

OBSAH

1. Úvod k házené	11	12. Zásobník cvičení	61
2. Trenér jako učitel, organizátor a motivátor.....	13	I. Jednotlivec	61
3. Organizace prostoru a hráčů	15	a) Cvičení pro házení, chytání a manipulaci s jedním míčem	61
4. Míč	19	b) Cvičení pro driblování	81
5. Co trénovat a v kterém věku	21	II. Dvojice	85
6. Základy techniky	25	a) Cvičení pro driblování	85
I. Základy techniku v útoku	25	b) Cvičení pro házení a chytání se dvěma míči	91
II. Základy techniky v obraně	31	III. Štafety a závody	96
III. Základy hry brankáře	35	IV. Průpravné hry	107
7. Soutěže nejen pro školy	37	13. Česko – Anglický slovník házenkářské terminologie	121
8. Pravidla miniházené (4 + 1)	39	14. Anglicko – Český slovník házenkářské terminologie	126
9. Rozcvičení je základ	45	15. Použité zdroje	131
10. Drobné pohybové hry	47		
I. Štafety a závody	49		
II. Průpravné hry	49		
11. Cvičení střelby v malých prostorech a s využitím dvou branek	51		