

OBSAH

NA CESTU ČESKÉMU VYDÁNÍ CSANÁDIHO KOPANÉ . . .	5
--	---

ÚVOD	7
----------------	---

I. VŠEOBECNÁ ČÁST

HODNOCENÍ KOPANÉ	11
----------------------------	----

ZÁKLADNÍ POJMY	14
--------------------------	----

<i>Směr letu míče</i>	14
---------------------------------	----

<i>Dráha letu míče</i>	14
----------------------------------	----

<i>Prudkost míče</i>	15
--------------------------------	----

II. TECHNIKA

O TECHNICE KOPANÉ VŠEOBECNĚ	19
---------------------------------------	----

<i>Rozdělení techniky kopané</i>	20
--	----

POHYB HRÁČE BEZ MÍČE	21
--------------------------------	----

Běh hráče kopané	21
----------------------------	----

Změna směru běhu	22
----------------------------	----

Technika skoků	22
--------------------------	----

POHYB HRÁČE S MÍČEM	24
-------------------------------	----

<i>Kop</i>	24
----------------------	----

Všeobecné fyzikální zákonitosti spojené s kopem a pohybem míče . .	25
--	----

Základní mechanismus kopu	27
-------------------------------------	----

Požadavky na kop.	27
---------------------------	----

<i>Rozdělení kopů</i>	30
---------------------------------	----

Kop vnitřní částí nohy	31
----------------------------------	----

Kop vnitřním nártem	46
-------------------------------	----

Kop přímým nártem	55
-----------------------------	----

Kop vnějším nártem	64
------------------------------	----

Kop vnější částí nohy	72
---------------------------------	----

Kop špičkou	73
-----------------------	----

Kop patou	75
---------------------	----

Kop kolenem	75
-----------------------	----

<i>Převzetí (tlumení) míče</i>	76
--	----

Převzetí míče vnitřní částí nohy	78
--	----

Převzetí míče po odrazu vnitřní částí nohy	82
--	----

Převzetí míče přímým nártem	84
---------------------------------------	----

Převzetí míče vnějším nártem.	86
---------------------------------------	----

Převzetí míče chodidlem	88
-----------------------------------	----

Převzetí míče patou	90
-------------------------------	----

Převzetí míče bércei	94
Převzetí míče stehnem	96
Převzetí míče břichem	97
Převzetí míče hrudníkem	98
Převzetí míče hlavou	101
<i>Hra hlavou</i>	104
Hra hlavou — čelem	105
Hra čelem přímo (na místě)	105
Hra čelem se změnou směru (na místě)	109
Změna směru letu míče čelem	110
Hra čelem nazad (na místě)	111
Hra čelem za pohybu	112
Hra čelem ve výskoku	114
Hra čelem ve výskoku odrazem sounož	115
Hra čelem v pádu	117
Hra čelem ve výskoku odrazem jednonož z rozběhu	118
Hra hlavou — spánkovou částí hlavy	121
Hra spánkovou částí hlavy na místě a za pohybu	121
Hra spánkovou částí hlavy ve výskoku odrazem sounož	124
Hra spánkovou částí hlavy ve výskoku odrazem jednonož z rozběhu	125
Cvičení a průpravné hry pro vyspělé hráče	129
<i>Vedení míče</i>	141
Způsoby vedení míče	141
Použití různých způsobů vedení míče	143
<i>Klamání</i>	145
Předpoklady klamání	146
Způsoby klamání	147
Klamání tělem bez míče	147
Klamání míčem	150
Klamání míčem, je-li soupeř před námi	152
Klamání míčem, je-li soupeř za námi	160
Klamání míčem, je-li soupeř vedle nás	162
Hodnocení klamání	168
<i>Odebírání míče</i>	169
Způsoby odebírání míče	170
Základní způsob odebírání míče	171
Odebírání míče v pádu	173
Odebírání míče předskočením	175
Odstrčení soupeře	175
<i>Vhazování míče</i>	178
TECHNIKA HRY BRANKÁŘE	182
Vývoj hry brankáře	182
Činnost brankáře	182
Tělesné a duševní předpoklady hry brankáře	183

<i>Činnost brankáře</i>	184
<i>Obranná činnost brankáře bez míče</i>	185
Základní postoj brankáře	185
Jak se brankář staví	186
<i>Obranná činnost brankáře s míčem</i>	187
Chytání míče	187
Chytání přízemních míčů	189
Chytání míče s nohama u sebe	189
Chytání míče v pokleku	191
Chytání polovysokých míčů	192
Chytání vysokých míčů	195
Vyrážení míče pěstmi	198
Chytání míče v pádu	202
Vyrážení míče kteroukoliv částí paže	211
Vyrážení (odkopávání) míče nohou	213
Vedení míče rukou	213
<i>Útočná činnost brankáře</i>	214
Vyhazování míče po zemi	214
Vyhazování míče vzduchem	215
Výkop míče	216
SLOŽENÁ TECHNICKÁ CVIČENÍ	219
VŠEOBECNÝ SYSTÉM NÁCVIKU TECHNIKY	236
Formy zaměstnání při výuce techniky	237
Umístění žáků a učitele při vyučování	238
Nácvik nových technických prvků	241
LÁTKA ŠKOLSKÉ VÝUKY KOPANÉ	243
<i>Kopaná v osnovách maďarských škol</i>	243
<i>Kopaná v osnovách čs. škol</i>	244
Literatura	245