

## OBSAH

NA CESTU ČESKÉMU VYDÁNÍ CSANÁDIHO KOPANÉ . . .	5
--	---

ÚVOD . . . . .	7
----------------	---

### I. VŠEOBECNÁ ČÁST

HODNOCENÍ KOPANÉ . . . . .	11
----------------------------	----

ZÁKLADNÍ POJMY . . . . .	14
--------------------------	----

<i>Směr letu míče</i> . . . . .	14
---------------------------------	----

<i>Dráha letu míče</i> . . . . .	14
----------------------------------	----

<i>Prudkost míče</i> . . . . .	15
--------------------------------	----

### II. TECHNIKA

O TECHNICE KOPANÉ VŠEOBECNĚ . . . . .	19
---------------------------------------	----

<i>Rozdělení techniky kopané</i> . . . . .	20
--	----

POHYB HRÁČE BEZ MÍČE . . . . .	21
--------------------------------	----

Běh hráče kopané . . . . .	21
----------------------------	----

Změna směru běhu . . . . .	22
----------------------------	----

Technika skoků . . . . .	22
--------------------------	----

POHYB HRÁČE S MÍČEM . . . . .	24
-------------------------------	----

<i>Kop</i> . . . . .	24
----------------------	----

Všeobecné fyzikální zákonitosti spojené s kopem a pohybem míče . . .	25
--	----

Základní mechanismus kopu . . . . .	27
-------------------------------------	----

Požadavky na kop . . . . .	27
----------------------------	----

<i>Rozdělení kopů</i> . . . . .	30
---------------------------------	----

Kop vnitřní částí nohy . . . . .	31
----------------------------------	----

Kop vnitřním nártem . . . . .	46
-------------------------------	----

Kop přímým nártem . . . . .	55
-----------------------------	----

Kop vnějším nártem . . . . .	64
------------------------------	----

Kop vnější částí nohy . . . . .	72
---------------------------------	----

Kop špičkou . . . . .	73
-----------------------	----

Kop patou . . . . .	75
---------------------	----

Kop kolenem . . . . .	75
-----------------------	----

<i>Převzetí (tlumení) míče</i> . . . . .	76
--	----

Převzetí míče vnitřní částí nohy . . . . .	78
--	----

Převzetí míče po odrazu vnitřní částí nohy . . . . .	82
--	----

Převzetí míče přímým nártem . . . . .	84
---------------------------------------	----

Převzetí míče vnějším nártem . . . . .	86
--	----

Převzetí míče chodidlem . . . . .	88
-----------------------------------	----

Převzetí míče patou . . . . .	90
-------------------------------	----

Převzetí míče bércei . . . . .	94
Převzetí míče stehnem . . . . .	96
Převzetí míče břichem . . . . .	97
Převzetí míče hrudníkem . . . . .	98
Převzetí míče hlavou . . . . .	101
<i>Hra hlavou . . . . .</i>	<i>104</i>
Hra hlavou — čelem . . . . .	105
Hra čelem přímo (na místě) . . . . .	105
Hra čelem se změnou směru (na místě) . . . . .	109
Změna směru letu míče čelem . . . . .	110
Hra čelem nazad (na místě) . . . . .	111
Hra čelem za pohybu . . . . .	112
Hra čelem ve výskoku . . . . .	114
Hra čelem ve výskoku odrazem sounož . . . . .	115
Hra čelem v pádu . . . . .	117
Hra čelem ve výskoku odrazem jednoož z rozběhu . . . . .	118
Hra hlavou — spánkovou částí hlavy . . . . .	121
Hra spánkovou částí hlavy na místě a za pohybu . . . . .	121
Hra spánkovou částí hlavy ve výskoku odrazem sounož . . . . .	124
Hra spánkovou částí hlavy ve výskoku odrazem jednoož z rozběhu . . . . .	125
Cvičení a průpravné hry pro vyspělé hráče . . . . .	129
<i>Vedení míče . . . . .</i>	<i>141</i>
Způsoby vedení míče . . . . .	141
Použití různých způsobů vedení míče . . . . .	143
<i>Klamání . . . . .</i>	<i>145</i>
Předpoklady klamání . . . . .	146
Způsoby klamání . . . . .	147
Klamání tělem bez míče . . . . .	147
Klamání míčem . . . . .	150
Klamání míčem, je-li soupeř před námi . . . . .	152
Klamání míčem, je-li soupeř za námi . . . . .	160
Klamání míčem, je-li soupeř vedle nás . . . . .	162
Hodnocení klamání . . . . .	168
<i>Odebírání míče . . . . .</i>	<i>169</i>
Způsoby odebírání míče . . . . .	170
Základní způsob odebírání míče . . . . .	171
Odebírání míče v pádu . . . . .	173
Odebírání míče předskočením . . . . .	175
Odstrčení soupeře . . . . .	175
<i>Vhazování míče . . . . .</i>	<i>178</i>
<b>TECHNIKA HRY BRANKÁŘE . . . . .</b>	<b>182</b>
Vývoj hry brankáře . . . . .	182
Činnost brankáře . . . . .	182
Tělesné a duševní předpoklady hry brankáře . . . . .	183



<i>Činnost brankáře</i> . . . . .	184
<i>Obranná činnost brankáře bez míče</i> . . . . .	185
Základní postoj brankáře . . . . .	185
Jak se brankář staví . . . . .	186
<i>Obranná činnost brankáře s míčem</i> . . . . .	187
Chytání míče . . . . .	187
Chytání přízemních míčů . . . . .	189
Chytání míče s nohama u sebe . . . . .	189
Chytání míče v pokleku . . . . .	191
Chytání polovysokých míčů . . . . .	192
Chytání vysokých míčů . . . . .	195
Vyrážení míče pěstmí . . . . .	198
Chytání míče v pádu . . . . .	202
Vyrážení míče kteroukoliv částí paže . . . . .	211
Vyrážení (odkopávání) míče nohou . . . . .	213
Vedení míče rukou . . . . .	213
<i>Útočná činnost brankáře</i> . . . . .	214
Vyhazování míče po zemi . . . . .	214
Vyhazování míče vzduchem . . . . .	215
Výkop míče . . . . .	216
<b>SLOŽENÁ TECHNICKÁ CVIČENÍ</b> . . . . .	219
<b>VŠEOBECNÝ SYSTÉM NÁCVIKU TECHNIKY</b> . . . . .	236
Formy zaměstnání při výuce techniky . . . . .	237
Umístění žáků a učitele při vyučování . . . . .	238
Nácvik nových technických prvků . . . . .	241
<b>LÁTKA ŠKOLSKÉ VÝUKY KOPANÉ</b> . . . . .	243
<i>Kopaná v osnovách maďarských škol</i> . . . . .	243
<i>Kopaná v osnovách čs. škol</i> . . . . .	244
Literatura . . . . .	245