

OBSAH

Vědátor, praktik a „nevědátor“	7
---------------------------------------	----------

Koncepce sedmi učebních úkolů	9
--------------------------------------	----------

Jak učit sportovní hru?	13
Co je pro začátečníka důležitější, hra nebo drill?	16
Co víme o volejbalových dovednostech?	19
Míchat činnosti v herním tréninku začátečníků?	22
Máme mladým hráčům občas tolerovat chyby?	26
Jak opravovat mladé hráče v tréninku?	28
Inventáře typových faktorů tréninkových a herních situací	31
Jakým jazykem mluvit?	37

1 První učební úkol	
Základní volejbalová odbítí	53

Charakteristika základních odbítí	53
Obecné poznámky k tréninku	56
Odbítí prsty	63
Odbítí bagrem	84
Odbítí jednoruč vrchem	106

2 Druhý učební úkol	
Základy individuálních herních činností a součinnosti	145

Charakteristika základů herních činností a součinnosti	145
Obecné poznámky k tréninku	149
Základy nahrávky	154
Základy přihrávky	180
Základy útočného úderu	201

3 Třetí učební úkol **Individuální herní činnosti a základy herních kombinací** **217**

Charakteristika herních činností a základů herních kombinací	217
Obecné poznámky k tréninku	220
Nahrávka a základy útočných kombinací	223
Přihrávka jako herní činnost	249
Útočný úder a základy útočných kombinací	264

4 Čtvrtý učební úkol **Herní činnosti v rámci herních kombinací** **281**

Charakteristika herních činností v rámci herních kombinací	281
Obecné poznámky k tréninku	283
Nahrávka a útočný úder v rámci útočné kombinace	289
Přihrávka a zakládání útoku	322
Doslov	337
Docent Nezažil doporučuje k přečtení	338
Seznam použitých obrázků	341