

Cuprins

Capitolul 1

SCURT ISTORIC 9

1.1 Apariția și evoluția jocului de volei pe plan internațional ... 9

1.2 Apariția și evoluția jocului de volei pe plan național..... 11

1.3 Palmaresul echipelor naționale 13

Capitolul 2

CARACTERISTICILE

ȘI STRUCTURA JOCULUI DE VOLEI. 15

2.1 Particularitățile somatice, motrice și psihologice
necesare jucătorului de volei..... 18

2.2 Stadiile instruirii – cerințe specifice
și principii de bază 25

2.3 Principiile de bază ale instruirii 27

Capitolul 3

ELEMENTE DE BAZĂ ALE REGULAMENTULUI..... 30

3.1 Suprafața de joc.....	31
3.2 Fileu și accesorii.....	32
3.3 Mingea	33
3.4 Echipa.....	33
3.5 Pozițiile jucătorilor și rotația.....	34
3.6 Înlocuirea jucătorilor.....	35
3.7 Acțiuni de joc	36
3.8 Întreruperi de joc regulamentare	37
3.9 Pauze între seturi și schimbări ale terenului.....	38

Capitolul 4

TEHNICA JOCULUI..... 39

4.1 Definiție	39
4.2 Sistematizarea tehnicii	40
4.3 Metodologia învățării și consolidării acțiunilor individuale de atac	43
4.3.1 Serviciul	44
4.3.1.1 Serviciul de jos din față.....	44
4.3.1.2 Serviciul de sus din față	45
4.3.1.3 Serviciul de sus planat (plutitor)	46
4.3.1.4 Serviciul din săritură	46

4.3.2	Ridicarea pentru atac.....	48
4.3.2.1	Ridicarea înainte	49
4.3.2.2.	Ridicarea înapoi	50
4.3.3	Lovitura de atac.....	52
4.3.3.1	Lovitura de atac pe direcția elanului	52
4.3.3.2	Lovitura de atac pe alte direcții.....	53
4.4	Metodologia învățării și consolidării acțiunilor individuale din apărare	55
4.4.1	Preluarea din serviciu.....	55
4.4.2	Preluarea din atac	58
4.4.3	Blocajul	59
4.4.4	Plonjonul	62

Capitolul 5

TEHNICA JOCULUI DE VOLEI.....	65	
5.1	Definiție	65
5.2	Componentele fundamentale ale tacticii	66
5.3	Sistematizarea tehnicii	68
5.4	Tactica individuală.....	69
5.4.1	Sistematizare	69
5.4.2	Tactica individuală în atac	71
5.4.3	Tactica individuală în apărare.....	72
5.5	Metodologia învățării și consolidării acțiunilor tactice colective din jocul de volei.....	73

5.5.1	Bazele tacticii colective în atac	74
5.5.1.1	Acțiunile tactice colective după preluarea serviciului.....	74
5.5.1.2	Acțiunile tactice colective după preluarea atacului sau dublarea atacului.....	76
5.5.2	Bazele tacticii colective în apărare.....	78
5.5.2.1	Sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat.....	79
5.5.2.2	Sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras.....	80
5.5.2.3	Sistemul de apărare „pe culoare”	80
5.5.2.4	Acțiuni tactice colective la preluarea serviciului.....	86

Capitolul 6

VOLEIUL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR DE NEPROFIL..... 89

6.1	Generalități.....	89
6.2	Programa analitică pentru învățământul superior de neprofil	91
6.3	Optimizarea instruirii	93

BIBLIOGRAFIE..... 97