

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	7
<b>GRAFICKÉ ZNAČENÍ VE VOLEJBALU</b> .....	9
<b>1 MINIŽACTVO 1</b> .....	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 Návuk herních kombinací .....	22
1.6 Herní činnosti jednotlivce .....	24
1.7 Návuk házení s chytáním .....	28
1.8 Návuk herních činností jednotlivce .....	31
1.9 Diagnostika herních dovedností .....	32
<b>2 MINIŽACTVO 2</b> .....	34
2.1 Pravidla červeného a zeleného minivolejbalu .....	34
2.2 Herní kombinace .....	36
2.3 Návuk herních kombinací .....	38
2.4 Přípravné hry pro červený a zelený minivolejbal .....	38
2.5 Herní činnosti jednotlivce .....	41
2.6 Návuk herních činností jednotlivce .....	48
2.7 Diagnostika volejbalových dovedností .....	55
<b>3 MLADŠÍ ŽACTVO</b> .....	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 Návuk herních činností jednotlivce .....	65
3.7 Návuk herních kombinací .....	69
3.8 Diagnostika volejbalových dovedností .....	72
<b>4 STARŠÍ ŽÁCI</b> .....	74
4.1 Systém hry .....	74
4.2 Herní kombinace .....	75
4.3 Herní činnosti jednotlivce .....	79
4.4 Návuk a trénink řetězců herních činností jednotlivce .....	91

4.5 Návik a trénink herních kombinací .....	97
4.6 Diagnostika volejbalových dovedností .....	104
<b>5 KADETI .....</b>	<b>106</b>
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 Návik a trénink herních činností jednotlivce .....	136
5.6 Návik a trénink herních kombinací .....	142
5.7 Diagnostika herního výkonu v utkání .....	144
<b>DOPORUČENÁ LITERATURA .....</b>	<b>146</b>