

OBSAH

1. Úvod	7
2. Stručně z historie fotbalu	8
3. Vývoj systémů hry a základního rozestavení hráčů	10
4. Charakteristika současného fotbalu	13
5. Herní výkon	14
5.1 <i>Druhy herního výkonu</i>	14
5.2 <i>Obsah herního výkonu</i>	15
5.2.1 <i>Základní pojmy</i>	15
5.2.2 <i>Přehled obsahu herního výkonu</i>	16
5.2.2.1 <i>Herní činnosti jednotlivce</i>	17
5.2.2.2 <i>Hra brankáře</i>	23
5.2.2.3 <i>Herní kombinace</i>	24
5.2.2.4 <i>Herní systémy</i>	27
5.2.2.5 <i>Standardní situace</i>	29
6. Didaktické formy v tréninkovém procesu	31
6.1 <i>Organizační formy</i>	31
6.2 <i>Sociálně-interakční formy</i>	37
6.3 <i>Metodicko-organizační formy</i>	37
6.4 <i>Příklady pohybových her, průpravných a herních cvičení a průpravných her</i>	39
6.4.1 <i>Pohybové hry</i>	40
6.4.2 <i>Průpravná cvičení</i>	46
6.4.3 <i>Herní cvičení</i>	67
6.4.4 <i>Průpravné hry</i>	75
6.4.5 <i>Cvičení pro trénink brankáře</i>	89
7. Druhy tréninkového procesu	113
7.1 <i>Nácvik</i>	113
7.2 <i>Herní trénink</i>	114
7.3 <i>Kondiční trénink</i>	115
7.4 <i>Regenerace</i>	118
7.5 <i>Psychologická příprava</i>	119
8. Plánování a evidence tréninkového procesu	121
9. Zvláštnosti sportovní přípravy dětí a mládeže	122
9.1 <i>Charakteristika žáků věkové kategorie 6 až 10 let</i>	122
9.2 <i>Charakteristika žáků věkové kategorie 10 až 14 let</i>	123
9.3 <i>Charakteristika dorostenců věkové kategorie 14 až 18 let</i>	124
10. Seznam použité a doporučené literatury	125