

O B S A H

Úvod	5
Úkoly odbíjené ve sjednocené tělovýchově	7
Založení oddílu odbíjené, jeho struktura a organisace práce	9
Propagačně výchovná práce	13
Učebně výcviková činnost	
Osnovy všestranného a speciálního výcviku	17
Rámcový celoroční plán práce	18
Organisace výcviku	20
Metodika výcviku	24
Metodické rozvedení výcvikových osnov	
Všestranný výcvik	28
Speciální výcvik	40
Příklady cvičebních hodin	
Přechodné období	69
Přípravné období	70
Hlavní období	74
Cvičitel, instruktor a trenér	77
Československý reprezentant cvičitelům odbíjené	79
Spolupráce lékaře s cvičiteli odbíjené	81
Soutěžení	83
Budování hřišť	92
Zařízení hřišť a inventář	96
Výstroj hráčů	98
Literatura	99