

O B S A H

Str.

Úvod.....	3
Zásady taktiky hry.....	5
Hloubka v útoku.....	8
Hloubka v obraně.....	13
Pronikání v útoku.....	15
Zpomalování útoku soupeře v obraně.....	19
Soustředění v obraně.....	22
Šířka v útoku.....	25
Vzájemná výměna míst v útoku.....	30
Rovnováha v obraně.....	34
Ovládání a zdrženlivost v obraně.....	41
Improvizace v útoku.....	44
Lehkoatletické treninky - běžecká rychlost.....	49
Rozvoj startovní rychlosti (metodika a nácvik).....	50
Trenink individuální techniky.....	53
Komplexní cvičení.....	54
Herní cvičení.....	56
Pokyny ke správnému provádění masáží.....	61