

Premessa

PARTE 1 - Minivolley = Volley S3?

Cenni introduttivi

Il Volley S3

PARTE 2 - Come riusciamo a muoverci?

Le capacità motorie

Le abilità motorie

Lo schema corporeo

Lo schema motorio

L'atto motorio e la formazione delle abilità motorie

La comunicazione didattica

Il muscolo e la contrazione muscolare

PARTE 3 - Come proponiamo l'attività?

Il carico di allenamento

La programmazione

L'allenamento

La periodizzazione

La valutazione

La seduta di allenamento-lezione

GIOCHI

Giochi per abilità e capacità motorie

Giochi vari senza obiettivi specifici

Le staffette

Giochi vari con obiettivi specifici

Respirare, respirare...

Giochi per l'avviamento alla pallavolo

Giochi per l'avviamento ai fondamentali

Giochi propedeutici per la battuta

Giochi propedeutici per il bagher

Giochi propedeutici per la battuta/ricezione

Giochi propedeutici per il palleggio

Giochi propedeutici per la schiacciata

Giochi propedeutici per il muro

Giochi propedeutici per la difesa

Esempio di lezione/allenamento (UDA)

APPENDICE - Il Sitting Volley

Giocare da seduti necessita adattamento dello schema corporeo

Regole di gioco - Volley S3 Sitting

Giochi per postura e motricità del Sitting Volley

Gli Autori

Bibliografia

Ringraziamenti