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

CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL CENTRALE

- L'allenamento dell'**attacco**: il trasferimento dell'**anticipo sui punti rete**
  - La preparazione dell'inizio della **rincorsa**
  - L'adattamento delle **linee di rincorsa**
  - La palla «***7***» e la palla «***2***»
- L'allenamento del **muro**: la gestione delle **distanze dal punto di salto**
  - Le **tecniche di spostamento**
  - Il concetto di **tempo di movimento**
- **L'allenamento differenziato** del centrale
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo
  - La **ricezione** del servizio
  - L'**alzata** per la ricostruzione del contrattacco
  - La difesa e la **sequenza servizio – difesa**

CONTENUTI DELL’ALLENAMENTO SPECIFICO DEL CENTRALE

L'ALLENAMENTO DELL'ATTACCO DEL CENTRALE: IL TRASFERIMENTO DELL'**ANTICIPO SUI PUNTI RETE**

- La preparazione dell'inizio della **rincorsa**
  - Le transizioni specifiche nell'azione di **cambio palla**
  - Le transizioni specifiche nel **contrattacco** dopo azione di muro
- L'adattamento delle **linee di rincorsa** e la **gestione del colpo** in base alla frontalità allo stacco
  - I colpi cosiddetti «***tagliati***» e la **manualità**
  - I **colpi controrincorsa**
- La palla «***1***» e la palla «***2***»
- La palla «***7***» e la palla «***C***» - le **alzate spostate** avanti

LE TECNICHE DI ATTACCO CON **STACCO A UN PIEDE** (PREROGATIVA DELLA PALLAVOLO FEMMINILE)

- Lo stacco ad un piede
  - **Stacco sulla linea di rincorsa**
  - **Ricaduta controllata** a due piedi
  - **Linee di rincorsa didattiche** più incidenti sulla rete / **linee di rincorsa dei giocatori esperti** dritte al punto di stacco
- La palla «2» e la palla «B»
- La **fast didattica**
  - Tempo (appoggio SX di rincorsa) e linea di rincorsa convergente a rete
- La **fast veloce** (appoggio DX che precede lo stacco)
  - Anticipo del caricamento del colpo e linea di rincorsa adattata

L'ALLENAMENTO DEL MURO DEL CENTRALE: LA GESTIONE DELLE **DISTANZE DAL PUNTO DI SALTO**

- Il concetto di «***tempi di movimento***»
  - Numero di **azioni propulsive** per spostare il corpo nello spazio
- Le tecniche specialistiche di **spostamento**
  - Spostamenti da **1 tempo** (vs super e quick) – 1 passo accostato e salto / 1 passo incrociato e salto
  - Spostamenti con **2 tempi** (vs super e contrattacchi con palla alta) – apertura e incrocio / 1 passo accostato, saltello reattivo e salto (prerogativa della pallavolo femminile) / 1 passo incrociato, saltello reattivo e salto (prerogativa della pallavolo femminile)
  - Spostamenti da **3 tempi** di movimento (va palla alta e muro a 3)

L'ALLENAMENTO DIFFERENZIATO DEL CENTRALE

- Il concetto di **allenamento situazionale**
  - Allenamento predisposto nella **specifica azione** di gioco, nello **specifico timing** di azione e nella **specifica variabilità situazionale** (lettura)
- Contenuti
  - La corretta **lettura della situazione** nel campo avversario
  - La predisposizione di un **postura adeguata** all'azione da eseguire
  - La **reazione motoria specifica** ed efficace

L'ALLENAMENTO DELLE **COMPETENZE COMPLEMENTARI** DEL RUOLO

- La **ricezione** del servizio (servizio tattico fino ai 4 metri dalla rete)
  - Esercizio situazionale per identificare l'**opportunità del proprio intervento**
  - **Controllo** della traiettoria in bagher o palleggio
  - **Transizione** per l'attacco dopo ricezione
- L'**alzata** per la ricostruzione del contrattacco
  - Sequenza: azione di **muro** – **transizione** per il contrattacco – intervento di **alzata**
  - La palla **alta** e la palla «***5***» / «***6***»
- La **difesa** e la sequenza servizio – difesa