

PRIMO GRADO AGEVOLATO

2° LIVELLO GIOVANILE

Obiettivi permanenti del corso:

- Pianificazione dell'Allenamento
- Didattica delle dinamiche del Gioco

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- L'organizzazione del protocollo di allenamento
- L'allenamento specialistico dei ruoli

L'ESERCIZIO ANALITICO, SINTETICO E GLOBALE NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO

- Il significato metodologico delle **forme generali di esercizio** in riferimento alla **struttura del gioco**
- Il significato metodologico delle **forme generali di esercizio** in riferimento al **singolo gesto tecnico**
- L'**organizzazione** delle forme generali di esercizio nel sistema di allenamento
- La **ripetizione** nelle forme generali di esercizio
 - **Esercizio analitico** (come eseguire un gesto tecnico)
 - **Esercizio sintetico** (quale gesto tecnico eseguire e quando)
 - **Esercizio globale** (finalizzazione tattica del gesto tecnico)

The background is a solid blue color with abstract white and light blue splatters and brushstrokes. A stylized soccer ball is visible in the lower right quadrant.

L'ESERCIZIO ANALITICO, SINTETICO E GLOBALE NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO

Docente: Claudio Mottola

IL SIGNIFICATO METODOLOGICO DELLE **FORME GENERALI DI ESERCIZIO** IN RIFERIMENTO ALLA **STRUTTURA DEL GIOCO**

- La **struttura** del gioco
 - L'azione di **cambio palla**
 - L'azione di **break point**
 - Le azioni di **transizione**
- La ripetizione di una **parziale sequenza** di azione
 - Esempio del **collegamento tra ricezione e attacco**
 - Esempio del **collegamento tra muro e difesa**
 - Esempio del **collegamento tra difesa e contrattacco**
- La ripetizione di un'**azione di gioco** completa
- Il **gioco** tecnico – tattico

IL SIGNIFICATO METODOLOGICO DELLE **FORME GENERALI DI ESERCIZIO** IN RIFERIMENTO AL **SINGOLO GESTO TECNICO**

- Proposta analitica
 - La **ripetizione didattica** di un colpo, un intervento sulla palla, un movimento preparatorio, per la percezione dell'esecuzione corretta
- Proposta sintetica
 - La **ripetizione didattica e/o allenante** di una sequenza motoria inserita in un **timing tecnico** e in uno **spazio** di movimento
- Proposta globale
 - La **ripetizione allenante** di una sequenza di gioco completa di preparazione, esecuzione finalizzata ad un **pensiero tattico** e movimento di **collegamento** con l'azione successiva

L'ORGANIZZAZIONE DELLE FORME GENERALI DI ESERCIZIO NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO

- La collocazione programmatica delle **proposte analitiche**
 - La proposta analitica nell'**introduzione all'allenamento**
 - La proposta analitica nel **lavoro sintetico e globale**
- La collocazione programmatica delle **proposte sintetiche**
 - La proposta sintetica nello **sviluppo delle intese**
 - La proposta sintetica nell'allenamento delle **dinamiche del gioco**
- La collocazione programmatica di **proposte globali**
 - La proposta globale nello sviluppo della **capacità di gioco**

LA RIPETIZIONE NELLE FORME GENERALI DI ESERCIZIO

- **Esercizio analitico** (ossia come eseguire il gesto)
- **Ripetizione e controllo esecutivo** del movimento, di una parte di esso e/o dei rimbalzi della palla
- **Esercizio sintetico** (ossia quale gesto utilizzare e quando utilizzarlo)
- **Ripetizione dell'azione di gioco** nel rispetto del timing tecnico e dello spazio di competenza individuale da gestire nell'azione
- **Esercizio globale** (con quale finalità tattica eseguire il gesto)
- **Applicazione delle tecniche** di gioco
- **Gestione dei momenti del set**