

OBSAH

HISTORIE FOTBALU	13
PRAVIDLA FOTBALU	20
1. Hřiště	27
2. Míč	30
3. Počet hráčů	31
4. Výstroj hráče	32
5. Rozhodčí	34
6. Pomezí rozhodčí	38
7. Doba hry	39
8. Začátek hry	41
9. Míč ve hře a mimo hru	43
10. Dosažení branky	44
11. Postavení mimo hru	45

12. Nedovolená hra a ne- sportovní chování	54
13. Volný kop	63
14. Pokutový kop	66
15. Vhazování míče	68
16. Výkop	70
17. Rohový kop	72
VÝSTROJ	75
A. Sportovní výstroj hráče	77
B. Sportovní výstroj brankáře	78
C. Tričko a kalhoty	79
D. Kopačky	80
E. Ochranná zařízení	80

**FOTBALOVÉ UMĚNÍ
A VÝKON 83**

**TECHNIKA FOTBALOVÉ
HRY 86**

**A. Technika pohybu
těla 89**

**B. Technika hráče
s míčem 90**

C. Kop nártem 92

D. Kop otočením kyčle 98

**E. Kop vnitřní stranou
nohy 102**

F. Kop vnitřním nártem . 107

**G. Kop vnějším okrajem
nártu 110**

H. Hlavička 114

i.	Stopnutí míče	118
	Technika přijetí a braní míče s sebou	120
	Braní míče hrudí	123
	Braní míče stehnem .	124
	Vzetí míče vnitřní stranou chodidla	126
	Vzetí míče vnější stranou chodidla	126
J.	Odebrání míče útočnickovi (Tackling)	128
	Základní způsob odebrání míče	129
	Odebrání míče vymrštěním	130
	Odebrání míče sklouznutím	131
K.	Klamání a kličkování .	135

Finta tělem	138
Finta míčem	138
Finta pohledem	139

ZPŮSOBILOST

A KONDICE	141
A. Životospráva	144
B. Základy tréninku	146
C. Tréninkové metody ...	148
D. Trénink vytrvalostního výkonu	150
E. Extenzivní intervalový trénink	151
F. Intenzivní intervalový trénink	152
G. Tréninkový plán	153
H. Tréninkové prostředky	156

TAKTIKA HRÝ	158
A. Význam taktiky a hledi- sko jejího použití	161
Taktika mužstva	163
Útočná taktika	164
Obranná taktika	166
Obecně individuální taktika	167
Taktika systému rozmístění hráčů	168
Speciální taktika	172
B. Taktika hracího dne ..	175
Vnější okolnosti	176
Odezva na hru protivníka	178

ZAJÍMAVOSTI	
Z FOTBALU	182
Světová fotbalová	
federace FIFA	182
Evropská fotbalová	
federace UEFA	183
Nejlepší fotbaloví hráči	184
Společenský stín	
fotbalového sportu	192
Dámský fotbal	194
Fotbalový dorost	195
Peněžitá prémie za výkon	197
Čekací lhůta	198

TABULKY VÍTĚZŮ 199

Mistrovství světa 199

Olympijské hry 201

Evropské mistrovství
zemí 204

Evropský pohár
mistrů zemí 205

Evropský pohár
vítězů poháru 208