OBSAH

1. Úvod 4

2. Stručně z historie fotbalu 5

3. Vývoj systémů hry a základního rozestavení hráčů 6

4. Charakteristika současného fotbalu 9

5. Herní výkon 10

5.1 Druhy herního výkonu 10

5.2 Obsah herního výkonu 10

5.2.1 Základní pojmy 11

5.2.2 Přehled obsahu herního výkonu 12

5.2.2.1 Herní činnosti jednotlivce 13

5.2.2.2 Hra brankáře 19

5.2.2.3 Herní kombinace 20

5.2.2.4 Herní systémy 23

5.2.2.5 Standardní situace 25

6. Didaktické formy v tréninkovém procesu 27

6.1 Organizační formy 27

6.2 Sociálně-interakční formy 33

6.3 Metodicko-organizační formy 33

6.4 Příklady pohybových her, průpravných a herních cvičení a průpravných her 35

6.4.1 Pohybové hry 36

6.4.2 Průpravná cvičení 42

6.4.3 Herní cvičení 63

6.4.4 Průpravné hry 71

6.4.5 Cvičení pro trénink brankáře 85

7. Druhy tréninkového procesu 109

7.1 Nácvik 109

7.2 Herní trénink 110

7.3 Kondiční trénink 111

7.4 Regenerace 114

7.5 Psychologická příprava 115

8. Plánování a evidence tréninkového procesu 117

9. Zvláštnosti sportovní přípravy dětí a mládeže 118

9.1 Charakteristika žáků věkové kategorie 6 až 10 let 118

9.2 Charakteristika žáků věkové kategorie 10 až 14 let 119

9.3 Charakteristika dorostenců věkové kategorie 14 až 18 let 120

10. Seznam použité a doporučené literatury 121