

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 OPPOSTO

IL PERCORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER IL RUOLO DI OPPOSTO

- Lo **sviluppo dei colpi d'attacco** commisurato alle caratteristiche motorie e strutturali
- La **scelta dei colpi d'attacco** nelle situazioni di gioco
- Criteri di **differenziazione tattica** del ruolo tra settore maschile e settore femminile
 - Tipi di **palle d'attacco**
 - **Modalità di utilizzo** nei sistemi tattici
- Sviluppo delle **competenze a muro**
 - **Assistenza** al centrale
 - I movimenti per l'**organizzazione del muro a tre** contro il posto 6 o l'opposto avversario
- Sviluppo dei **fondamentali complementari** nella prestazione dell'opposto
 - Il **servizio**
 - La **difesa**

Modulo 9 (Did.Sp4) – Manuale Corso Allenatori di 2° Gr. / Esperienze legate alle prassi dell'allenamento tecnico individuale

LO SVILUPPO DEI COLPI D'ATTACCO COMMISURATO ALLE CARATTERISTICHE MOTORIE E STRUTTURALI

- Il **profilo strutturale** dell'opposto
 - Attaccante alto, potente e specialista negli **attacchi da posto 1** (profilo prevalente nella pallavolo maschile)
 - Direzioni d'attacco e modalità esecutiva dei **colpi principali**
 - Attaccante abile e specialista negli **attacchi da posto 6** (profilo prevalente nella pallavolo femminile)
 - Direzioni d'attacco e modalità esecutiva dei **colpi principali**
 - Attaccante da palla **veloce** e attaccante specialista della **palla alta**
- Il **profilo tecnico – tattico** dell'opposto nell'**organizzazione del contrattacco**

Modulo 9 (Did.Sp4) – Manuale Corso Allenatori di 2° Gr. / Esperienze legate alle prassi dell'allenamento tecnico individuale

LA SCELTA DEI COLPI D'ATTACCO NELLE SITUAZIONI DI GIOCO

- **Direzioni** di colpo e tempi esecutivi
 - Il cosiddetto «**colpo esterno**», erroneamente definito come «*colpo in extrarotazione*»
 - Il cosiddetto «**colpo interno**» erroneamente definito come «*colpo in intrarotazione*»
 - I colpi **tagliati** e i colpi «**no look**»
 - La varie modalità di gestione del cosiddetto «**mani out**»
- La gestione del **tempo di colpo** sulla palla
 - L'**anticipo** del colpo nella contrapposizione con il muro avversario
 - Il **colpo ritardato** nella gestione tattica dell'attacco

Modulo 9 (Did Sp4) – Manuale Corso Allenatori di 2° Gr. / Esperienze legate alle prassi dell'allenamento tecnico individuale

VIDEO OPPOSTO

- [_.._Montorio Volley\Italia siete voi\le ripartenze da muro difesa.mp4](#)
- [_.._Montorio Volley\Italia siete voi\NOI SIAMO L'ITALIA.mp4](#) (dalla metà in poi)

CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE TATTICA DEL RUOLO TRA SETTORE MASCHILE E SETTORE FEMMINILE

- L'opposto nella **pallavolo maschile**
 - Specialista nell'**attacco** e nel **servizio** con tecnica **salto spin**
 - **Altezza e potenza** di colpo come elementi distintivi
- L'opposto nella **pallavolo femminile**
 - **Varietà interpretativa** delle tecniche d'attacco
 - L'opposto specialista delle **tecniche di stacco ad un piede**
 - L'**opposto ricevitore**
- **Criteri** di differenziazione
 - Tipi di **palle d'attacco**
 - **Modalità di utilizzo** nei sistemi tattici

Modulo 9 (Did Sp4) – Manuale Corso Allenatori di 2° Gr. / Esperienze legate alle prassi dell'allenamento tecnico individuale

SVILUPPO DELLE **COMPETENZE A MURO**

- **Assistenza** al centrale
 - La **postura** del «pronti» e la **sequenza percettiva** della lettura
 - La **distanza** dalla competenza principale contro il posto 4
- I movimenti per l'**organizzazione del muro a tre** contro il posto 6 o l'opposto avversario
 - L'**anticipazione** situazionale
 - I **movimenti** di organizzazione del muro a tre
 - **Spazio e tempo** di movimento

Modulo 9 (Did Sp4) – Manuale Corso Allenatori di 2° Gr. / Esperienze legate alle prassi dell'allenamento tecnico individuale

VIDEO MURO OPPOSTO (E ALTRE ...)

- [BEST Women's Volleyball Block's.mp4](#)

SVILUPPO DEI **FONDAMENTALI COMPLEMENTARI**
NELLA PRESTAZIONE DELL'OPPOSTO

- Il **servizio**
 - Lo **sviluppo tecnico** del servizio
 - La **gestione tattica** del servizio
 - La **gestione del rendimento** nel servizio salto spin
- La **difesa**
 - La **difesa dell'opposto** nella dinamica del gioco
 - **Competenze, posture e movimenti** di adattamento

Modulo 9 (Did Sp4) - Manuale Corso Allenatori di 2° Gr. / Esperienze legate alle prassi dell'allenamento tecnico individuale