



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

IL PERCORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER IL RUOLO DI CENTRALE

- Evoluzione delle **tecniche specialistiche di spostamento** e salto per il muro
- Sviluppo dei **principi tattici per il muro**
 - La **lettura** e i punti di riferimento
 - Principi nell'adattamento esecutivo del **piano di rimbalzo**
 - L'**opzione** come espressione della tattica individuale
- Incremento della **varietà delle palle d'attacco**
 - **Direzioni** di colpo e stabilità dell'anticipo
 - La **differenziazione dei tempi d'attacco** del centrale
- Sviluppo dei **fondamentali complementari** nella prestazione del centrale
 - L'**alzata** di ricostruzione
 - La **difesa**
 - Il **servizio**

Modulo 8 (Did.Sp3) – Manuale Corso Allenatori di 2° Gr. / Esperienze legate alla prassi dell'allenamento



IL PERCORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER IL RUOLO DI CENTRALE

EVOLUZIONE DELLE TECNICHE SPECIALISTICHE DI SPOSTAMENTO E SALTO PER IL MURO

- Lo spostamento a muro del centrale nello **spazio** e nel **tempo tecnico**
 - Il concetto di «**tempi di movimento**» – numero di azioni di spinta per lo spostamento
 - **Adattamenti** contro i primi tempi spostati
 - Lo spostamento contro la **palla super** (un tempo di movimento)
 - Lo spostamento contro la **palla alta** (due o tre tempi di movimento)
 - Lo spostamento con la **tecnica dello stacco ad un piede**
- Gli adattamenti tattici del **piano di rimbalzo**
 - Il concetto di «**tempo di esposizione del piano di rimbalzo**»
 - La **chiusura del muro**
 - Gli **adattamenti** del piano di rimbalzo alle scelte di colpo avversarie

Modulo 8 (Did.Sp3) – Manuale Corso Allenatori di 2° Gr. / Esperienze legate alla prassi dell'allenamento tecnico individuale

SVILUPPO DEI PRINCIPI TATTICI PER IL MURO

- La **lettura** e i punti di riferimento
 - La **postura** del «pronti» e la **sequenza percettiva** della lettura
 - I movimenti preparatori delle **rincorse d'attacco avversarie**
 - 1° tocco – palla – alzatore – palla – attaccante
- Principi nell'adattamento esecutivo del **piano di rimbalzo**
 - Tocco di **muro oltre il piano della rete** (aggressività)
 - **Apertura delle mani** solo nell'1 vs 1
 - **Mani sulla palla** nell'alzata vicina alla rete
- L'**opzione** come espressione della tattica individuale

Modulo 8 (Del.Sp3) – Manuale Corso Allenatori di 2° Gr. / Esperienze legate alle prassi dell'allenamento tecnico individuale

VIDEO SU MURO

- [MURO POSTURA E TALENTO.mp4](#)
- [MURO su palla alta.mp4](#)

INCREMENTO DELLA VARIETÀ DELLE PALLE D'ATTACCO

- **Direzioni** di colpo e stabilità dell'anticipo
 - La **manualità** nel colpo d'attacco del centrale e i tempi di colpo
 - Il cosiddetto «**colpo esterno**», erroneamente definito come «*colpo in extrarotazione*»
 - Il cosiddetto «**colpo interno**» erroneamente definito come «*colpo in intrarotazione*»
 - I colpi «**no look**»
- La **differenziazione dei tempi d'attacco** del centrale
 - L'**anticipo** sui punti rete
 - L'adattamento del **tempo di stacco** (alzatore distante / palla in mezzo al campo / cambio di chiamata d'attacco nel corso dell'azione)

Modulo 8 (Del.Sp3) – Manuale Corso Allenatori di 2° Gr. / Esperienze legate alle prassi dell'allenamento tecnico individuale

VIDEO SU ATTACCHI DEI CENTRALI

- [I PUNTI RETE DEI CENTRALI.mp4](#)
- [transizioni e colpi dei centrali.mp4](#)
- [le centrali in uscita da rete.mp4](#)
- [MODELLI CENTRALI IN CAMBIO PALLA.mp4](#)

SVILUPPO DEI **FONDAMENTALI COMPLEMENTARI**
NELLA PRESTAZIONE DEL CENTRALE

- L'**alzata** di ricostruzione
 - La casistica delle **competenze d'alzata** del centrale
 - L'inserimento delle competenze d'alzata nel **movimento di transizione**
 - L'**allenamento situazionale** per l'alzata
- La **difesa**
 - La **difesa del centrale** nella dinamica del gioco
 - **Competenze, posture e movimenti** di adattamento
- Il **servizio**
 - Lo **sviluppo tecnico** del servizio
 - La **gestione tattica** del servizio

Modulo 8 (D45Sp3) – Manuale Corso Allenatori di 2° Gr. / Esperienze legate alla prassi dell'allenamento tecnico individuale