

OBSAH

| | |
|---|-----|
| ÚVODEM | 5 |
| Odbíjená v socialistickém systému tělesné výchovy a sportu | 7 |
| Charakteristika odbíjené, její význam a hodnoty | 9 |
| Vývoj odbíjené u nás | 12 |
| Vliv sovětské školy na naši hru | 14 |
| VŠEOBECNÉ ZÁSADY TRÉNINKU | 16 |
| PLÁNOVÁNÍ, OBSAH A FORMY TRÉNINKU | 21 |
| Výcviková hodina, její stavba, úkoly a obsah | 21 |
| Celoroční trénink | 33 |
| Kolektivní a individuální trénink | 44 |
| TĚLESNÁ PŘÍPRAVA VŠESTRANNÁ A SPECIÁLNÍ | 48 |
| Všestranná tělesná příprava | 48 |
| Rozvoj základních tělesných vlastností | 49 |
| Speciální tělesná příprava | 54 |
| Rozvoj speciálních tělesných vlastností | 55 |
| Rozvržení všestranné a speciální tělesné přípravy do celoročního tréninkového cyklu | 62 |
| Zařazení všestranné a speciální tělesné přípravy do výcvikové hodiny | 62 |
| TECHNIKA HERNÍCH PRVKŮ, JEJICH NÁCVIK A VÝCVIK | 65 |
| Vrchní odbíjení obouruč | 66 |
| Přihrávka | 75 |
| Nahrávka | 87 |
| Odbítí přes síť | 93 |
| Spodní odbíjení jednoruč | 94 |
| Podání | 99 |
| Vybírání míče | 102 |
| Vrchní odbíjení jednoruč | 104 |
| Podání | 106 |
| Smeč (drive, lob) | 116 |
| Odbíjení jednoruč prsty | 142 |
| Blokování | 142 |
| Spodní odbíjení obouruč | 148 |
| HERNÍ KOMBINACE | 150 |
| Třídění a řazení prvků do metodických vazeb | 150 |
| Rozvedení základní formy metodické vazby | 160 |
| Příklady kombinací pro útočné systémy | 163 |
| Výcvik skupinového klamání | 165 |
| Vykrývání smečujících hráčů | 173 |
| Seskupování bloku | 176 |
| Zabíhání za blok | 179 |

| | |
|---|-----|
| VÝCVIK DRUŽSTVA | 184 |
| Útočné systémy | 184 |
| Systém dvojic | 184 |
| Systém vbíhavého nahrávače | 187 |
| Systém křížových nahrávek | 191 |
| Systém kombinovaný | 195 |
| Obranné systémy | 197 |
| Základní postavení při podání soupeře | 201 |
| Systém s hráčem zadní řady vpředu | 201 |
| Systém s hráčem zadní řady vzadu | 202 |
| Systém kombinovaný | 203 |
| Přechod z obrany do útoku a naopak | 204 |
| Výcvik hrou | 205 |
| Instruovaná hra | 205 |
| Úkolovaná hra | 206 |
| Cvičná hra | 206 |
| Hra s nevýhodou | 206 |
| Hra s menším počtem hráčů | 207 |
| Přátelská a turnajová utkání | 210 |
| Grafické značení | 211 |
| Doslov | 212 |