



# Obsah

|   |                                                                        |    |
|---|------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | FUBI – nejlepší fotbalista v galaxii .....                             | 9  |
|   | O FUBIm .....                                                          | 10 |
|   | Proč číst tuto knihu a jak může pomoci právě TOBĚ? .....               | 11 |
|   | Vypočítej si svoje FUBI skóre! .....                                   | 12 |
|   | Udělej si deset fotbalových testů! .....                               | 12 |
| 2 | FUBIho tréninkové tipy .....                                           | 15 |
|   | Tip č. 1: Pořádně si zavaž tkaničky! .....                             | 16 |
|   | Tip č. 2: Užitečně využívej prostoje .....                             | 17 |
|   | Tip č. 3: Uč se přihrávat po zemi! .....                               | 18 |
|   | Tip č. 4: Trénuj obě nohy! .....                                       | 19 |
|   | Tip č. 5: Vhazování – jak to dělat správně! .....                      | 20 |
|   | Tip č. 6: Trénuj kopání penalt pod tlakem .....                        | 21 |
|   | Tip č. 7: V tréninku do toho dávej všechno! .....                      | 22 |
|   | Tip č. 8: Chyby? Ne, motivace zlepšit se! .....                        | 23 |
|   | Tip č. 9: Při tréninkovém zápasu si vybírej spoluhráče! .....          | 24 |
|   | Tip č. 10: Po tréninku si přidávej! .....                              | 25 |
| 3 | FUBIho tipy, které můžeš cvičit doma .....                             | 27 |
|   | Tip č. 11: Nezapomínej vyhrávat také ve škole! .....                   | 28 |
|   | Tip č. 12: Uč se sledováním fotbalu v televizi! .....                  | 29 |
|   | Tip č. 13: Nauč se žonglovat! .....                                    | 30 |
|   | Tip č. 14: Hraj šachy! .....                                           | 31 |
|   | Tip č. 15: Nauč se dělat stojku! .....                                 | 32 |
|   | Tip č. 16: Nechávej si zadávat fotbalové domácí úkoly! .....           | 33 |
|   | Tip č. 17: Měj doma fotbalový míč! .....                               | 34 |
|   | Tip č. 18: Představuj si hru, aby ses rychleji zlepšoval! .....        | 35 |
|   | Tip č. 19: Nauč se pravidla! .....                                     | 36 |
|   | Tip č. 20: Veď si svůj fotbalový deníček! .....                        | 37 |
| 4 | FUBIho týmové tipy .....                                               | 39 |
|   | Tip č. 21: Poznej své spoluhráče! .....                                | 40 |
|   | Tip č. 22: Naháněj strach soupeřům – dokonce ještě před zápasem! ..... | 41 |
|   | Tip č. 23: Podpořte týmového ducha pořádným pokřikem! .....            | 42 |
|   | Tip č. 24: Včas volej: „Žáda!“ a „Čas!“ .....                          | 43 |
|   | Tip č. 25: Říkej si o míč: ale ne pořád! .....                         | 44 |

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tip č. 26: Nestyď se omluvit! .....                                             | 45 |
| Tip č. 27: Se spoluhráči vždy komunikuj pozitivně! .....                        | 46 |
| Tip č. 28: Chval své spoluhráče! .....                                          | 47 |
| Tip č. 29: Dodávej spoluhráčům odvalu! .....                                    | 48 |
| Tip č. 30: Poděkuj tomu, kdo ti přihrál na gól! .....                           | 49 |
| 5 FUBIho tipy do hry .....                                                      | 51 |
| Tip č. 31: Pořád se dívej kolem sebe! .....                                     | 52 |
| Tip č. 32: Braň ze strany k brance! .....                                       | 53 |
| Tip č. 33: Při výkopu od branky si hlídej svého hráče! .....                    | 54 |
| Tip č. 34: Rohy nakrátko – rozehrávání a bránění! .....                         | 55 |
| Tip č. 35: Poslouchejte rozhodčí! .....                                         | 56 |
| Tip č. 36: Hraj tvrdě, avšak férově! .....                                      | 57 |
| Tip č. 37: Bojuj, bojuj, bojuj! .....                                           | 58 |
| Tip č. 38: Oslavuj své góly! .....                                              | 59 |
| Tip č. 39: Prohráli jste? Můžeš brečet! .....                                   | 60 |
| Tip č. 40: Se soupeřem si potřes rukou! .....                                   | 61 |
| 6 FUBIho tipy, jak se stát profesionálem .....                                  | 63 |
| Tip č. 41: Vybírej si správné a dobře padnoucí kopačky! .....                   | 64 |
| Tip č. 42: Uč se různé finty – ale správně! .....                               | 65 |
| Tip č. 43: Pracuj na své rychlosti a vytrvalosti! .....                         | 66 |
| Tip č. 44: Nevzdávej to ! .....                                                 | 67 |
| Tip č. 45: Vždycky se poměřuj s těmi nejlepšími! .....                          | 68 |
| Tip č. 46: Staň se kapitánem svého mužstva, pokud můžeš! .....                  | 69 |
| Tip č. 47: Vždy hraj za ten tým, který je pro tebe nejlepší! .....              | 70 |
| Tip č. 48: Hraj o ročník výš! .....                                             | 71 |
| Tip č. 49: Účastni se fotbalových táborů! .....                                 | 72 |
| Tip č. 50: Bav se fotbalem! .....                                               | 74 |
| 7 Spočítej si své FUBIho skóre! .....                                           | 77 |
| 8 Posuď své fotbalové dovednosti pomocí deseti testů! .....                     | 79 |
| Něco k následujícím testům: .....                                               | 79 |
| Test č. 1: Sprint na 40 m .....                                                 | 80 |
| Test č. 2: Žonglování .....                                                     | 81 |
| Test č. 3: Slalom na 15 metrů .....                                             | 82 |
| Test č. 4: Kop pravou nohou na velkou vzdálenost .....                          | 83 |
| Test č. 5: Kop levou nohou na velkou vzdálenost .....                           | 84 |
| Test č. 6: Sprint s míčem na třicet metrů .....                                 | 85 |
| Test č. 7: Jednominutové kopání o zeď .....                                     | 86 |
| Test č. 8: Přesná přihrávka pravou nohou na dvacet metrů .....                  | 87 |
| Test č. 9: Přesná přihrávka levou nohou na dvacet metrů .....                   | 88 |
| Test č. 10: Autové vhazování na dálku .....                                     | 90 |
| 9 FUBIho tipy pro rodiče fotbalistů .....                                       | 93 |
| 1. Dávejte najevo svou podporu .....                                            | 93 |
| 2. Nekladte na vaše dítě příliš nízká očekávání – ovšem ani příliš vysoká ..... | 94 |
| 3. Dejte svým dětem šanci vybudovat si sílu a odolnost .....                    | 94 |
| 4. Podporujte své dítě tak, jak jenom dokážete .....                            | 95 |
| 5. Svého malého hráče motivujte a stanovujte mu cíle .....                      | 96 |
| 10 FUBIho oblíbené fotbalové filmy .....                                        | 97 |
| 11 FUBIho gólůžka .....                                                         | 98 |