

O B S A H

Úvod	3
I. Rozbor práce trenéra	6
A) Sportovní příprava	6
1. Technicko-taktická příprava	6
2. Tělesná příprava	7
3. Psychická 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. Přípravná část	12
3. Hlavní část	13
4. Závěrečná část	15
D) Vedení družstva při utkání	15
1. Příprava na utkání	16
2. Činnost trenéra při utkání	16
3. Střídání hráčů	17
4. Rozbor utkání	17
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	34
3. Střelba	37
B) Základní herní činnosti v typických herních situacích	40
1. Zdokonalování přihrávek	41
2. Zdokonalování střelby	43
3. Individuální útočné akce	46
4. Obsazování útočníka	47
5. Hra brankáře	48