
OBSAH

I. Trochu teorie na úvod	7
Předpoklady	8
Stručné dějiny kopané	11
Základy pravidel	14
Moderní kopaná	22
II. Příprava	27
Tělesná příprava	28
1. Běh hráče kopané	28
2. Síla	31
3. Vytrvalost	47
4. Rychlost	50
5. Obratnost	54
Duševní příprava	58
1. Soustředěnost	60
2. Houževnatost	61
3. Cílevědomost	63
4. Sebeovládání	64
III. Technika	65
1. Míčová škola jednotlivce	67
2. Přihrávka a zpracování míče	71
3. Vedení míče a obcházení soupeře	94
4. Výběr místa	104
5. Obsazování prostoru i hráče	106
6. Odebírání míče	109
7. Hra hlavou	112
8. Střelba	114
9. Brankář	120
IV. Taktika	133
V. Co k tomu patří	149
1. Denní režim	150
2. Osobní hygiena	151

3. Kouření a alkohol	153
4. Výživa	154
5. O vlivu tréninku	157
6. O stavbě tréninku	160
7. Ved' si deník!	163
 Závěr	 171
 Příloha 1. Kalendář činnosti mladého fotbalisty	 172
 Příloha 2. Příklady cvičení (zásobník cvičení)	 182
 Doporučená literatura	 193