

## CUPRINS

<b>CAPITOLUL I. APARIȚIA ȘI EVOLUȚIA JOCULUI DE VOLEI.....</b>	<b>9</b>
I.1. Apariția jocului de volei.....	9
I.2. Evoluția jocului de volei în România.....	14
I.3. Evoluția jocului de volei în Argeș.....	18
<b>CAPITOLUL II. NOȚIUNI DEFINITORII SPECIFICE JOCULUI DE VOLEI.....</b>	<b>21</b>
II.1. Terenul de joc .....	21
II.2. Fileul .....	22
II.3. Mingea de joc .....	22
II.4. Tijele .....	22
II.5. Simbolurile în volei .....	22
II.6. Așezarea jucătorilor în teren.....	23
II.7. Greșeli frecvente.....	25
II.8. Condițiile de desfășurare ale jocului de volei.....	25
II.9. Terminologia în volei .....	26
II.10. Specializarea jucătorilor .....	29
<b>CAPITOLUL III. CONȚINUTUL JOCULUI DE VOLEI.....</b>	<b>35</b>
III.1. Deprinderile motrice în volei .....	35
III.2. Priceperile motrice în volei .....	35
III.3. Tehnica jocului de volei (generalități, evoluție).....	36
<b>CAPITOLUL IV. ELEMENTELE TEHNICE SPECIFICE JOCULUI DE VOLEI.....</b>	<b>41</b>
IV.1. Pozițiile corpului și deplasarea în teren .....	41
IV.2. Plonjonul în jocul de volei .....	43
IV.3. Pasa cu două mâini de sus.....	45
IV.4. Preluarea cu două mâini de jos.....	55
IV.5. Serviciul .....	67
IV.6. Lovitura de atac.....	73
IV.7. Blocajul .....	86
<b>CAPITOLUL V. TIPIC ȘI ATIPIC ÎN VOLEI.....</b>	<b>95</b>
V.1. Rolul exercițiilor atipice în învățarea și în perfecționarea jocului de volei .....	95
V.2. Exemple de structuri atipice simple sau combinate .....	97

<b>CAPITOLUL VI. TACTICA JOCULUI DE VOLEI.....</b>	<b>109</b>
VI.1. Sisteme de joc în atac .....	119
VI.1.1. Sistemul de atac 4+2 .....	110
VI.1.2. Sistemul de atac 5+1 .....	111
VI.2. Sisteme de joc în apărare.....	111
VI.2.1. Sistemul cu C <sub>2</sub> retras .....	112
VI.2.2. Sistemul cu C <sub>2</sub> avansat.....	115
VI.2.3. Sistemul de apărare cu dublajul preconcepțuit al extremelor.....	118
VI.2.4. Adaptari ale sistemelor de apărare, în funcție de echipa adversă.....	119
VI.3. Succesiunea fazelor de joc, în funcție de pozițiile conducătorului de joc, la primirea serviciului.....	123
<b>CAPITOLUL VII. PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN VOLEI .....</b>	<b>139</b>
VII.1. Generalități.....	139
VII.2. Forța în volei.....	142
VII.2.1. Pliometria în jocul de volei .....	143
VII.2.2. Regimurile de contracții în jocul de volei.....	152
VII.3. Viteza în volei.....	161
VII.4. Rezistența în volei.....	162
VII.5. Capacitățile coordinative în volei .....	163
<b>CAPITOLUL VIII. TESTE SPECIFICE PENTRU EVALUAREA JUCĂTORILOR ÎN VOLEI .....</b>	<b>171</b>
VIII.1. Aspecte generale ale evaluării în jocul de volei .....	171
VIII.2. Teste de evaluare în volei .....	173
VIII.2.1. Evaluarea vitezei în volei .....	173
VIII.2.2. Evaluarea forței în volei .....	175
VIII.2.3. Evaluarea rezistenței în volei.....	179
VIII.2.4. Evaluarea mobilității în volei .....	180
VIII.2.5. Evaluarea coordonării în volei.....	181
VIII.2.6. Indicele voleibalic (I.V.).....	183
VIII.2.7. Evaluarea pregătirii tehnice în volei.....	186
<b>CAPITOLUL IX. BEACH-VOLLEY .....</b>	<b>199</b>
<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>215</b>