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

LO SVILUPPO DELLA TECNICA ATTRAVERSO L'ESERCIZIO ATTACCO CONTRO MURO

- Lo **sviluppo dei colpi** d'attacco in funzione delle scelte del muro
 - Lo sviluppo dei **colpi contro il muro**
 - Lo sviluppo dei **colpi contro la difesa**
- L'utilizzo dei **colpi tattici**
 - Il **pallonetto**, la **piazzata** e il **contrasto** contro le mani del muro
- L'**adattamento del colpo** nelle imprecisioni di alzata
 - La **casistica** situazione delle principali imprecisioni di alzata

LO SVILUPPO DELLA TECNICA ATTRAVERSO L'ESERCIZIO ATTACCO CONTRO MURO

Pianificazione dell'Allenamento.
Didattica delle dinamiche del Gioco.

- **MOD.7 – (Sis.A12) MODULO PRATICO:**
- L'esercizio di attacco vs muro e l'allenamento del sistema di muro
- CONTENUTI
 - o Lo sviluppo dei colpi d'attacco in funzione delle scelte del muro e della difesa
 - ◇ Lo sviluppo dei colpi contro il muro
 - ◇ Lo sviluppo dei colpi contro la difesa
 - o L'utilizzo dei colpi tattici
 - ◇ Il pallonetto, la piazzata e il contrasto contro le mani del muro
 - o L'adattamento del colpo nelle imprecisioni di alzata
 - ◇ La casistica situazione delle principali imprecisioni di alzata
 - o La gestione dello spazio di rete da presidiare individualmente
 - ◇ La competenza primaria
 - ◇ Le posizioni e la postura di partenza
 - o Identificazione dei criteri di scelta tattica
 - ◇ Numero di giocatori impiegati
 - ◇ Direzione da chiudere all'attaccante avversario
 - o Identificazione delle situazioni "muro\non muro"
 - ◇ La qualità del primo tocco
 - ◇ Le scelte tattiche di assistenza
 - ◇ La chiamata del "no muro"

LE COMPETENZE DELL'ATTACCO NELL'AZIONE DI CAMBIO PALLA

- ALLENAMENTO DEL COLLEGAMENTO RICEZIONE E ATTACCO:
- Sviluppo delle competenze individuali di ricezione
- Sviluppo della capacità di adattare le proprie linee di rincorsa e la propria frontalità di stacco
- L'allenamento del sistema di attacco per l'azione di cambio palla
 - Criteri di scelta tattica dell'alzatore
 - Organizzazione e l'aggiustamento delle rincorse
 - Criteri di adattamento situazionale e obiettivi minimi
- Obiettivi fondamentali dell'esercizio

CRITERI PER LO SVILUPPO PROGRESSIVO DELL'IMPEGNO

- La non leggibilità dell'alzatore durante l'alzata
- Pensiero tattico dell'alzatore relativo ai criteri di distribuzione
- Il sistema di muro che aspetta l'alzata per poter contrastare l'attacco
- Tutti i giocatori implicati nell'esercizio devono essere impegnati nello sviluppo delle alzate dell'alzatore

INDICI DI RENDIMENTO E ALLENAMENTO

- Il rendimento del sistema cambio palla deve essere superiore al rendimento del breakpoint
- Analisi differenziata per ogni rotazione del sestetto
- Qualità esecutiva della ricezione:
 - Ricezione perfetta #
 - Ricezione positiva ma non perfetta (esclamativo 2 o 4)
 - Azione di cambio palla su ricezione negativa

LO SVILUPPO DEI COLPI D'ATTACCO IN FUNZIONE DEL COMPORTAMENTO TATTICO DEL MURO

- Lo sviluppo dei **colpi contro il muro**
 - L'**anticipo** del colpo
 - I colpi cosiddetti «**tagliati**»
- Lo sviluppo dei **colpi contro la difesa**
 - Tecniche per **eludere il muro**
 - Il cosiddetto «**colpo esterno**» (erroneamente descritto come colpo in estrarotazione)
 - Il cosiddetto «**colpo interno**» (erroneamente descritto come colpo in intrarotazione)

ALCUNI VIDEO

- <https://www.youtube.com/watch?v=i05SyglVjq4> pallonetto tagliato
- <https://www.youtube.com/watch?v=hznlk9rM-sA> pallonetto come non si deve fare
- <https://www.youtube.com/watch?v=6fRQQDojnps> egonu da l' in poi
- https://www.youtube.com/watch?v=l3N_4uSyYlk colpi muro/fuori
- <https://www.youtube.com/watch?v=tNKJp7dV6qY> I colpi degli attaccanti
- https://www.youtube.com/watch?v=R7_VUB90zns centrali in cambio palla

L'UTILIZZO DEI **COLPI TATTICI**

- **Presupposti esecutivi** dei colpi tattici
 - Colpo tattico con **alzata precisa**
 - **Tempo di salto** ottimale
- **Il pallonetto**
 - Descrizione di vari **scenari e forme esecutive**
- **La piazzata**
 - La piazzata su **alzata precisa** (modalità esecutiva)
 - La piazzata in situazione di **alzata sbagliata** (direzione)
- **Il contrasto** contro le mani del muro

L'ADATTAMENTO DEL COLPO NELLE IMPRECISIONI DI ALZATA

- La **casistica** situazione delle principali imprecisioni di alzata
 - I **colpi contro rincorsa**
 - La **palla che resta corta**
 - La **palla che esce dalle antenne**
 - La **palla staccata**
 - La **palla che passa** rispetto al punto di salto