

# OBSAH

---

I. CHARAKTERISTIKA MODERNÍ ODBÍJENÉ . . . . .	5
Odbíjená jako sportovní hra — základní jevy a pojmy . . . . .	6
Současné pojetí hry . . . . .	10
Perspektivy dalšího vývoje hry . . . . .	17
II. SPORTOVNÍ TRÉNINK ODBÍJENÉ . . . . .	22
Cílové stavy sportovního tréninku odbíjené . . . . .	24
Trénovanost . . . . .	24
Sportovní forma . . . . .	25
Výkon hráče v utkání . . . . .	26
Systém sportovního tréninku odbíjené . . . . .	28
Principy sportovního tréninku odbíjené . . . . .	29
Obecně platné principy . . . . .	29
Speciálně platné principy . . . . .	30
Obsah sportovního tréninku odbíjené . . . . .	35
Adaptační podněty . . . . .	36
Prostředky sportovního tréninku odbíjené . . . . .	39
Metody ve sportovním tréninku odbíjené . . . . .	39
Organizační formy sportovního tréninku odbíjené . . . . .	40
Stavba sportovního tréninku odbíjené . . . . .	43
Víceleté tréninkové cykly a jejich plánování . . . . .	44
Roční tréninkové cykly a jejich plánování . . . . .	47
Přípravné období . . . . .	47
Soutěžní období . . . . .	53
Přechodné období . . . . .	55
Kontrola sportovního tréninku odbíjené . . . . .	61
Vedoucí úloha trenéra ve sportovním tréninku odbíjené . . . . .	63
Výchovné působení trenéra v pravidelném tréninkovém procesu . . . . .	65
Činnost trenéra v souvislosti s utkáním . . . . .	69
Příprava na utkání . . . . .	70
Vedení družstva v utkání . . . . .	72

Hodnocení utkání . . . . .	75
Výběr talentů . . . . .	76
<b>III. TECHNICKO-TAKTICKÁ PŘÍPRAVA . . . . .</b>	<b>79</b>
Charakteristika technicko-taktické přípravy . . . . .	79
Postup při nácviku odbíjené . . . . .	79
Herní činnosti jednotlivce . . . . .	85
Podání . . . . .	85
Příklady cvičení pro nácvik podání . . . . .	93
Příklad testu pro hodnocení kvality zvládnutí podání . . . . .	97
Přihrávka . . . . .	99
Příklady cvičení pro nácvik odbíjení obouruč spodem . . . . .	103
Příklady herních cvičení pro nácvik přihrávky . . . . .	106
Příklad testu pro hodnocení přihrávky odbitím obouruč spodem . . . . .	110
Nahrávka . . . . .	112
Příklady cvičení pro nácvik odbíjení obouruč vrchem . . . . .	119
Příklady herních cvičení pro nácvik nahrávky . . . . .	127
Příklady testů pro hodnocení odbíjení obouruč vrchem a nahrávky . . . . .	133
Útočný úder . . . . .	136
Příklady cvičení pro nácvik odbíjení jednoruč vrchem . . . . .	144
Příklady cvičení pro nácvik útočného úderu . . . . .	145
Blokování . . . . .	151
Příklady cvičení pro nácvik jednobloku . . . . .	155
Příklady cvičení pro nácvik dvojbloku a trojbloku . . . . .	159
Vybírání . . . . .	161
Příklady cvičení pro nácvik odbíjení jednoruč spodem v pádu . . . . .	165
Příklady herních cvičení pro nácvik vybírání . . . . .	168
Vykrývání . . . . .	170
Herní kombinace . . . . .	170
Herní kombinace plnicí převážně úkoly útoku . . . . .	170
Herní kombinace bez signálu . . . . .	170
Herní kombinace na signál . . . . .	179
Nácvik kombinací . . . . .	194
Herní kombinace plnicí úkoly útoku i obrany . . . . .	202
Vyčkávací postavení . . . . .	202
Postavení při podání soupeře . . . . .	203
Nácvik postavení při podání soupeře . . . . .	209
Herní kombinace plnicí převážně úkoly obrany . . . . .	210
Postavení proti útočnému úderu soupeře . . . . .	210
Nácvik postavení proti útočnému úderu soupeře . . . . .	216
Postavení při vykrývání vlastního smečáře . . . . .	218

Nácvik postavení při vykrývání vlastního smečáře . . . . .	221
Systémy hry . . . . .	222
Systémy plnící převážně úkoly útoku . . . . .	223
Každý střední vpředu nahrávačem . . . . .	223
Systém s třemi nahrávači . . . . .	223
Systém s dvěma nahrávači . . . . .	224
Systém s jedním nahrávačem . . . . .	226
Systémy plnící převážně úkoly obrany . . . . .	227
Systém bez specializovaných hráčů . . . . .	227
Systém se specializovanými hráči . . . . .	227
Průpravné hry pro odbíjenou . . . . .	229
Hry pro nácvik základních způsobů odbíjení . . . . .	229
Hry se zmenšeným počtem hráčů . . . . .	234
Hry s upravenými pravidly . . . . .	237
Přizpůsobené jiné sportovní hry . . . . .	241
<b>IV. TĚLESNÁ PŘÍPRAVA . . . . .</b>	<b>243</b>
Všeobecná a speciální tělesná příprava . . . . .	244
Pohybové schopnosti . . . . .	247
Síla . . . . .	248
Charakteristika síly . . . . .	248
Rozvoj síly . . . . .	250
Rychlost . . . . .	254
Charakteristika rychlosti . . . . .	254
Rozvoj rychlosti . . . . .	256
Obratnost . . . . .	259
Charakteristika obratnosti . . . . .	259
Rozvoj obratnosti . . . . .	260
Vytrvalost . . . . .	262
Charakteristika vytrvalosti . . . . .	262
Rozvoj vytrvalosti . . . . .	263
Tělesná cvičení . . . . .	265
Speciálně průpravná cvičení s míčem převážně zaměřená na rozvoj obratnosti a rychlosti . . . . .	265
Cvičení zaměřená na svalové skupiny uskutečňující výskok . . . . .	270
Cvičení zaměřená na svalové skupiny uskutečňující švih paže a zápěstí . . . . .	275
<b>V. PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA . . . . .</b>	<b>277</b>
Všeobecná psychická příprava . . . . .	278
Příprava ideová . . . . .	279
Příprava morální . . . . .	280
Příprava volní . . . . .	280

Speciální psychická příprava . . . . .	281
Modelovaný trénink . . . . .	282
Regulace aktuálního psychického stavu . . . . .	283
Regulace motivační struktury . . . . .	286
Sociálně psychologické aspekty odbíjenkářského tréninku . . . . .	286
Osobnost hráče a trenéra . . . . .	287
Seznam použité a doporučené literatury . . . . .	288