

OBSAH

1. ÚVOD	3
2. CHARAKTERISTIKA VĚKOVÉHO OBDOBÍ A CÍLE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY	4
2.1 Charakteristika dětí mladšího školního věku	4
2.2 Výchovné a vzdělávací cíle sportovní přípravy ..	9
3. VYBRANÉ KAPITOLY Z TEORIE A DIDAKTIKY KOPANÉ	10
3.1 Možnosti výuky kopané na I. stupni ZŠ	10
3.1.1 Povinné školní tělesná a sportovní výchova (TSV)	12
3.1.2 Nepovinný předmět pohybové hry (PH)	13
3.1.3 Specializované pohybové hry (SPH)	13
3.1.4 Zájmový kroužek zaměřený na kopanou (ZK)	17
3.2 Charakteristika a přehled obsahu kopané	23
3.3 Současné pojetí sportovní přípravy v kopané	26
3.3.1 Charakteristika výkonu v kopané a základy sportovní přípravy	26
3.3.2 Manipulace se zátěží a hlavní součásti sportovní přípravy	38
3.4 Didaktické formy	42
3.4.1 Organizační formy	42
3.4.2 Sociálně interakční formy	43
3.4.3 Metodicko-organizační formy	44
3.5 Metodická doporučení k rozvoji pohybových schopností a dovedností	47
3.5.1 Pohybové schopnosti	47
3.5.2 Herní dovednosti	53
4. REGENERACE - PŘEHLED PROSTŘEDKŮ A APLIKACE VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ	57
4.1 Přehled prostředků regenerace sil	59
4.2 Protahovací a napínací cvičení - strečink	65
4.3 Zásobník cviků	71
5. ZÁSObNÍK CviČENÍ A HER	82
5.1 Pohybové hry	83
5.2 Průpravná cvičení	90

5.3 Herní cvičení	115
5.4 Průpravné hry	125
6. PŘÍKLAD MODELU A PŘÍPRAVY NA VYUČOVACÍ - TRÉNINKOVOU JEDNOTKU	143
7. ÚRAZOVÁ PREVENCE PŘI VÝUCE KOPANÉ	149
8. PŘEHLED ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL RŮZNÝCH FOREM KOPANÉ	152
8.1 Základní pravidla kopané	152
8.2 Pravidla minifotbalu a technická ustanovení	154
8.3 Pravidla malé kopané	156
8.4 Pravidla halové kopané	157
8.5 Pravidla sálové kopané a nákres hřiště	158
9. POKYNY PRO ORGANIZACI SOUTĚŽÍ A TURNAJŮ	162
9.1 Organizační zajištění	162
9.2 Herní systémy	167
10. MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ	175
11. PRAVIDLA SOUTĚŽE 8x Z ABECEDY FOTBALU	177
12. SEZNAM POUŽITÉ A DOPORUČENÉ LITERATURY	182

