

Obsah

PŘEDMLUVA	5
ÚVODEM	6
TEORETICKÉ ZÁKLADY ÚTOČNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE	9
UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE BEZ MÍČE	15
Charakteristika činnosti	15
Rozbor situací při uvolňování bez míče	16
Rozbor způsobů činnosti a ukázky jejich použití v typických situacích	24
UVOLŇOVÁNÍ HRÁČE S MÍČEM	39
Charakteristika činnosti	39
Rozbor situací při uvolňování s míčem na místě	40
Rozbor způsobů činnosti a ukázky jejich použití v typických situacích	42
Rozbor situací při uvolňování s míčem v pohybu	45
Rozbor způsobů činnosti a ukázky jejich použití v typických situacích	52
PŘIHRÁVÁNÍ	71
Charakteristika činnosti	71
Rozbor situací při přihrávání	72
Rozbor způsobů činnosti a ukázky jejich použití v typických situacích	78
STŘELBA	98
Charakteristika činnosti	98
Rozbor situací při střelbě	98
Rozbor způsobů činnosti a ukázky jejich použití v typických situacích	104
DOSKAKOVÁNÍ	120
Charakteristika činnosti	120
Rozbor situací při doskakování	120
Rozbor způsobů činnosti a ukázky jejich použití v typických situacích	122
ZÁKLADY METODIKY ÚTOČNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE	125
Sportovní trénink a sportovní příprava mládeže	125
Vztah rozvoje technické a taktické stránky k rozvoji pohybových vlastností	133
Rozbor technicko-taktické přípravy žáků a dorostenců	134
PŘÍKLADY CVIČENÍ PRO NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ ÚTOČNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE	141
Průpravná cvičení	142
Herní cvičení	146
Průpravné hry	164
Přehled zkratk	166
LITERATURA	168