



Obsah

6 Předmluva

1 Základy

- 10 Pravidla
- 14 Použití standardních situací
- 18 Pravidlo ofsajdu
- 20 Fauly a porušení pravidel
- 22 Funkcionáři
- 28 Trička, trenýrky a štlupny
- 30 Obuv
- 32 Ochranná výstroj
- 34 Míč
- 36 Branka
- 38 Hřiště

2 Hráčské pozice

- 42 Brankáři
- 44 Obránci
- 48 Záložníci
- 52 Útočníci

3 Dovednosti jednotlivce

- 60 Anatomie fotbalisty
- 64 Rozehřátí
- 68 Trénink
- 72 Zpracování míče
- 76 Přihrávky
- 80 Běh s míčem
- 84 Přešlapovačky
- 88 Otočky a obraty
- 92 Finty
- 96 Střelba
- 98 Střela z voleje
- 102 Hra hlavou
- 106 Vhazování a rohový kop
- 110 Volné kopy
- 114 Pokutové kopy
- 118 Chytání v brance
- 126 Zákroky
- 130 Freestylové dovednosti
- 134 Zranění

4 Týmová spolupráce

- 138 Týmová spolupráce: klíčové pojmy
- 142 Formace
- 150 Defenzivní strategie
- 156 Útočné strategie
- 160 Standardní situace
- 164 Manažeri a trenéři
- 166 Anatomie klubu

- 170 Rejstřík pojmů
- 176 Poděkování