

Obsah

Předmluvy	9
---------------------	---



1 Úvod	11
-------------------------	-----------



2 Stručně z historie fotbalu	13
---	-----------



3 Charakteristika současného fotbalu	17
---	-----------

Vývoj systémů hry a základního rozestavení hráčů	19
--	----



4 Přehled základních pravidel	23
--	-----------

Hrací plocha	24
------------------------	----

Zjednodušená pravidla	24
---------------------------------	----

Malé formy fotbalu	25
------------------------------	----



5 Herní výkon	29
--------------------------------	-----------

Druhy herního výkonu	30
--------------------------------	----

Obsah herního výkonu	31
--------------------------------	----

Útočné herní činnosti jednotlivce	33
---	----

<i>Hra bez míče</i>	<i>33</i>
-------------------------------	-----------

<i>Přihrávání</i>	<i>33</i>
-----------------------------	-----------

<i>Zpracování míče</i>	<i>46</i>
----------------------------------	-----------

<i>Vedení míče</i>	<i>54</i>
------------------------------	-----------

<i>Obcházení soupeře</i>	<i>57</i>
------------------------------------	-----------

<i>Střelba</i>	<i>61</i>
--------------------------	-----------

Obranné herní činnosti jednotlivce	66
<i>Obsazování prostoru</i>	67
<i>Obsazování hráče bez míče</i>	67
<i>Obsazování hráče s míčem</i>	68
<i>Odebírání míče</i>	69
Hra brankáře	73
<i>Herní výkon brankáře</i>	73
<i>Obranné činnosti</i>	74
<i>Útočné činnosti</i>	78
Herní kombinace	80
<i>Útočné herní kombinace</i>	80
<i>Obranné herní kombinace</i>	82
Herní systémy a rozestavení hráčů	85
<i>Útočné herní systémy</i>	86
<i>Obranné herní systémy</i>	86
<i>Rozestavení hráčů</i>	87
Standardní situace	88



6 Druhy tréninkového procesu 91

Nácvik	92
<i>Základní principy pohybového (motorického) učení</i>	92
Herní trénink	93
Kondiční trénink	94
<i>Kondiční pohybové schopnosti</i>	95
<i>Koordináční pohybové schopnosti</i>	95
<i>K rozvoji pohybových činností</i>	96
<i>Kompenzační cvičení</i>	98
<i>Zpevňovací a podporová cvičení</i>	99
Regenerace	103
<i>Výživa a pitný režim</i>	104
Psychologická příprava	105
<i>Trenér – pedagog i psycholog</i>	105
<i>Několik poznámek k psychologickému vedení týmu</i>	106



7 Didaktické formy tréninkového procesu . . . 107

Organizační formy tréninkového procesu	108
<i>Model tréninkové jednotky</i>	108
Sociálně-interakční formy	113
Metodicko-organizační formy	113



8 Plánování a evidence tréninkového procesu 115



9 Zvláštnosti sportovní přípravy dětí a mládeže 117

Rozdíly v přípravě dětí a dospělých	118
<i>Odlíšné cíle a úkoly tréninku</i>	118
<i>Tréninkové charakteristiky</i>	118
<i>Preference herního výkonu</i>	119
<i>Didaktická činnost trenéra</i>	120
Biologicko-psychologické charakteristiky	120
<i>Věková kategorie 6 až 10 let</i>	121
<i>Věková kategorie 10 až 14 let</i>	122
<i>Věková kategorie 14 až 18 let</i>	123
Úrazová prevence a hygiena	124



10 Zásobník pohybových her, průpravných herních cvičení a průpravných her 125

Pohybové hry	126
Průpravná cvičení	130
Herní cvičení	147
Průpravné hry	152
Cvičení pro trénink brankáře	162

Seznam použité literatury 181