

▶ Balet nad sítí	7
▶ Použité grafické symboly	8
▶ Obecný popis sportu	9
▶ Nohejbalové názvosloví	11
▶ Historie	16
Historie nohejbalu ve světě	16
Historie nohejbalu u nás	17
▶ Pravidla	21
Historický vývoj	21
Výtah ze současných pravidel	22
Struktura hry	22
Definice hry	23
Herní činnosti	23
Řízení zápasu a utkání	26
Výtah ze soutěžního řádu	27
Výtah z rozpisu	28
▶ Technické vybavení	29
Vybavení hráčů	29
Obuv	29
Oblečení	29
Ostatní vybavení	30
Zakázané předměty	30
Vybavení sportoviště	30
Venkovní hřiště	31
Hřiště v hale	31
Míč	32
Síť	32
Ostatní vybavení	32
Standardní vybavení pro pořádání nohejbalových akcí	33
▶ Herní činnost jednotlivce	34
Útočné herní činnosti jednotlivce	34
Podání	34
Přihrávka	37
Nahrávka	40



Útočný úder	42
Zášlap	49
Obranné herní činnosti jednotlivce	50
Blok	50
Vybírání míče	54
▶ Herní kombinace	56
Útočné herní kombinace ve hře trojic	56
Útočné herní kombinace ve hře dvojic	60
Obranné herní kombinace ve hře trojic s blokem	62
Obranné herní kombinace ve hře trojic bez bloku	64
Obranné herní kombinace ve hře dvojic s blokem	66
Obranné herní kombinace ve hře dvojic bez bloku	68
Herní kombinace při hře jednotlivců	69
Útočné herní kombinace ve hře jednotlivců	69
Obranná herní kombinace ve hře jednotlivců	70
▶ Plánování tréninku	71
Perspektivní plán	71
Střednědobé plány	72
Roční plán	73
Přípravné období	73
Soutěžní období	74
Přechodné období	74
Plán na jednotlivá období	74
Příprava na tréninkovou jednotku	75
▶ Kondiční trénink	76
Všeobecná tělesná příprava	77
Speciální tělesná příprava	77
▶ Hřiště	84
Stavba hřiště	84
Postup při výstavbě hřiště	86
Údržba hřiště	89
▶ Založení oddílu nebo klubu	90
▶ Soutěže	92
▶ Použitá literatura	97