

▶ Úvod	7
▶ Pravidla hokejbalu	9
Základní pravidla.....	9
Hřiště a další vybavení.....	9
Hráči	10
Hrací doba a výsledek utkání.....	11
Ovládání míčku	11
Chování k soupeři a tresty	12
Standardní situace	12
▶ Obecné zásady tréninku	13
Věkové zvláštnosti.....	13
Etapy sportovního tréninku.....	17
Tréninková jednotka	21
Obecné zásady tréninku dětí	24
Kondiční příprava	30
Další složky sportovního tréninku.....	46
Aspekty zasahující do tréninkového procesu dětí.....	48
▶ Základní útočné herní činnosti jednotlivce	49
Uvolňování hráče s míčkem.....	51
Přihrávání a příjem přihrávky.....	61
Střelba	66
▶ Základní obranné herní činnosti jednotlivce	73
Obsazování hráče s míčkem.....	74
Napadání – přístup k soupeři	75
Odebírání míčku	76
Obsazování hráče bez míčku	78
Obrana prostoru.....	80
Blokování střel	80
▶ Hra brankáře	83
Základní postoj	83
Pohyb v brance	84
Chytání míčku	85
Činnosti brankáře v rovnovážných a nerovnovážných situacích.....	88

▶ Činnost při utkáních	91
Příprava na utkání	91
Příprava před utkáním	92
Činnost při utkání (koučování)	92
Činnost po utkání	94
▶ Zásobník cvičení	95
▶ Závěr	107
▶ Literatura	107
▶ O autorech	108