

OBSAH

Předmluva k druhému vydání	5
I. CHARAKTERISTIKA MODERNÍ ODBÍJENÉ	7
Odbíjená jako sportovní hra — základní jevy a pojmy	8
Současné pojetí hry	11
Perspektivy dalšího vývoje hry	17
II. SPORTOVNÍ TRÉNINK ODBÍJENÉ	21
Cílové stavy sportovního tréninku odbíjené	22
Trénovanost	22
Sportovní forma	23
Výkon hráče v utkání	24
Systém sportovního tréninku odbíjené	26
Principy sportovního tréninku odbíjené	26
Obecně platné principy	26
Speciálně platné principy	27
Tréninkové zatížení	30
Obsah sportovního tréninku odbíjené	31
Adaptační podněty	32
Prostředky sportovního tréninku odbíjené	33
Metody ve sportovním tréninku odbíjené	33
Organizační formy sportovního tréninku odbíjené	35
Stavba sportovního tréninku odbíjené	37
Víceleté tréninkové cykly a jejich plánování	38
Roční tréninkové cykly a jejich plánování	40
Přípravné období	40
Soutěžní období	46
Přechodné období	48
Celoroční tréninkový plán	50
Kontrola sportovního tréninku odbíjené	54
Vedoucí úloha trenéra ve sportovním tréninku odbíjené	57
Výchovné působení trenéra v pravidelném tréninkovém procesu	58
Činnost trenéra v souvislosti s utkáním	60
Příprava na utkání	62
Vedení družstva v utkání	63
Hodnocení utkání	66
Výběr talentů	67
III. TECHNICKO-TAKTICKÁ PŘÍPRAVA	69
Charakteristika technicko-taktické přípravy	69
Postup při nácviu odbíjené	69
Herní činnosti jednotlivce	74
Podání	74
Příklady cvičení pro nácviu podání	80
Příklad testu pro hodnocení kvality zvládnutí podání	83

Příhrávka	85
Příklady cvičení pro nácvik odbíjení obouruč spodem	88
Příklady herních cvičení pro nácvik příhrávky	90
Příklad testu pro hodnocení příhrávky odbitím obouruč spodem	94
Nahrávka	95
Příklady cvičení pro nácvik odbíjení obouruč vrchem	100
Příklady herních cvičení pro nácvik nahrávky	107
Příklady testů pro hodnocení odbíjení obouruč vrchem a nahrávky	111
Útočný úder	114
Příklady průpravných cvičení pro nácvik odbíjení jednoruč vrchem	121
Příklady herních cvičení pro nácvik útočného úderu	122
Blokování	126
Příklady cvičení pro nácvik jednobloku	130
Příklady cvičení pro nácvik dvojbloku a trojbloku	132
Vybírání	135
Příklady cvičení pro nácvik jednoruč spodem v pádu	138
Příklady herních cvičení pro nácvik vybírání	140
Vykrývání	141
Herní kombinace	142
Herní kombinace plnicí převážně úkoly útoku	142
Herní kombinace bez signálu	142
Herní kombinace na signál	149
Nácvik kombinací	161
Herní kombinace plnicí úkoly útoku i obrany	168
Vyčkávací postavení	168
Postavení při podání soupeře	168
Nácvik postavení při podání soupeře	173
Herní kombinace plnicí převážně úkoly obrany	174
Postavení proti útočnému úderu soupeře	174
Nácvik postavení proti útočnému úderu soupeře	180
Postavení při vykrývání vlastního smečáře	181
Nácvik postavení při vykrývání vlastního smečáře	183
Systémy hry	185
Každý střední vpředu nahrávačem	185
Systém s třemi nahrávači	185
Systém s dvěma nahrávači	186
Systém s jedním nahrávačem	191
Průpravné hry pro odbíjenou	194
Hry pro nácvik základních způsobů odbíjení	194
Hry se zmenšeným počtem hráčů	198
Hry s upravenými pravidly	201
Přízpusobené jiné sportovní hry	203
IV. TĚLESNÁ PŘÍPRAVA	206
Všeobecná a speciální tělesná příprava	207
Pohybové schopnosti	209
Síla	209
Charakteristika síly	209
Rozvoj síly	211
Rychlost	214
Charakteristika rychlosti	214
Rozvoj rychlosti	216
Obratnost	218
Charakteristika obratnosti	218
Rozvoj obratnosti	219
Vytrvalost	220

Charakteristika vytrvalosti	220
Rozvoj vytrvalosti	221
Tělesná cvičení	222
Speciálně přípravná cvičení s míčem převážně zaměřená na rozvoj obratnosti a rychlosti	223
Cvičení zaměřená na svalové skupiny uskutečňující výskok	227
Cvičení zaměřená na svalové skupiny uskutečňující švih paže a zápěstí	230
V. PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA	232
Všeobecná psychická příprava	233
Příprava ideová	233
Příprava morální	234
Příprava volní	234
Speciální psychická příprava	235
Modelovaný trénink	235
Regulace aktuálního psychického stavu	236
Seznam použité a doporučené literatury	239