

Obsah

Úvod	5	Útočný úder — smeč	72
ČO	7	Ostatné útočné údery	73
1. Vznik a vývoj volejbalu	7	Blok	77
2. Súčasný moderný volejbal	10	Obrana v poli	82
3. Základné pravidlá hry	12	3. Volejbalové zápasy	87
KTO	15	4. Pripravné volejbalové hry a hry v malých skupinách	93
KDE A KEDY	19	AKO ĎALEJ	105
ČÍM	27	1. Kondičná príprava	106
AKO	37	2. Technicko-taktická príprava	109
1. Dôležité rady pre začiatočníkov	37	Herné kombinácie	110
2. Technika a nácvik herných činností jednotlivca	39	Herné systémy	111
Strehový postoj	42	Špecializácia v hráčskych funkciách	120
Pohyb hráča — premiestňovanie	42	Taktické zásady volejbalovej hry	121
Prihrávka	44	Odporúčaná literatúra	126
Nahrávka	58		
Podanie	61		