

OBSAH

I. kapitola NEJOBLENĚJŠÍ A NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ SPORT

Fotbal je nejkrásnější hra na světě	2
Slabikář vám pomůže s fotbalem začít	3
Fotbalová legenda	4
FIFA – Mezinárodní fotbalová federace	5
Země mistrů Evropy	6
Země mistrů světa	7
Držitelé Zlatých míčů Evropy v akci	8
Přehled držitelů Zlatých míčů	9
Fair play	10–11
Hra pod lupou	12–13
Nejrychlejší je na hřišti letící míč	14

II. kapitola CESTA KE SPORTOVNÍM ÚSPĚCHŮM ZAČÍNÁ V NEJŮTLEJŠÍM VĚKU

Sport bude patřit k životu i v XXI. století	15
Co možná nevíte o rozvoji dětí	16
Jaký věk přeje jejím schopnostem	17
Rady a náměty I, II	18–19
Před výkonem se tělo musí zahřát	20
Co se v mládí naučíš	21
Pohyblivost je základ	22
Obratnost vyžaduje souhru celého těla	23
Rychlost dětem sluší	24
Vytrvalost znamená odolnost organizmu	25
Kdy uplatní fotbalista sílu	26
Míč je nejpřirozenější hračka	27
Mít si s kým hrát	28
Co je přivázané neuteče	29
Základem fotbalu je souboj o míč	30
Ve dvou to jde lépe	31
Hra s míčem nesmí bolet	32
Děti mají hrát na malém prostoru	33
Představujeme vám malé formy fotbalu I, II	34–35
Cesta k velkému fotbalu začíná soutěžemi žáků	36–37
Rozhodčí je pánem na hřišti	38
Rozměry pro velký fotbal	39
Co je při hře dovoleno	40
Co dovoleno není	41
Vhazování míče ze zázemí	42

III. kapitola SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ MUSÍ BÝT VŠESTRANNÁ

Míč – švihadlo – tyč	43
Příroda je nejlepší tělocvična	44
Plavání – prostředek regenerace	45
Atletika – základ pro všechny sporty	46
I stín může být vaším spoluhráčem	47
Při sledování televize není třeba lenožit	48

IV. kapitola CIT PRO MÍČ JE ZÁKLADEM JEHO ZVLÁDNUTÍ

Získáváme cit pro míč I, II	49–50
Reflex je rychlejší	51
Získáváme cit pro míč III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X	52–59
Už vás míč poslouchá? I, II	60–61
Upoutaný míč není jen pro malé	62
Nebojte se pomůcek	63
Trénink musí být efektivní	64

V. kapitola FOTBALOVÁ TECHNIKA NEJSOU JENOM KOUZLA S MÍČEM

Momenty z vrcholového fotbalu	65
Kop je základ fotbalové techniky	66
Pohyby kloubů a svalů	67
Fotbalová technika bez míče I, II	68–69
Fotbalová technika s míčem	70
Výška dráhy míče, těžiště	71
Teorie I, II	72–73
Využití rotací kopu	74
Základní druhy kopu	75
Jak se také musíte naučit kopat I, II	76–77
Přihrávka	78
Střelba	79
Způsob hry hlavou I, II, III, IV	80–83
Výskok rozhoduje o úspěchu hry hlavou	84
Zpracování míče	85
Tlumení míče	86
Stáhnutí míče	87
Zpracování míče v pohybu	88
Klamání soupeře	89
Periferní vidění	90
Nácvik vedení míče	91
Změna směru vedení míče	92
Nedat při vedení míče soupeři šanci	93
Obcházení soupeře I, II	94–95
Odebírání míče	96
Hra brankáře I, II, III, IV	97–100
Brankářský trénink dětí	101

VI. kapitola STRÁNKY NEJEN PRO MLADÉ FOTBALISTY

Každý pohyb je způsoben prací svalů	102
Cviky pro správné držení těla	103
Co je to strečink	104
Protahovací cvičení	105
Posilovací cvičení	106
Uvolňovací cvičení	107
Dechová cvičení	108
Naučte se být pánem svého času	109
Zdrojem energie je výživa	110
Važte si svých nohou	111
Podpisy slavných hráčů (tvých fotbalových vzorů)	112