

Obsah

Předmluva	7
Úvod	8
1 Teoretické minimum k nácviku a zdokonalování fotbalových dovedností	9
1.1 Proces motorického učení ve fotbale	9
1.2 K fotbalu přes malé formy i dril	11
1.3 Bioenergetické zajištění pohybové činnosti	12
1.4 Jak manipulovat se zatížením	13
1.5 Struktura a obsah tréninkové jednotky	17
1.6 Didaktické poznámky k tréninkové jednotce	18
1.6.1 Příklady formuláře a příprav na tréninkovou jednotku	19
1.7 Tréninkové formy v tréninkové jednotce	27
2 Zásobník tréninkových forem pro nácvik a zdokonalování fotbalových dovedností	29
2.1 Manipulace s míčem – cvičení pro získání „citu pro míč“	30
2.2 Koordinační a rychlostně-koordinační cvičení	37
2.3 Cvičení pro vnímání prostoru a rychlou orientaci v prostoru	43
2.4 Individuální herní činnosti hráčů v poli	51
2.4.1 Pohybové hry pro pohyb bez míče a klamavé pohyby	51
2.4.2 Nácvik a zdokonalování útočných herních činností	55
2.4.3 Nácvik a zdokonalování obranných herních činností	79
2.5 Skupinové herní činnosti a týmová součinnost	92
2.6 Herní dovednosti brankáře	126
3 Komplexní pohybový rozvoj – všestranná pohybová příprava	137
3.1 Motoricko-funkční příprava	138
3.2 Kruhový provoz, variabilní provoz, doplňková cvičení	144
3.2.1 Doporučení pro kruhové provozy v praxi	146
3.2.2 Kruhový provoz 1	147
3.2.3 Kruhový provoz 2	151
3.2.4 Kruhový provoz 3	155
3.3 Kompenzační cvičení	158
Závěr	161
Literatura	164
O autorech	168