

OBSAH:

Slovo úvodem.....	7
Co je to lakros.....	8
Historie lakrosu.....	9
Druhy lakrosu.....	11
Trénování dětí v období přípravy (U6-U9).....	15
Teorie sportovní přípravy.....	27
Tréninková jednotka.....	36
Základy techniky.....	47
Pohybové schopnosti.....	63
Zásobník pohybových cvičení.....	74
Zásobník lakrosových cvičení.....	89
Zásobník pohybových her.....	155
Speciální tréninkové pomůcky.....	172
Testovací baterie.....	176
Základní interkrosová pravidla.....	184
Použitá literatura.....	187
Profil autora.....	188

MORAVSKÁ ZEMSKÁ
KNIHOVNA

BRNO - J. A. B. 316

© Jakub Novák 2008
ISBN 978-80-4703-140-2