

# OBSAH

První část:	Ovládání míče	1
Druhá část:	Přihrávky a střelba	33
Třetí část:	Standardní situace	65
Čtvrtá část:	Obrana	97
Pátá část:	Útok	129
Šestá část:	Taktika	161
Sedmá část:	Brankář	193
Osmá část:	Trénink a kondice	225

# PRVNÍ ČÁST

# OVLÁDÁNÍ MÍČE

## OBSAH

- 2 Začínáme
- 4 Trénujeme
- 6 Práce nohou
- 8 Vyšší míče
- 10 Hra hlavou
- 12 Otočky
- 14 Finty při otočkách
- 16 Vedení míče
- 18 Rychlost míče
- 20 Matení soupeře
- 22 Různé kličky
- 24 Bránění tělem
- 26 Triky pro zábavu
- 28 Hra v týmu
- 30 Vylepšujeme dovednosti
- 32 Fotbalový kvíz



# DRUHÁ ČÁST

# PŘIHRÁVKY A STŘELBA

## OBSAH

- 34 Co obsahuje tato část
- 36 Hra placírkou
- 38 Hra vnější částí chodidla
- 40 Hrajeme nártem
- 42 Hra z voleje
- 44 Něco navíc o volejích
- 46 Padáčky
- 48 Efektní zásahy
- 50 Jak správně přihrávat?
- 52 Taktika přihrávek
- 54 Zajišťování spoluhráčů
- 56 Hlavičky při útoku
- 58 Střelba na branku
- 60 Tah na branku
- 62 Útočná hra
- 64 Fotbalový kvíz



# TŘETÍ ČÁST

# STANDARDNÍ SITUACE

## OBSAH

- 66 Standardní situace – základy
- 68 Fotbalové názvosloví
- 70 Zahájení hry
- 72 Vhazování míče
- 74 Taktika při vhazování
- 76 Kop od branky
- 78 Rohový kop
- 80 Taktika rohových kopů
- 82 Rohy střílenou a krátkou přihrávkou
- 84 Základy volných kopů
- 86 Přímý volný kop
- 88 Taktika volných kopů
- 90 Další taktika volných kopů
- 92 Pokutový kop
- 94 Míč rozhodčího
- 95 Vytváření šancí
- 96 Fotbalový kvíz



# ČTVRTÁ ČÁST

# OBRANA

## OBSAH

- 98 Základy obrany
- 100 Povinnosti obránce
- 102 Obsazování hráče s míčem
- 104 Odebírání míče
- 106 Jak odebrat míč
- 108 Bezpečná hra
- 110 Odkopnutí míče
- 112 Zajišťování hry
- 114 Obranné systémy
- 116 Formace mužstva
- 118 Postavení mimo hru
- 120 Obranné pozice
- 122 Obrana při rohovém kopu
- 124 Volné kopy a vhazování
- 126 Z obrany do útoku
- 128 Fotbalový kvíz



---

# PÁTÁ ČÁST

# ÚTOK

## OBSAH

- 130 Do útoku
- 132 Hra bez míče
- 134 Základní pohyby
- 136 Rozvíjení útoku
- 138 Pohyby s míčem
- 140 Poziční hra
- 142 Vymanévrování obrany
- 144 Technika centrování
- 146 Manévry při centrování
- 148 Sólový útok
- 150 Technika střelby
- 152 Taktika při střelbě
- 154 Vyšší úroveň střelby
- 156 Vhazování a rohy
- 158 Útok z volného kopu
- 160 Fotbalový kvíz



# ŠESTÁ ČÁST

# TAKTIKA

## OBSAH

- 162 Co je to taktika?
- 164 Formace
- 166 Formace a systémy
- 168 Defenzivní taktika
- 170 Systémy krytí
- 172 Rozvinutá defenzivní taktika
- 174 Střed a hloubka pole
- 175 Změny taktiky
- 176 Držení míče
- 178 Útočná taktika
- 180 Pohyblivost a pronikání
- 182 Taktika při střelbě
- 184 Taktické části při útoku
- 186 Taktické části při obraně
- 188 Komunikace
- 190 Taktika před zápasem
- 192 Fotbalový kvíz



# SEDMÁ ČÁST

# BRANKÁŘ

## OBSAH

- 194 Co musí brankář umět
- 196 Připravený k akci
- 198 Pevné uchopení
- 200 Střely zblízka
- 202 Chytání ve střemhlavém pádu
- 204 Jak se postavit
- 206 Jeden na jednoho
- 208 Jak zvládnout centrování
- 210 Vyhození míče
- 212 Vykopnutí
- 214 Pomoc obraně
- 216 Rohové kopy a vhazování
- 218 Volné kopy a penalty
- 220 Instinktivní zákroky
- 222 Příprava před utkáním
- 224 Kvíz



# OSMÁ ČÁST

# TRÉNINK

# A KONDICE

## OBSAH

- 226 Podstata tréninku
- 228 Svaly a fotbal
- 230 Uvolnění a protažení
- 232 Protahování svalů na nohou
- 234 Síla a výkon
- 236 Rychlost a vytrvalost
- 238 Intervalový trénink
- 240 Hry s míčem
- 242 Trénink dovedností
- 244 Mentální pružnost
- 246 Brankářský trénink
- 248 V den zápasu
- 250 Stravování a pití
- 252 Postup při úrazech
- 254 Jak zůstat zdravý a v dobré kondici
- 256 Rejstřík

