

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 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.

- **MOD.8 – (Sis.AI3) MODULO PRATICO:**
- L'esercizio di difesa e alzata di ricostruzione e l'allenamento dei sistemi di difesa e di contrattacco
- **CONTENUTI**
 - o Difendere per contrattaccare
 - ◇ La casistica delle modalità di controllo dell'intervento difensivo
 - ◇ Le posizioni di difesa rispetto alle traiettorie di attacco avversarie
 - o L'alzata di ricostruzione e la casistica di intervento per l'allenamento specifico:
 - ◇ La casistica di intervento per i vari ruoli
 - o La preparazione delle rincorse per il contrattacco:
 - ◇ L'allenamento delle transizioni specifiche
 - o La gestione delle competenze nei collegamenti di difesa
 - o L'adattamento della posizione di difesa rispetto all'azione di muro
 - o La difesa degli attacchi lungolinea e la difesa degli attacchi in diagonale
 - o La casistica situazione delle principali traiettorie di attacco
 - o L'utilizzo del libero nel sistema di difesa
 - o L'adattabilità della difesa del posto 6

ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI MURO

- La lettura situazionale per l'allenamento di sintesi del sistema di muro
- Importanza del primo tocco avversario (sia in ricezione che dopo difesa)
- Un sistema di attacco con almeno due giocatori coinvolti (condizione minima per capire ed interpretare cosa succede nell'altra parte della rete)
- Gestione tattica del muro contro tattiche in **apertura** o **sovrapposizione**

OBIETTIVI FONDAMENTALI DELL'ESERCIZIO DI MURO

- Definire un obiettivo fondamentale è molto difficile per questo esercizi di sintesi
- Identificare le posizioni di partenza
- Identificare le competenze primarie di ogni giocatore a muro
- Identificare le competenze di aiuto o sovraccarico
- Sviluppare la lettura situazionale
- Determinare i comportamenti in volo

INDICI DI RENDIMENTO A MURO

- **L'attaccante** deve:
 - Contenere il numero di errori diretti
- **Il muro** deve:
 - Limitare sensibilmente il numero di mani-out subiti
 - Avere qualità del piano di rimbalzo
 - Tempo di muro adeguato
 - Stabilire i punti di salto rispetto alle rincorse

CRITERI DI INTERVENTO TECNICO DELL'ESERCIZIO

- Automatizzare le tecniche di spostamento
- Stabilire una corretta distanza dalla rete
- Ricercare un'adeguata impostazione del piano di rimbalzo e conseguire opportuna compattezza e orientamento
- Migliorare la reazione rapida alla lettura situazionale

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

L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI CONTRATTACCO

- Il contrattacco rappresenta una fonte di punti molto consistente nell'economia del set (insieme al primo attacco di cambio palla)
- È correlato a tutti gli indicatori di risultato
- È organizzato su principi differenti rispetto all'azione di copertura, di una free ball o dopo una palla tattica piazzata

CLASSIFICAZIONE DEGLI INTERVENTI DIFENSIVI

- **Possibilità di controllo della palla attraverso l'intervento difensivo**
- **Possibilità di anticipazione situazionale (di chi effettua il secondo tocco di palla)**
- **Anticipazione della preparazione del contrattacco o transizione:**
 - **Anticipazione delle rincorse**
 - **Chiamata della palla desiderata**
 - **Scelta del colpo da eseguire**

OBIETTIVI FONDAMENTALI DEL SISTEMA DI RICOSTRUZIONE DEL CONTRATTACCO

- Preparazione e sviluppo delle rincorse
- Miglioramento dell'organizzazione tattica
- Criteri di distribuzione dell'alzata in base a come ha effettuato l'intervento difensivo la squadra avversaria:
 - Freball
 - Difesa di palla tattica o palla toccata a muro in modo controllato e gestibile
 - Difesa su palla forte

per ognuno di questi interventi difensivi è necessario stabilire obiettivi minimi:

quale palla giocherà il centrale

definire con il palleggiatore quali principi tattici utilizzare

INDICI DI RENDIMENTO E ALLENAMENTO

- Definizione e l'allenamento delle competenze dialzata:
- Competenza al centrale o al difensore di zona 5 o 6 o al libero
- Chi è chiamato ad intervenire esce da muro o dopo un intervento difensivo
- Capacità tecnica di alzare agli estremi della rete
- Attaccare in modo incisivo il campo avversario (potente o tattico)