

Obsah

PŘEDMLUVA K DRUHÉMU VYDÁNÍ	7
I. VÝZNAM A ZAŘAZENÍ ODBÍJENÉ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ	11
II. VZNIK A VÝVOJ HRY	19
Vznik a světový vývoj hry	19
Rozbor světových stylů odbíjené	29
Odbíjená v ČSSR	41
Jiné způsoby odbíjených	48
III. TEORETICKÝ ZÁKLAD ODBÍJENÉ	53
Odbíjená a její zvláštnosti ve sportovních hrách	53
a) Nové pojetí teorie hry	53
b) Názvosloví	73
c) Grafické značení	79
d) Potřebné vlastnosti a dovednosti hráče odbíjené.	81
Rozbor hry - stránka technická (způsoby odbítí a lokomoce)	84
a) Vrchní odbíjení obouruč (včetně střehů a pádů)	86
b) Spodní odbíjení obouruč	104
c) Spodní odbíjení jednoruč	109
d) Vrchní odbíjení jednoruč (včetně výskoku, resp. skoku).	113
e) Zvláštní způsoby odbíjení (včetně výskoku)	125
Rozbor hry - stránka taktická - herní činnosti	137
a) Podání (zahajovací přehrávka)	137
b) Přihrávka (včetně rozehrávky, nahrávky a vybírání).	141
c) Přehrávka (útočná odbítí, útočný úder, nouzové odbítí)	151

d) Blok (zvláštní přehrávka)	160
Rozbor hry - kombinace (souhra skupin hráčů)	171
Rozbor hry - systémy (spolupráce družstva)	180

IV. METODIKA NÁCVIKU A ZDOKONALOVÁNÍ V ODBÍJENÉ 198

Některé obecné zásady 198

Průpravná cvičení jednotlivých způsobů odbíjení 209

a) Průpravná cvičení pro vrchní odbíjení obouruč 210

b) Průpravná cvičení pro spodní odbíjení obouruč 219

c) Průpravná cvičení pro spodní odbíjení jednoruč 221

d) Průpravná cvičení pro vrchní odbíjení jednoruč 224

e) Průpravná cvičení pro zvláštní způsoby odbíjení 228

Herní cvičení: 234

a) Herní cvičení pro podání 234

b) Herní cvičení pro přihrávky (včetně rozehrávky, nahrávky atd.) 239

c) Herní cvičení pro přehrávky (útočná odbítí atd.) 259

d) Herní cvičení pro blokování 272

Příklady herních cvičení kombinací 278

Příklady nácviku a zdokonalování systému hry 291

V. ZVLÁŠTNOSTI ODBÍJENÉ DVOJIC 298

VI. POZNÁMKY K ZDRAVOTNÍ PÉČI PŘI ODBÍJENÉ A K TECHNOLOGII HRY 311

A) Zdravotní péče a hygienická opatření 311

B) Hřiště pro odbíjenou 313

C) Zařízení a náčiní 315

VII. PRAVIDLA HRY Z HLEDISKA VÝVOJE 318

VIII. PŘEHLEDNÉ TABULKY VÍTĚZŮ SVĚTOVÝCH I NAŠICH SOUTĚŽÍ 327

ODBORNÁ LITERATURA 344

ABECEDNÍ REJSTŘÍK 345