

Úvod	3
I. Rozbor práce trenéra	6
A) Sportovní příprava	6
1. Technicko-taktická příprava	6
2. Tělesná příprava	7
3. Morální a volní příprava	8
B) Předpoklady úspěšné sportovní přípravy	9
1. Osobnost trenéra a jeho práce	9
2. Výběr hráčů	10
3. Materiální podmínky	11
C) Tréninková jednotka	12
1. Úvodní část	12
2. Průpravná část	12
3. Hlavní část	13
4. Závěrečná část	15
D) Vedení družstva při utkání	16
1. Příprava na utkání	16
2. Činnost trenéra při utkání	17
3. Střídání hráčů	17
4. Rozbor utkání	18
E) Malá škola pravidel	18
II. Technicko-taktická příprava začínajících družstev	24
A) Nácvik techniky základních herních činností jednotlivce	24
1. Držení, chytání, přihrávání míče	24
2. Vedení míče	31
3. Střelba	34
B) Základní herní činnosti v typických herních situacích	36
1. Zdokonalování přihrávek	37
2. Zdokonalování střelby	39

3. Individuální útočné akce	41
4. Obsazování útočníka	43
5. Hra brankáře	44
6. Útočné kombinace 2:1	47
7. Útočné kombinace hod a běž	48
C) Nácvik vlastní hry	49
1. Nácvik útočné fáze	49
2. Nácvik obranné fáze	51
3. Úkolová hra	52
4. Tréninková hra	53
D) Zdokonalování hry	53
1. Nácvik kolektivní hry v útočném pásmu	54
2. Nácvik kolektivní hry v obranném pásmu	57
3. Zdokonalování v tréninkové a cvičné hře	62
III. Tělesná příprava začínajících družstev	63
1. Základní silová cvičení	63
2. Cvičení švihové síly	64
3. Cvičení odrazové síly	66
4. Cvičení rychlosti	67