**УНИВЕРСИТАТЯ ДЕ СТАТ НИСТРЯНЭ Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

**Факултатя де культурэ физикэ ши спорт**

Катедра де жокурь спортиве

# БАЗЕ ТЕОРЕТИЧЕ ШИ ПРАКТИЧЕ ЫН ИНСТРУИРЯ ЖОКУЛУЙ ДЕ ВОЛЕЙ

Гид методико-штиинцифик

Тираспол, 2016

*УДК 796.325(075.8)*
ББК Ч556.9я73
Б17

*Алкэтуитор:*
***М.В. Алексеева,*** *дочент, катедра де жокурь спортиве*

*Речензенць:*
***С.Г. Кучеряну,*** *доктор ын штиинце психоложиче, дочент, катедра де психоложие, факултатя де педагожие ши психоложие.*
***Л.А. Ротарь,*** *дочент, катедра де теорие ши методикэ а едукацией физиче ши спортулуй*

**Б17** Базе теоретиче ши практиче ын инструиря жокулуй де волей. Гид методик-штиинцифик. / алк. М.В. Алексеева – Тираспол, 2016. – 132 паж.

*Ын гидул методико-штиинцифик есте презентат материалул женерал де студиере а програмей де лукру ла дисчиплина «Волей». Концине ун скурт историк, карактеристика жокулуй де волей, техника, тактика, методика инструирий, дезволтаря физикэ женералэ ши спечиалэ а волейбалиштилор.*

*Гидул методико-штиинцифик концине материал инструктив-методик ши есте елаборат пентру професорий де едукацие физикэ дин школиле медий, пентру антренорь ай школилор спортиве ши пентру студенций факултэций де културэ физикэ ши спорт.*

*УДК 796.325(075.8)*
ББК Ч556.9я73

Апробат де Консилиул методико-штиинцифик ал УСН «Т.Г. Шевченко»

Алкэтуитор:
© *Алексеева М.В., 2016*

# ИНТРОДУЧЕРЕ

Дисчиплина спортивэ *волей* есте ун жок спортив колектив, авынд ун регуламент де жок, концинут ши форме де прегэтире унитарэ. Есте ынкадрат ынтр-ун систем компетиционал национал ши интернационал, фиинд практикат ын кадрул секциилор асочиациилор ши клубурилор спортиве диференциат пе категорий: копий, жуниорь, сениорь, маскулин ши феменин. Ка мижлок ал едукацией физиче жокул де волей се практикэ ын ынвэцэмынтул де тоате граделе, систематизаря луй фиинд купринсэ ын концинутул програмелор де едукацие физикэ.

Теория жокулуй де волей конституе ун ансамблу де куноштинце ордонате систематик, каре апречиязэ ши стабилеште концинутул реал ал жокулуй компетиционал, формулязэ ши елаборязэ кончепция де жок каре ва фи апликатэ пе план национал де тоате екипеле; анализязэ ытнтр-о абордаре систематикэ техника ши тактика жокулуй.

Волеюл есте ун спорт (ал дойля ын луме ка популаритате) ын каре доуэ екипе, сепарате де ун филеу ыналт, требуе сэ трякэ минжя деасупра ачестуя, фолосинд доар мыниле, ку скопул де а фаче ка минжя сэ атингэ теренул адверс. Фиекэрей екипе и се пермите доар трей ловитурь пентру а тримите минжя кэтре теренул челейлалте екипе. Ун пункт се кыштигэ, дакэ минжя атинже теренул адверс сау дакэ ну се респектэ регула челор трей атинжерь.

Волеюл есте, тотушь, уник принтре жокуриле ла филеу прин фаптул сэ се инсистэ ка минжя сэ фие пэстратэ кыт май мулт тимп ын аер ши прин фаптул кэ оферэ посибилитатя паселор ынтре мембрий ачеляшь екипе ынаинте ка минжя сэ фие ретурнатэ адверсарилор. Интродучеря унуй жукэтор спечиализат ын апэраре, либеро-ул, а мэрит лунжимя фазелор де жок. Модификаря регулий ла сервичиу а трансформат динтр-ун симплу акт де а пуне минжя ын жок, ынтр-о армэ офенисивэ. Кончептул ротацией а фост дезволтат пентру а пермите фиекэруй спортив сэ партичипе ла жок. Регула позицией жукэторилор пермите екипелор флексибилитате ши посибилитатя дезволтэрий де тактичь интересанте, атыт ын фавоаря екипей, кыт ши пентру ентузиасмул спектаторилор. Астфел, имажиня волеюлуй девине дин че ын че май бунэ. Ку кыт жокул еволуязэ, фэрэ ындоялэ, кэ се ва скимба, ва девени май бун, май путерник, май рапид.

Жокул есте о активитате комплексэ, предоминант мотрикэ ши емоционалэ, десфэшуратэ спонтан дупэ регуль престабилите, ын скоп рекреатив, спортив ши тот одатэ де адаптаре ла реалитатя сочиалэ.

Динтре карактеристичиле жокулуй амынтим кэ есте о активитате натуралэ, либерэ, спонтанэ, атрактивэ, тоталэ, дезинтересантэ, креатив-компенсативэ. Жокул спортив есте ун систем де екзерчиций физиче практикате суб формэ де жок ку ун анумит обьект ку дименсиунь ши формэ спечификэ, прин каре доуэ екипе сау дой адверсарь се ынтрек конформ унор регуль де организаре сау десфэшураре. Пентру дефиниря ноциуний де жок спортив се яу ын консидерацие трей елементе: активитатя жукэторулуй; идеиле де жок реуните ын кончепцие де жок – стабилиря челор май портивите мобилитэць де акционаре, ун систем де принчипий ши регуль де акционаре, каре стабилеск че ау де фэкут жукэторий; регуламентул де жок – акт норматив офичиал каре пречизязэ тоате деталииле нечесаре, привинд организаря ши десфэшураря жокулуй.

# I. АСПЕКТЕ ТЕОРЕТИЧЕ АЛЕ ЖОКУЛУЙ ДЕ ВОЛЕЙ

## История жокулуй де волей

Жокул а фост инвентат ын анул 1895, де кэтре ун професор де едукацие физикэ, Уилиам Морган де ла колежиул Спрингфилд (статул Массачусетс, СУА).

Жокуриле куноскуте пынэ атунч: фотбал, хандбал, тенис, регби сау алте типурь де спорт ка атлетисмул соличитау де ла органисм ун ефорт пря маре ши нич ну путяу фи фолосите ярна ын сэль.

Инвентаторул а ынчеркат сэ рекургэ ла баскет, каре ера ши ел де курынд инвентат, дар ши ачеста ера ку регуль пря севере ши непотривите пентру тоате вырстеле. Тенисул и с-а пэрут май потривит скопулуй пропус, ачела де а офери елевилор сэй ун жок рекреатив ши одихнитор, дар ера костиситор ши ла жок партичипау пуцинь жукэторь. Кэутынд сэ ремедиезе ачесте неажунсурь але тенисулуй, а луат пласа ши а ридикат-о, дупэ уний, ла 1,83 м., дупэ алций ла 2 м. де ла пэмынт. А ымпэрцит колективул ын доуэ екипе егале ши ынлокуинд ракетеле пря костиситоаре ку палмеле, а пус жукэторий сэ жоаче ку минжя де баскет, черынду-ле прин ловиря минжий ку палмеле с-о тримитэ ын теренул адверс.

Примеле ынчеркэрь фэкуте ку минжя де баскет, ну ау реушит, ачаста фиинд пря гря. С-а рекурс атунч ла камера ей, дар нич ноуа солуцие ну а фост сатисфэкэтоаре, деоарече ачаста ера пря ушоарэ ши волуминоасэ, авя ун збор лент ши импречис, скэзынд дин динамисмул жокулуй. Дупэ скурт тимп с-а конфекционат минжя каре есте фолоситэ ши азь. Жокул а фост нумит «минтонет».

Дупэ скурт тимп, жокул а кэпэтат о формэ май контуратэ, яр демонстрация фэкутэ де доуэ екипе ын анул 1896, а плэкут, жокул фиинд пропус спре дифузаре. Ку ачест прилеж ла пропунеря луй А.Т. Халстэд (директорул колежиулуй), жокул а примит нумеле де «волейбол» де ла «волей» (збор) ши «бол» (минже).

Примеле регуль але жокулуй асемэнэтоаре ку челе але тенисулуй се деосебяу мулт де регулиле де акум. Еле ау фост пусе ын апликаре ын анул 1897 ла иницииатива луй А.Т. Арианс. Се реферяу ла дименсиуниле теренулуй, але филеулуй, ла минже, нумэрул де жукэторь ш.а.м.д. Ачесте приме регуль симпле ши пуцине ла нумэр се скимбау пе мэсурэ че експериенца фурниза ной елименте, каре требуяу луате ын сямэ.

Ын периоада анилор 1900-1920, прин интермедиул филиалелор организацией американе YMCA, жокул се рэспындеште ын Канада,

Америка де Суд, Асия ши Еуропа. Регулиле жокулуй, пуцине ши симпле инициал, се скимбау одатэ ку еволуция жокулуй. Нумэрул жукэторилор, ла ынчепут нелимитат, а фост де 5, 14 сау 9 жукэторь, ажунгынд апой ла 6. Супрафаца теренулуй ера май маре декыт чя актуалэ, яр ынэлцимя пласей май редусэ ку апроксиматив 15 чм., декыт ачея дин зилеле ноастре, май алес ын цэриле асиатиче.

Дурата жокулуй ера легатэ де нумэрул сервичиилор, каре ла рындул луй ера ын функцие де нумэрул жукэторилор, вариабил ши ел. Дупэ о ынчеркаре де лимитаре ын тимп с-а стабилит сэ фие кыштигат де екипа каре реализязэ прима 15 пункте.

Ла сервиря минжий с-а ренунцат ла репетаря сервичиулуй грешит, инфлуенца тенисулуй ши ла регула де а се консидера валабилэ минжя сервитэ ши ажутатэ де ун коекипер сэ трякэ пласа.

Регулиле жокулуй ну с-ау скимбат, ынсэ, униформ ын тоате колцуриле лумий. Ау апэрут регуль ной ла креаря кэрора ау контрибуит диверсе нациунь. Астфел, ын инсулеле Филипине а апэрут пентру прима датэ жокул ку лимитаря нумэрулуй де ловитурь ла 3, ынтр-ун терен ши тот аколо с-ау трас примеле минжь «бомба», дар дин линия а доуа.

«Федерация Интернационалэ а Жокурилор ку Мына» де ла Стокхолм, каре авя ын грижэ ши волеюл, ну а фэкут ефортурь пентру унификаря регулилор жокулуй. Песте тот ын луме се диспутау кампионате национале ши авяу лок кяр ши ынтылнирь интернационале, дар ачастэ активитате ера фрынатэ де фаптул кэ регулиле де жок ерау диферите де ла о царэ ла алта.

Ын анул 1912 есте интродусэ регула ротацией, ын вигоаре ши астэзь ку унеле амендаменте. Ротация ера облигаторие ла ынчепут нумай ла сервичиу дупэ репунеря минжий ын жок, жукэторий авяу дрептул сэ-шь скимбе локуриле ын формацие. Ачест фапт а детерминат спечиализаря жукэторилор пе постурь: трэгэторь, ридикэторь, жукэторь де линия ынтыя, жукэторь де линия а доуа.

Дин 1916, ротация а девенит облигаторие пентру тоць жукэторий. Ын ачелашь ан, нумэрул жукэторилор уней екипе а фост стабилит ла 6, нумэр каре а рэмас облигаториу, атыт ын Еуропа, кыт ши ын Америка. Ын Жапония, ынсэ, жокул се практика ын 9 жукэторь, пе ун терен ку о супрафацэ але кэрей латурь мэсурау 11 ши 21 де метри. Абя дупэ мулць ань, ын урма Конгресулуй ФИБВ де ла Флоренца дин анул 1955, Федерация дин Жапония а хотэрыт сэ интродукэ трептат регулиле, стабилите де форул интернационал.

Ын 1920 дименсиуниле теренулуй се фиксязэ ла 18/9м. Стабилиря нумэрулуй максим де трей ловитурь ын фиекаре терен с-а реализат ын анул 1923, яр а диференцей де доуэ пункте пентру кыштигаря жокулуй ын анул 1925.

Се симця невоя уней унификэрь ши а унуй фор супрем де кондучере а активитэций ачестуй жок спортив. Ын анул 1946 ла Прага, 6 цэрь, ау луат инициатива де а ынфиинца Федерация Интернационалэ де Баскет ши Волей (ФИБВ). Ун ан май тырзиу, ын априлие 1947, ла Парис а фост конвокат ун конгрес але кэруй лукрэрь ау дус ла конституиря Комитетулуй де кондучере ал Федерацией Интернационале де Баскет ши Волей ши ынтокмиря унуй регуламент де жок интернационал, каре а фост импус тутурор федерациилор национале афилиате.

Дупэ ынфиинцаря Федерацией Интернационале де Баскет ши Волей, жокул де волей се дезволтэ атыт прин рэспындиря са ын тот май мулте цэрь але лумий, кыт ши прин организаря унор компетиций континентале ши мондиале. Ын анул 1948 се организязэ ла Рома примул Кампионат Еуропян пентру екипе маскулине, яр ын 1949 ла Прага, Кампионат Мондиал маскулин ши паралел аре лок ши примул Кампионат Еуропян пентру екипе феменине.

Пе план интернационал, Федерация Интернационалэ де Баскет ши Волей десфэшоарэ перманент о активитате сусцинутэ, стабилинд регулиле жокулуй ши модификэриле лор ын функцие де дезволтаря са континуэ, критерииле де калификаре ши партичипаре а екипелор ла мариле компетиций интернационале.

Консакраря деплинэ а волеюлуй ка дисчиплинэ спортивэ практикатэ ын ынтряга луме с-а продус ын анул 1964, кынд волеюл а фост интродус ын фамилия дисчиплинелор спортиве олимпиче, ынчепынд де ла жокуриле олимпиче де ла Токио.

Периодик, ын урма анализей атенте а модификэрилор апэруте ын еволуция жокулуй ши май алес пентру менцинеря унуй екилибру ынтре акциуниле офенсиве ши челе дифенсиве, Конгреселе ФИБВ ау интродус модификэрь, амендаменте сау кларификэрь але регуламентулуй де жок. Унеле динтре челе май импортанте модификэрь сынт:

- Ын анул 1964 ку оказия Конгресулуй Федерацией Интернационале де Баскет ши Волей де ла Токио, с-а пермис тречеря мынилор песте филеу де кэтре жукэторий каре партичипау ла блокаж ши посибилитате де а релуа минжя рикошетэ дин блокаж де кэтре жукэторий каре ау ефектуат блокажул, адикэ «аутоблокажул»

- Конгресул дин анул 1968, дин Мексика, адуче ка ноутате пермисиуня тречерий мынилор песте планул вертикал ал филеулуй ла ефектуаря блокажулуй.

- Ын анул 1976, ла Монреал, с-а стабилит ка атинжеря минжий ла блокаж сэ ну интре ын калкул ла челе трей ловитурь пермисе пентру фиекаре екипэ.

- Ын анул 1978, сервичиул поате фи блокат сау атакат де жукэторий екипей адверсе, пентру кэ ын 1982 сэ ревинэ сервичиул, ну поате фи блокат сау атакат де жукэторий екипей адверсе.

- Ын анул 1988, ку оказия Конгресулуй десфэшурат ла Сеул, с-а интродус системул де «тей-брек» дин тенис, пентру нумэраря пунктелор ын сетул дечесив.

- Ын анул 1992, ла Барселона се пермите де а лови минжя ку коапса ши женункюл ши диспаре пунктул лимитэ 17 ын сетул V.

- Ын анул 1994, ла Атена, ачастэ преведере се екстинде:

1.минжя поате фи ловитэ ку орьче парте а корпулуй, инклусив, ку лаба пичорулуй ши ун амендамент конформ кэруя ын анумите ситуаций ла прима ловитурэ сынт пермисе контактеле сукчесиве;

2.прелуаря сервичиулуй, а ловитурий де атак а минжий рикошате дин блокаж. Тот ку ачастэ оказие се интродуче посибилитатя ефектуэрий сервичиулуй де пе тоатэ супрафаца линией, каре делимитязэ теренул де жок пе лэциме, десфиинцынду-се спациул де сервичиу.

- Ын анул 1998 се интродуче системул «тей-брек» пентру тоате сетуриле ши а унуй жукэтор «либеро» ку сарчинь дефенсиве.

- Дин анул 1999, минжя сервитэ поате атинже филеул, яр прима ловитурэ (прелуаря) ну се май санкционязэ «дубла» сау «минжя цинутэ».

## Дирекция жокулуй де волей

Жокул де волей модерн се карактеризязэ прин витезэ ши вариетате а акциунилор де жок, прин перфекционаря континуэ а акциунилор, пунктул де ловире а минжий дин че май ыналт, креативитатя ын конструиря комбинациилор де атак ши флексибилитатя ын алежеря системулуй де апэраре. А крескут, де асеменя, концинутул емоционал ал жокулуй, май алес, ын урма модификэрилор регуламентулуй ши интродучеря регулий тей-брекулуй.

Пе виитор, спечиалиштий домениулуй преконизязэ ка принчипале дирекций де дезволтаре а жокулуй сэ фие крештеря флексибилитэций ын стратежия ши тактика екипей, дезволтаря прегэтирий ментале а жукэторилор ши елиминаря трептатэ а диференцелор динтре концинутул жокулуй практикат де фете фэрэ де чел практикат де екипеле маскулине.

Ла нивелул екипелор де маре перформанцэ асистэм ла о акчелераре а ритмулуй де жок, крештеря нумэрулуй де симулэрь ын атак ши модификаря репартицией акциунилор де атак де-а лунгул филеулуй ку скопул крештерий градулуй де инчертитудине ши ымпьедикаря организэрий ефичиенте а блокажулуй адверс. Се обсервэ, де асеменя, крештеря форцей сервичиулуй, каре девине дин че ын че май мулт о армэ де атак а екипей.

Пе план техник, се преконизязэ дезволтаря жокулуй де волей ын виитор, май алес, пе сяма урмэторилор факторь:

- Ридикаря градулуй де мэестрие техникэ индивидуалэ ын паралел ку аморнизаря ши ынкадраря ей ын антренажул де акционаре колектив.

- Ынсуширя ши перфекционаря унуй нумэр кыт май маре де варианте де екзекуцие але акциунилор де жок, асочиате ку партикуларитэциле индивидуале але жукэторилор.

- Дезволтаря креативитэций ши а посибилитэцилор де апликаре а акциунилор куноскуте ын скопул валорификэрий максиме а потенциалулуй индивидуал ши колектив, дар ши а пунктелор слабе але адверсарулуй.

- Крештеря градулуй де стабилитате техникэ ын кондицииле де жок ши ын моментеле де респонсабилитате.

- Модификаря структурий мотриче ши а ритмулуй де екзекуцие ын функцие де ситуация де жок.

- Крештеря нумэрулуй де варианте де екзекуцие а акциунилор де финализаре прин крештеря форцей де ловире а минжий ши а пречизией мотриче.

Ын план тактик, факторий каре пот контрибуи ла перфекционаря ши дезволтаря аспектелор тактиче сынт:

- Крештеря градулуй де пермедитате ши античипаре а компортаментулуй тактик ын функцие де пункте путерниче ши слабе але екипей ши адверсарулуй.

- Дезволтаря посибилитэцилор де а импуне адверсарулуй маниере де жок инкомоде.

- Дезволтаря капачитэций де гындире операционалэ ши резолваре ефичиентэ а ситуациилор де жок. Дезволтаря интележенцей операционале.

- Дезволтаря капачитэций де симуларе ши де маскаре а адевэрателор интенций де акционаре.

Челе май импортанте елементе де прогрес ын жокул де волей сынт:

- Фолосиря ын прочесул де прегэтире а унор методе де антренамент ши а мижлоачелор спечифиче алтор дисциплине спортиве.

- Интродучеря ын прегэтиря мижлоачелор информатиче, утилизаря техничилор медиа ын ориентаря ши интерпретаря прегэтирий, ын анализа ши оптимизаря антренаментелор ши ын прегэтиря мечурилор офичиале.

- Крештеря нумэрулуй де жокурь де верификаре, паралел ку оптимизаря рапортулуй динтре прегэтире ши жокуриле офичиале.

Концинутул жокулуй есте формат (дупэ кум реесе дин моделул де май сус) дин техника ши тактика жокулуй ла каре се адаугэ компонентеле физиче, психоложиче ши теоретиче. Нивелул инструирий де базэ дин кадрул антренэрий примеле доуэ компоненте есте есенциал ши ва фи тратат ын континуаре ын маниера абордэрий системиче, кяр дакэ дифиницииле ши кытева трэсэтурь карактеристиче пентру фиекаре динтре ачесте доуэ компоненте вор фи презентате сепарат, дин рациунь методоложиче.

Техника де жок есте «ун систем де мишкэрь интеграте спечиализате ши аутоматизате (акте, жестурь, деприндерь), ку ажуторул кэрора се резолвэ скопул ши сарчиниле де атак ши де апэраре».

Синтетик спус, техника репрезинтэ структура моторикэ а жокулуй. Техника ну есте де сине стэтэтоаре, еа есте легатэ де жок ын релацие ку челелалте компоненте ши субордонатэ сарчинилор де инструире.

Техника аре ун карактер штиинцифик прин фолосиря унор дате дин штиинце адиаченте, есте еволуцие деоареце се перфекционязэ континуу, май алес, суб инфлуенца луптей перманенте динтре атак ши апэраре. Техника жокулуй де волей есте акчесибилэ ши релатив симплэ, авынд ун карактер рационал. Се май каракиеризязэ прин витеза де депласаре ши екзекуцие, пречизие, координаре ши ун мод спечифик де ловире а минжий.

Тактика де жок репрезинтэ «ун систем коерент де акциунь селекционате, планификате ши прегэтите античипат спре утилизаря лор ын жокул екипей ын функцие де адверсарь ши кондиииле де конкурс пе о периоадэ май скуртэ сау май лунгэ де тимп ын скопул ындеплинирий обьективелор де перформанцэ стабилитэ».

Леон Теодореску дефинеште тактика дрепт «тоталитате а акциунилор индивидуале ши колективе але жукэторулуй уней екипе, организате ши координате рационал ши унитар, ын лимителе регуламентулуй ши але етичий спортиве ын скопул обцинерий викторией».

Тоталитатя акциунилор индивидуале ши колективе, спечифиче волеюлуй ши прочедееле лор де екзекуцие формязэ техника жокулуй, яр модалитатя ын каре ачестя се лягэ ынтре еле, пентру а форма структурь де максимум 3-4 ловитурь, ла каре сэ адукэ модул де финализаре, репрезинтэ тактика жокулуй де волей.

Техника ши тактика алкэтуеск концинутул жокулуй, каре се експримэ пе май мулте нивеле, дупэ кум урмязэ:

1. Ла нивелул жокулуй (меч сау партидэ, кыштигатэ де екипа каре обцине викторие ын трей сетурь дин 5).
2. Ла нивел де сет (ын примеле патру сетурь – 25 де пункте, сетул V-15 пункте).
3. Ла нивелул структурий де жок (чиклу), репрезентынд тоталитатя фазелор ши акциунилор дерулате де ла интродучеря минжий ын жок, пынэ ла кэдеря ей пе подя сау оприря прин флуер а жокулуй де кэтре арбитру (де ла интродучеря минжий ын жок, пынэ ла обцинеря пунктулуй де кэтре уна динтре екипе).
4. Ын фаза де жок, каре констэ ын сукчесиуня акциунилор уней екипе дин моментул венирий минжий ын теренул проприу пынэ ла тречеря ей ын теренул адверсар (фаза I-й ынчепе ку прелуаря сервичиулуй, фаза а II-а ынчепе ку прелуаря атакулуй; ынтр-о структурэ де жок поате екзиста доар о фазэ, фаза а II-а се поате репета де 10 орь).
5 Ла нивелул акциуний де жок ка унитате функциоаналэ прин каре жукэторул интервине ла минже пентру резолваря уней сарчинь парциале ши спечифиче а жокулуй.
6. Ын кадрул прочедеулуй де екзекуцие прин конкретизаря акциуний, модул ын каре се я контакт ку минжя, ын функцие де фелул акциуний, нивелул де прегэтире а екзекутанцилор, кондиииле конкрете.

Тактика жокулуй де волей се карактеризязэ прин акчесибилитатя, традусэ прин кореспонденца каре требуе сэ екзисте

ынтре нивелул техник ши а партикуларитэцилор физиче ши психиче але жукэторилор, ши прин еластичитатя, пентру кэ пресупуне о континуэ адаптабилитате а жукэторилор ла ситуацииле дин жок, прекум ши капачитатя ачестора де а акциона креатор пе паркурсул тутурор фазелор де атак ши апэраре.

## Карактеристика жокулуй де волей

Жокул де волей, алэтурь де челелалте жокурь спортиве ши спортурь окупэ ун лок импортант ын системул де едукацие физикэ. Прин валоаря луй практикэ, ижиеникэ ши едукативэ, конституе о парте импортантэ а активитэций спортиве, репрезентынд о формэ де манифестаре ку карактер ка ал екзерчициулуй физик. Ел кумулязэ ефектеле позитиве санаториче але спортулуй ши екзерчициулуй физик ку инфлуенцеле едукативе але жокулуй. Аре о ларгэ рэспындире ын рындуриле тинеретулуй ши а алтор категорий де популацие. Даторитэ карактеристичелор сале инфлуенцязэ позитив дезволтаря физикэ ши мареле функций але органисмулуй, контрибуе ла дезволтаря калитэцилор мотриче ши ла формаря персоналитэций.

Жокул де волей се карактеризязэ прин активитате ши акчесибилитате, ну нечеситэ кондиций организаториче ши материале компликате, поате фи практикат атыт ын салэ, кыт ши ла аер либер. Ел оферэ посибилитатя градэрий ефортулуй кореспунзэтор вырстей ши градулуй де прегэтире ши аре инфлуенцэ позитивэ асупра ынтэририй сэнэтэций, дестиндерий физиче ши психиче, асигурынд о дезволтаре физикэ армониоасэ а челор каре-л практикэ.

Дакэ есте практикэ ла нивел де перформанцэ, жокул се карактеризязэ прин динамисм ши спектакулозитате, яр популаритатя компетициилор ый асигурэ ун лок импортант ын иерархия дисциплинелор спортиве.

Тоате ачестя конферэ волеюлуй валенце биоложиче ши педагожиче де неконтестат ши позиций бине пречизате ын системул де спорт ын доменииле: спортул пентру тоць ши спортул де перформанцэ. Жокул де волей есте презент ла лекцииле де едукацие физикэ де ла тоате нивелуриле суб форма жокурилор динамиче ку елементе дин волей ши а жокулуй глобал.

Есте практикат ку скоп рекреатив де тинерь ши вырстничь, ын форме организате (кампионате школаре, университаре) сау спонтане, яр ка спорт де перформанцэ есте практикат, организат суб форма мечурилор дин Кампионате национале де жуниорь, тинерет, сениорь,

Кампионате Балканиче, Кампионате Еуропене, Кампионате Мондиале, Жокурь Олимпиче.

Жокул есте о активитате комплексэ, предоминант мотрикэ ши емоционалэ, десфэшуратэ спонтан дупэ регуль престабилите, ын скоп рекреатив, спортив ши тотдяуна де адаптаре ла реалитатя сочиалэ. Динтре карактеристичиле жокулуй аминтим кэ есте о активитате натуралэ, либерэ, спонтанэ, атрактивэ, тоталэ, дезинтересатэ, креатив - компенсативэ.

Жокул спортив есте ун систем де екзерчиций физиче практикате суб формэ де жок ку ун анумит обьект ку дименсиунь ши формэ спечификэ, прин каре доуэ екипе сау дой адверсарь се ынтрек конформ унор регуль де организаре сау десфэшураре.

Пентру дефиниря ноциуний де жок спортив се яу ын консидерацие трей елементе:

-активитатя жукэторулуй;

- идеиле де жок реуните ын кончепция де жок – стабилиря челор май потривите модалитэць де акционаре, ун систем де принчипий ши регуль де акционаре, каре стабилеск че ау де фэкут жукэторий;

- регуламентул де жок – акт норматив офичиал, каре пречизязэ тоате деталииле нечесаре, привинд организаря ши десфэшураря жокулуй.

Тоате елементеле сынт динамиче, супусе перфекционэрий, еволуцией ши се гэсеск ынтр-о стрынсэ корелацие.

Волеюл есте ун жок спортив, каре се десфэшоарэ пе ун терен ку дименсиунь релатив редусе, ынтре доуэ екипе формате дин шасе жукэторь, каре ну сынт ын контакт директ, фиинд деспэрците де ун филеу. Акциуниле де жок се десфэшоарэ прин ловиря сау респинжеря минжий ын форме спечифиче. Минжя ну требуе сэ кадэ ын теренул проприу ши требуе сэ фие тримисэ песте филеу ын теренул адверс прин чел мулт 3 ловитурь, дакэ ну се ефектуязэ блокаж сау 4 ловитурь, дакэ се ефектуязэ блокаж.

Виктория се общине прин депэширя адверсарулуй директ, фэрэ импунеря прин регуламент а уней лимите де тимп. Дурата уней партиде поате вария ку апроксимацие ынтре 30 - 120 де минуте, ши се ынкее атунч, кынд уна динтре екипе кыштигэ трей сетурь дин чинч. (Прин регуламенте интерне ла унеле компетиций се поате стабили кыштигаря партидей ши ку доуэ сетурь дин трей.)

## Аптитудиниле спечифиче а жокулуй

Аптитудиниле спечифиче жокулуй де волей, идентификате ын моментул селекцией инициале, девин перформанте нумай ын кондицииле уней едукэрь кореспунзэтоаре, програмате ши дирижате. Еволуция аптитудинилор спечифиче поате фи превэзутэ ку оарекаре дозэ де сигуранцэ, дакэ се вор луа ын калкул предиспозицииле фондулуй ередитар.

*Аптитудинь соматиче ку о маре детерминаре женетикэ.*

Ын че привеште талия, се констатэ о депласаре а селекцией финале спре жукэторий ши жукэтоареле ку талие дин че ын че май маре. О талие ыналтэ сау фоарте ыналтэ есте о нечеситате пентру общинеря перформанцей ын жокул де волей контемпоран.

Греутатя ши типул соматик - тип конституционал: мускулатурэ армониос дезволтатэ, ку о мобилитате артикуларэ бунэ ши о анвергурэ маре, каре сэ депэшяскэ ку 6-8 см.

Типул де фибрэ мускуларэ. Нумай есте о ноутате кэ атлеций, де ла пробеле де витезэ ши сэритурь поседэ ун прочентаж май ридикат де фибре мускуларе рапиде (албе). Ши жукэторий де волей сынт дотаць женетик ку фибре албе рапиде ку метаболисм аероб - анаероб.

*Аптитудинь функционале.*

Типул де активитате нервоасэ супериоарэ (АНС) идеал пентру жокул де волей ар фи типул путерник-екилибрат мобил. Ын реалитате сынт пуцинь субьекць, каре сэ презинте карактеристичь пуре але ачестуй тип.

*Капачитатя виталэ ши консумул де оксижен.* Крештеря континуэ а капачитэций де а консума оксижен есте о черинцэ де базэ а дезволтэрий ачестор типурь де аптитудинь. Капачитатя виталэ а жукэторилор ши жукэтоарелор ку аспект лонжилин ши ку габарит маре есте адеся инсуфичиентэ. Ын ачесте казурь ши консумул де оксижен есте редус, яр резистенца женералэ ши спечификэ есте диминуатэ.

*Аптитудинь женерал мотриче-психомотриче.*

Капачитатя де ынвэцаре се манифестэ прин ушуринца ку каре жукэторий асимилязэ проблемеле теоретиче, тактиче ши технико-тактиче. Ну есте ынтотдяуна директ пропорционал ку жокул жукэторилор, депинзынд май деграбэ де о серие де аптитудинь спечифиче, каре цин де вокацие, де талент.

*Резистенца ла факторий* ***пертурбаторь***. Жукэторий де волей де валоаре реушеск прин мижлоачеле акумулате ын тимпул

прочесулуй де антренамент ши прин експериенца де конкурс сэ елимине ын маре мэсурэ ефектул факторилор стресанць ши претурбэторь каре, апар ын тимпул прегэтирилор ши а компетициилор.

Капачитатя де мобилизаре а ресурселор енержетиче психиче ши физиче аре о маре импортанцэ спечиалэ ын компетиция. Ла нивел релатив егал дин пункт де ведере валорик, ши ла прегэтирь, ачастэ аптитудине дифинеште типул де спортив ынвингэтор.

*Аптитудинь психомотриче*

*Координаря женералэ* есте о формэ де експримаре комплексэ а капачитэций де перформанцэ прин ынвэцаря рапидэ а мишкэрилор ной ши адаптаря рапидэ ла ситуаций вариате, конформ спечификулуй фиекэруй рамурь де спорт, аре май мулте компоненте:

- капачитатя де ориентаре ын спациу;
- капачитатя де екилибру;
- капачитатя де анализэ статико-динамикэ визуалэ ши акустикэ.

*Координаря сегментарэ есте форматэ дин компонентеле*:

- витезэ де екзекуция координатэ ын жок;
- витезэ де репетиция координатэ ын жок;
- витезэ де античипаре координатэ ын жок;
- амбидекстрие.

*Аптитудинь мотриче.* Витеза ын режим де форцэ есте калитатя де а ефектуа мишкэрь рапиде ын кондицииле ынвинжерий уней греутэць релатив мичь (30-60 дин посибилитэциле максиме), нумитэ ши *детентэ*.

Ындемынаря ын режим де резистенцэ есте калитатя каре пермите екзекутаря коректэ ши ефечиентэ а акциунилор пе ынтрег паркурсул жокулуй.

Витеза ын режим де резистенцэ есте калитатя де а ефектуа ефортурь медий (30-60) ын кондиций де дуратэ скуртэ, дар репетате пе паркурсул жокулуй.

Резистенца ын режим де витезэ есте капачитатя де а резиста ла ефортул дин жок ку ангренаре тоталэ ши ефикаче.

*Аптитудинь психо-интелектуале*: атенция дистрибутивэ, гындире рапидэ, анализэ рапидэ а ситуациилор, античипаре, луаря рапидэ а дечизилор, имажинация мотрикэ ши тактикэ, меморие а мишкэрий, а трасеулуй тактик, а комбинациилор.

*Аптитудинь психо-афективе* ши психореглаторий волиционале**:** капачитатя де ефорт волунтар, реферитоаре ла крештеря ын мод волунтар а интенситэций волумулуй ши комплекситэций ефортулуй

ын антренаменте ши жок. Жокул актуал де волей се карактеризязэ прин крештеря витезей де екзекуцие ши ымпличит а челей де реакцие, чея че импуне антренаря май рапидэ ын ефорт ал сегментелор соличитате ши а корпулуй ын ынтрежиме, прекум ши крештеря форцей експлозитиве. Де асеменя, а крескут комплекситатя ши вариетатя акциунилор технико-тактиче, чея че а адус ла скуртаря паузелор, динтре фазеле де жок, ла крештеря интенситэций ефортулуй ши ла редучеря тимпулуй де рефачере. Системул нервос ши анализаторий визуаль, кинестезик ши аудитив сынт интенс соличитаць. Апаратул локомотор есте соличитат перманент атыт ла нивелул теренулуй инфериор, кыт ши ла нивелул супериор. Соличитаря апаратулуй кардиоваскулар есте медие, ку ексчепция фазелор ку ефорт де интенситате субмаксималэ. Функция респираторие есте мулт соличитатэ пе тоатэ дурата жокулуй, ын фазеле де жок диспутабиле, организмул поате контракта о даторие де оксижен дестул де маре. Функция де терморегларе а организмулуй есте интенс соличитатэ, прочеселе де транспирацие сынт акчентуате, ажунгынду-се ши ла пьердерь марь де апэ ши електролиць.

Ын категория аптитудиниилор фаворизате практикэрий жокурилор спортиве, деч, ши а жокулуй де волей спечиалиштий инклуд ын урмэтоареле ынсуширь:

- Витезэ де акциунь: гындиря оперативэ, координаря, ориентаря спре ун анумит скоп, активизаря, мэриря атенцией, атенция-дистрибутивэ.

- Старе де сэнэтате оптимэ, дезволтаре физикэ бунэ ши армониоасэ, фэрэ дифичиенце физиче пынэ ла греутате, але колоаней вертебрале сау але мембрелор инфериоаре.

- Статура де преферинцэ ла лимителе супериоаре але валорилор де реферинцэ пентру група де вырстэ ши категория де секс респективэ.

- Вырста кроноложикэ супрапусэ ын маре мэсурэ ку чя биоложикэ. Яр пусеул де крештере ла вырста де 12-13 ань требуе сэ атингэ 7-8чм.

- Вигоаря физикэ ши ушуринца ын мишкэрь манифестатэ ын екзекутаря актелор мотриче спечифиче вырстей, ын спечиал, жокурь де мишкаре. Копиий ынзестраць ку ачесте ынсуширь алярге, сар, се кацэрэ, арункэ ку ушуринцэ ши май маре форцэ декыт чейлалць.

- Плэчеря пентру жок, манифестаря прин ентузиасм, ангажамент тотал емулацие, кытеодатэ манифестэриле пот авя кяр ун карактер негатив, жестурь неконтролате.

- Комбативитатя пресупуне ун компартамент ку доринцэ де общинере а викторией. Ачастэ калитате, каре есте о формэ позитивэ де манифестаре а агресивитэций, требуе атент кэутатэ ла копий ши култиватэ, пентру кэ липса ей май тырзий есте ун импедимент сериос ын общинеря унор резултате спортиве семнификативе.

*Аптитудиниле мотриче*: атыт калитэциле мотриче де базэ (витезэ, ындемынаре, форцэ, резистенцэ) кыт ши калитэциле мотриче комбинате, армонизате ку структура жокулуй де волей. Дин кадрул ынсуширилор психомотриче фак парте рапидитатя актелор мотриче, координаря женералэ ши сегментарэ, витеза де ынвэцаре, интележенца мотрикэ.

Ын план психик калитэциле нечесаре сынт челе:

- когнитиве: атенция, имажинация;
- афективе: резистенца ла стрес;
- сочиале: капачитатя де калоборате;
- атитудинале: интерес, мотивацие, дисциплинэ;
- темпераментале: путерник - екилибрат, виой.

Идеал ар фи ка спортивий сэ диспунэ де ун нумэр кыт май маре де аптитудинь фаворизате пентру практикаря жокулуй де волей. Ку кыт таблоул ачестор аптитудинь есте май комплет, ку атыт путем сусцине кэ ачел спортив есте май талентат.

## Стадииле инструирий техничий а жокулуй де волей

Жокул де волей есте о активитате комплексэ, предоминант мотиркэ ши емоционалэ, десфэшуратэ спонтан дупэ регуль престабилите, ын скоп рекреатив, спортив ши тот одатэ де адаптаре ла реалитатя сочиалэ. Динтре карактеристичиле жокулуй амынтим кэ есте о активитате натуралэ, либерэ, спонтанэ, атрактивэ, тоталэ, дезинтересатэ, креатив-компенсативэ.

Трасеул методик де инструире ши перфекционаре поате фи ешалонат теоретик, ын май мулте етапе сау стадий. Ешалонаря есте утилэ пентру а ушура стабилиря приоритэцилор ши алежеря мижлоачелор ши формелор де инструире.

Стадииле инструирий сынт:

*Инициеря_фиксаря_консолидаря_перфекционаря_валорификаря. Инструиря - аутоматизаря парциалэ.*

Пентру фиекаре динтре стадииле де инструире екзистэ кытева черинце спечифиче а кэрор респектаре контрибуе ла ефичиентизаря прочесулуй де предаре ши спореште шанселе ка спортивий сэ

ынсушяскэ рапид ши корект техника де базэ а жокулуй ши сэ фие капабиль сэ практиче жокул ын кондиций регуламентаре.

Ын стадииле де *иницiере-фиксаре* акчентул се пуне пе екзерсаря глобалэ, екзекуция се ва ынкадра ын кондиций вариабиле де тимп ши спациу, кяр дакэ ачесте кондиций вор фи ушурате фацэ де соличитэриле реале але жокулуй:

- екзерсаря ва респекта кондицииле регуламентаре, се ва урмэри формаря деприндерий фэрэ деталииле неесенциале;
- деприндеря се ва ефектуа де ла ынчеупт ку витеза спечификэ;
- се ва урмэри стабилиря де легэтурь динтре техника каре урмязэ а фи ынвэцатэ ши елементеле дежа куноскуте;
- се вор аборда скучесив аспектеле: техник, апой тактик ши психик спечифик ал жокулуй;
- се ва евита интродучеря елементулуй де ынтречере, ынаинте де фиксаря аспектулуй доминант ал екзекуцией акциунилор де жок, фолосиря ексчесивэ а екзерчициилор фэрэ минже сау имитаря ши екзерсаря фэрэ аспект тактик.

Ын стадииле де *консолидаре, перфекционаре, валорификаре:*

- се ва урмэри дезволтаря капачитэций де конкурс;
- акчентул се ва пуне пе констанцэ, пречизие, ефичиенцэ;
- екзерчицииле вор фи ынкадрате ын ситуация техникэ;
- соличитэриле вор креште пынэ ла депэширя челор дин ситуацииле реале де жок.

Ка принчипиу де базэ ал инструирий се ва акорда приоритате ынвэцэрий глобале а жокулуй. Инструиря ва порни де ла женерал ла партикулар, де ла структура де жок ла акциуня де жок. Се ва урмэри ын перманенцэ ымбунэтэциря индичиулуй де ефичиенцэ ал техничий ши акциунилор де жок, реализаря унуй екилибру динтре акциуниле де атак ши челе де апэраре ын паралел ку дезволтаря калитэцилор мотриче спечифиче ши техника жокулуй де волей.

## Методеле антренэрий спортиве а жокулуй де волей

*Метода униформэ* есте о методэ каре пресупуне о ындеплинире ынделунгатэ а екзерчициилор, ынтр-ун ритм констант. Кросул, ынотул, екзерчицииле де дезволтаре женералэ ку ун карактер чиклик, ын каре партичипэ ун нумэр маре де групе мускуларе, пермите де а мэри посибилитэциле функционале але организмулуй спортивулуй. Нумэрул бэтэилор инимий ла ындеплиниря ачестор екзерчиций

ажунже ла 140-150 бэтэй пе минутэ, дурата ындеплинирий екзерчициилор 60-90 мин. че пермите едукаря резистенцей женерале.

*Метода алтернативэ а антренэрий***.** Метода репетэрий се карактеризязэ прин ындеплиниря екзерчициилор де мулте орь прин пэстраря концинутулуй ши ынкэркэтурий.

Де екземплу: алергаря уней дистанце де 20 м. де мулте орь, ку о витезэ, репетаря ридикэрий греутэций, ындеплиниря арункэрий мынжий динтр-ун анумит лок принтр-о методэ оарекаре; пулсул ынаинте де репетаре ну требуе сэ фие май пуцин де 120-130 бэтэй/минутэ. Ачастэ методэ пермите волейбалистулуй сэ ындеплиняскэ о ынкэркэтурэ маре ын тимпул унуй антренамент, каре адуче ла перфекционаря посибилитэцилор функционале, формаря ши ынтэриря деприндерилор мотриче. Метода репетэрий се ынтребуинцязэ ла едукаря путерий, витезей, резистенцей, еластичитэций ши а прегэтирий технико-тактиче.

*Метода ефортурилор максимале* пресупуне фолосиря екзерчициилор ку о интенситате фоарте маре, пе каре волейбалистул о ва редика ну май мулт де 2-3 орь. Пентру интервалеле де рекупераре динтре екзерчиций требуе сэ фие ундева 5 мин. ла ун антренамент ын сэптэмынэ. Ачастэ методэ есте май ефективэ ла едукаря путерий.

*Метода прин интервал* пресупуне ындеплиниря лукрулуй де скуртэ дуратэ ла регуламентул аспру ал тимпулуй ындеплинирий екзерчициулуй ши паузеле де одихнэ динтре репетэрь. Интенситатя екзерчициулуй се контролязэ дупэ пулс, унде 180 де бэтэй пе минут. Тимпул ындеплинирий екзерчициулуй ку карактер чиклик есте де 1,5-2 мин., пентру екзерчицииле спечиале але волейбалистулуй 2-3 минуте.

Паузеле одихней пот фие активе ши пасиве. Еле се прелунжеск пынэ ла фолосиря ачестей методе ши дуче ла дезволтаря мушкюлуй инимий, мэриря волумулуй инимий ши ымбунэтэциря респирацией.

*Метода де жок* пермите моделаря парциалэ а кондициилор ынтречерий. Ачастэ методэ се карактеризязэ прин скимбаря ситуацией де жок, ла ынфэптуиря унор субьекте сау а скопулуй. Метода аре невое де о манифестаре комплексэ де акциуне моторикэ, индепенденцэ, инициативэ, ынцележере речипрокэ ынтре жукэторь. Метода де жок поате фи фолоситэ пентру капачитэциле индивидуале, интеграле але волейбалистулуй ши ымбунэтэциря активитэций сале моториче.

*Метода компетиционалэ*. Сынт организате конкурсурь спечиале ын каре се пун кондиций пентру лупта индивидуалэ ши ын екипэ. Прочесул компетиционал пермите формаря кондициилор позитиве пентру скимбэриле максимале функционале, супраынкэркаря психикэ, каре аре ун фактор де конфликт. Ачастэ методэ поате контрибуи ла резолваря сарчинилор прегэтирий, де екземплу: ла едукаря калитэцилор физиче, перфекционаря елементелор техниче, интеракциунь тактиче пентру а стимула интересул ши активитатя волейбалистулуй.

*Метода прин черкуит* есте о формэ организаторикэ а антренэрий. Принчипииле принчипале але формэрий сынт урмэтоареле позиций:

1. Фолосиря чикликэ а комплексулуй де екзерчиций физиче, ындеплините ынтр-ун скимб де станций.

2. Нумэраря ла лекций ын груп, каре сынт май спечифиче пентру жокуриле спортиве.

3. Крештеря посибилитэцилор спортивулуй ла база дезволтэрий мултилатерале. Комплексул де екзерчиций есте формат атыт дин екзерчиций ажутэтоаре дин диферите типурь де спорт, кыт ши дин екзерчиций спечиале дин волей.

4. Регуламентул ынкэркэтурилор ын комплексул де екзерчиций.

Ел се базязэ пе компонентеле женерале але дезволтэрий посибилитэций: дурата екзерчициилор, интенситатя, нумэрул репетэрий ши дозаря ынкэркэтурий, де пус интервалул корект ынтре станций ши прин черкуире.

Дурата екзерчициилор се алеже, луынд ын консидерацие дезволтаря аеробэ ши анаеробэ. Интенситатя се дозязэ дупэ пулс.

5. Фолосиря уней астфел де интенситэць (пулсул) се поате атинже ла компетиция, чея че ну се поате атинже прин екзерчицииле спечиале дин волей. Ку ажуторул пулсулуй ной путем ведя ынкэркэтура физикэ а спортивулуй, инфлуенца диферитор екзерчиций ла старя фиункционалэ а системулуй де алиментаре ку енержие а организмулуй спортивулуй.

Репартизаря екзерчициилор дупэ интенситате ши инфлуенца лор пермит планаря ши контролул ынкэркэтурий, конструиря антренаментелор спечиале пентру дезволтаря калитэций дате.

6. Дозаря индивидуалэ а интенситэций аре о маре посибилитате (ла фолосиря репетэрий максимале а екзерчициулуй). Ынкэркэтура есте датэ пентру тоць ла фел, прекум ши индивидуал.

7. Абордаря максималэ спечификэ а спортивулуй. Пентру ачаста формязэ черкурь ши стаций ын доуэ дирекций:

– формаря станцией ку о маре вариетате де сарчинь ши мижлоаче;

– селекция спечиалэ де станций каре пуне сарчина дезволтэрий путерий, прегэтиря витезей-путере ши прегэтиря технико-тактикэ а волейбалистулуй.

# II. ТЕХНИКА ЖОКУЛУЙ ДЕ ВОЛЕЙ

Техника де жок «есте ун систем де мишкэрь интеграте спечиализате ши аутоматизате (акте, жестурь, причеперь, деприндерь), ку ажуторул кэрора се резолвэ скопул ши сарчиниле де атак ши де апэраре. Синтетик спус, техника репрезинтэ структура мотрикэ а жокулуй.

Техника ну есте де сине стэтэтоаре, еа есте легатэ де жок ын релацие ку челелалте компоненте ши субордонантэ сарчинилор де инструире.

Техника аре ун карактер штиинцифик прин фолосиря унор дате дин штиинце адиаченте, есте еволутивэ, деоареце се перфекционязэ континуу май алес суб инфлуенца луптей перманенте динтре атак ши апэраре.

Техника жокулуй де волей есте акчесибилэ ши релатив симплэ, авынд ун карактер национал. Се май карактеризязэ прин витеза де депласаре ши екзекуцие, пречизие, координаре ши мод спечифик де ловире а минжий. Техника жокулуй де волей есте май пуцин претенциоасэ ла нивелул лекцией де едукацие физикэ сау практикаря жокулуй ку скоп рекреатив. Девенинд дин че ын че май софистикатэ пе мэсура крештерий нивелулуй де перформанцэ.

Инструиря прочедеелор техниче се десфэшоарэ ын фелул урмэтор:

1. Фамилиаризаря ын линий женерале ку прочедеул техник, адикэ, експликаря ши демонстраря прочедеулуй че урмязэ сэ фие инструит, прекум ши ынчеркэриле жукэторилор де а-л екзекута. Демонстраря требуе сэ фие екземпларэ, яр експликация скуртэ, пластикэ, пе ынцелесул спортивилор. Демонстраря ши експликация пот фи ынсоците де материале интуитиве.

2. Инструиря прочедеелор ын кондиций симплификате дэ посибилитате спортивилор сэ-шь кончентрезе атенция асупра деталиилор техничий. Де екземплу, унеле прочедее де жок компликате (ловитура де атак, примиря минжий ын плонжон) ну пот фи инструите динтр-одатэ. Де ачея, еле се ынвацэ дупэ елементе, апликынд екзерчиций ажутэтоаре ушоаре.

3. Студиеря прочедеулуй техник ын кондиций асемэнэтоаре ку челе де жок, кынд спортивий ау ынсушит екезекутаря коректэ а прочедеулуй техник ын кондиииле де жок. Ачаста се общине прин пласаря кореспунзэтоаре а спортивилор пе терен, прин формуларя сарчинилор тактиче але спортивилор пе терен, прин формуларя

сарчинилор тактиче фацэ де жукэторь, прин интродучеря елементелор де ынтречере, прекум ши прин екзекутаря комбинациилор техниче, че се ынтылнеск ын жок.

4. Консолидаря дефинитивэ а прочедеулуй техник се фаче ын прочесул жокулуй.

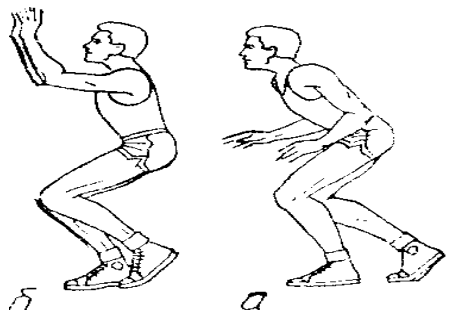
Жокуриле де антренамент пот фи организате, урмэринду-се скопул де а консолида ун анумит прочедеу техник. Де екземплу, сервичиул требуе сэ фие екзекутат нумай де сус дин фацэ, ловитура де атак – нумай ку мына стынга ш.а.м.д. Ын тимпул консолидэрий прочедеелор техниче, ын прочесул жокулуй се ва акорда атенцие кувенитэ карактерулуй рационал ал фолосирий лор ын кондицииле респективе але жокулуй.

Техника жокулуй де волей се компуне дин урмэтоареле прочедее техниче: паселе, сервичиул, ловитура де атак, блокажул.

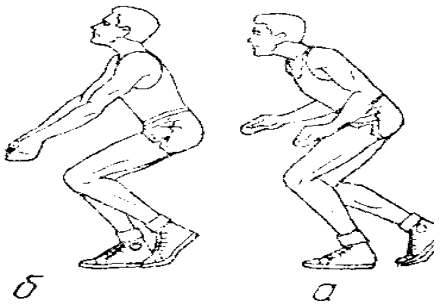
## Техника позициилор ши а депласэрилор

Ынаинте де пасаре деосебим урмэтоареле позиций инициале: позиция ынaлтэ, мижлочие, жоасэ, сэритура, плонжонул.

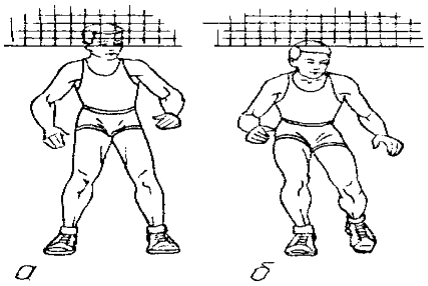
*Позиция* – позиция инициалэ ынаинте де пасэ, пичоареле жукэторулуй сынт ындепэртате ла лэцимя умерилор. Ун пичор е пуцин ынаинте, пе тоатэ талпа, яр **челэлалт** пичор – пе партя де динаинте а тэлпий. Пичоареле сынт пуцин ындоите дин женункь, яр корпул чева аплекат ынаинте. Ын позиция инициалэ мыниле сынт ындоите ын коате апроапе ла нивелул бэрбией, дежетеле ындепэртате ын сус, фаланжеле пуцин ындоите.



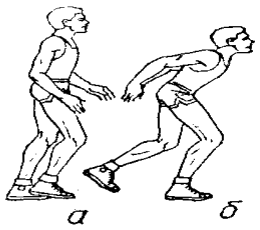

*Дес. 1. Позиция (а), позиция инициалэ (б).*




*Дес. 2. Позиция (а), позиция инициалэ (б).*



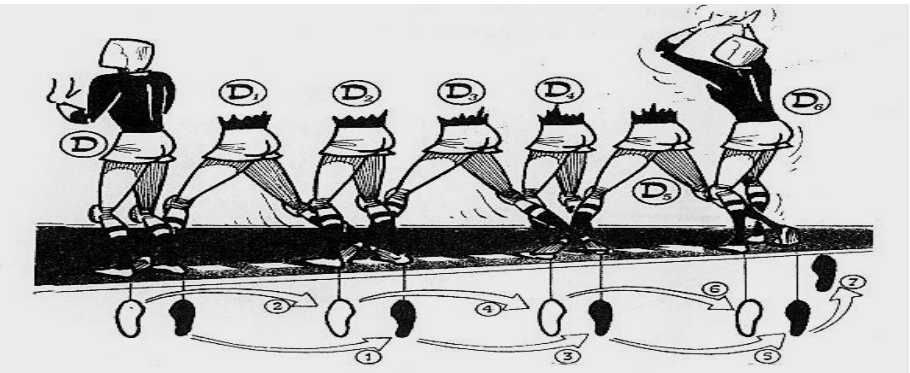

*Дес. 3. Позиция (а), позиция инициалэ (б).*



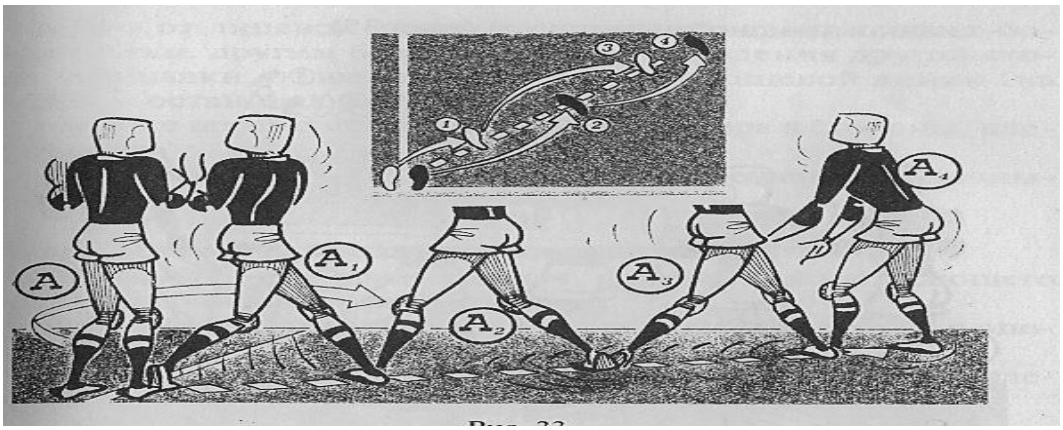

*Дес. 4. Позиция (а), позиция инициалэ (б).*

Пентру екзекутаря коректэ а пасей волейбалистул требуе сэ се цинэ сяма де кондицииле де жок: сэ урмэряскэ акциуниле адверсарулуй ши але екипей сале, сэ детермине дупэ ловитура инициалэ траектория минжий ши сэ се депласезе ла тимп. Де ачея, жукэторул требуе сэ фие ынтотдяуна гата пентру депласаре.

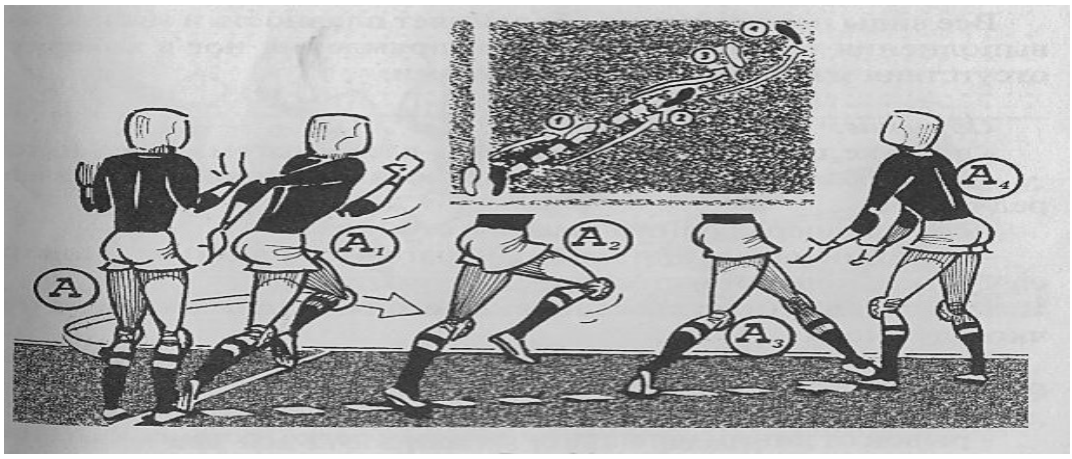
Ын функцие де дистанца динтре жукэторь ши минже, кыт ши де тимпул нечесар пентру а паркурже ачастэ дистанцэ, се фолосеск диферите форме де депласаре: мерс, пас алэтурат, салтурь, сэритурь, алергэрь, плонжоане.



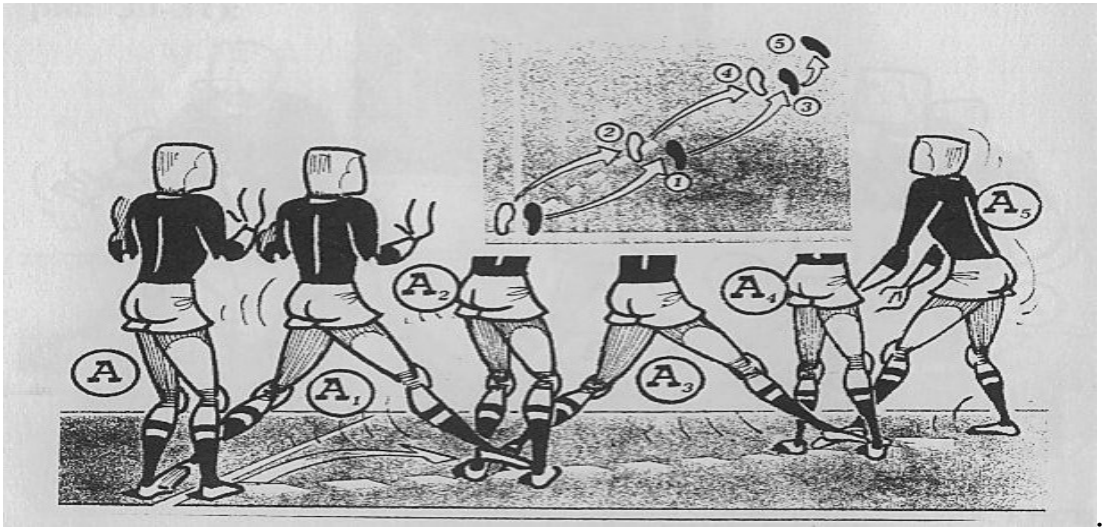
*Дес. 5. Мерс ку пасул алэтурат*



*Дес. 6 Мерс ку пасул ынкручишат*



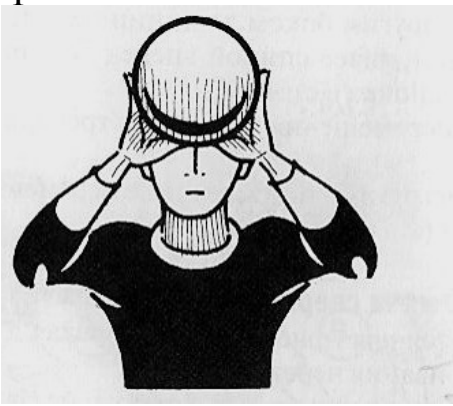

*Дес. 7. Алергаре ку витезэ*



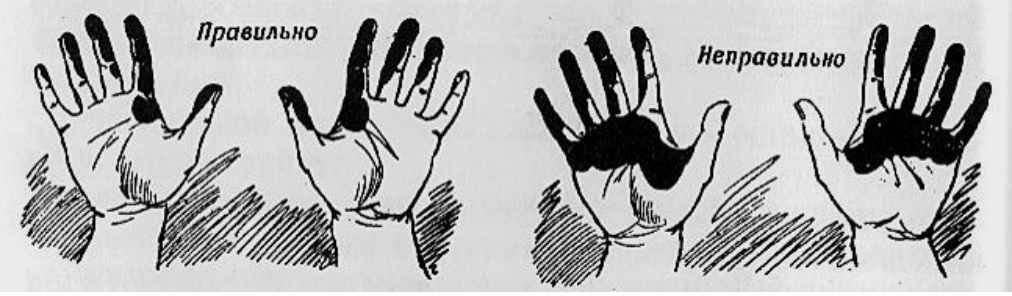

*Дес. 8. Депласаре ку сэритурэ ын дой пашь*

## Техника паселор де сус ку амбеле мынь

Ын жокул де волей паса принчипалэ есте *пасаря минжий де сус* ку амбеле мынь. Паселе де сус требуе сэ фие фоарте пречисе ши се екзекутэ ын фелул урмэтор.



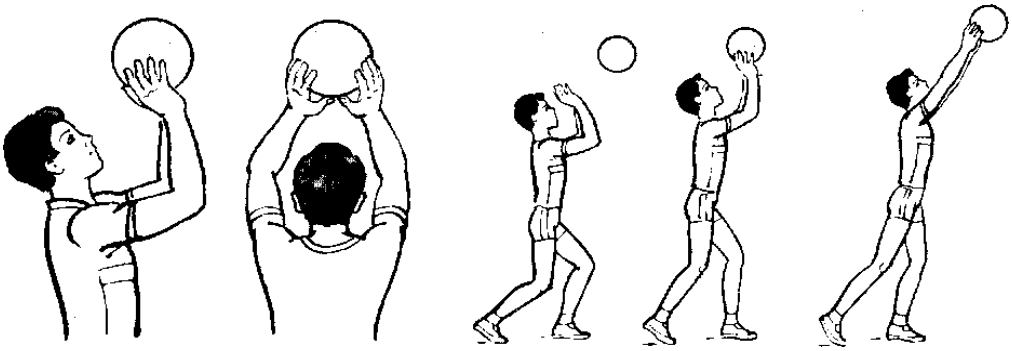
*Дес. 9 Позиция палмелор*




А Б

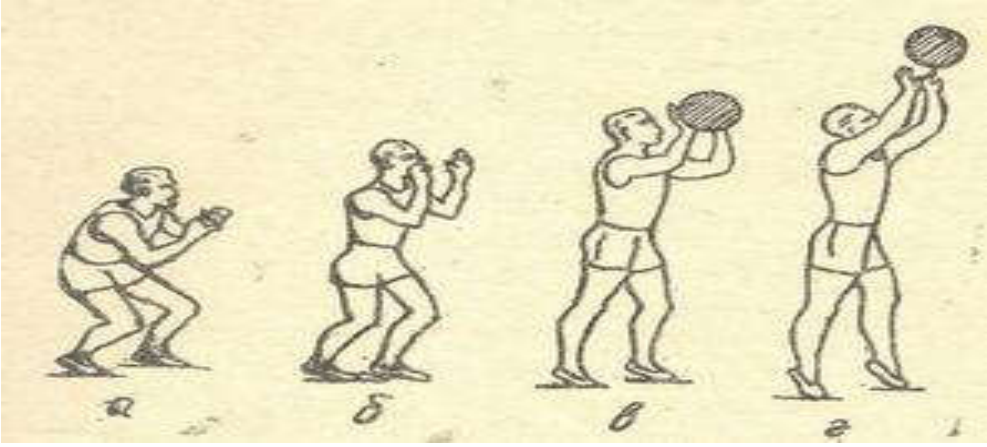
*Дес. 10 Контактул минжий ку палмеле (А)- корект, (Б)- инкорект*

Ын моментул ынтымпинэрий минжий, палмеле сынт ындоите пуцин ынапой, дежетеле ушор ынкордате ши ындоите, еле куприн бине минжя, формынд ун фел де пылние, каре ну ласэ сэ трякэ минжя. (дес. 9). Минжя ну требуе сэ се атингэ де палме. Супрафаца контактулуй дежетелор ку минжя есте диферитэ ши депинде де витеза минжий. Де челе май мулте орь, дежетеле вин ын контакт ку фаланжеле терминале ши сынт ындрептате ын дирекция датэ. Ын тимпул пасэрий греутатя принчипалэ ревине асупра дежетелор мижлочиу, инелар ши арэтэтор, каре де челе май десе орь се атинг де минже ку фаланжеле терминале (дес. 10).



*Дес. 11. Пасаря минжий ку амбеле мынь де сус дин позиие ыналтэ.*

Ын тимпул пасэрий жукэторул дэ минжий о анумитэ траекторие. Ел ынвацэ сэ скимбе дирекция ши о анумитэ траекторие. Паса поате фи екзекутатэ дин диферите позиций, ынсэ де челе май мулте орь, еа се екзекутэ дин позиие мижлочие.

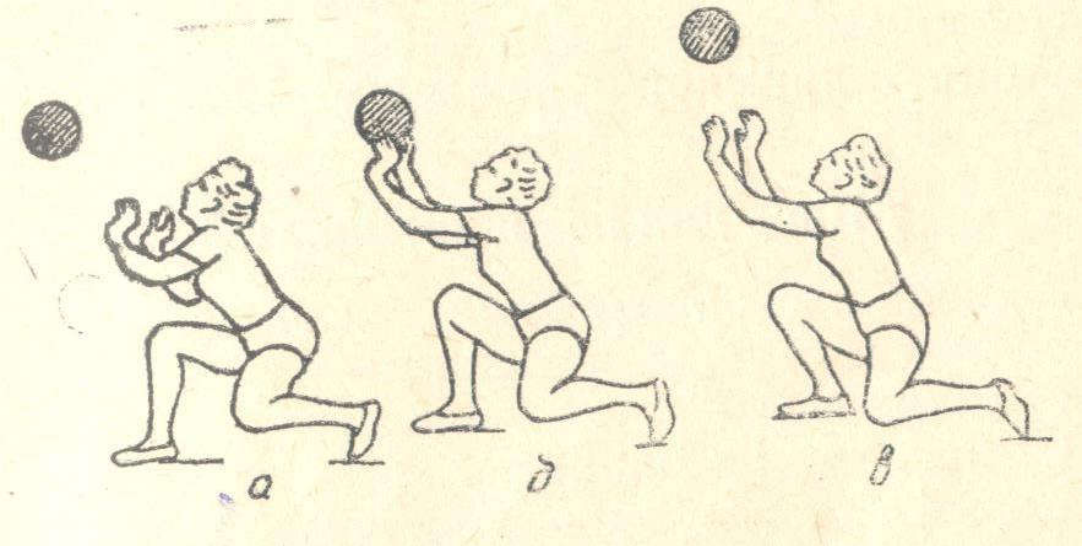



*Дес. 12. Пасаря минжий дин позиие мижлочие*

Техника паселор дин *позиие мижлочие* (дес. 12) констэ ын урмэтоареле: позиция инициалэ ынаинте де пасэ, пичоареле жукэторулуй сынт ындепэртате ла лэцимя умерилор. Ун пичор е пуцин ынаинте, пе тоатэ талпа, яр челэлалт пичор – пе партя де ынаинте а тэлпий. Пичоареле сынт пуцин ындоите дин женункь, яр корпул чева аплекат ынаинте. Ын позиция инициалэ мыниле сынт ындоите ын коате апроапе ла нивелул бэрбией, дежетеле ындепэртате ын сус, фаланжеле пуцин ындоите.

Ын моментул апропиерий минжий жукэторул фаче о мишкаре де ынтымпинаре, каре ынчепе ку ридикаря мынилор ын сус дин артикулация умэрулуй, дездоинд ултериор пичоареле дин женункь. Ынаинте де а ынтымпина минжя, ел ынчепе мишкаря активэ а антебрацулуй ши а палмелор, каре се фаче ын аша фел, ка ын моментул контактулуй ку минжя палмеле сэ фие пуцин май сус де фацэ. Дупэ ынтымпинаря минжий мыниле ши трункюл о ынсоцеск, пентру а-й да дирекция ши витеза инициалэ доритэ. Мыниле се дездоае дин коате, яр палмеле фак о мишкаре брускэ ын дирекция пасэрий. Градул де дездоире а мынилор дин кот ши амплитудиня мишкэрий дежетелор депинде де карактерул пасэрий. Ла паселе дупэ ловитура де атак мыниле яу дин тимп позиция инициалэ (палмеле ын дрептул фецей), паса се екзекутэ принтр-о мишкаре брускэ а антебрацулуй ши а палмелор, каре се депласязэ пуцин. Дежетеле сынт ынкордате ши ловеск паркэ минжя.

Ла пасаря дупэ сервичиу сау ловитура слабэ, екзекутатэ де адверсар, минжя ну требуе пур ши симплу респинсэ, чи ындрептатэ ынтр-ун анумит пункт ал теренулуй. Пентру ачаста е невое де о мишкаре ынсоцитоаре а корпулуй. О деосебитэ импортанцэ аре ын ачест каз мишкаря антебрацелор, палмелор ши дежетелор.




*Дес. 13. Пасаре дин позиие жоасэ*

*Техника пасэрий дин позиие жоасэ* се деосебеште пуцин де техника пасэрий дин позиие мижлочие. Луынд позиия инициалэ ынаинте де пасаре, жукэторул ышь ындоае мулт пичоареле ын женункь ши ласэ палмеле пуцин май жос. Ын тимпул пасэрий дин позиие жоасэ минжя требуе сэ фие май вертикалэ ши май ыналтэ, де ачея ын моментул прегэтирий пентру ынтымпинаря минжий трункюл се ындоае мулт ынапой ши жукэторул ышь я позиия суб минже. Жукэторул требуе сэ тиндэ, ка ын моментул контактулуй дежетеле сэ фие кыт май апропияте де пунктул де жос ал супрафеций минжий. Ын моментул контактулуй ку минжя палмеле се афлэ пуцин май жос, декыт ын тимпул пасэрий дин позиие мижлочие. Градул де лэсаре а мынилор ын жос депинде де ынэлцимя ши де витеза минжий. Ынсэ ын ачест момент коателе ну се ласэ пря мулт ын жос. Брацеле ши палмеле се ындряптэ май актив дупэ контактул ку минжя, декыт ын моментул пасэрий минжий ын позиия мижлочие, пичоареле апроапе кэ ну се мишкэ, нумай се ындряптэ пуцин. Пасаря минжий ын позиие жоасэ се фаче ын тимпул примирий уней минжь жоасе.

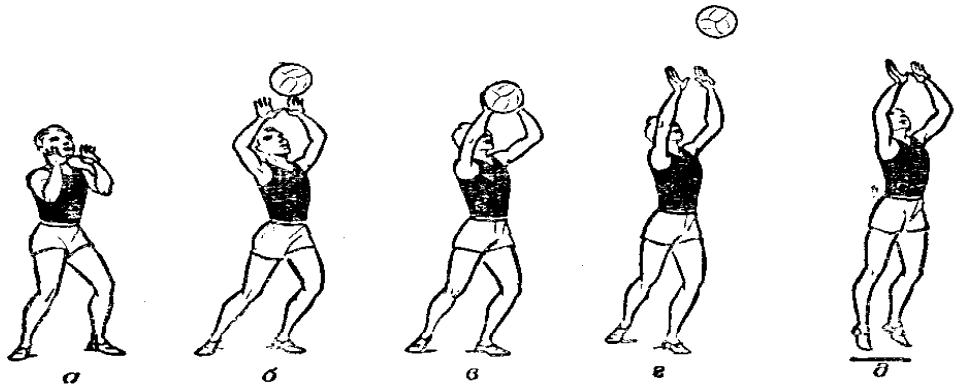
## Техника паселор дин позиие ыналтэ ши сэритурэ

Техника пасэрий минжий дин позиие ыналтэ се деосебеште де техника пасэрий минжий дин позиие мижлочие.

1. Ын позиия инициалэ ынаинте де пасаре жукэторул стэ пе амбеле пичоаре, женуфлексиуня есте микэ, трункюл апроапе дрепт, мыниле се афлэ ла нивелул умерилор.

2. Ын моментул контактулуй ку минжя мыниле се афлэ пуцин де асупра капулуй, пичоареле апроапе дрепте.

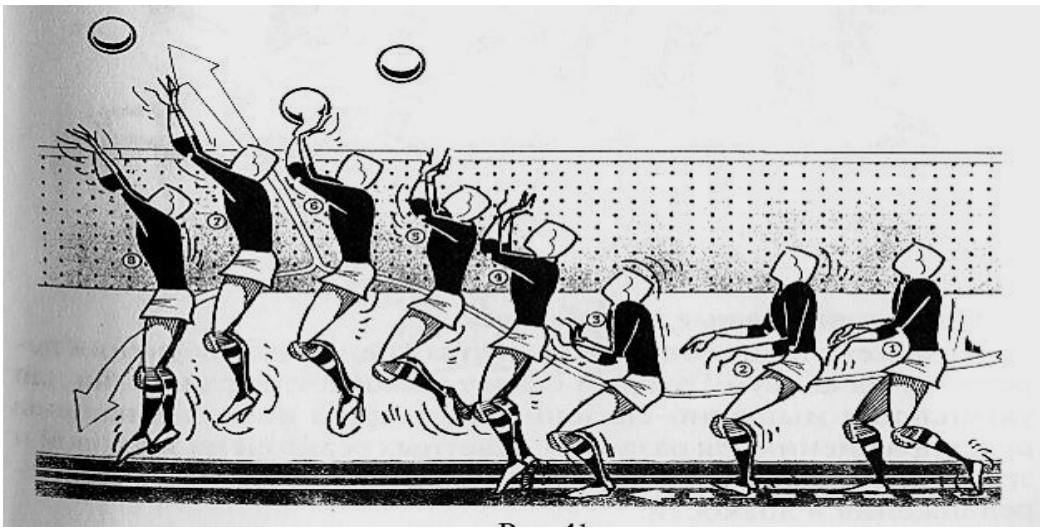
3. Дупэ ынтымпинаря минжий пасаря се екзекутэ май актив ши е ынсоцитэ май мулт де мишкаря мынилор ши палмелор. Пасаря дин позиция ыналтэ се екзекутэ атунч, кынд минжя збоарэ ынчет, дар де челе май десе орь ла а доуа пасэ.



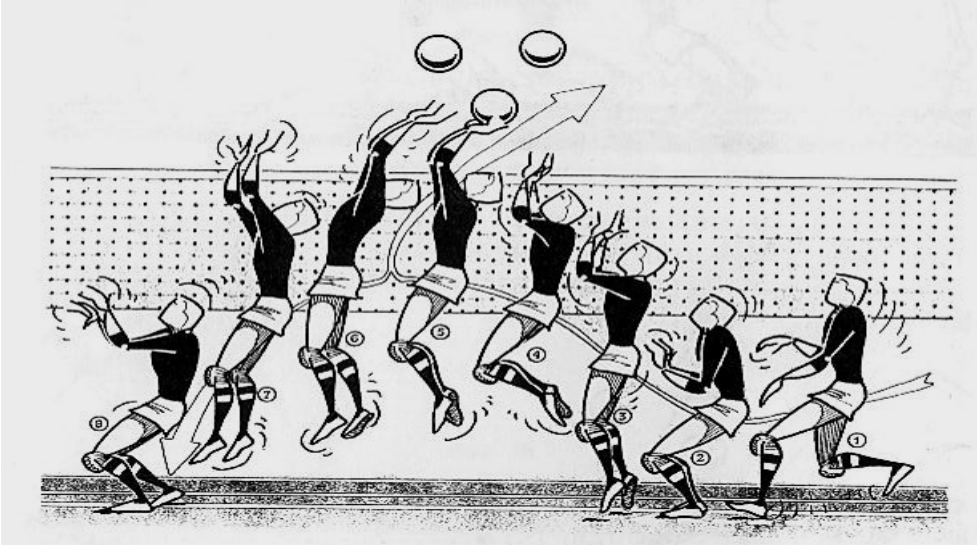

*Дес. 14. Пасаре дин позиие ыналтэ*

*Пасе дин сэритурэ*. Пасаря минжий дин сэритурэ се екзекутэ ын фонд атунч, кынд се прегэтеште ловитура де атак дин зона де атак. Унеорь минжя се пасязэ дин сэритурэ де пе линия дин фунд спре пласэ, ачаста се фаче атунч, кынд минжя вине спре жукэтор, яр жукэторул ну реушеште сэ се ретрагэ.

Паса минжий дин сэритурэ поате фи екзекутатэ де пе лок ши дупэ елан.

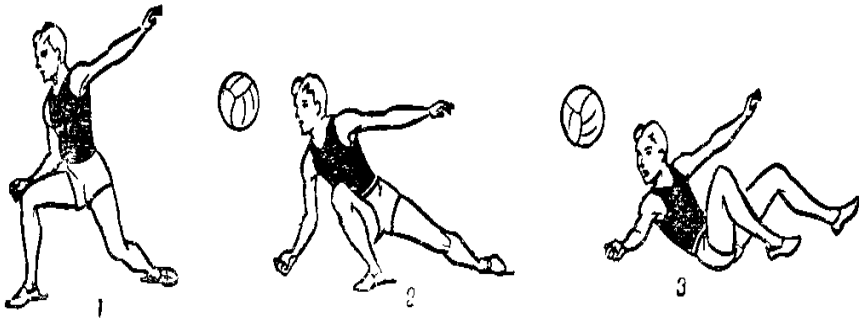


*Дес. 15. Пасаря минжий дин сэритурэ ынаинте*



*Дес.16 Пасаря минжий дин сэритурэ ынапой*

Сэритура де пе лок се екзекутэ атунч, кынд жукэторул се афлэ суб пласэ ши паса есте адресатэ луй. Жукэторул се депласязэ дин тимп ын латерал спре пласэ, екзекутэ сэритура ши апой пасязэ. Жукэтоул пасязэ минжя, афлынду-се ын чел май ыналт пункт ын тимпул сэритурий. Палмеле ши дежетеле мыний ау ачеяшь позиции, ка ши ын тимпул пасэрий дин позиции ыналтэ. Екзекутынд пасаря минжий дин сэритурэ дупэ елан, жукэторул требуе сэ штие сэ ымбине ынэлцимя минжий ку витеза еланулуй, прекум ши дирекция минжий ку локул де ымпинжере. Ын моментул ымпинжерий жукэторул фаче о мишкаре де рэсучире ку мыниле ши трункюл, се ынтоарче латерал спре пласэ ши пасязэ минжя дин ачастэ позиции.




*Дес. 17 Пасаре ку о мынэ*

Дакэ жукэторул ну поате сэ пасезе минжя ку доуэ мынь (кынд минжя трече песте пласэ), ел екзекутэ паса ку о мынэ. Мына се атинже де супрафаца минжий дин партя опусэ дирекций нечесаре а минжий (де жос сау де сус - динтр-о парте) ши, ымпингынд минжя ку дежетеле десфэкуте, тримите минжя ын дирекция доритэ. Дежетеле

се пласязэ ын аша фел, ка палма сэ окупе о супрафацэ кыт се поате де маре а мыний, кэч ын ачест фапт депинде пречизия дирекцией минжий. Мишкаря мыний де атак е лунгэ ши линэ. Пентру ачаста палма требуе сэ айбэ о астфел де позиние, ынкыт мына сэ се миште ушор ла артикулация радиокарпиянэ ши чя а котулуй.

*Пасаря минжий де сус ку доуэ мынь.*

Есте о акциуне индивидуалэ, каре се фолосеште пентру трансмитеря минжий унуй коекипиер, кыт ши пентру конкретизаря акциуний де атак, че ын терминоложия де спечиалитате репрезинтэ акциуня индивидуалэ де ридикаре пентру атак

Пасаря де сус ку доуэ мынь се екзекутэ динтр-о позиние инициалэ, пречедатэ де депласаре.

*Екзерчиций пентру иниціере:*

- експликаря ши демонстраря акциуний де базэ, а пасэрий, пречедатэ де депласаре;

- депласаре ын ушоарэ алергаре, яр ла семнал - оприре ын позиние инициалэ, урматэ де симуларя акциуний де пасаре;

- ын перекь: позиние инициалэ ку интродучеря минжий ын купэ, симуларя акциуний де пасаре, партенерул цине минжя фиксатэ ку ушоарэ резистенцэ;

- екзекуция пасэрий ку минжя оферитэ де партенер сау ку пас де контрол;

- ачелашь екзерчициу ку депласаре стынга-дряпта.

*Грешель фреквенте:*

- нерепартизаря инегалэ а греутэций корпулуй;

-депласаря латералэ ну се фаче ынчепынд ку пичорул дин дирекция де депласаре;

-позиция инициалэ некореспунзэтоаре (коате депэртате де трункь, купа инсуфичиент де адынкэ).

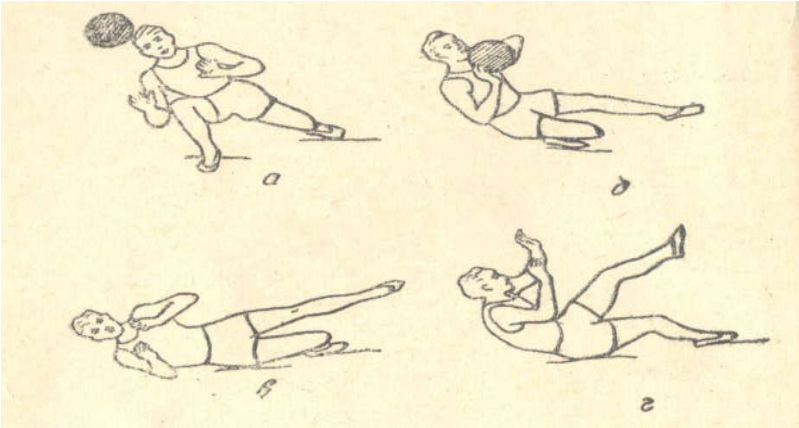
## Техника пасэрий минжий ын плонжон ку руларе пе коапсэ-спате ши ын плонжон пе спате

*Плонжонул* есте о акциуне каре ынсоцеште акциуня де прелуаре а минжий ын ситуацииле, ын каре жукэторул ну поате ажунже ла минже ын кондицииле ефектуэрий уней депласэрь обишнуите. Датория жукэторилор прин реализаря уней акциунь де апэраре, прин фолосиря плонжонулуй се поате салва о минже консидератэ пьердутэ.

Сынт куноскуте урмэтоареле прочедее де екзекуцие а плонжоанелор:

- плонжонул пе спате латерал ши ынаинте;
- плонжонул пе спате ши латерал ку ростоголире;
- плонжонул ынаинте прин ынтиндере ши алунекаре.

Ачастэ пасаре се апликэ атунч, кынд минжя се афлэ департе де жукэтор сау збоарэ ку о аша витезэ, ынкыт жукэторул ну реушеште сэ се депласезе ку пас алергэтор обишнуит сау пас алэтурат ши сэ я позиция инициалэ пентру пасаре.

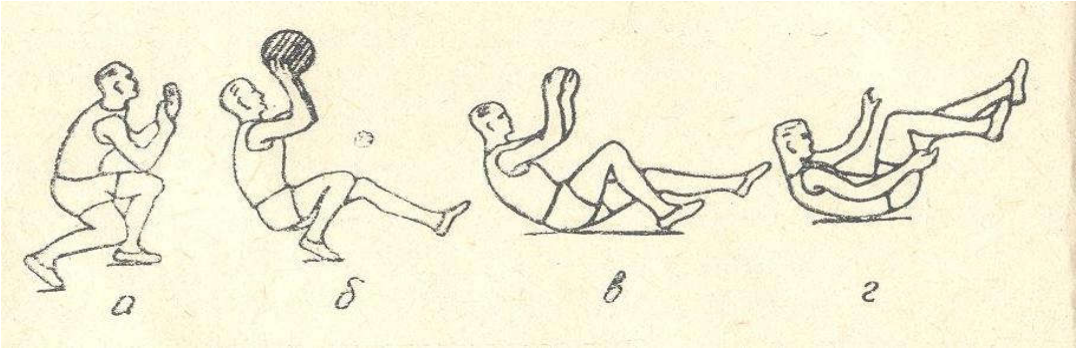


*Дес. 18 Пасаря минжий ын плонжон ку руларе пе коапсэ-спате*

*Техника екзекутэрий пасей* констэ ын урмэтоареле. (дес.18) Дупэ депласаре жукэторул фаче о фондаре маре спре минже, греутатя корпулуй трече ынаинте, май апроапе де минже, ши се ласэ пуцин ын жос. Жукэторул фаче ун пас ку пичорул, каре есте апроапе де минже. Апой се ынтоарче пе партя де динаинте а тэлпий, яр умерий ый ынтоарче ын партя, ын каре вря сэ тримитэ минжя. Дупэ ачаста жукэторул ышь дуче умерий суб минже, яр ку пичорул де сприжин екзекутэ ымпинжеря ын дирекция фондэрий, чентрул де греутате ал жукэторулуй есте дупэ сприжин. Дукынду-шь умерий суб минже, жукэторул екзекутэ пасаря минжий, асемэнэтоаре дупэ техника ку пасаре обишнуитэ, ынсэ палмеле мынилор акционязэ май актив.

Ын прочесул ачестей пасэрь кэдеря жукэторулуй ын дирекция фондэрий есте иневитабилэ. Пентру ка жукэторул сэ кадэ ушор ши сэ ну сэ се ловяскэ, ел требуе сэ апличе руларя трептатэ пе коапсэ, умэр ши спате. Руларя ын ымбинаре ку групаря трункюлуй дэ посибилитате жукэторулуй сэ ну сэ се ловяскэ ши сэ трякэ май репеде ын позиция комодэ пентру урмэтоареле акциунь. Ачест прочедеу де пасаре есте унул динтре челе май рационале ши акчесибиле ла примиря минжилор лунжь ши жоасе.

*Пасаря минжий ын плонжон пе спате*. Ачастэ пасаре се апликэ атунч, кынд спре жукэтор вине о минже путерникэ ши жоасэ. Ын ачесте казурь жукэторул ну се депласязэ, ку тоате кэ есте унеорь ынаинте. Техника екзекутэрий пасэрий минжий ын плонжон пе спате се асямэнэ фоарте мулт ку пасаря минжий дин позиие жоасэ, ынсэ жукэторул ышь ындоае ши май мулт женункий, ашезынду-се паркэ пе кэлкыюл пичорулуй де сприжин, пентру а-шь дуче корпул суб минже ши пентру а екзекута май бине ши май лин руларя пе спате.




*Дес. 19 Пасаря минжий ын плонжон пе спате*

Ын моментул пасэрий минжий жукэторул се аплякэ ынапой, екзекутынд апой руларя пе фесе ши пе спате. Ын тимпул рулэрий жукэторул ва апропия бэрбия де пепт, пентру ка сэ ну сэ се ловяскэ ку чафа де подя.

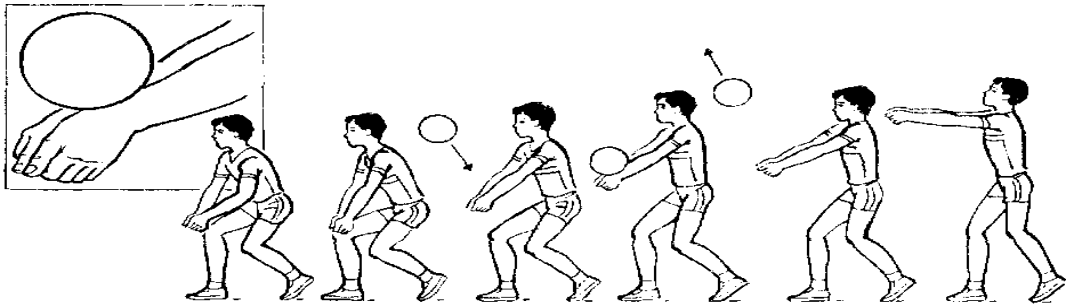
Уна дин кондиииле импортанте пентру екзекутаря ачестуй прочедеу есте алежеря жустэ а локулуй ын тимпул пасэрий.

**Техника паселор де жос ку амбеле мынь ши ку о мынэ**

Паселе де жос се апликэ ын тимпул примирий минжилор жоасе дин диферите дирекций фацэ де жукэтор ши се екзекутэ дин фелуриле позицией инициале. О партикуларитате карактеристикэ а паселор де жос констэ ын фаптул, кэ контактул ку минжя се фаче ку досул палмей, ку партя интериоарэ, латералэ сау екстериоарэ а антебрацулуй ши а палмей. Ачастэ деосебире чере де ла жукэтор сэ-шь кибзуяскэ бине мишкэриле, пентру а лови пречис минжя.

Требуе, ынсэ луат ын консидерацие фаптул, кэ ын кондиииле жокулуй волейбалистул ну поате сэ детермине дин тимп, прин че прочедеу (де сус сау де жос) ый ва фи май комод сэ примяскэ минжя. Де ачея ынаинте де а прими минжь греле (ын урма ловитурий де атак сау а сервичиулуй путерник де жос), жукэторул требуе сэ се

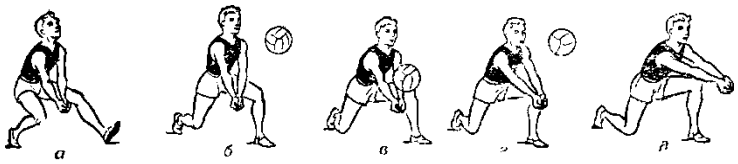
прегэтяскэ, стынд ын позиции мижлочие, мыниле, ынсэ сынт лэсате пуцин ын жос (палмеле ла нивелул чентурий). Дин ачастэ позиции жукэторул, детерминынд дирекция минжий, поате луа репеде позиция инициалэ пентру примиря минжий де сус ши де жос. Ын функции де кондиционе жокулуй, паселе де жос се екзекутэ ку о мынэ ши ку амбеле мынь.



*Дес. 20. Пасаря минжий де жос ку амбеле мынь*

Чя май рэспындитэ вариантэ а пасей де жос есте примиря минжий ку амбеле мынь ку партя латералэ а антебрацелор сау а палмелор. Позиция инициалэ ынаинте де пасаря минжий поате фи диферитэ, ын функции де карактерул позицией речипроче а палмелор ын моментул контактулуй ку минжя.

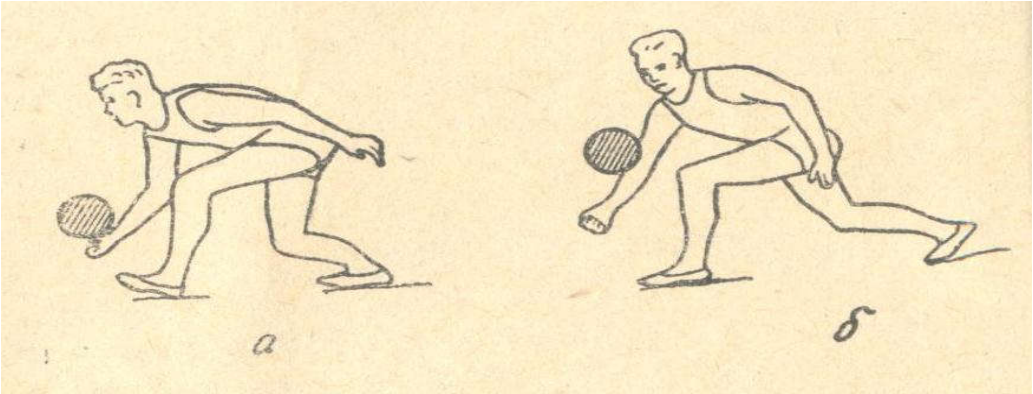
Паселе де жос ку амбеле мынь се апликэ атунч, кынд минжя се гэсеште ын фаца жукэторулуй сау пуцин ла о парте ши апроапе де ел.



*Дес. 21 Пасаре дин позиции жоасэ ку амбеле мынь.*

Ын позиции инициалэ мыниле сынт лэсате ын жос пынэ ла женункь ши дусе пуцин ынаинте ын жос. Пичоареле се ындоае ын функции де ынэлцимя минжий. Дакэ минжя есте ын фацэ, жукэторул, депласынду-се репеде ла минже, фаче о фондаре ынаинте, лэсынд тотодатэ мыниле ын жос. Дакэ жукэторул ну реушеште сэ се апропие де минже, атунч ел ышь аплякэ трункюл ынаинте ши ышь ынтинде кыт май мулт брацеле ынаинте. Ши, дин контра, дакэ минжя каде апроапе де жукэтор, ел требуе сэ-шь ынкордезе мыниле ын артикулация умерилор ши сэ-шь дукэ умерий ынапой.

Ын моментул примирий минжий фоарте жоасе, пентру а асигура пасаря кыт май вертикалэ, ла мишкаря де ынтымпинаре се адаугэ ындоиря мынилор дин артикулация котулуй ши радио-кубиталэ. Ын тимпул пасэрий латерале спортивул ынтоарче мыниле ын ынтымпинаря минжий, ле ридикэ ын сус латерал, ынторкынду-се ку трункюл. Ын моменул примирий минжий путерниче, жоасе ши лунжь сурпринзэтоаре се фолосеск паселе ку амбеле мынь ын плонжон ку руларе пе мынь ши пе пепт. Техника екзекутэрий ачестуй прочедеу е ачеяшь, ка ши ла паселе ку о мынэ, ши ва фи дескрисэ май жос.



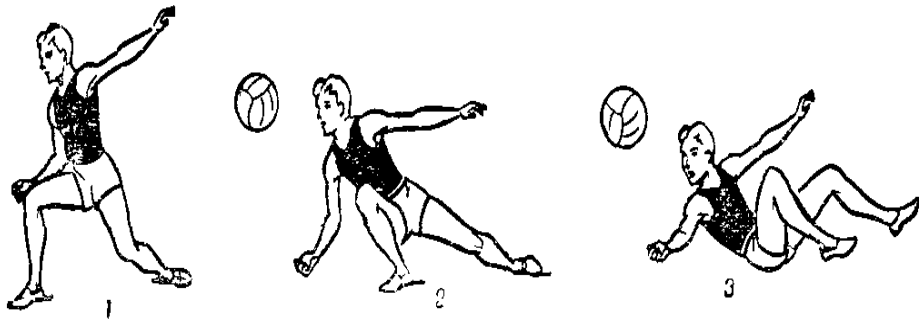

*Дес. 22. Пасаря де жос ку о мынэ*

*Паселе де жос ку о мынэ* се екзекутэ атунч, кынд жукэторул примеште минжь лунжь ну пря путерниче, пунынд о мынэ суб минже сау ловинд-о де жос. Ын моментул пасэрий минжий де жос ку о мынэ жукэторул ловеште минжя нумай ку партя таре а мынилор: ку пумнул, досул палмей, ку мукия мыний дин партя дежетулуй чел маре сау а антебрацулуй.

Тоате ачесте прочедее ый пермит жукэторулуй сэ арунче минжя ын сус сау с-о тримитэ ын локул нечесар, фэрэ сэ комитэ грешель техниче.

*Пасаря минжий де жос* поате фи екзекутатэ ын мод диферит (дес.22.). Ачаста депинде де фаптул, ку че парте а мыний се екзекутэ ловитура ши ын че позиие се афлэ жукэторул фацэ де минже каре се апропие. Дакэ минжя вине дин партя дряптэ, еа требуе примитэ ку дряпта, фэкынд дин тимп о фондаре маре спре дряпта; дакэ минжя збоарэ май ла стынга де жукэтор, ел, дупэ депласаре, фаче о фондаре ла стынга ши се прегэтеште пентру а екзекута ловитура ку мына стынгэ. Конкомитент ку фондаря жукэторул ридикэ мына, ку каре ва екзекута ловитура ын сус латерал ла нивелул чентурий. Ын моментул ловирий минжий мына се мишкэ дин артикулация умэрулуй ши

жукэторул, ындоинд мына дин артикулация котулуй ши радиокарпианэ, ый дэ минжий дирекция нечесарэ. Ловитура требуе ефектуатэ ын аша фел, ка тоатэ путеря ей сэ трякэ прин центрул минжий. Атунч минжя се ва ридика дрепт ын сус.




*Дес. 23. Пасаря минжий де жос ку о мынэ*

Позиция инициалэ ын тимпул ловирий ку о мынэ е мулт май жоасэ ши се ымбинэ ку ун пас сау ку о конфундаре фэкутэ дин тимп. Ынтрукыт мына се ынтинде департе де корп, еа требуе ынкордатэ ын артикулация котулуй ши радиокарпианэ, дежетеле стрынсе ын пумн. (дес. 23) Амплитудиня ши карактерул мишкэрий де ынтымпинаре ши де дистанца, ла каре се трансмите еа. Де обичей, минжя се примеште ку пумнул сау ку партя интериоарэ а антебрацулуй сау а палмей; поате фи апликатэ ши ловитура ку досул палмей (стрынсэ ын пумн).

Пасаря минжий ку доуэ мынь де жос репрезинтэ о акциуне индивидуалэ де жок, пентру а интра ын посесия минжий венитэ де ла адверсар дин сервичиу, дин атак, сау а рекуперэрий минжилор рикошате дин блокаж. Позиция инициалэ есте асемэнэтоаре ку чя спечификэ пасей де сус, деосебинду-се де ачаста прин фаптул кэ пичоареле сынт май департе, артикулацииле сынт акчентуат ындоите, базинул коборыт, трункюл аплекат ынаинте, брацеле ынтинсе ын гиперекстенсие, контактул ку минжя се фаче ла нивелул антебрацулуй (мансета), моментул ловирий фиинд ынсоцит де о екстенсие а челор трей артикулаций.

*Екзерчиций пентру иницieря пасэрий минжий ку доуэ мынь де жос:*

- Експликаря ши демонстраря акциуний де ловире а минжий ку доуэ мынь де жос, спечификынду-се мобилитатя де депласаре ши тречеря ын позиие инициалэ, екзекуция проприу-зисэ, позиция инициалэ пентру о ноуэ акциуне, фиинд импусэ де кондицииле де жок;

- Екзекутаря фэрэ минже;

- Ын перекь, депласэрь ын позиие медие ын тоате дирекцииле, ла семнал, оприре ын позиие инициалэ, имитаря екзекуцией, континуаря депласэрилор;

- Ын перекь, фиекаре екзекутант ышь арункэ минжя ла о дистанцэ ши ынэлциме конвенабилэ, екзекутаря ловирий спре партенер;

- Ын перекь, екзекутаря ловирий де жос ла минже оферитэ де партенер.

*Грешель фреквенте:*

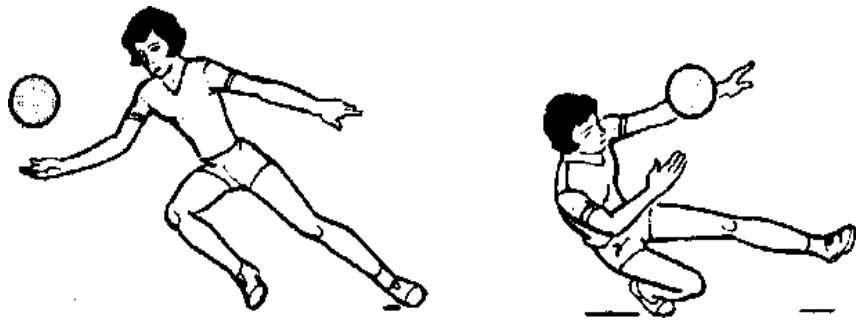
- Брацеле инсуфичиент ынтинсе, фэрэ коате ын екстенсие, немаркаря ловирий минжий ку мансета;

- Пичоаре неындоите суфичиент, ченту де греутате ридикат;

- Ла партя финалэ а ловирий ну се фаче проектаре ынаинте ши кондучере а минжий.

## Техника пасэрий де жос ку о мынэ ын плонжон ку руларе пе коапсэ-умэр-спате ши плонжон ку руларе пе мынь-пепт

Ачест прочедеу се апликэ атунч, кынд минжя е жоасэ ши лунгэ ши жукэторул ну о поате прими прин прочедеул пасэрий де сус. Ынтинзынд мына спре минже, жукэторул кыштигэ ын тимп ши дистанцэ.



*Дес. 24. Пасаре де жос ку о мынэ ын плонжон ку руларе пе коапсэ-умэр-спате*

Прочедеул пасэрий минжий ку о мынэ ын плонжон пе коапсэ-умэр-спате (дес. 24) ну се деосебеште де техника пасэрий де сус ын плонжон ку руларе пе коапсэ-спате. Дар ын моментул, кынд жукэторул я хотэрыря сэ екзекуте паса де жос, ел фаче мишкэрь май енержиче ши апроапе де подя екзекутэ ымпинжеря, се ынтинде мулт, групынду-се пуцин ши ындрептынду-шь мыниле спре минже.

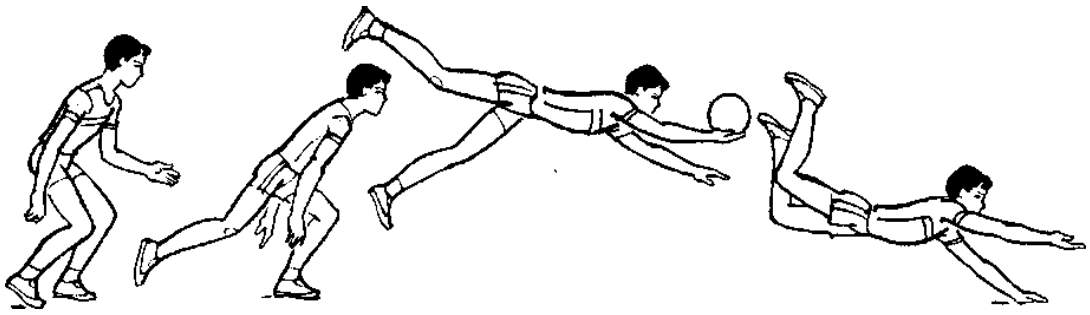
Ла фондаре жукэторул ынчепе сэ-шь ынтоаркэ трункюл, умэрул (мыний каре пасязэ) ши партя динаинте а тэлпий; дар спечификул

ачестор мишкэрь ну констэ ын дучеря умерилор суб минже, чи ын ынтиндеря брускэ а трункюлуй ши а мынилор спре минже.

Ынаинте де екзекутаря пасей, апроапе тоатэ мына есте ындрептатэ ши ынкордатэ. Ловитура се фаче принтр-о мишкаре скуртэ ши брускэ а антебрацулуй ши а палмей де жос ын сус, ынаинте сау латерал, ын функция де дирекция пасэрий. Ын ачест момент, контактул ку минжя се фаче ку пумнул, ку партя антериоарэ а антебрацулуй сау ку палма, дежетеле фиинд стрынс липите.

Дупэ пасэ жукэторул екзекутэ плонжонул ку руларе пе коапсэ-умэр-спате.

Прочедеул де пасаре ын плонжон руларе пе мынь-пепт се апликэ ла примиря минжий, че вине пе неаштептате, путерниче, лунжь ши жоасе, еа дэ посибилитате жукэторулуй сэ се апропие май репеде де минжя, каре се гэсеште ла о дистанцэ де 2 метри де ел.



*Дес. 25. Пасаре ын плонжон ку руларе пе мынэ-пепт*

Техника екзекутэрий (дес. 25) констэ ын урмэтоареле: жукэторул екзекутэ фондаря спре минже, апой фаче ун баланс ын сус ку пичорул дус ынапой. Дупэ ачаста ел екзекутэ енержик ымпинжеря ынаинте, дукынду-шь мыниле ындрептате спре минже, ши принтр-о мишкаре брускэ о респинже ын сус.

Пасынд минжя, жукэторул депэртязэ мыниле пуцин май мулт декыт лэцимя умерилор, пентру а атериза пе еле. Дупэ че се атинг де терен, мыниле редук дин витезэ, ындоинду-се еластик дин коате. Трункюл се ындоае дин шале, яр пичоареле се ындоае дин женункь, креынд кондиций фаворабиле пентру руларя консекутивэ пе пепт ши пе абдомен.

Ла паселе ку елан енержик, дупэ атеризаре пе пепт, жукэторул требуе сэ ридиче мыниле ын сус ынапой, пентру ка трункюл сэ лунече, дупэ инерцие, ынаинте.

Прочедеул примирий ши пасэрий минжий де жос есте релатив симплу ши ла екзекутаря луй се комит май пуцине грешель техниче.

Де ачея се ва акорда о атенцие май маре ынвэцэрий ши перфекционэрий ачестуй прочедеу ын прочесул мунчий де инструире ши антренамент.

Челе май фреквенте грешель:

- екзекутаря плонжонулуй пря департе фацэ де локул де кэдере а минжий сау депэширя ачестуй лок;

- позиция пря ыналтэ фацэ де траектория минжий.

Трасеул методик есте фомат дин екзерчиций фэрэ ши ку минжь:

Екзерчиций фэрэ минжь:

- дин гемуит, кэдере ынапой ку руларе пе спате ши ревенире ын позиие инициалэ;

- руларе ын спате ши ревенире ын гемуит;

- жокурь динамиче ку екзекутаре де плонжоане.

Екзерчиций ку минжя:

- екзекутаря плонжонулуй ку минжя цинутэ ын купэ (палме);

- пе перекь фацэ ын фацэ екзекутаря пасей де сус ку плонжон пе спате дин минже оферитэ, апой пасатэ сау сервитэ;

- жок волей ку елементе де плонжоане.

Плонжонул латерал се екзекутэ дупэ ефектуаря уней фондэрь латерале пе дирекция дин каре вине минжя. Дупэ ловире урмязэ кэдеря, руларя ши ревениря ын ачелашь мод ка ши ын казул плонжонулуй пе спате. Ловиря минжий се екзекутэ ку о мынэ сау доуэ де жос дин латерал сау дин фацэ.

Екзерчицииле фэрэ минжь куприн фондэрь консекутиве ши алтернативе стынга-дряпта, урмате апой де симуларя ловирий минжий.

Екзерчицииле ку минжя сынт асемэнэтоаре ку челе презентате антериор пентру плонжонул пе спате, ку адаптэриле де ригоаре.

## Техника сервичиулуй

Прочедеул интродучерий минжий ын жок се нумеште сервичиу. Ын презент сервичиул се апликэ ну нумай пентру а интродуче минжя ын жок, дар ши ка прочедеу де атак. Де ачея жукэторул требуе сэ екзекуте сервичиу путерник ши пречис ын кореспундере ку регулиле ын вигоаре.

Фиекаре жукэтор есте датор сэ-шь ынсушяскэ кытева прочедее де сервичиу ши ын функцие де партикуларитэциле сале индивидуале, алеже прочедее де базэ, перфекционынд унул динтре еле ла форцэ, алтул, ла причизие.

Ынаинте де а екзекута сервичиул, жукэторул, стынд ку фаца ла пласэ, динколо де линия де фунд, ла локул сервичиулуй, салтэ минжя ши, ловинд-о апой ку о мынэ, о ындряптэ пе теренул адверсарулуй.

Ын моментул екзекутэрий сервичиулуй прин орьче прочедеу требуе:

а) сэ я о анумитэ позиие;

б) сэ салте пречис ши лин минжя;

в) сэ координезе мишкэриле мынилор, трункюлуй, пичоарелор;

г) сэ урмэряскэ минжя, с-о ловяскэ ын партя нечесарэ.

Сервичиул прин орьче прочедеу се екзекутэ ку палма, ынкордатэ ын артикулация радиокарпианэ. Мына ын моментул ловитурий есте ындрептатэ, яр дупэ ловитура са ышь континуэ либер мишкаря ын дирекция зборулуй минжий.

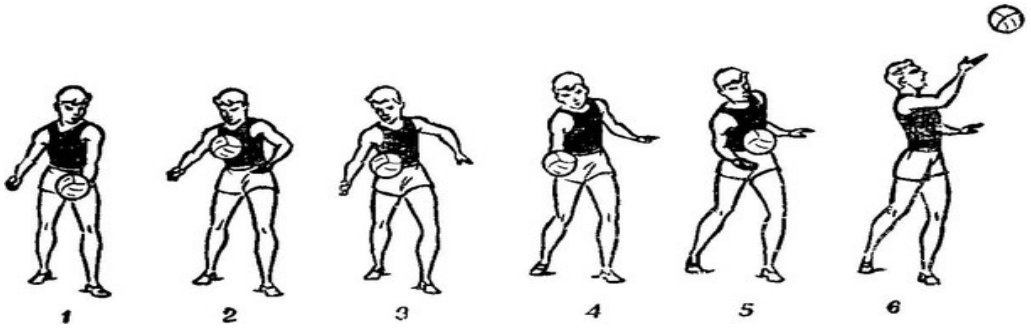
Ынэлцимя салтэрий ши дистанца минжий де жукэтор депинде де карактерул сервичиулуй. Ын функцие де позиция жукэторулуй фацэ де пласэ ши де карактерул мишкэрий трункюлуй ши а мыний, каре ловеште ын моментул сервичиулуй, деосебим урмэтоареле прочедее де сервичиу:

1) де жос - дин фацэ латерал;

2) де сус - дин фацэ латерал.

## Техника сервичиулуй де жос дин фацэ ши де жос латерал

*Сервичиул де жос дин фацэ* (дес. 26) се апликэ пе ларг ын тимпул екзекутэрий сервичиулуй ла пречезие, пентру кэ ел пермите жукэторулуй сэ тримитэ минжя ын орьче пункт ал теренулуй адверс (ын диферите зоне сау ла жукэторул, каре ну а ынсушит бине паселе).




*Дес. 26 Сервичиул де жос дин фацэ*

*Техника екзекутэрий*. Жукэторул стэ ын позиие ыналтэ ку фаца ла пласэ. Минжя се афлэ ын мынэ, ла нивелул чентурий, лынгэ коаста дряптэ деасупра пичорулуй, дус ынаинте. Жукэторул прегэтеште

мына ку каре ва лови минжя. Ун пичор е дус пуцин ынапой (чел идентик мыний, каре ловеште минжя).

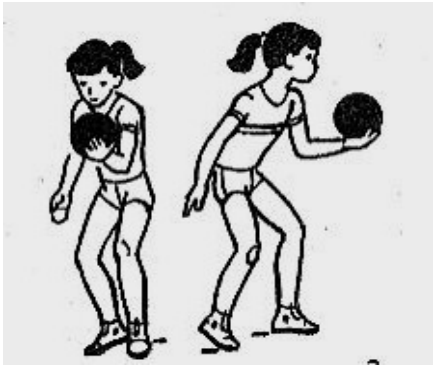
Жукэторул арункэ минжя ын сус пынэ ла нивелул капулуй ши пуцин ынаинтя са.

Симулант ку салтаря минжий ын сус греутатя корпулуй трече пе пичорул дус ынапой, каре се ындоае пуцин ын женункь, яр трункюл се аплякэ ушор ынаинте. Мына каре ловеште, пуцин ындоитэ ын кот, есте дусэ ынапой пентру а-шь луа елан ши е дездоитэ апроапе комплет.

ЫН моментул мишкэрий ынаинте спре минже, се дездоае пичорул дус ынапой ши греутатя корпулуй трече пе пичорул дус ынаинте, яр мына ындрептатэ есте дусэ бруск ынаинте ши ловеште минжя. Ловитура се екзекутэ де жос ын сус, ку мына ынкордатэ сау ку пумнул ла нивелул чентурий ынаинте ын сус.

Дупэ ловиря минжий трункюл ши мына каре ловеште се ынтинд паркэ ын дирекция зборулуй минжий, апой жукэторул фаче ун пас ку пичорул стынг (дрепт).

*Сервичиул де жос латерал*. (дес. 27) Техника екзекутэрий сервичиулуй де жос есте фоарте симплэ ши сервичиул де жос есте апликат де волейбалиштий, каре ынчеп сэ жоаче волей.



*Дес. 27 Сервичиул де жос латерал*

Техника сервичиулуй констэ ын урмэтоареле. Жукэторул стэ латерал фацэ де пласэ (ку партя стынгэ, кынд ловеште минжя ку мына дряптэ ши ку партя дряптэ, кынд ловеште ку мына стынгэ) ын позиция ыналтэ.

Минжя се цине ын мынэ ла нивелул чентурий ын партя стынгэ деасупра пичорулуй, дус ынаинте. Мына каре ловеште се прегэтеште сэ-шь я елан. Жукэторул салтэ минжя ын сус, апроапе ла нивелул капулуй. Конкомитент ку салтаря минжий трункюл се ынтоарче пуцин спре дряпта ши се аплякэ ушор ын дирекция мыний каре

ловеште. Пичоареле се ындоае дин женункь, греутатя корпулуй трече пе пичорул дрепт, мына (дряптэ) каре ловеште минжя е дусэ жос-латерал. Пентру екзекутаря ловитурий жукэторул трече греутатя корпулуй пе пичорул (стынг) дус ынаинте, се ындряптэ ши фаче о мишкаре брускэ ынаинте - ын сус ку дряпта, ловинд минжя де жос-динапой ку палма ынкордатэ а мыний дездоите ла нивелул центурий.

Дупэ ловитурэ жукэторул се ынтоарче ын дирекция зборулуй минжий, фэкынд ун пас ынаинте ку пичорул дрепт (каре ера дус ынапой).

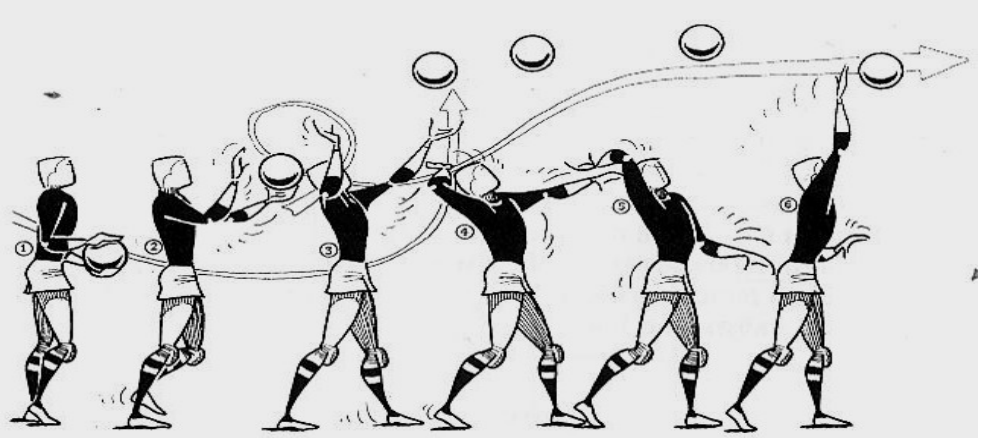
О вариетате а сервичиулуй де жос латерал есте аша нумита «лумынаре». «Лумынаря» се апликэ де челе май десеорь пе теренурь дескисе, кынд е время сенинэ сау е вынт. Е фоарте греу де а прими минжя ку траекторие ыналтэ, каре, ынвыртинду-се каде лынгэ пласэ.

Техника екзекутэрий констэ ын урмэтоареле. Жукэторул стэ латерал фацэ де пласэ (ку умэрул дрепт, кынд ловеште ку дряпта, ши ку умэрул стынг, кынд стэ ку умэрул стынг, кынд ловеште ку стынга) ши я позиция ыналтэ. Минжя се афлэ ын мына стынгэ ла нивелул центурий ынаинтя вырфулуй пичорулуй дрепт. Мына (дряптэ) каре ловеште се дуче ын жос - ынаинте пентру а-шь луа елан.

Жукэторул салтэ минжя ын сус пынэ ла нивелул капулуй ла дистанца мыний ынтинсе. Одатэ ку салтаря минжий, мына стынгэ фаче о мишкаре де жос ын сус, дряпта е дусэ ын жос пентру а луа елан, пичоареле се ындоае ын женункь ши жукэторул се ласэ пуцин пе вине. Ын моментул ловирий минжий пичоареле се дездоае репеде, яр мына дряптэ, ридикынду-се принтр-о мышкаре брускэ ын сус, ловеште ку мукия палмей ын партя де жос а минжий, дынду-й о мишкаре чиркуларэ ын сус. Ку кыт май апроапе де центру есте ловитэ минжя, ку атыт май апроапе де пласэ ва кэдя пе теренул адверсарулуй ши инверс.

## Техника сервичиулуй де сус дин фацэ ши де сус латерал

Сервичиул де сус дин фацэ (дес. 28) а кэпэтат чя май ларгэ рэспындире ын рындуриле волейбалиштилор, пентру кэ я ымбинэ ыналта пречизие а сервичиулуй ку посибилитатя де а да минжий витезэ ши ротацие диферитэ.



*Дес. 28. Сервичиул де сус дин фацэ*

Техника екзекутэрий сервичиулуй де сус дин фацэ ла форцэ е урмэтоаре.

Жукэторул стэ ку фаца ла пласэ ын позиция ыналтэ, пичорул стынг есте дус пуцин ынаинте. Минжя се афлэ ын мына стынгэ апроапе ла нивелул пептулуй ши деасупра пичорулуй, дус ынаинте, яр мына дряптэ ышь я авынт.

Минжя се арункэ ын сус, ын фаца жукэторулуй. Конкомитент греутатя корпулуй трече пе пичорул дус ынапой (дрепт), ындоит ушор ын женункь, яр трункюл се апликэ ынпой ши се ынтоарче пуцин ла дряпта. Мына каре ловеште (дряпта), пуцин ындоитэ ын кот, се ридикэ ын сус ши се дуче дупэ кап.

Ын моментул еширий ла минже жукэторул ындряптэ пичорул дус ынапой, греутатя корпулуй трече пе пичорул дус ынаинте; апой ышь ындряптэ трункюл, мына дряптэ есте дусэ бруск ынаинте ын сус. Палма мыний каре ловеште се мишкэ енержик ынаинте ши ловеште минжя, дынду-й дирекцие нечесарэ.

Дупэ ловиря минжий трункюл ши мына каре ловеште континуэ мишкаря ын дирекция зборулуй минжиий, яр дупэ ачаста се ласэ ын жос.

Сервичиул де сус дин фацэ аре унеле вариетэць, аша нумитул сервичиу ла пречезие ши сервичиул ку ротире.

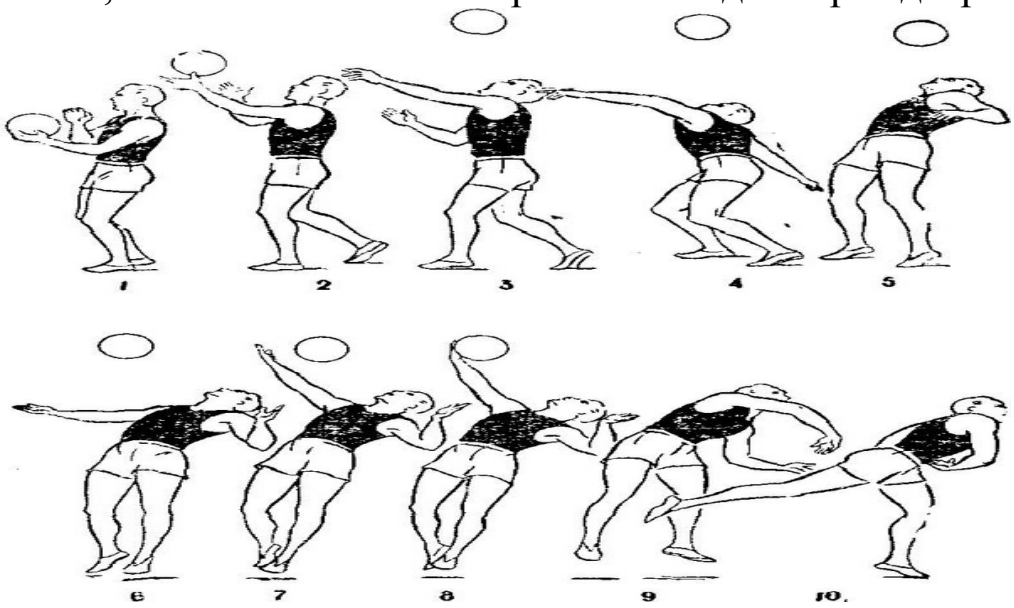
Сервичиул де сус дин фацэ ла пречизие се деосебеште де сервичиул де сус латерал прин фаптул, кэ тоате мишкэриле екзекутате сынт скурте, бруште ши ку амплитудэ микэ. Ын легэтурэ ку ачаста, мишкаря де ловире есте ла ынчепут ка ши ла сервичиул ла формэ, дар ла сфыршит мына, каре ловеште, се ынтинде ын сус принтр-о мишкаре суб формэ де ымпинжере. Ловиря минжий се фаче ку палма де жос - динапой, дежетеле фиинд стрынсе пумн.

Сервичиул ла пречизие се фолосеште атунч, кынд адверсарул сервеште бине минжиле путерниче ши есте невое де а тримите минжя ынтр-ун анумит лок (ынтр-о анумитэ зонэ ш.а.м.д.).

Сервичиул де сус дин фацэ «ынвыртит» се екзекутэ ка ши сервичиул дин фацэ ла форцэ, ку о деосебире, ынсэ, кэ дупэ ловире минжя ышь скимбэ пе неаштептате дирекция. Скимбаря дирекцией минжий есте каузатэ де ынвыртиря ей, каре се обцине атунч, кынд минжя ну есте ловитэ ын чентру, чи ынтр-о парте а ей.

Дин сервичиул «ынвыртит» минжя поате фи ындрептатэ ын локул нечесар ал теренулуй, пентру ачаста есте невое де а скимба позиция трункюлуй фацэ де пласэ, кыт ши дирекция мишкэрий мыний каре ловеште.

Прин сервичиул латерал де сус (дес. 29) се обцине чя май маре витезэ а минжий, чея че компликэ пасаря минжий де кэтре адверсар.




*Дес. 29. Сервичиулул де сус латерал*

Техника екзекутэрий сервичиулуй латерал де сус констэ ын урмэтоареле.

Жукэторул стэ латерал фацэ де пласэ (ку умэрул стынг, кынд ловеште минжя ку мына дряптэ ши инверс) ши я позиция ыналтэ ку пичоареле ындоите дин женункь. Минжя се афлэ ын мына стынгэ, апроапе ла нивелул пептулуй деасупра пичорулуй, дус ынаинте, яр мына дряптэ я позиция нечесарэ пентру елан.

Жукэторул арункэ минжя ын сус, деасупра капулуй. Одатэ ку арункаря минжий, греутатя корпулуй трече пе пичорул дрепт (дус ынапой), ындоит ушор дин женункь, яр пичорул дин фацэ (стынг), ындоит пуцин ын женункь, се сприжинэ пе вырф. Трункюл се аплякэ

лин ынапой, се ынтоарче пуцин спре дряпта, умэрул дрепт ши мына каре ловеште се ласэ ынчет ын жос латерал.

Ын тимпул мишкэрий ынаинте спре минже жукэторул ышь ындряптэ пичорул дус ынапой, дукынд коапса бруск ынаинте, ышь трече греутатя корпулуй пе пичорул дус ынаинте, апой ышь ындряптэ трункюл ши се рэсучеште спре пласэ.

Ын моментул ловирий минжий мына есте ынкордатэ ши ындоитэ ушор ын артикулация котулуй ши радиокарпианэ; палма, акоперинд минжя дин партя де сус, дэ минжий дирекция нечесарэ.

Дупэ ловиря минжий трункюл континуэ, дин инерцие, мишкаря де рэсучире ши жукэторул се ынтоарче ку фаца спре пласэ, яр мына каре ловеште се ласэ либер ын жос.

Сервичиул репрезинтэ прима акциуне де жок ку каре се ынчепе жокул, екзекутынду-се дин афара теренулуй, дин спациул делимитат.

Позиция инициалэ: пичоареле депэртате ла нивелул умерилор, пичорул опус брацулуй де ловире ситуат ынаинте, позиие релаксатэ, яр греутатя корпулуй репартизатэ униформ. Минжя есте сусцинутэ ын палма опусэ, челей каре екзекутэ ловиря, брацул каре екзекутэ ловиря есте ридикат ши ынтинс деасупра умэрулуй, палма блокатэ дин артикулация пумнулуй, минжя есте арункатэ ын фаца брацулуй де ловире.

Акциуня ынчепе прин ынтиндеря пичоарелор, тречеря греутэций пе пичорул дин фацэ, симултан ку ловиря минжий, каре требуе сэ фие скуртэ ши енержикэ, суб акса оризонталэ а минжий.

*Екзерчиций пентру иницие ря, фиксаря ши консолидаря сервичиулуй де сус:*

*Екзерчиций пентру иницие ря сервичиулуй де сус:*

- експликаря ши демонстраря акциуний;
- симуларя екзерчициилор глобале, фэрэ минже;
-екзерчиций де арункаре а минжий ын фаца брацулуй де ловире;
-ачеляшь екзерчиций, дар ку ловиря минжий: ла перете, ла о анумитэ ынэлциме стабилитэ сау ын перекь пе лэцимя теренулуй;
- ын перекь: екзекутаря сервичиулуй песте пласэ, ла о дистанцэ де 5-6м., депэртаре де пласэ;
- ачеляшь екзерчиций, де ла линия де фунд а теренулуй.

*Екзерчиций пентру фиксаря ши консолидаря сервичиулуй де сус:*

1. Ловиря минжий ку палма спре подя:

- дежетеле рэсфирате, флексате, ынкеетура пумнулуй моале, дежетеле ши палма ау форма минжий.

2. Ловиря минжий ку палма спре подя май путерник, ын аша фел ынкыт минжя се аратэ пынэ ла ынэлцимя умерилор.

3. Дин позиция фундаменталэ ыналтэ, брацул неындемынатик (стынгул) ынтый облик спре ынаинте, ку палма ын сус минжя пе палмэ, ын аша фел ынкыт сэ фие ын дрептул умэрулуй брацулуй каре ловеште минжя, арункаря минжий ын сус, ын аша фел, ынкыт сэ кадэ пе палмэ.

4. Дин ачеяшь позицие, дучеря минжий кыт се поате де сус, ын фаца брацулуй ындемынатик, менцинеря ей ла пунктул максим, ловиря ку палма брацулуй ындемынатик.

5. Дин ачеяшь позицие, арункаря минжий, ловиря ей ку палма брацулуй ындемынатик, оприря минжий ку палма стынгэ (чя каре а арункат минжя).

6. Екзекуция сервичиулуй ла перете, пе каре есте трасатэ о линие паралелэ ку солул, ла 2 м. ынэлциме.

7. Дой екзекутанць фацэ ын фацэ екзекутэ сервичиул де ла унул ла алтул.

8. Екзекутаря сервичиулуй песте пласэ, ынчепынд де ла 6 м., мэринд прогресив дистанца фацэ де пласэ, пынэ се ажунже ын спациул де сервичиу.

9. Екзекутаря сервичиулуй: ынтр-о жумэтате а теренулуй, ынтр-о трейме, ынтр-о зонэ.

10. Стынд ку фаца ла перете сау ла пласэ (дистанца 5-6 м.) ку минжя цынутэ ын палма брацулуй ындемынатик; ловиря минжий урмэринд траектория де збор.

11. Стынд де о парте ши де алта а пласей (ла 6-8 пашь де ла пласэ), екзекутаря сервичиулуй песте пласэ дин минжя арункатэ.

*Грешель фреквенте:*

- Се тече ла ынсуширя глобалэ а акциуний де сервичиу, неревенинду-се индивидуал, дупэ каз, асупра анумитор компоненте але акциуний, каре презинтэ дефициенте.

- Ну се коректязэ перманент позиция инициалэ, чея че дуче ла ловиря инкоректэ а минжий.

- Екзекутаря ну се ефектуязэ ын кондиций регуламентаре.

- Ну се асигурэ ун нумэр суфициент де екзекуций, ачаста фиинд о сарчинэ импортантэ а фиекэруй антранамент.

## Техника ловитурий де атак

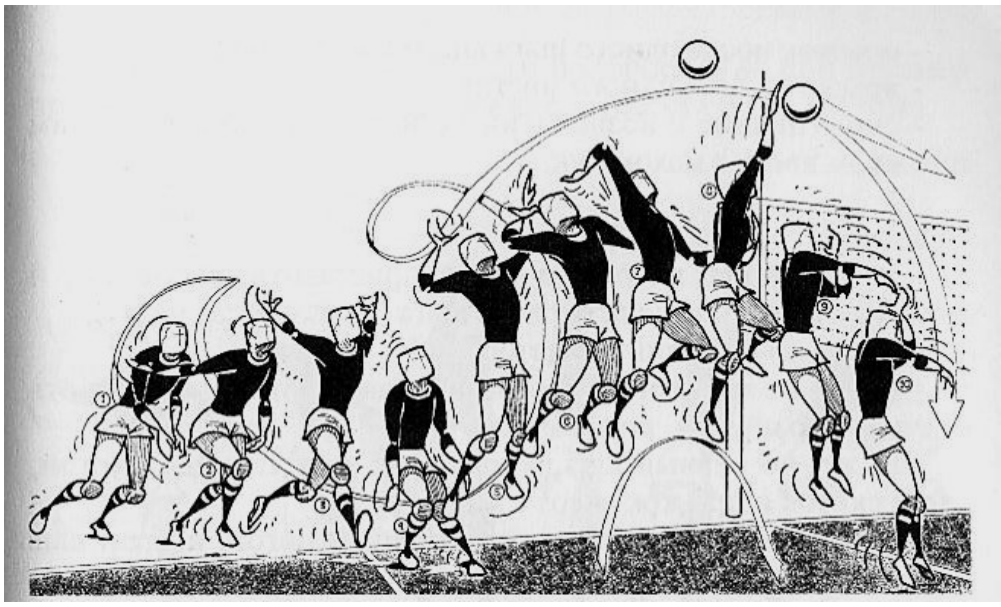
Чел май резултатив прочедеу техник, нечесар пентру а кыштига сервичиул сау пунктул, есте ловитура де атак.

Резултатул ловитурий де атак депинде де фаптул, кыт де путерник ши пречис ва фи екзекутатэ еа. Жокул фэрэ ловитурь путерниче финале ну ва адуче сукчес екипей. Фиекаре жукэтор дин линия де атак требуе сэ поседе ну нумай диферите прочедее де ловитурэ де атак, чи ши ынтряга вариетате а мижлоачелор техниче де атак.

Прочедееле принчипале але ловитурий де атак сынт: ловитура де атак директэ (дин фацэ) ши ловитура де атак латералэ, каре ау карева вариетэць. Ловитуриле де атак песте пласэ пот фи екзекутате дин сэритурэ, ку елан сау де пе лок; ын кондицииле жокулуй чя май рационалэ есте сэритура ку ымпинжере ку амбеле пичоаре дин елан мик.

Техника еланулуй ши бэтэий е ачеяшь пентру тоате прочедееле ловитурий де атак, ку ексчепция унор партикуларитэць, каре депинд де кондицииле жокулуй. Де ачея вом анализа май деталиат нумай техника ловитурий де атак директе.

Ловитура де атак директэ, чя май симплэ дупэ техника екзекутэрий, есте ловитура принчипалэ ын жокул де волей. Ачастэ ловитурэ се нумеште директэ, пентру кэ минжя дупэ ловире збоарэ ын ачеяшь дирекцие, ын каре жукэторул шь-а луат еланул.



*Дес. 30. Ловитура де атак директэ*

Техника екзекутэрий куприндe урмэтоареле елементе: еланул, ымпинжеря, сэритура, ловитура ши атеризаря (дес. 30).

*Еланул*. Де регулэ, минжя требуе ловитэ дин чел май ыналт пункт ал сэритурий. Дар пентру ачаста жукэторул требуе сэ ымбине еланул ши ымпинжеря ку ынэлцимя ши дирекция пасэрий, урмэринд ку атенцие атыт мишкаря волейбалистулуй каре пасязэ, кыт ши зборул минжий.

Еланул поате фи луат де ла диферите дистанце ши суб диферите унгюрь фацэ де пласэ. Де обичей, лунжимя еланулуй вариязэ ынтре 2,5-3,5 метри, ын лимителе кэрея жукэторул, каре атакэ фаче дой-трей пашь. Еланул се екзекутэ ку акчелераре крескындэ; примул пас мик ши ку витезэ микэ, паший урмэторь се фак, мэринду-се лунжимя ши витеза. Есте фоарте импортант ын екзекутаря ултимулуй пас: лунжимя-максималэ, яр витеза е атыт де маре, ынкыт аре лок сэритура ынаинте симултант пе амбеле пичоаре, ынтрукыт ун пичор се алэтурэ фоарте репеде де алтул.

*Ымпинжеря.* Дупэ алэтураря пичорулуй, амбеле пичоаре се ындоае дин женункь, прегэтинду-се пентру о путерникэ ымпинжере ын сус. Ымпинжеря се ынчепе прин балансаря мынилор дин позиция динапой ын сус ши ын тимпул мишкэрий мынилор ынаинте ын сус аре лок ындрептаря енержикэ а пичоарелор. Ла ынчепутул ымпинжерий мишкаря мынилор есте лентэ, апой девине май рапидэ. Ла сфыршитул ымпинжерий умерий се ридикэ пуцин ын сус ши се ласэ ынапой ын позиция инициалэ.

*Сэритура ын аер ши ловитура*. Ын моментул ымпинжерий тоате ефортуриле сынт ындрептате асупра мэририй сэритурий ын сус вертикал ши ындатэ дупэ ымпинжере ынчепе прегэтиря пентру ловитурэ. Жукэторул дуче трункюл ши мына ынапой пентру а луа елан, ла ынчепут ридикэ ши дуче ынапой умэрул ши котул, апой антебрацул ши палма.

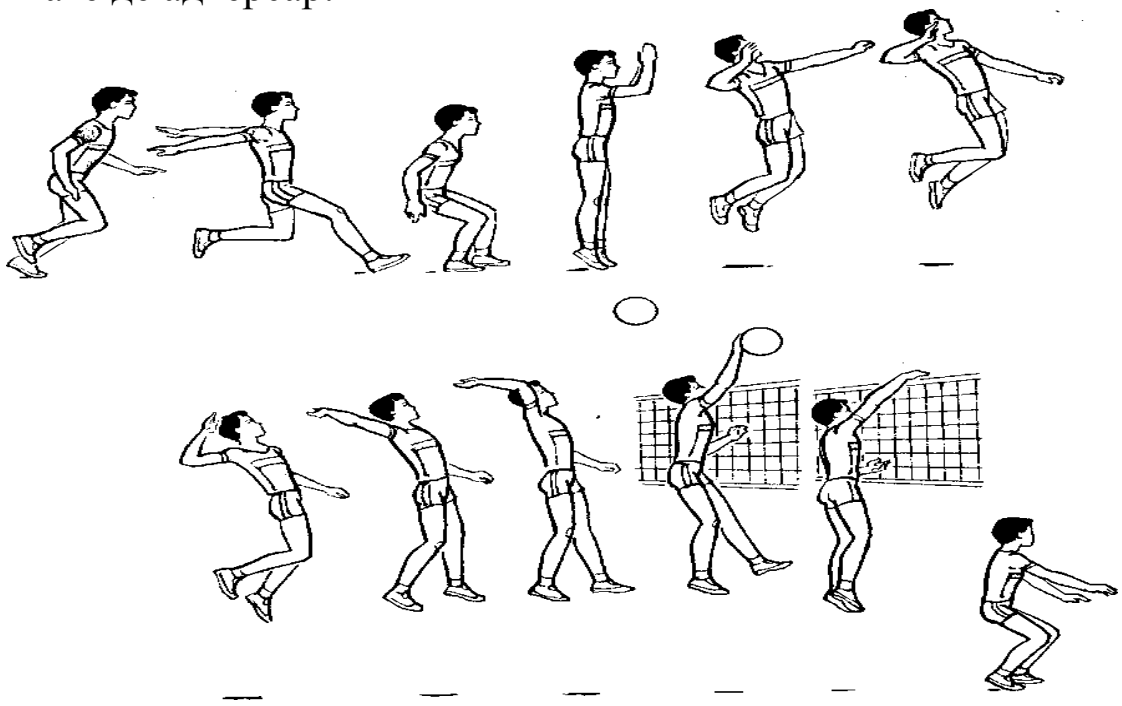
Дупэ ачея ынчепе мишкаря ынаинте пентру а екзекута ловитура, мушкий абдоменулуй се контрактязэ енержик, трункюл се ындряптэ ши мына ынчепе мишкаря ынаинте, апой ынчепе мишкаря антебрацулуй ши ловитура се терминэ принтр-о мишкаре енержикэ а палмей. Минжя се акоперэ ку палма ла дистанца мыний ынтинсе ын сус пуцин ынаинтя жукэторулуй. Ынаинте де ловитурэ палма е дусэ пуцин ынапой, яр ын моментул ловитурий акоперэ бруск минжя (дежетеле сынт стрынс липите унул де алтул). Пентру ка ловитура сэ фие май путерникэ ши май пречисэ есте невое де а акчелера ла максим мишкаря антебрацулуй ши а палмей ын моментул ловирий.

*Атеризаря.* Ловитура есте урматэ де атеризаре. Атеризаря се екзекутэ, лэсынду-се ушор пе дежетеле пичоарелор ши прин руларе пе тоатэ талпа, ындоинд апой пичоареле дин женункь.

Ловитура де атак директэ, ын дирекция еланулуй, фэрэ а аплека трункюл (ла форцэ), се апликэ ын фонд атунч, кынд минжя есте департе де пласэ ши кынд е невое де а екзекута о ловитурэ путерникэ.

Ловитура де атак директэ се екзекутэ прин доуэ прочедее: ловитурэ ку палма ши ловитурэ ку аплекаря трункюлуй.

*Ловитура ку палма* (дес. 31) а кэпэтат ын презент о рэспындире ларгэ, деоареч е се апликэ ла пасе диферите, екзекутате пе неаштептате де адверсар.



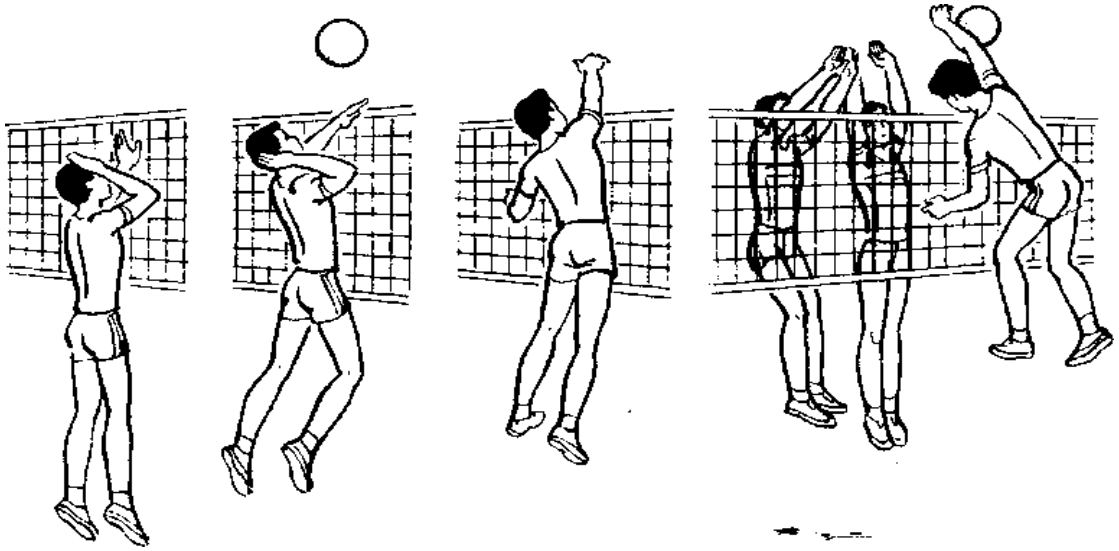
*Дес. 31. Ловитурэ де атак ку палма*

Ловитура ку апликаря трункюлуй (ла пречизие) се апликэ атунч, кынд ловитура се екзекутэ департе де пласэ сау кынд е невое де ловитурэ пречисэ ынтр-ун анумит лок сау дакэ жукэторул се афлэ ынтр-о позиие инкомодэ пентру екзекутаря ловитурий. Ачестей ловитурь ый есте карактеристикэ мишкаря май активэ а трункюлуй, яр мишкаря мыний есте лимитатэ. Мына се ынкордязэ ын артикулация умэрулуй ши ымпреунэ ку трункюл континуэ мишкаря ынаинте.

Ловитуриле де атак ку акциунь де сустражере сынт о вариетате а ловитурий де атак директе ши се екзекутэ ын депенденцэ де кондицииле жокулуй. Ловитуриле де атак ку акциуня де сустражере

сынт: ловитурь ку скимбаря дирекцией, ловитурь ку имитаря пасей ши ловитурь слабе ку имитаря пасей путерниче (ыншелэтоаре).

Ловитуриле, ын урма кэрора дирекция минжий се деосебеште ын мод радикал де дирекция еланулуй, се нумеск ловитурь ку скимбаря дирекцией (дес. 31). Тоате ловитуриле де атак директе пот фи екзекутате, скимбынду-се дирекция минжий. Ловитура де атак ку скимбаря дирекцией се екзекутэ прин ынтоарчеря трункюлуй сау а палмей.



*Дес. 32. Ловитура де атак ку скимбаря дирекцией*

Ловитура де атак ку имитаря пасей (*дес. 32*) се екзекутэ дупэ че жукэторул а фэкут о мишкаре де имитаре а пасей ши се афлэ ын чел май ыналт пункт ал сэритурий. Ловитура се фаче даторитэ мишкэрий енержиче а антебрацулуй ши а палмей, ынторкынд трункюл ку пептул спре пласэ.

Ловитуриле слабе ку имитаря ловитурий путерниче (ыншелэтоаре) се апликэ атунч, кынд е невое де а паса минжя ынтр-ун лок неапэрат ал теренулуй (ын моментул блокажулуй сау кынд липсеште асигураря). Ловитура ыншелэтоаре требуе сэ фие пентру адверсар о ловитурэ неаштептатэ, де ачея еа есте пречедатэ де о мишкаре, че имитэ ловитура де атак ла форцэ. Ловитура се екзекутэ принтр-о мишкаре де ымпинжере ку дежетеле, цинуте суб формэ де кэуш сау ку палма (дежетеле фиинд стрынсе ын пумн).

*Ловиура де атак латералэ*. Ловитура де атак латералэ се апликэ ын тимпул паселор, тримисе департе де пласэ сау кынд минжя, адресатэ унуя дин жукэторь пентру ловитура де атак, ну есте пречисэ.

Техника еланулуй пентру сэритурэ есте ачеяшь, ка ши ла ловитура директэ, нумай ла ултима пасэ талпа пичорулуй де бэтае ну

есте ындрептатэ ын дирекция еланулуй, чи латерал фацэ де пласэ, ши ла еа се алэтурэ челэлалт пичор. Техника ымпинжерий есте ачеяшь, ка ши ла ловитура директэ, нумай кэ мына каре ловеште, ридикынду-се пынэ ын дрептул пептулуй, ну се мишкэ вертикал ын сус, чи ын сус латерал. Техника ловитурий латерале коинчиде ын темей ку техника екзекутэрий сервичиулуй де сус латерал.

Ловитура де атак латералэ поате фи блокатэ ку греу, пентру кэ апэрэторий ну пот сэ детермине моментул ши дирекция ей. Ловитуриле де атак латерале се екзекутэ ну нумай ын дирекция еланулуй, чи ши ку скимбаря дирекцией.

*Методика пентру иницieря, фиксаря ши консолидаря ловитурий де атак:*

1. Арункаря ши приндеря минжий ку брацеле ынтинсе деасупра капулуй пентру обишнуиря ловирий ей ла пунктул максим ал сэритурий ши менцинеря моментулуй де плутире.

2. Инструиря еланулуй пе семне трасате ку крета; ла ынчепут ку ун пас, апой ку дой пашь.

3. Екзекутаря еланулуй бэтэий; а еланулуй, бэтэий зборулуй ши атеризэрий ку ши фэрэ лукрул брацелор.

4. Екзерчиций де ловире а минжий дин пасе диферите ын функцие де траекторий ши унгюрь;

5. Стынд ку пичоареле пе банкэ, пе пласэ, ловитура де атак дин минжя арункатэ.

6. Атак ку пас ын афара филеулуй, ку фаца спре ын перете.

7. Лынгэ филеу, професорул (антренорул) арунекэ минжя ла 3м., унде вине жукэторул дин зона 4, де лынгэ филеу, пасязэ професорулуй (антренорулуй), каре о ридикэ ши ачеста атакэ.

8. Жукэторий сынт ашезаць пе терен, жукэторул дин зона 2 пасязэ минжя ын зона 4, де унде се екзекутэ ловитура де атак пе диагоналэ скуртэ. Жукэторул каре а дат паса трече дин партя опусэ а пласей, се ретраже ла 3 м. прея минжя дин атак, о тримите спре ун партенер, каре ый пасязэ ши екзекутэ о ловитурэ де атак.

9. Ловитура де атак дин минжя пасатэ спре ун жукэтор де ла пласэ, де кэтре унул каре ну екзекутэ ловитура де атак. Алт жукэтор тримите минжя чел каре дэ пасэ пентру атак.

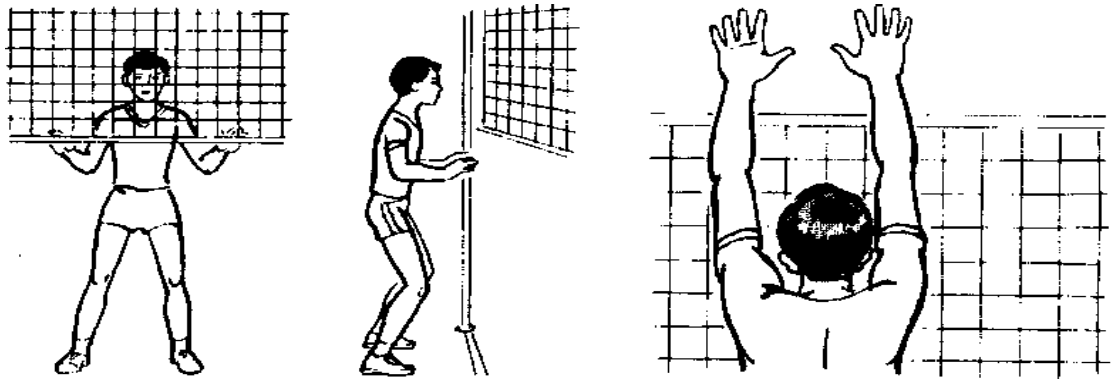
10. Ын перекь, фацэ ын фацэ ла 5-6 м. дистанцэ, цинеря минжий ын сус ын фацэ ын мына опусэ брацулуй ындемынатик, ловиря минжий ши тримитеря ей ын подя кэтре партенер.

11. Ачелашь екзерчиций ку арункаря минжий ын фаца брацулуй де ловире.

12. Ку доуэ минжь де ойнэ (ын амбеле мынь), сэритурэ де пе лок сау ку елан ла пласэ; арункаря минжий ку брацул неындемынатик песте пласэ, дупэ каре урмязэ имитаря проприу-зисэ а атакулуй прин арункаря минжий дин мына неындемынатикэ (екзерчициу есте индикат пентру а обишнуи пе жукэторь сэ адукэ амбеле браце ын сус прекум ши де а акциона брацул де атак ку витезэ максимэ).

## Техника блокажулуй

Блокажул есте акциуня де рэспунс ла акциуня атакантулуй. Прочедеул, фолосит пентру а ынкиде каля минжий, дупэ ловитура де атак, екзекутатэ де адверсар, ынтинзынд мыниле деасупра пласей, се нумеште блокаж (дес.33).

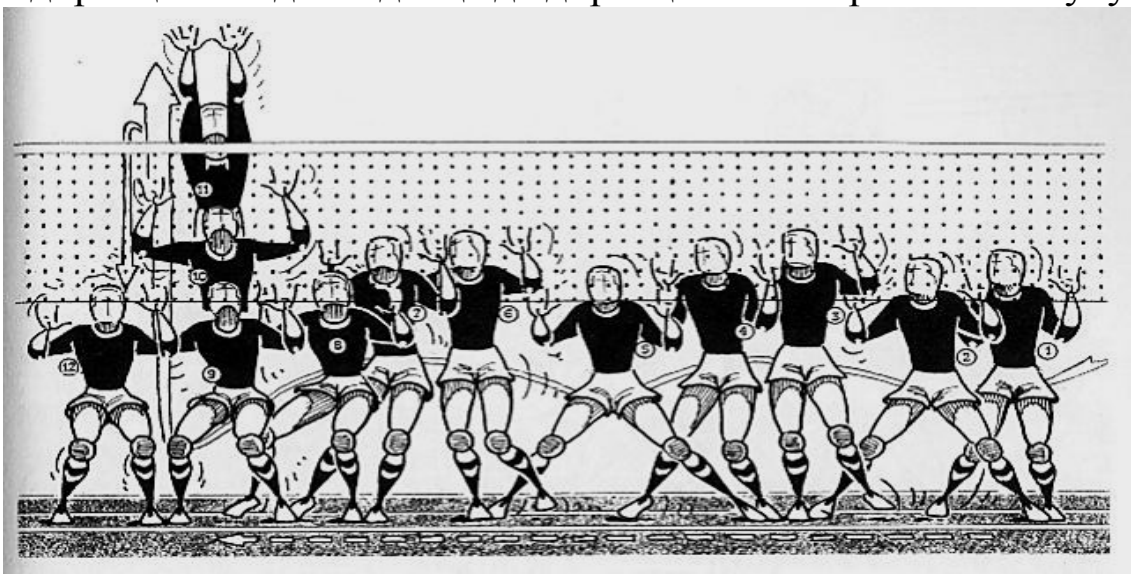


*Дес. 33. Прегэтиря кэтре блокаж*

*Техника блокажулуй* есте релатив симплэ ши констэ ын урмэтоареле. Детерминынд зона унде ва кэдя минжя пентру а екзекута ловитура, жукэторул се депласязэ ын ачастэ зонэ, пунынд пичоареле паралел ла дистанца уней тэлпь, ындоинд мыниле дин коате ын фаца трункюлуй май сус де чентурэ, аштяптэ моментул, кынд ва фи рационал сэ екзекуте сэритура пентру блокаж. Ынаинте де ымпинжере ын сус пичоареле се ындоае пуцин дин женункь, яр мыниле екзекутэ ун мик елан чиркулар ын жос.

Ын моментул ымпинжерий пичоареле се ындряптэ бруск дин женункь ши дин артикулация табио-тарсианэ, яр мыниле, ындоите дин коате, ридикате енержик ын сус. Екзекутаря ымпинжерий есте урматэ де ындрептаря мынилор ын сус моментул блокажулуй дежетеле мынилор ну требуе сэ фие пря ынкордате ши депэртате мулт унул де алтул, ачаста дуче десеорь ла трауме, яр минжя збоарэ, де регулэ, де ла блокаж ын лэтурь, ешинд ын афара теренулуй.

Блокажул поате фи зонал ши индивидуал. Ла блокажул зонал се акоперэ зона перикулоасэ, яр ла блокажул индивидуал (дес. 34) акоперэ дирекция ын депенденцэ де дирекция мишкэрий атакантулуй.



*Дес. 34 Блокажул индивидуал*

Дакэ ловитуриле де атак сынт екзекутате де ла маржиня пласей, мыниле ын тимпул блокажулуй се ынторк суб ун унгь фацэ де пласэ, ын аша фел ка минжя респинсэ сэ фие ындрептатэ спре атакант.

*Дес.35 Блокажул колектив*

*Техника блокажулуй колектив* (дес. 35) есте ачеяшь, ка ши ла блокажул индивидуал, ынсэ еа нечеситэ о анумитэ конкорданцэ а акциуний жукэторилор, каре екзекутэ блокажул.

*Асигураря.* Ын тимпул асигурэрий жукэторул требуе сэ се гэсяскэ ын позиция мижлочие, деоареце еа креазэ челе май фаворабиле кондиций пентру а се депласа ын диферите дирекций ши

ый пермите сэ пасезе минжя прин орьче прочедеу. Жокул де волей куноаште кытева фелурь де асигураре.

Ын моментул асигурэрий жукэторилор сэй, каре пун блокажул, се апликэ асигураря ку жукэторул дин зона 6 авансат спре пласэ (унгь ынаинте) ши асигураре ку жукэторул дин зона 6 ретрас спре линия де фунд (унгюл ынапой).

Челе май буне резултате се общин атунч, кынд се апликэ амбеле фелурь де асигураре ын функцие де партикуларитэциле акциунилор де атак але адверсарулуй, де ситуация конкретэ а жокулуй ши де посибилитэциле екипей.

Ын тимпул асигурэрий жукэторилор сэй, каре екзекутэ ловитура де атак, тоць мембрий екипей ындеплинеск асигураря. Ын моментул асигурэрий жукэторилор, каре примеск о минже гря, асигураря вор ындеплини-о жукэторий авансаць спре локул, унде се я о минже гря.

Дакэ вре-ун волейбалист поседэ слаб техника примирий минжий, атунч ел есте асигурат де жукэторий, каре стау алэтурь.

*Грешель але блокажулуй индивидуал:*

– жукэторул ла блокаж атинже минжя ын спациул де жок адверс ынаинтя сау ын моментул ловитурий де атак а адверсарулуй;

– ун жукэтор дин линия а доуа сау ун либеро екзекутэ сау партичипэ ла ун блокаж ефектив;

– блокажул сервичиулуй адверс;

– минжя есте тримисэ афарэ де блокаж;

–блокажул минжий ын спациул де жок адверс прин афара антенелор;

– ун либеро партичипэ, сингур сау ку алць коекипиерь, ла о тентативэ де блокаж.

*Екзерчиций пентру иницieря, фиксаря ши консолидаря блокажулуй:*

1. Дин позиция фундаменталэ, депласэрь латерале стынга, дряпта, ку сэритурь ши дучеря брацелор сус пентру блокаж;

2. Ын колоане кыте дой, жукэторий се депласязэ ын журул теренулуй; ла семналул професорулуй (антренорулуй) се групязэ ши екзекутэ о сэритурэ ка пентру блокаж.

3. Сэритурь ла блокаж фэрэ минже, ла филеу, май ынтый де пе лок апой ку депласаре, ку пашь адэугаць ын журул филеулуй.

4. Ун жукэтор се депласязэ ку минжя пе лынгэ филеу ши екзекутэ атак ку ауторидикаре, ын тимп че, ын теренул опус ун алт жукэтор екзекутэ блокаж.

5. Дой жукэторь цин минжиле деасупра маржиний суперioаре а филеулуй, ын зонеле 4 ши 2 дин теренул А, алций, пе доуэ ширурь, ын теренул В, екзекутэ блокаж ла минжя цинутэ.

6. Пе доуэ скэрь фиксе, ла дистанца 3-4 м., се ашязэ кыте о минже, ын голул дин скарэ, унде пе рынд фиекаре жукэтор екзекутэ де 8-10 орь блокаж ку депласаре ла дряпта ши ла стынга.

7. Симуларя сэритурий ла блокаж, луынд минжя медичиналэ микэ принсэ де скарэ фиксэ. Ачест екзерчициу есте фоарте утил пентру общинеря ку ретражеря брацелор де деасупра маржиний суперioаре а филеулуй дупэ екзекутаря блокажулуй.

8. Стынд пе ун скаун, ку палмеле де деасупра филеулуй, формынд ун блокаж, професорул (антренорул) рекомандэ жукэторилор де пе партя чялалтэ а филеулуй сэ екзекутэ о сэритурэ ла блокаж, ын дой де пе зонеле 4 ши 3. Чел дин зона 4 требуе сэ атингэ ку палма мына дряптэ а професорулуй (антренорулуй), яр чел дин зона 3 палма стынгэ. Ачест екзерчициу се утилизязэ пентру общинеря жукэторулуй ку ашезаря регуламентарэ а палмелор деасупра филеулуй.

9. Трей жукэторь екзекутэ пасе ла филеу, яр ын теренул опус алць трей ефектуязэ блокаж ын дой, орь де кыте орь минжя ажунже пе зона 4 а теренулуй адверс, ын рест се екзекутэ блокаж индивидуал. Ачелашь екзерчициу, жукэторий ефектуынд блокаж индивидуал орь де кыте орь минжя, пасатэ де чей трей дин теренул опус, се гэсеште ын дрептул лор ши блокаж ын дой, орь де кыте орь унул дин жукэторий, каре пасязэ ефектуязэ ун пас де контрол.

10. Ын колоане кыте дой, жукэторий се депласязэ ын журул теренулуй; ла семналул антренорулуй (професорулуй) се групязэ ши екзекутэ о сэритурэ ка пентру блокаж.

11. Сэритурь ла блокаж фэрэ минже, ла филеу, май ынтый де пе лок, апой ку депласаре, ку пас адэугат ын журул филеулуй.

12. Ун жукэтор се депласязэ ку минжя пе лынгэ филеу ши екзекутэ атак ку ауторидикаре, ын тимп че ын теренул опус ун алт жукэтор екзекутэ блокаж.

13. Формацие де лукру: ын колоане кыте дой. Волейбалиштий се депласязэ ын журул теренулуй (алергаре ушоарэ), ла семналул сонор се групязэ кыте дой ши екзекутэ сэритурь ка пентру блокаж, ку бэтая палмелор сус.

14. Формацие де лукру: кыте дой жукэторь ла филеу, пе доуэ зоне апропияте, сар ла блокаж, се ретраг облик, пе линия де трей

метри, ши скимбэ локуриле, релуынд сэритуриле ла блокаж, дэ пе зона челэлалтэ.

15. Дой жукэторь цин кыте о минже деасупра маржиний суперioаре а филеулуй, ын зона патру ши ын зона 2 ын теренул *A*; ын теренул *B* пе доуэ ширурь, чейлалць, екзекутэ сэритура ла блокаж, ла минжя цинутэ ши се ретраг ла коада ширулуй опус. Чел каре екзекутэ блокаж ын зона 2, се депласязэ апой ын зона 4 ши екзекутэ блокаж ку партенерул, апой се ретраг ла коада ширулуй дин зона 4, ачелашь лукру, екзекутынд ши чел дин зона 4.

16. Формацие де лукру: ын перекь кыте дой, ку о минже, де о парте ши де алта а филеулуй де унул динтре ей.

17. Формацие де лукру: пе перекь кыте дой, ку о минже, де о парте ши де алта а филеулуй; блокаж ла минжя арункатэ де ун колег ку инвенсаря ролурилор.

# III. СИСТЕМАТИЗАРЯ ШИ МЕТОДИКА ДЕ ИНСТРУИРЕ А АКЦИУНИЛОР ТАКТИЧЕ

## Тактика жокулуй

Тактика де жок репрезинтэ «ун систем коерент де акциунь селекционате, планификате ши прегэтите античипат спре а фи утилизате ын жокул екипей ын функцие де адверсэрь ши кондиционе де конкурс пе о периоадэ де тимп май скуртэ сау май лунгэ ын скопул ындеплинирий обьективелор де перформанцэ стабилитэ».

Леон Теодореску дефинеште тактика дрепт «тоталитатя акциунилор индивидуале ши колективе але жукэторилор уней екипе, организате ши координате рационал ши унитар, ын лимителе регуламентулуй спортив ын скопул обцинерий викторией».

Тоталитатя акциунилор индивидуале ши колективе спечифиче волеюлуй ши прочедееле лор де екзекуцие формязэ техника жокулуй, яр модалитатя ын каре ачестя се лягэ ынтре еле, пертру а форма структурь де максимум 3 ловитурь, ла каре се адаугэ модул де финализаре репрезинтэ тактика жокулуй де волей. Техника ши тактика алкэтуеск концинутул жокулуй, каре се експримэ пе май мулте нивеле, дупэ кум урмязэ, ла нивелул жокулуй (партида кыштигатэ де екипа каре обцине виктория ын трей сетурь дин 5).

Ла нивел де сет ын примеле патру сетурь – 25 де пункте, сетул 5 – 15 пункте. Ла нивелул структурий де жок (чиклу), репрезентынд тоталитатя фазелор ши а акциунилор дерулате де ла пунеря минжий ын жок пынэ ла кэдеря ей пе сол сау оприря прин флуер а жокулуй де кэтре арбитру (де ла пунеря минжий ын жок пынэ ла обцинеря пунктулуй де кэтре уна динтре екипе).

Ын фаза де жок, каре констэ ын сукчесиуня акциунилор уней екипе дин моментул венирий минжий ын теренул проприу пынэ ла тречеря ей ын теренул адверс (фаза 1 ынчепе ку прелуаря сервичиулуй, фаза а 2-а ынчепе ку прелуаря атакулуй; ынтр-о структурэ де жок поате екзиста доар прима фазэ, фаза а доуа се поате репета де «n» орь).

Ла нивелул акциуний де жок ка унитате функционалэ прин каре жукэторул интервине ла минже пентру резолваря уней сарчинь парциале ши спечифиче а жокулуй. Ын кадрул прочедеулуй де екзекуцие, прин конкретизаря ын фапт акциуний, модул ын каре се я контакт ку минжя, ын функцие де фелул акциуний, нивелул де прегэтире а екзекутанцилор, кондицииле конкрете.

Тактика жокулуй де волей се карактеризязэ прин акчесибилитате, традусэ прин кореспонденца каре требуе сэ екзистэ ынтре нивелул техник ши партикуларитэцилор физиче ши психиче але жукэторилор ши прин еластичитате, пентру кэ пресупуне о континуэ адаптабилитате а жукэторилор ла ситуацииле дин жок, прекум ши капачитатя ачестора де а акциона креатор пе паркурсул тутурор фазелор де атак ши апэраре.

Елементеле сау компонетеле фундаментале але тактичий ын жокул де волей сынт урмэтоареле: фазеле, принчипииле, факторий ши формеле атакулуй ши апэрэря.

*Фазеле* репрезинтэ етапе дистинкте паркурсе ын десфэшураря атакулуй ши апэрэрий, де ла иницие ре ши пынэ ла консумаря лор.

*Принчипииле* конституе регулиле женерале, де базэ ын виртутя кэрора жукэторий ышь дирижязэ ши ышь координязэ акциуниле индивидуале ши колективе пе паркурсул уней фазе де атак сау апэраре.

*Факторий* сынт мижлоаче прин каре жукэторий акционязэ ын атак ши ын апэраре, ын конформитате ку принчипииле респективе, фолосинд прочедееле техниче, акциуниле тактиче индивидуале ши колективе, комбинацииле тактиче ши скемеле де жок куноскуте.

*Формеле* репрезинтэ структура активитэций конкрете а жукэторилор ын диверселе фазе, респектынд принчипииле ши фолосинд факторий респективь ын кадрул системелор де жок дин атак ши апэраре.

Ын жокул де волей, тактика есте форматэ дин:

*Тактика индивидуалэ* каре репрезинтэ ансамблу де акциунь индивидуале, фолосите ын мод конштиент де кэтре ун жукэтор ын колабораре ку коекипиерий, ын скопул реализэрий сарчинилор жокулуй атыт ын атак, кыт ши ын апэраре.

*Акциуня индивидуалэ*, адикэ апликаря конштиентэ, ынтр-о анумитэ фазэ а жокулуй, а челуй май потривит комплекс де акциунь ын скопул резолвэрий адеквате а уней сарчинь парциале а жокулуй.

*Комбинация тактикэ* репрезинтэ координаря акциунилор индивидуале а дой сау май мулць коекипиерь, ынтр-о фазэ а жокулуй, ын скопул резолвэрий уней сарчинь парциале де атак сау апэраре.

*Скема тактикэ* ка формэ май еволуатэ а комбинацией тактиче, апликатэ май алес ын атак. Есте, ын женерал, май комплексэ, дар ын ачелашь тимп се карактеризязэ прин стереотипе ши рижидитате.

*Системул де жок* репрезинтэ форма женералэ де организаре сау структура акциунилор ефектуате де жукэторь ын атак ши апэраре.

Ел стабилеште сарчинь пречис ши принчипий де колабораре ши чиркулацие ын кадрул унуй диспозитив престабилит.

*Кончепция де жок* репрезинтэ партикуларитэциле сау карактиристичиле апликэрий тактичий де жок де кэтре о анумитэ екипэ. Ын жокул де волей екзистэ май мулте системе де атак ши апэраре, яр комбинацииле ши скемеле тактиче сынт ши еле нумероасе. Кончепция де жок а челор май буне екипе ла нивел национал ши, май алес, а екипелор репрезентативе експримэ кончепция де жок пе план национал. Кончепция де жок поате фи привитэ ши ка о тендинцэ каре индикэ ориентаря жокулуй ши перспективеле луй де дезволтаре атыт ла нивелул екипелор де клуб, кыт ши ла нивелул жокулуй респектив пе план национал ши интернационал

*Стилул де жок* репрезинтэ карактеристичиле де апликаре а техничий, тактичий, ритмулуй ши темпоулуй де жок, комуне тутурор жукэторилор уней екипе. Калитатя екзекуциилор техниче ши ритмул де жок прин каре екипа есте апречиятэ ын ансамблу дау нота де персоналитате колективэ. Дакэ о кончепцие де жок се поате ынсуши ши аплика ынтр-ун тимп релатив скурт (8-10 лунь) пентру а се ажунже ла ун стил де жок есте нечесарэ о периоадэ ынделунгатэ, ын каре се ефектуязэ о прегэтире комунэ, ку о перспективэ бине детерминатэ де 2-3 ань.

*Шкоала пе рамурэ де спорт* ын жокул де волей репрезинтэ каратеристичиле де интерпретаре ши апликаре унитарэ а ачелуяшь стил де жок ши а ачелеяшб кончепций де прегэтире спортивэ, проприе унуй нумэр маре де екипе де пе ун територию, резултат ал уней лунжь експериенце ши традиций спортиве.

Дупэ нумэрул жукэторилор, каре партичипэ ла диферите акциунь, тактика се поате класифика ын доуэ капитоале: тактика индивидуалэ ши тактика колективэ.

Организаря унор анумите акциунь индивидуале ши колективе, ефектуате де уний жукэторь сау де тоатэ екипа пентру а ынвинже адверсарул, се нумеште тактика жокулуй.

Тактика жокулуй депинде де нивелул де прегэтире а волейбалиштилор ши де прочедееле техниче вариате, апликате де екипэ ын тимпул жокулуй.

Акциуниле а дой сау май мулць жукэторь, ындрептате спре атинжеря унуй анумит скоп, ку ажуторул тутурор мембрилор екипей, се нумеште *комбинацие тактикэ*.

Фиекаре екипэ требуе сэ-шь ынсушяскэ бине кытева варианте де

комбинаций тактиче, каре пот фи апликате ын депенденцэ де акциуниле адверсарулуй.

Ын прочесул жокулуй фиекаре волейбалист есте облигат сэ ындеплиняскэ анумите функций ши сэ се супунэ дисциплиней де жок. Тотодатэ ел требуе сэ-шь манифесте инициатива ши, ын депенденцэ де кондицииле жокулуй, сэ алягэ чя май бунэ вариантэ де комбинаций, ынсушитэ де кэтре тоць жукэторий екипей.

Организаря унор акциунь, координате ши ориентате спре ун анумит скоп, легатэ де о анумитэ пласаре а жукэторилор, де репартизаря облигациилор ынтре ей, се нумеште системэ де жок.

Жокул де волей куноаште доуэ системе: атакул ши апэраря. Фиекаре систем аре комбинацииле сале. Системул жокулуй поате фи детерминат, деч, дупэ комбинацииле апликате.

Екипа ышь алеже системул де жок май конвенабил ши май рационал, цинынд сама де нивелул де прегэтире а фиекэруй жукэтор ын парте ши а екипей ын ынтрежиме.

Чел май симплу есте урмэторул систем: дой атаканць ши патру апэрэторь (2x4). Фолосинд ачест систем, атаканций се пласязэ ын зона ынтый ши а патра.

Дакэ екипа аре трей атаканць бунь, се апликэ системул: трей атаканць ши трей апэрэторь (3x3).

Дакэ екипа аре ун нумэр маре де атаканць, се апликэ системул: патру атаканць ши дой апэрэторь (4x2), прекум ши системул 5 атаканць ши 1 апэрэтор (5x1).

Одатэ ку ридикаря нивелулуй де прегэтире техникэ ши тактикэ а екипелор о рэспындире ларгэ а капэтат системул: дой атаканць, дой жукэторь аукзилиарь ши дой жукэторь де легэтурэ (2x2x2).

Чел май бун, ынсэ, есте системул: шасе атаканць ши шасе апэрэторь (6x6). Ачест систем есте май рационал, деоареце тоць жукэторий дин екипэ партичипэ атыт ла акциуниле де атак, кыт ши ла челе де апэраре. Ымпэрциря ын акциунь де атак ши де апэраре аре ын жокул де волей ун карактер конвенционал; ачастэ ымпэрцире есте, ынсэ, нечесарэ, фииндкэ сарчиниле принчипале але екипей ын диферите казурь вор фи диферите.

Ын депенденцэ де скопул детерминат есте чел май рационал де а алеже системул пентру екипа датэ.

## Тактика индивидуалэ

Тактика индивидуалэ куприндe акциунь ку минжя ши акциунь фэрэ минже. Концинутул тактик ал акциунилор есте ку атыт май маре, ку кыт се ефектуязэ ын кондиций де жок сау апропияте. Ын жокул де волей тактика индивидуалэ есте ку атыт май импортантэ ку кыт прин спечификул жокулуй, орьче акциунь грешите дук ла пердеря пунктулуй. Кяр ши о акциуне импречисэ адуче кыштиг адверсарулуй, каре интрэ астфел ушор ын посесия минжий ши поате декланша ефичиент атакул.

Карактеристичиле тактичий индивидуале пот фи ситематизате астфел: ла база фиекэрей акциунь тактиче индивидуале стэ ынсуширя коректэ а екзекуцией техниче респективе. Пречизия ши вариетатя спореск ефикачитатя акциунилор тактиче индивидуале. Мултиралитатя ын ынсуширя акциунилор де атак ши де апэраре, каре ын жокул де волей есте май импортантэ декыт ын алте жокурь (спечификул жокулуй + регуламентул де скимбэрь).

Акциуниле требуе сэ се ынкадрезе ын моделул де жок фолосит де екипэ ын атак ши апэраре. Карактерул дечисив ал акциуний тактиче индивидуале есте ун аспект валабил пе тот паркурсул мечулуй, дар май алес ын финалуриле де сет сау меч. Акциуниле тактиче индивидуале сынт ын стрынсэ легэтурэ ку нивелул де дезволтаре а калитэцилор мотриче, ын спечиал, ку витеза (де реакцие, де екзекуцие ши де депласаре), ындемнаря, детента. Реушита май депинде ши де нивелул прегэтирий теоретиче ши психиче.

Концинутул жокулуй де волей констэ ын алтернаря акциунилор индивидуале ши колективе спечифиче. Конкретизаря лор ын рапорт ку чейлалць жукэторь дин екипэ, ку сарчиниле ши регулиле жокулуй се реализязэ прин акциунь де базэ ши варианте. Ын апарицияши дезволтаря акциунилор де жок ун фактор импортант жоакэ лупта динтре атак ши апэраре: апарицияши перфекцилонаря уней ной акциунь ын атак а авут ка рэспунс апарицияуней акциунь «антидот» ын апэраре.

Регулиле де жок, ын сукчесиуня апарицией лор ши прин реглементэриле импусе, ау интервенит ши еле ын мод дикрет ын еволуция акциунилор тактиче индивидуале ши колективе. Модул де експримаре спечифик унор марь жукэторь есте ун алт фактор ал еволуцией ши дезволтэрий акциунилор тактиче.

Систематизаря акциунилор тактиче индивидуале се поате реализа ын функцие де контрибуция лор ын челе доуэ фазе але

жокулуй: кынд екипа есте ын посесия минжий сау кынд минжя есте ла адверсар.

1. Акциунь индивидуале ын атак – акциунь де базэ: сервичиул, ридикаря пентру атак, ловитура де атак.

2. Акциунь индивидуале ын апэраре – акциунь де базэ: прелуаря сервичиулуй, блокажул, прелуаря дин атак.

Акциуниле тактиче индивидуале пот фи систематизате дупэ критериул сукчесиуний лор ложиче, детерминате де десфэшураря фазелор жокулуй, астфел: сервичиул, прелуаря сервичиулуй, ридикаря пентру атак, ловитура де атак, блокажул, прелуаря атакулуй, прелуаря дин блокаж, прелуаря дин филеу, плонжонул, прелуаря дин кадрул аутодублэрий.

## Акциунь индивидуале ын атак

Ситематизаря ши методика де ынвэцаре а акциунилор тактиче индивидуале де базэ.

Ынаинте де а трече ла десфэшураря акциунилор тактиче индивидуале ши а трасеулуй методик де ынвэцаре дин кадрул лекциилор де едукацие физикэ (сау антранамент) вом фаче о реферире сукчинтэ ла позицииле де базэ ши ла депласэриле ын терен, челе май дес фолосите ын жокул де волей. Прин спечификул сэу жокул де волей соличитэ о перманентэ мишкаре а жукэторилор. Диверситатя ситуациилор детерминэ екзистенца май мултор позиций а жукэторилор ын терен, а кэрор спечифитате есте датэ де мэримя унгюлуй де флексие а мембрелор инфериоаре, ла нивелул артикулациилор глезнэ ши женункилор. Ын функцие де ачест параметру екзистэ позиций ынaлте, медий ши жоасе.

*Позиция ынaлтэ* есте апроприятэ де позиция ын пичоаре: пичоареле сынт депэртате ла лэцимя умерилор, ку ун пичор ашезат май ын фацэ, греутатя корпулуй егал репартизатэ пе амбеле пичоаре, артикулацииле мембрелор инфериоаре ушор флектате, трункюл пуцин аркуит ынаинте, ку брацеле флексате дин артикулация коателор позионате ла нивелул талией. Есте позицие фолоситэ май алес ын моментеле де релаксаре, кынд жукэторул ну интервине ын жок, атунч кынд се прегэтеште блокажул ши кынд жукэторул ну партичипэ ла дубларя атакулуй. Де ачастэ позицие се фолосеск жукэторий –ынчепэторь.

*Позиция медие* есте чя май дес ынтылнитэ, фиинд фаворабилэ мажоритэций акциунилор. Пичоареле сынт депэртате ши ындоите

дин артикулация женункилор ши глезнелор, ку ун пичор ашезат ынаинте, трункюл аплекат, греутатя репартизатэ пе амбеле пичоаре ку тендинца де проектаре а чентрулуй де греутате пе пичорул дин фацэ, пентру а фавориза депласаря ла минже. Брацеле ку палмеле ын дрептул абдоменулуй, сынт прегэтите пентру а интервени прин ловире де жос сау де сус, ын функцие де ситуацие. Есте рекомандатэ менцинеря ридикатэ а кэлкыюлуй пичорулуй дин спате пентру а фавориза декланшаря рапидэ а депласэрий.

*Позиция жоасэ* се карактеризязэ принтр-о ындоире акчентуатэ а артикулациилор мембрелор инфериоаре, базинул мулт коборыт, цинута пласатэ суб нивелул женункилор. Есте карактеризатэ пентру ефектуаря прелуэрилор дин атак. Депласэриле ын терен се ефектуязэ ку пас симплу (ротацие, депласэць кынд жокул есте ынтрерупт), ку пас адэугат (пентру дистанце скурте), ку пас дублу, прин алергэрь сау сэритурь. Опририле се пот реализа ынтр-ун пас сау ын дой пашь, яр скимбэриле де дирекцие сынт утиле пентру а ажунже ла минжь ку траектория неаштептатэ.

Тоате депласэриле ле фак дин позиция медие, кыт май релаксат, пентру а путя ку ушуринцэ трече ла акциуня мотрикэ урмэтоаре.

*Сервичиул ши прочедееле де екзекутаре*

Сервичиул есте акциуня де пунере а минжий ын жок, сингура акциуне ын каре екзекуция есте детерминатэ ын ексклузитивитате де калитэциле индивидуале але жукэторулуй. Есте ын ачелашь тимп прима акциуне де атак а екипей, пентру кэ принтр-о екзекуцие путерникэ ши коректэ се поате общине ун пункт сау се поате креа о ситуацие дифичилэ пентру екипа адверсарэ, ымпедикынду-се конструиря ын кондиций оптиме а атакулуй.

Класификаря ачестей акциунь се поате фаче дин перспектива май мултор критерий:

- Ын функцие де пунктул де ловире а минжий, сервичул поате фи де жос сау де сус.
- Позиция умерилор фацэ де минже ши пласэ детерминэ алте карактеристичь: сервичул дин фацэ сау латерал.
- Дупэ зборул минжий: пласат, планат, ын форцэ.
- Дупэ дистанца де ла каре се екзекутэ: дин апропиеря линией де фунд сау де ла маре дистанцэ.

Аспектеле тактиче индивидуале елементаре легате де екзекуция ачестей акциунь сынт:

- Дирекционаря сервичиулуй спре зонеле вулнерабиле але теренулуй адверс.

- Тримитеря минжий спре ун жукэтор дифичитар де прелуаре.

-Тримитеря минжий спре жукэторул каре а грешит ын фаза антериоарэ сау ноу интрат ын терен.

*Сервичиул де жос дин фацэ* есте утилизат май алес де ынчепэторь. Пентру екзекутаря луй жукэторул есте ориентат ку фаца ла линия умерилор паралел ку филеул. Пичорул опус брацулуй де ловире есте пласат ынаинте, артикулацииле глезнэ, женункий сынт ушор ынклинаць, минжя есте цинутэ ла нивелул чентурий ку мына опусэ челей де ловире. Се арункэ минжя ушор ын сус, яр ку брацул ындемынатик, каре а ефектуат ун скурт елан се ловеште минжя ын порциуня ей инфериоарэ конкомитент ку тречеря греутэций корпулуй пе пичорул дин фацэ. Ын моментул ловирий, палма есте ынкордатэ ши ку дежетеле апропияте.

*Сервичул де сус дин фацэ* есте фолосит атыт ла нивелул ынчепэтор, кыт ши ла нивелул де перформанцэ. Прин траектория, форца, витеза ши пречизия каре пот фи ымпримате минжий, се креазэ посибилитатя утилизэрий ачестуй сервичиу ынтр-ун нумэр маре де ситуаций, теренул адверс, фиинд мулт май ушор обсерват.

*Сервичиул де сус планат (плутитор)* есте сервичиул каре се фолосеште чел май мулт ла нивелул екипелор де перформанцэ.

Ловиря минжий есте скуртэ ши се фаче ынтр-ун пункт ситуат кыт май апроапе де акса медианэ а минжий. Зборул, каре се имприм э, есте унул планат ку о траекторие импревизибилэ, оксчилантэ. Дификултатя речепционэрий есте май маре декыт ла чел дескрис антериор. Се екзекутэ де ла дистанце марь фацэ де линия де фунд, яр траектория луй визязэ ын спечиал партя а доуа а теренулуй адверс.

*Сервичиул дин сэритурэ* а фост презентат пентру прима датэ ын анул 1982 де кэтре екипеле суд-американе (Бразилия), кэпэтынд рапид о ларгэ рэспындире ла екипеле де перформанцэ, май алес, маскулине. Жукэторул афлат ла о дистанцэ де 2 м. де линия де фунд арункэ минжя ку уна сау доуэ мынь ынаинте ын интериорул теренулуй, екзекутынд ын ачелашь тимп 1-2 пашь де елан, апой о бэтае пе амбеле пичоаре ши ынапой ла линия де фунд, урматэ де о сэритурэ спре минже. Брацул де ловире, ридикат ынтинс деасупра капулуй, екзекутэ ловиря минжий, кынд ачаста ажунже ын пунктул максим де ынэлцаре. Пунктул де ловире есте пуцин суб линия медианэ. Атеризаря се фаче еластик, пе амбеле пичоаре ын интериорул теренулуй.

*Прелуаря дин сервичиу*

Прелуаря дин сервичиу фаче парте дин акциуниле индивидуале

де апэраре, фиинд прима акциуне дин структура де жок, прин каре екипа се апэрэ ымпотрива акциуний адверсарулуй ши интрэ ын посесия минжий.

Есте о акциуне де жок де максимэ импортанцэ ал кэрей скоп есте, ын примул рынд, де а ымпедика адверсарул де а реализа пунктул директ дин сервичиу, апой де а тримите минжя ын челе май буне кондиций спре ридикэтор.

*Класификаре:*

- прелуаре де жос ку доуэ мынь, фолоситэ чел май фреквент;
- прелуаре де сус ку доуэ мынь;
- прелуаре ку доуэ мынь де сус сау де жос ку плонжон пе спате, сау латерал.

Аспектеле тактиче елементаре але ачестей акциунь инклуд:

- дирекционаря прелуэрий спре жукэторул ридикэтор;
- ымпримиря уней траекторий, каре сэ пермитэ ловитура де атак дин ловитура а доуа.

*Ридикаря пентру атак*

Ридикаря пентру атак есте акциуня дин ансамблул жокулуй, утилизатэ пентру пунеря ынтр-о ситуацие кыт май фаворабилэ а жукэторулуй каре урмязэ сэ финализезе комбинация офенсивэ пентру екипа каре се афлэ ын посесия екипей.

Ридикэторул ва тримите минжя, ловинд-о (де обичей) ку доуэ мынь де сус, цинынд конт де: посибилитэциле атакантулуй, диспунеря блокажулуй адверс, тактика ын атак а екипей проприй. Ын функцие де ачесте аспекте ел ва имприма минжий о анумитэ траекторие, витеза ши дистанца фацэ де филеу.

Ла нивелул лекцией де едукацие физикэ, антранамент ачаста акциуне се поате екзекута май алес прин доуэ прочедее: ридикаря ынаинте ши ридикаря песте кап ынапой. Ридикаря ынаинте (ын мод фреквент десемнатэ ши «паса ынаинте») фолоситэ ын мулте ситуаций але жокулуй нечеситэ: депласаре рапидэ спре минже, пласаря жукэторулуй ынтр-о позицие екилибратэ, ку фаца спре дирекцие де трансмитере.

Корпул ридикэторулуй акционязэ ка ун ресорт дин тоате артикулацииле. Пичоареле ушор депэртате, тэлпиле паралеле, пичорул динспре филеу пласат май ын фацэ. Минжя требуе ловитэ ынтр-ун пункт ситуат деасупра фрунций, ку дежетеле ын формэ де купэ. Артикулация пумнулуй ын ушоарэ екстенсие, артикулация котулуй флексатэ.

Тот ын ушоарэ флексие сынт ши артикулацииле шолд, женункий ши глезнэ. Дупэ контактул ку минжя, принтр-ун импулс женерализат тоате артикулацииле вор фаче о мишкаре де екстенсие, яр чя а пумнулуй уна де флексие радиалэ.

Дистанца конвенабилэ фацэ де филеу есте де 40-80 чм., яр ынэлцимя ши лунжимя ридикэрий есте ын функцие де ситуация конкретэ: нивелул техник ал трэгэторулуй, тактика ын атак преконизатэ. Дупэ ефектуаря ридикэрий, жукэторул се пласязэ ын позиция жоасэ ын апроприеря атакантулуй пентру а асигура дубларя луй.

*Грешель фреквенте:*

ЫН моментул инициал:

- апречиеря инексатэ а локулуй де контакт ку минжя;

-брацеле ши пичоареле ынтинсе, липса флексей дорсале а палмелор;

- коателе пря апроприяте сау пря депэртате;

- дежетеле пря апроприяте, поличеле ындрептат ынаинте.

*ЫН тимпул ындеплинирий:*

-липса уней купе еластиче, урмаре а контракцией пря пронунцате а дежетелор сау позицией грешите;

- пунктул де ловире а минжий пря коборыт;

- акциуня фрагментатэ а корпулуй;

- ловиря инегалэ а минжий.

*Ли финалул акциуний:*

- флекесия палмелор пря пронунцатэ сау димпотривэ;

- неурмэриря траекторией минжий сау депласаря корпулуй ын дирекция опусэ траекторией минжий.

*Трасеул методик пентру ынвэцаря ридикэрий ынаинте (паса де сус):*

-паса де сус пречедатэ де депласаре дин минже арункатэ (оферитэ);

- пасаря сукчесивэ а доуэ минжь оферите де коекипиерь;

- прелуаря де сус;

- пасаря ын триунгь ку тречеря минжий песте филеу;

- пасаря минжий ын доуэ триунгюрь, ашезате де о парте ши алта а филеулуй;

- прелуаря де сус дин минже сервитэ де ла дистанца микэ, ридикаря, тречеря минжий песте филеу;

- прелуаря де сус, ридикаре дин зона 3 ши атак дин зона 4.

Ридикаря ынапой пермите скимбаря дирекцией ридикэрий ын скопул евитэрий блокажулуй адверс. Диференцеле динтре ачест прочедеу ши чел дескрис антериор апар ын моментул антериор луэрий контактулуй ку минжя.

Астфел, примиря минжий се ва фаче деасупра фрунций, яр дирижаря песте кап се реализязэ принтр-о екстенсие путерникэ а брацелор ши а артикулациилор пумнулуй, импримынду-се минжий о траекторие ынапой. Мишкаря сегментелор суперioаре есте ынсоцитэ де екстенсия артикулациилор теренулуй инфериор. Ын ынкеере, ридикэторул екзекутэ о мишкаре рапидэ де интоарчере пентру а асигура дубларя атакантулуй.

*Грешель фреквенте:*

*Ла моментул инициал:*

- неурмэриря пласаментулуй жукэторилор проприй;
- пласаря купей ла нивелул фрунций сау май жос;
- апречиеря инекзактэ а локулуй де контакт ку минжя.

*Ын тимпул екзекуцией:*

- липса екстенсией акчентуате ын артикулация пумнулуй;
-акчентуаря ексажератэ а екстенсией трункюлуй фэрэ, ымпинжеря базинулуй ынаинте.

*Ла финалул акциуний:*

- неурмэриря траекторией минжий сау депласаря корпулуй ын дирекция опусэ траекторией минжий.

*Трасеул методик пентру ынвэцаря пасей де сус песте кап (ридикаре ынапой):*

- ын формацие де трей жукэторь, паса песте кап дин минжя венитэ де ла партенер;
- де пе зона 3 пасе песте кап дин минжя оферитэ дин зонеле 5 сау 6 урматэ де атак дин зона 2;
- прелуаре дин сервичиу, ридикаре песте кап;
- жукэторул каре а сервит трече ла прелуаре, чел де ла прелуаре ла ридикаре.

*Ловитура де атак* есте о акциуне де финализаре, каре конкретизязэ ефортул екипей ын фаза де конструкцие а атакулуй. Се аре ын ведере тримитеря минжий ын теренул адверс прин ловире ку о мынэ ши есте екзекутатэ ын урма уней сэритурь прин каре жукэторул ажунже сэ айбэ контакт ку минжя деасупра нивелулуй супериор ал теренулуй.

*Ловитура де атак пе дирекция еланулуй* есте утилизатэ чел май фреквент, май алес, ла нивелул де базэ ал инструирий, авынд ка ефект

тримитеря минжий дупэ ловире пе дирекция еланулуй. Моментеле компоненте але ловитурий де атак сынт: еланул, сэритура, лукрул брацелор, техника ловирий минжий, атеризаря ши депласаря пентру фазеле урмэтоаре. Еланул се екзекутэ ку 1 сау 2 пашь, ултимул май лунг. Се блокязэ депласаря прин фрынаре пе кэлкый, чея че дуче ла трансформаря витезей де депласаре оризонталэ ынтр-уна асченсионалэ. Бэтая се поате екзекута симултан сау сукчесив. Принтр-о екстенсие а мускулатурий мембрелор инфериоаре корелатэ сау еланул енержик ал брацелор се асигурэ о сэритурэ кыт май ыналтэ пе вертикалэ. Минжя се ловеште ын моментул, кынд сэритура есте ын пунктул ей максим. Ын тимпул сэритурий корпул атакантулуй есте екилибрат, линия умерилор паралелэ ку филеул. Трункий ын ушоарэ екстенсие, пичоареле ын ушоарэ флексие дин артикулация женункюлуй, брацеле ридикате песте нивелул капулуй, ушор флексате. Минжя се ловеште ку тоатэ палма деасупра линией медиане импримынду-се о траекторие десчендентэ. Атеризаря се фаче еластик пе амбеле пичоаре.

*Ловитура де атак пе алте дирекций* есте фолоситэ ку скопул де а евита блокажул адверс. Се екзектэ де регулэ де пе зона 3 ши 2 сау 3 ши 4. Модул де екзекуцие есте ачелашь ку ал прочедеулуй дескрис антериор, ку ексчепция моментулуй ловирий минжий, ын тимпул сэритурий жукэторул фаче о ынтоарчере де пынэ ла 45° ын дирекция латералэ а ефектуэрий еланулуй, ажунгынд ку линия умерилор паралелэ ку векя дирекцие де елан ши перпединкулар пе минже. Астфел, минжя есте тримисэ пе о траекторие каре околеште блокажул.

Прелуаря дин сервичиу де жос ку доуэ мынь, фолоситэ чел май фреквент се ефектуязэ дупэ о депласаре ши оприре рапидэ ын позиция спечификэ карактеризатэ де мэриря базей де сусцинере прин депэртаря пичоарелор динколо де лэцимя умерилор, ку ун пичор май авансат. Чентрул де греутате есте коборыт прин флексаря пронунцатэ а артикулациилор мембрелор инфериоаре. Брацеле сынт депэртате, урмынд сэ се апропие ын моментул контактулуй ку минжя. Ловиря се фаче ку антебрацеле, артикулацииле пумнулуй ши котулуй сынт ын екстенсие, яр дин артикулация умэрулуй се фаче о ушоарэ атендукцие. Артикулация котулуй рэмыне блокатэ пе тот паркурсул екзекуцией.

Ын функцие де витеза де збор а минжий се екзекутэ о мишкаре де амортизаре а контактулуй ку минжя, прин коборыря сау ридикаря чентрулуй де греутате. Ла финалул екзекуцией, жукэторул се

депласязэ ши се прегэтеште пентру урмэтоаря акциуне де жок: дублаж, атак.

## Акциунь индивидуале ын апэраре

*Прелуаря дин сервичиу*

Прелуаря дин сервичиу фаче парте дин акциуниле де апэраре, фиинд прима акциуне дин структура де жок, прин каре екипа се апэрэ ымпотрива акциуний адверсарулуй ши интрэ ын посесия минжий. Есте о акциуне де жок де максимэ импортанцэ ал кэруй скоп есте, ын примул рынд, де а ымпедика адверсарул де а реализа пунктул директ дин сервичиу, апой де а тримите минжя ын челе май буне кондиций спре ридикэтор.

*Класификаре:*

- прелуаря де жос ку доуэ мынь – фолоситэ чел май фреквент;
- прелуаря де сус ку доуэ мынь;
- прелуаре ку доуэ мынь де сус сау де жос ку плонжон пе спате сау латерал.

*Аспектеле тактиче елементаре але ачестей акциунь инклуд:*

- дирекционаря прелуэрий спре жукэторул ридикэтор;
- импримаря уней траекторий каре сэ пермитэ ловитура де атак дин ловитура а доуа.

Прелуаря дин сервичиу де жос ку доуэ мынь, фолоситэ чел май фреквент се ефектуязэ дупэ о депласаре ши оприре рапидэ ын позиция спечификэ, карактеризатэ де мэриря базей де сусцинере прин депэртаря пичоарелор де лэцимя умерилор, ку ун пичор май авансат. Чентрул де греутате есте коборыт прин флексаря пронунцатэ а артикулациилор мембрелор инфериоаре. Брацеле сынт депэртате, урмынд сэ се апроприе ын моментул контактулуй ку минжя. Ловиря се фаче ку антебрацеле, артикулацииле пумнулуй ши котулуй каре сынт ын екстенсие, яр дин артикулация умерилор се фаче о ушоарэ антедукцие. Артикулация котулуй рэмыне блокатэ пе тот паркурсул екзекуцией. Ын функцие де витеза де збор а минжий се екзекутэ о мишкаре де амортизаре а контактулуй ку минжя: прин коборыря сау ридикаря чентрулуй де греутате.

Ла финалул екзекуцией, жукэторул се депласязэ ши се прегэтеште пентру урмэтоареле акциунь де жок: дублаж, атак.

*Грешель фреквенте:*

*Ын моментул инициал:*

- апречиеря инекзактэ а траекторией ши витезей минжий;
- алежеря грешитэ а моментулуй ши формей де депласаре;

- апречиеря инекзактэ а локулуй де контакт ку минжя;

- ловиря ын позиие дезекилибратэ.

*Ын тимпул екзекуцией:*

-липса блокэрий артикулацией котулуй ши а екстенсией ын артикулация пумнулуй;

- позиция инегалэ а антебрацелор;

- контактул ку минжя ку алте порциунь але брацулуй декыт антебрацул, екстенсия фрагментатэ а артикулациилор теренулуй супериор.

*Ла финалул акциуний:*

- брацеле ридикате деасупра нивелулуй умерилор;

- неурмэриря траекторий минжий.

*Трасеул методик пентру ынвэцаря прелуэрий дин сервичиу*

Ла ынчепэторь сервичиул аре, де обичей, о форцэ ши витезэ редусэ, астфел кэ прелуаря де жос се ефектуязэ ку ридикаря чентрулуй де греутате, яр позиция пичоарелор ши асигураря уней базе де сусцинере маре есте ун аспект приоритар.

*Прелуаря де жос а минжий арункатэ ши сервитэ де ла диферите дистанце:*

- пе перекь ку о минже ла дистанца уней фондэрь;

- прелуаря минжий арункатэ де професор, антренор ла дистанца де 6-7 м., ын диферите формаций;

- прелуаря дин сервичиу ефектуат де ла 7-8 м. пе перекь сау ын формаций де трей жукэторь;

- прелуаря дин сервичиу ефектуатэ алтернатив пе перекь;

- сервичиу песте филеу – прелуаре;

- прелуаре ку акчент пе депласаре: пе перекь – прелуаре де жос алтернатив де ла дистанце диферите;

- прелуаре де контрол ла дистанцэ микэ, урматэ де прелуаре лунгэ спре партенер.

*Прелуаря дин сервичиу ын кондиций апроприяте де жок:*

- прелуаря дин сервичиу урматэ де атак;

-прелуаря дин сервичиу ын дой жукэторь, урматэ де скимбаря локурилор прин депласаре латералэ;

-прелуаря дин сервичиу, урматэ де дубларя атакулуй ши ретражеря дин диспозитив.

*Блокажул*

Есте акциуня прин каре жукэторий дин линия ынтый се интерпун пе траектория ловитурий де атак а адверсарулуй, прин пласаря мынилор песте нивелул филеулуй. Скопул блокажулуй есте

де а ымпедика тречеря минжий спре теренул проприу. Ефечиенца ачестей акциунь есте детерминатэ де капачитатя жукэторилор де а античипа атенция адверсарулуй, интервалул де тимп динтре челе доуэ акциунь, ловитура де атак ши блокажул, фиинд екстрем де скурт.

*Ын казул блокажулуй индивидуал,* акциуня ынчепе ку апропиеря жукэторулуй де локул алес пентру екзекуцие. Депласаря се фаче латерал ку пашь адэугаць сау прин алергаре паралелэ ку филеул. Ын моментул екзекуцией жукэторул се гэсеште ку фаца ла филеу, артикулацииле тренулуй инфериор сынт ушор флексате, пичоареле депэртате ла нивелул умерилор, брацеле ындоите ку палмеле ридикате ла нивелул бэрбией ши ориентате ынаинте. Дин ачастэ позиция се екзекутэ о сэритурэ пе вертикалэ, брацеле се ынтинд, яр палмеле депэшеск маржиня суперioарэ а филеулуй. Дежетеле сынт рэсфирате, палмеле депэртате атыт, ынкыт сэ ну трякэ минжя принтре еле. Дупэ ловиря минжий, палмеле се ретраг ын теренул проприу, яр атеризаря се ефектуязэ еластик ын позиций екилибрате.

## Систематизаре ши аспекте методиче але акциунилор тактиче колективе

Акциуниле тактиче колективе сау де екипэ ау дрепт скоп резолваря планулуй стратежик ал екипей, фиинд корелатэ ку стратежия прегэтирий техниче, ынтре челе доуэ компоненте але прегэтирий, екзистынд о интеракциуне комплексэ.

Акциуниле тактиче колективе еволуязэ перманет ын функцие де модификэриле регуламентулуй, де апариция унор ной акциунь сау де ной варианте де екзекуцие але акциунилор индивидуале.

*Каракеристичь але тактичий колективе ын волей.*

– Есте еволутивэ ши с-а перфекционат пе мэсура дезволтэрий жокулуй.

– Се карактеризязэ прин рапидитатя тречерий дин апэраре ын атак ши инверс – фазеле де жос се фак фоарте репеде ши аритмик, де ла о екипэ ла чялалтэ, унеорь, доуэ фазе ау лок ын фракциунь де секундэ.

– Еластичитатя ши депенденца де челелалте компоненте але антренаментулуй спортив.

Ын ординя сукчесиуний де десфэшураре а жокулуй акциуниле тактиче колективе се пот систематиза астфел:

*Тактика колективэ ла сервичиу:*

Спечифик жокулуй де волей есте моментул фикс де репунере а минжий ын жок прин сервичиу дупэ фиекаре оприре а жокулуй, пентру каре се дестинг доуэ ситуаций: атунч кынд екипа ефектуязэ сервичиул ши атунч кынд екипа интрэ ын посесия минжий прин прелуаря сервичиулуй.

Тактика ла ефектуаря сервичиулуй се поате реализа прин:

- диспозиция ши менцинеря формацией;

-диспозиция ку скимбаря формацией ын линия 1, а 2 сау ын амбеле линий.

*Тактика ла прелуаря сервичиулуй се поате реализа прин:*

- ашезаря ку чинчь жукэторь ла прелуаре ши ун жукэтор ла филеу (зона 3, 2 сау 4) ку пэстраря формацией;

–ашезаря ку чинч жукэторь ла прелуаре ши ун жукэтор ла филеу (зона 3, 2 сау 4).

*Тактика ын атак дупэ прелуаря сервичиулуй:*

- акциунь тактиче ын атак ку доуэ ловитурь;
- акциунь тактиче ын атак ку трей ловитурь;
- ку партичипаря а трей жукэторь дин линия 1;
- ку партичипаря а трей жукэторь дин линия а 2-а.

Тактика колективэ ын апэраре ла дубларя атакулуй

Тактика колективэ ла прелуаря атакулуй ши ла дублаж.

- Тактика колективэ ын апэраре фэрэ блокаж.
- Тактика колективэ ын апэраре ку блокаж индивидуал.
- Тактика колективэ ын апэраре ку блокаж колектив.

*Тактика ын атак дупэ прелуаря атакулуй сау прелуаря дин дублаж*

- Акциунь тактиче ку партичипаря а дой жукэторь.
- Акциунь тактиче ку партичипаря а трей жукэторь.

*Тактика колективэ ла ефектуаря сервичиулуй*

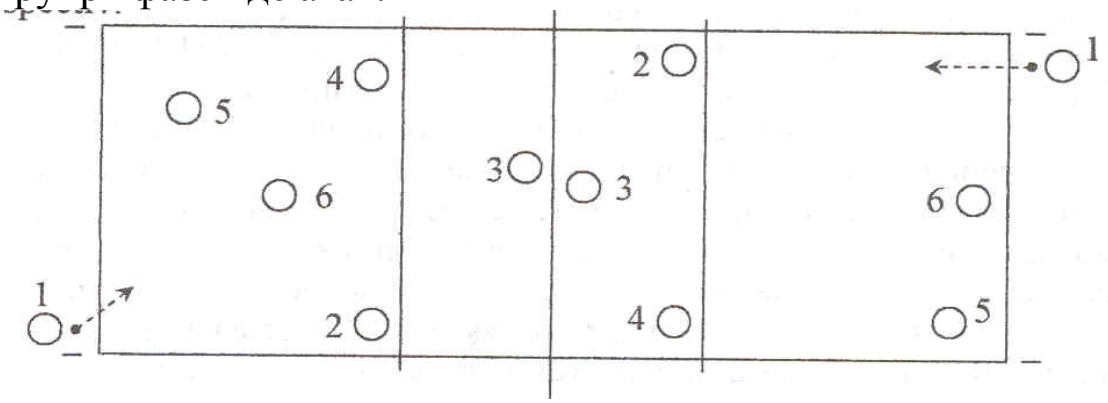
Тактика колективэ ла ефектуаря сервичиулуй се десфэшоарэ фэрэ минже, фиинд ворба деспре ашезаря, пласаря ши депласаря жукэторилор ын диспозитивул де апэраре ал екипей.

Се поате реализа ку:

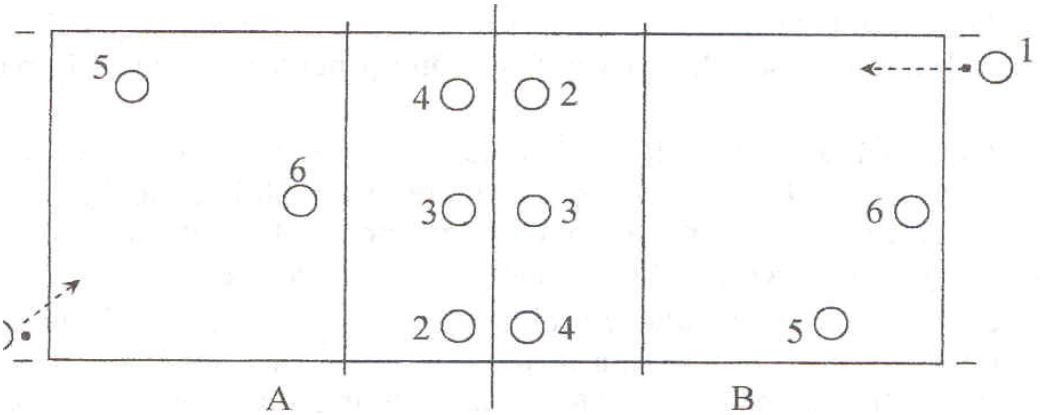
- менцинеря формацией;
- скимбаря жукэторилор дин линия 1.
- скимбаря жукэторилор дин линия а 2-а.
- скимбаря жукэторилор дин амбеле линий.

Ла ынчепэторь ши ла лекция де едукацие физикэ се рекомандэ фолосиря примей варианте. Ла екипеле де авансаць ши де перформанцэ, скимбэриле се фак пентру а реализа ун блокаж кыт май

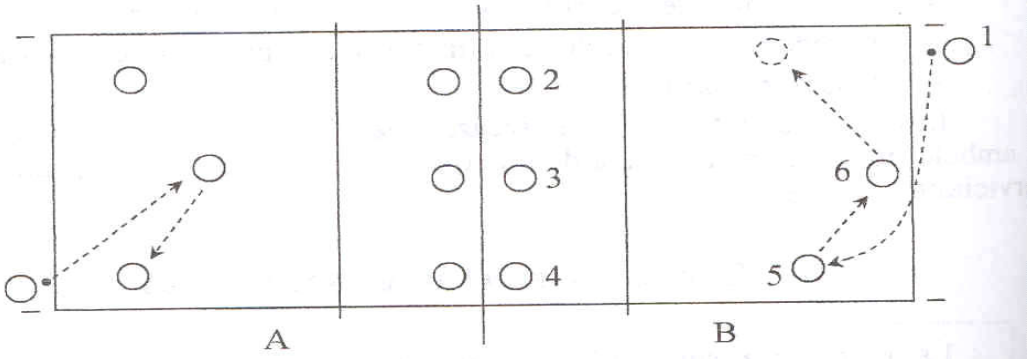
ефечиент (ын линия1) ши пентру а ынтэри апэраря ын линия а 2-а ши а пласа ридикэторул ынтр-о позиие кыт май авантажоасэ пентру конструиря фазей де атак.



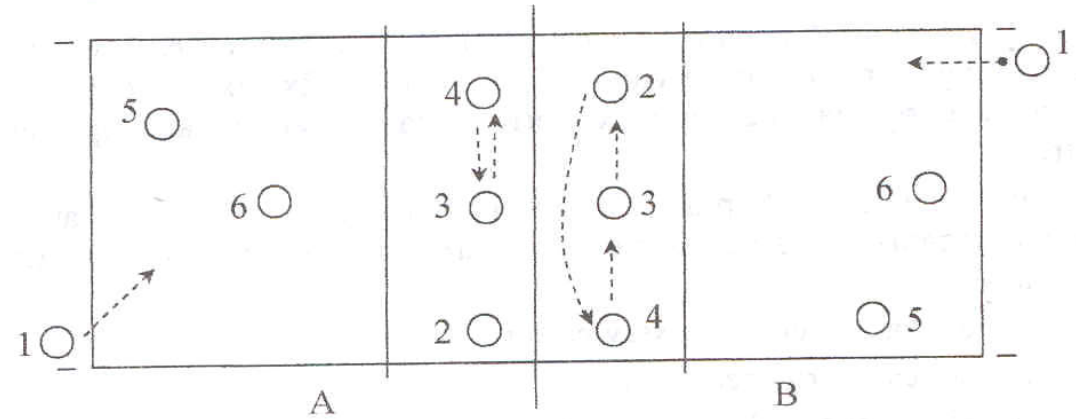

*Системул 1. Ашезаря ын терен ла ефектуаря сервичиулуй ла нивелул ынчепэторилор ши авансациилор.*




*Системул 2. Ашезаря ын терен ла ефектуаря сервичиулуй (А-систем де апэраре ку центрул 2 авансат, Б-систем де апэраре ку центрул 2 ретрас).*




*Системул 3. Ашезаря ын терен ла ефектуаря сервичиулуй-скимбэриле дин терен ын линия а 2-а.*




*Системул 4. Ашезаря ын терен ла ефектуаря сервичиулуй-скимбэриле дин терен ын линие.*

*Тактика колективэ ла прелукраря сервичиулуй*

Акциунеле тактиче колективе ла прелуаря сервичиулуй фак парте дин акциуниле де апэраре, дар конституе, ын ачелашь тимп, прима парте а акциунилор принчипиале де атак але екипей.

Скопул ачестор акциунь констэ ын реализаря ынтрэрий ын посесия минжий, сервитэ де адверсар ын челе май буне кондиций. Се урмэреште акопериря кыт май жудичиоасэ а теренулуй, пентру а асигура прелуаря минжий ши тримитеря ей спре жукэторул ридикэтор ын челе май буне кондиций. Тоць жукэторий требуе сэ айбэ ун кулуар де визибилитате, пентру а путя урмэри траектория минжий сервите. Ын фунцкие де зона окупатэ, жукэторий се гэсеск ориентаць перпединкулар фацэ де чел каре сервеште, яр позиция жукэторилор дин зонеле 1,5,2,4, ва фи ку пичорул динспре линия латералэ а теренулуй ашезат май ын фацэ. Ын тимпул прелуэрий жукэторий фолосеск позиция медие сау жоасэ.

Ла ынчепэторь ши ын антренамент се фолосеште ашезаря ын терен ку чинч жукэторь ла прелуаре ши жукэторул дин зона 3 лынгэ филеу пентру а акциона ка ридикэтор.

Ла ынчепэторь де вырстэ май маре сау ла авансаць есте индикатэ ашезаря ын терен пентру прелуаря сервичиулуй ку чинч жукэторь ла прелуаре ши жукэторул дин зона 2 ла филеу. Ла екипеле де перформанцэ, нумэрул жукэторилор каре ефектуязэ прелуаря сервичиулуй скаде. Ла нивелул чел май ыналт ачастэ акциуне есте ефектуатэ доар де дой жукэторь дин линия а 2-а спечиализаць ын ачест скоп. Рестул жукэторилор се пласязэ ын аша фел ынкыт сэ поатэ интра ын комбинацииле де атак але екипей ши сэ ну-й инкомодезе пе жукэторь ла прелуаре.

*Трасеу методик*

Диспозитивеле де ашезаре ын терен ла ефектуаря ши примиря сервичиулуй се ынсушеск релатив ушор, еле се пот ынвэца ын паралел прин екзерсаре ын оглиндэ. Ын паралел ку прегэтиря тактичий ла сервичиу требуе ынсушите ши преведереле регуламентулуй. Есте бине сэ се ынвеце о организаре де базэ ши уна де резервэ, нечесарэ адаптэрий ла унеле ситуаций спечиале. Сынт ефичиенте ши екзерчициле суб форма унор жокурь де атенцие ши жокурь динамиче.

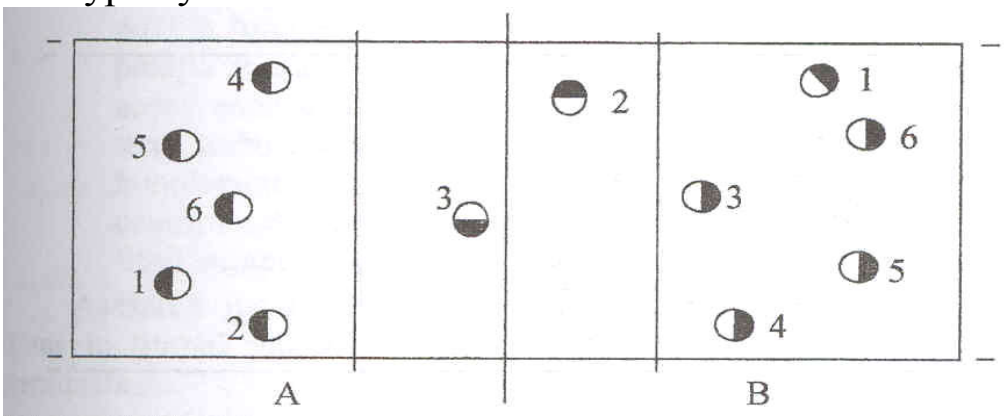
*Системе де акционаре*

Жукэторий ашезаць пе амбеле теренурь ла примире, се верификэ ашезаря коректэ а позициилор ши ориентаря, апой се ротязэ.

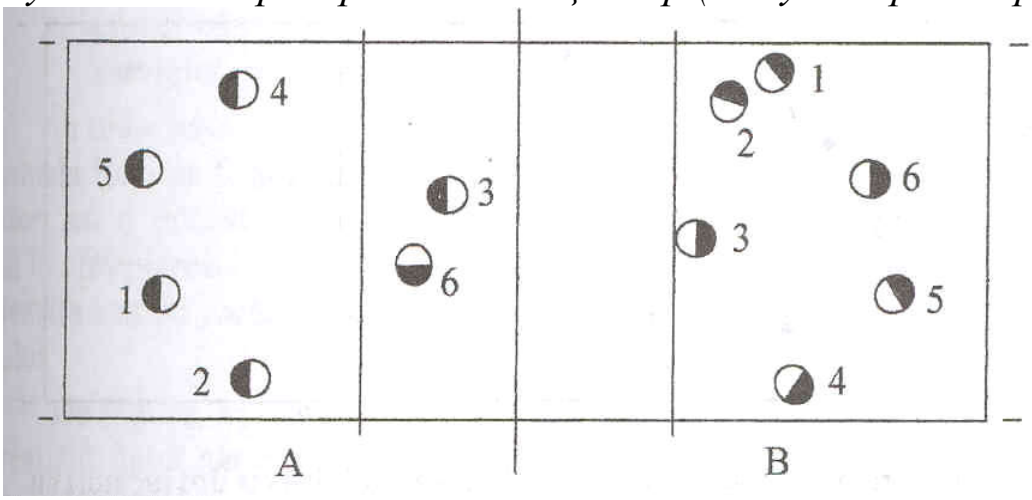
Уна динтре екипе сервеште де трей-патру орь консекутив, фиинд ашезатэ ла ефектуаря сервичиулуй, яр чялалтэ организаре ла прелуаря сервичиулуй. Дин а трея ловитурэ се тримите минжя спре зона 1, унде есте рецинутэ ши сервитэ дин ноу.

Ачелашь екзерчициу ку интродучеря блокажулуй.

Жокурь ку темэ.

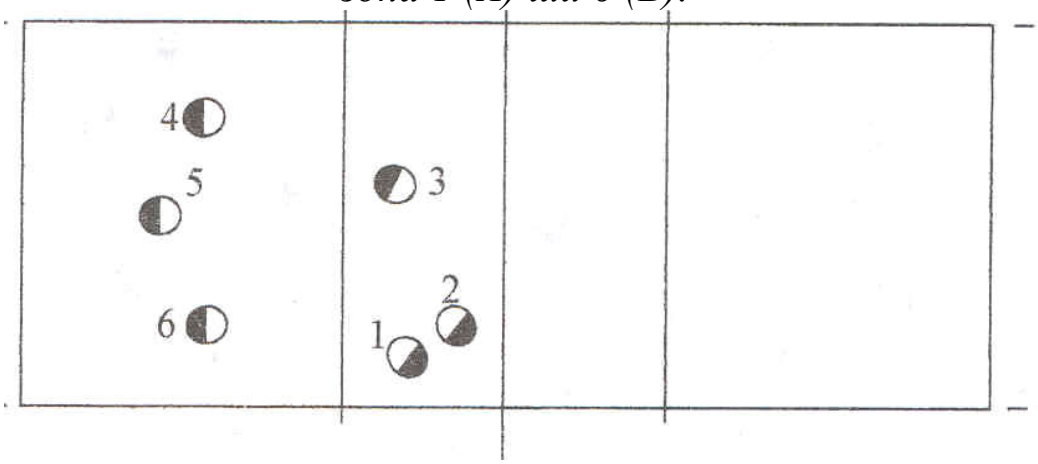



*Системул 5. Ашезаря ын терен ла прелуаря сервичиулуй ла нивелул ынчепэторилор ши авансациилор (5 жукэторь ла прелуаре).*

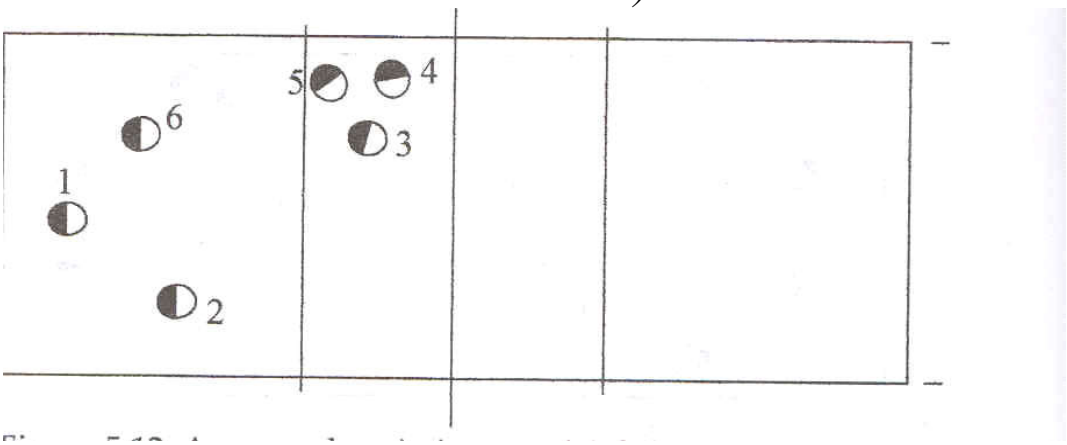



*Системул 6. Ашезаря ын терен ла прелуаря сервичиулуй ла авансаць (4 жукэторь ла прелуаре, ку интраря ридикэторулуй дин*

*зона 1 (А) ши 6 (Б).*




*Системул 7. Ашезаря ын терен ла прелуаря сервичиулуй ла екипе де перформанцэ (3 жукэторь ла прелуаре, ку интраря ридикэторулуй дин зона 1).*




*Системул 8. Ашезаря ын терен ла прелуаря сервичиулуй ла екипе де перформанцэ (2 жукэторь ла прелуаре, ку интраря ридикэторулуй дин зона* 5).

## Тактика де екипэ дин атак

*Тактика колективэ ын атак* есте форматэ дин ынсумаря акциунилор де организаре, ефектуате ши асигурате а атакулуй, дин акциунь индивидуале ши колективе, ку минже сау фэрэ минже.

Акциуниле колективе сынт симуларя атакулуй ын кадрул комбинациилор ши асигураря атакулуй (дубларя) де кэтре унул сау дой коекиперь. Дин моментул интрэрий ын посесия минжий ши пынэ ла финализаре, прин тречеря ей песте филеу, акциуниле се десфэшоарэ дупэ ун план ши ау дрепт скоп обцинеря пунктулуй ши сервичиулуй. Ачесте акциунь се нумеск *комбинаций.*

Тактика ын атак се стабилеште ын функцие де нумэрул де трэгэторь ши ридикэторь екзистенць ын екипэ. Ла ынчепэторь ши ла лекция де едукация физикэ се рекомандэ фолосиря системулуй ын

каре фиекаре жукэтор есте ридикэтор, кынд ажунже пе зона 3 сау 2 ши трэгэтор ын челелалте. Ла авансаць ши ла лекция де едукацие физикэ ын класеле май марь, есте рекомандат системул ку 2 ридикэторь ши 4 трэгэторь, яр ла екипиерь де перформанцэ се фолосеште пе скарэ ларгэ системул ку ун сингур ридикэтор-координатор ши чинч трэгэторь.

*Акциуниле тактиче колективе дупэ луаря сервичиулуй сынт* акциуниле де атак челе май ефикаче ши май спектакулоасе. Се екзекутэ ын кондиций оптиме де античипаре а комбинациилор ши де адаптаре а лор ла калитатя прелуэрий дин сервичиу. Се пот класифика дупэ нумэрул ловитурилор дин каре сынт формате:

-*Акциунь тактиче ын атак ку доуэ ловитурь*, каре нечеситэ о маре пречизие а прелуэрий. Траектория минжий ла паса директэ есте медие спре ынaлта, ла дистанца де 1 м. фацэ де филеу.

-*Акциунь тактиче ку трей ловитурь.* Ын ачесте акциунь ридикэторул аре ун рол детерминат, координязэ акциуниле коекипиерилор. Конституе алгоритмул жокулуй де волей, фиинд акциуниле челе май фреквент ынтылните ла тоате нивелеле. Ла ынчепэторь, унде ну екзистэ спечиализаря пе постурь, се реализязэ прин пасэ ынaлтэ сау медие дин зона 3 спре зона 4 сау 2. Ла авансаць ридикаря се поате екзекута де пе орьче зонэ а линией 1. Се пот систематиза ын функцие де локул дин терен ал жукэторилор, каре партичипэ ла организаря ши финализаря лор ын:

- акциунь ку партичипаря а 2 жукэторь дин линия 1 ши а унуй жукэтор дин линия а 2-а, симиларе ку челе пречеденте пентру жукэторий дин линия 1.

- акциунь ку партичипаря а 3 жукэторь дин линия 1 ши ун жукэтор дин линия а 2-а оферэ посибилитатя фолосирий ын атак а тутурор жукэторилор дин линия 1, есте невое ка ридикэторул сэ екзекуте интраря дин линия а 2-а де пе зонеле 1, 5, сау 6.

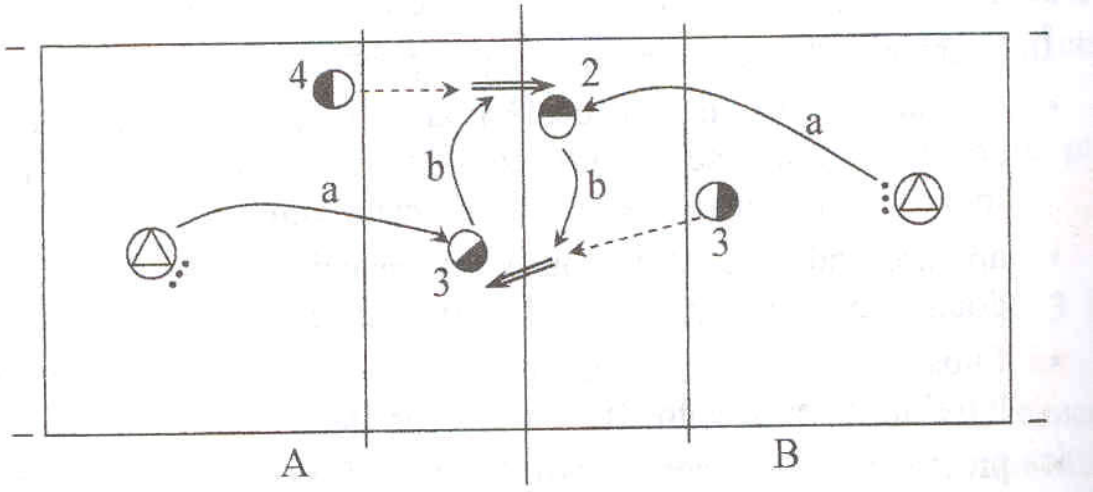
Ла антренамент, ла ынчепэторь се утилизязэ комбинацииле ын атак ку трей ловитурь, дупэ прелуаря сервичиулуй де 5 жукэторь. Ын атак партичипэ 2 жукэторь дин линия 1, ал трейля есте консидерат ридикэтор, кынд есте пласат пе зона 3. Се атакэ дин пасе ынaлте сау медий, каре сынт ориентате ынаинте. Екзерчицииле се кончеп, порнинд де ла моделул структурал ал жокулуй, екзерсаря организатэ ын аша фел, ынкыт трасеул минжий сэ фие симилар ку чел дин тимпул жокулуй.

Акциуниле тактиче колективе, дупэ прелуаря атакулуй сау дубларя атакулуй, пот фи ку доуэ сау ку трей ловитурь, ефикачитатя

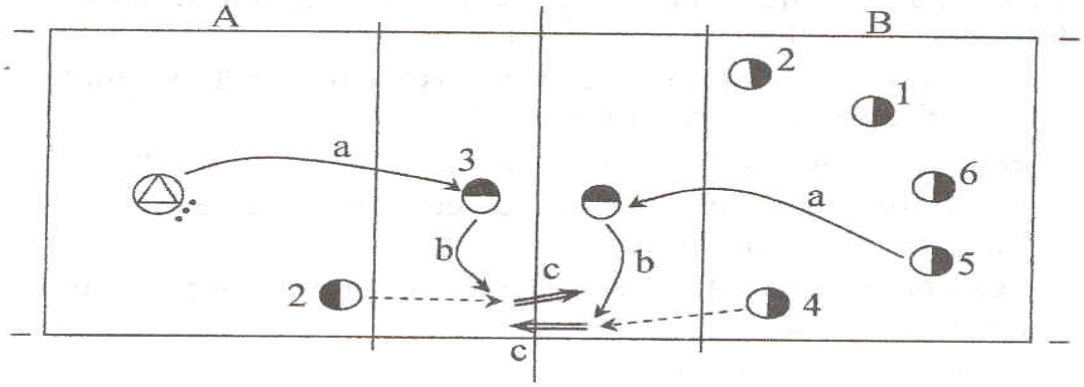
лор депинде де калитатя прелуэрий ши де нумэрул де жукэторь каре партичипэ ла комбинацие.

Акциуниле де атак ку доуэ ловитурь сынт май дифичил де реализат, еле сынт акчесибиле доар ла нивел де авансаць. Ла ынчепэторь се фолосеск комбинацииле ку трей ловитурь симиларе ку челе антериоаре.

*Трасеу методик***.** Де рецинут кэ организаря атакулуй есте детерминатэ де фаза де апэраре премергэтоаре, астфел ынвэцаря акциунилор де атак требуе сэ фие корелатэ ку ынвэцаря акциунилор де апэраре. Ла ачест нивел се ва инсиста пе ынсуширя черинцелор тактиче ын атак легате де организаря жокулуй пе база челор трей ловитурь (прелуаре, ридикаре, ловитурэ де атак). Ачест обьектив се поате реализа прин екзерсаря акциунилор респективе ын кондицииле унор жокурь прегэтитоаре, ку ефектив редус, пе терен ку дименсиунь редусе ши ку регуль адаптате.

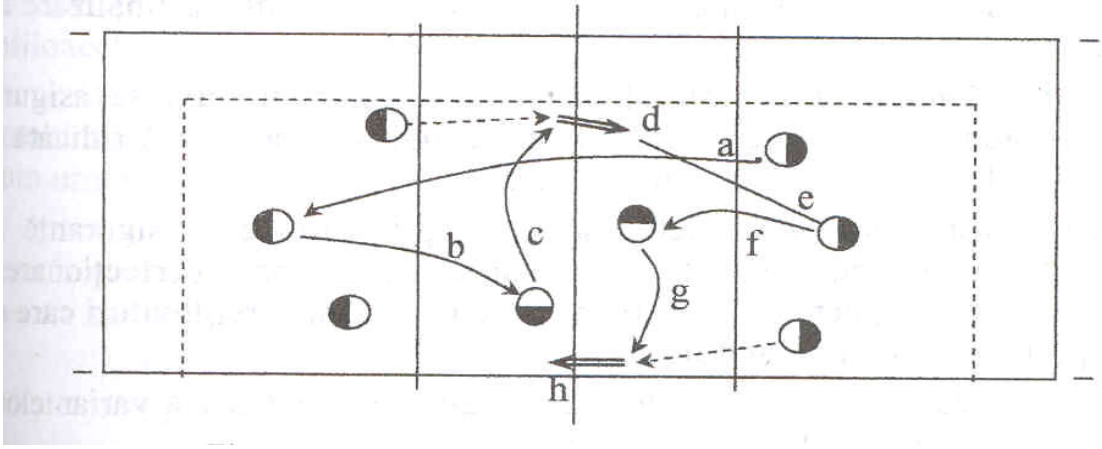



*Системул 9. Акциунь тактиче дин трей ловитурь (прелуаре, ридикаре, ловитурэ де атак)*




*Системул 10. Акциунь колективе дин доуэ ловитурь дин зона 5.*

Екзерчиций пентру ынвэцаря акциунилор колективе де атак симпле формате дин доуэ ловитурь пентру антренамент.




*Системул 11. Акциунь колективе де атак дин доуэ ловитурь дин зона 6*

## Тактика колективэ дин апэраре

Карактеристик пентру жокул де волей есте фаптул кэ ын апэраре жукэторий ау де акоперит о супрафацэ дестул де маре, фапт каре соличитэ ну нумай аптитудинь мотриче ши деприндерь бине консолидате, дар ши куноштинце теоретиче ши капачитатя де а античипа акциуниле де атак але адверсарулуй пентру а апречия корект дирекция, траектория ши форца ку каре вине минжя.

Ын кадрул антренаментулуй, ла нивелул ынчепэтор, кынд атакул аре интенситате редусэ, се фолосеште тактика колективэ ын апэраре фэрэ блокаж. Жукэторий синт диспушь ын терен ын аша фел ынкыт сэ се акопере тот спациул ши сэ асигуре прелуаря минжий.

Пе мэсурэ че креште нивелул де перформанцэ аспектеле легате де тактика колективэ девин май комликате. Примул аспект ал тактичий колективе ын апэраре есте дубларя атакулуй. Регула де базэ пенру ачастэ ситуацие есте: коекипиерий се пласязэ ын позиция жоасэ ын апрориеря жукэторулуй каре атакэ, индеферент де зонэ, асигурынд дубларя пентру ситуацииле ын каре блокажул ымпедикэ тречеря ей ын теренул адверс. Ридикэторул есте примул каре ефектуязэ дублажул атакулуй.

Апэраря есте презентатэ ын жок ын ситуацииле де прелуаре а сервичиулуй деспре каре ау фост експусе експликацииле нечесаре ын пунктул антериор ши де прелуаре а атакулуй. Ын ачест каз, сынт нечесаре май мулте мэсурь де организаре ши координаре а акциунилор тутурор жукэторилор, ынкадрате ынтр-ун систем де апэраре.

Ла ачастэ орэ сынт фолосите трей системе де базэ:

- Системул де апэраре ку о ларгэ апликаре ши ын презент

датория ефичиенций ку каре резолвэ сарчиниле дефенсиве. Есте фолосит, май алес, де екипеле де авансаць ши челе феменине, атунч кынд жукэторул ридикэтор-координатор се афлэ ын линия а 2-а. Ын ашезаря инициалэ, жукэторул дин зонеле 2 ши 4 сынт ын апропиеря линиилор латерале, яр жукэторий дин зонеле 1 ши 5 апропияць де акса лонжитудиналэ а теренулуй. Дубларя атакулуй ши блокажулуй се фаче перманет де кэтре жукэторул дин зона 6. Дезавантажеле сынт легате де фаптул кэ девине ефечиент ын ситуация блокажулуй индивидуал, ын фаца унуй жок де витезэ, ын казул атакурилор де ла дистанца ши а минжилор пласате ынтре линий.

- Системул де апэраре ку жукэторул дин зона 6 ретрас есте фолосит де екипеле де авансаць ши перформанцэ, карактеристика системулуй фиинд датэ де фаптул кэ жукэторул дин зона 6 (каре, де обичей, есте ынлокуит де ун жукэтор либеро) есте ултимул апэрэтор, фиинд пласат апроапе де линия де фунд а теренулуй. Есте ун систем еластик ку май мулте варианте ын чея че привеште депласэриле жукэторилор дин зона 1 сау 5 ын функцие де зона де унде се атакэ, респектив се блокязэ. Авантажеле ачестуй систем сынт евиденте кынд се фолосеште блокажул индивидуал, фаворизязэ позиция ридикэторулуй каре фаче интраре. Дезавантажеле констау ын неакопериря уней супрафеце дестул де марь дин имижлокул теренулуй ши дистанцеле марь пе каре ле ау де паркурс жукэторий, ын спечиал, ридикэторул, кынд требуе сэ трякэ дин апэраре ын фаза де организаре а аткулуй.

- Системул де апэраре "пе кулоаре" се фолосеште ын ситуация унуй жок комбинатив ын каре минжиле атакате ажунг ла 6-7 метри де ла филеу. Ачест систем есте фолосит май алес де екипеле маскулине, експериментеле, нечеситынд пе лынгэ о фоарте бунэ мобилитате пе терен ши прелуаря унор респонсабилитэць пречисе де кэтре фиекаре жукэтор ши капачитате де античипаре бине дезволтатэ.

*Аспекте методиче.* Организаря жокулуй ын апэраре пресупуне стабилиря унор регуль ши принчипий де акциуне фоарте кларе пентру фиекаре динтре жукэторь, ла каре се адаугэ нечеситатя консолидэрий ши перфекционэрий акциунилор тактиче индивидуале де апэраре.

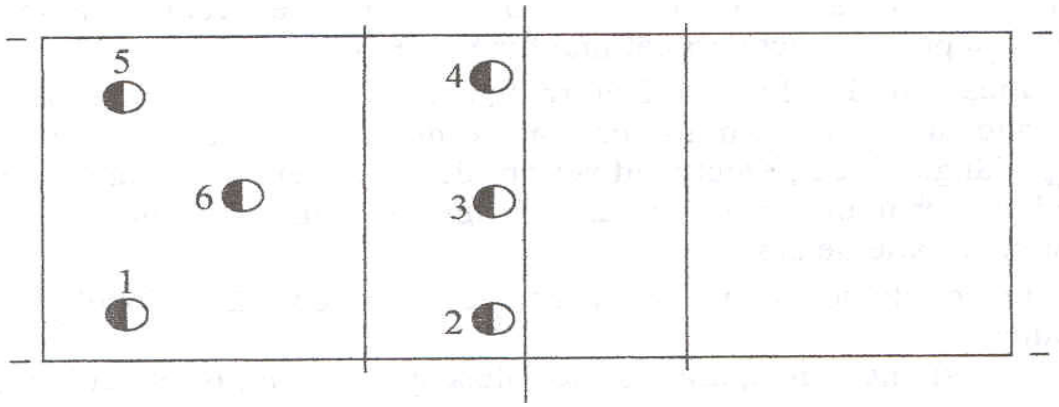
Ла ынчепэторь, унде ну есте ворба ынкэ деспре ынвэцаря тактичий ын кадрул унуй систем де апэраре, екзерсаря акциунилор индивидуале ын кадрул жокулуй есте чя май бунэ методэ де дезволтаре а деприндерилор дефенсиве. Ынвэцаря унуй систем дефенсив есте ун прочес комплекс, каре се реализязэ пе паркурсул

унор етапе де прегэтире ынделунгате. Ынтр-о примэ фазэ жукэторий требуе сэ фие инициаць ын куноаштеря ши резолваря сарчинилор пе каре ле ау пе зоне ши апой сэ апличе ачесте куноштинце ын кондиций де жок.

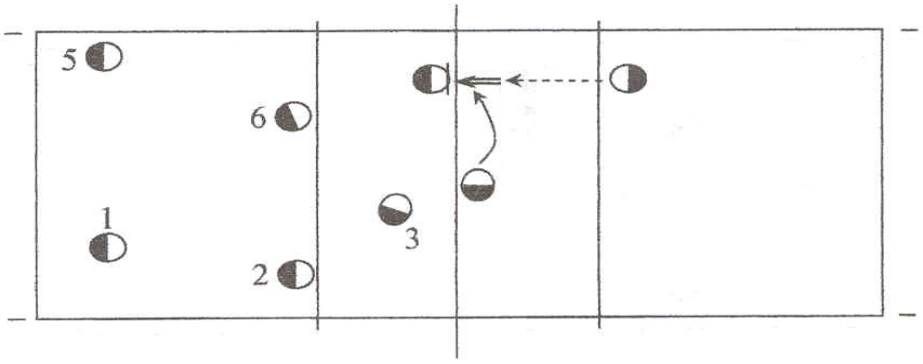
Пентру прима фазэ сынт импортанте експликацииле теоретиче каре сэ кондукэ ла ынцележеря де кэтре жукэторь а сарчинилор персонале, дар ши а релациилор динтре жукэторь ши а меканисмулуй де функционаре а системулуй. Пентру а креште ефечиенца експликациилор, ачестя вор фи ынсоците де имажинь експликативе ши демонстративе.

Екзерсаря проприе се ва ефектуа ла ынчепут фэрэ минже ши ва конста ын депласэрь спечифиче ши симуляря акциунилор соличитате ын апэраре пе зонеле респективе. Ын континуаре, се ва интродуче екзерсаря ын кондиций апропияте де жок ку минжь оферите.

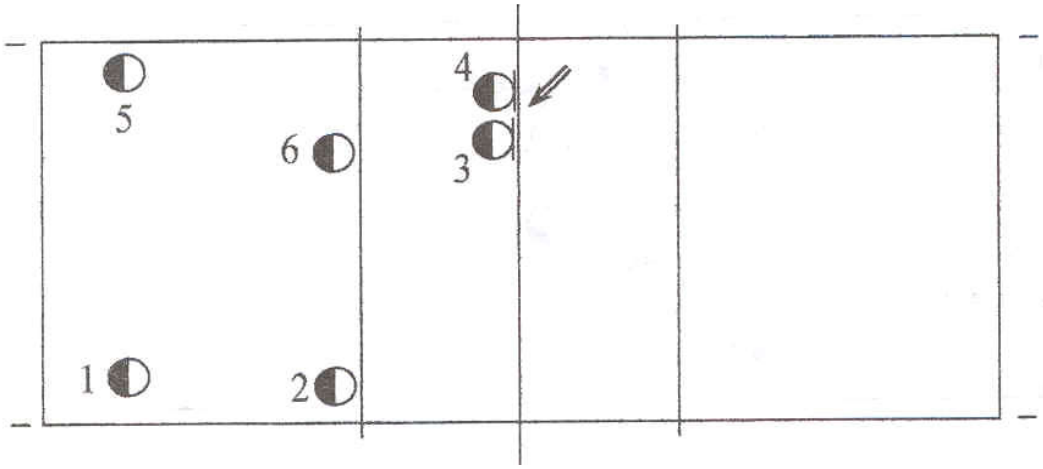
Екзерсаря ын кондицииле жукэторилор ку тема ши а челор прегэтитоаре ва урмэри координаря акциунилор жукэторилор, легаря акциунилор де атак апэраре-атак, адаптаря системулуй дефенсив ла партикуларитэциле жукэторилор ши екипей



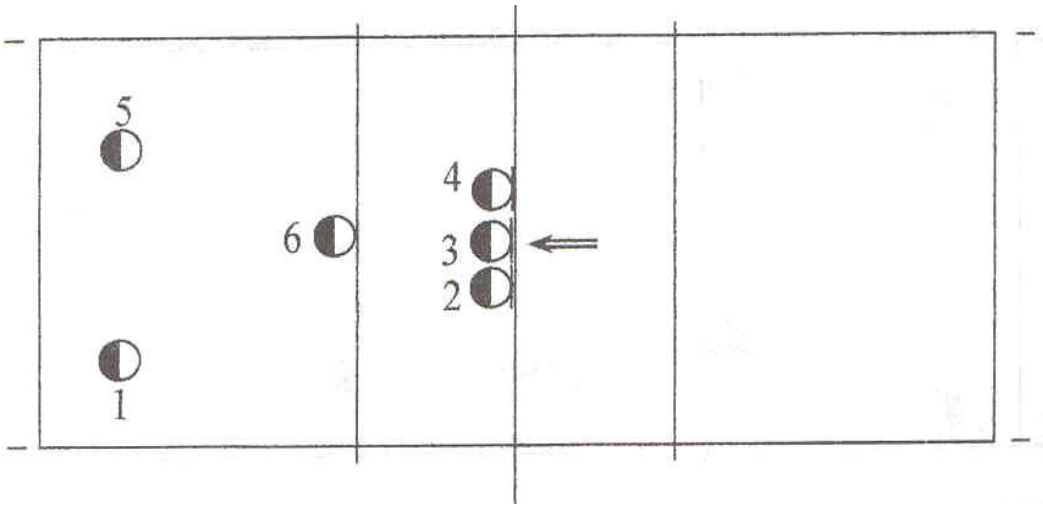

*Системул 12. Апэраре ку жукэторул дин зона 6.*



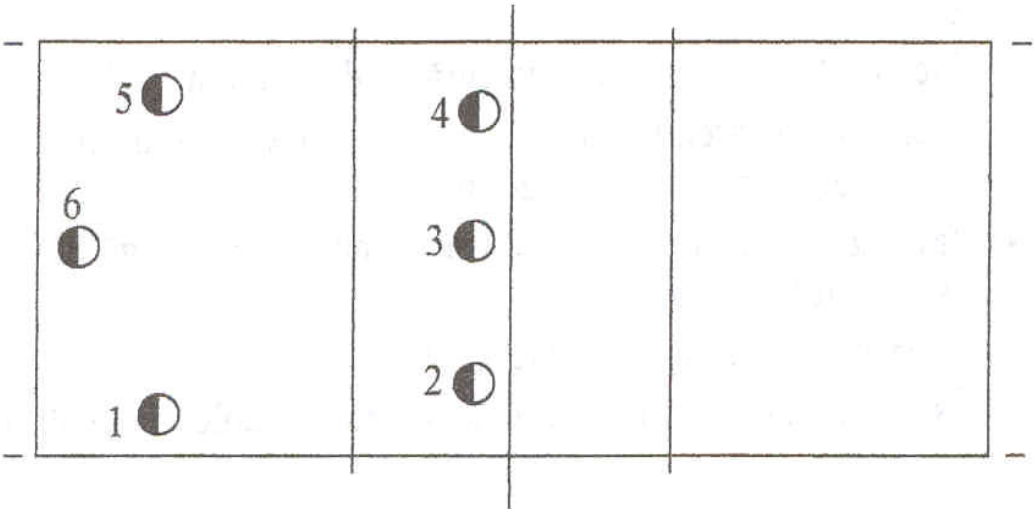

*Системул 13. Апэраре ку жукэторул дин зона 6 авансат-ун жукэтор ла блокаж.*



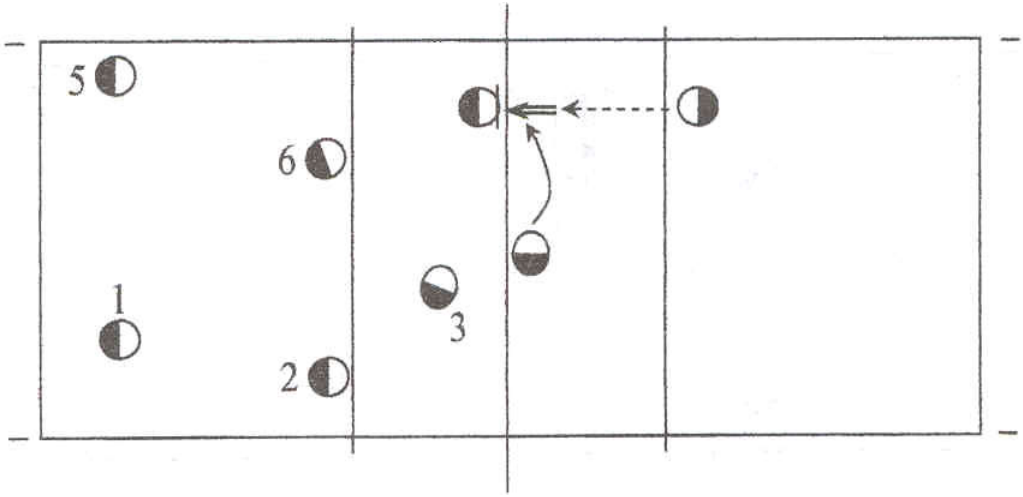

*Системул 14. Апэраре ку жукэторул дин зона 6 авансат-дой жукэторь ла блокаж.*



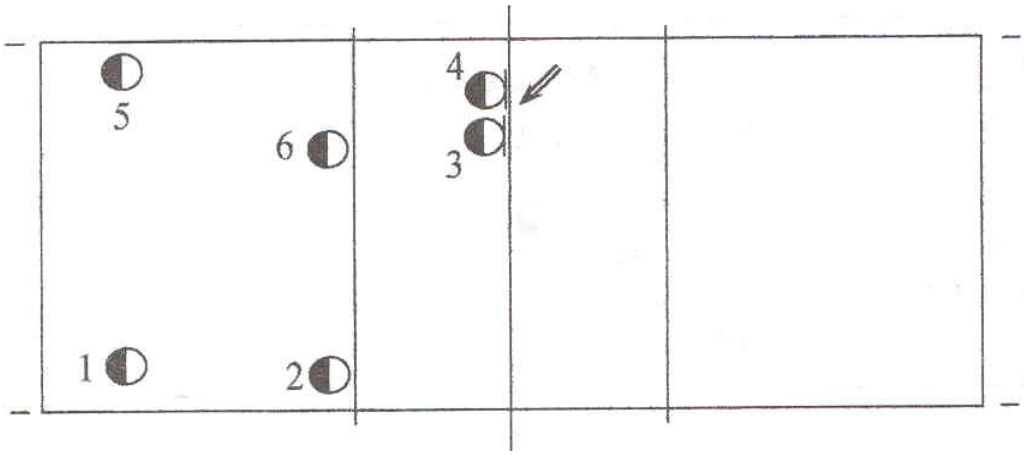

*Системул 15. Апэраре ку жукэторул дин зона 6 авансат-трей жукэторь ла блокаж*



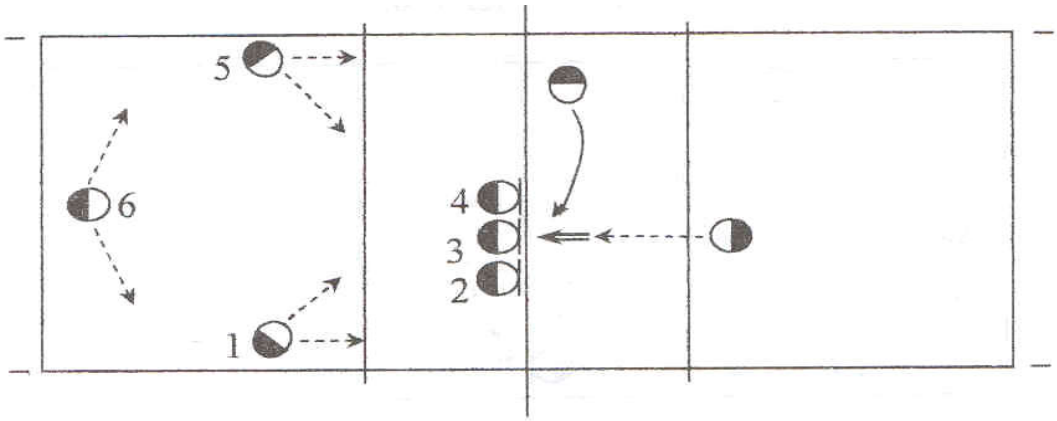

*Системул 16. Апэраре ку жукэторул дин зона 6 ретрас-ашезаре инициалэ*



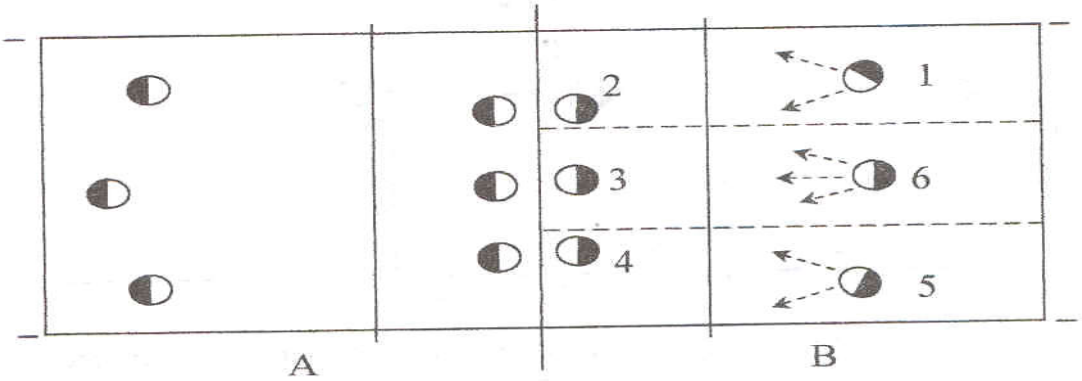

*Системул 17. Апэраре ку жукэторул дин зона 6 ретрас-ун жукэтор ла блокаж*



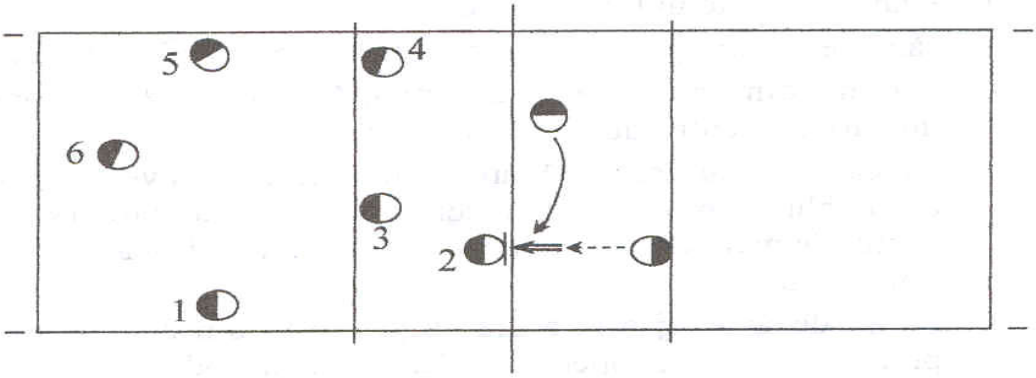

*Системул 18. Апэраре ку жукэторул дин зона 6 ретрас-дой жукэторь ла блокаж*



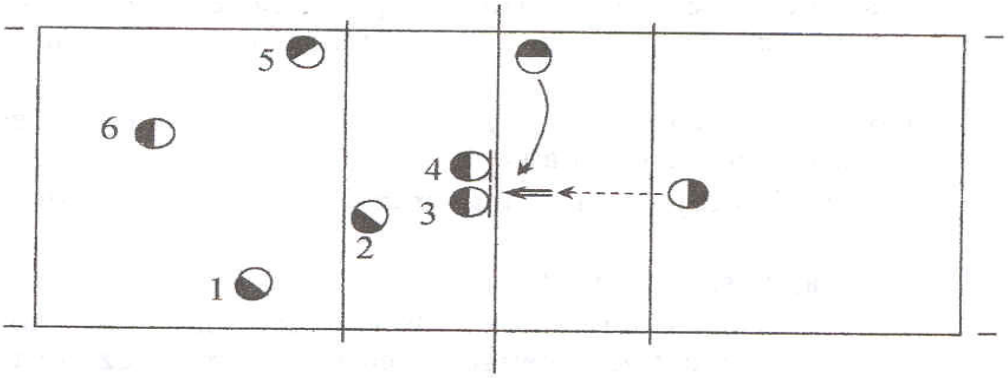

*Системул 19. Апэраре ку жукэторул дин зона 6 ретрас – трей жукэторь ла блокаж*



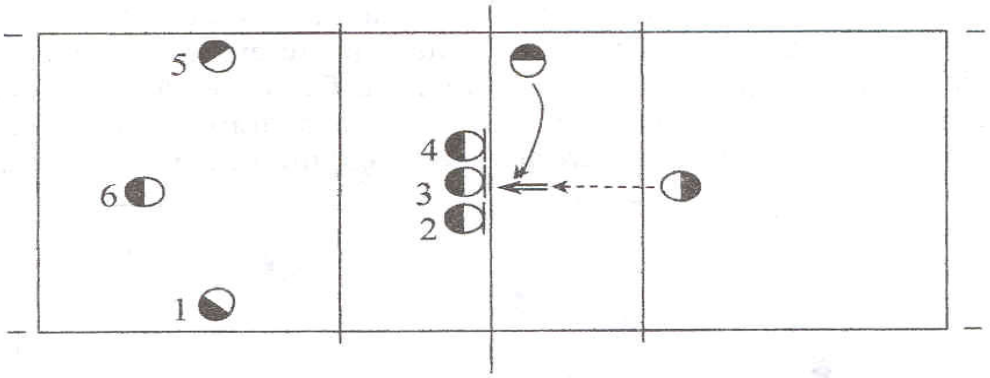

*Системул 20. Апэраре "пе кулоаре", ашезаре инициалэ.*




*Системул 21. Апэраре "пе кулоаре", ун жукэтор ла блокаж.*




*Системул 22. Апэраре "пе кулоаре", ку дой жукэторь ла блокаж.*




*Системул 23. Апэраре "пе кулоаре", ку трей жукэторь ла блокаж*

# IV. ПРЕГЭТИРЯ ФИЗИКЭ А ВОЛЕЙБАЛИШТИЛОР

## Физиоложия калитэцилор физиче

Ын презент физиоложий елаборязэ карактеризэрь обьективе, критерий де апречиере а форцей, резистенцей ши а ажеримий, манифестате ын прочесул мунчий ши пратикэрий спортулуй, адикэ а калитэцилор физиче, каре сынт абсолут нечесаре ын вяцэ, спорт ши мунка котидианэ. Саванций ынкэ ну ау конвенит асупра унуй пункт де ведере уник, асупра посибилитэций диферитор функций але организмулуй уман.

Дакэ вом луа дрепт пункт де ведере регларя нервоасэ не вом конвинже, кэ аша калитэць импортанте кум сынт ажеримя ши еластичитатя ну ау параметри енержичь, деоареце елементул принчипал ын ачесте казурь е активитатя координатэ а диферитор групурь де мушкь, яр апровизионаря енержетикэ ну детерминэ есенца ачестор калитэць. Резистенца, рапидитатя ши форца, димпотривэ, депинд ын мод директ де флуксул енержетик.

Че детерминэ манифестаря форцей? Форца есте пропорционалэ диаметрулуй мушкилор, ку кыт сынт ей май грошь, ку атыт е май маре форца пе каре о пот дезволта.

Ридикаря ши сусцинеря греутэций ын ачастэ позиие нечеситэ диферите ефортурь. Ла ридикаре мушкий се контрактэ ши ышь микшорязэ лунжимя, ышь мэреск лэцимя ши астфел пресязэ васеле сангвине, каре се алиментязэ ку оксижен ши субстанце нутритиве. Деч, мушкюл контрактат требуе сэ се алиментезе ку резерве проприй де гликожен ши ну примеште оксиженул ши глукоза транспортате де сынже. Астфел, пентру манифестаря форцей ши а резистенцей де форцэ мушкий требуе сэ фие путерничь, марь, сэ айбэ о резервэ де гликожен, ферменць активь, каре вор асигура декуржеря реакциилор гликолизей анаеробе.

Че есте нечесар пентру манифестаря рапидитэций? Режимул активитэций мускуларе ын ачест каз е алтул: ку рапидитате се сукчед контракцииле ши релаксаря ачелорашь мушкь, адикэ дупэ фиекаре контракцие-релаксаре нивелул де АТП (ачидул аденозинтрифосфорик) се рекуперязэ апроапе тотал, алтфел мушкюл ын континуаре ну ва путя сэ се релаксезе. Рапидитатя АТП-улуй есте асигуратэ ефикаче де меканисмул креатинофосфорик. Ферментул креатинофосфокиназа есте фоарте актив, ел детерминэ витеза

реакцией ши, деч, есте нечесарэ о резервэ консидерабилэ перманентэ де фосфокреатинэ. Бине ынцелес, ла ачест прочес партичипэ ши чентрий нервошь ай креерулуй, каре емит периодик импулсурь кэтре мушкий че се контрактязэ.

Кум се манифестэ резистенца? Е о ынтребаре дифичилэ, деоареце ын ачест каз есте ворба де диферите зоне де интенситате. Деч, ши резистенца манифестатэ ва фи диферитэ.

Пентру зона ку интенситате модератэ путем детермина резистенца медие, пе каре о ау ши челелате зоне, ын прочесул орькэрор типурь де мункэ. Ын женерал, есте ворба де нивелул дезволтэрий посибилитэцилор аеробе але организмулуй, кынд, пентру асигураря резистенцей женерале есте нечесарэ о инимэ путерникэ, плэмынь сэнэтошь, кантитатя нечесарэ де хомоглобинэ ши сынже, ун систем ендокрин сэнэтос, ириграря сангвинэ абудентэ а мушкилор активь, о кантитате консидерабилэ де митокондрий ши фибре але мушкилор ши ун активисм спорит ал ферменцелор дин ей. Ын афарэ де тоате ачестя, есте нечесарэ регларя нервоасэ стриктэ, каре асигурэ координаря активитэций инимий, плэмынилор, фибрелор нервоасе ши а органелор ендокрине.

Резистенца ын зонеле де интенситате маре ши субмаксимэ е детерминатэ де ачеляшь меканисме, плус капачитатя организмулуй де а се опуне депозитэрий ачидулуй лактик. Пентру фиекаре ом екзистэ лимита максимэ а кантитэций де ачид лактик ын сынже ши дакэ еа есте депэшитэ, скаде, сынт консумате. Ку кыт май тырзиу се ва атинже лимита максимэ а концинутулуй де ачид лактик ын сынже, ку атыт е май маре резистенца организмулуй. Еа е май маре ла оамений антренаць физик.

Кантитатя ачидулуй лактик дин сынже депинде де доуэ прочесе конкомитенте: елабораря луй ын прочесул реакцией гликолизей анаеробе ши утилизаря де кэтре ферменций спечиаль, каре ыл оксидязэ ши ыл трансформэ ын гликожен. Деч, ку кыт май ефикаче активязэ ферменций, ку атыт май ынделунгатэ ва фи активитатя де мункэ а омулуй, резистенца луй. Ши ку кыт сынт май марь посибилитэциле аеробе але организмулуй, ку атыт е май резистент организмул луй.

Активитатя ын зона интенситэций максиме есте асигуратэ, ын примул рынд, де резервеле де фосфокреатинэ. Ла екзерчицииле де витезэ се дезволтэ резистенца спечиалэ де рапидитате. Ла транспортаря греутэцилор функционязэ резистенца де форцэ ш.а.м.д. Адикэ, сынт мулте типурь де резистенцэ, варианте де асигураре

енержетикэ ши критерий де апречиере а лор – тот атытя, кыте ши зоне де интенситате.

Фиекаре калитате физикэ аре субстратул сэу материал, адикэ фибреле мускуларе спечиализате. Форца, ын примул рынд, е детерминатэ де фибреле масиве гликолитиче, каре се контрактэ ку рапидитате ши ау о резервэ консидерабилэ де гликожен. Рапидитатя асигурэ тоате фибреле масиве, дар еле сынт роший, деоареце концин о резервэ маре де миоглобинэ, ау май пуцин гликожен, дар май мулте митокондрий, яр ферменций гликоизей сынт дестул де активь. Резистенца женералэ о асигурэ фибреле мускуларе ку ун диаметру май мик, каре концин о кантитате максимэ де митокондри, май пуцин гликожен, яр ферменций лор активязэ май слаб ши ау апровизионаре бунэ прин капилареле сангвине. Ла волейбалишть, де екземплу, мушкий ку реакция модератэ (ла трункь ши мынь) конституе 25-30%, чейлалць сынт мушкь ку реакцие споритэ.

## Принчипииле женерале де прегэтире физикэ а волейбалиштилор

Респектаря принчипиилор дидактиче але инструирий пермите о ынсушире рационалэ, каре сынт:

1. принчипиул ынсуширий конштиенте ши активе;
2. причипиул интуицией;
3. принчипиул систематизэрий ши ал сукчесиуний;
4. принчипиул акчесибилитэций ши ал индивидуализэрий;
5. принчипиул ынсуширий темейниче.

*Причипиул ынсуширий конштиенте ши активе.*

Инструиря активэ ши конштиентэ а деприндерилор физиче женерале нечесаре перфекционэрий мултиплелор прочедее техниче, кыт ши репрезентаря лор минталэ конституе принчипиул енунцат май сус. Черинцеле крескынде але антренаментулуй спортив модерн импун о атитудине конштиентэ, манифестэ суб аспекте мултипле, динтре каре вом менциона пе челе май импортанте.

1.Ынцележеря ши урмэриле унуй обьектив ын инструире.

Астфел пот фи репрезентате ши дискутате обьективеле де перспективэ ка: тречеря анумитор норме де контрол, а нормелор пентру класификаря спортивэ, партичипаря ши кыштигаря анумитор конкурсурь.

2. Апликаря ын практикэ а куноштинцелор ши деприндерилор кэпэтате антериор, урмэринду-се валорификаря прочедеелор техниче ынсушите ши капачитэцилор мотриче добындите, ын кондиций

вариате, ын ынтылнирь ку адверсарь дифериць ка стил ши формэ де луптэ.

Есте импортат ка прочедееле техниче ноу ынсушите ын мод конштиент сэ фие верификате ши валорификате ын кондиций ной ши необишнуите. Антренорул аре облигация сэ формезе конвинжеря спортивилор кэ ла фиекаре антренамент де волей с-а общинут чева ноу, кэ материалул предат ши ынсушит антериор с-а апликат ын кондиций дифичиле, скимбате, перфекционынду-се.

3.Дезволтаря физикэ женералэ де а-шь анализа корект проприиле сукчесе сау инсукчесе. Фиинд конштиенць де ерориле комисе ын тимпул компетициилор сау ын прочесул де инструире, волейбалиштий ау посибилитатя сэ-шь ымбунэтэцяскэ неконштиент нивелул техник.

4.Едукаря атитудиний кореспунзэтоаре фацэ де дификултэць, пентру атинжеря скопулуй пропус, се реализязэ принтр-о атитудине конштиентэ, карактеризатэ прин конвинжере ши хотэрыре ын депэртаря дификултэцилор.

5. Едукаря стэпынирий де сине репрезинтэ ун фактор ал атитудиний конштиенте ши активе. Ын волей, прин ачаста се ынцележе ну нумай стэпыниря елиментарэ а апаратулуй локомотор, чи май алес апречиеря жустэ а моментулуй принчипал де акциуне ын екзекутаря прочедеелор техниче.

Пентру а реуши прочедееле техниче волейбалиштий требуе сэ креезе моментул фаворабил акциуний финале ку причепере ши рэбдаре, сэ-л екзекуте ла тимп ши ку енержие максимэ, чея че ну-й посибил фэрэ о тоталэ партичипаре конштиентэ ши активэ.

6. Ынтражуторая ши сприжинул речипрок ын тимпул антренаментулуй се реферэ тот ла партичипаря конштиентэ ши активэ. Колабораря ши акчептаря ажуторулуй, а индикациилор партенерулуй асигурэ пентру фиекаре волейбалист партичипаря конштиентэ ши активэ ла ынсуширя коректэ а техничий ши тактичий, ла превениря акчидентелор, кыт ши ла елиминаря факторилор, ка урмаре а контактелор дуре ку адверсарул ши ку солул.

7. Дезволтаря интересулуй фацэ де волей. Спортивий требуе сэ манифесте ун виу интерес пентру ынтряга активитате де волей десфэшуратэ пе план интерн ши интернационал. Депинде де мэестрия антренорулуй пентру ка ачаста сэ поатэ имприма тинерилор волейбалишть драгостя фацэ де волей.

*Принчипиул интуицией.*

Принчипиул интуицией, ла база кэруя стэ унитатя челор доуэ трепте але куноаштерий - перчепция сензориалэ ши гындиря абстрактэ, уните пе база практичий, репрезинтэ етапеле прочесулуй уник де куноаштере.

Интуиция девине принчипиу нумай дакэ контрибуе ын прочесул антренаментулуй ла формаря унор репрезентэрь кларе, каре требуе сэ стимулезе ынтряга активитате. Ын волей прочедееле методиче але интуицией интуитиве сынт диферите, базынду-се атыт пе ымбинаря коректэ а демонстрацией ку експликация, кыт ши пе фолосиря мижлоачелор интуитиве ажутэтоаре (десене, планше, филме диапозитиве). Пентру демонстраря прочедеелор техниче, обсервация, перчепция визуалэ а екзерчициилор конституе чел май ефикаче мижлок пентру креаря репрезентэрий физиче.

Експликаря прочедеулуй техник требуе ынсоцитэ де демонстрацие. Нич демонстрация, нич експликация ну сынт суфичиенте дакэ се фолосеск изолат. Демонстрация симплэ дуче ла имитацие ши ну симулязэ гындиря, деч ну ындеплинеште кондиция облигаторие а ынцележерий облигаторие. Симпла дескриере терминоложикэ а прочедеелор ну поате креа декыт о репрезентаре сумарэ а челор май симпле деталий.

Ча май ефичиентэ методэ есте ымбинаря демонстрэрий коректе ку експликаря вербалэ а елементелор есенциале але прочедеелор техниче, прин ачаста реализынду-се партичипаря май мултор анализэрь ын ачелашь тимп ши ушурынду-се ынцележеря. Ын прочесул де инструире ын волей ун рол импортант ревине фолосирий мижлоачелор аудиовизуале.

*Принчипиул симтематизэрий ши ал сукчесулуй.*

Прочесул инструктив-едукатив ын волей детерминэ трансформаря трептатэ ши континуэ а капачитэций мотриче а волейбалиштилор. Ачаста импуне респектаря принчипиулуй систематизэрий ши ал сукчесиуний ын инструире. Ын волей нереспектаря ачестуй принчипиу поате детермина ну нумай фрынаря прогресулуй, чи кяр продучеря унор акчиденте.

Инструиря ва авя лок ын кадрул унуй систем де лекций, че требуе сэ респекте уна дин черинцеле де базэ але антренаментулуй модерн: «континуитатя». Ынсуширя елементелор техниче, а унор ной деприндерь мотриче требуе сэ се базезе пе деприндериле ынсушите антериор. Ачаста облигэ ла фолосиря елементелор техниче антериоаре, ка елементе прегэтитоаре пентру челе каре урмязэ

(дезекилибраря, приза, интраря, пивотаря, позиция де плекаре). Де асеменя, ынвэцаря ын волей ынчепе, де обичей, ку елементеле челе май симпле ка структурэ, апой се трече ла елементе ку структурэ май компликатэ.

Прочедееле ын волей сынт фоарте дифичиле, ынсуширя лор нечеситытд о координаре суперioарэ, ун ефорт физик интенс, о конченттраре максималэ; ынвэцаря лор есте ынгреунатэ унеорь ши де кэтре уний факторь пертурбаторь (згомоте, кондиций импроприй), каре апар ын тимпул антренаментелор. О атенцие техникэ ын волей поате фи реушитэ, ка урмаре а екзекуцией унуй сингур прочедеу техник сау а май мултор прочедее, ку ун град де дификултате ши валоаре комбинативэ комплексэ. О партикуларитате а антренаментулуй ын волей есте токмай ачастэ еволуцие а елементелор техниче, алежерий ши комбинэрий прочедеелор, де ла екзекуций симпле ла екзекуций дин че ын че май комплексе. Техника волеюлуй поате фи ынсушитэ прин метода фрагментарэ (аналитикэ, амэнунцитэ), ын спечиал, а прочедеелор проприй луптей, прин метода интегралэ (глобалэ), ын спечиал а прочедеелор техниче.

Ун алт аспект ал апликэрий причипиулуй систематизэрий ыл конституе фолосиря методей фрагментаре. Ачатса се рекомандэ ын урмэтоареле казурь:

- Ла ынвэцаря прочедеелор техниче компусе дин акциунь асиметриче, ын каре сегментеле корпулуй ау екзекутат акциунь диферите пе дирекций вариате.

- Ла казул инструирий комбинациилор техниче, а ынлэцуирилор ши контрэрилор, каре концине нумероасе акциунь техниче че вор акциона симултан.

Посибилитатя фолосирий ку сукчес а методелор де ынвэцаре (глобалэ сау пе пэрць) депинде принтре алць факторь ши де градул де прегэтире а спортивилор. Пентру ынчепэторь есте индикатэ о ынсушире фрагментрэ а темей, кяр атунч кынд с-ар путя фолоси метода глобалэ.

*Принчипиул акчесибилитэций ши ал индивидуализэрий.*

Ын прочесул де инструире требуе сэ се цинэ сяма де дезволтаря физикэ, де градул де прегэтире, де куноштинцеле ши експериенца моторикэ акумулатэ, де капачитэциле ши посибилитэциле интелектуале але волейбалиштилор.

Ла апликаря ачестуй принчипиу требуе сэ се цинэ сяма де регулиле:

- де ла ушор ла греу;

- де ла симплу ла компус;
- де ла куноскут ла некуноскут.

Акчесибилитатя ын волей чере ка интенситатя ши волумул екзерчициилор сэ кореспундэ посибилитэцилор спортивилор. Есте нечесар, де асеменя, о стриктэ индивидуализаре. Концинутул прочесулуй де инструире ну требуе сэ депэшяскэ посибилитэциле ши градул де прегэтире ал волейбалиштилор, дар нич сэ ну фие суб нивелул ачестора.

Принчипиул акчесибилитэций чере ын инструире ка дификултатя ши волумул материалулуй предат сэ кореспундэ дезвотэрий мотриче а волейбалиштилор. Дезволтаря физикэ женералэ нечесарэ ну се поате трече ла ынсуширя прочедеелор техниче каре рекламэ екзистенца ачестора. Елементеле техниче че се предау требуе сэ фие акчесибиле, дар сэ соличите ун ефорт сусцинут. Антренорул требуе сэ интервинэ пентру резолваря ачестей проблеме. Ну есте индикатэ евитаря дификултэцилор. Нумай астфел се едукэ воинца, антренэриле девенинд интересанте ши активе. Деасеменя, есте контра индикат сэ се споряскэ песте посибилитэць дификултэциле екзистенте: дификултатя требуе сэ конституе ун фактор стималатив ши ну о фрынэ.

Ын унеле казурь, акчесибилитатя унор прочедее техниче де сакрифичиу ку ун град маре де дификултате спореште ынкредеря волейбалиштилор ын путериле лор. Ла екзекуция прочедеелор техниче де сакрифичиу, каре нечеситэ кураж ши хотэрыре, нумай о воинцэ фермэ ши о деплинэ ынкреде ын форцеле проприй асигурэ сукчесул инструирий. Ынкредеря ын сине, ын посибилитэциле сале, се ва дезволта прин ынсуширя унуй прочедеу техник комплет, авынд сприжинул нормал ши перманент ал антренорулуй. Респектаря принчипиулуй акчесибилитэций ын инструире се реферэ ши ла дозаря ефортулуй. Ачелашь прочедеу техник, екзекутат ынсэ ку град диферит де интенситате ши дуратэ, поате фи фолосит сау, димпотривэ, дэунэтор сэнэтэций волейбалиштилор. Де екземплу, антренаментул ку интенситате максималэ есте рекомандат волейбалиштилор бине прегэтиць, есте контраиндикат ла прегэтиря спортивилор ши а ынчепэторилор. Есте диферитэ ши маниера де екзекутаре а унор прочедее техниче ын каре требуе респектатэ стрикт конформация физикэ а спортивилор. Ачест лукру импуне ка ынкэ де ла примеле лекций сэ се ефектуезе о индивидуализаре стриктэ. Ориентаря антренорилор асупра деосебирилор морфофункционале але волейбалиштилор пермите индивидуализаря прочесулуй де

инструире, яр асемэнэриле креазэ посибилитатя фолосирий методей де лукру ын груп, утилизатэ ын спечиал ла активитатя ку спортивий ши ынчепэторий.

*Причипиул ынсуширий темейниче.*

Причипиул ынсуширий темейниче персупуне, ын примул рынд, континуаря антренаментелор ши конштиинчиозитатя ынсуширий материалулуй каре се предэ.

Дурабилитатя деприндерилор мотриче требуе ынцелясэ ын сенсул консолидэрий ши стабилитэций ачестора.

Деприндериле мотриче се пот преда трептат прин:

- фреквенца некореспунзэтоаре ла антренаменте. Волейбалиштий симт ын ачест каз диминуиря посибилитэцилор де екзекуцие а прочедеелор техниче, несигуранцэ ла финализаря прочедеелор комплексе. Пентру а фаче деприндериле мотриче дурабиле, есте нечесарэ ынсуширя темейникэ прин репетаря унуй сингур прочедеу ши ну а май мултор симултан. Дин ачест пункт де ведере, есте абсолут нечесар ка волумул концинутулуй планификат сэ фие стрикат рапортат ла посибилитэциле спортивилор.

- скэдеря градулуй де дезволтаре а калитэцилор мотриче. Волейбалиштий вырстничь екзекутэ ку ушуринцэ прочедееле техниче каре соличитэ форцэ ши ындемнаре. Прочедееле техниче темейниче ынсушите ын прочесул де инструире пот фи ынлэнцуите ку ушуринцэ, ын комбинаций ши контраакциунь, ку орьче адверсар. Репетаря систематикэ репрезинтэ каля сигурэ де реализаре а волейбалиштилор.

## Методеле ши екзерчицииле спечиале де прегэтире физикэ а волейбалиштилор

Бенефичииле публикулуй, жокуриле спортиве симпле ши локуриле се афлэ ла матуритатя емоционалэ ши абунденца де обциунь тактиче де жокурь де норок. Жокул нечеситэ о бунэ координаре де мишкэрь, ажилитате, флексибилитате, резистенцэ физикэ, кураж ши интележeнцэ.

Окупаря ку волеюл есте ун мижлок ефичиент де ымбунэтэцире а сэнэтэций, де ымбунэтэцире а дезволтарий физиче а спортивилор. Ын волей се поате де жукат анул ымпрежур, дар май мулт тимп ла аер либер. Ачесте екзерчиций ажутэ ла ынтэриря оаселор, лигаментелор ши апаратурий мускуларе, ла ымбунэтэциря метаболисмулуй ын органисм, ла ынбунэтэциря диверселор фукций. Прин урмаре, волеюл

есте пе ларг фолосит ка ун инструмент терапеутик де тратамент ши профилактикэ ла стациунь ши санаторий.

Ла етапа актуалэ волеюл пласязэ черерь марь фацэ де старя функционалэ а организмулуй, де калитатя физикэ а жукэторулуй. Ефорт физик ын тимпул реуниуний де волей сау ридикат ши ачесте пресиунь сынт бине прегэтите, систематик ши инсистент се окупэ. О кантитате маре де диверсе формэрь ши компетивитатя ын волей аре резистенца, куражул, персервенца ши дэруиря, инициатива ши дисциплина. Урмэриря унуй скоп комун ын тимпул жокулуй ынвацэ волейбалистул ла акциуне колективэ де коопераре ши асистенцэ речипрокэ, адуче сентименте де приетень.

*Жок де маре импакт естетик.* Ын прочесул де формаре, жукэторул де волей ажунже ла дезволтаря армониоасэ а корпулуй, есте фрумусеце ши експресивитате де чиркулацие. Адынк естетиче сынт луптеле, екипа де акциуне колективэ але ачестуй жок публик.

Активитате де прегэтире физикэ женералэ:

- промоваря сэнэтэций, промоваря дезволтэрий физиче кореспунзэтоаре;

- дезволтаря компетенцей де базэ ку мотор (витеза, путеря, абилитэциле де координаре (ажилитате), резистенца, флексибилитатя);

-ымбунэтэциря абилитэцилор моторий есенциале ши абилитэций (ын екзекутаре, салтурь, ынот ш.а.);

- консолидаря принчипалэ а групурилор мускуло – скелетиче мускуларе ши систем, каре супортэ сарчина примарэ ын жок де спорт атунч кынд ефектуэм сарчинь ын компетиций.

Фондуриле сынт утилизате пентру а аборда прегэтиря физикэ женералэ ши пот фи ымпэрците ын групе:

*Екзерчиций женерале* де ымбунэтэцире а сэнэтэций, се екстинде ши окупация ку ун алт спорт. Ын женерал, дезволтаря екзерчициилор кончепуте пентру а дезволта рапидитатя, путеря, абилитэциле де координаре, флексибилитатя, резистенца, ымбунэтэциря абилитэций ла мерсул пе жос, сэритурь, пентру а консолида лигаментеле: глезна, женункий, анумите групе мускуларе; пе формаря де постурэ коректэ.

Ла алте активитэць спортиве стажиарий ынвацэ техничиле де базэ ши тактика.

Обьективе де прегэтире физикэ женералэ:

- дезволтаря абилитэцилор физиче спечифиче пентру жокуриле спортиве (витеза, путеря, резистенца, рапидитатя де витезэ);

- дезволтаря калитэцилор де сукчес, а акциунилор тактиче де стажиар (витеза, ажилитатя ши путеря сэритурий).

База мижлоачелор де прегэтире физикэ спечиалэ сынт екзерчицииле прегэтитоаре спечиале, каре пермит сэ дезволте абилитэциле физиче, каре сынт спечифиче унуй анумит спорт.

Ачаста инклуде екзерчиций пентру витеза де дезволтаре а рэспунсулуй мотор ши де ориентаре, де обсерваре, де витезэ де рэспунс, де витезэ де мишкаре (лукрязэ пичоареле), посибилитатя де а мута рапид динтр-о позиие статикэ мишкэриле ши оприря дупэ о чиркулацие рапидэ, путеря ши витеза де контракцие мускуларэ, партичипаря ла ефектуаря де базэ техникэ ши примиря жокулуй, абилитэциле де координаре (ажилитатя), флексибилитатя нечесарэ пентру а стэпыни техника де жокурь рационале; резистенца спечиалэ (сэритуриле, витеза, путеря); екзерчиций акробатиче; екзерчиций де техникэ ши тактикэ де жок.

*Екзерчиций прегэтитоаре,* ын функцие де метода де апликаре, се ымпарт ын фэрэ субьекте, ку субьекте: апэсаць пе билэ, фрынгие, каучук амортизатор, греутэць ши алте греутэць де формаре (пентру пэрць але корпулуй ши ынтрегулуй корп), пе симулатоаре. Курсул де релеу окупэ ун лок импортант. Сукчесул рэспунде провокэрилор де прегэтире физикэ, де асеменя, депинде де импортанца алежерий ши апликэрий методелор.

*Методеле де дезволтаре а форцей ши а витезей рапиде.*

1. Метода кончисэ се карактеризязэ прин ефектуаря екзерчициилор пе скурт, кэрора волейбалистул ле акордэ атенцие ла ореле де антренамент. Интенситатя есте максимэ сау лимитэ, ку ефорт де 90-100% дин резултателе максиме. Нумэрул де репетиций ынтр-о абордаре де екзерчиций ку ефорт максим 1-2-3, интервалул де одихнэ -2-5 мин, ку ун ефорт физик субмаксимал респектив 2-3, 3-6 ши 3-4 мин.

2. Метода ефортурилор ын сурплус - 30-50% дин нумэрул максим, ла витеза де екзерчиций. Нумэрул де репетиций де 10-16, нумэрул се апропие де 3-5, -2-3 мин. - рестул интервалулуй.

3. Метода де конжугаре (аместек). Есте карактеризатэ прин дезволтаря калитэцилор де форцэ ши де путере, путере ка парте а структурий техниче, адмитеря ши греутатя корпулуй. Де екземплу, ындеплиниря екзерчициулуй ку тоатэ греутатя корпулуй.

4. Метода прин черкуире. Се организязэ 6-12 «стаций». Екзерчиций де луат пентру а лукра ын мод констант пентру а ангажа групуриле мускуларе. Локуриле де мункэ сынт индивидуале пентру

фиекаре спортив (де кытева орь, греутэць май марь, ын тимп). Ла ынчепут ынчеп ку 50-60% дин ынкэркаря максимэ; ла нивелул де прегэтире сарчина креште. Пе ориентаря де формаре се ынтымплэ ши антренаменте чиркуларе, рапид, рапид де путере ши прегэтире техникэ.

*Методеле де дезволтаре а витезей.*

1. Се репетэ метода. Есенца ей констэ ын ефектуаря екзерчициилор мулте, май сус, ку витезэ максимэ. Авынд ын ведере ролул капачитэций де реакцие ын жокурилор спортиве, требуе де екзекутат активитэць ка рэспунс ла ун семнал (чя май маре парте визуале) ши привинд витеза де мишкэрь индивидуале ши сарчинь. Витеза максимэ есте менцинутэ де ла 5 пынэ ла 15-20 сек. Периоада де репаус динтре екзерчиций пе каре требуе сэ-о респекте ун атлет есте де ла 30 сек. пынэ ла 5 мин. ын депенденцэ де статутул стажиарулуй.

2. Пасиуня пентру витезэ ка ун обьект ын мишкаре. Де екземплу, атунч кынд се рецине била де предаре.

3. Пасиуниле сурпринзэтоаре привинд апариция обьектулуй. Де екземплу, примиря минжий де волей кынд жумэтатя чялалтэ де терен есте ынкисэ ку чева. Ла ынчепут минжя есте трансмисэ пе о траекторие ыналтэ; апой траектория се микшорязэ, яр витеза минжий се мэреште; май департе минжя се ындряптэ ку сервичиул ши апой ку ловитура де атак.

4. Редучеря дин дистанцэ а унуй обьект ын мишкаре. Де екземплу, ун спортив принде минжя ла о дистанцэ маре, апой дистанца се микшорязэ яр витеза се мэреште.

5. Креште нумэрул де скимбэрь а ситуацией. Ла ынчепут волейбалистул рэспунде ла доуэ семнале ку доуэ контраатакурь, ши апой ла трей ла фел ку трей. Аич ну се скимбэ семналеле де луминэ.

6. Перформанца ын кондиций дифичиле. Де екземплу, позиция инициалэ нетрадиционалэ, руларя сау сэритурь ку депэшире а резистенцей ла шок.

7. Ындеплиниря екзерчициилор май компликате ку май маре резистенцэ ши витезэ.

8. Антренамент чиркулар. Екзерчицииле се алег ын функцие де импликаря лор ла лукрурул мушкилор мажорь, групурилор ши артикулациилор пентру а авя рефлексе рапиде, редучере де витезэ ши фреквенце а мушкилор солитарь.

9. Метода де жок. Се ындеплинеск екзерчиций ла витезэ ын жокурь мобиле ши стафете спечиале.

10. Метода копетитивэ. Се ындеплинеск сарчиниле ку витеза каре есте черутэ де кондициле ынтречирилор.

*Метода де дезволтаре а резистенцей*

1. Метода алтернативэ. Континуэ алтернанца ку алергаре лентэ, ку сэритурь прин коардэ ку о интенситате ну пря маре.

2. Крештеря интенситэций фацэ де микшораря дуратей. Се обсервэ, ын мод нормал, редучеря тимпулуй жокулуй (партидей, тимпулуй де репаус), дар есте нечесар де ефектуат май интенсив. Речепций май мулт декыт ши ла жок.

3. Редучеря сарчиний привинд крештеря дуратей де интенситате. Креште тимпул жокулуй, нумэрул де жокурь ын акциуне, ын компарацие ку кондицииле обишнуите.

4. Метода актуалэ де реализаря а унуй комплекс спечиал де екзерчиций. Волейбалистул требуе трептат сэ ындеплиняскэ екзерчиций пентру дезволтаря путерий, рапидитэций, ажилитэций, ын диверсе комбинаций. Пентру а дезволта формаря ефектуэм о серие де жокурь де резистенцэ, апой ун шир де имитаций ла техникэ.

*Метода де дезволтаре а координэрий ши абилитэций (ажилитатя).*

1. Метода компликэрий афлатэ ын интериорул екзерчиций. Компликацииле ажунг ла скимбаря позицией инициале, ку инклудеря унор мишкэрь суплиментаре.

2. Метода инструирий екзерчициулуй дин амбеле пэрць. Се пропуне ындеплиниря екзерчициулуй ын стынга сау ын дряпта, ку мына дряптэ сау стынгэ, ла фел ефектуэм ши ку пичоареле. Ачаста се анексязэ ши ла тактика жокулуй.

3. Скимбаря (крештеря) контра мишкэрилор спортивилор каре се окупэ ку екзерчиций ын груп сау ын перекь.

4. Скимбаря границилор спечиале. Ын тимпул екзерчициилор се скимбэ параметрий теренулуй, мэримя дистанцей, нумэрул де жукэторь.

5. Ындеплиниря мишкэрилор куноскуте дин тимп ын дирекций диферите (пентру стабилире, ын рэспунс ла семнале).

6. Екзерчиций пентру тречеря ла техникэ ши ла акциуниле тактиче.

7. Методеле де дезволтаре а флексибилитэций.

Дук ла дезволтаря мобилитэций ын артикулаций, каре сынт инпликате ын ефектуаря де трукурь ын тимпул жокурилор, се ынтинд мушкий. Екзерчицииле се ындеплинеск ку маре амплитудэ: диферите аплекэрь, ротаций ш.а.

*Екзерчицииле пентру дезволтаря флексибилитэций* сынт ымпэрците ын активе ши пасиве: челе активе се ефектуязэ фэрэ сервичий ши де формаре а резистенцей пасиве, ку ажуторул унуй партенер сау уней греутэць де формаре.

Екзерчицииле сынт о серие де мишкэрь де 4-5 ла нумэр, крескынд трептат амплитуда. Ымпреунэ ку дезволтаря екзерчициилор де дезволтаре а флексибилитэций есте нечесар де а ынвэца партичипанций кум сэ се релаксезе. Ла алежеря мижлоачелор ши методелор де прегэтире физикэ требуе сэ се я ын консидерацие вырста формэрий ши нивелул лор де прегэтире. Инфлуенца жокурилор спортиве ла дезволтаря калитэцилор физиче ши функционале але организмулуй депинде ын тоталитате де нивелул де аптитудине де жок. Ла етапа инициалэ а екзерчициилор спортиве ын кадрул жокулуй, техника, тактика, активитатя физикэ адевэратэ а спортивулуй поате сэ ну фие обсерватэ. Ачастэ сарчинэ ва фи оптимэ, ынтр-о гамэ ларгэ де формаре де базэ ши де апликаре.

## Калитэциле физиче спечиале але волейбалиштилор

Жокул депинде де сарчиниле каре сынт ынаинтате ла антранаментул де формаре. Атунч кынд пе деплин есте прегэтире физикэ, ар требуи сэ екзисте ши о кантитате суфичиентэ де екипамент ши инвентар. Яр апой локул продуктив ку о интенситате оптимэ. Ла антранаментул каре визязэ техничь ши тактичь де формаре, екзерчицииле де дезволтаре ши прегэтире требуе сэ се кончентрезе ын журул техничий студияте. Сегментул прегэтитор ал тутурор жукэторилор де волей есте де а ефектуа екзерчиций ын секвенцэ, ку о сарчинэ спечификэ (ку абордаре индивидуалэ). Екзерчицииле, каре се кончентрязэ пе пергэтиря физикэ, ын маре парте, ымпреунэ ку екзерчицииле де инклудере а техноложиилор ши тактичилор цин де дезволтаря компетенцелор нечесаре ши де менцинеря оптимэ а формэрий ла нивел. Пентру а реуши ачест лукру, требуе де луат ын консидерацие премизеле индивидуале ла екзерчицииле ын перекь, фолосинд симулатоаре спечиале, екипаменте ши сток.

Аре лок ымбунэтэциря абилитэцилор, ын депенденцэ де функцииле пе каре ле ау жукэторий де волей, де екземплу, ачел каре пасязэ ындеплинеште екзерчиций ла пласэ, чейлалць атаканць се окупэ ку минжь греле, ку греутэць, апой атаканций трек ла пласэ.

*Дезволтаря витезей марь, а витезей де репаус.*

1. Мишкаре ын фацэ ши ын спате алтернатив: екзекутэ ынаинте, пичоареле ындоите; паший аташаць ла дряпта, стынга латерал, ку каре се конфрунтэ ынаинте ши ынапой; дублу пашь, саре; витеза пе анумите тронсоане. Ку тоате ачестя, комбинэм арункаря ши приндеря билей умплуте.

2. Компетиций ла дистанцэ де 20-30м., мишкэрь ын диферите модурь; курсе де релеу спечиал.

3. Ла ун семнал (ын чя май маре парте визуал) алярг э 5м., 10м., 15м. ла диспозицииле орижинал: позиция волейбалистулуй (ын фацэ, латерал ши ынапой ла линия де плекаре), шедере, кулкат пе спате, пе буртэ ын диферите позиций ын рапорт ку линииле де порнире; ачелашь лукру, дар мутэм паший аташат.

4. Алергаре ку оприре ши скимбаря дирекцией «трансфер», алярг э ла 5м. ши 10м. (километраж тотал пентру о ынчеркаре де ла 20-30м). А алерга «трансфер», дар сэ цинэ ла ынчепут рула песте персоана дин фацэ, апой ынапой. «Трансферул» се екзекутэ ку паший аташаць. Ла фел се лукрязэ ку мыниле (греутате де 2-5 кг), ку аграваре де центурэ, сак ку нисип.

5. Екзекутаря сарчинилор ка рэспунс ла семнале визуале сау аудитиве. *Се дистинг чинч групе.*

*Прима групэ.* Дирекция де мишкаре ын перманенцэ, ын база семналелор каре ышь скимбэ локул (мерс пе жос, пашь аташаць, ынапой, сэринд пе ун пичор ши пе амбеле пичоаре, рулэрь ординаре) сау позиция: ку фаца, дряпта, латерал, спате, стынга.

*А доуа групэ.* Се скимбэ дирекция константэ ши витеза (акчелераре): мерс ынапой, ултимул трече ла о руларе (3-4 м) ши апой дин ноу мерс пе жос.

*А трея групэ.* Скимбэрь перманенте, скимбаря дирекцией а семналелор де мишкаре: ын тимп че рулязэ, се опреште ла ун семнал, апой аре лок ынтоарчеря ши алергаря ын дирекция опусэ.

*А патра групэ.* Модул ши дирекция де семнал континуу, се екзекутэ екзерчиций де симуларе ши алте активитэць: нумэрул де семнале, семнал ла фиекаре пас; ун семнал есте ын мод константе ла май мулте акциунь.

*А чинча групэ.* Комбинаря ачестор екзерчиций презинтэ чел май маре интерес, дар требуе сэ се депласезе нумай дупэ о дуратэ (атакантул, импактул сау стацие де симуларе ши де чиркулацие ын дирекция опусэ).

*Екзерчиций де дезволтаре а сэритурий.*

Мижлоачеле ефичиенте де дезволтаре сынт:

- рапиде, витеза де формаре;
- сэритурь песте обстаколе;
-сэритурь ын адынк, каре сервеск ка ун стимул путерник неуро-мускулар ши май оферэ ун ефорт семнификатив ку репулсие.

1. Кулкат ку фаца ын жос пе масэ, корпул ынклинат ынаинте, пичоареле ле цине партенерул, мыниле дупэ кап – ридикэм ши дэм друмул ла корп. Ла фел ефектуэм ши ку греутате, ку арункаря минжий греле. Кулкат ку фаца ын сус – тот аша ридикэм ши дэм друмул ла корп.

2. Екзерчиций ку греутате (сак ку нисип, барэ). Маса греутэций се мэреште ын проченте дин маса корпулуй волейбалистулуй ши депинде де екзерчиций: ашезэрь пынэ ла 80%, сэритурэ пынэ ла 40%, сэритурэ дин шезут пынэ ла 30%, чентура гемуит; мишкэрь ла ынкеетурь, гамбе, глезне, веста, сакоу: женуфлексиунь ши пичор де ындрептаре ла сэритурь дин гемуит, семиашезат, атак, сэритурь пе амбеле пичоаре.

3. Сэритурь дин адынк ашезат песте обстаколе, нумэрул обстаколелор 8-10, ынэлцимя 0,5-0,6м (ын лок де обстакол ынтиндем о ацэ сау алт чева).

4. Сэритурэ де пе супорт, ниште ковоаре де жимнастикэ стрынсе, ын тимп че мерже ридикэм ынэлцимя ши нумэрул де сэритурь де рынд.

5. Коборыре (40-80 см. ынэлциме) ши апой сэритурь.

6. О серие де сэритурь песте обстаколе, о серие де обстаколе, ынэлцимя 0,6-0,7м.

7. Сэритурь пе ун пичор пе алтул, ымпреунэ, пе лок ши ын мерс фаца ынаинте, латерал ши спателе ынаинте; ла фел се ефектуязэ ши ку греутэць.

8. Сэритурь ла паноу ку о атинжере максимэ а ынэлцимий.

9. Сэритурь ку коарда. Ына кыте уна, пе ун пичор, пе амбеле пичоаре.

10. ЫН пичоаре пе банка де жимнастикэ, пэстрэм греутатя де 16 кг. ын мынэ ынтре бэнчь. Адынк ашезат, сэритурэ, ымпинжеря ку доуэ пичоаре де пе лок ын сус. Урмэрим, ка спателе ши мыниле (ын артикулацииле котулуй) сэ ну фие ындоите.

11. Екзерчиций пентру дезволтаря компетенцелор ын тимп че се ефектуязэ трукурь де жок.

*Трансмитеря ши приндеря минжий.*

1. Ындоиря ши дездоиря мынилор ын артикулаций, мишкаре чиркуларэ, стрынжеря инелулуй де каучук ын мынэ (ла фаца локулуй ши ын легэтурэ ку диферите мишкэрь).

2. Ымпинжеря де ла перете ку палмеле ши дежетеле, ку о мынэ ши ку алта пе рынд.

3. Сприжин кулкат – мишкаре ку дряпта, стынга, ымрежур, дежетеле пичоарелор ымпреунэ. Ла фел, нумай ку мишкэрь ла дряпта ши ла стынга, тотодатэ фачеря пашилор латераль ку мыниле ши пичоареле.

4. Дин сприжин гемуит, не ындрептэм ынаинте ын сус, тречем ын сприжин кулкат, ла атинжеря поделей ындоим мыниле.

5. Стрынжеря палмей ку партя дин афарэ (ла сине) ши десфачеря, цинеря минжий греле ку амбеле мынь ын фацэ (мишкаря не адуче аминте де финисаря фазей, ла трансмитеря минжий де сус).

6. Мулте арункэрь але минжий греле де ла пепт ку доуэ мынь (ынаинте ши деасупра са) ши приндеря (маре атенцие се атраже ла финисаря мишкэрий, ла палме ши ла дежете).

7. Арункаря минжий греле де ла пепт ку доуэ мынь (дин позиция волейбалистулуй).

8. Мулте арункэрь але минжий де баскет, фотбал, хамбол, ын перете ши приндеря ей, кондучеря минжий ку ловитурэ пе терен.

9. Пе рынд арункэм ши приндем минжя де баскет ши чя гре, каре дин тоате пэрциле арункэ партенерий.

10. Мулте «де волей» трансмитерь а минжий греле, де хандбал, фотбал, баскет ын перете.

*Трансмитеря минжий.*

1. Стынд ку спателе ла скара де жимнастикэ, ла каре сынт принсе амортизатоаре де каучук, дирикция мыний ка ла трансмитеря де жос дрепт, сус дрепт ши де ла о парте.

2. Арункаря минжий греле (1-2кг.) ку доуэ мынь де ла пепт ши де жос.

3. Арункаря минжий греле ку о мынэ деасупра капулуй, стынд ку фаца ши ку партя ын дирекция датэ.

4. Арункаря минжий де хандбал песте пласэ де ла линия де фацэ ла фел, ка ын екзерчициул 3: ла фел – ла цинтэ.

5. Амелионаря импактулуй ла мишкаря уней минжь де каучук амортизатоаре, ын мод репетат.

6. Сервиря минжий ку путере максимэ ын пласа де антренамент.

*Ловитурь де атак.*

1. Арункаря минжий греле (1кг.) де дупэ кап ку доуэ мынь, ку о амплитудэ бунэ а палмелор де сус ын жос, стынд пе лок ши дин сэритурэ (арункэм ын фаца са ын терен, коворул де жимнастикэ, песте пласэ).

2. Арункаря минжий греле (1кг.) ку о мынэ дин сэритурэ ын перете ши приндеря стынд ын терен (ын серие).

3. Арункаря минжий де тенис, де хокей, а сачилор де плумб ымпушкат (ку мына дряптэ ши стынгэ) сау пе подя (дистанца 5-10м.) де пе лок, дин алергат, дупэ котитурэ, ын сэритурэ ши песте пласэ.

4. Амелиораря ловитурий де атак ку минже, ынтэриря амортизэрий де каучук: стынд, сэритурэ де пе лок, дин алергаре.

5. Коборыре де ла ынэлциме (пынэ ла 50чм.) ку урмэтоаря сэритурэ, ку ловитурэ де атак, ку минже пе амортизаре, ла фел ши ку греутате.

6. Арункаря минжий греле ку ловитурэ де атак пе минже, каре се цине пе амортизатоаре. Ла фел се ефектуязэ ку арункэрь песте пласэ (ку арункаре де сине стэтэтор).

*Блокаря.*

1. Сэритурь прекум ау фост дескрисе ын екзерчицииле де май сус, комбинате ку ридикаря.

2. Ла фел, ку атинжеря минжий де волей, каре се цине пе амортизатоаре: де пе лок, дупэ депласаре, дупэ ынтоарчерь (ын диферите пэрць), дупэ сэритурэ дин адынк (коборыре).

3. Стынд ла перете ку минжя де волей ын мынь, арункэм минжя ын сус прин сэритурэ ку доуэ мынь дезбатем ын перете ын пунктул чел май ыналт. Ла фел ку спателе ла перете, дупэ семнал не ынтоарчем ла 180◦ ши ын сэритурэ ловим де перете, минжя арункатэ де партенер.

4. Екзерчиций енумерате, дар дупэ че ын мишкаре се анунцэ оприре.

5. Мишкаре де-а лунгул пласей ку фаца ла еа, ку пашь алэтураць ку партя стынгэ ынаинте, оприре ши примиря позицией инициале пентру блокаж.

6. Мишкаре де-а лунгул пласей, оприре ши сэритурэ ын сус ку тречеря мынилор де партя чалалтэ де пласэ. Ла фел требуе де ажунс ку мыниле ла минжя де волей, каре стэ деасупра пласей ла о ынэлциме оарекаре.

7. Дой волейбалишть, стынд ын фаца пласей ку фаца ла еа пе диферите пэрць де терен: унул се мишкэ ку пашь алэтураць ку оприре

ши скимбаря дирекцией, имитация блокажулуй, челэлалт се стрэдуе сэ репете тот че фаче примул.

8. «Атакантул» ку минжя де волей се мишкэ паралел пласей, фаче оприрь ши ын сэритурэ арункэ минжя песте пласэ, спортивий каре блокязэ требуе ла тимп сэ примяскэ позиция инициалэ ши сэ блокезе минжя трекэтоаре.

## Дезволтаря физикэ а жукэторилор

Жокул де волей соличитэ дин партя челор каре ыл практикэ о бунэ прегэтире, а кэрей дезволтаре требуе сэ се факэ суб аспектул женерал-мултилатерал, кыт ши суб аспектул спечифик, легат де концинутул технико-тактик ал жокулуй. Челе доуэ латурь але дезволтэрий физиче се кондиционязэ речипрок, фиинд ынтр-о стрынсэ интердепенденцэ.

Дезволтаря физикэ женералэ пресупуне дезволтаря калитэцилор физиче де базэ: форца, витеза, ындемнаря, резистенца ши формаря унуй багаж де деприндерь мотриче, ку ажуторул кэрора се поате ридика ла ун нивел дин че ын че май ыналт прегэтиря спечификэ.

Субордонатэ фиинд скопулуй пе каре ыл урмэреште, еа требуе сэ фие анализатэ спре спечификул жокулуй, фапт пентру каре се май нумеште ши прегэтиря физикэ мултилатералэ спечиализатэ.

Дезволтаря физикэ женералэ поате фи дезволтатэ прин:

- екзерчиций прегэтитоаре де дезволтаре женералэ;
- екзерчиций спечиале прегэтитоаре;
- фолосиря алтор спортурь.

Прегэтиря физикэ мултилатералэ ын волей се карактеризязэ прин манифестаря комплексэ а тутурор калитэцилор физиче де базэ, дар ку форме ши калитэць диферите де манифестаре, компаратив ку алте спортурь

Ын чея че привеште методика дезволтэрий калитэцилор физиче, требуе сэ се цине сяма де тоате партикуларитэциле спечифиче волеюлуй.

*Методика дезволтэрий витезей утилизязэ:*

- репетэрь де ефортурь спечифиче, ын витеза максимэ, ын кондиций нормале;
- репетэрь ку ефортурь спечифиче, ын витеза максимэ, ын кондиций дифичиле;
- репетэрь ку ефортурь спечифиче, ын витеза максимэ, ефектуате суб инфлуенца унор ексчитанць екстернь;

- ын ведеря дезволтэрий ындемнэрий се фолосеште компликаря континуэ ши прогресивэ а акциунилор мотриче.

Прегэтиря физикэ есте ун фактор импортант ал антренаментулуй. Еа требуе сэ фие презентэ ла тоате етапеле, пондеря вариинд ын функцие де ачестя.

Перманент ымбунэтэциря прегэтирий физиче женерале ши спечифиче, общинутэ ын кадрул унуй антренамент корект организат, контрибуе ла реализаря унор резултате дин че ын че май буне, ла менцинеря формей спортиве пе о дуратэ де тимп май маре, ла ун прогрес перманент ши ла о активитате спортивэ ынделунгатэ.

*Дезволтаря витезей прин екзерчиций.*

Витеза репрезинтэ капачитатя де ефектуаре а актелор мотриче ку маре рапидитате, ын тимп кыт май скурт ши ку ачелашь рандамент пе паркурсул ефектуэрий ефортулуй респектив. Витеза есте о калитате мотрикэ приоритарэ ын общинеря марилор перформанце.

Ролул крескынд ал витезей ын жокул де волей импуне челор каре се окупэ ку прегэтиря жукэторилор сэ акордэ дезволтэрий ачестей калитэць физиче о атенцие деосебитэ. Витеза есте о калитате, дар ролул хотэрытор ын дезволтаря ей ыл ау аптитудиниле челуй ын каузэ.

Ын тимпул ефектуэрий екзерчициилор де витезэ сынт нечесаре паузе де одихнэ, каре асигурэ органисмулуй о релаксаре тоталэ.

Екзерчицииле пентру дезволтаря витезей се вор екзекута имедиат дупэ ынкэлзире, кынд спортивул ну симте обосялэ. Ачесте екзерчиций се ефектуязэ дин диферите позиций де плекаре, ла семнале визуале ши аудитиве, кэутынду-се апроприеря екзерчициилор де мишкэриле спечифиче жокулуй де волей дин тимпул жокулуй.

Екзерчицииле вор фи фолосите ын функцие де диферите етапе де прегэтире. Ла ынчепутул ши мижлокул периоадей прегэтитоаре се рекомандэ ка спортивий сэ паркургэ дистанце скурте, дин диферите позиций де плекаре. Апой ынчеп депласэриле рапиде, ку оприрь брусте.

Ын жокул де волей сынт нечесаре тоате формеле де манифестаре а витезей: де реакцие, де екзекуцие ши де депласаре, май алес пе дистанце мичь де оприре, де репетиție, комплексул форца - витеза (детента), комплексул витеза - резистенца.

Витеза женералэ репрезинтэ калитатя мотрикэ де а екзекута рапид орьче мишкаре.

Витеза спечификэ есте калитатя мотрикэ прин каре се екзекутэ ку витеза черутэ акциунь спечифиче сау пэрць але ачестора.

Екзерчицииле мените сэ дезволте витеза ка ши сукчесиуня прочедеелор методиче требуе корелате ку спечификул технико-тактик ал фиекэруй спорт ши ку соличитэриле де ефортурь де витезэ карактеристиче домениулуй спортив респектив.

Ку тоате диференциериле че апар, пентру дезволтаря витезей пот фи стабилите унеле норме методиче женерале:

- стабилиря де кэтре антренор а стокулуй де екзерчиций пентру фиекаре формэ де манифестаре;
- структуриле де екзерчиций требуе сэ фие бине ынсушите фиинд нечесаре екзекуций ын темпоурь максиме;
- дурата ефектуэрий екзерчициилор де витезэ требуе сэ фие релатив скуртэ (20-22 сек.), яр пентру ынчепэторь май пуцин;
- стабилиря жудичиоасэ а паузелор динтре репетэрь 3-4 минуте;
- фолосиря фреквентэ а ынтречерилор суб форма жокурилор сау а конкурсурилор, ушураря кодициилор де екзекуцие а унор акте мотриче;
- инструиря унор пробе ши норме де контрол прин а кэрор структурэ ши калитате сэ се поатэ теста капачитатя де витезэ а спортивулуй респектив.

*Витеза женералэ*

Пентру дезволтаря витезей женерале се пот фолоси екзерчиций:

1. Екзерчиций индивидуале, екзерчиций ын дой ку ши фэрэ елементе де ынтречере:

- стартурь ши алергэрь ре 15-30 метри ла семнал визуал, аудитив, ла плекаря партенерулуй;
- ынтоарчере де пе лок, дин мерс ши дин алергаре, ынаинте де спринт;
- ынтоарчерь ын сенс инверс челуй командат, урмате де спринт скурт дин стынд сприжинит ку фаца ла перете ла чирка ун метру дистанцэ, алергаре пе лок ку фреквенца апроапе максимэ.
- алергаре ын пантэ**,** пе дистанце мичь.

*2. Жокурь спортиве сау акциунь спечифиче ачестора:*

- баскет, хандбал, фотбал, тенис, се организязэ пе терен редус ку ефектив май мик ши регуль симплификате;
- арункаре ла поартэ ши пасе лунжь де хандбал;
- сервичиу ши ловитурь репетате ла перете (дин тенис);
- арункаря минжий ла дистанцэ (5-8 метри), алергаре рапидэ ши приндере (фэрэ кэдеря минжий пе сол);

-арункаря минжий ын перете ши приндеря ей дупэ о ынтоарчере де 360°.

*Витеза де реакцие*

Витеза де реакцие репрезинтэ тимпул латент скурс де ла апарицие унуй стимул пынэ ла ефектуаря мишкэрий, поате фи систематизатэ, ку спечифичитате пентру волей:

-реакция селективэ, инструиря, селектаря ши ефектуаря акциунилор технико-тактиче, челе май опортуне, ын рапорт ку модификэриле рапиде, интервенцие ын десфэшураря компетицией;

- реакцие ла обект ын мишкаре (де екземплу, минжя, модул ын каре спортивул требуе сэ се компорте фаца де посибила траекторие, де витеза че-й есте импримaтэ; ла мишкаре ын терен а адверсарилор).

Ка прочедее методиче де дезволтаре а витезей де реакцие сынт:

- алергэрь ку скимб де дирекцие ла семнал аудитив ши визуал;

- жокурь пе групе мичь ши жокурь билатерале;

- стартурь ын диферите позиций де плекаре (ку фаца, ку спателе, кулкат)

*Витеза де екзекуцие*

Витеза де екзекуцие се реферэ ла капачитатя де а ефектуа ку маре репезичиуне ансамблул прочедеелор техниче спечифиче фиекэруй спорт. Ын ачест контекст резултэ фаптул кэ витеза де екзекуцие се афлэ ын стрынсэ легэтурэ ши кондиционаре ку градул де стэпынире а техничий спортиве.

Ка прочедее методиче ла дезволтвря ей, се пот фолоси:

- репетаря ын темпоурь крескуте а прочедеелор техниче;

-репетаря ын темпоурь крескуте а унор деталий але прочедеелор техниче (де екземплу: ридикаря рапидэ а брацелор ла ловитура де атак).

*Витеза де реакцие ши витеза де екзекуцие*

Витеза де реакцие ши екзекуцие ау ун рол импортант ын прегэтиря жукэторилор де волей. Ачесте доуэ форме але витезей, дин консидеренте практиче, вор фи тратате ымпреунэ, ынтрукыт, де челе май мулте орь, черинцеле жокулуй ле соличитэ астфел: ку пондере егалэ сау скуртэ.

Ын волей предоминэ депласэриле скурте ши рапиде. Де мулте орь, апэраторул ну аре тимп сэ реализезе декыт о фондаре ын ынтымпинаря минжий, експедиатэ де атакул адверс, ку о витезэ де 30 м/с.

Ла депласэриле пе дистанце фоарте скурте, ку старт де пе лок, ну се поате атинже витеза максимэ. Де ачея есте фоарте импортантэ мишкаря премергэтоаре а интервенцей ла минже.

Мижлоачеле алесе требуе сэ контрибуе ла дезволтаря капачитэций де а реакциона рапид ши ефечиент.

*Екзерчиций пентру дезволтаря витезей де екзекуцие:*

- пасе ла перете де жос, ын ритм фоарте сусцинут, ынсоците ши де жок де пичоаре;
- ачелашь лукру ын перекь;
- дин ынкручишат шезынд, арункаря минжий ын сус, ридикаре рапидэ ши ловире ку доуэ мынь де жос;
- прелуаря минжий рикошатэ дин перете, арункаря ын дирекций ши ку интенситэць диферите де кэтре екзекутант сау партенер.
- ростоголире ынаинте, ын тимпул ридикэрий пасей де жос ку доуэ мынь а минжий арункатэ де ун партенер.

*Депласэрь спечифиче ши неспечифиче ын темпоу максим:*

- депласаре ынаинте ку сэритура ла блокаж, ретражере ын позиций фундаменталэ пе 3 метри;
- депласаре латералэ стынга-дряпта, 3 метри ку плонжон;
- спринт 10 метри ку атинжеря унуй обект ши ретражере;
- пасе де сус ши жос ла перете ынсоците де депласаре ынаинте-ынапой сау дряпта-стынга;
- имитаря партенерулуй ын оглиндэ сау унул ын спателе челуйлалт;
- жукэторул ку минжя лынгэ филеу о арункэ ын афара теренулуй, спринтязэ дупэ еа ши о ынапоязэ спре филеу, ку о ловитурэ де жос, ку доуэ мынь песте кап;
- трей жукэторь ку доуэ минжь, чей ку минжя пасязэ алтернатив челуй де-ал трейля каре ле-о ынапоязэ фоарте рапид.

*Стафете, инклузинд ши елементе техниче:*

- стафета ку пасе де контрол принтре диферите колоане;
- чине екзекутэ май репеде чинч сервичий коректе;
- сервичиу, алергаре 9 метри, сэритурэ;
- жок 6 ла 6 сау 4 ла 4 ку минжя арункатэ (сетурь скурте ку паузе марь).

*Витеза де депласаре*

Витеза де депласаре репрезинтэ капачитатя де а паркурже анумите дистанце ку максмэ репезичиуне кум ар фи:

- алергэрь пе дистанце скурте ку акчелерэрь;

-алтернаря алергэрий ын темпоурь крескуте ку алтеле май редусе;

- алергэрь пе диферите дистанце ку витеза максимэ;

-алергэрь ку хандикап, организате пе групе валориче ши ку старт симултан.

Витеза де депласаре ын волей требуе дезволтатэ ын стрынсэ легэтурэ ку маневраря обьектулуй де жок, екзерчицииле, фэкынду-се комбинат ку екзерчиций де стэпынире а минжий.

Ын дезволтаря витезей де депласаре, метода де базэ о конституе антранаментул ку интервале, констынд дин алергэрь репетате, ку ефорт максим ши паузе каре асигурэ репетаря алергэрилор фэрэ микшораря витезей.

*Екзерчиций пентру дезволтаря витезей де депласаре:*

– алергаре ку ридикаря ынaлтэ а коапсей. Екзерчиций дин шкоала алергэрий:

- алергаре ку жок де глезнэ;

- алергаре ку женункий сус;

- пендуларя гамбей ынапой;

- спринтурь пе дистанце скурте де 10-15 метри;

- алергаре лансатэ ку диферите стартурь.

-алергаре де 10-15 метри дин диферите позиций ши витезэ вариатэ ка: дин ынаинте кулкат, дин кулкат спре дирекция де алергаре, дин сэритурэ ла блокаж, атеризаре, ынтоарчере 180° ши спринт, плекаре дин шезынд ку пичоареле ынкручишате.

- алергаре ку пашь адэугаць, суб форма унор стафете ку минжя;

- алергаре ку спателе ынаинте;

- алергаре пентру а ажунже ун партенер, каре я стартул ла 2-4м. ынаинте;

- депласаре латералэ, комбинатэ ку ынтоарчерь, спринтурь скурте ши скимбэрь де дирекцие;

- индивидуал, арункаря минжий ын сус, плонжон, ридикаре рапидэ фэрэ сэ кадэ минжя ши прелуаре дин позиция медие;

- екзекутаря унор елементе техниче (10 пасе, 5 сервичий, 10 плонжоане) дупэ депласаре фоарте рапидэ ын позиие фундаменталэ пе ун трасеу престабилит, облик ынаинте, ынапой, латерал дряпта-стынга, диагоналэ).

*Витеза де репетиие*

Дезволтаря витезей де репетиие пресупуне реализаря унуй нумэр май маре де екзекуций ын унитатя де тимп. Ачест аспект есте легат ши де резистенцэ ын кондиие де витезэ.

Витеза де репетиție се манифестэ ын жок ши ын антренамент, ын кадрул сэритурилор дин линия 1, ал репетэрилор мултипле але екзекуциилор техниче.

Ын кадрул дезволтэрий витезей де репетиție, мишкэриле требуе сэ фие екзекутате дегажат, фэрэ ынкордэрь инутиле. Релаксаря мушкилор ынтре екзекуций пермите репетэрь май мулте ынтр-ун темпоу рапид.

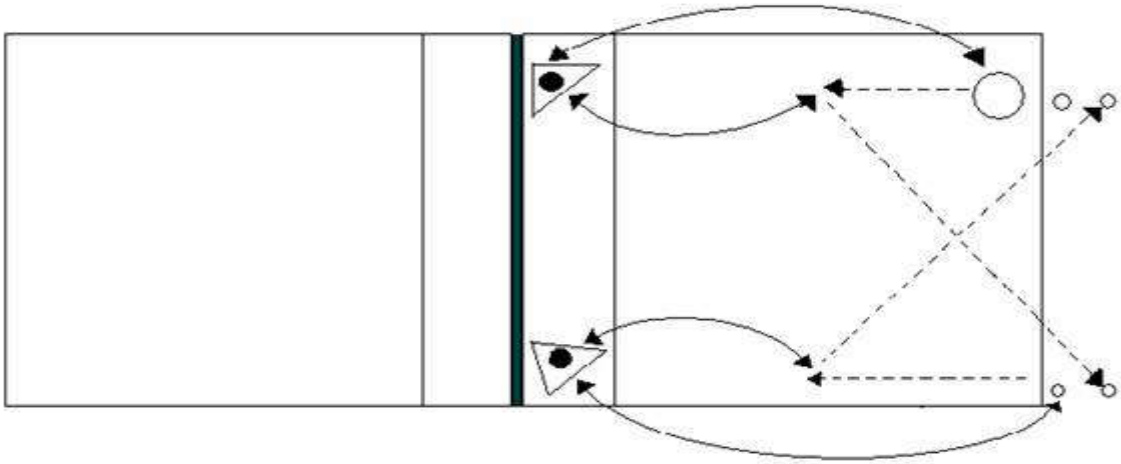
Витеза де репетиție а сэритурилор нечеситэ дезволтаря комплексулй форца-витеза.

*Екзерчиций пентру дезволтаря витезей де репетиție:*

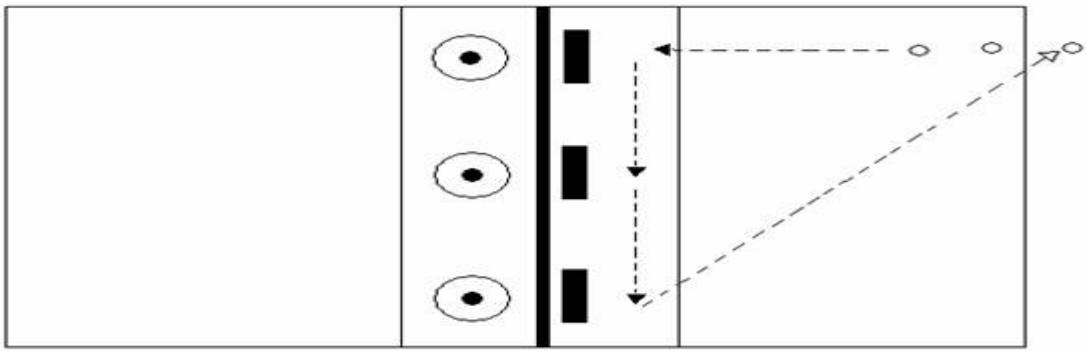
- екзерчиций - сэритурь пе трепте: пе амбеле пичоаре сау пе ун пичор;

- пасе сау прелуэрь ын 4 жукэторь, кыте 2 фацэ ын фацэ, ку 2 минжь: минжя се пасязэ ын фацэ ши дой жукэторь скимбэ локуриле латерал, пасаре ку а доуа минже арункатэ пе рынд де кэтре партенер;

- чиркуит техник мик: прелуаре лунгэ дин зона 1, прелуаре скуртэ дин зона 2 ши депласаре ла спателе жукэторулуй ын зона 5:



*Фиг. 1. Сэритурь консекутиве ла блокаж (минжя цинутэ деасупра пласей).*



*Фиг. 2. Сэритурь трансверсале песте банка де жимнастикэ*

- жокурь ку ефектив редус, спечиал организате.

*Комплексул форца-витеза*

Дезволтаря ачестуй комплекс есте импортант пентру волей. Легэтура стрынсэ динтре витезэ ши форцэ поате фи експриматэ прин ноциуня де путере. Ку кыт тимпул есте май скурт, ку атыт путеря ва фи май маре, яр соличитаря мускулатурий май интенсэ.

*Превениря ши ынвинжеря плафонэрий витезей*

Проблема презинтэ о маре импортанцэ пентру прогресул жукэторулуй де волей, ын сенул асигурэрий капчитэций де а-шь валорифика прегэтиря технико-тактикэ прин интермедиул челей физиче. Ын волей, плафонаря витезей се манифестэ атыт суб аспект женерал кыт ши спечифик.

*Каузеле апарицией бариерий де витезэ:*

- репетаря стереотипэ а екзерчициилор ку минжя;

-евитаря фолосирий екзерчициилор ку дификултэць пентру дезволтаря форцей ла нивелул тутурор сегментелор;

- фолосиря екзерчициилор де форцэ-витезэ;

- дефичиенте ла капитолул суплете.

Превениря палафонэрий витезей се поате реализа принтр-ун антренамент бине ынчепут, прин алежеря екзерчициилор адеквате урмэринд концинутул ши систематик дезволтаря тутурор калитэцилор, паралел ку едукаря витезей. Лукрул пентру витезэ ынрежистрязэ ефичиенца максимэ ын периоада пре-пубертатэ.

*Индикаций пентру ынвинжеря бариерий де витезэ ла ынчепэторь:*

- антренаментул сэ фие кыт май вариат, фолосинд мижлоаче атрактиве;

- акчент пе екзерчицииле де форцэ-витезэ ши май пуцин пе екзерчицииле прелуате дин волей (пентру дезволтаря витезей).

**-** *Дезволтаря ындемнэрий прин екзерчиций.*

Ындемнаря пресупуне ын афарэ де дезволтаря ей ла индичь ридикэрь ши о прегэтире техникэ мултилатералэ, прекум ши о координаре префектэ, а мишкэрилор жукэторулуй ку утилизаря рационалэ а унор прочедее технико-тактиче.

Прин ындемнаре се ынцележе калитатя де а фолоси куноштинцеле ши деприндериле мотриче ку рандамент максим ши ын конкорданцэ ку кондицииле вариате, импусе де десфэшураря жокулуй.

Дин пункт де ведере физиоложик ындемнаря депинде де нумэрул маре де рефлексе кондиционате. Ын кадрул антренаментулуй спортив еа се манифестэ суб форма ындемнэрий женерале ши а челей

спечифиче. Ыndемнаря женералэ се добындеште прин ефектуаря унор анумите акциунь мотриче де координаре легате де крештеря ын женерал а аптитудинилор физиче але организмулуй. Ыndемнаря спечификэ есте формэ конкретэ де манифестаре а мишкэрий ын диферите рамурь де спорт.

Ын волей еа жоакэ ун рол фоарте импортант, авынд ун ларг кымп де манифестаре атыт ын акциуниле де атак, кыт ши ын челе де апэраре, де ачастэ калитате, депинзынд ын бунэ мэсурэ класа ыналтэ а унор жукэторь.

Ыndемнаре ну есте о калитате пе каре о ау тоць жукэторий, дар еа се поате дезволта ла чей ку предиспозиций натурале ши едукатэ ынтр-о оарекаре мэсурэ ла чейлалць прин антренамент.

Ыndемнаря репрезинтэ о калитате мотрикэ деосебит де комплексэ, карактеризатэ прин капачитатя де а ефектуа акте мотриче ку искусинцэ, економие ши ынтотдяуна ын модул чел май ефичиент.

Ыndемнаря кондиционязэ ынсуширя ши перфекционаря деприндерилор ши причеперилор мотриче, асигурэ апликаря лор адекватэ ын кондицииле челе май вариате ши ушурязэ адаптаря ла кондиций модификате.

Ла база ыndемнэрий стэ координаря, прочес импортант ал активитэций организмулуй, ындеплинит де системул нервос чентрал.

Жокул де волей фаче парте дин група спортурилор де маре ындемнаре, алэтурь де жокурь спортиве ка: патинажул, жимнастика, сэритуриле ын апэ.

Ыndемнаря волейбалистулуй аре аспекте спечифиче, детерминате де кондицииле де десфэшураре а жокулуй, де ситуацииле мереу скимбэтоаре ши непревэзуте, атыт ын атак, кыт ши ын апэраре. Жукэторий сынт соличитаць сэ акционезе рапид ши ын ачелашь тимп конформ планулуй тактик

Волейбалиштий ынтымпинэ дификултэць деосебите ын кадрул ауто-дублэрий, ал фентелор ла ридикаре, ла екзекутаря атакулуй ши ын лупта директэ ку адверсарул деасупра пласей. Ын тоате ачесте ситуаций, ындемнаря жоакэ ун рол деосебит, кондиционынд екзекуция техникэ ын ситуаций де луптэ, де дуелурь аериене, де дезекилибру.

Рекуноскынд маря импортанцэ а ындемнэрий ши а ролулуй ей ын волей, ын прегэтиря жукэторилор вом фолоси екзерчиций спечиале атинжерий ачестуй скоп, *пе каре ле вом систематиза астфел:*

1. екзерчиций пентру дезволтаря гындирий рапиде;

2. екзерчиций пентру дезволтаря координэрий;

3. екзерчиций пентру екилибру;

4. екзерчиций де суплеце, мобилитате ши еластичитате;

5. екзерчиций пентру ориентаря корпулуй ын спациу;

6. екзерчиций пентру дезволтаря мотричитэций аналитиче;

7. екзерчиций де амбидекстрие:

8 екзерчиций пентру дезволтаря ындемнэрий ын кондиций де витезэ ши форцэ;

9. екзерчиций пентру дезволтаря ындемнэрий ын кондиций де резистенцэ.

*1. Екзерчиций пентру дезволтаря гындирий рапиде:*

- ачесте екзерчиций дезволтэ, хотэрыря, имажинация, соличитынд атенция, жудеката ши калмул;

- алергэрь пе дистанце мичь ку оприрь ши порнирь бруште, скимбэрь де дирекцие, ынтоарчерь де 180° ши 360°, плонжоане ши сэритурь ла диферите семнале, алергэрь ку спателе ши скимбэрь де дирекцие;

- пе перекь фацэ-н фацэ, ку минже: жукэторул каре аре минжя симулязэ акциунь ын диферите планурь, челэлалт требуе сэ реакционезе кыт май рапид, атингынд минжя ку палма;

- прелуаре ын черк ку доуэ минжь, фиекаре жукэтор дупэ че а пасат се депласязэ аколо унде а тримис минжя;

- пасе ын дой, ку доуэ минжь де жос, ун ал трейля каутэ сэ интерчептезе минжя;

- пасе де контрол ку доуэ минжь де жос, ку тречере принтре ши песте обстакоале;

- жок де волей ку доуэ минжь конкоминтент;

- стынд ку спателе ла перете, жукэторий арункэ минжя песте кап, се ынторк бруск ши пасязэ дин рикошеу ынтр-ун черк десенат пе перете;

- диферите стафете.

*2. Екзерчиций пентру дезволтаря координэрий*

Ачеаста компоненцэ а ындемнэрий визязэ координаря мишкэрий мембрелор суперioаре ши импликэ координаря акциунилор марилор групе мускуларе.

Пентру волей, дезволтаря координэрий мишкэрилор брацелор ка ши челорлалте сегменте (пичоаре, кап) есте о черинцэ облигатоаре. Се рекомандэ ын ачест сенс фолосиря мишкэрилор асиметриче ку брацеле, пичоареле екзекутате де пе лок ши дин депласаре.

Координаря акциунилор марилор групе мускуларе кондиционязэ

екзекуция деприндерилор комплексе суб аспектул екзактитэций ши витезей де екзекуцие.

Координаря мишкэрий мембрелор ши а марилор групе мускуларе конституе, де фапт, елементул чел май импортант ын екзекуция актулуй мотрик, ын волей, авынд о деосебитэ импортантэ. Координаря депинде де симцул мускулар, де активитатя анализаторулуй мотрик, де пластичитатя системулуй нервос.

*Ачесте екзерчиций дезволтэ рефлексе, ритмул, пречиза мишкэрилор ши соличитэ витеза ши екилибру прочеселор нервоасе:*

- депласэрь ын позиция фундаменталэ ын диферите дирекций, фолосинд тоате прочедееле де:

-депласаре (пашь адэугаць, алергаря атлетикэ ку оприрь, сэритурь, плонжоане) комплетате;

- ку сарчинь суплиментаре;

- мерс ши алергаре ку спателе;

- алергаре песте гардурь;

-пасаря минжий ку о мынэ динтр-о палмэ ын чялалтэ ын диферите планурь;

- приндеря минжий венитэ де сус ку палмеле ла спате, арункаря минжий ын сус де ла спате ши принедеря ей ын фацэ;

- пасе ку доуэ минжь де жос, ын дой ку доуэ минжь деодатэ;

- прелуаря ку минжь де регби;

-мишкаря асиметрикэ ку брацеле, дин стынд, дин шезынд, стынд пе ун женункь, дин мерс ши дин алергаре;

- мишкэрь ку брацеле ши ку пичоареле, модификынд акциуниле ла семнал (реакция промптэ ши ефичиентэ)

- жок де волей ку минжь арункате, патру минжь де фиекаре парте.

*3. Екзерчиций де екилибру:*

Екилибрул поате фи статик ши динамик. Ел депинде де старя апаратулуй vesfkled, аутоматисмул тоник, симцул кинестезик, контролул визуал, база де сусцинере, позиция пичоарелор.

Екилибрул есте импликат ын волей, ын кадрул реализэрий диферителор позиций, опририлор, скимбэрилор де дирекцие.

Ачесте екзарчиций дезволтэ симцул мишкэрий ши ориентэрий ын спациу, стэпыниря де сине:

- сэритурь ку ши фэрэ елан, атеризаре пе ун пичор;

- арункаря минжий ын сус, ростоголире ынаинте, ридикаря ши ловиря ей ку амбеле мынь де жос (прелуаре);

- трей жукэторь ын линие, чел афлат ын мижлок примеште пе рынд минжя дин дряпта ши дин стынга пе каре о пласязэ прин плонжаре;

- пасе ку доуэ мынь де жос пречедате де сэритурь песте обстакоале;

- екзерчиций дин позиций дезекилибрате: дупэ о ростоголире се арункэ о минже пе каре требуе сэ о пасезе.

*4. Екзерчиций де суплеце, мобилитате ши еластичитате:*

Суплеца есте о капачитате де а екзекута мишкэриле ку марь амплитиудине, еа аре ла базэ еластичитатя мускуларэ ши мобилитатя артикуларэ. Тотодатэ, контрибуе ла екзекутаря мишкэрилор ку витеза максимэ, ку ушуринцэ, ефикачитате ши експресивитате.

Дезволтаря суплецей пресупуне ынтэриря артикулациилор а лигаментелор, крештеря еластичитэций мушкилор.

Суплеца есте *активэ ши пасивэ*. Чя пасивэ се общине прин фолосиря греутэций корпорале, а унуй апарат сау а унуй партенер. Чя активэ се реализязэ прин активитатя мускуларэ а спортивулуй, фэрэ ажутор екстериор, ши аре чя май маре импортанцэ.

Суплеца спечификэ куприндe аспектеле суплецей максиме (еластичитате-мобилитате) ла нивелул групелор мускуларе ши ал артикулациилор ку рол доминант ын волей.

*Дезволтаря еластичитэций ла нивелул:*

-мускулатурий екстенсоаре а коапсей (фесиерул маре, бикепсул фемурал, семитендиносул, семимембраносул);

- мускулатурий флексоре плантаре;

- групей мушкилор антедукторь ай брацулуй;

*Мобилитатя требуе дезволтатэ ши ла нивелул артикулациилор:*

- коксофемурале, женункий, глезне ши а мембрелор суперioаре;

- трункюлуй: екстенсие, рэсучире, флексиуне ши а колоаней вертебрале;

- умэрулуй;

- пумнулуй (пронацие, супинацие).

Витеза де екзекуцие а екзерчициилор де суплеце ва фи май микэ ла ынчепэторь.

Ымбунэтэциря суплецей (еластичитате, мобилитате) нечеситэ ун маре нумэр де репетэрь, путынд дуче ла монотоние. Се рекомандэ екзерчиций кыт май вариате: индивидуале, ку партенер, ла скарэ фиксэ, ку минжя медициналэ.

Екзерчицииле пентру суплеце требуе сэ фие акчесибиле, симпле, пентру а пермите репетэрь мултипле, екзекуцие курсивэ, ын витезэ, коректэ ши май алес ку аплитудине маре.

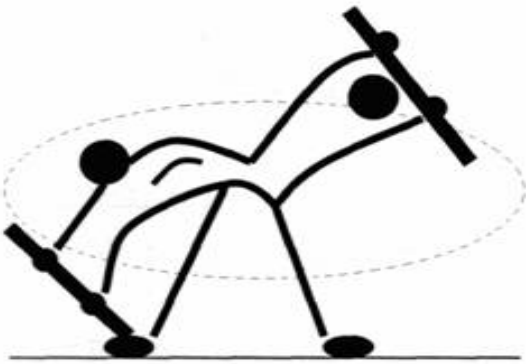
Мижлоачеле пот фи групате пе комплексе де чирка 8 екзерчиций, ын функцие де диферите сегменте але корпулуй. Мажоритатя екзерчициилор требуе сэ фие активе.

Ын ведеря дезволтэрий суплецей се пот фолоси екзерчиций активе (ле екзекутэ спортивул сингур), пасиве (менцинеря уней позиций ку ажутор) ши екзерчиций де релаксаре.

*– екзерчиций активе:*

Екзерчицииле активе сынт май утиле, фиинд дестинате суплецей активе. Еле нечеситэ ун маре нумэр де репетэрь ши пот фи екзекутате индивидуал, ла апарате (банкэ, инеле, паралеле, скара фиксэ) ши ку обьекте (бастоане, корзь, пангличь).

- дин стынд ши дин шезинд, аплекэрь, рэсучирь, чиркумдукций (де трункь, де браце), ынклинэрь, ындоирь ку рэсучире, екстенсий, балансэрь (браце, пичоаре), (фиг. 3,4,5,6);



*Фиг.3*

*Фиг.4*

*Фиг.5.*

*Фиг.6.*

- дин мерс ши алергаре: валурь, ынтиндерь ку ридикаре пе вырфурь, мерс пе кэлкые, пе партя интериоарэ ши екстериоарэ а лабей пичорулуй;

- дин атырнат: балансэрь, екстенсий, ротэрь;

- сэритурь ку атеризаре ын гемуит ши екзекутаре ла 2-3 аркурь;

-сэритурэ скуртэ ын лунжиме, атеризаре ын гемуит ши ридикаря прин вал.

*– екзерчиций пасиве:*

Екзерчицииле пасиве констау ын менцинеря сегментелор ынтр-о анумитэ позиие, ку ажуторул партенерулуй, ал апаратурий (скара фиксэ, перете, халтере) сау прин ефортуриле екзекутантулуй (ынкордаре статикэ).

- ку партенер: стынд, шезинд сау кулкат: ындоирь, аплекэрь, рэсучирь екстенсий ши менцинеря позицией;

- индивидуале: стынд, шезинд, ку пичоареле апроприяте сау депэртате, фондат ындоирь, аплекэрь ши менцинеря позицией ку ажуторул алтор сегменте сау прин ынкордаря мускулатурий антагонисте.

Ын дезволтаря суплецей се рекомандэ утилизаря комбинатэ а мижлоачелор активе ши пасиве.

*– екзерчиций де релаксаре*

- ачестя се вор интродуче ынтре репризеле де екзерчиций активе ши ын спечиал ынтре челе пасиве.

*5. Екзерчиций пентру ориентаря корпулуй ын спацiу*

Депинде ын чя май маре мэсурэ де анализаторул визуал. Де маре импортанцэ пентру дезволтаря ачестуй симц сынт екзерчицииле акробатиче, сэритурь ын апэ, екзерчиций де ориентаре, пируете.

*Путем фолоси урмэтоареле екзерчиций:*

- алергаре, бэтае ынтр-ун черк, десприндере ши пируета де 360°;

-гемуит, ку спателе ын дирекция дин каре вине минжя: ридикаре, ынтоарчере ши пасаря минжий арункате де партенер;

- алергаре шерпуитэ ку ридикаря ши ашезаря унор минжь;

- алергаре ла дял, ла вале, алергаре ку катвэ, пашь де уркаре пе перете;

- приндеря ши арункаря минжий дин стынд ши дин депласэрь пе банка де жимнастикэ ынтоарсэ;

- дин стынд ши дин мерс пе банка де жимнастикэ ынтоарсэ, ротэрь де браце, мишкэрь де трункь, пендулэрь де пичоаре, редучеря уней минжь ын журул корпулуй.

*6. Екзерчиций пентру дезволтаря мотричитэций аналитиче*

Куприндe багажул мотрик ла нивелул диферителор сегменте. Май инклуд витеза модификэрилор дирекцией, нумите де уний спечиалишть «ажилитате», пе каре о гэсим ла мынэ, ла брац ши ла корп.

Ын кадрул ачестей компоненте, о маре импортанцэ презинтэ ынсуширя уонр аспекте де базэ привинд симцул минжий:

- приндеря ши арункаря минжий де диферите мэримь, ку о мынэ ши ку амбеле;

- кондучеря минжий ку пичорул принтре жалоане;

- приндеря ши арункаря минжий дин сэритурэ, ку о мынэ ши ку амбеле мынь;

- кулкат пе спате, приндеря минжий ынтре глезне ши арункаря песте кап, ку пичоареле ынтинсе;

- симуларя пасэрий минжий ку доуэ мынь ши рецинеря ей ын ултимул момент, ынтре антебраце;

- арункаря ши приндеря симултанэ а доуэ минжь;

- транспортул минжий ын журул трункюлуй, пе суб ун пичор, де пе лок, дин мерс сау дин алергаре;

- приндеря ши арункаря минжий ку антебрацеле: ын сус, спре перете, ла ун партенер;

- стынд, шезынд сау кулкат, арункаря ши приндеря рапидэ а минжий динтр-о мынэ ын алта (палмеле фацэ ын фацэ);

- диферите стафете ку екзерчиций комбинате дин челе презентате.

*7. Екзерчиций де амбидекстрие*

Се штие кэ ын волей мына неындемнатикэ требуе сэ партичипе ла диферите акциунь технико-тактиче, ымпреунэ ку чялалтэ сау сингурэ. Ын афарэ де мынэ партичипэ пичорул (фондэрь, сэритурь) ши трункюл (плонжоане пе партя неындемнатикэ).

Тоате ачестя скот ын евиденцэ импортанца дезволтэрий ындемнэрий женерале ши спечиале:

- ефектуаря ку о мынэ неындемнатикэ а унор активитэць котидиене;

- мерс ши алергаре ку о минже ын мынэ неындемнатикэ;

- приндеря ши арункаря унор минжь диферите, ку мына неындемнатикэ (де жос, де сус, де ла спате);

- приндеря ши арункаря сукчесивэ а минжий ын перете, ку мына неындемнатикэ;

- дриблинг ку о минже де хандбал ши кондучеря алтей ку пичорул;

- стафете ку ефектуаря май мултор акциунь ку мына, пичорул, партя неындемнатикэ;

- ексерсаря май фреквенцэ, ку партя неымдемнатикэ, ын фиекаре антренамент, а екзекутэилор ын кондиций вариате.

*8. Екзерчиций пентру дезволтареа ындемнэрий ын кондиций де витезэ ши форцэ*

- алергаре де витезэ ку стартурь дин диферите позиций (гемуит, шезынд, гемуит ку спателе ын дирекция депласэрий, дупэ сэритурэ, ку атинжеря унуй обект суспендат), се алярг э пе дистанце мичь;

- арункаря ши приндеря минжий дин диферите позиций дупэ ридикаря дин шезинд, дин кулкат, дупэ рикошаре дин перете, дупэ паноул ку супрафете призматиче, сэритурь ку бастонул;

- жукэторий сынт ынширацъ пе мижлокул сэлий ши алярг э пе лок – ла семнал се депласязэ спре линия латералэ, о атинже ши се ынторк ла локуриле инициале;

- сэритурь ка минжя пе унул ши пе амбеле пичоаре, ын ритмурь диферите, ку ынтоарчерь спре стынга ши спре дряпта;

- депласэрь ку спателе прин сэритурь латерале ши трансверсале спре банкэ;

- сэритурь сукчесиве пе вертикалэ, ку атинжеря май мултор обьекте суспендате;

- приндеря ши пасаря минжий дин стынд кэларе пе ун жукэтор;

- кыте дой фацэ ын фацэ, сэритурь ку атинжеря палмелор деасупра пласей ши пе суб пласэ, дупэ атеризаре;

- депласэрь ку пашь сэриць ши атинжеря ку пичорул а унор черкулеце ашезате ын зиг-заг;

- депласаря епурелуй (сэритурь).

*9. Екзерчиций пентру дезволтаря ындемнэрий ын кондиций де резистенцэ:*

- алергаре пе ун терен;

- алергаре вариатэ прин пэдуре;

- приндеря ши арункаря минжий дин сэритурэ: жукэторий стау ла дистанца де 50 чм. ши ышь трансмит минжя дин сэритурэ, се соличитэ ши витеза де репетиций;

- жок де фотбал ку депласаря пе патру лабе ши пе спате;

- ляпса ку минжя де волей сау медичиналэ, цинутэ ынтре женункь.

Волейбалистул ындемнатик есте консидерат чел каре ынвацэ репеде сау динтр-о датэ, фолосеште ын жок мобилитате ноуэ, константэ, пречизие ши ефикачитате ын акциунь ши партичипэ перманент ла жок прин мишкаре, атенцие, гындирь ши античипаре.

# V. ЖОКУРЬ МОБИЛЕ ПЕНТРУ ДЕЗВОЛТАРЯ ФИЗИКЭ А ВОЛЕЙБАЛИШТИЛОР

Жокуриле мотриче прин концинутул формей ши ефектулуй, презинтэ унеле авантаже фацэ де алте екзерчиций физиче, оферинд кондиций фаворабиле де дезволтаре симултанэ а деприндерилор мотриче де базэ сау спечифиче а калитэцилор мотриче ка ши а прочеселор психиче ши а трэсэтурилор де персоналитате.

Максим Горький спуня: «Ын жок се рефлектэ лумя ши вяцэ, ын жок се пун базеле персоналитэций ши карактерул копилулуй. Жокул есте каля копиилор кэтре куноаштеря лумий ын каре трэеск ши пе каре сынт кемаць сэ о трансформе».

Преадолисчента (11-14 ань) – периоада де ынкеере а копилэрией ши тречеря ла фазеле де мэтуризаре, есте доминантэ де скимбэрь биосоматиче ши физиоложиче каре сынт базате пе модификэриле антериоаре, дук ла екилибраря унор манифестэрь апэруте ын прочесул дезволтэрий

Ла ынчепутул периоадей (11-12 ань) предоминэ кондиция инфантилэ, карактеризатэ прин невоя де мишкаре, каре есте сатисфэкутэ фоарте бине ын активитатя лудикэ.

Адаптат май бине медиулуй сочиал, преадолесчентул ышь лэржеште контактул ку чей дин жур ши капэтэ май мултэ индепенденцэ ын гындире.

Ын планул дезволтэрий биоложиче се констатэ акчентуаря диференцелор динтре фете ши бэець. Преадолесчентул ышь екзерсязэ воинца принтр-о май маре персеверенцэ ын диверсе активитэць физиче сау интелектуале.

Спиритул де респосабилитате конферэ о нотэ релациилор интерперсонале. Креск сочиабилитатя ши атракция пентру вяца де колектив, фондатэ пе аспирацие спре индепенденца ши спре конштиинца де сине.

Жокул преадолесчентулуй есте доминант де приетениле легате ку колежий ши де афективитатя пе каре о инвестеште ын орьче активитате.

Жокуриле де перформанцэ импликэ о компетиция ын каре се реализязэ коопераря, валорификаря посибилитэцилор немайфиинд урмэритэ ын мод индивидуал, ши ын групурь.

Преадолисчентул манифестэ тенденцэ де интеграре ын колективитэць екилибрате ка вырстэ ши посибилитэць де финализаре а етапелор жокулуй. Ын алежеря партенерилор де жоакэ предоминэ

калитэциле де бунь жукэторь, челе де симпатие авынд ун каратер секундар. Ачаста доведеште ун спирит организаторик дезволтат, ла каре се контурязэ пе капачитатя преадолесчентулуй де а емите жудекэць де валоаре асупра партенерилор де жок.

Спре сфыршитул преадолесченцей (13-14 ань) се манифестэ преокупаря пентру латура амузантэ а жокулуй ши доринца де сукчес. Жокуриле ку карактер компетитив сынт фоарте индикате ын ачест сенс. Еле контрибуе ла дезволтаря суплецей, а стратежиилор гындирий ши женерязэ деприндерь интелектуале каре ынтрежеск мотвация уней кондуите ефективе коректе. Дин пункт де ведере психо-едукатив ну требуе сэ фие неглижате жокуриле десфэшурате ын групурь, де сексе опусе, оможене.

Оферинд посибилитэць мултипле де апликаре ын кондиций вариате а деприндерилор мотриче де базэ (алергэрь, сэритурь, арункэрь, приндерь, екилибру), ачаста фаворизязэ манифестаря ларгэ а индепенденцей ын акциуне, ын лимителе унор регуль пречисе. Ачаста есте кондиционатэ ынсэ ши де ынцележеря де кэтре спортивь а обьектулуй урмэрит, де преокупаря де а гэси ын перманенцэ солуций оптиме пентру атинжеря скопулуй стабилит.

Челе май мулте жокурь де мишкаре се десфэшоарэ пе база де ынтречерь ши суб форма де стафете.

Пентру ка партичипанций сынт пушь ын ситуация де а екзекута рапид анумите акциунь, ын кондиций дифичиле, сынт соличитате ши тотодатэ дезволтате, пе лынгэ калитэциле физиче ши унеле калитэць морале ши каратериале: воинца, дырзения, хотэрыря, презенца де спирит, стэпыниря де сине.

Ексекуция коректэ пресупуне, суб аспект морал, респонсабилитате, спирит колектив.

Ун елемент импортант ал жокулуй ыл конституе регулиле, респектив системул де кондиций каре регламентязэ вариантеле де акциунь посибиле але партичипанцилор, информация фиекрей пэрць деспре компортаря челорлалте, алтернантэ акциунилор ши резултатул ачестора.

***Жокурь пентру дезволтаря витезей де депласаре***

*«Депэшеште-л пе чел дин фацэ»*

Жукэторий сынт диспушь ын формацие де черк ла 15 м. унул де алтул, ла семнал ынчеп сэ алерже ын журул черкулуй маркат тимп де 10 сек., ынчеркынд сэ-л депэшяскэ прин екстериор пе чел дин фаца са. Депласаря се фаче нумай ла семнал прин оприрь ши верфикаря позициилор.

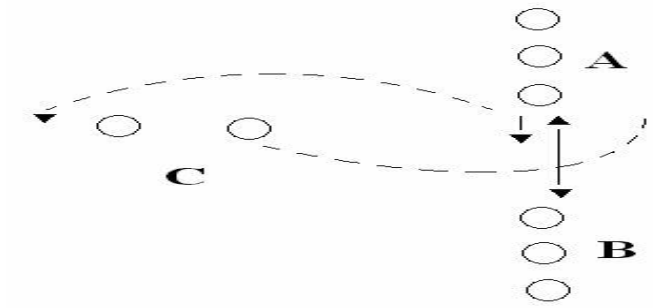
*«Стафета рацелор»*

Спортивий сынт ымпэрциць ын 5-6 групе ашезате ын форме де раце, ла о лунжиме де брац унул де алтул, ку фаца спре интериорул черкулуй, ла семнал ултимул спортив дин фиекаре групэ порнеште ын алергаре прин дряпта, околеште черкул ши се ынтоарче ла локул сэу, ловинд ку палма пе урмэторул.

Кыштигэ група каре терминэ май репеде. Ачелашь жок се поате организа, спортивий фиинд нумэраць тоць, кынд антренорул стригэ ун нумэр, чел стригат каутэ сэ-л принде пе чел дин дряпта са.

*«Стафета ку доуэ ширурь»*

Жукэторий **А** ши **В** пасаря ынтре ей, **С** алеаргэ ла мижлокул дистанцей динтре **А** ши **В**, се опреште ын позиция фундаменталэ, принде минжя ши трече ын локул луй **А**, каре фуже ла урма ширулуй **С**. Кыштигэ екипа каре терминэ прима. (фиг. 7)




*Фиг. 7*

*«Стафета пе доуэ теренурь»*

Стафета пе доуэ теренурь ку плекаря дин зона 1; депласаре ынаинте, апой латерал пе лынгэ филеу, ретражере ку спателе ын зона 5 ши дин ноу латерал ла урма ширулуй; ла фиекаре скимбаре де дирекцие, оприре ын позиция фундаменталэ. Плекаре ын курсэ се поате фаче дин диферите позиций: шезынд кулкат ынаинте, кулкат пе спате, ын ынтоарчере.

*«Стафета ку алергаре ши луаря минжий дин черкул чентрал»*

Ашезаць пе 4 ширурь, примий алярґэ ын чентру пентру а луа кыте о минже. Урмэторий тот прин алергаре дук минжя ын черк ш. а.м.д. Ширул каре терминэ май репеде кыштигэ ынтречеря.

### *Жокурь пентру дезволтаря витезей де реакцие ши де екзекуцие*

*«Курса ын черк»*

Жукэторий сынт ашезаць пе групе ын колоанэ кыте унул суб формэ де черк: примий дин фиекаре групэ ау о минже де волей, пе каре ла семналул антренорулуй о ростоголеск принтре пичоареле

тутурор; ултимул жукэтор о принде ши екзекутэ паса де контрол де сус, алергынд ын журул черкулуй, околинд прин екстериор тоате групеле, дупэ каре вине ын фацэ групей сале ши жокул континуэ. Кыштигэ екипа каре терминэ май репеде.

*«Ляпса ын трей»*

Ун жукэтор каутэ сэ атингэ ку палма ун алтул каре ну аре минже, пентру а фи салват коекипиерул ый пасязэ минжя.

*«Алунгэ-л пе ал трейля»*

Жукэторий сынт ашезаць: кулкат ынаинте, ын черк, ку капул спре центру, дой динтре ей се урмэреск, алергынд ын журул черкулуй, пентру а скэпа де урмэрие чел урмэрит се ашязэ ынаинте кулкат ын стынга унуй жукэтор дин черк, каре ла рындул луй требуе сэ се ридиче рапид ши сэ фугэ де урмэторул.

*«Ляпса пе палмэ»*

Жукэторий стау фацэ ын фацэ ын центрул теренулуй де волей, ку палма ынтинсэ, кынд унул динтре ей есте атинс де адверсар ку палма требуе сэ фугэ, фэрэ сэ фие атинс, пынэ ла линия латералэ а теренулуй, унде есте салват. Се жоакэ пынэ че ун жукэтор акумулязэ 20 де пункте.

*«Урмэриря»*

Ун жукэтор урмэреште пе алтул: дакэ ын друмул сэу апаре ун алт жукэтор, урмэторул ыл урмэреште пе примул, урмэринду-л пе челэлалт. Кынд урмэторул есте атинс девине урмэритор.

*«Фереште-те де минжь»*

Пе теренул де волей фиекаре екипэ аре патру минжь, ла семнал екипеле арункэ минжиле ын теренул адверс. Чине реушеште сэ арунче тоате минжиле ынтр-ун сингур терен кыштигэ ун пункт. Се жоакэ пынэ ла 5 пункте.

*«Каутэ сэ ей минжя»*

Тоць жукэторий ын линие пе ун рынд: ла дистанцэ де 8 метри се ашязэ минжиле медичинале, ку уна май пуцин декыт нумэрул жукэторилор, ла семнал тоць алярге дупэ минжь пентру а луа кыте уна, жукэторул рэмас фэрэ минже приминд ун пункт пенализаре.

*«Чине-й май рапид»*

1 ла 1, де о парте ши де алта а унуй черк ын мижлокул теренулуй де волей, чине реушеште сэ ее минжя дин черк ши сэ фугэ ку еа пынэ ла линия латералэ, фэрэ сэ фие атинс ку палма, кыштигэ ун пункт, се жоакэ пынэ ла 10 пункте.

*«Ундица»*

Кондукэторий, стынд ын центрул черкулуй, ынвырт фрынгия ку сэкулецул, каре, лунекынд пе подя, трече пе суб пичоареле жукэторилор. Копиий, урмэринд атент мишкаря сэкулецулуй, каутэ ка ел сэ ну-й атингэ ши сар дин кынд ын кынд. Ачел, каре ва атинже сэкулецул сау коарда, я лок ын центру ши ынчепе сэ ынвыртяскэ фрынгия.

Жокул ыл кыштигэ екипа, жукэторий кэрея ау атинс май пуцине орь фрынгия сау сэкулецул.

*«Ну да минжя кондукэторулуй»*

Тоць жукэторий се аранжязэ ын черк ла дистанца мынилор ынтинсе. Се алеже унул сау дой кондукэторь. Кондукэторул се дуче ын центрул черкулуй. Жукэторий дин черк ау о минже. Арункэ минжя ын диферите дирекций прин аер ши пе пэмынт ын аша фел, ынкыт кондукэторул сэ н-о поатэ атинже. Кондукэторул алергынд прин мижлокул черкулуй, се стрэдуе сэ атингэ минжя, че се афлэ ын аер, пе пэмынт сау ын мыниле унуй жукэтор. Дакэ кондукэторул реушеште сэ атингэ минжя, апой ын локул луй вине жукэторул, ла арункэтура кэруя минжя а фост атинсэ де кондукэтор сау ачела, ла каре минжя а фост атинсэ ын мынэ. Кондукэторул я локул челуй плекат.

*«Целул мобил»*

Жукэторий се аранжязэ ын черк ла дистанца мынилор ынтинсе. Се алеже ун кондукэтор. Кондукэторул мерже спре центрул черкулуй. Ын фаца жукэторилор се траже о линие. Жукэторилор ли се дэ о минже маре. Жукэторий ынчеп сэ арунче минжя песте черк ын аша фсл, ка сэ нимеряскэ ку еа ын кондукэтор. Кондукэторул, салвынду-се де минже, фуже, саре, фаче околишурь ын черк. Чел каре реушеште сэ нимеряскэ ку минжя ын кондукэтор, фэрэ сэ трякэ песте линие, ышь скимбэ локул ку ел. Жокул н-аре ун сфыршит дефинит. Се жоакэ 5-7 минуте.

*«Минжя збурэтоаре»*

Жукэторий се аранжеазэ ын черк ла дистанца мынилор ынтинсе. Динтре жукэторь се алеже ун кондукэтор. Кондукэторул я минжя де волейбол ши окупэ локул ын центрул черкулуй.

Кондукэторул, арункынд минжя, о респинже вре-унуй жукэтор. Ачеста о респинже ку палмеле сау ку дежетеле ла вре-ун жукэтор сау ла кондукэтор, каре ла рындул сэу трансмите минжя май департе.

Скопул жокулуй констэ ын ачея, де а ну да минжий сэ се атингэ де пэмынт (сол) ши де а о цине кыт май мулт ын аер. Дакэ минжя се атинже де пэмынт (сол), ын локул кондукэторулуй вине жукэторул, каре а фэкут грешала (де ла чине минжя а кэзут жос). Фостул кондукэтор я локул челуй, каре а грешит. Чей май бунь жукэторь се сокот ачей, каре н-ау фост нич одатэ кондукэторь.

Жокул есте унул дин жокуриле прегэтитоаре пентру волей, деоаречe ажутэ ла дезволтаря деприндерилор де а стэпыни минжя, карактеристиче пентру жокул де волей. Жокул контрибуе ла дезволтаря мишкэрилор екзакте, а дибэчией, екзактитэций ши ла координаря акциунилор.

*«Стафета ку елементеле де волей»*

Жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале. Фиекаре екипэ се алиниязэ ын колоанэ кыте дой. Екипеле се аранжазэ паралел ла о дистанцэ де 3-4 м. Ын фаца колоанелор се фаче о линие де старт. Ла дистанца де 8-15 м. де линия де старт (ын депенденцэ де дименсиуниле теренулуй де жок, прекум ши де прегэтиря физикэ а жукэторилор) се пун супортурь (сау алте обьекте) ын фаца фиекэрей екипе.

Перекиле, че стау ын капул колоанелор, примеск кыте о минже де волей.

Ла семналул антренорулуй примеле перекь фуг ынаинте, пасынд минжя унул алтуя ын аер пынэ ла супортул лор, ыл ынконжоарэ ши се ынторк ынапой, континуинд сэ пасезе минжя унул алтуя. Ажугынд ла линия иницыалэ (де старт) ей пасязэ минжя урмэтоарей перекь, че стэ прима ын колоанэ, каре ла фел ка ши прима, фуже пынэ ла супорт ши ынапой, пасынд ын мерс минжя унул алтуя, ши, ынторкынду-се, пасязэ минжя урмэтоарей перекь ш. а. м. д. Перекиле, че се ынторк, окупэ локул ла сфыршитул колоанелор лор, жокул континуэ пынэ атунч, кынд тоате перекиле вор луа парте ла фугэ ку пасаря минжий. Екипа, тоате перекиле кэрея ау реушит ынаинтя алтора сэ екзекуте ачастэ ынсэрчинаре, респектынд регулиле, се консидерэ бируитоаре.

*Вариантэ.* Жукэторий се алиниязэ ка ши ын жокул «Стафета де ынтымпинаре». Дистанца динтре жумэтэциле де колоанэ требуе сэ фие де 4-5 м. Жукэторий че стау ын фацэ (ын прима жумэтате а колоаней) ау кыте о минже де волей.

Ла команда ей арункэ ши пасязэ минжя ын дирекция жумэтэций а доуа а проприей колоане, унде жукэторий дин фацэ пасязэ прин аер минжя ынапой ла прима жумэтате а колоаней.

Жукэторий, каре пасязэ минжя трек ла сфыршитул колоаней; астфел, де фиекаре датэ пасязэ минжя ун ноу жукэтор, че се афлэ ын фацэ. Жокул се терминэ атунч, кынд тоць жукэторий ау луат парте ла пасаря минжий. Кыштигэ екипа, каре а реушит сэ екзекуте ынсэрчинаря ынаинтя алтея. Ын ачест жок, дакэ жукэторул че стэ ын фацэ н-а реушит сэ пасезе минжя ши а адмис кэдеря ей, ел е датор с-о ридиче, сэ винэ ла линия инициалэ ши, арункынд-о ын сус с-о пасезе ын дирекция жумэтэций а доуа а колоаней сале.

Ын жок ынтре жумэтэциле колоанелор поате фи ынтинсэ о пласэ де волей, ши атунч минжя се пасязэ песте ачастэ пласэ.

***Жокурь пентру дезволтаря ындемнэрий***

*«Кондучеря компликатэ а минжий»*

Жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале. Фиекаре екипэ алеже дин мижлокул сэу ун апэрэтор (капитан). Тоць жукэторий, афарэ де апэрэторь, се ашязэ ын черкурь, фиекаре екипэ пе жумэтатя са де терен. Апэрэторий окупэ локул лынгэ линия мижлочие, фиекаре дин ей пе теренул адверсарулуй, ку фаца ын партя черкурилор проприей екипе.

Арбитрул, стынд ла мижлокул линией, арункэ минжя ын сус принтре апэрэторь, каре се стрэдуе сэ пунэ стэпынире пе еа, сау с-о батэ ын дирекция жукэторилор лор, фэрэ сэ трякэ линия пе партя са.

Кынд апэрэторул а пус стэпынире пе минже, ел о арункэ жукэторулуй сэу, че стэ ын примул черк.

Апэрэторул екипей опусе ымпедикэ ачаста, ловинд-о ын дирекция жукэторилор сэй сау принзынд-о ын збор.

Дакэ жукэторул, че стэ ын примул черк, а реушит сэ приндэ минжя де ла апэрэтор, ел репеде о арункэ челуйлалт, ал дойля – ла ал трейля, пынэ кынд минжя ажунже ла чел че стэ ын ултимул черк. Ултимул жукэтор арункэ минжя апэрэторулуй сэу, ши екипа са кыштигэ ун пункт. Дупэ ачаста ын екипе аре лок скимбаря жукэторилор: ултимий жукэторь девин апэрэторь, чейлалць се мутэ ку ун черк ын дирекция ултимилуй, яр апэрэторий: окупэ примеле черкурь, астфел, ын фиекаре екипэ жукэторул дин примул черк трече ын ал дойля, чел дин ал дойля – ын ал трейля ш. а. м. д.

Дупэ скимбаре жокул континуэ аша, кум с-а ынчепут, адикэ арбитрул арункэ минжя ынтре ноий апэрэторь ши ей о арункэ ын дирекция жукэторилор лор ш. а. м. д.

Ла трансмитеря минжий де ла апэрэтор ла жукэторь ши де ла жукэтор ла жукэтор апэрэторул екипей опусе ымпедикэ ачестея, принзынд минжя сау ловинд-о ын дирекция жукэторилор сэй.

Дакэ минжя есте принсэ де апэрэтор ын тимпул трансмитерий, сэ адмитем, де ла ал дойля ла ал трейля жукэтор, апой апэрэторул ши жукэторий ачестей екипе ла а доуа приндере а минжий се стрэдуе сэ континуе трансмитеря, ынчепынд де ла ал дойля жукэтор, адикэ де ла ачел лок, унде минжя а фост принсэ де апэрэторул екипей, адверсе.

Ын фелул ачеста, минжя трече де ла о екипэ ла алта де мулте орь, пынэ че ын кытева прочедее, яр унеорь нич ну ва трече прин мыниле тутурор жукэторилор пынэ ла ултимул ши се ынтоарче ла апэрэтор.

Жокул континуэ пынэ атунч, кынд тоць жукэторий вор фи ын ролул апэрэторилор сау пынэ ла ун нумэр стабилит де пункте.

Екипа, каре а кыштигат ун нумэр май маре де пункте, есте консидератэ бируитоаре.

*«Минжя кэпитанулуй»*

Ын мижлокул теренулуй се траже о линие, каре ыл ымпарте ын жумэтате. Дин амбеле пэрць але линией се десемнязэ черкурь аранжате ын формэ де триунгь. Нумэрул черкурилор депинде де нумэрул жукэторилор. Ла жок пот партичипа пынэ ла 30 де спортивь. Дакэ жоакэ 30 де спортивь, пе фиекаре жумэтате а теренулуй се десемнязэ кыте 7 черкурь - чел мижлочиу ку диаметрул де 1м., яр чел де ла маржинэ де 50 чм. Дистанца динтре линия мижлочие ши черкуриле де ла маржинэ есте де 1 м., пынэ ла челе че урмязэ дупэ еле - 2 м., пынэ ла урмэтоареле -3 м., ши пынэ ла чел мижлочиу - 4 м. Дистанца динтре черкурь есте де 1,5-2,5 м. (ын депенденцэ де мэримя клэдирий).

Жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале. Ын фиекаре екипэ се алег кыте 2 кэпитань; унул дин ей се нумеште кэпитанул скимбулуй ынтый, алтул - кэпитанул скимбулуй дой. Фиекаре екипэ се ымпарте ын доуэ скимбурь - скимбул ынтый ши дой.

Се траже ла сорць, пе че парте де терен сэ жоаче фиекаре екипэ, дупэ ачея аре лок аранжаря жукэторилор пе терен. Жукэторий скимбулуй ынтый сынт аранжаць де кэпитань ын черкурь пе тоатэ жумэтатя лор де терен, яр черкул маре мижлочиу ыл окупэ кэпитанул скимбулуй ынтый. Жукэторий скимбулуй дой девин апэрэторь, пентру ачаста ей трек пе кымпул душманулуй ши се аранжазэ кыте

унул лынгэ черкуриле душманулуй, яр унул лынгэ линия мижлочие - кэпитанул скимбулуй дой (кынд жоакэ 30 де спортивь).

Атренорул арункэ минжя ынтре апэрэторий, че стау лынгэ линия мижлочие. Фиекаре дин ей се стрэдуе сэ ловяскэ минжя ын дирекция жукэторилор сэй сау с-о приндэ ши с-о арунче куйва дин жукэторий, че се афлэ ын черкурь пе жумэтатя опусэ а теренулуй. Сарчина жокулуй констэ ын трансмитеря минжий де ла апэрэторий ла жукэторий сэй, че стау ын черкурь. Пентру фиекаре минже принсэ ын збор де кэтре жукэторул дин черк екипа кыштигэ ун пункт. Дакэ ынсэ минжя е принсэ де кэпитан, че се афлэ ын черкул дин мижлок, екипа са кыштигэ доуэ пункте. Ку кыт май мулте орь ва фи принсэ минжя де жукэторий дин черкурь, ку атыт май мулте пункте кыштигэ екипа. Ку ачест скоп тоць жукэторий екипей се стрэдуе сэ арунче минжя челор дин черкурь.

Апэрэторий екипей душмане, че стау лынгэ черкурь, ымпедикэ, принзынд минжя ын збор сау ловинд-о ын дирекция жукэторилор лор. Кыштигаря де кэтре о оарекаре екипэ а унуй пункт сау доуэ ну ынтрерупе жокул. Арбитрул нумай анунцэ ку глас таре нумэрул пунктелор ши скорул женерал. Арбитрул флуерэ ши опреште жокул нумай атунч, кынд а фост комисэ вре-о грешалэ. Жокул континуэ 10 мин., дупэ ачея аре лок скимбаря жукэторилор; жукэторий скимбулуй ынтый (че се афлэ ын черкурь) девин апэрэторий ачелорашь черкурь, яр жукэторий скимбулуй дой (фоштий апэрэторь) интрэ ын черкуриле, пе каре ей ле-ау апэрат. Апэрэторий мижлочий рэмын ын ролуриле лор, нумай кэ трек пе алтэ жумэтате де терен ши окупэ апой локул лынгэ линия мижлочие. Ын фелул ачеста, жукэторий ну нумай кэ шь-ау скимбат ролуриле, дар шь-ау скимбат ши теренуриле. Дупэ ачаста ынчепе а доуа жумэтате а жокулуй. Арбитрул арункэ дин ноу минжя ынтре жукэторий мижлочий ши жокул континуэ. Дупэ 10 мин. де жок се терминэ а доуа жумэтате а жокулуй. Бируитоаре есте екипа, каре а кыштигат ун нумэр май маре де пункте.

*«Лупта пентру минже»*

Тоць жукэторий се ымпарт ын доуэ екипе егале. О екипэ се ынсямнэ ку чева (ымбракэ банде ла мынэ, майоурь колорате). Се маркязэ теренул. Се алег кэпитаний екипелор. Кэпитаний плякэ ын мижлокул теренулуй. Тоць чейлалць жукэторь се ымпрэштие пе тот теренул, стэруинду-се сэ фие перекь: ун жукэтор динтр-о екипэ, алтул - дин алта.

Антренорул арункэ минжя ынтре кэпитань. Кэпитаний се стрэдуе с-о приндэ дин збор сау с-о пасезе куйва дин жукэторий сэй.

Принзынд минжя, кэпитанул се стрэдуе с-о пэстрезе ын екипа са, пасынд-о ынтре жукэторий сэй. Жукэторий алтей екипе се стрэдуе сэ ее минжя де ла адверсарий лор ши ла рындул лор, кэпэтынд-о, с-о пасезе ынтре жукэторий сэй. Ын фелул ачеста се дуче лупта пентру минже ынтре доуэ екипе.

Жокул дурязэ 10—15 мин. Екипа, каре цине мулт тимп минжя, се консидерэ бируитоаре.

## БИБЛИОГРАФИЕ

1.Алексеева М.В.,Рачук О.И. Урок физической культуры по волейболу. Методическое пособие. – Тирасполь, 2008

2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. – М.: Советский спорт, 2004.

3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры.– М: ФиС, 2005.

4. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. – М: ВФВ, 2007

5. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол – М.: 2000

6. Железняк Ю.Д. К мастерству о волейболе. – М: ФиС, 1998.

7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: «Олимпия – пресс»., 2005.

8. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М: ФиС, 1992.

17. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: М. Академия, 2004.

9. Железняк Ю.Д. К мастерству о волейболе. – М.: Советский спорт., 2002- 10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: ФиС, 2003

11. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура. Учебник для 10 – 11 классов. – М.: Просвещение. 2005

12. Марков К.К. Развитие методики двигательного обучения. – ФиС, 1989. 13. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу – Иркутск, 2000

14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФКС, 1991

15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФКС, 1977

16. Находкин В. Жокул де волей.– Кишинэу: Картя молдовеняскэ, 1964

17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2006

18. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФКС, 1970

19. Пименов М.П. Волейбол (спец. упражнеия). Киев, 1999.

20. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982.

21. Тюрин В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приему мяча снизу в волейболе. – М.: ФиС, 1994.

22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1993.

23. Фомин Е.В. Скоростно – силовая подготовка юных волейболистов. – М.: ВФВ, 1994.
24. Чехов О.С. Основы волейбола. – М.: ФиС, 1997.

## СУМАР

ИНТРОДУЧЕРЕ …….. 3
I. АСПЕКТЕ ТЕОРЕТИЧЕ АЛЕ ЖОКУЛУЙ ДЕ ВОЛЕЙ 5
История жокулуй де волей……. 5
Дирекция жокулуй де волей……... 8
Карактеристика жокулуй. …….. 12
Аптитудиниле спечифиче жокулуй ……... 14
Стадииле инструирий техничий а жокулуй де волей…… 17
Методеле антренэрий спортиве а жокулуй де волей …… 18
II. ТЕХНИКА ЖОКУЛУЙ ДЕ ВОЛЕЙ 22
Техника позициилор ши а депласэрилор …… 23
Техника паселор де сус ку амбеле мынь ……. 25
Техника паселор дин позиция ыналтэ ши сэритурэ …… 28
Техника пасэрий минжий ын плонжон ку руларе пе коапсэ-спате ши ын плонжон пе спате …… 31
Техника паселор де жос ку амбеле мынь ши ку о мынэ ……. 33
Техника пасэрий де жос ку о мынэ ын плонжон ку руларе пе коапсэ-умэр-спате ши плонжон ку руларе пе мынь-пепт ……... 37
Техника сервичиулуй …… 39
Техника сервичиулуй де жос дин фацэ ши де жос латерал …… 40
Техника сервичиулуй де сус дин фацэ ши де сус латерал ……. 42
Техника ловитурий де атак …….. 47
Техника блокажулуй ……. 52
III. СИСТЕМАТИЗАРЯ ШИ МЕТОДИКА ДЕ ИНСТРУИРЕ А АКЦИУНИЛОР ТАКТИЧЕ 57
Тактика жокулуй ……. 57
Тактика индивидуалэ ……. 60
Акциунь индивидуале ын атак …….. 62
Акциунь индивидуале ын апэраре …… 69
Систематизаре ши аспекте методиче але акциунилор тактиче колективе …….. 71
Тактика де екипэ дин атак ……. 76
Тактика колективэ дин апэраре …… 79
IV. ПРЕГЭТИРЯ ФИЗИКЭ А ВОЛЕЙБАЛИШТИЛОР 85
Физиоложия калитэцилор физиче …… 85
Принчипииле женерале де прегэтире физикэ а волейбалиштилор ……... 87
Методеле де прегэтире физикэ а волейбалиштилор …….. 92
Калитэциле физиче спечиале але волейбалиштилор ……. 97
Дезволтаря физикэ а жукэторилор де волей …… 102
V. ЖОКУРЬ МОБИЛЕ ПЕНТРУ ДЕЗВОЛТАРЯ ФИЗИКЭ А ВОЛЕЙБАЛИШТИЛОР 119
Жокурь пентру дезволтаря витезей де депласаре …….. 120
Жокурь пентру дезволтаря витезей де реакцие ши де екзекуцие …….. 121
Жокурь пентру дезволтаря ындемнэрий …….. 125
БИБЛИОГРАФИЕ ……. 129

Гид инструктив-методик

БАЗЕ ТЕОРЕТИЧЕ ШИ ПРАКТИЧЕ ЫН ИНСТРУИРЯ ЖОКУЛУЙ ДЕ ВОЛЕЙ
(ТЕХНИКА, ТАКТИКА, МЕТОДИКА ДЕ ИНСТРУИРЕ, ДЕЗВОЛТАРЯ ФИЗИКЭ)

*Гид методико-штиинцифик*

*Редактор: Буйместруу Н.М.*

*Ку дрепт де аутор*
Семнат пентру типар

---

Формат *60x84/16*. Хыртие де типар. Гарнитурэ Times.
Импр. коль конв. 5,4  Тираж 10 екз.