

OBSAH

Úvodem	5
Jen led a hůl nestačí	7
Stavíme klužiště	12
Prvé kroky na ledě	15
Jak jsme začínali...	18
Práce s holí	22
S jakou holí?	25
Přihrávka — základ úspěchu	27
Správné přihrávky	30
Hockeyista se obléká	33
Střílet — kousek umění	36
Postřeh vyhrává	39
A teď řádný nácvik	44
Hrátky o chybu	48
Trening je událostí	49
A nyní poznej pravidla!	52
Učíme se bojovat	56
Bodyček — obráncova maturita	58
Pravidla zjednodušují hru	61
Vtip nad silu!	62
Jak hospodařit silami?	69
Přesilovka — padne branka?	71
Hockeyová šatna	73
Rady lékaře	77