

Obsah

Úvod.....	6
1 Florbal.....	8
1.1 Co je potřeba ke hře	8
1.2 Základní pravidla florbalu	12
1.3 Herní činnosti jednotlivce	21
1.3.1 Útočné činnosti	21
1.3.2 Obranné činnosti	39
1.4 Základy herních kombinací	41
1.5 Základy taktiky	43
1.6 Zásobník průpravných her ve florbalu	45
1.7 Činnosti brankáře	50
2 Faustbal.....	56
2.1 Co je potřeba ke hře	56
2.2 Pravidla hry	56
2.3 Základní taktika.....	58
2.4 Herní činnosti.....	58
2.5 Cvičení, soutěže a hry pro ověření herních dovedností	59
3 Frisbee	61
3.1 Ultimate	61
3.1.1 Co je potřeba ke hře ultimate	62
3.1.2 Pravidla hry.....	62
3.1.3 Základní taktika	64
3.1.4 Herní činnosti	65
3.1.5 Cvičení, soutěže a hry pro ověření herních dovedností.....	67
3.2 Indoor ultimate.....	69
3.3 Beach ultimate.....	70
4 Korfbal	71
4.1 Co je potřeba ke hře	71
4.2 Pravidla korfbalu.....	72
4.3 Herní a taktické dovednosti.....	75

4.4	Cvičení, soutěže a hry pro ověření herních dovedností	76
5	Lakros.....	78
5.1	Český lakros – rekreační verze.....	78
5.2	Co je potřeba ke hře	79
5.3	Pravidla hry	79
5.4	Hlavní odlišnosti soutěžního českého lakrosu	81
5.5	Základní taktika.....	82
5.6	Herní činnosti.....	82
5.7	Cvičení, soutěže a hry pro ověření herních dovedností	83
6	Ringo.....	85
6.1	Co je potřeba ke hře	85
6.2	Pravidla ringa	86
6.3	Základní taktika.....	88
6.4	Herní činnosti.....	89
6.5	Cvičení, soutěže a hry pro ověření herních dovedností	91
7	Streetball.....	93
7.1	Co je potřeba ke hře	93
7.2	Pravidla	93
7.3	Základní taktika.....	95
7.4	Herní činnosti.....	95
7.5	Cvičení, soutěže a hry pro ověření herních dovedností	96
8	Volejbalové debly	98
8.1	Co je potřeba ke hře	98
8.2	Pravidla deblů	98
8.3	Herní činnosti.....	100
8.4	Základní taktika.....	100
8.5	Průpravné hry a cvičení pro ověření herních dovedností	100
9	Plážový volejbal.....	102
9.1	Co je potřeba ke hře	102
9.2	Pravidla	102
9.3	Základní taktika.....	103
10	Pohybové hry na zahřátí	104

11	Bezpečnost a prevence úrazů	107
	Závěr	108
	Literatura	109