



Corso di SECONDO GRADO FIPAV ABRUZZO

CORSO DI SECONDO GRADO PERCORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER IL RUOLO DI ALZATORE

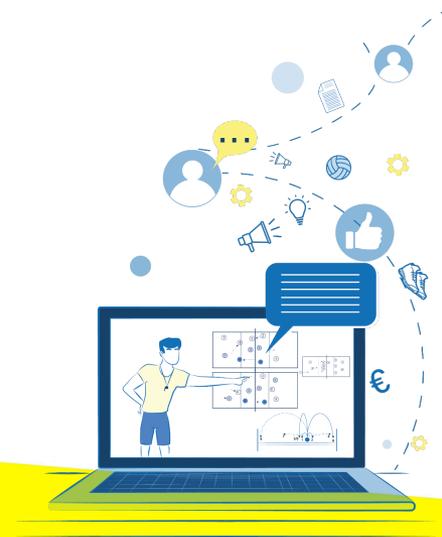


Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

ARGOMENTI DEL CORSO

- CHI E' IL PALLEGGIATORE
- CARATTERISTICHE FISICHE
- CARATTERISTICHE TECNICHE
- CAPACITA' NEL GIOCO
- ALLENAMENTO SPECIFICO
- MODELLO DI PRESTAZIONE



CHI E' IL PALLEGGIATORE?

- Caratteristiche del ruolo
- Elementi psicologici



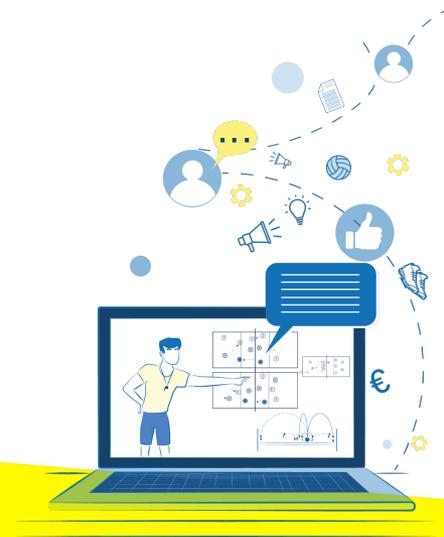
CARATTERISTICHE FISICHE

- Velocità
- Resistenza
- Predisposizione delle mani



CARATTERISTICHE TECNICHE

- Sviluppo della precisione
- Sviluppo della neutralità
- Precisione e traiettorie
- Palleggio in salto
- Alzata in bagher



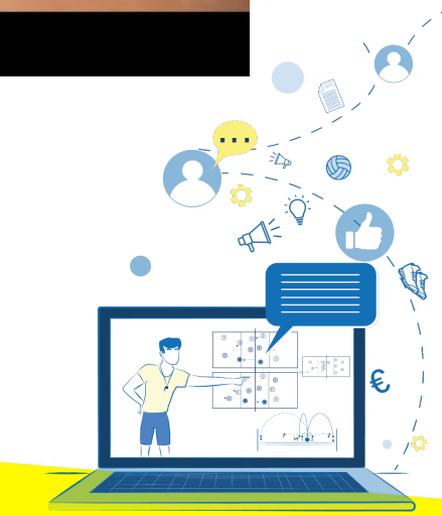
CAPACITA' NEL GIOCO

- Traiettorie adeguate di alzata
- Non prevedibilità nelle scelte tattiche
- Riconoscere la competitività dei propri attaccanti
- Esprimere competitività in altri fondamentali



ALLENAMENTO SPECIFICO

- ESERCIZI ANALITICI
- ESERCIZI SINTETICI
- ESERCIZI GLOBALI



ESERCITAZIONE IN CLASSE

INDIVIDUA UN ESERCIZIO SPECIFICO PER IL PALLEGGIATORE

TEMPO 15 MINUTI

SCELTA TRA ESERCIZIO:

ANALITICO- SINTETICO- GLOBALE



MODELLI DI PRESTAZIONE



<https://youtu.be/MbaT9EH00cM>





Adobe Stock | #62466464

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Dott.ssa Ilaria Cesarone

Didascalìa

