

OBSAH

1. ÚVOD	7
2. STRUČNĚ K SYSTÉMU VZDĚLÁVÁNÍ FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ V ČESKÉ REPUBLICE	8
2.1 ZÁKLADNÍ INFORMACE Z ŘÁDU LICENČNÍHO STUDIA TRENÉRŮ PRO „B“ LICENCI	8
2.2 ZÁKLADNÍ INFORMACE ZE SMĚRNICE PRO UDĚLOVÁNÍ TRENÉRSKÝCH LICENCÍ	10
3. VZNIK A VÝVOJ FOTBALU	12
3.1 OD ČÍNSKÉHO CÍSAŘSTVÍ K ANGLII 19. STOLETÍ	12
3.2 FOTBAL V ČECHÁCH, NA MORAVĚ A NA SLOVENSKU OD KONCE 19. STOLETÍ PO SOUČASNOST	13
4. CHARAKTERISTIKY SOUČASNÉHO FOTBALU	15
5. VÝVOJ SYSTÉMŮ HRY A ZÁKLADNÍHO ROZESTAVENÍ HRÁČŮ	17
6. HERNÍ VÝKON	24
6.1 DRUHY HERNÍHO VÝKONU	24
6.2 ZÁKLADNÍ POJMY	26
6.3 PŘEHLED OBSAHU HERNÍHO VÝKONU	27
6.3.1 <i>Herní činnosti jednotlivce – útočné</i>	28
6.3.1.1 <i>Hra bez míče (výběr místa)</i>	28
6.3.1.2 <i>Přihrávání</i>	31
6.3.1.3 <i>Zpracování míče</i>	43
6.3.1.4 <i>Vedení míče</i>	53
6.3.1.5 <i>Obcházení soupeře</i>	56
6.3.1.6 <i>Střelba</i>	59
6.3.2 <i>Herní činnosti jednotlivce – obranné</i>	67
6.3.2.1 <i>Obsazování prostoru</i>	68
6.3.2.2 <i>Obsazování hráče bez míče</i>	69
6.3.2.3 <i>Obsazování hráče s míčem</i>	70
6.3.2.4 <i>Odebírání míče</i>	72
6.3.3 <i>Herní kombinace</i>	75
6.3.3.1 <i>Herní kombinace útočné</i>	75
6.3.3.2 <i>Herní kombinace obranné</i>	78
6.3.4 <i>Herní systémy</i>	82
6.3.4.1 <i>Herní systémy útočné</i>	83
6.3.4.2 <i>Herní systémy obranné</i>	86
6.3.5 <i>Standardní situace</i>	91
6.3.6 <i>Hra brankáře</i>	96
7. DIDAKTICKÉ FORMY V TRÉNINKOVÉM PROCESU	104
7.1 ORGANIZAČNÍ FORMY	104
7.2 SOCIÁLNĚ-INTERAKČNÍ FORMY	110

7.3	METODICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY	110
7.4	PŘÍKLADY PRŮPRAVNÝCH A HERNÍCH CVIČENÍ A PRŮPRAVNÝCH HER	112
8.	DRUHY TRÉNINKOVÉHO PROCESU	130
8.1	NÁCVIK	130
8.2	HERNÍ TRÉNINK	132
8.3	KONDIČNÍ TRÉNINK	133
	<i>8.3.1 Bioenergetické základy rozvoje pohybových schopností</i>	<i>135</i>
	<i>8.3.2 Komplex rychlostních schopností</i>	<i>142</i>
	<i>8.3.3 Komplex silových schopností</i>	<i>145</i>
	<i>8.3.4 Komplex vytrvalostních schopností</i>	<i>150</i>
	<i>8.3.5 Komplex koordinačních (obratnostních) schopností</i>	<i>155</i>
8.4	REGENERACE	158
	<i>8.4.1 Strečink – aplikace v tréninkovém procesu ve fotbalu</i>	<i>161</i>
	<i>8.4.2 Automasáž ve sportovní přípravě fotbalisty</i>	<i>171</i>
	<i>8.4.3 Výživa a pitný režim</i>	<i>181</i>
8.5	PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA	184
9.	PRINCIPY A METODY TRÉNINKOVÉHO PROCESU	192
9.1	PRINCIPY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	193
9.2	METODY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	194
10.	VEDENÍ FOTBALOVÉHO TÝMU	197
10.1	PERIODIZACE TRÉNINK. PROCESU – PLÁNOVÁNÍ A EVIDENCE	198
10.2	PŘÍPRAVA, VEDENÍ A HODNOCENÍ UTKÁNÍ	208
11.	PEDAGOGICKÉ PŮSOBNÍ V TRÉNINKOVÉM PROCESU	212
11.1	PEDAGOGICKÉ ZÁSADY A VÝCHOVNÉ METODY	213
11.2	OSOBNOST TRENÉRA	215
12.	ZÁKLADY ANATOMIE, FYZIOLOGIE A ZDRAVOVĚDY	218
12.1	PŘEHLED ANATOMIE ČLOVĚKA	218
12.2	ZÁKLADY FYZIOLOGIE A FYZIOLOGIE ZÁTĚŽE	224
12.3	ÚRAZOVÁ PREVENCE A PRVNÍ POMOC	227
13.	ZVLÁŠTNOSTI SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ A MLÁDEŽE	231
13.1	ETAPY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	231
13.2	VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ DĚTÍ A MLÁDEŽE	233
13.3	HLAVNÍ ROZDÍLY MEZI TRÉNINKEM MLÁDEŽE A DOSPĚLÝCH	238
14.	SPECIFIKA TRÉNINKU DÍVEK A ŽEN	243
15.	MANAGEMENT A MARKETING V AMATÉRSKÉM FOTBALU	248
16.	POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	251