

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
1. Terminologia oceny działań jakościowych piłkarzy nożnych	9
2. Charakterystyka gry mężczyzn	11
2.1. Specyfika gry bramkarza	11
2.2. Podstawowe czynności zawodników z piłką	37
2.2.1. Podania piłki	37
2.2.2. Analiza akcji bramkowych	42
2.2.3. Strzały do bramki	53
2.2.3.1 Symetria i asymetria strzałów	62
2.2.4. Gra jeden na jeden w bronieniu i atakowaniu	73
2.3. Czynności lokomocyjne zawodników	79
3. Charakterystyka gry drużyn młodzieżowych	82
3.1. Specyfika gry bramkarza	82
3.2. Charakterystyka czynności z piłką	83
3.3. Czynności lokomocyjne zawodników	87
4. Charakterystyka gry kobiet	91
4.1. Specyfika gry bramkarek	91
4.2. Wybrane czynności zawodniczek z piłką	113
4.2.1. Podania piłki	113
4.2.2. Działanie ofensywne zawodniczek	116
4.2.3. Strzały do bramki	122
4.3. Czynności lokomocyjne zawodniczek	128
Piśmiennictwo	130