



Předmluva	5	Zpracování míče	28
Dějiny fotbalu	8	Přihrávání a střelba	34
Fotbal – hra stará 4 000 let	8	Odebrání míče	54
Fotbal v Anglii v 19. století	9	Fyzické předpoklady	
Fotbal v Československu a v ČR ..	10	a kondiční příprava	60
Vybavení	14	Tělesná kondice ve fotbalu	60
Boty	14	Treninkové metody	62
Dres a trenýrky	14	Rozvoj silové schopnosti	64
Chrániče	14	Rozvoj vytrvalostní schopnosti	64
Výkonnostní faktory	16	Rozvoj rychlostní schopnosti	65
Technické dovednosti	17	Rozvoj pohyblivosti	68
Technika pohybu bez míče	18	Kondiční trénink pro mládež (dorostence a žáky) ..	70
Technika pohybu s míčem	18	Kruhový trénink	71
Vedení míče	20	Treninkový plán pro rekreač. (amatérské) fotbalisty ..	72
Vedení míče a obcházení soupeře	22	Plánování tréninku ve vrcholovém fotbalu	74



Taktika	76	Škubání ve svalu	96
Význam taktické přípravy	76	Natržení svalu	96
Taktická hra	78	Vymknutí kloubu	97
Uvolnění	78	Natažení vazů	97
Obsazování	80	Zranění menisku	97
Herní systémy	82	Zranění Achillovy šlachy	98
Obsazování prostoru a výběr místa	84	Vybavení pro první pomoc	98
Standardní situace	88	Moderní pravidla fotbalu	100
Úrazy a jejich ošetřování	92	Vítězná mužstva	113
Některé možnosti ošetř. zranění	93	Nejvýznamější čeští hráči	
Ošetření ledem a chladem	94	a trenéři	118
Termozábaly (fango zábaly)	94	Nejvýznamější světoví hráči	
Masáž	95	a trenéři	121
Ostatní ošetřovací metody	95	Maliý fotbalový slovníček	127
Pohybová terapie - autoterapie	95		
Druhy zranění	96		