

## PROFESE: FOTBALISTA

## Kniha první - etapa základní přípravy

## KAPITOLA I

## Seznámení s fotbalovou hrou

1	Historie fotbalu	8
2	Fotbalová krása	10
3	Budoucnost fotbalu	12
4	Progresivnost mladého myšlení	14
5	Řídící funkce trenéra	16
6	Tréninkový proces	18
7–8	Běžecská abeceda I., II.	20
9	Druhy úderů do míče	24
10	Cit pro míč	26
11	Kvalita tréninkového procesu	28
12	Průpravná cvičení	30
13	Herní cvičení	32
14	Průpravné hry	34
15	Dynamika tréninkového procesu	36

## KAPITOLA II

## Herní činnosti

16	Rozbor hry	40
17	FAIR PLAY	42
18	Rozhodčí a pravidla	44
19	Dynamická technika	46
20	Osobní souboje	48
21	Výběr místa	50
22	Zpracování míče	52
23	Vedení míče	54
24–26	Obcházení soupeře I. - III.	56
27	Přihrávání	62
28–29	Střelba I., II.	64
30	Obsazování soupeře s míčem	68
31	Obsazování soupeře bez míče	70
32	Obsazování prostoru	72
33–34	Odebírání míče I., II.	74
35	Útočné herní kombinace	78
36	Obranné herní kombinace	80
37	Útočné systémy hry	82
38	Obranné systémy hry	84
39–40	Standardní situace I., II.	86
41–43	Hra brankáře I. - III.	90
44	Herní strategie	96
45	Herní zásady	98

## KAPITOLA III

## Všeobecná příprava

46	Pohybový aparát	102
47	Pohybové schopnosti	104
48	Vytrvalostní schopnost	106
49	Silová schopnost	108
50	Rychlostní schopnost	110
51	Obratnostní schopnost	112
52	Pohyblivostní schopnost	114
53	Kompenzační cvičení	116
54	Protahovací cvičení	118
55	Posilovací cvičení	120
56	Uvolňovací cvičení	122
57	Dechová cvičení	124
58–59	Regenerace sil I., II.	126
60	Tréninkové zásady	130

