

1. Úvod	4
2. Stručně z historie fotbalu	5
3. Vývoj systémů hry a základního rozestavení hráčů	6
4. Charakteristika současného fotbalu	9
5. Herní výkon	10
5.1 Druhy herního výkonu	10
5.2 Obsah herního výkonu	10
5.2.1 Základní pojmy	11
5.2.2 Přehled obsahu herního výkonu	12
5.2.2.1 Herní činnosti jednotlivce	13
5.2.2.2 Hra brankáře	19
5.2.2.3 Herní kombinace	20
5.2.2.4 Herní systémy	23
5.2.2.5 Standardní situace	25
6. Didaktické formy v tréninkovém procesu	27
6.1 Organizační formy	27
6.2 Sociálně-interakční formy	33
6.3 Metodicko-organizační formy	33
6.4 Příkladů pohybových her, průpravných a herních cvičení a průpravných her	35
6.4.1 Pohybové hry	36
6.4.2 Průpravná cvičení	42
6.4.3 Herní cvičení	63
6.4.4 Průpravné hry	71
6.4.5 Cvičení pro trénink brankáře	85
7. Druhy tréninkového procesu	109
7.1 Návlek	109
7.2 Herní trénink	110
7.3 Kondiční trénink	111
7.4 Regenerace	114
7.5 Psychologická příprava	115
8. Plánování a evidence tréninkového procesu	117
9. Zvláštnosti sportovní přípravy dětí a mládeže	118
9.1 Charakteristika žáků věkové kategorie 6 až 10 let	118
9.2 Charakteristika žáků věkové kategorie 10 až 14 let	119
9.3 Charakteristika dorostenců věkové kategorie 14 až 18 let	120
10. Seznam použité a doporučené literatury	121