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

L'ATTACCO SECONDO I MODELLI ESECUTIVI CARATTERISTICI DEI VARI RUOLI

- 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 della **seconda linea**

L’ATTACCO SECONDO I MODELLI ESECUTIVI CARATTERISTICI DEI VARI RUOLI

CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE ESECUTIVA

- La differenziazione esecutiva in base al **profilo tecnico** dell'attaccante
  - L'attaccante **reattivo** e l'attaccante **esplosivo**
  - L'attaccante dotato di **elevata capacità di salto**
  - L'attaccante **abile** e l'attaccante che **colpisce alto e potente**
- **Presupposti comuni** ai vari profili descritti
  - Controllo dell'**equilibrio in volo** e abitudine al salto massimale
  - **Anticipo del colpo** rispetto all'apice del salto e abitudine al **movimento rapido di colpo** sulla palla

CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE ESECUTIVA

- **Preparazione** esecutiva e **anticipazione** situazionale
  - I **movimenti di transizione** nelle azioni di gioco
  - Osservare per **anticipare i movimenti** di transizione
- Posizione di **inizio rincorsa**
  - Aspetto didattico collegato, nel gioco, ad altri fondamentali (ricezione – difesa – muro – intervento di altro giocatore)
  - Aspetto legato all'arto che colpisce e al punto rete da cui si gestisce l'attacco

CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE ESECUTIVA

- La **linea di rincorsa** (o direzione di rincorsa)
  - Aspetto che descrive l'inclinazione della rincorsa rispetto alla rete
  - Aspetto legato alla capacità di adattamento situazionale dell'attaccante
- La **frontalità** e il **tempo di stacco**
  - Aspetto che determina l'efficacia delle uscite d'attacco
  - Orientamento dei piedi allo stacco e frontalità
  - Riferimenti oggettivi per un tempo di rincorsa didattico

L'ATTACCO DEL **RICETTORE-ATTACCANTE** (ZONE 4-2)

- Attacco di **cambio palla da zona 4** (e da zona 2)
  - Movimenti di transizione dopo **propria ricezione**
  - Movimenti di transizione dopo **ricezione di un compagno**
- **Contrattacco da zona 4** (e da zona 2)
  - Dopo **azione di muro**
  - Dopo **azione di difesa** (casistica di interventi di difesa)
  - Dopo **intervento difensivo in altra zona** di campo

L'ATTACCO DELL'**OPPOSTO** (ZONE 4-2)

- Attacco di **cambio palla da zona 2** (e da zona 4)
  - Movimenti di transizione dopo **propria ricezione**
  - Movimenti di transizione dopo **ricezione di un compagno**
- **Contrattacco da zona 2** (e da zona 4)
  - Dopo **azione di muro**
  - Dopo **azione di difesa** (casistica di interventi di difesa)
  - Dopo **intervento difensivo in altra zona** di campo

L'ATTACCO DEL **CENTRALE** (ZONA 3)

- **Caratteristiche situazionali** specifiche
  - Minore **inerzia nel colpo** e maggiore richiesta di **manualità**
  - Spazi di rincorsa ridotti e maggiore **verticalità di salto**
- Attacco di **cambio palla da zona 3** (attacco del centrale)
  - Movimenti di **transizione specifiche**
  - Movimenti di transizione con **competenza in ricezione**
- **Contrattacco** da zona 3 dopo azione di muro

GLI ATTACCHI DELLA **SECONDA LINEA**

- **Caratteristiche situazionali** specifiche
  - Maggiore richiesta di **altezza** e **potenza** di colpo
  - Differenziazione interpretativa tra **settore femminile** (varietà dei colpi) e **maschile** (potenza)
- Attacco di cambio palla da **zona 6** e da **zona 1**
  - Movimenti di transizione dopo **propria ricezione**
  - Movimenti di transizione **liberi dalle competenze** di primo tocco
- **Contrattacco** da zona 6 e da zona 1
  - Movimenti di transizione specifici