

PRIMO GRADO

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'ALLENAMENTO DEL SISTEMA TATTICO PER L'AZIONE DI CAMBIO PALLA

- La definizione dei principi per organizzare l'**azione di cambio palla**
 - La relazione tra **efficacia in ricezione e sviluppo tecnico dell'attacco**
 - La definizione dei principali criteri tattici di distribuzione dell'alzata
 - L'utilizzo tattico del **centrale**
- Analisi del **rendimento** per singola rotazione

L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA TATTICO PER L'AZIONE DI CAMBIO PALLA

Docente: Claudio Mottola

LA DEFINIZIONE DEI PRINCIPI PER **ORGANIZZARE L'AZIONE DI CAMBIO PALLA**

- La relazione tra **efficacia in ricezione e sviluppo tecnico dell'attacco**
 - L'anticipo della preparazione delle rincorse d'attacco nell'azione di cambio palla del ricevitore
 - L'adattamento delle rincorse d'attacco nell'azione di cambio palla dei vari ruoli d'attacco
 - L'esercizio specifico con ricezione perfetta e positiva
 - L'esercizio specifico con ricezione negativa

LA DEFINIZIONE DEI PRINCIPI PER **ORGANIZZARE L'AZIONE DI CAMBIO PALLA**

- La definizione dei principali **criteri tattici di distribuzione** dell'alzata
 - **L'imprevedibilità** di alzata nelle **sequenze di distribuzione**
 - Sfruttare il **muro debole** della prima linea avversaria
 - Utilizzare l'**attaccante forte** della propria rotazione
 - La gestione del **lato lungo** (attaccante distante) e **lato corto** (attaccante vicino) di alzata nelle ricezioni spostate lungo la rete
 - La gestione delle **frontalità di alzata** con le ricezioni negative

LA DEFINIZIONE DEI PRINCIPI PER **ORGANIZZARE L'AZIONE DI CAMBIO PALLA**

- L'utilizzo tattico del **centrale**
 - Il significato centrale nella **gestione tattica** del cambio palla
 - L'**altezza** di colpo e l'**anticipo** negli attacchi del centrale alto
 - La **varietà** degli attacchi e la **manualità** negli attacchi del centrale abile
 - Attacchi sul **punto rete** e attacchi sulla **posizione dell'alzatore**
 - La soluzione d'**attacco da servire**
 - L'attacco contro il **muro debole** o contro il **muro a lettura**
 - La soluzione d'**attacco per servire l'attaccante laterale**
 - La soluzione contro il **muro che segue e opziona**

L'ANALISI DEL **RENDIMENTO** PER SINGOLA ROTAZIONE NELLA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

- Il **numero di attacchi** in relazione al **numero di servizi avversari**
- Il **numero di attacchi** in relazione alle **ricezioni** effettuate
 - Analisi differenziata per **livelli qualitativi di ricezione**
- Il rapporto tra **attacchi vincenti** e attacchi che determinano il punto dell'avversario
 - Analisi differenziata **per zone d'attacco**
 - Analisi differenziata **per tipo di palla o schema d'attacco**

SECONDA PARTE

L'ALLENAMENTO DEI SISTEMI DI **DIFESA** E **CONTRATTACCO**

- La gestione delle **competenze nei collegamenti** di difesa
- Il collegamento delle **competenze** del muro e della difesa
 - L'utilizzo del **libero nel sistema** di difesa
 - L'adattabilità della **difesa del posto 6**
- La **preparazione delle rincorse** per il contrattacco
 - L'allenamento delle **transizioni** specifiche

L'ALLENAMENTO DEI SISTEMI DI DIFESA E CONTRATTACCO

Pianificazione dell'Allenamento.
Didattica delle dinamiche del Gioco.

Docente: Claudio Mottola

LA GESTIONE DELLE **COMPETENZE NEI COLLEGAMENTI DI DIFESA**

- Le posizioni di difesa fuori dallo spazio chiuso dal muro
 - La **difesa della parallela**
 - La **difesa in situazione di muro a I**
- Le posizioni di difesa che restano coperte dal muro
- La difesa con il **muro che resta aperto**
 - L'azione del **giocatore di posto 6**
 - L'azione del **difensore di diagonale**
- La difesa dell'attacco in **parallela**

IL COLLEGAMENTO DELLE **COMPETENZE** DEL MURO E DELLA DIFESA

- L'utilizzo del **libero** nel sistema di difesa
- L'adattabilità del comportamento in difesa del **posto 6**
- Il concetto delle **linee di difesa**
 - Le linee di difesa differenziate nella **gestione dei conflitti**
- L'organizzazione delle **coperture** dei colpi tattici (pallonetti e colpi piazzati)
 - **Sistemi e criteri** per organizzare le competenze
 - **Organizzazione delle rigiocate** da copertura del pallonetto e dei colpi piazzati

LA PREPARAZIONE DELLE RINCORSE PER IL CONTRATTACCO

- L'allenamento delle **transizioni** specifiche
 - Le **transizioni dalla difesa** al contrattacco
 - Dopo propria difesa
 - Dopo difesa di un compagno
 - Le **transizioni dal muro** al contrattacco
 - Lo **spazio di rincorsa**
 - L'adattamento della **linea** di rincorsa e della **frontalità** di stacco
 - Le transizioni specifiche del **centrale**
 - L'uscita su **freeball** o su **colpo piazzato** dell'avversario

TERZA PARTE

CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DELL'ALZATORE

- La stabilizzazione dell'apice di traiettoria specifico delle dei vari **tempi di alzata**
- L'imprevedibilità di **alzata** e l'**autonomia delle mani** nella gestione del tocco
- La **casistica situazionale** del comportamento tecnico-tattico dell'alzatore
- L'organizzazione dell'**allenamento differenziato** dell'alzatore
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo

CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DELL'ALZATORE

Docente: Claudio Mottola

LA STABILIZZAZIONE DELL'APICE DI TRAIETTORIA SPECIFICO DEI VARI **TEMPI DI ALZATA**

- Relazione tra **tempo di attacco** e **altezza dell'apice** della traiettoria d'alzata
 - I cosiddetti **tempi d'attacco**: 1°, 2° e 3° tempo (palla alta)
 - Riferimenti specifici per i **tempi di inizio rincorsa** in attacco
- Le alzate attraverso il **palleggio in salto**
- **Gli adattamenti situazionali** del palleggio e le tecniche non convenzionali di alzata
 - Le alzate in **condizioni di disequilibrio**
 - Le alzate **ad una mano**

L'IMPREVEDIBILITÀ DI ALZATA E L'AUTONOMIA DELLE MANI NELLA GESTIONE DEL TOCCO DI PALLA

- **Atteggiamento neutro** nell'approccio al tocco
- **La finta**
- Non standardizzare i **movimenti preparatori** alle esecuzioni di specifiche direzioni di alzata
- **Le mani capaci di accelerare** la palla senza intervento di movimenti estensori degli arti superiori e inferiori
- **Il controllo dell'equilibrio** in volo

LA CASISTICA SITUAZIONALE DEL COMPORTAMENTO TECNICO-TATTICO DELL'ALZATORE

- L'alzatore nell'**azione del cambio palla**
 - I movimenti e i timing nell'azione secondo il **livello qualitativo della ricezione** del servizio
- L'alzatore nella **ricostruzione del contrattacco**
 - I movimenti e i timing nella ricostruzione secondo la **specificità casistica di attacchi** avversari da difendere
- L'alzatore nella **copertura d'attacco**
 - I movimenti e i timing nella ricostruzione da **copertura**

L'ORGANIZZAZIONE DELL'**ALLENAMENTO** **DIFFERENZIATO** DELL'ALZATORE

- La **differenziazione dell'allenamento** nel processo di riscaldamento
 - **Proposte didattiche o correttive** nella fase di riscaldamento specifico
- L'allenamento differenziato nella **forma analitica**
 - Sviluppo della **qualità del tocco**
 - Stabilizzazione delle **traiettorie**
- L'**allenamento situazionale** dell'alzatore
 - **Sequenze motorie** di azione
 - Controllo delle **alzate nella variabilità situazionale**

L'ALLENAMENTO DELLE **COMPETENZE** **COMPLEMENTARI** DEL RUOLO

- Il profilo tecnico – tattico dell'alzatore
 - Criteri specifici: livello di **precisione** – **velocità** di palla – **struttura** antropometrica – **abilità** nel posizionamento
- La **difesa** dell'alzatore
- Il **muro** dell'alzatore
- Il **servizio** dell'alzatore
- Le **competenze di copertura** d'attacco dell'alzatore

QUARTA PARTE

CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL RICEVITORE ATTACCANTE

- Sviluppo dell'**orientamento al bersaglio** del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti
- **Casistica situazionale** del comportamento tecnico del ricevitore-attaccante
 - Le situazioni di **ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco**
 - L'**attacco** del ricevitore attaccante (l'attacco da zona 4 e zona 6)
 - Le situazioni di **ricezione e copertura**
 - La **scelta della tecnica** ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla
- L'**allenamento differenziato** del ricevitore
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo

CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL RICEVITORE ATTACCANTE

Docente: Claudio Mottola

SVILUPPO DELL'ORIENTAMENTO AL BERSAGLIO DEL PIANO DI RIMBALZO NEI RISPETTIVI ADATTAMENTI

- **L'orientamento** stabile verso il bersaglio del piano di rimbalzo e dell'azione sulla palla costituisce l'aspetto maggiormente correlato con le **migliori percentuali di ricezione positiva**
- **Presupposti** esecutivi
 - **Mobilità delle spalle** (azione bilaterale)
 - **Anticipo della traiettoria** della palla (azione bilaterale)
 - **Stabilità al tocco** (iperestensione del gomito e presa delle mani)
- Obiettivi delle **proposte di esercizio** specifico
 - **Autonomia del piano di rimbalzo** nell'azione sulla palla
 - **Precisione nei movimenti** di adattamento degli arti inferiori

CASISTICA SITUAZIONALE DEL COMPORTAMENTO TECNICO DEL RICETTORE-ATTACCANTE

- La **scelta della tecnica** ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla
- La ricezione tramite il **bagher frontale**
 - Traiettoria di servizio che incide **sotto le spalle**
 - Massima distanza laterale ad un **tempo di movimento**
- **Anticipare la traiettoria** della palla con lo spostamento e con il piano di rimbalzo
 - La tecnica con il **passo in affondo**
 - Il **saltello** per fronteggiare la palla

CASISTICA SITUAZIONALE DEL COMPORTAMENTO TECNICO DEL RICETTORE-ATTACCANTE

- La **scelta della tecnica** ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla
 - La ricezione tramite il **bagher laterale**
 - Traiettoria della palla che incide all'**altezza delle spalle**
 - Massima distanza laterale ad **un tempo e oltre di movimento**
 - **Uscita dalla traiettoria** della palla o **anticipo della traiettoria** con il piano di rimbalzo
 - La **ricezione in palleggio**
 - Traiettoria della palla nettamente **sopra il ricevitore**
 - **Anticipare la traiettoria** con lo spostamento dei piedi

CASISTICA SITUAZIONALE DEL COMPORTAMENTO TECNICO DEL RICETTORE-ATTACCANTE

- Le sequenze di **ricezione e preparazione delle rincorse** d'attacco
 - La **linea di rincorsa** ottimale e il tempo d'attacco
 - Linea di **rincorsa dall'esterno verso l'interno** del campo
 - Linea di **rincorsa interna** al campo
 - Tecniche di **transizione specifiche**
 - Sequenza: ricezione – passo riportato laterale – inizio rincorsa
 - Sequenza: ricezione – incrocio – inizio rincorsa
- Le sequenze di **ricezione e copertura**
 - Le **sequenze percettive** e le **sequenze motorie**
 - Le **posizioni** in campo, i **tempi** di posizionamento e le **posture**

CASISTICA SITUAZIONALE DEL COMPORTAMENTO TECNICO DEL RICETTORE-ATTACCANTE

- Particolarità esecutive nelle tecniche d'**attacco** del ricevitore attaccante
 - Adattabilità delle **linee di rincorsa**
 - Adattabilità delle **frontalità allo stacco**
 - Capacità di gestire a scopo tattico il **colpo sulla palla** indipendentemente dalla frontalità allo stacco
 - Il profilo dell'**attaccante alto e potente**
 - Il profilo dell'**attaccante abile**
 - L'attacco da seconda linea da **zona 6**

L'ALLENAMENTO DIFFERENZIATO DEL RICEVITORE

- **Contenuti dell'allenamento specifico**
 - Definizione delle **posizioni di partenza** in ricezione
 - Didattica dei **movimenti di adattamento** alla traiettoria di servizio e gestione della frontalità al tocco di palla
 - Utilizzo delle **tecniche specialistiche**
- **Contenuti** della didattica e dell'allenamento situazionali
 - **Velocità di adattamento** e gestione degli spazi
 - **Sequenze di transizione** tra ricezione e attacco
- L'allenamento ad **obiettivi**
 - Obiettivi a **target**
 - Obiettivi a **ripetere la prestazione positiva** consecutivamente

L'ALLENAMENTO DELLE **COMPETENZE** **COMPLEMENTARI** DEL RUOLO

- Allenamento di **competenze a muro** del ricettore – attaccante
 - Tecniche specifiche di **spostamento**
 - La differenziazione del **tempo di muro**
 - Il muro dell'attacco dalla **seconda linea**
 - Le **assistenze specifiche** del muro del ricettore – attaccante
- Allenamento di **competenze in difesa** del ricettore – attaccante
 - Le transizioni tra **difesa** e **contrattacco** (o su difesa del compagno)
- Allenamento di tecniche di **servizio** per il ricettore – attaccante

QUINTA PARTE

CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL LIBERO

- Il modello di **prestazione tecnica** del libero
 - Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in **ricezione**
 - Sviluppo tecnico e tattico in **difesa**
 - Sviluppo delle **competenze d'alzata** per la ricostruzione del contrattacco
- **L'allenamento differenziato** del libero
 - Il **volume di allenamento** specifico in ricezione

CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL LIBERO

Docente: Claudio Mottola

IL MODELLO DI PRESTAZIONE TECNICA DEL LIBERO

- Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in **ricezione**
 - Gestione delle **competenze nei conflitti**
 - Modalità di **aiuto in ricezione**
- Sviluppo tecnico e tattico in **difesa**
 - Le **posizioni difensive** del libero nel sistema di difesa della squadra
- Sviluppo delle **competenze d'alzata** per la ricostruzione del contrattacco
 - L'**alzata del libero** nel regolamento di gioco
 - Lo sviluppo tattico delle **competenze di alzata**

L'ALLENAMENTO DIFFERENZIATO DEL LIBERO

- L'allenamento analitico del libero e lo sviluppo del **volume di allenamento in ricezione**
- L'allenamento del libero tramite l'**esercizio di sintesi**
 - In **difesa** (casistica specifica del livello di competizione) – nell'**alzata** di ricostruzione – nella gestione dei conflitti in **ricezione**
- L'allenamento del libero nell'**esercizio di gioco**
 - Gli aspetti comportamentali insiti nella prestazione del libero in gioco (determinazione, volontà, generosità in senso sportivo)