

CUPRINS

Capitolul 1

Istoricul jocului de volei	7
---	----------

Capitolul 2

Considerații teoretice.....	26
2.1 Caracteristicile jocului de volei	26
2.2 Voleiul, mijloc al educației fizice	28
2.3 Noțiuni de terminologie	31
2.4 Conținutul jocului de volei.....	37
2.5 Clasificarea acțiunilor tehnico-tactice individuale.....	41
2.6 Clasificarea acțiunilor tactice colective de joc.....	47
2.7 Noțiuni de regulament.....	49
2.8 Dezvoltarea și evoluția jocului de volei.....	63

Capitolul 3

Voleiul în lecția de educație fizică

din învățământul superior.....	68
3.1 Structura lecției	68
3.2 Conținutul lecției.....	73
3.3 Particularitățile lecției de educație fizică în învățământul superior	75
3.4 Evaluarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice jocului de volei în lecția de educație fizică.....	76
3.5 Pregătirea teoretică.....	79

Capitolul 4

Particularitățile instruirii în jocul de volei	83
4.1 Cerințe metodice generale.....	83
4.2 Metode de învățare a acțiunilor de joc din volei.....	86
4.3 Etapele învățării	86
4.4 Principiile învățării elementelor din jocul de volei.....	91

Capitolul 5

Metodica instruirii în lecția de educație fizică

cu teme din volei	95
5.1 Instruirea tehnico-tactică individuală (descriere, traseu metodic, greșeli etc.)	95
5.1.1 Pasa de sus cu două mâini spre înainte	96
5.1.2 Pasa de sus cu două mâini peste cap.....	102
5.1.3 Preluarea cu două mâini de jos	110
5.1.4 Serviciul de jos	117
5.1.5 Serviciul de sus	125
5.1.6 Lovitura de atac	135
5.1.7 Blocajul.....	147
5.2 Instruirea tactică colectivă	158
5.2.1 Instruirea tactică colectivă în atac.....	159
5.2.2 Instruirea tactică colectivă în apărare	171

Capitolul 6

Planificarea instruirii acțiunilor din jocul de volei

pe parcursul anului universitar	183
Bibliografie	199
Abstract.....	205
Contents	207