

Úvod	7
Přehled použitých grafických značek	8
Co to je za hru	9
Stručný přehled pravidel házené	9
Nácvik a herní trénink	13
Jak začít	13
Přechod z obrany do útoku	14
<i>Co zvládne hráč sám</i>	
Uvolňování bez míče	14
Uvolňování s míčem — driblíng	19
<i>S čím mu pomohou spoluhráči</i>	
Přihrávání	22
Rychlý útok	30
Činnost před brankovištěm soupeře	31
<i>Co zvládne hráč sám</i>	
Uvolňování s míčem — držení míče	32
Střelba	38
<i>S čím mu pomohou spoluhráči</i>	
Útočné herní kombinace založené na přihráván	44
Útočné herní kombinace založené na přebíhání	48
Přesun z útoku do obrany	51
<i>Co zvládne hráč sám</i>	
Obsazování útočníka bez míče	51
Získávání míče	56
<i>S čím mu pomohou spoluhráči</i>	
Proklouzávání	60
Obrana proti rychlému útoku	62
Činnost před vlastním brankovištěm	63
<i>Co zvládne hráč sám</i>	
Obsazování útočníka s míčem	63
<i>S čím mu pomohou spoluhráči</i>	
Zajišťování	67
Přebíhání	70
Činnosti brankáře	72

Bez kondice bychom to nezvládli	79
Jak získáváme energii pro sportovní činnost	79
Kondiční trénink	80
Je nutné být rychlý	80
Je nutné být silný	83
A jak je to s vytrvalostí	86
Všechno má svůj čas	91
Etapy sportovní přípravy v házené	92
Sportovní předpříprava	92
Etapa základního tréninku	93
Etapa specializovaného tréninku	93
Etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti	94
Seznam použité a doporučené literatury	95