



Okruhy SZZ pro bakalářský program
Tělesná výchova a sport, specializace Trenérství

předmět Trenérství – Volejbal

1. Individuální herní činnosti.
2. Systematika volejbalu a graf. značení, periodizace a plánování.
3. Diagnostika výkonu hráče a družstva v utkání a tréninku.
4. Útočný systém – A1, A2.
5. Útočný systém – A3, A4.
6. Herní kombinace a taktické principy při zakládání útoku.
7. Přijímací formace v útočných systémech.
8. Činnost hráčů podle specializací v útočných systémech.
9. Obranný systém – A1, A2.
10. Obranný systém – A3, A4.
11. Systém protiútoku – B1, B2.
12. Systém protiútoku – B3, B4.
13. Herní kombinace a taktické principy zakládání protiútoku.
14. Nácvik útoku po vystřelené nahrávce a prvním sledem.
15. Individuální, skupinové a týmové herní řetězce.
16. Historie volejbalu, pravidla.
17. Periodizace a plánování tréninkového makrocyklu.
18. Specifická problematika tréninkového procesu mládeže, mužů a žen.
19. Taktická příprava na utkání, koučování během utkání.
20. Nácvik s rozvoj přihrávky, dvojbloku a trojbloku.

18. 8. 2021