

OBSAH

ÚVOD	7
GRAFICKÉ ZNAČENÍ VE VOLEJBALU	9
1 MINIŽACTVO 1	10
1.1 Pravidla žlutého a oranžového minivolejbalu	10
1.2 Druhy minivolejbalu	13
1.3 Přípravná cvičení pro minivolejbal	18
1.4 Herní kombinace	20
1.5 Nácvik herních kombinací	22
1.6 Herní činnosti jednotlivce	24
1.7 Nácvik házení s chytáním	28
1.8 Nácvik herních činností jednotlivce	31
1.9 Diagnostika herních dovedností	32
2 MINIŽACTVO 2	34
2.1 Pravidla červeného a zeleného minivolejbalu	34
2.2 Herní kombinace	36
2.3 Nácvik herních kombinací	38
2.4 Přípravné hry pro červený a zelený minivolejbal	38
2.5 Herní činnosti jednotlivce	41
2.6 Nácvik herních činností jednotlivce	48
2.7 Diagnostika volejbalových dovedností	55
3 MLADŠÍ ŽACTVO	57
3.1 Pravidla modrého minivolejbalu	57
3.2 Pravidla volejbalu mladšího žactva	58
3.3 Systémy hry	58
3.4 Herní kombinace	59
3.5 Herní činnosti jednotlivce	62
3.6 Nácvik herních činností jednotlivce	65
3.7 Nácvik herních kombinací	69
3.8 Diagnostika volejbalových dovedností	72
4 STARŠÍ ŽÁCI	74
4.1 Systém hry	74
4.2 Herní kombinace	75
4.3 Herní činnosti jednotlivce	79
4.4 Nácvik a trénink řetězců herních činností jednotlivce	91

4.5 Nácvik a trénink herních kombinací	97
4.6 Diagnostika volejbalových dovedností	104
5 KADETI	106
5.1 Systém hry	106
5.2 Herní kombinace	108
5.3 Herní činnosti jednotlivce	117
5.4 Herní činnosti jednotlivce se zaměřením na specializaci funkcí hráčů	133
5.5 Nácvik a trénink herních činností jednotlivce	136
5.6 Nácvik a trénink herních kombinací	142
5.7 Diagnostika herního výkonu v utkání	144
DOPORUČENÁ LITERATURA	146