

# Obsah

<b>I. ÚVOD</b>	5
<b>II. SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE</b>	6
Základní tréninkové zásady a metody	6
Charakteristika jednotlivých věkových kategorií	13
<b>III. JAK ZAČÍT?</b>	17
<b>IV. CELOROČNÍ PRÁCE DRUŽSTVA</b>	19
<b>V. PLÁNOVÁNÍ A EVIDENCE</b>	21
<b>VI. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA</b>	24
<b>VII. ZÁKLADNÍ HERNÍ ČINNOSTI</b>	27
<b>A. Útočné činnosti</b>	28
Základní útočné činnosti jednotlivce	29
a) Uvolňování hráče bez míče	29
b) Přihrávání	39
c) Uvolňování hráče s míčem	60
d) Střelba	69
e) Klamání	99
f) Útočné kombinace	107
g) Rychlý protiútok	123
h) Postupný útok	132
<b>B. Obranné činnosti</b>	143
Základní obranné činnosti jednotlivce	144
a) Obsazování útočníka s míčem	145
b) Obsazování útočníka bez míče	148
c) Jednoblok	150
d) Získávání míče	152
e) Hra brankáře	156
f) Základní obranné kombinace	170
g) Obranné systémy	175
<b>VIII. PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK</b>	188
<b>IX. VEDENÍ DRUŽSTVA V UTKÁNÍ</b>	207
<b>X. SLOVO LÉKAŘE</b>	210
<b>XI. DO KNIHOVNIČKY</b>	213