

## VIDEA VOLEJBAL

**smečář (doskoková dolní končetina kontralaterálně):**

<https://www.youtube.com/watch?v=w9jIOzvObvc> (základ)

<https://www.youtube.com/watch?v=mRbPH25z1eM>

<https://www.youtube.com/watch?v=FWeXVk0oPPw> (3. minuta nejde i druhá paže)

<https://www.youtube.com/watch?v=ckeqyWECKfc> (chyby)

<https://www.youtube.com/watch?v=fkAAOA76JTA> (povolenost)

[https://www.youtube.com/watch?v=8DmclwLNh\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=8DmclwLNh_s) (technika 5. minuta)

**blokař (kratší čas na nápřah – často horší technika na nižších úrovních):**

<https://www.youtube.com/watch?v=PKWbvrTuQik> (mávání rukama, výskok x úraz)

<https://www.youtube.com/watch?v=z65mKTcBM7g>

<https://www.youtube.com/watch?v=DjPO0EaH2g0> (útočný úder)

**nahrávka (nestabilní CTh přechod)**

<https://www.youtube.com/watch?v=j-Ddv2nZ0oY> (technika, 1.31s nestejný pohyb paží, 1.38s chybí dopředný pohyb a dokročení)

videa blokařů a smečáře

<https://www.youtube.com/watch?v=r3j9iV55wTM>

**přihrávka (důležitý dopředný pohyb po přihrávce)**

<https://www.youtube.com/watch?v=gSBgnOFz8I4> (zastavený pohyb)

<https://www.youtube.com/watch?v=bv7kVjJ0fiw> (chyby)

<https://www.youtube.com/watch?v=E6Vpr1oGXwI> (chyby + správné natáčení ramen)

<https://www.youtube.com/watch?v=zcr1ds1N0Vk>

**VIP**

[https://www.youtube.com/watch?v=N18IjNI0T\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=N18IjNI0T_k) (GIBA: konec – oboustranná rybička)