

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	9
I. Užitečný slovníček používaných termínů	11
II. Historie baseballu a softballu (včetně různých variant hraných ve světě)	17
III. Současnost u nás a ve světě	22
IV. Principy a pravidla baseballu a softballu	25
V. Trénink baseballu a softballu	34
VI. Dovednosti a herní činnosti (nadhaz, pálka, chytač, polaři)	43
VII. Kondiční příprava dětí, mládeže a dospělých	56
VIII. Zásobník her a cvičení pro rozvoj chytání, házení i odpalování	110
IX. Příklady tréninkových a vyučovacích jednotek	131
X. Rozhovory s trenéry a sportovci	148
XI. Shrnutí	167
Literatura	169
O autorech	170