

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

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

IL LAVORO ANALITICO E DI SINTESI

- Utile nel lavoro individuale o a coppie di ricevitori per consolidare il volume di esercizio
- Utile nella percezione della proposta correttiva del movimento
- Utile nella percezione del dettaglio motorio
- Utile nell'interpretazione della traiettoria del servizio da affrontare
- Utile nello sviluppo del controllo della palla
- Utile nell'impostazione delle competenze nei conflitti
- Utile nella stabilizzazione della sequenza motoria dell'azione di CP

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

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Claudio Mottola

Allenatore di III° Grado

Docente Federale - Preparatore Fisico -FIPAV

Cellulare: 335.12.89.204

E-mail: claudiomottola1965@gmail.com

www.claudiomottola.it