



OBSAH

DIEL PRVÝ

DYNAMICKÝ OPIS

A/ŤAŽISKOVÉ HRY VO FUTBALE	3
DYNAMICKÝ OPIS	

MECHANIZMUS UČENIA - POSTUPNOSTI	4
SYSTÉM ŤAŽISKOVÝCH VIET - TRETIA VETA	5
ZÁKLADNÉ ROZDELENIE ŤAŽISKOVÝCH HIER	6
- PODSYSTÉM HIER DRAK - ROZDELENIE	9
- ŤAŽISKOVÉ HRACIE PLOCHY - ROZDELENIE	15
- ETAPY/DOBY UČENIA+KRIVKA VÝKONNOSTI	24
- PODSYSTÉM HIER MALÝ LEONARDO	44
- PODSYSTÉM HIER VEĽKÝ LEONARDO	45
HLAVNÉ A POMOCNÉ ŤAŽISKOVÉ HRY	46
REŤAZCE CVIČENÍ A HIER V UČENÍ	50
SCHEMA METODICKO-ORGANIZAČNÝCH FORIEM V TJ	
+ 7 HERNÝCH ČINNOSTÍ SKUPÍN PODĽA PÁSIEM	57
REKAPITULÁCIA 1. KAPITOLY - DYNAMICKÝ OPIS	59



TRÉNINGOVÝ PROCES

B/ŤAŽISKOVÉ HRY VO FUTBALE	60
TRÉNINGOVÝ PROCES	

- ZÁKLADNÉ ROZDELENIE CVIČENÍ A HIER V TJ	61
- UNIVERZÁLNA SCHÉMA SKLADBY TJ	62+63
- SCHÉMA TJ PRE PRÍPRAVKY + MLADŠÍ ŽIACI	64+65
- VZORY TJ PRE PRÍPRAVKY A MLADŠÍCH ŽIAKOV	
(7+2 tréningové jednotky)	66-83
- REKAPITULÁCIA 2. KAPITOLY-TRÉNINGOVÝ PROCES	84-88
- SLED POSTUPNOSTÍ V PROCESE UČENIA	89
- UNIVERZÁLNA SCHÉMA HERNÉHO TRÉNINGU	90



SPRIEVODCA UČENÍM

C/ŤAŽISKOVÉ HRY VO FUTBALE	92
SPRIEVODCA UČENÍM	

3 FAKTORY UČENIA	92
1. 3 POSTUPNOSTI MECHANIZMU UČENIA	93
POSTUPNOSŤ 1 - SYSTÉM ŤAŽISKOVÝCH VIET A HIER	94
POSTUPNOSŤ 2 - 7 PRINCÍPOV FUNGOVANIA SYSTÉMU HIER	96
POSTUPNOSŤ 3 - ČASOVÝ ROZVRH UČENIA	
ČASOVÁ REAKČNÁ REZERVA	101
2. 7 ZÁKONITOSTÍ TRÉNINGOVÉHO PROCESU	102
3. 7 HERNÝCH ČINNOSTÍ PODĽA PÁSIEM	104
SCHEMA UČENIA - ŤAŽISKOVÉ HRY VO FUTBALE	106
15ročný proces + odporúčania + dôkazy + záver	109





DIEL DRUHÝ

SYSTÉM ŤAŽISKOVÝCH VIET

D/ ŤAŽISKOVÉ HRY VO FUTBALE 112
SYSTÉM ŤAŽISKOVÝCH VIET

- SYSTÉM ŤAŽISKOVÝCH VIET
ZÁKLADNÉ ROZDELENIE ŤAŽISKOVÝCH VIET 112
- 1. ŤAŽISKOVÁ VETA 113
 - 2. ŤAŽISKOVÁ VETA 114
 - 3. ŤAŽISKOVÁ VETA 116
 - 4. ŤAŽISKOVÁ VETA 118



DIEL TRETÍ

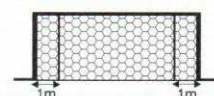
ENERGIA VO FUTBALE

E/ ŤAŽISKOVÉ HRY VO FUTBALE 124
ENERGIA VO FUTBALE

- BOD ZVLÁŠTNEHO VÝZNAMU 1**
- ZÓNA E-POLA + FAKTORY VZOSTUPU HRÁČA 124
- BOD ZVLÁŠTNEHO VÝZNAMU 2**
- ZÁKON GENÉZY SÚČINNÝCH SKUPÍN 128
- BOD ZVLÁŠTNEHO VÝZNAMU 3**
- GENERÁLNA SCHÉMA UČENIA 132
- BOD ZVLÁŠTNEHO VÝZNAMU 4**
- VZOSTUPNÁ ŠPIRÁLA UČENIA 135
- BOD ZVLÁŠTNEHO VÝZNAMU 5**
- 7 VSTUPNÝCH ASCEND-KÓDOV 136



POUŽITÁ LITERATÚRA 148



OBSAH

DIEL PRVÝ

DYNAMICKÝ OPIS

KAPITOLA A 3 - 59

TRÉNINGOVÝ PROCES

KAPITOLA B 60 - 90

SPRIEVODCA UČENÍM

KAPITOLA C 92 - 109

DIEL DRUHÝ

SYSTÉM ŤAŽISKOVÝCH VIET

KAPITOLA D 112 - 121

DIEL TRETÍ

ENERGIA VO FUTBALE

KAPITOLA E 124 - 147