

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 (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 (GIBA: konec – oboustranná rybička)