

PIANO DI STUDI

PREPARAZIONE MOTORIA

MOD.1 – (Pr.Mot) MODULO TEORICO:

Presupposti motori che qualificano le tecniche pallavolistiche

CONTENUTI

- L'accelerazione e la decelerazione
- La gestione del disequilibrio
- La lateralizzazione delle reazioni motorie e dei movimenti finalizzati
- La previsione **traiettoria della palla**
- Lettura, interpretazione ed anticipazione della **situazione**
 - ◇ (la palla, la gestualità dei compagni e la gestualità degli avversari)
- L'errore nel processo di apprendimento motorio
 - ◇ La gestione dell'errore
 - ◇ La prevenzione nei confronti dell'errore
 - ◇ Il riconoscimento delle determinanti dell'errore
 - ◇ La correzione dell'errore

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI GIOCO

MOD.2 – (Metod1 - Sv.Gio1) MODULO TEORICO / PRATICO:

Il sistema di gioco e l'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco

CONTENUTI

- Il programma di **sviluppo tecnico individuale** e il **modulo di gioco** che ne valorizza e sviluppa le caratteristiche
- La selezione dei fondamentali di riferimento per l'organizzazione dei **sistemi tattici**
 - ◇ Sistema di ricezione-attacco
 - ◇ Servizio e sistema di muro-difesa
 - ◇ Sistema di difesa e ricostruzione
- Dal 1 vs 1 al 4 vs 4
- Il 6 vs 6 ad **obiettivo tecnico individuale**:
 - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla
 - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il break point
- L'intervento analitico inserito nel sistema di allenamento 6 vs 6
 - ◇ Concetto di analisi riferito alla **tecnica esecutiva**
 - ◇ Identificare le priorità tecniche da sviluppare per l'evoluzione del fondamentale
 - ◇ Strategie facilitanti l'applicazione della **tecnica nella situazione specifica**

MOD.3 – (Metod2) MODULO TEORICO:

Principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile

CONTENUTI

- **Pianificazione** dell'attività
- **Iniziative promozionali** e di reclutamento
- Il **profilo motivazionale del giovane** verso la pratica sportiva

- Ruolo dell'allenatore, educatore e anche dell'ambiente sociale
- I principi della programmazione tecnica nella fase di sviluppo della persona
 - ◇ Fascia 13/15 anni: la **didattica del movimento** e il **controllo della palla**
 - ◇ Fascia 14/17 anni: l'**identificazione del ruolo** e l'approccio alla **didattica in situazione** specifica
 - ◇ Fascia 16/19 anni: l'**allenamento specialistico** per lo sviluppo del ruolo e l'**allenamento esclusivo delle dinamiche del gioco**

DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

MOD.4 – (Did.Te1) MODULO PRATICO:

La didattica del palleggio per l'impostazione delle tecniche di alzata

CONTENUTI

- L'utilizzo della tecnica del **palleggio nella pallavolo di base**
 - ◇ **Il palleggio per l'appoggio** di ricostruzione
 - ◇ **Il palleggio per la ricezione** del servizio
 - ◇ **Il palleggio per l'alzata**
- Identificazione delle **attitudini per il ruolo di alzatore**
 - ◇ **Traiettoria della palla** ed asse corporeo
 - ◇ **L'alzata avanti e dietro**
 - ◇ Le **attitudini** alla gestione dell'alzata
 - ◇ L'**allenamento differenziato** dell'alzatore
- Sviluppo della **neutralità nell'approccio** all'alzata
- Il riferimento al **bersaglio**
 - ◇ La gestione delle **traiettorie avanti**
 - ◇ La gestione delle **traiettorie dietro**
- **Palleggio in salto:** tecniche e criteri di utilizzo
- La progressione delle traiettorie di alzata:
 - ◇ L'alzata di **secondo tempo** (posto 4 e 2)
 - ◇ Il **primo tempo anticipato** (palla 1-2)
 - ◇ Le alzate di **seconda linea**



MOD.5 – (Did.Te2) MODULO PRATICO:

La didattica del bagher per l'impostazione delle principali tecniche di ricezione

CONTENUTI

- Utilizzo della tecnica del **bagher nella pallavolo di base**
 - ◇ **Il bagher nell'appoggio** per la ricostruzione
 - ◇ **Il bagher per l'alzata**
 - ◇ **Il bagher per la ricezione** del servizio
- Identificazione delle **attitudini per il ruolo di ricevitore**
 - ◇ **Traiettoria della palla** ed asse corporeo
 - ◇ Orientamento del **piano di rimbalzo**
 - ◇ Le **attitudini** alla competenza di ricezione
 - ◇ L'**allenamento differenziato** del ricevitore
- Il bagher frontale
 - ◇ La **dinamica degli arti inferiori**
 - ◇ Relazione **asse corporeo e palla**
- Il bagher laterale

- ◇ L'**anticipo** del piano di rimbalzo
- ◇ L'**adattamento** del piano di rimbalzo:
- ◇ Le spalle
- ◇ Gli arti inferiori
- La **ricezione del servizio corto** e il suo allenamento in situazione

MOD.6 – (Did.Te3) I colpi per attaccare il campo avversario – MODULO PRATICO:

La didattica della schiacciata 1

CONTENUTI

- L'impostazione della **sequenza motoria**
 - ◇ La **linea di rincorsa** e la **frontalità allo stacco**
 - ◇ L'ampiezza del **passo di stacco** e la **verticalizzazione del salto** d'attacco
 - ◇ L'**accelerazione** allo stacco
 - ◇ La **prevenzione del disequilibrio** in volo
 - ◇ L'**anticipo** del colpo rispetto all'apice del salto

MOD.7 – (Did.Te4) I colpi per attaccare il campo avversario – MODULO PRATICO:

La didattica della schiacciata 2

CONTENUTI

- La schiacciata tramite un **alzata di 2° tempo**
 - ◇ Da posto 4 e da posto 2
 - ◇ L'**azione degli arti superiori** dallo stacco al **colpo sulla palla**
- La schiacciata della cosiddetta **palla alta**
 - ◇ Da posto 4 e da posto 2
 - ◇ Il **tempo di inizio rincorsa e lo stacco**
- L'esercizio di **attacco contro muro** (1 vs 1)
 - ◇ La **differenziazione dei colpi**

MOD.8 – (Did.Te5) I colpi per attaccare il campo avversario – MODULO PRATICO:

La differenziazione delle tecniche di attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli

CONTENUTI

- **Le caratteristiche strutturali e motorie individuali** per l'impostazione dell'attacco
 - ◇ Attaccante **abile**
 - ◇ Attaccante **potente**
- La gestione del **tempo di colpo**
- La **condizione di equilibrio** in volo
- Il controllo della **manualità**
- Criteri di differenziazione esecutiva
 - ◇ **Preparazione** esecutiva e **anticipazione** situazionale
 - ◇ Posizione di **inizio rincorsa**
 - ◇ La **linea di rincorsa**
 - ◇ La **frontalità** e il **tempo di stacco**
- L'attacco del **ricettore-attaccante** (zone 4-2)
- L'attacco del **centrale** (zona 3)
- L'attacco dell'**opposto** (zone 4-2)
- Gli attacchi dalla **seconda linea**



MOD.9 – (Did.Te6) I colpi per attaccare il campo avversario – MODULO PRATICO:
Didattica del servizio e differenziazione esecutiva tra i colpi d'attacco e i colpi per le varie tecniche di servizio

CONTENUTI

- **La differenziazione esecutiva tra i colpi d'attacco e i colpi per la gestione del servizio flottante – spin – ibrido**
 - ◇ **Accelerazione** dell'arto che colpisce – **spalla – mano**
 - ◇ **La direzione del colpo** sulla palla
- **Il servizio dall'alto**
 - ◇ **L'impatto flottante** (direzione del colpo)
- **Il servizio in salto**
 - ◇ La tecnica cosiddetta **jump-float**
 - ◇ La tecnica cosiddetta **jump-spin**
 - ◇ Le tecniche cosiddette **ibride**

MOD.10 – (Did.Te7) MODULO PRATICO:

La didattica per l'impostazione delle tecniche di muro nelle zone di competenza dei vari ruoli

CONTENUTI

- Tecniche didattiche per gli **spostamenti**
- **Il piano di rimbalzo**
- **I punti di riferimento**
- **Tecniche specifiche** per i vari punti rete
- Criteri di **differenziazione esecutiva**
 - ◇ Le **distanze** dal punto di salto
 - ◇ **Il timing degli adattamenti situazionali** del muro in base alle alzate avversarie
- Elementi qualificanti delle tecniche di muro
 - ◇ **L'aggressività** del piano di rimbalzo
 - ◇ **L'orientamento** del piano di rimbalzo
 - ◇ La gestione del **tempo di muro**
 - ◇ Le **transizioni** tra muro e contrattacco

MOD.11 – (Did.Te8) MODULO PRATICO:

Adattamenti esecutivi del bagher nell'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi

CONTENUTI

- Controllo della **palla nella figura**
- Controllo della **palla fuori figura**
- **Interventi in caduta**
- Interventi in **uscita reattiva** dalla postura
- La **difesa nelle dinamiche del gioco**
- **Il tempo di difesa**
- **Il controllo bilaterale** dell'intervento difensivo:
 - La **reazione motoria istintiva**
 - Uscita del **piede d'appoggio**
- **Il controllo** della caduta e dell'intervento sulla palla
- La differenziazione della **postura** e della **posizione** in difesa rispetto al **punto di attacco** e/o al **tipo di palla** attaccata

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

MOD.12 – (Did.Sp1) MODULO PRATICO:

La scelta e la differenziazione delle tecniche per i vari ruoli

CONTENUTI

- **L'alzatore**
 - ◇ Specificità del **palleggio** per il futuro alzatore
- **Il ricevitore**
 - ◇ Specificità del **bagher** per le **tecniche di ricezione** del ricevitore attaccante
 - ◇ Specificità esecutive della **tecnica della schiacciata** dopo ricezione
- **Il libero**
 - ◇ Ruolo che si qualifica nello **sviluppo delle competenze di ricezione e difesa**

MOD.13 – (Did.Sp2) MODULO PRATICO:

La scelta e la differenziazione delle tecniche per i vari ruoli

CONTENUTI

- **Il centrale**
 - ◇ Elementi esecutivi che differenziano l'**attacco** di primo tempo
 - ◇ Il concetto di **anticipo**
 - ◇ Elementi esecutivi che caratterizzano le **tecniche di muro** del centrale
- **L'opposto**
 - ◇ Ruolo che si qualifica nelle **competenze di attacco dalla seconda linea**
- **Le competenze complementari** dei vari ruoli
 - ◇ L'alzata di ricostruzione del contrattacco
 - ◇ La difesa

SISTEMI DI ALLENAMENTO

MOD.14 – (Sis.AI1) MODULO PRATICO:

L'esercizio di sintesi nella prassi dell'allenamento

CONTENUTI

- **L'allenamento situazionale**
 - ◇ Esercitazioni **con riferimento al gioco**
 - ◇ La **difficoltà del compito** motorio
- Criteri di inserimento progressivo delle **variabili situazionali**
 - ◇ Tendenza metodologica al corretto **timing tecnico** del gioco
 - ◇ Progressivo incremento di **giocatori**
 - ◇ Progressivo incremento di **fondamentali**
- La **componente tattica** dell'esercizio di sintesi
- Il rendimento individuale e dei sistemi tattici per **valutare la difficoltà** indotta dall'esercizio

MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE

MOD.15 – (Tec.Ar1) MODULO TEORICO / PRATICO:

Regole di Gioco, Tecnica Arbitrale e Compilazione del Referto