

ÚVOD

Fotbal je dnes jedním z nejpoblárnějších sportů na světě. Hrají ho muži a ženy, chlapi a dívky ze šesti kontinentů, ale všichni mají jedno společné. Od profesionálních superhvězd až po děti hrající na ulici musí každý fotbalista trénovat, aby zdokonaloval své dovednosti, jež dělají tuto hru tak vzrušující.

Cílem knihy Fotbalové techniky a dovednosti je nabídnout vyčerpávající tréninkový manuál, a to jak hráčům, tak trenérům.

Tréninková cvičení, schválená experty, jsou demonstrována profesionálními trenéry z Fotbalové školy Bobbyho Charltona v anglickém Manchesteru, jejichž snahou je umožnit jakémukoli hráči rozvinout své dovednosti. Příručka krok za krokem odhaluje každou techniku, od základů až po profesionální úroveň, tak aby se snadno dala dovést až k naprosté dokonalosti.

Trénujte s knihou Fotbalové techniky a dovednosti, budete tak trénovat s těmi nejlepšími



OBSAH

Dovednosti světové třídy

Základy přihrávky	8
Zpracování míče nohou	10
Vedení míče	12
Krytí míče	14
Vypíchnutí	16
Základy atakování	18
Přechod přes hráče v poli	20
Zasáhnutí cíle	22
Jak se vracet	24
Přistoupení k útočníkovi	26
Obranné hlavičky	28
Skluz	30
Driblink	32
Klamání tělem	34
Klička pod sebe	36
Vnější klička	38
Stáhnutí míče	40
Přešlapovačka	42
Cruyffova klička	44
Přihrávka z první	46
Střilený centr	48
Obtočení	50
Střela bez přípravy	52
Volej	54
Halfvolej	56
Střela z dálky	58
Padáček	60
Střela s falší	62
Zakončení na vzdálené tyči	64
Podkopnutí míče	66
Lob	68
Nůžky	70
Útočné hlavičky	72
Prodloužení hlavičkou	74
Rybička	76
Zmenšení úhlu	78
Základy chytání	80
Stahování centrů	82
Chytání vysokých střel	84
Reflexní zákroky	86
Základy chytání ve skoku	88

Skoky pod nohy	90	Obrana proti rohovým kopům	158
		Pokutový kop	159
Taktiky a týmová práce		Kondice	
Libero	94	Cvičení dobrá a špatná	162
Stoper	95	Zahřátí a vychladnutí	164
Krajní obránce	96	Základní protahování	166
Krajní záložník	97	Protahování stehů a kyčlí	168
Motor zálohy	98	Protahování trupu	169
Tvořivý záložník	99	Zvyšujte rychlost	170
Křídelní útočník	100	Cvičení na sprint	171
Zakončovatel	101	Použijte absolutní rychlost	172
Rozestavení	102	Dovednosti v rychlosti	173
Ofsajd	104	Rozvíjejte vytrvalost	174
Ofsajdová past	106	Cvičení na sílu	175
Bránění v celku	108	Rozvíjejte dynamiku	176
Osobní bránění	110	Rozvíjejte dynamiku nohou	177
Nahánění v blocích	112	Zesilte svoji slabší stranu	178
Krátká přihrávka	114	Rozvíjejte hbitost	180
Hra na nohu	116	Zbystřete reakce	182
Hra do prostoru	118	Cvičení na rovnováhu	184
Narážečky	120	Skoková cvičení	185
Ulička	122	Cvičení obrátů	186
Hra přes celé hřiště	124	Rozvíjete výbušnou rychlost	187
Útočné přihrávky	126	Měřte svoji rychlost a dynamiku	188
Centrování z brankové čáry	128		
Přenesení hry	130	Rejstřík	190
Udržení míče	132		
Podržení míče v útoku	134	Rozměry hřiště	192
Podpurná hra	136		
Protiútok	138		
Vytvoření prostoru bez míče	140		
Překrývání	142		
Roztáhnutí útoku do šířky	144		
Diagonální běhy v útoku	146		
Kdy vystřelit	148		
Sám na brankáře	150		
Obejití brankáře	151		
Autové vhazování	152		
Přímé volné kopy	154		
Nepřímé volné kopy	155		
Rohový kop s rotací do brány	156		
Rohový kop na bližší tyč	157		