

# SECONDO GRADO

## 3° LIVELLO GIOVANILE

Obiettivi permanenti del corso:

- Il Talento
- La specializzazione tecnica
- Allenamento differenziato

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- Concezione, sviluppo e adattamento di un protocollo di allenamento
- Organizzazione, direzione e controllo del processo formativo giovanile

# LA **PRASSI** NELL'ALLENAMENTO DEL CAMBIO PALLA PER LA **PALLAVOLO MASCHILE**

- La **programmazione** e l'**organizzazione** del **protocollo** di allenamento (lavori di gruppo):
  - Nell'**unità didattica** o nel **programma a breve termine** (programma settimanale)
  - Nella **seduta** di allenamento
  - Nel **lavoro tecnico individuale** differenziato

The background is a solid blue color with abstract white and light blue splashes and brushstrokes. In the lower right quadrant, there is a faint, stylized illustration of a volleyball with its characteristic curved panels.

**LA PRASSI NELL'ALLENAMENTO DEL  
CAMBIO PALLA PER LA PALLAVOLO  
MASCHILE**

# LA PROGRAMMAZIONE E L'ORGANIZZAZIONE DEL PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO (LAVORI DI GRUPPO)

- Nell'unità didattica o nel programma a breve termine (programma settimanale)
  - **Obiettivi, organizzazione** del tempo di allenamento e **distribuzione dei focus** individuali, di ruolo e di sistema tattico
- Nella seduta di allenamento
  - **Obiettivi, organizzazione** del tempo di allenamento e **concatenazione delle proposte** operative
- Nel lavoro tecnico individuale differenziato
  - **Obiettivi, focus** sui dettagli e forme di esercizio utili allo scopo