

OBSAH

ÚVOD	5
SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE (A. Tobolka)	7
Pedagogické zásady sportovní přípravy	7
Výchova morálních vlastností a výchova vůle (Zb. Ondráček)	9
Základní hygienické zásady (M. Tintěra)	10
Vývojové zvláštnosti mládeže (M. Tintěra)	11
Tréninkové zatížení mládeže (Zb. Ondráček)	14
METODIKA ROZVOJE POHYBOVÝCH VLASTNOSTÍ	16
Všeobecná tělesná příprava (Zb. Ondráček)	16
Speciální tělesná příprava (A. Kyndr, J. Pršala)	18
Prostředky pro rozvoj rychlosti a obratnosti	20
Prostředky pro rozvoj síly	37
METODICKÉ ROZVEDENÍ VÝBĚROVÉHO UČIVA	
OSNOV (A. Tobolka)	45
ODBÍJENÍ MÍČE OBOURUČ	45
Odbíjení míče obouruč vrchem	45
Odbíjení míče obouruč spodem	55
Přihrávky z podání	64
Vybírání útočného úderu	65
Vybírání míče ze sítě	65
Vybírání míče odraženého od bloku	67
Nahrávky	68
ODBÍJENÍ MÍČE JEDNORUČ	83
Spodní podání	84
Vybírání míčů jednoruč spodem	90
Lobový a dražový úder	92
Vrchní čelné podání	95
Smečářský úder	99
Smeč přes ruku	103
Smeč s otočkou	108

Ulití jednoruč vrchem	109
Polorychlý a rychlý smeč	113
Smeč z nahrávky od soupeře	114
Smeč tečováním nebo vytloukáním bloku	114
Bočný smeč	117
Blokování	118
SYSTÉMY HRY (V. Matišek)	124
a) Systém dvojic	124
b) Systém vbíhajícího nahrávače	142
c) Systém křížových nahrávek	148
VEDENÍ DRUŽSTVA (V. Matišek)	151
PLÁNOVÁNÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY (A. Tobolka)	154
Zásady, cíl a hlavní úkoly	154
Výcviková období (Zb. Ondráček)	154
Příklady: a) celoročního tréninkového plánu	157
b) výcvikového plánu	159
c) osnova tréninkové jednotky	163
Grafické značení	166
LITERATURA	167