



Význam fotbalu jako sportu	5	Fyzické předp. a kondiční příprava ..	60
Dějiny fotbalu	8	Tělesná kondice ve fotbalu	60
Fotbal – hra stará 4 000 let	8	Tréninkové metody	62
Fotbal v Anglii v 19. století	9	Rozvoj silové schopnosti	64
Fotbal v Československu a v ČR ..	10	Rozvoj vytrvalostní schopnosti	64
Vybavení	14	Rozvoj rychlostní schopnosti	65
Boty	14	Rozvoj pohyblivosti	68
Dres a trenýrky	14	Kondiční trénink pro mládež	70
Chrániče	14	Kruhový trénink	71
Výkonnostní faktory	16	Tréninkový plán pro rekreační fotbalisty	72
Technické dovednosti	17	Plánování tréninku ve vrcholovém fotbalu	74
Technika pohybu bez míče	17	Taktika	76
Technika pohybu s míčem	18	Význam taktické přípravy	76
Vedení míče	20	Taktická hra	78
Vedení míče a obcházení soupeře	22	Uvolnění	78
Zpracování míče	28	Obsazování	80
Přihrávání a střelba	34	Herní systémy	82
Odebrání míče	54	Obsazování prostoru a výběr místa	84
		Standardní situace	88
		Taktická příprava na zápas	90



Úrazy a jejich ošetřování	92	Moderní pravidla fotbalu	100
Některé možnosti ošetření zranění .	93	Vítězná mužstva	114
Ošetření ledem a chladem	94	Nejvýznamnější čeští a slovenští hráči a trenéři	119
Termozábaly	94	Nejvýznamnější světoví hráči a trenéři	121
Masáž	95	Fotbalový slovníček	127
Ostatní ošetřovací metody	95		
Pohybová terapie	95		
Škubání ve svalu	96		
Natržení svalu	96		
Vymknutí kloubu	97		
Natažení vazů	97		
Zranění menisku	97		
Zranění Achillovy šlachy	98		
Vybavení pro první pomoc	98		