

OBSAH

1. ÚVOD	5
2. CHARAKTERISTIKA VĚKOVÉHO OBDOBÍ 6 - 14 LET	6
2.1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	6
2.2 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ STŘEDNÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	7
3. VYBRANÉ KAPITOLY Z TEORIE A DIDAKTIKY FOTBALU	10
3.1 K UČEBNÍM OSNOVÁM TĚLESNÉ VÝCHOVY A FOTBALU	10
3.2 PŘEHLED HLAVNÍCH ROZDÍLŮ MEZI TRÉNINKEM MLÁDEŽE A TRÉNINKEM DOSPĚLÝCH	11
3.2.1 Cíle a úkoly tréninku.....	11
3.2.2 Tréninkové rysy.....	12
3.2.3 Preference herního výkonu.....	14
3.2.4 Didaktická činnost trenéra.....	14
3.3 CHARAKTERISTIKA A PŘEHLED OBSAHU FOTBALU	16
3.3.1 K nácviku herních činností jednotlivce, kombinací a systémů.....	18
3.3.2 K vývoji vztahů mezi pojmy systémy hry a základní rozestavení hráčů ve fotbalu	22
3.3.3 Aktuální trendy ve fotbalu jako podněty pro tréninkový proces	27
3.4 SOUČASNÉ POJETÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY V KOPANÉ	31
3.4.1 Charakteristika výkonu ve fotbalu a základy sportovní přípravy	31
3.4.2 Manipulace se zátěží a hlavní součásti sportovní přípravy.....	42
3.5 DIDAKTICKÉ FORMY.....	45
3.5.1 Organizační formy.....	45
3.5.2 Sociálně interakční formy	46
3.5.3 Metodicko-organizační formy.....	47
3.6 METODICKÁ DOPORUČENÍ K ROZVOJI POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ.....	49
3.6.1 Pohybové schopnosti	49
3.6.2 Herní dovednosti.....	52
4. REGENERACE - PŘEHLED PROSTŘEDKŮ A APLIKACE VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ	56
4.1 PŘEHLED PROSTŘEDKŮ REGENERACE SIL	57
4.2 PROTAAHOVACÍ A NAPÍNACÍ CVIČENÍ - STREČINK	60
4.3 ZÁSObNÍK CVIKŮ	64
5. ZÁSObNÍK CVIČENÍ A HER.....	76
5.1 POHYBOVÉ HRY	77
5.2 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ.....	83
5.3 HERNÍ CVIČENÍ	104
5.4 PRŮPRAVNÉ HRY	112
5.5 CVIČENÍ PRO TRÉNINK BRANKÁŘE.....	126

6. PŘÍKLAD MODELU A PŘÍPRAVY NA VYUČOVACÍ - TRÉNINKOVOU JEDNOTKU	150
7. ÚRAZOVÁ PREVENCE PŘI VÝUCE FOTBALU	157
8. PŘEHLED ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL RŮZNÝCH FOREM FOTBALU.....	159
8.1 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA FOTBALU.....	159
8.2 PRAVIDLA MINIFOTBALU A ZÁKLADNÍ TECHNICKÁ USTANOVENÍ.....	160
8.3 PRAVIDLA MALÉ KOPANÉ	161
8.4 PRAVIDLA HALOVÉ KOPANÉ.....	163
8.5 PRAVIDLA SÁLOVÉ KOPANÉ A NÁKRES HŘIŠTĚ.....	163
9. POKYNY PRO ORGANIZACI SOUTĚŽÍ A TURNAJŮ.....	166
9.1 ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ.....	166
9.2 HRACÍ SYSTÉMY.....	170
10. MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ.....	177
11. SEZNAM POUŽITÉ A DOPORUČENÉ LITERATURY.....	180