

<b>Úvod</b> .....	<b>4</b>
<b>Teorie a didaktika odbíjené</b> .....	<b>5</b>
Charakteristika odbíjené a její vývoj jako sportovní hry .....	5
<b>Herní názvosloví</b> .....	<b>8</b>
<b>Technicko-taktická příprava</b> .....	<b>10</b>
<b>1. Herní činnost jednotlivce</b> .....	<b>12</b>
1.1. Podání .....	12
1.2. Přihrávka .....	20
1.3. Nahrávka .....	27
1.4. Útočný úder .....	40
1.5. Blokování .....	50
1.6. Vybírání míče .....	57
1.7. Vykrývání .....	63
<b>2. Herní kombinace</b> .....	<b>65</b>
2.1. Útočné herní kombinace .....	66
2.2. Útočně-obranné kombinace .....	72
2.3. Obranné herní kombinace .....	76
<b>3. Systémy hry</b> .....	<b>85</b>
3.1. Útočné systémy hry .....	85
3.2. Obranné systémy hry .....	87
<b>4. Grafické značení v odbíjené</b> .....	<b>89</b>
<b>Použitá a doporučená literatura</b> .....	<b>90</b>

Volejbal, nebo jak mi v češtině raději říkáme odbíjená, prošel svou v ruce s rozvojem své techniky i řadou úprav pravidel. Dostal se tak do dnešní podoby s výsoké náročnosti, organizačně a metodicky do všech oblastí profesionálního sportu.

Svědčí o tom, že v nynější době podle slov R. Acosta, současného prezidenta FIVB hrájí na světě odbíjenou okolo 140 milionů lidí, a že FIVB má nyní 150 organizovaných národních federací (CHOFINSKII 1986), hovoří o oblibě tohoto sportu za všechno. To, že je odbíjená s minimálními vybavenými přístupná jak mužům, tak ženám i mládeži, je základem jejího rekreačního využití u nás i doma i v naší vlasti. Proto je třeba znát všechny její tajy, říkali, ale i radostně možností, které možná pak u nás přinesou výchovy ve vlastní praxi pomoci k navození vhodné atmosféry.