

Úvod	7
1. Obsah výuky volejbalu ve školních podmínkách (Kaplan O.)	9
1.1 Osnovy pro ZŠ v odbíjené 7.-8. ročník	10
1.2 Plán tematického celku v odbíjené středních škol	15
1.3 Grafické značení v odbíjené (Buchtel J.)	20
2. Charakteristika základních herních činností ve vo- lejbalu a jejich nácvik	21

HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

2.1 Odbití obouruč vrchem	21
2.1.1 Nácvik odbití obouruč vrchem	21
2.2 Odbití jednoruč spodem - spodní podání	28
2.2.1 Technika spodního podání	29
2.2.2 Nácvik spodního podání	30
2.3 Odbití obouruč spodem	34
2.3.1 Technika odbití obouruč spodem	34
2.3.2 Nácvik odbití obouruč spodem	36
2.4 Odbití jednoruč vrchem - vrchní podání	38
2.5 Vrchní podání čelné	38
2.5.1 Technika vrchního podání čelného	38
2.5.2 Nácvik vrchního podání čelného	40
2.6 Útočný úder	41
2.6.1 Technika útočného úderu - smeče	43
2.6.2 Nácvik smeče	43

HERNÍ KOMBINACE

2.7 Postavení družstva při podání soupeře 5 - 1 s nahrávačem v zóně III	46
2.7.1 Nácvik postavení družstva při podání soupe- ře	47
2.8 Kombinace s nahrávačem přední řady	48
2.8.1 Nácvik kombinací s nahrávačem přední řady	49

HERNÍ SYSTÉMY

2.9 Systém hry každý střední vpředu nahrávačem	49
--	----

HRA V MENŠÍCH SKUPINÁCH (Kaplan O.)

2.10	Upravená hra ve skupinách 2 : 2	50
2.11	Upravená hra ve skupinách 3 : 3	51
2.12	Upravená hra ve skupinách 4 : 4	53
2.13	Upravená hra ve skupinách 5 : 5	55

3.	Charakteristika náročnějších herních činností a jejich nácvik (Buchtel J.)	60
----	--	----

HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

3.1	Přihrávka po podání soupeře	60
3.1.1	Nácvik přihrávky po podání soupeře	60
3.2	Nahrávka polovysoká a vysoká před sebe	62
3.2.1	Nácvik nahrávky polovysoké a vysoké před sebe	63
3.3	Jednoblok	64
3.3.1	Technika jednobloku	65
3.3.2	Nácvik jednobloku	66
3.4	Vybírání míče v pádech	68
3.4.1	Technika vybírání míče v pádech	69
3.4.2	Nácvik vybírání míče v pádech	70

HERNÍ KOMBINACE

3.5	Postavení družstva při podání soupeře 5 - 1 s výměnou hráčů v krajních zónách s hráčem v zóně III	72
3.6	Postavení družstva při podání soupeře 5 - 1 s vbíhajícím nahrávačem zadní řady	73
3.7	Útočné kombinace po nahrávce ze zóny III po předcházející výměně hráčů v krajních zónách s hráčem v zóně III	73
3.8	Útočné kombinace s vbíhajícím nahrávačem zadní řady	74
3.8.1	Nácvik útočných kombinací s vbíhajícím nahrávačem zadní řady	75
3.9	Obranné kombinace proti smeči s jednoblokem	75
3.9.1	Nácvik obranných kombinací proti smeči s jednoblokem	76

DRUHY HRY

3.10	Hra šestek s používáním systému každý střední vpředu nahrávačem	77
3.11	Hra šestek s používáním systému 3 - 3	77

4. Programové učení v odbíjené (Kaplan O.)	79
4.1 Programovaný učební postup vrchního podání . .	85
5. Příklad tematického plánu vyučování volejbalu 5.-6. a pro 7.-8. ročník (Zoula V.)	92
6. Hodnocení úrovně herních dovedností žáků a výkonu v utkání (Buchtel J.)	124
7. Pravidla volejbalu (Kaplan O.)	126
8. Organizace volejbalových soutěží ve škole	138
9. Doporučená literatura	143
10. Seznam zkratek	144