

Obsah

PŘEDMLUVA	5
ÚVODEM	6
TĚLESNÁ VÝCHOVA – SOUČÁST KOMUNISTICKÉ VÝCHOVY MLÁDEŽE	7
Funkce tělesné výchovy v komunistické výchově mládeže	7
Cíl a úkoly tělesné výchovy mládeže	8
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE	9
Výchovné složky sportovního tréninku	9
Teoretická příprava	14
Osobnost trenéra	16
Organizace, plánování a evidence v práci trenéra	18
Tréninková jednotka	19
Metody a formy sportovního tréninku mládeže	20
Věkové zvláštnosti žactva a dorostu	21
Hlavní kritéria kvality a kvantity sportovního tréninku .	23
Zdravotní a hygienické zásady	24
VŠESTRANNÁ TĚLESNÁ PŘÍPRAVA	25
Všeobecná tělesná příprava	25
Prostředky všeobecné tělesné přípravy	26
Speciální tělesná příprava	30
Prostředky speciální tělesné přípravy	30
Vyrovnávací gymnastika	32
Využití odznaku zdatnosti pro všestrannou tělesnou přípravu	40
PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK	42
Příklad tréninkové jednotky na hřišti v přípravném období	42
Příklad tréninkové jednotky v tělocvičně v přípravném období	43
Příklad tréninkové jednotky na kluzišti v hlavním období	45
HOKEJOVÉ BRUSLENÍ	46

ÚTOČNÁ HRA	53
Útočné činnosti individuální (činnosti jednotlivce)	54
Uvolňování hráče s kotoučem	54
Přihrávání	58
Uvolňování hráče bez kotouče	60
Střelba	61
Útočné činnosti kolektivní (útočné kombinace)	66
Útočné kombinace v obranném pásmu	66
Útočné kombinace ve středním pásmu	68
Útočné kombinace v útočném pásmu	71
Útočné činnosti celého družstva (útočné systémy)	73
Systém postupného útoku	73
Systém rychlého protiútoku	74
Nátlaková hra	74
Přesilová hra 5 : 4, 5 : 3	75
Metodika nácviku útočné hry	78
OBRANNÁ HRA	87
Obranné činnosti individuální (činnosti jednotlivce)	88
Obsazování hráče bez kotouče	88
Obsazování hráče s kotoučem	88
Odebírání kotouče	90
Chytání kotouče	91
Hra tělem	93
Přiblížení k soupeři (najetí)	97
Postavení (stavění) v obraně	97
Obranné činnosti kolektivní (obrné kombinace)	100
Obranné činnosti celého družstva (obrné systémy)	102
Obranná hra v útočném pásmu	103
Obranná hra ve středním pásmu	103
Obranná hra v obranném pásmu	104
Osobní obrana	104
Územní (zónová) obrana	105
Kombinovaná obrana	105
Hra v oslabení o jednoho hráče	106
Hra v oslabení o dva hráče	108
Vytváření systému hry	109
HRA BRANKÁŘE	111
Taktika hry brankáře	117
Trénink brankáře v přípravném období	118
Trénink brankáře v hlavním období	119
Výzbroj a výstroj brankáře	119
DOPORUČENÁ LITERATURA	121