

Obsah

Předmluva.....	6
Úvod	7

1 Motoricko-funkční příprava **9**

Cíl a obsah motoricko-funkční přípravy	10
Zpevňovací, podporová a stojková příprava	13
Odrazová, doskoková a dopadová příprava	27
Kolébková a kotoulová příprava	35
Rotační a balanční příprava	39
Komplexní silová příprava	50

2 Herní trénink **61**

Nácvik a zdokonalování fotbalových dovedností	62
Charakteristika tréninkových forem.....	65
Model struktury a obsahu tréninkové jednotky	67
Současné pojetí herního tréninku	70
Kouč a koučování	71
Principy manipulace se zatížením	74
Zásobník tréninkových forem	80
Pohybové hry	82
Přihrávání a zpracování míče	105
Driblink a obcházení soupeře.....	125
Zakončení a činnost brankáře	134
Závěr	171
Seznam použité a doporučené literatury	174