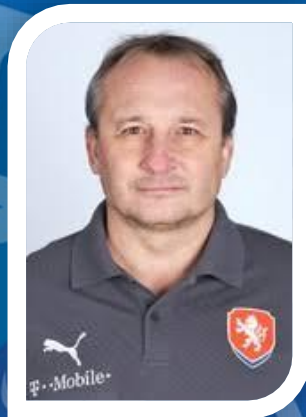


1. a další dotek



Václav Černý, Jiří Vorlický

První a další dotek, přihrávka

! Limitující složka výkonu hráče (mužstva) fotbalu

! Přímo souvisí s psychikou

! Přímo souvisí s technikou pohybu

! Míra talentu je výhodou, ale tréninkem se dá dosáhnout velmi slušné úrovně

! Oblíbená část tréninku – míč a gól jsou důvody proč hrát fotbal



První a další dotek, přihrávka

CÍLE:

Rozhodovací schopnosti = způsob / směr, vzdálenost / **tempo**

Rychle / kvalitně / efektivně = výhoda ve hře!!!

!!! Rychlost rozhodnutí a řešení podle toho jak to situace vyžaduje !!!

**!!! Správné provedení, správný návyk, důraz na detail = tisíce opakování =
automatismy !!!**

Mistrovství

Radost ze hry (pro hráče i diváky)

První a další dotek, přihrávka

UČENÍ:

! Senzitivní období = „celou kariéru“

! Od základů = HČJ v souvislostech, výběr místa

! Spojené s vnímáním a technikou pohybu (koordinace!!!)

! Hra / dril / hra !

! Periodizace NE !!!

!!!! Nesmí chybět v žádném tréninku !!!!



První a další dotek, přihrávka

1. dotek

Převzetí míče

Přihrávka

Zakončení (noha, hlava)

Hra hlavou

další dotek

Vedení míče (finty, triky)

přihrávka

zakončení (noha)

přihrávka

druh kopu

obě nohy

vzdálenost

razance



DĚKUJEME ZA POZORNOST

Seminář SCM a SpSM, Nymburk, listopad 2017