

# OBSAH

PŘEDMLUVA . . . . .	7
POZNÁMKA K ČESKÉMU VYDÁNÍ . . . . .	8
ÚVOD . . . . .	9
<b>BRANKÁŘ . . . . .</b>	<b>13</b>
Rychlé obranné zákroky . . . . .	13
Chytání míče pádem pod nohy soupeře . . . . .	15
Vyrážení míče pěstí . . . . .	17
Vyhazování míče . . . . .	19
Komplexní nácvik brankářských dovedností . . . . .	21
<b>OBRÁNCE . . . . .</b>	<b>23</b>
Odkopy míčů letících vzduchem . . . . .	23
Útočná hra . . . . .	25
„Dva na jednoho“ a hra hlavou v blízkosti branky . . . . .	27
Zpracování míče po přihrávce za obranu . . . . .	28
Zastavování útočníků a vzájemné zajišťování . . . . .	29
<b>STŘEDNÍ ZÁLOŽNÍK . . . . .</b>	<b>31</b>
Převzetí dlouhých a vysokých míčů . . . . .	31
Důrazný boj o míč a obsazování . . . . .	33
Hra hlavou při pohybu vzad . . . . .	34
Prudké přihrávky na dlouhou vzdálenost . . . . .	35
<b>KRAJNÍ ZÁLOŽNÍK . . . . .</b>	<b>38</b>
Krytí prostoru jedním obráncem proti dvěma útočníkům . . . . .	38
Opakované vhození, převzetí míče a přihrávání . . . . .	39
Výběr přihrávky do úniku . . . . .	40
Podpora útoku, návrat a obsazení vnitřního útočníka . . . . .	42
Přihrávka obloukem . . . . .	43
<b>KŘÍDELNÍ ÚTOČNÍK . . . . .</b>	<b>46</b>
Driblink, otočení a přihrávání v plném běhu . . . . .	46
Útok směrem k brankové čáře a střelba . . . . .	47
Útok kombinací s vnitřním útočníkem . . . . .	49
Boj o opětné získání míče . . . . .	51
Přechod z obrany do útoku . . . . .	52

VNITŘNÍ ÚTOČNÍK . . . . .	55
Přihrávání pohybujiícímu se spoluhráči . . . . .	55
Běh s rychlým přihráváním . . . . .	56
Krytí míče a přihrávka dopředu . . . . .	58
Vzájemné přihrávání dvěma míči . . . . .	63
První kroky k úspěšné hře . . . . .	65
„Tři na dva“ . . . . .	66
STŘEDNÍ ÚTOČNÍK . . . . .	69
Střelba a přihrávání . . . . .	69
Útočení v součinnosti s vnitřními útočníky . . . . .	71
Zpracování vysokých osvobozujících kopů . . . . .	73
Obrana proti vystavování do postavení mimo hru . . . . .	74
NÁCVIK STANDARDNÍCH SITUACÍ . . . . .	76
Vhazování . . . . .	76
Kop z rohu . . . . .	79
Přímý volný kop . . . . .	81
SKUPINOVÝ TRÉNINK PRO DVĚ MUŽSTVA . . . . .	84
SPOLUPRÁCE . . . . .	89
Podpora spoluhráčů vědomým vytvářením prostoru . . . . .	89
Kdo nabíhá do úniku? . . . . .	91
Hra „pět na pět“ s různými úkoly . . . . .	91
Kontrola a krytí míče . . . . .	92
Hra „pět na pět“ s krytím míče . . . . .	93