

CUPRINS

Semne convenționale.....	7
Încălzirea în jocul de volei.....	9
Elementele tehnice din jocul de volei.....	19
Poziția fundamentală în volei.....	19
Exerciții pentru învățarea poziției fundamentale.....	20
Deplasările în teren.....	25
Acomodarea cu mingea.....	27
Pasa cu două mâini de sus.....	29
Exerciții pentru învățarea pasei cu două mâini de sus.....	30
Exerciții pentru consolidarea pasei cu două mâini de sus.....	43
Exerciții pentru perfecționarea pasei cu două mâini de sus.....	49
Preluarea cu două mâini de jos.....	53
Exerciții pentru învățarea preluării cu două mâini de jos.....	54
Exerciții pentru consolidarea preluării cu două mâini de jos.....	61
Exerciții pentru perfecționarea preluării cu două mâini de jos.....	67
Serviciul de sus.....	71
Exerciții pentru învățarea serviciului de sus.....	72
Exerciții pentru consolidarea serviciului de sus.....	76
Exerciții pentru perfecționarea serviciului de sus.....	81
Preluarea din serviciu.....	85
Exerciții pentru învățarea preluării din serviciu.....	85
Exerciții pentru consolidarea preluării din serviciu.....	90
Lovitura de atac.....	93
Exerciții pentru învățarea loviturii de atac.....	95
Exerciții pentru consolidarea loviturii de atac.....	99
Exerciții pentru perfecționarea serviciului de sus.....	104
Preluarea din lovitură de atac.....	107
Exerciții pentru învățarea preluării din atac.....	107
Sisteme de joc în apărare.....	117
Sucesiunea fazelor de joc, în funcție de poziția conducătorului de joc.....	123
Regulamentul jocului de volei.....	135
Bibliografie.....	143

