

OBSAH

Úvod

- 4 Názvosloví
- 6 Začínáme

Práce s míčem

- 11 Trénujeme
- 12 Práce nohou
- 14 Vyšší míče
- 16 Hra placírkou
- 18 Hra vnější částí chodila
- 20 Hrajeme nártem
- 22 Hra z voleje
- 24 Něco navíc o volejích
- 26 Padáčky
- 28 Efektní zásahy
- 30 Otočky
- 32 Vedení míče
- 34 Matení soupeře

Útok

- 38 Útočný pohyb
- 40 Zakládání útoku
- 42 Centrování
- 44 Hra hlavou
- 46 Hlavičky při útoku
- 48 Střelba

- 50 Zahájení hry
- 52 Vhazování míče
- 54 Rohový kop
- 56 Taktika rohových kopů
- 58 Základy volných kopů
- 60 Volný přímý kop
- 62 Pokutový kop

Obrana

- 66 Povinnosti obránce
 - 68 Obsazování hráče
 - 70 Odebrání míče
 - 72 Jak odebrat míč
 - 74 Obranné systémy
 - 76 Formace mužstva
 - 78 Postavení mimo hru
 - 80 Komunikace
 - 82 Jak chytat
 - 84 Střely z blízka
 - 86 Chytání v pádu
 - 88 Postavení
 - 90 Jak na centry
 - 92 Vyhazování
 - 94 Výkopy
- 96 Rejstřík