

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| ► Předmluva                                         | 7  |
| ► Použité grafické symboly                          | 8  |
| ► Úvod                                              | 9  |
| ► Od kolébky fotbalu k současnosti                  | 10 |
| ► Přehled základních pravidel                       | 12 |
| Hrací plocha                                        | 12 |
| Zjednodušená pravidla pomohou hrát                  | 13 |
| Jak v jiných formách fotbalu                        | 14 |
| Minifotbal                                          | 14 |
| Další formy fotbalu                                 | 15 |
| ► Co musí v utkání zvládnout „profihráč“            | 16 |
| Objem, intenzita a složitost zatížení               | 16 |
| Tvůrčí myšlení, rychlé a správné rozhodování        | 16 |
| Vývojové trendy                                     | 17 |
| ► Terminologické minimum                            | 18 |
| Základní pojmy                                      | 18 |
| Herní výkon                                         | 19 |
| Charakteristika individuálního herního výkonu       | 19 |
| Charakteristika týmového herního výkonu             | 20 |
| ► Děti nejsou „malí dospělí“                        | 21 |
| Odlišnosti v tréninku dětí a dospělých              | 21 |
| Odlišné cíle a úkoly tréninku                       | 21 |
| Tréninkové charakteristiky                          | 22 |
| Preference herního výkonu                           | 23 |
| Didaktická činnost trenéra                          | 23 |
| Biologicko-psychologické charakteristiky            | 24 |
| Věková kategorie 6 až 10 let                        | 25 |
| Věková kategorie 10 až 14 let                       | 27 |
| ► Organizace a formy tréninku                       | 29 |
| Výukové formy tréninku                              | 29 |
| Pohybové hry                                        | 30 |
| Průpravná cvičení                                   | 30 |
| Herní cvičení                                       | 30 |
| Průpravné hry                                       | 30 |
| Model tréninkové jednotky                           | 31 |
| Tréninkové cykly a období                           | 34 |
| Kompenzační cvičení                                 | 34 |
| ► Návlek a herní trénink                            | 38 |
| Návlek a zákonitosti učení herním dovednostem       | 38 |
| Herní trénink a pokyny k rozvoji herních dovedností | 39 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| ► Herní výkon hráče .....                      | 44  |
| Útočné herní činnosti jednotlivce .....        | 45  |
| Hra bez míče .....                             | 45  |
| Přihrávání .....                               | 46  |
| Zpracování míče .....                          | 61  |
| Vedení míče .....                              | 72  |
| Obcházení soupeře .....                        | 76  |
| Střelba .....                                  | 85  |
| Obranné herní činnosti jednotlivce .....       | 94  |
| Obsazování prostoru .....                      | 94  |
| Obsazování hráče bez míče .....                | 95  |
| Obsazování hráče s míčem .....                 | 96  |
| Odebírání míče .....                           | 98  |
| ► Herní kombinace .....                        | 104 |
| Útočné herní kombinace .....                   | 104 |
| Obranné herní kombinace .....                  | 107 |
| ► Herní systémy a rozestavení hráčů .....      | 112 |
| Herní systémy .....                            | 112 |
| Útočné herní systémy .....                     | 112 |
| Obranné herní systémy .....                    | 113 |
| Rozestavení hráčů .....                        | 114 |
| ► Standardní situace .....                     | 116 |
| ► Hra brankáře .....                           | 118 |
| Obsah herního výkonu brankáře .....            | 118 |
| Obranná fáze hry .....                         | 119 |
| Útočná fáze hry .....                          | 120 |
| Obranné činnosti .....                         | 120 |
| Útočné činnosti .....                          | 124 |
| Vyhazování .....                               | 124 |
| Vykopávání .....                               | 126 |
| Další útočné činnosti .....                    | 126 |
| ► Kondiční trénink .....                       | 129 |
| K rozvoji pohybových schopností .....          | 130 |
| ► K regeneraci, výživě a pitnému režimu .....  | 133 |
| ► Trenér – pedagog i psycholog .....           | 135 |
| Cílem je výchova osobnosti .....               | 135 |
| Základem je motivace a komunikace .....        | 135 |
| ► Úrazová prevence a hygiena .....             | 137 |
| ► Seznam použité a doporučené literatury ..... | 138 |