

1. SYSTEMATIKA VOLEJBALU	13
• Rozehra	
• Týmové činnosti	
• Herní situace	
• Herní systémy	
• Skupinové činnosti – herní kombinace	
• Individuální činnosti	
• Herní řetězce	
• Herní chování	
2. DIDAKTICKÉ MINIMUM TRENÉRA MLÁDEŽE	31
• Uspořádání volejbalového tréninku	
• Činitelé didaktického procesu	
• Didaktické formy a metody	
3. ZÁKLADY POHYBOVÉ, MÍČOVÉ A HERNÍ GRAMOTNOSTI	45
• Úvod	
• Do hry bez zábran	
• Ovládání vlastního těla	
• Ovládání míče	
• Základy herní gramotnosti	
• Pravidla minivolejbalu	
4. INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI VE VOLEJBALU MLÁDEŽE	89
• Nahrávka (odbití prsty)	
• Přihrávka (odbití bagrem)	
• Smeč (útočný úder)	
• Blok	
• Vybírání	
• Podání	
5. ZDRAVOTNÍ ZÁKLAD PRO KONDIČNÍ TRÉNINK	307
• Co zahrnuje zdravotní základ pro kondiční trénink	
• Učební postup	
• Zásobník cvičení	

6. KONDIČNÍ MINIMUM TRENÉRA MLÁDEŽE	359
• Úkoly a obsah kondičního tréninku ve volejbalu	
• Kondiční trénink ve volejbalu mládeže	
• Postupy kondičního tréninku	
• Kondiční trénink v jednotlivých věkových kategoriích	
7. ZDRAVOTNÍ MINIMUM MLÁDEŽNICKÉHO TRENÉRA	415
• Obecná část	
• Speciální část, poškození podle lokalizace	
• Specifika u dětí	
• Rehabilitace, regenerace, kompenzace	
• První pomoc	
8. HISTORIE VOLEJBALU	429
• Od vzniku pod dnešní dobu	
• Organizace volejbalu (FIVB, CEV, ČVS)	
• Volejbal a olympijské hry	
• Úspěchy české reprezentace	
• Domácí soutěže	
• Mládežnické reprezentace	
• Beachvolejbal	
9. MINIMUM ZNALOSTÍ SMĚRNICE ČVS A VÝVOJ PRAVIDEL VOLEJBALU	447
• Stanovy ČVS	
• Důležité směrnice ČVS pro trenéry	
• Vývoj pravidel volejbalu	
METODICKÉ VÝSTUPY	461
• Pro trenéry mládeže	
• Pro trenéry III. třídy	
DOPORUČENÁ LITERATURA A SEZNAM DŮLEŽITÝCH POJMŮ	469