

# 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'ESERCIZIO DI BATTUTA VS RICEZIONE E L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI RICEZIONE

- Esercitazioni individuali
- Esercitazioni di **collegamento tra ricevitori**
  - L'organizzazione delle **competenze**
    - Il conflitto **tra i ricevitori**
    - Il conflitto **tra il ricevitore e il libero**
    - Il conflitto **tra la linea di ricezione e il centrale**
- L'allenamento ad **obiettivi**
  - Esercitazioni ad **obiettivo tecnico**
  - Esercitazioni ad **obiettivo prestativo**

# L'ESERCIZIO DI BATTUTA E RICEZIONE E L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI RICEZIONE

## CONTENUTI:

- ○ Esercitazioni individuali
- ◇ La progressione tecnica per preparare l'allenamento specifico
- ○ Esercitazioni di collegamento tra più giocatori
- ◇ L'attribuzione delle competenze
- ◇ La gestione delle zone di conflitto
- • Tra ricevitori
- • Tra ricevitori e libero
- • Tra linea di ricezione e centrale
- ○ Esercitazioni di collegamento tra ricezione e i possibili sviluppi dell'azione
- ◇ I movimenti preparatori specifici per preparare lo sviluppo dell'azione
- ○ L'allenamento ad obiettivi
- ◇ Esercitazioni ad obiettivo tecnico
- ◇ Esercitazioni ad obiettivo prestativo
- ○ 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

## ESERCITAZIONI INDIVIDUALI

- La **progressione tecnica in ricezione** per preparare l'allenamento specifico
  - **Competitività** del livello di ricezione con quello del servizio
- La ricezione vs il **servizio dello sparring**
  - Lavoro per la **percezione** del movimento e **volume** di esercizio
  - Obiettivi rivolti al **movimento** o al **controllo della palla**
- La ricezione vs il **servizio dei compagni**
  - Lavoro di **sviluppo prestativo**
  - Obiettivi rivolti al **rendimento** e allo sviluppo di **efficacia**

## ESERCITAZIONI COLLEGAMENTO CON PIÙ GIOCATORI

- L'organizzazione del **sistema di ricezione**
  - **Impiego di giocatori** nel sistema di ricezione (a 4, a 3, a 2)
- L'attribuzione delle **competenze**
  - Il conflitto **tra i ricevitori**
  - Il conflitto **tra i ricevitori e il libero**
  - Il conflitto **tra linea di ricezione e il centrale**
- **Criteri: abilità** specifica del giocatore – salvaguardia del **gioco d'attacco** veloce – eventuali attacchi da **2° linea**

## ESERCITAZIONI DI **COLLEGAMENTO TRA RICEZIONE E I POSSIBILI SVILUPPI DELL'AZIONE**

- I movimenti fondamentali per preparare lo **sviluppo dell'azione**
- **L'anticipo dei punti d'appoggio** per l'azione sulla palla in ricezione (affondo – saltello)
  - Presupposto per controllare la **spinta** sulla palla e la **precisione**
  - Presupposto per attivare il **movimento di transizione** per la sequenza di rincorsa d'attacco
- La ricerca della **linea di rincorsa ottimale** attraverso passi accostati, riportati o incrociati

## L'ALLENAMENTO AD OBIETTIVI

- Esercitazioni ad **obiettivo tecnico**
  - **Costruzione dell'intesa** negli interventi nelle zone di conflitto
  - **Automatizzare la sequenza** motoria di ricezione e approccio all'azione di attacco
- Esercitazioni ad **obiettivo prestativo**
  - Sviluppo della **positività** attraverso proposte individuali
  - Sviluppo dell'**efficienza** attraverso proposte di sintesi
  - Sviluppo di **sequenze positive consecutive**