

## CUPRINS

<b>CUVÂNT-ÎNAINTE</b> .....	7
Orientări generale .....	9
Etapizarea în metodică instruirii .....	11
Sistematizarea mijloacelor în metodică predării.....	14
Semne convenționale .....	15
Numerotarea zonelor. Rotarea jucătorilor în teren .....	16
<b>CAPITOLUL I</b>	
<b>TEHNICA JOCULUI DE VOLEI</b> .....	17
Elementele tehnice ale jocului de volei .....	17
Procedee tehnice .....	17
Sistematizarea tehnicii .....	18
Pozițiile fundamentale și deplasările în teren .....	21
<b>PASA</b> .....	24
Pasa peste cap .....	39
Pasa laterală .....	49
Preluarea și pasa de jos .....	52
Serviciul de jos din față .....	57
Serviciul de sus din față planat (plutitor) .....	58
Preluarea de jos cu două mâini .....	63
Preluarea din serviciu .....	63
Lovitura de atac .....	67

BLOCAJUL .....	72
Blocajul individual .....	74
Blocajul în grup de doi jucători .....	81
PLONJONUL .....	91
Preluarea mingilor din plasă .....	92
<b>CAPITOLUL II</b>	
<b>SISTEMATIZAREA TEMELOR DE LECȚII PENTRU</b>	
<b>ÎNVĂȚAREA JOCULUI DE VOLEI .....</b>	<b>99</b>
<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>143</b>