

## OBSAH

Úvod . . . . .	5
<b>Založení oddílu, jeho struktura a organizace práce . . . . .</b>	<b>8</b>
Jak pracuje vedení oddílu . . . . .	8
Úkoly oddílů v jednotě . . . . .	9
<b>Propagačně výchovná práce oddílu házené . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>Učebně výchovná činnost oddílu . . . . .</b>	<b>14</b>
TOZ základem . . . . .	14
Osnova výcviku . . . . .	15
Celoroční plán výcviku . . . . .	16
Jak rozumět plánu . . . . .	19
Metodika výcviku . . . . .	20
Organisace výcviku . . . . .	22
Individuální výcvik . . . . .	22
Přípravné období . . . . .	23
Stavba cvičební hodiny . . . . .	23
Hlavní období . . . . .	27
Příklady hodin v dubnu na hřišti . . . . .	32
Příklad tréninku bezprostředně před zápasem . . . . .	35
Přechodné období . . . . .	36
Příklad tréninku v přechodném období na hřišti . . . . .	36
Náplň výcviku . . . . .	36
Příklady III. a IV. části cvičební hodiny v tělocvičně . . . . .	38
<b>Hygiena . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>Organisace soutěží</b>	
SHM, závody branné zdatnosti, přebory jednot . . . . .	41
SHM, Závod branné zdatnosti, přebory jednot . . . . .	41
Propagace a organisace soutěží . . . . .	42
Jakým systémem hrát turnaje? . . . . .	43
<b>Slovo o rozhodčích . . . . .</b>	<b>48</b>
<b>Zařízení . . . . .</b>	<b>49</b>
Od plánu k skutkům . . . . .	49
Budujeme si hřiště . . . . .	50
Úprava hrací plochy . . . . .	52
Výzbroj a výstroj . . . . .	55
<b>Literatura a časopisy . . . . .</b>	<b>57</b>