

# OBSAH

ÚVODEM.....	5
1. HERNÍ DĚJ JAKO VÝCHODISKO PRO KLASIFIKACI ČINNOSTÍ HRÁČE V ROZEHŘE .....	11
1.1 Klasifikace činností jednotlivce.....	13
1.2 Klasifikace činností dvojic.....	14
2. NEŽ ZAČNEME S PLÁŽOVÝM VOLEJBALEM .....	15
2.1 Smyslové vnímání a pocítování specifických podnětů .....	16
2.2 Vytvoření představy o charakteru hry .....	20
2.3 Taktické zvažování herní situace .....	20
3. ČINNOSTI JEDNOTLIVCE V ROZEHŘE .....	24
3.1 Činnosti jednotlivce bez odbíjení míče .....	24
(přemístění, postoje, obraty, kleky, pády a výskoky s imitací odbítí bez nebo s přiřkládáním míče)	
3.2 Činnosti jednotlivce s odbíjením míče .....	30
(podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blok)	
4. ČINNOSTI DVOJIC V ROZEHŘE .....	50
4.1 Útočné činnosti dvojic.....	50
(zakládání útoku, zakončování útoku a jeho zajišťování)	
4.2 Obranné činnosti dvojic.....	54
(zakládání obrany, obranné formace)	
5. NĚKTERÁ DOPORUČENÍ PRO NÁCVIK .....	60
5.1 Vybrané aspekty v provedení činností jednotlivce.....	64
5.2 Taktické varianty některých činností .....	66
6. ENERGETICKÉ ZABEZPEČENÍ ČINNOSTÍ HRÁČE .....	70
6.1 Energetická náročnost činností hráče.....	70
6.2 Vybrané tréninkové metody a příklady cvičení .....	73
6.3 Doporučení pro stravování (Milan Pinzík) .....	80
7. STRUČNÁ PRAVIDLA PLÁŽOVÉHO VOLEJBALU .....	88
Použitá a doporučená literatura .....	91