

Obsah

» Balet nad sítí	7
» Použité grafické symboly	8
» Obecný popis sportu	9
» Nohejbalové názvosloví	11
» Slangové výrazy	15
» Historie a současnost nohejbalu	17
Historie	17
Současnost	18
» Příbuzné sporty nohejbalu	20
» Pravidla nohejbalu	23
Historický vývoj	23
Výtah ze současných pravidel	24
Výtah ze soutěžního řádu	29
Výtah z rozpisu	30
» Technické vybavení	31
Vybavení hráčů	31
Vybavení sportoviště	32
Standardní vybavení pro pořádání nohejbalových akcí	36
» Herní činnosti jednotlivce	37
Útočné herní činnosti jednotlivce	37
Podání	37
Přihrávka	41
Nahrávka	44
Útočný úder	46
Zášlap	54
Obranné herní činnosti jednotlivce	55
Blok	55
Vybírání míče	59



» Herní kombinace	62
Útočné herní kombinace ve hře trojic	62
Útočné herní kombinace ve hře dvojic	66
Obranné herní kombinace ve hře trojic s blokem	67
Obranné herní kombinace ve hře trojic bez bloku	69
Obranné herní kombinace ve hře dvojic s blokem	70
Obranné herní kombinace ve hře dvojic bez bloku	72
Herní kombinace při hře jednotlivců	73
» Plánování tréninku	75
Perspektivní plán	75
Střednědobé plány	76
Roční plán	76
Plán na jednotlivá období	78
Příprava na tréninkovou jednotku	78
» Kondiční trénink	80
Všeobecná tělesná příprava	81
Speciální tělesná příprava	81
» Hřiště	87
Stavba hřiště	87
Postup při výstavbě hřiště	89
Údržba hřiště	91
» Založení oddílu nebo klubu	93
» Použitá literatura	95