

Obsah

Předmluva	6
Úvod	7
Organizační pokyny	8
Všeobecná teorie tréninku	9
Význam kondice	9
Definice pojmů	10
Psychologické aspekty	13
Specifika fotbalového tréninku	15
Druhy tréninků	17
Trénink síly	18
Trénink rychlosti	18
Trénink vytrvalosti	19
Tréninkové metody vytrvalosti	20
Technika a taktika v klubech na amatérské úrovni	22
Periodizace a plánování tréninku	25
Výkonnostní testy	28
Tréninkové programy	29
Grafické značení	29
Trénink v hale a posilovně	198
Speciální fotbalový kruhový trénink	198
Trénink v posilovně	200
Příloha – strečink	209
Literatura	216