

## OBSAH

Podakovanie .....	5
<b>1. Úvod – praktické vysvetlenia k práci s knihou a DVD</b> .....	6
<b>2. História brankára</b> .....	9
<b>3. Moderný brankár</b> .....	10
3.1. Hra brankára .....	13
3.2. Profil a úlohy brankára .....	18
<b>4. Tréner brankárov a jeho úlohy</b> .....	23
4.1. Reprezentačný tréner brankárov .....	29
<b>5. Športová príprava brankára</b> .....	33
5.1. Plánovanie (všeobecné vysvetlenia) .....	37
5.2. Brankár a plánovanie .....	45
5.3. Brankársky deň .....	46
5.4. Evidencia športovej prípravy brankára .....	47
<b>6. Vývojové obdobia brankára</b> .....	48
<b>7. Kategória 6 až 11 rokov</b> .....	49
7.1. Získavanie brankárskych zručností – princíp práce v etapách .....	52
7.1.1. Etapa 1: základné postavenie, ovládanie lopty, pohyb bez lopty a s loptou, zákroky v stoji .....	54
7.1.2. Etapa 2: chytanie v páde .....	77
7.1.3. Zakladanie útokov a kopacia technika brankára .....	105
7.1.4. Etapa 3: prechod na komplexné cvičenia a zdokonaľovanie brankárskych zručností .....	113
7.2. Zdokonaľovanie brankárskych zručností .....	116
7.3. Kondičná príprava (6 až 11 rokov) .....	117
7.4. Psychologická príprava (6 až 11 rokov) .....	119
7.5. Plánovanie a organizácia tréningu (6 až 11 rokov) .....	120
7.6. Brankár a zápas (6 až 11 rokov) .....	125
<b>8. Kategória 12 až 15 rokov</b> .....	128
8.1. Technická príprava brankára (12 až 15 rokov) .....	129
8.1.1. Stavanie sa na veľkom ihrisku .....	130
8.1.2. Chytanie a vyrážanie vysokých lôpt v páde .....	133
8.1.3. Súboj 1 proti 1 .....	144
8.1.4. Reflexné zákroky .....	151
8.1.5. Centrované lopty .....	157
8.1.6. Zakladanie útokov .....	175
8.1.7. Spätná prihrávka brankárovi .....	180
8.2. Taktická príprava brankára (12 až 15 rokov) .....	186
8.3. Kondičná príprava (12 až 15 rokov) .....	188
8.4. Psychologická príprava (12 až 15 rokov) .....	192
8.5. Plánovanie a organizácia tréningu (12 až 15 rokov) .....	193
8.6. Brankár a zápas (12 až 15 rokov) .....	197
<b>9. Kategória 16 až 19 rokov</b> .....	201
9.1. Technická a taktická príprava brankára (16 až 19 rokov) .....	202
9.2. Kondičná príprava (16 až 19 rokov) .....	209
9.3. Psychologická príprava (16 až 19 rokov) .....	210
9.4. Plánovanie a organizácia tréningu (16 až 19 rokov) .....	212
9.5. Brankár a zápas (16 až 19 rokov) .....	214
<b>10. Kategória dospelí</b> .....	216
10.1. Amatérsky futbal .....	216
10.2. Profesionálny futbal .....	223
10.2.1. Plánovanie ročníka v profesionálnom klube .....	224
10.2.2. Prechodné obdobie .....	228
10.2.3. Prípravné obdobie .....	229
10.2.4. Hlavné obdobie .....	258
10.2.5. Plánovanie ročníka na Slovensku .....	262
10.3. Príprava na zápas, pozorovanie, analýza a hodnotenie zápasov v kategórii dospelých .....	269
<b>11. Taktická príprava brankára</b> .....	280
11.1. Komunikácia na ihrisku .....	283
11.2. Štandardné situácie .....	285
11.2.1. Ofenzívne štandardné situácie .....	286
11.2.2. Defenzívne štandardné situácie .....	288
<b>12. Teoretická príprava brankára</b> .....	300
<b>13. Kondičná príprava brankára</b> .....	310
13.1. Kondícia, kondičná príprava, všeobecné vysvetlenia .....	317
13.2. Vytrvalosť – všeobecné vysvetlenia .....	323
13.2.1. Rozvoj vytrvalosti u brankára .....	325
13.2.2. Plánovanie rozvoja vytrvalosti u brankára v ročnom pláne .....	340
13.3. Sila – všeobecné vysvetlenia .....	341
13.3.1. Rozvoj sily u brankára .....	346
13.3.2. Rozvoj silových schopností na ihrisku .....	348
13.3.3. Ostatné možnosti rozvoja silových schopností .....	361
13.3.4. Plánovanie rozvoja sily u brankára v ročnom pláne .....	365
13.4. Rýchlosť – všeobecné vysvetlenia .....	366
13.4.1. Rozvoj rýchlosti u brankára .....	368
13.4.2. Plánovanie rozvoja rýchlosti u brankára v ročnom pláne .....	378
13.5. Koordinácia – všeobecné vysvetlenia .....	379
13.5.1. Rozvoj koordinácie u brankára .....	381
13.5.2. Plánovanie rozvoja koordinácie u brankára v ročnom pláne .....	384
13.6. Ohybnosť – všeobecné vysvetlenia .....	385
<b>14. Psychologická príprava</b> .....	388
<b>15. Testovanie</b> .....	391
15.1. Praktická časť testovania .....	392
<b>16. Brankárovo zdravie a výkon</b> .....	404
<b>17. Ženský futbal</b> .....	424
17.1. Mária Korenčiová: Ja a futbal .....	427
17.2. Alexander Vencel st.: Skúsenosti a poznatky z práce v ženskom futbale .....	428
17.3. Zsolt Pakusza, Pavol Hrnčiarik: Reprezentačné družstvo Slovenska – ženy .....	429
17.4. Simon Eaddy: Analýza situácie v ženskom futbale .....	431
<b>18. Popis DVD „Vývojové etapy brankára“</b> .....	435
<b>Použitá literatúra</b> .....	440