

OBSAH

Dovednosti světové třídy

Základy přihrávky	8
Zpracování míče nohou	10
Vedení míče	12
Krytí míče	14
Vypíchnutí	16
Základy atakování	18
Přechod přes hráče v poli	20
Zasáhnutí cíle	22
Jak se vracet	24
Přistoupení k útočníkovi	26
Obranné hlavičky	28
Skluz	30
Driblink	32
Klamání tělem	34
Klička pod sebe	36
Vnější klička	38
Stáhnutí míče	40
Přešlapovačka	42
Cruyffova klička	44
Přihrávka z první	46
Střílený centr	48
Obtočení	50
Střela bez přípravy	52
Volej	54
Halfvolej	56
Střela z dálky	58
Padáček	60
Střela s falší	62
Zakončení na vzdálené tyči	64
Podkopnutí míče	66
Lob	68
Nůžky	70
Útočné hlavičky	72
Prodloužení hlavičkou	74
Rybička	76
Zmenšení úhlu	78
Základy chytání	80
Stahování centrů	82
Chytání vysokých střel	84
Reflexní zákroky	86
Základy chytání ve skoku	88

Skoky pod nohy	90
----------------	----

Taktiky a týmová práce

Libero	94
Stoper	95
Krajní obránce	96
Krajní záložník	97
Motor zálohy	98
Tvořivý záložník	99
Křídelní útočník	100
Zakončovatel	101
Rozestavení	102
Ofsajd	104
Ofsajdová past	106
Bránění v celku	108
Osobní bránění	110
Nahánění v blocích	112
Krátká přihrávka	114
Hra na nohu	116
Hra do prostoru	118
Narážečky	120
Ulička	122
Hra přes celé hřiště	124
Útočné přihrávky	126
Centrování z brankové čáry	128
Přenesení hry	130
Udržení míče	132
Podržení míče v útoku	134
Podpůrná hra	136
Protiútok	138
Vytvoření prostoru bez míče	140
Překrývání	142
Roztáhnutí útoku do šířky	144
Diagonální běhy v útoku	146
Kdy vystřelit	148
Sám na brankáře	150
Obejití brankáře	151
Autové vhazování	152
Přímé volné kopy	154
Nepřímé volné kopy	155
Rohový kop s rotací do brány	156
Rohový kop na bližší tyč	157

Obrana proti rohovým kopům	158
Pokutový kop	159

Kondice

Cvičení dobrá a špatná	162
Zahřátí a vychladnutí	164
Základní protahování	166
Protahování stehů a kyčlí	168
Protahování trupu	169
Zvyšujte rychlost	170
Cvičení na sprint	171
Použijte absolutní rychlost	172
Dovednosti v rychlosti	173
Rozvíjejte vytrvalost	174
Cvičení na sílu	175
Rozvíjejte dynamiku	176
Rozvíjejte dynamiku nohou	177
Posilte svoji slabší stranu	178
Rozvíjejte hbitost	180
Zbystřete reakce	182
Cvičení rovnováhy	184
Skoková cvičení	185
Cvičení obrátů	186
Rozvíňte výbušnou rychlost	187
Měřte svoji rychlost a dynamiku	188

Rejstřík	190
-----------------	-----

Rozměry hřiště	192
-----------------------	-----