

Spis treści

Wstęp	5
1. Siatkówka plażowa w szkole	6
2. Charakterystyka siatkówki plażowej	9
2.1. Historia siatkówki plażowej	11
2.2. Siatkówka plażowa w Polsce	15
3. Technika i taktyka indywidualna w siatkówce plażowej	17
3.1. Technika ataku	17
3.2. Technika obrony	19
3.3. Technika bloku	20
3.4. Technika zagrywki	20
3.5. Taktyka indywidualna w siatkówce plażowej	21
4. Nauka i doskonalenie techniki gry w siatkówce plażowej	25
4.1. Ćwiczenia z techniki gry	28
5. Taktyka gry w siatkówce plażowej	38
6. Systemy rozgrywania turniejów siatkówki plażowej	41
7. Zabawy i ćwiczenia wprowadzające do siatkówki plażowej...	52
8. Przykładowe lekcje siatkówki plażowej	60
9. Warunki i zasady gry	69
9.1. Boisko do siatkówki plażowej	69
9.2. Skróty przepisów gry	71
10. Trening profesjonalistów w siatkówce plażowej	81
10.1. Struktura czasowa treningu	81
10.2. Siatkarze halowi w piłce plażowej	86
10.3. Ogólne uwagi o treningu	87
10.4. Jak trenowali najlepsi zawodnicy	89
Materiały źródłowe	94