

O B S A H :

Předmluva		3
Organizační formy nácviku u začátečníků		5
Odbití oběma vrchem		8
Formy nácviku odbití oběma vrchem		9
Průpravné hry pro nácvik odbití oběma vrchem		12
Odbití oběma spodem		13
Formy nácviku odbití oběma spodem		13
Průpravné hry pro zdokonalení odbití oběma spodem		18
Odbití jednou vrchem		19
Formy nácviku odbití jednou vrchem		21
Průpravné hry pro zdokonalení odbití jednou vrchem		23
Blokování		25
Formy nácviku blokování		26
Průpravné hry pro zdokonalení blokování		29
Závěr		30