

Introduzione
Metodo e filosofia di lavoro
Romano Giannini
Alberto Giuliani
Maurizio Moretti
Marco Paolini

Capitolo 1 - Scelta del ruolo in base alle attitudini
Capitolo 2 - Schiacciata come priorità di lavoro costante per tutti i giocatori
Capitolo 3 - Sviluppo di battuta e ricezione con corretta impostazione della ricezione in bagher
Capitolo 4 - Grande efficienza del cambiopalla studiato rotazione per rotazione
Capitolo 5 - Alzata con palleggio in salto e introduzione alla tecnica pivot
Capitolo 6 - Difesa con braccia piegate, facendo sempre un tentativo
Capitolo 7 - Battuta, muro e fase break
Capitolo 8 - Specificità del lavoro per i liberi
Capitolo 9 - La gestione degli errori nel volley
Capitolo 10 - Costanza in alcuni aspetti del lavoro fisico

Scheda di valutazione funzionale

Ringraziamenti
Gli Autori