

## Obsah



▶ <b>Úvod</b> .....	<b>7</b>
▶ <b>Pravidla hokejbalu</b> .....	<b>9</b>
Základní pravidla.....	9
Hřiště a další vybavení.....	9
Hráči .....	10
Hrací doba a výsledek utkání.....	11
Ovládání míčku .....	11
Chování k soupeři a tresty .....	12
Standardní situace .....	12
▶ <b>Obecné zásady tréninku</b> .....	<b>13</b>
Věkové zvláštnosti.....	13
Etapy sportovního tréninku.....	17
Tréninková jednotka .....	21
Obecné zásady tréninku dětí .....	24
Kondiční příprava .....	30
Další složky sportovního tréninku.....	46
Aspekty zasahující do tréninkového procesu dětí.....	48
▶ <b>Základní útočné herní činnosti jednotlivce</b> .....	<b>49</b>
Uvolňování hráče s míčkem.....	51
Přihrávání a příjem přihrávky.....	61
Střelba .....	66
▶ <b>Základní obranné herní činnosti jednotlivce</b> .....	<b>73</b>
Obsazování hráče s míčkem.....	74
Napadání – přístup k soupeři .....	75
Odebírání míčku .....	76
Obsazování hráče bez míčku .....	78
Obrana prostoru.....	80
Blokování střel .....	80
▶ <b>Hra brankáře</b> .....	<b>83</b>
Základní postoj .....	83
Pohyb v brance .....	84
Chytání míčku .....	85
Činnosti brankáře v rovnovážných a nerovnovážných situacích.....	88



► <b>Činnost při utkáních</b> .....	<b>91</b>
Příprava na utkání .....	91
Příprava před utkáním.....	92
Činnost při utkání (koučování) .....	92
Činnost po utkání.....	94
► <b>Zásobník cvičení</b> .....	<b>95</b>
► <b>Závěr</b> .....	<b>107</b>
► <b>Literatura</b> .....	<b>107</b>
► <b>O autorech</b> .....	<b>108</b>