



Předmluva .....	5	Zpracování míče .....	28
<b>Dějiny fotbalu .....</b>	<b>8</b>	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
<b>Vybavení .....</b>	<b>14</b>	Tělesná kondice ve fotbalu .....	60
Boty .....	14	Tréninkové metody .....	62
Dres a trenýrky .....	14	Rozvoj silové schopnosti .....	64
Chrániče .....	14	Rozvoj vytrvalostní schopnosti .....	64
<b>Výkonnostní faktory .....</b>	<b>16</b>	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	Tréninkový plán pro rekreač. (amatérské) fotbalisty ..	72
Vedení míče a obcházení soupeře .....	22	Plánování tréninku ve vrcholovém fotbalu .....	74

<b>Taktika .....</b>	<b>76</b>	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	<b>Moderní pravidla fotbalu .....</b>	<b>100</b>
<b>Úrazy a jejich ošetřování .....</b>	<b>92</b>	<b>Vítězná mužstva .....</b>	<b>113</b>
Některé možnosti ošetř. zranění ....	93	<b>Nejvýznamější čeští hráči</b>	
Ošetření ledem a chladem .....	94	<b>a trenéři .....</b>	<b>118</b>
Termozábaly (fango zábaly) .....	94	<b>Nejvýznamější světoví hráči</b>	
Masáž .....	95	<b>a trenéři .....</b>	<b>121</b>
Ostatní ošetřovací metody .....	95	<b>Malý fotbalový slovníček .....</b>	<b>127</b>
Pohybová terapie - autoterapie .....	95		
Druhy zranění .....	96		