

# Obsah

<b>Předmluva .....</b>	<b>6</b>
<b>Úvod .....</b>	<b>7</b>
<b>Teoretické minimum .....</b>	<b>8</b>
Tréninková jednotka .....	8
Uplatnění tréninkových forem .....	10
Didaktické poznámky k tréninkové jednotce.....	12
Osvojování a zdokonalování fotbalových dovedností .....	13
Nácvik a herní trénink.....	13
Bioenergetické zajištění pohybové činnosti.....	16
Jak manipulovat se zatížením .....	17
Kompenzační, balanční a zpevňovací cvičení .....	20
Kompenzační cvičení .....	21
Balanční cvičení .....	24
Zpevňovací cvičení .....	26
<b>Nácvik a herní trénink.....</b>	<b>30</b>
Didaktická doporučení.....	30
Použité grafické symboly .....	32
Manipulace s míčem – cvičení pro získání „citu pro míč“ .....	33
Koordinační a rychlostně-koordinační cvičení .....	40
Cvičení pro vnímání prostoru a rychlou orientaci .....	46
Individuální herní činnosti hráčů v poli .....	54
Pohybové hry pro pohyb bez míče a klamavé pohyby .....	54
Osvojování a zdokonalování útočných herních činností.....	58
Osvojování a zdokonalování obranných herních činností.....	83
Skupinové herní činnosti a týmová součinnost .....	95
Hra brankáře .....	130
Útočná fáze hry.....	130
Obranná fáze hry.....	132
Osvojování a zdokonalování herních činností brankáře.....	140
<b>Použitá a doporučená literatura.....</b>	<b>149</b>