

Značkový klíč .....	6
Proč právě volejbal .....	7
<b>Herní trénink-nácvik .....</b>	<b>9</b>
Fáze a metody nácviku .....	9
Herní činnosti jednotlivce .....	11
Podání .....	11
Přihrávka .....	21
Nahrávka .....	26
Útočný úder .....	35
Blokování .....	43
Herní kombinace .....	53
Herní kombinace útočné bez signálu .....	53
Herní kombinace útočné na signál .....	61
Herní kombinace obranné i útočné .....	66
Herní kombinace obranné .....	69
Herní systémy .....	75
Každý střední přední hráč nahrávačem .....	75
Se třemi nahrávači .....	76
Se dvěma nahrávači .....	76
S jedním nahrávačem .....	76
Specializovaní hráči .....	77
<b>Kondiční trénink .....</b>	<b>79</b>
Příklady cvičení vysoké intenzity .....	79
Stimulace pomocí břemene .....	81
Stimulace kinetickou energií .....	82
Stimulace volním úsilím .....	83
<b>Regenerace .....</b>	<b>85</b>
Protahovací a posilovací cvičení .....	86
<b>Vybraná pravidla volejbalu .....</b>	<b>89</b>
Složení sboru rozhodčích, jejich práva, vzájemný vztah a spolupráce ....	91
Pravidla minivolejbalu .....	93
<b>Rekreační formy volejbalu .....</b>	<b>95</b>
<b>Volejbal dvojic-debl .....</b>	<b>99</b>
<b>Použitá literatura .....</b>	<b>101</b>