OBSAH

ÚVOD 5

TĚLESNÁ CVIČENÍ V TRÉNINKU ODBÍJENÉ 9

POPIS VYBRANÝCH TĚLESNÝCH CVIČENÍ 29

Úvod 29
Speciálně průpravná cvičení s míčem 32
Cvičení rozvíjející zvláště rychlost a obratnost 33
Cvičení přizpůsobitelná k rozvoji pohybových schopností i techniky 38
Herní cvičení 60
Základní modely organizace herních cvičení s útočným úderem 63
Herní cvičení pro současný rozvoj pohybových schopností a zdokonalování techniky 74
Herní cvičení zdokonalující převážně technicko-taktickou stránku činnosti 100
Rejstřík herních cvičení 166

DOPORUČENÁ LITERATURA 167

BBB

KNIHOVNA UH. HRADISTE

3 116000 366880

REV. 03