

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 |
| | Bibliografia | 117 |