
OBSAH

<i>Předmluva</i> (Jiří Žižka)	5
<i>Úvod</i> (Oldřich Ondřej)	7
<i>Basketbal</i> (Jiří Konopásek)	11
Charakteristika hry	11
Prevence úrazů	12
Materiální vybavení	13
Základní pravidla	13
Pokyny k nácviku	16
<i>Fotbal</i> (Oldřich Ondřej)	37
Charakteristika hry	37
Prevence úrazů	39
Materiální vybavení	40
Základní pravidla	41
Malá kopaná	42
Základní pravidla	43
Halová kopaná	43
Sálová kopaná	44
Základní pravidla	44
Minifotbal	46
Základní pravidla	47
Pokyny k nácviku	48
Využití kopané v kondičním tréninku	54
Vyrovnávací cvičení	55
<i>Házená</i> (Jana Šafaříková, František Táborský)	56
Charakteristika hry	56
Prevence úrazů	58
Materiální vybavení	58
Základní pravidla	59
Miniházená	62
Pokyny k nácviku	62

Vyrovňávací cvičení	78
Soutěže	79
<i>Lední hokej (Jan Řešátko)</i>	80
Charakteristika hry	80
Úrazová zábrana	81
Základní pravidla	81
Lední hokej – prostředek rekreace	83
Výstroj a výzbroj hráče	83
Minihokej	84
Pokyny k nácviku	88
Vyrovňávací cvičení	100
<i>Nohejbal (Václav Kovanda)</i>	105
Úrazová zábrana	105
Základní pravidla	106
Pokyny k nácviku	107
Hra dvojic	109
Hra trojic	110
<i>Softbal (Oldřich Ondřej)</i>	112
Pravidla zjednodušeného softbalu	112
Úrazová zábrana	114
Pokyny k nácviku	114
<i>Volejbal (Oldřich Kaplan)</i>	117
Charakteristika hry	117
Materiální zajištění	118
Úrazová zábrana	118
Základní pravidla	119
Pokyny k nácviku	121
Rekreační odbíjená	136
Volejbal dvojic – tzv. debl	139
Pravidla volejbalu dvojic	140
Pokyny k nácviku	141
Vyrovňávací cvičení	144