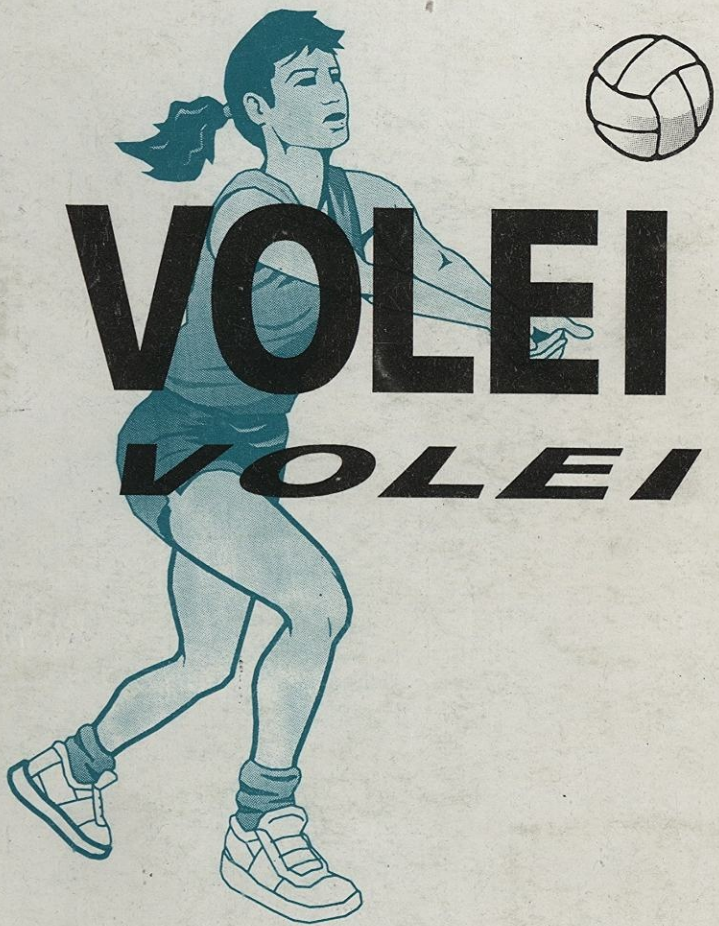
Alexandru PĂCURARU



VOLEI

VOLEI

EDITURA FUNDATIEI UNIVERSITARE
"Dunărea de Jos" GALATI

II 162264

Alexandru PĂCURARU

VOLEI

TEHNICĂ ŞI TACTICĂ

225837
UNIVERSITATEA
„DUNĂREA DE JOS" GALAŢI
BIBLIOTECA 1





Editura Fundaţiei Universitare
„Dunărea de Jos" – Galaţi, 2002

UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Revizia științifică:
Prof. univ. dr. Ioan IACOB

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PĂCURARU, ALEXANDRU
Volei: tehnică și tactică / Alexandru Păcuraru, – Galați: Editura Fundației Universitare „*Dunărea de Jos*", 2002
p. : cm – (Sport)
Bibliogr.
ISBN 973-627-004-1

796.325

©Editura Fundației Universitare
"Dunărea de Jos", Galați, 2002
ISBN 973-627-004-1

www.editura.ugal.ro
editura@ugal.ro

Cuprins

1. ISTORICUL JOCULUI DE VOLEI 5
2. CONSIDERAŢII GENERALE 15
2.1. Ce este de fapt voleiul? 15
2.2. Caracteristicile formative şi valoarea educativă a jocului de volei.. 17
2.3. Direcţii de dezvoltare a jocului de volei 19
2.4. Direcţii de dezvoltare a tehnicii jocului de volei 22
2.5. Direcţii de dezvoltare a tacticii jocului de volei 23
3. TEHNICA 26
3.1. Caracteristicile tehnicii 26
3.2. Pregătirea tehnică 28
3.3. Componentele tehnicii 30
3.3.1. Elementul tehnic 31
3.3.2. Procedeul tehnic 31
3.3.3. Stilul tehnic 32
3.4. Mecanismul de bază al procedeului tehnic 32
3.4.1. Analiza datelor tehnice ale unui procedeu ca premisă a învăţării 33
3.4.2. Învăţarea procedeelor tehnice 34
3.4.3. Învăţarea motrică 36
3.5. Acţiunea de joc. Factorii care contribuie la reuşita acţiunii de joc 41
3.6. Greşelile de tehnică 43
3.6.1. Metode de corectare a tehnicii 44
3.6.2. Corectarea greşelilor tehnice şi tactice 45
4. ELEMENTE ŞI PROCEDEE TEHNICE FUNDAMENTALE DE ATAC ŞI APĂRARE 47
4.1. Elemente şi procedee comune atacului şi apărării 47
4.1.1. Poziţia fundamentală 47
4.1.2. Mişcarea în teren 49
4.1.3. Plonjoanele 54
4.2. Elemente şi procedee tehnice specifice jocului în atac 66
4.2.1. Pasa (ridicarea pentru atac) 66
4.2.2. Lovitura de atac 74

4.2.3. Serviciul 84
4.3. Elemente şi procedee tehnice specifice jocului în apărare 90
4.3.1. Preluarea mingii din serviciu 90
4.3.2. Preluarea mingii din atac 91
4.3.3. Preluarea în cadrul autodublării 92
4.3.4. Preluarea din plasă şi din mingi ricoşate întâmplător 92
4.3.5. Blocajul 93
5. TACTICA 99
5.1. Componentele tacticii 101
5.2. Tactica la serviciu 112
5.2.1. Tactica la efectuarea serviciului 112
5.2.2. Tactica la preluarea serviciului 115
5.3. Tactica colectivă în atac 120
5.3.1. Sistemul de atac 121
5.3.2. Combinaţiile tactice colective în atac 122
5.3.3. Metodica învăţării tacticii colective în atac 124
5.4. Tactica colectivă în apărare 143
5.4.1. Tactica colectivă în apărare în cadrul sistemului cu jucătorul din zona 6 avansat 145
5.4.2. Tactica colectivă în apărare în cadrul sistemului defensiv cu jucătorul din zona 6 retras 148
5.4.3. Tactica colectivă în apărare în cadrul sistemului defensiv „pe culoare" 152
5.4.4. Metodica învăţării tacticii colective în apărare 156
6. VOLEIUL ÎN ŞCOALĂ 162
6.1. Principalele aspecte organizatorice 162
6.1.1. Probleme legate de baza materială 163
6.1.2. Probleme organizatorice 163
6.1.3. Probleme metodice 164
6.2. Locul jocului de volei în lecţia de educaţie fizică 166
6.2.1. Lecţia cu o singură temă 166
6.2.2. Lecţia cu două teme 167
6.2.3. Probleme organizatorice specifice lecţiei de educaţie fizică în care una din teme este din volei 168
6.3. Educaţia fizică în gimnaziu 169
6.3.1. Obiective cadru 169

6.3.2. Obiectivele de referinţă şi exemple de activităţi de învăţare pentru jocul de volei în ciclul gimnazial 170
6.4. Educaţia fizică în liceu 175
6.4.1. Obiective cadru 175
6.4.2. Obiectivele de referinţă şi exemple de activităţi de învăţare pentru jocul de volei în liceu 175
Bibliografie 179
Cuprins 181

225837
UNIVERSITATEA
BIBLIOTECA 1