

▶ Grafické symboly	8
▶ Úvod	9
I. Fotbalová technika	11
▶ Význam fotbalové techniky	11
Nácvik a herní trénink fotbalové techniky	12
Pokyny k metodice tréninku fotbalové techniky	14
Fotbalová technika a další faktory podmiňující herní výkon	15
▶ Pohyb bez míče	17
Běh	18
▶ Pohyb k míči	25
Výskoky	26
Hra tělem	29
Odebírání míče	32
▶ Pohyb s míčem	38
Základní pohyby při střelbě	39
Typické chyby a jejich odstranění	45
▶ Druhy střelby	48
Střelba vnitřní stranou nohy („placírka“)	49
Střelba vnitřním nártem	51
Střelba vnějším nártem	53
Střelba přímým nártem	56
Další formy střelby	59
▶ Zpracování míče	62
Využití a technika	62
Cvičení a průpravné hry	69
▶ Vedení míče	71
Využití a technika	75
Rozbor techniky	75
Cvičení a průpravné hry	75
▶ Hra hlavou	77
Využití a technika	77



Rozbor techniky	80
Rozbor zátěže	81
Cvičení a průpravné hry	82
Trénink hry hlavou pomocí zavěšeného míče („kyvadlo“)	83
▶ Vhazování	84
Využití a technika	84
Rozbor techniky	87
Cvičení a průpravné hry	87
▶ Hra brankáře	89
Využití a technika	89
Rozbor techniky	95
Cvičení a průpravné hry	97
II. Fotbalová taktika	99
▶ Taktika jednotlivce	100
Brankář	100
Libero	103
Hráč obranné řady	105
Hráč středové řady	107
Hráč útočné řady	109
▶ Skupinová taktika	111
Klamavé pohyby a uvolnění	111
Narážka	114
Předání míče	117
Centrované míče	120
▶ Týmová taktika	123
Herní systémy	123
Útočná činnost	125
Obranná činnost	125
III. Příloha	127
▶ Vnější faktory ovlivňující fotbalovou techniku	127
Fotbalový míč	128

	Fotbalová obuv	129
	Hrací plocha	131
▶	Oblasti využití experimentálních analýz	132
	Technika	132
	Kondice	133
	Zatížení	135
	Stavba těla	136
▶	Literatura	137