

▶ Úvod	9
Filozofie volejbalu	9

I. Obecné informace

▶ Základní informace	11
▶ Hráč volejbalu	16
Nejde jen o učení dovedností	16
Nový sportovec	18
Sportovní cíle	21
▶ Práce trenéra	22
Stavba a řízení tréninkové jednotky	22
Cvičení	23
Konfliktům se nevyhýbáme	24
Chyba je součástí učení	25
Zpětná vazba – feedback	26
Využíváme citlivosti lidského těla na změnu	27

II. Učení a trénink základních dovedností

▶ Začínáme s dětmi	28
Co sledují průpravná cvičení a hry	29
Průpravná cvičení	29
Průpravné hry	36
▶ Postoje a přesuny	40
Postoje	40
Postavení	42
Předvídání	43
Přesuny	45
▶ Základní techniky odbíjení	47
Nácvik dovedností	48
Odbití obouruč vrchem	49
Odbití obouruč vrchem za hlavu (vzad)	52
Odbití obouruč vrchem ve výskoku	52
Odbití obouruč spodem	53
Odbití obouruč spodem mimo osu těla (stranou)	56



III. Role hráčů a týmová práce

▶ Technika herních dovedností a jejich nácvik	60
▶ Podání	63
Spodní podání v čelním postavení	64
Vrchní podání s horní rotací v čelním postavení	68
Plachtící podání v čelním postavení	70
Podání ve výskoku – smečované	73
Zásady taktiky podávání	75
▶ Přihrávání	78
Příjem podání	79
Příjmové formace – organizace příjmu podání	82
▶ Nahrávání	88
Nahrávání ze země	89
Nahrávání ve výskoku	91
Nahrávání v pádu	91
Nahrávky různého tempa	92
Plovoucí a pevné nahrávání	94
Zásady taktiky nahrávání	94
▶ Útok	98
Individuální útok	98
Další možnosti útoku	104
Zásady taktiky útočení	106
▶ Blokování	111
Individuální technika blokování	112
Seskupování bloků	118
Zásady taktiky blokování	119
▶ Obrana v poli	123
Techniky hraní míče v poli	125
▶ Libero	131
▶ Taktika hry	133
Základní schéma hry	133
Stavba týmu	134
Taktika přiměřená úrovni zvládnutých dovedností	136
Herní systémy	137

▶ Utkání	148
Výběr základní šestky	148
Příprava na utkání	149
Činnost před utkáním	150
Koučování	151
Rozbor a hodnocení utkání	152

IV. Jak odolávat zatížení

▶ Kondiční trénink	154
Silový trénink	156
Trénink ohebnosti	156
Zóna výkonu	157
Posilování	158
Prevence zranění	160
Regenerace	160
Odolávání psychické zátěži	161
▶ Výživa a pitný režim	163
▶ Závěr	165
▶ Literatura	166