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

CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE METODOLOGICA TRA ESERCIZI PER ALLENARE L'AZIONE DI **CAMBIO PALLA** E L'AZIONE DI **RICOSTRUZIONE** O DI **TRANSIZIONE**

- Criteri di interpretazione delle azioni pallavolistiche
  - **Ripetibilità** della sequenza di azione
  - **Prevedibilità** dello sviluppo dell'azione
  - **Richiesta di adattamento** situazionale
- La gestione della **ripetizione situazionale**
  - La ripetizione dell'azione di **cambio palla**
  - La ripetizione della **ricostruzione da difesa**
  - La ripetizione da **ricostruzione da freeball**
- Forme di **gioco** per un'adeguata progressività metodologica

LA DIFFERENZIAZIONE METODOLOGICA TRA GLI ESERCIZI DI SINTESI PER L'ALLENAMENTO DEL CAMBIO PALLA E DELLA RICOSTRUZIONE

CRITERI DI INTERPRETAZIONE DELLE AZIONI PALLAVOLISTICHE

- La **ripetibilità delle sequenze** di azione
  - L'azione di cambio palla ha una struttura più definita perciò **allenabile attraverso la ripetizione**
- La **prevedibilità dello sviluppo** dell'azione
  - L'azione di cambio palla è cronologicamente prevedibile perciò consente più **efficaci interventi correttivi**
- La **richiesta di adattamento** situazionale
  - La ricostruzione e le transizioni richiedono adattamento situazionale e **metodiche basate sul gioco**

LA GESTIONE DELLA **RIPETIZIONE SITUAZIONALE**

- La ripetizione dell'azione di **cambio palla**
  - Ripetizione **analitica**, ripetizione di **sintesi** e situazioni di **gioco** correlate ai **processi di sviluppo** prestativo
- La ripetizione della **ricostruzione da difesa**
  - Dinamiche di **gioco** come **unica forma di esercizio** correlata ai **processi di sviluppo** prestativo
- La ripetizione da **ricostruzione da freeball**
  - Ripetizione di **sintesi** e situazioni di **gioco** correlate ai **processi di sviluppo** prestativo

FORME DI GIOCO PER UN'ADEGUATA PROGRESSIVITÀ METODOLOGICA

- **Limitare** le opzioni di gioco avversarie per facilitare l'adattamento situazionale
  - Gioco su **spazi di gioco a rete** predefinite
    - Riduzione degli **spazi di movimento** a muro e dei possibili **scenari di difesa**
  - Gioco con **colpi d'attacco** predefiniti
    - Facilitare **scelte opzionali** consentendo anche una **gestione percettiva – esecutiva**
  - Gioco con **combinazioni specifiche** di due attaccanti
    - Facilitare **scelte opzionali** contro l'attacco avversario