

OBSAH

1	Herní výkon v obraně.....	5
2	Základní principy zónové obrany	11
3	Koncepce zónové obrany.....	15
	Principy obrany v rozestavení 4:4:2	16
	Principy obrany v rozestavení 3:5:2 (3:4:3).....	21
	Herní prostory soustředěného bránění.....	24
	Stupně aktivity v obraně.....	27
4	Didaktika tréninku – činnost trenéra	29
5	Individuální technicko – taktické obranné činnosti	33
	Hlavní zaměření a soubory cvičení	35
6	Skupinové technicko – taktické obranné činnosti.....	47
	Hlavní zaměření a soubory cvičení	49
7	Týmové technicko – taktické obranné činnosti	73
	Hlavní zaměření a soubory cvičení	75
8	Obrana – standardní situace	91
	Zásady správného přístupu k řešení standardních situací.....	92
	Organizace obrany při rohovém kopu	97
	Organizace obrany při volných kopech.....	100
	Organizace obrany při vřazování ze zámezí.....	105
9	Přínos zónové obrany orientované na míč pro individuální rozvoj hráčů....	108
10	Bibliografie	110