

Slovenský zväz hádzanej

H Á D Z A N Á

Metodické listy 1998

Ján Packa - Jaromír Šimonek - Pavol Streicher - Ján Hianik



júl 1998

Metodický list č. 1

Príprava a hra brankára v hádzanej

Mgr. Ján Packa

Obsah

	strana
1. Úvod	6
2. Úlohy práce	6
3. Dobrý brankár - polovica úspechu ?	7
4. Kto sa hodí za brankára	7
5. Hra brankára	8
6. Herné činnosti brankára	9
7. Príprava brankára v hádzanej	16
8. Plánovanie prípravy brankára	21
9. Osobitosti zostavovania tréningového plánu brankárov	22
10. Tréningové programy	24
Záver	36
Zoznam použitej literatúry	36