

# 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 LIBERO

- Il modello di **prestazione tecnica** del libero
  - Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in **ricezione**
  - Sviluppo tecnico e tattico in **difesa**
  - Sviluppo delle **competenze d'alzata** per la ricostruzione del contrattacco
- **L'allenamento differenziato** del libero
  - Il **volume di allenamento** specifico in ricezione

The background is a solid blue color with abstract white and light blue splashes and brushstrokes. A stylized volleyball is visible in the lower right quadrant, partially obscured by the splashes.

# CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL LIBERO

## IL MODELLO DI PRESTAZIONE TECNICA DEL LIBERO

- Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in **ricezione**
  - Gestione delle **competenze nei conflitti**
  - Modalità di **aiuto in ricezione**
- Sviluppo tecnico e tattico in **difesa**
  - Le **posizioni difensive** del libero nel sistema di difesa della squadra
- Sviluppo delle **competenze d'alzata** per la ricostruzione del contrattacco
  - L'**alzata del libero** nel regolamento di gioco
  - Lo sviluppo tattico delle **competenze di alzata**

## L'ALLENAMENTO DIFFERENZIATO DEL LIBERO

- L'allenamento analitico del libero e lo sviluppo del **volume di allenamento in ricezione**
- L'allenamento del libero tramite l'**esercizio di sintesi**
  - In **difesa** (casistica specifica del livello di competizione) – nell'**alzata** di ricostruzione – nella gestione dei conflitti in **ricezione**
- L'allenamento del libero nell'**esercizio di gioco**
  - Gli aspetti comportamentali insiti nella prestazione del libero in gioco (determinazione, volontà, generosità in senso sportivo)