

ÚVOD	4
1. TEORETICKÁ ČASŤ	
1.1. Charakteristika rýchlostných schopností	7
1.2. Význam rýchlostných schopností pre futbalistov	13
1.3. Herné formy prejavu rýchlostných schopností	15
1.3.1. Reakčná rýchlosť	15
1.3.2. Lokomočná rýchlosť	19
1.3.3. Rýchlosť hernej činnosti jednotlivca	32
1.3.4. Rýchlosť súčinnosti hráčov	35
1.4. Metodika rozvoja rýchlostných schopností	37
1.4.1. Metódy rozvoja rýchlostných schopností a metodické odporúčania	37
1.4.2. Rýchlostný tréning futbalistu	43
1.4.3. Rýchlostno-vytrvalostný tréning futbalistu	50
1.4.4. Zaťažovanie pri rozvoji rýchlostných schopností	54
1.4.5. Energetické zabezpečenie rýchlostných pohybov	57
1.5. Formy a prostriedky rozvoja rýchlostných schopností	60
1.6. Diagnostikovanie úrovne rýchlostných schopností	62
1.7. Tréning mládeže	62
1.8. Senzitívne obdobia pre rozvoj rýchlostných schopností	65
2. PRAKTICKÁ ČASŤ – príklady cvičení a tréningových jednotiek	
2.1. Cvičenia na zlepšovanie reakčnej a štartovej rýchlosti	67
2.2. Cvičenia na rozvoj štartovej rýchlosti v spojení so streľbou	74
2.3. Rozvoj rýchlosti súčinnosti v útočných herných kombináciách 2-íc, 3-íc alebo 4-íc hráčov	77
2.4. Rozvoj rýchlosti v hernom tréningu v situáciách 1:1	79
2.5. Príklady prípravných hier na rozvoj rýchlostných a rýchlostno-silových schopností	87
2.6. Príklady tréningových jednotiek na rozvoj rýchlostných schopností	91
2.7. Tréning rýchlosti – prostriedky uplatňované v hernom tréningu	99
2.7.1. Súbor cvičení pre rozvoj rýchlostných schopností	99
2.7.2. Zásobník prípravných hier na zdokonaľovanie rýchleho protiútoky	102
2.7.3. Rýchly protiútok	106
2.7.4. Zdokonaľovanie protiútokov	107
2.7.5. Rýchla hra na hrot útoku	109
Použitá literatúra	113