

# Obsah

Cílevědomý tréninkový proces – efektivní cesta k dosažení vysoké úrovně výkonnosti mladého hráče -----	7	Požadavky na individuální a týmový herní výkon --	58
Talent – zárodek fotbalové budoucnosti -----	8	Fotbalový výkon v soutěžních utkáních -----	60
Věkové a vývojové zvláštnosti dětí od 6 do 12 let --	10	4:4 – mikrofotbal -----	60
Trenér – tvůrce perspektivní výkonnosti hráče. (Co se od trenéra očekává?) -----	12	Koučink trenéra -----	63
Výběr tréninkového obsahu -----	14	Fotbalová praxe -----	63
Výběr tréninkových metod -----	16	Hlavní zásady organizace utkání a pravidla Mikrofotbalu -----	69
Příprava a organizování tréninku -----	17	7:7 – minifotbal -----	69
Řízení tréninkové jednotky -----	18	Základní pravidla -----	70
Trénink mládeže v jednotlivých věkových kategoriích -----	20	Fotbalová praxe -----	71
Mladší příprava (6 – 8 let) -----	20	11:11 – velký fotbal -----	88
Starší příprava (8 – 10 let) -----	33	Základní úkoly hráčů v rozestavení 4:3:3 -----	89
Mladší žáci (10 – 12 let) -----	44	Hráčské funkce -----	90
Význam utkání v průběhu tréninkového procesu --	51	Fotbalová praxe -----	90
Propojenost individuálního a týmového herního výkonu -----	52	Brankář -----	105
Vývoj herního výkonu od mladší přípravy do mladších žáků -----	53	Fotbalová praxe -----	107
Mladší příprava -----	54	Standardní situace -----	111
Starší příprava -----	55	Fotbalová praxe -----	113
Mladší žáci -----	56	Principy vedení / koučování/ mladých fotbalistů v utkání -----	117
Herní universalismus -----	57	Úloha trenéra při utkání -----	118
		Rozcvičení před utkáním -----	120
		Taktická příprava před utkáním -----	120
		Střídání hráčů v průběhu utkání -----	121
		Pokyny trenéra v průběhu utkání -----	121
		Bibliografie -----	122