

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| Úvodem .....                                    | 4         |
| <b>1. Organizace a řízení soutěží .....</b>     | <b>5</b>  |
| 1.1 Povinnosti pořadatele před soutěží .....    | 5         |
| 1.2 Povinnosti pořadatele při soutěži .....     | 9         |
| 1.3 Povinnosti pořadatele po soutěži .....      | 11        |
| <b>2. Návosloví cvičení prostných .....</b>     | <b>12</b> |
| 2.1 Hlavní cvičební druhy .....                 | 13        |
| 2.1.1 Polohy celého těla .....                  | 13        |
| 2.1.2 Pohyby celého těla .....                  | 14        |
| 2.2 Přehled názvů pohybů paží a nohou .....     | 15        |
| 2.3 Základy návosloví cvičení s míčem .....     | 17        |
| <b>3. Grafické značení a terminologie .....</b> | <b>18</b> |
| 3.1 Grafické značení .....                      | 18        |
| 3.2 Terminologie .....                          | 21        |
| <b>4. Hry .....</b>                             | <b>24</b> |
| 4.1 Sportovní hry .....                         | 24        |
| 4.2 Pohybové hry .....                          | 24        |
| 4.2.1 Příklady her pro úvodní část .....        | 26        |
| 4.2.2 Příklady her pro hlavní část .....        | 27        |
| 4.2.3 Příklady her pro závěrečnou část .....    | 33        |
| <b>5. Brännball .....</b>                       | <b>35</b> |
| 5.1 Vznik a vývoj .....                         | 35        |
| 5.2 Charakteristika hry .....                   | 35        |
| 5.3 Materiální vybavení .....                   | 35        |
| 5.4 Základní pravidla .....                     | 36        |
| 5.5 Metodika nácviku .....                      | 40        |
| 5.6 Herní strategie .....                       | 43        |
| 5.7 Příloha: Protokol o utkání .....            | 44        |
| <b>6. Volejbal .....</b>                        | <b>45</b> |
| 6.1 Vznik a vývoj .....                         | 45        |
| 6.2 Charakteristika hry .....                   | 45        |
| 6.3 Základní pravidla .....                     | 47        |
| 6.4 Metodika nácviku .....                      | 48        |
| 6.4.1 Základní techniky odbití .....            | 50        |
| 6.4.2 Herní činnosti jednotlivce .....          | 55        |
| <b>7. Kopaná .....</b>                          | <b>69</b> |
| 7.1 Vznik a vývoj .....                         | 69        |
| 7.2 Charakteristika hry .....                   | 69        |
| 7.3 Základní pravidla .....                     | 70        |
| 7.4 Teorie hry .....                            | 72        |
| 7.4.1 Herní činnosti jednotlivce .....          | 73        |

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7.4.2 Herní kombinace                                                                  | 80  |
| 7.4.3 Systémy hry                                                                      | 82  |
| 8. Futsal                                                                              | 84  |
| 8.1 Pravidla futsalu                                                                   | 84  |
| 8.1.1 Signály rozhodčího                                                               | 88  |
| 9. Košíková                                                                            | 90  |
| 9.1 Vznik a vývoj                                                                      | 90  |
| 9.1.1 Pravidla košíkové                                                                | 91  |
| 9.1.2 Pravidla streetballu                                                             | 93  |
| 9.2 Obsah hry                                                                          | 93  |
| 9.3 Průpravné hry a cvičení                                                            | 95  |
| 9.3.1 Stručný popis techniky provedení útočných a obranných činností jednotlivce (HČJ) | 95  |
| 9.3.2 Průpravné hry a cvičení pro nácvik herních kombinací v útočné i obranné fázi     | 101 |
| 9.3.3 Herní systémy                                                                    | 103 |
| 10. Tenis                                                                              | 104 |
| 10.1 Vznik a vývoj                                                                     | 104 |
| 10.2 Výzbroj a výstroj                                                                 | 104 |
| 10.3 Technické údaje a pravidla hry                                                    | 106 |
| 10.4 Nácvik základních úderů                                                           | 107 |
| 10.5 Technika základních tenisových úderů                                              | 108 |
| 10.6 Trénink tenisové hry                                                              | 111 |
| 10.7 Strategie a taktika tenisové hry                                                  | 112 |
| 11. Stolní tenis                                                                       | 114 |
| 11.1 Vznik a vývoj                                                                     | 114 |
| 11.2 Charakteristika hry                                                               | 114 |
| 11.3 Materiální vybavení                                                               | 115 |
| 11.4 Výťah z pravidel                                                                  | 116 |
| 11.5 Herní činnosti                                                                    | 117 |
| 11.6 Herní kombinace                                                                   | 119 |
| 11.7 Herní systémy                                                                     | 119 |
| 11.8 Taktická příprava                                                                 | 120 |
| 11.9 Průpravné hry a cvičení                                                           | 121 |
| 12. Strečink                                                                           | 123 |
| 12.1 Význam a charakteristika strečinku                                                | 123 |
| 12.2 Výběr a řazení cviků                                                              | 124 |