

CUPRINS

CAPITOLUL 1: Originea și istoricul jocului de volei.....	9
CAPITOLUL 2: Noțiuni de regulament și terminologie specifică.....	15
2.1. Aria de joc.....	15
2.2. Fileul și stâlpii.....	18
2.3. Mingea.....	19
2.4. Echipa.....	19
2.5. Așezarea jucătorilor în teren.....	20
2.6. Rotația.....	24
2.7. Marcarea punctului.....	25
2.8. Câștigarea setului și meciului.....	25
2.9. Situații de joc.....	27
2.10. Jocul cu mingea.....	27
2.11. Jucător la fileu.....	28
2.12. Întreruperi, pauze și întâzieri.....	29
2.13. Conduita participanților.....	32
2.14. Arbitrii.....	34
2.15. Specializarea jucătorilor.....	38
CAPITOLUL 3: Domeniul, definiția, caracteristicile și conținutul tehnico-tactic al jocului de volei.....	42
3.1. Domeniul jocului de volei.....	42
3.1.1. Voleiul ca sport.....	42
3.1.2. Voleiul ca joc sportiv colectiv.....	48

3.1.3. Voleiul ca mijloc al educației fizice școlare.....	49
3.2. Definiția și caracteristicile jocului de volei.....	52
3.3. Conținutul tehnico-tactic al jocului de volei.....	54
3.3.1. Tehnica jocului de volei.....	54
3.3.1.1. Definiția și conținutul tehnicii.....	54
3.3.1.2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea elementelor și procedeele tehnice.....	59
3.3.1.3. Descrierea elementelor și procedeele tehnice.....	68
3.3.1.3.1. Poziția fundamentală.....	68
3.3.1.3.2. Deplasările.....	74
3.3.1.3.3. Pasa (lovirea) cu două mâini de sus spre înainte.....	76
3.3.1.3.4. Pasa (lovirea) cu două mâini de sus spre înapoi.....	84
3.3.1.3.5. Serviciul.....	86
3.3.1.3.6. Pasa (lovirea) cu două mâini de jos.....	98
3.3.1.3.7. Preluarea din serviciu.....	105
3.3.1.3.8. Ridicarea.....	109
3.3.1.3.9. Plonjonul.....	113
3.3.1.3.10. Lovitura de atac.....	116
3.3.1.3.11. Preluarea din atac.....	121
3.3.1.3.12. Blocajul.....	122
3.3.1.3.13. Preluarea din fileu.....	128
3.3.2. Tactica jocului de volei.....	130
3.3.2.1. Definiția, conținutul și sistematizarea tacticii.....	130
3.3.2.2. Prezentarea tacticii jocului de volei.....	133
3.3.2.2.1. Tactica la serviciu.....	133
3.3.2.2.2. Tactica în atac.....	137
3.3.2.2.3. Tactica în apărare.....	143

CAPITOLUL 4: Voleiul în școală.....	159
4.1. Aspecte organizatorice ale lecției cu temă din volei.....	159
4.2. Locul jocului de volei în lecția de educație fizică.....	162
4.3. Competențe generale, atitudini și valori, competențe specifice și conținuturi recomandate pentru jocul de volei în ciclul gimnazial.....	163
4.4. Activitatea competițională a elevilor din ciclul gimnazial - echipa reprezentativă a școlii.....	172
 CAPITOLUL 5: Particularitățile desfășurării procesului de orientare și selecție inițială în volei.....	 177
 BIBLIOGRAFIE.....	 183
 ANEXE.....	 189
A1. Mijloace de acționare pentru învățarea pozițiilor fundamentale.....	189
A2. Mijloace de acționare pentru învățarea deplasărilor.....	191
A3. Mijloace de acționare pentru învățarea pasei (lovirii) cu două mâini de sus spre înainte	193
A4. Mijloace de acționare pentru învățarea pasei (lovirii) cu două mâini de sus spre înapoi.....	196
A5. Mijloace de acționare pentru învățarea serviciului de jos.....	199
A6. Mijloace de acționare pentru învățarea serviciului de sus....	201
A7. Mijloace de acționare pentru învățarea pasei (lovirii) cu două mâini de jos.....	203
A8. Mijloace de acționare pentru învățarea preluării din serviciu.....	206

A.9. Mijloace de acționare pentru învățarea ridicării.....	208
A.10. Mijloace de acționare pentru învățarea plonjonului spre înapoi.....	210
A.11. Mijloace de acționare pentru învățarea plonjonului lateral.....	211
A.12. Mijloace de acționare pentru învățarea plonjonului înainte.....	213
A.13. Mijloace de acționare pentru învățarea loviturii de atac pe direcția elanului.....	215
A.14. Mijloace de acționare pentru învățarea loviturii de atac pe altă direcție (întors).....	218
A.15. Mijloace de acționare pentru învățarea preluării din atac..	220
A.16. Mijloace de acționare pentru învățarea blocajului individual.....	221
A.17. Mijloace de acționare pentru învățarea blocajului colectiv	223
A.18. Mijloace de acționare pentru învățarea preluării din fileu..	225