
OBSAH

Předmluva k českému vydání / 5

ZÁKLADY KOPANÉ

Pojďte si zahrát kopanou / 7

Kondice, technika, taktika / 8

Míč a sportovní obuv / 8

Systematický trénink / 9

Organizační formy tréninku / 13

Na kterém místě se má zasáhnout míč / 14

Cit pro míč je základ techniky / 15

Drobné pohybové hry / 17

Obratnost / 24

Tělesná příprava v moderní kopané / 27

Pokyny pro postup při nácvičku techniky a taktiky / 29

TECHNIKA KOPANÉ

Kop vnitřní stranou nohy / 30

Kop vnitřním nártem / 34

Kop vnějším nártem / 38

Kop přímým nártem / 42

Hra hlavou / 46

Převzetí míče vnitřní stranou nohy / 50

Převzetí míče chodidlem / 54

Tlumení míče vnitřní stranou nohy / 58

Tlumení míče chodidlem / 62

Stažení míče vnitřní stranou nohy a přímým nártem / 66

Zpracování míče blížícího se po zemi nebo vzduchem / 70

Vedení míče vnitřním a vnějším nártem / 72

Vhazování míče / 76

Technika hry brankáře / 80

TAKTIKA KOPANÉ

Co byste měli vědět o taktice / 85

Obcházení soupeře / 88

Klamání soupeře (finty) / 92

Střelba / 96

Přihrávky / 100
Uvolňování a nabíhání / 104
Napadání (odebírání míče) / 108
Poziční hra / 112
Obsazování a zajišťování / 116
Hra brankáře / 120

DODATEK

Nejdůležitější pravidla hry / 125
Kontrolní testy / 130