

CUPRINS

Cuvântul autorului	7
Capitolul 1 – ISTORICUL JOCULUI DE VOLEI.....	9
Capitolul 2 – OBIECTUL TEORIEI ȘI METODICII JOCULUI DE VOLEI	27
2.1 Voleiul ca disciplină sportivă	27
2.2 Voleiul ca mijloc al educației fizice	28
2.3 Voleiul ca disciplină științifică	31
2.4 Voleiul ca mijloc asociat al kinetoterapiei.....	32
2.5 Caracteristicile jocului de volei	32
2.6 Tendințele de evoluție ale jocului de volei	34
Capitolul 3 – TEHNICA JOCULUI DE VOLEI	39
3.1 Generalități	39
3.2 Sistematizarea tehnicii.....	41
3.3 Tehnica jocului de volei în atac	45
3.4 Tehnica jocului de volei în apărare.....	56
3.5 Procedee tehnice comune atacului și apărării	62
Capitolul 4 – TACTICA JOCULUI DE VOLEI	64
4.1 Generalități	64
4.2 Sistematizarea tacticii	66
4.3 Amprenta tactică asupra acțiunilor tehnico-tactice individuale.....	70
4.4 Tactica colectivă în atac	73
4.5 Tactica colectivă în apărare	85

Capitolul 5 – FACTORII CARE CONDIȚIONEAZĂ PERFORMANȚA ÎN JOCUL DE VOLEI.....	91
5.1 Sistemul competițional	91
5.2 Selecția în jocul de volei.....	102
5.3 Alți factori care condiționează performanța	116
 Capitolul 6 – NOȚIUNI DE TERMINOLOGIE	123
6.1 Noțiuni de terminologie în jocul de volei	123
6.2 Semne convenționale folosite în jocul de volei	127
 Capitolul 7 – NOȚIUNI DE REGULAMENT	129
 BIBLIOGRAFIE	143