

Cuprins

Capitolul 1

Considerații teoretice	7
1.1 Caracteristicile jocului de volei.....	7
1.2 Voleiul mijloc al educației fizice	9
1.3 Noțiuni de terminologie	11
1.4 Conținutul jocului de volei.....	16
1.5 Noțiuni de regulament.....	18

Capitolul 2

Particularități ale învățării în jocul de volei	24
2.1 Cerințe metodice generale.....	24
2.2 Metode de învățare a acțiunilor de joc din volei.....	27
2.3 Etapele învățării	27

Capitolul 3

Metodica învățării acțiunilor tehnico-tactice din jocul de volei	31
3.1 Mijloace pentru instruirea tehnico-tactică individuală (traseu metodic, greșeli etc.)	31
3.1.1 Pasa de sus cu două mâini spre înainte	32
3.1.2 Pasa de sus cu două mâini peste cap	38
3.1.3 Preluarea cu două mâini de jos	45
3.1.4 Serviciul de jos.....	52
3.1.5 Serviciul de sus	59
3.1.6 Lovitura de atac.....	68
3.1.7 Blocajul.....	81

3.2 Mijloace pentru instruirea tactică colectivă	90
3.2.1 Mijloace pentru instruirea tactică colectivă în atac	91
3.2.2 Mijloace pentru instruirea tactică colectivă în apărare	102
Bibliografie	115