

OBSAH (I. díl)	3
PŘEDMLUVA	6
I. TRÉNINK A VÝKON V DOROSTENECKÝCH KATEGORIÍCH VE FOTBALU	11
1. Úvod	11
2. Progresivní trendy ve fotbalu a jejich transfer do mládežnického fotbalu	13
2.1. Přednostně prosazovat ofenzivní pojetí hry	15
2.2. Somatické charakteristiky a výkon v utkání	17
2.3. Postavení mládežnických družstev Evropy ve světě, postavení mládežnické reprezentace ČR	20
2.4. Cíle sportovní přípravy v dorosteneckém věku	22
2.5. Obsah sportovní přípravy v dorosteneckém věku	25
2.6. Co by měl umět (vědět) dorostenec ve věku 19 let	27
2.7. Současné vývojové trendy – požadavky na špičkového trenéra	28
3. Shrnutí	29
II. TRÉNINK TECHNIKY A TAKTIKY	31
A. TECHNIKA	31
1. Úvodní poznámky	31
2. Druhý „zlatý věk“ učení fotbalu	32
2.1. Deset základních kroků pro efektivní nácvik (nácvik a zdokonalování dovedností)	36
2.2. První metodická řada – zdokonalování základní techniky (dříve naučených dovedností), od hrubé koordinace k jemné koordinaci	37
3. Koordinační (obratnostní) schopnosti	53
3.1. Spojení koordinačních schopností s nácvikem a herním tréninkem	55
3.2. Zásobník cvičení	57
4. Inventáře technicko-taktických základů herních činností jednotlivce	64
4.1. Inventář technicko-taktických základů střelby	66
4.1.1. Technika – střelba	69
4.1.2. Způsoby provedení střelby	71
5. Dovednosti s míčem („hrátky – hříčky“) spojené s doplňkovými úkoly a koordinačními cvičeními	75
5.1. Základní techniky „žonglování“	75
6. Vedení míče a obcházení soupeře (dribling a finty)	80
6.1. Didaktika zdokonalování vedení míče a obcházení soupeře (driblingu a fint)	81
6.2. Metodická doporučení při nácviku a zdokonalování klamání (fint)	83
6.3. Příklady průpravných cvičení	85
6.4. Příklady klamavých pohybů (fint)	86
6.5. Kritická místa při zdokonalování dovedností	91
B. TAKTIKA	92
1. Vymezení základních pojmů	92
2. Nácvik a zdokonalování taktických dovedností	95
2.1. Postup při teoretickém a praktickém vzdělávání hráčů z taktiky	96
2.2. Speciální taktické dovednosti středových hráčů	97
3. Základní (všeobecné) taktické chování (jednání)	100
4. Speciální taktické chování (jednání)	102
4.1. Speciální individuální taktické jednání	103

4.1.1. Inventář cvičení – MOF pro individuální taktiku	105
4.2. Speciální skupinové taktické jednání	113
4.2.1. Inventář cvičení – MOF pro skupinovou taktiku	114
4.3. Speciální týmové taktické jednání	144
4.3.1. Inventář cvičení – MOF pro týmovou taktiku	145
III. SKUPINOVÝ TRÉNINK	167
1. Úvod	167
2. Pojem a struktura	167
3. Příprava trenéra a hráče k individuálnímu a skupinovému tréninku	168
4. Diagnostika v kondičním tréninku	170
5. Praktická část – cvičení	172
5.1. Obranné pásmo	173
5.1.1. Inventář MOF	174
5.2. Střední pásmo	176
5.2.1. Inventář MOF	177
5.3. Útočné pásmo	178
5.3.1. Inventář MOF	179
IV. VÝKON A TRÉNINK BRANKÁŘE	182
1. Úvod	182
2. Výkon brankáře v utkání	182
3. Zásadní změny v tréninku a jejich transfer do tréninkového procesu v dorosteneckých kategoriích	183
3.1. Obranné herní činnosti brankáře	184
3.2. Útočné herní činnosti brankáře	192
3.3. Taktika brankáře	195
4. Trénink brankáře	196
5. Závěr	197
V. PLÁNOVÁNÍ, REALIZACE, EVIDENCE	198
1. Teoretická východiska k řešení problému	198
2. Vymezení základních pojmů	200
3. Řízení a rozhodování v tréninkovém procesu, utkání, fáze řízení	201
3.1. Plánování, realizace, hodnocení, v soutěžích řízených ČMFS	202
4. Principy řízení fotbalového tréninku	204
5. Realizace, kontrola, vyhodnocení	205
6. Plánování, realizace v práci trenéra	206
6.1. Tréninkové plány	207
6.1.1. Dlouhodobé (perspektivní) plány	208
6.1.2. Roční plán	210
6.1.3. Operativní plány	212
6.1.3.1. Přípravné období (letní/zimní)	216
6.1.3.2. Soutěžní (hlavní) podzimní, jarní	217
6.1.3.3. Přejížděcí období	220
6.1.4. Mikrocycklus	221
6.1.5. Tréninková jednotka	222
7. Evidence	226
PŘÍLOHY	229
LITERATURA	237
INTERNETOVÉ ADRESY	238