

Obsah

Předmluva	6
Úvod	7
Teoretické minimum	8
Tréninková jednotka	8
Uplatnění tréninkových forem	10
Didaktické poznámky	12
Osvojování a zdokonalování fotbalových dovedností	13
Bioenergetické zajištění pohybové činnosti	15
Jak manipulovat se zatížením	17
Didaktická doporučení	19
Nácvik a herní trénink	22
Použité grafické symboly	22
Manipulace s míčem – cvičení pro získávání „citu pro míč“	23
Koordinační a rychlostně-koordinační cvičení	29
Cvičení pro vnímání prostoru a rychlou orientaci v prostoru	35
Individuální herní činnosti	42
Pohybové hry pro pohyb bez míče a klamavé pohyby	42
Osvojování a zdokonalování útočných herních činností	46
Osvojování a zdokonalování obranných herních činností	71
Osvojování a zdokonalování herních činností brankáře	83
Skupinové herní činnosti a týmová součinnost	92
Použitá a doporučená literatura	124