

Obsah

Předmluva Pavla Vrby	7
Předmluva Petra Čecha	8
▶ Úvod	9
▶ Od kolébky fotbalu k současnosti	10
▶ Přehled základních pravidel	13
Hrací plocha	13
Zjednodušená pravidla pomohou hrát	14
▶ Co musí v utkání zvládnout „profihráč“	18
Objem, intenzita a složitost zatížení	18
Tvůrčí myšlení, rychlé a správné rozhodování	19
Vývojové trendy	19
▶ Terminologické minimum	21
Základní pojmy	21
Herní výkon	22
Grafické značení	23
▶ Sportovní příprava dětí	24
Biologicko-psychologické charakteristiky	24
Rodina ve výchově fotbalisty	28
Trenér – pedagog i psycholog	33
Odlišnosti v tréninku dětí a dospělých	35
K moderním tréninkovým přístupům	39
▶ Organizace a formy tréninku	45
Tréninkové cykly a období	45
Výukové formy tréninku	46
Model tréninkové jednotky	53
▶ Nácvik a herní trénink	60
Nácvik a zákonitosti učení herním dovednostem	60
Herní trénink a instrukce k rozvoji fotbalových dovedností	61
Častý kontakt s míčem je základem získání „citu“ pro míč	63

▶ Herní výkon hráče	67
Útočné herní činnosti jednotlivce	68
<i>Hra bez míče</i>	68
<i>Přihrávání</i>	70
<i>Zpracování míče</i>	86
<i>Vedení míče</i>	100
<i>Obcházení soupeře</i>	105
<i>Střelba</i>	114
Obranné herní činnosti jednotlivce	124
<i>Obsazování prostoru</i>	124
<i>Obsazování hráče bez míče</i>	125
<i>Obsazování hráče s míčem</i>	127
<i>Odebírání míče</i>	128
Standardní situace	134
Hra brankáře	135
Herní kombinace	148
Herní systémy	157
Rozestavení hráčů	160
▶ Kondiční trénink	164
K rozvoji pohybových schopností	165
▶ Kompenzační, zpevňovací a balanční cvičení	168
Kompenzační cvičení	168
Zpevňovací cvičení	171
Balanční cvičení	173
▶ K regeneraci, výživě a pitnému režimu	176
▶ Úrazová prevence a hygiena	178
Seznam použité a doporučené literatury	179