

# Obsah

<b>Grafické symboly</b> .....	6
<b>Úvod</b> .....	7
<b>Základní pojmy</b> .....	9
<b>Cvičení pro manipulaci s míčem</b> .....	13
Jednotlivec .....	13
Cvičení pro házení a chytání .....	13
Cvičení pro driblování .....	21
Cvičení pro kopání a zpracování míče nohou nebo hlavou .....	23
Cvičení s míčem a s využitím stěny .....	25
Cvičení s využitím švédských laviček .....	26
Dvojice .....	28
Cvičení pro přihrávání .....	28
Cvičení pro házení a chytání se dvěma míči .....	30
Cvičení pro driblování .....	31
<b>Závody, soutěže a štafety</b> .....	32
<b>Průpravné hry</b> .....	46
<b>Kontrolní cvičení pro ověření dovedností</b> .....	74
<b>Základní metodické zásady</b> .....	77
<b>Využití cvičení, závodů a průpravných her s míčem</b> .....	82
<b>Hry a soutěže s míčem v rámci cvičební jednotky</b> .....	86
Zařazování her a cvičení s míčem do cvičební jednotky .....	87
Ukázková cvičební jednotka .....	90
<b>Seznamy her</b> .....	92
Abecední seznam .....	92
Využití pro nácvik v jednotlivých sportovních hrách .....	93
<b>Seznam použité literatury</b> .....	95