

## INDICE

Introduzione	VII
I. <i>La classificazione delle discipline sportive</i>	3
1. Criteri generali	3
2. Classificazioni storiche	4
3. La prospettiva medico-fisiologica	6
4. La prospettiva neuromuscolare-coordinativa	7
4.1. Le capacità motorie	7
4.2. Le capacità condizionali	8
4.3. Le capacità coordinative	8
4.4. Le abilità motorie	14
4.5. Classificazione in base alle abilità	14
5. La prospettiva metodologica	17
II. <i>I movimenti della pallavolo</i>	25
1. I movimenti umani	25
2. L'atto motorio volontario	26
3. L'apprendimento delle tecniche	30
III. <i>La teoria qualitativa dell'allenamento</i>	35
1. Cenni sulla teoria dell'allenamento	35
2. Cenni sulla teoria dell'allenamento dei giochi sportivi	38
3. Teoria dell'allenamento della pallavolo	40
IV. <i>Il minivolley</i>	47
1. Un giocosport per lo sviluppo del rapporto con l'attrezzo palla	47
2. Il gioco	48
3. La Carta dei diritti del bambino nello sport	52
4. Il giocosport	54
5. Il Carico Motorio	55
6. L'attrezzo-palla	56

V.	<i>Le fasi del gioco</i>	57
1.	La “rivoluzione” del nuovo millennio	57
2.	La fase di ricezione/attacco	59
3.	La fase di breakpoint	59
4.	La disposizione in campo dei giocatori	60
4.1.	Le zone del campo e i falli di posizione	60
5.	Il Libero	63
VI.	<i>I sistemi di gioco in relazione all’età e allo sviluppo delle capacità di gioco</i>	67
1.	Il gioco 1x1 nel minivolley	68
2.	Il gioco 2x2 nel minivolley	69
3.	Il gioco 3x3 nel minivolley	71
4.	Il sistema di gioco 6-6	72
5.	Il sistema di gioco 4-2	74
6.	Il sistema di gioco 5-1	81
VII.	<i>La struttura del gioco</i>	91
1.	Le variabili di spazio e di tempo nella costruzione delle azioni di gioco	91
VIII.	<i>I fondamentali tecnici</i>	99
1.	Il palleggio	99
2.	Il bagher	101
3.	Il servizio	104
4.	Il colpo d’attacco	109
5.	Il muro	112
	<b>Bibliografia</b>	<b>117</b>