

I MODELLI DI PRESTAZIONE

Cosa si intende per modello di prestazione?

L'insieme delle caratteristiche fisiche, tecniche e tattiche riferibili alla categoria di appartenenza per lo svolgimento in maniera corretta del gioco

MODELLO DI PRESTAZIONE UNDER 13

OBIETTIVO PRINCIPALE:

Impostazione delle tecniche di base - Palleggio - Bagher - Schiacciata - Alcuni aspetti del muro

Impostazione della tecnica di servizio float

Tecniche di base e fondamentali:

- Il palleggio per l'alzata e per la difesa

La differenziazione del palleggio avanti e dietro

- Il bagher per la ricezione del servizio, per la difesa e per l'alzata

La differenziazione del piano di rimbalzo in funzione dell'obiettivo dell'esecuzione tecnica

- La schiacciata di 2° tempo degli attaccanti di posto 4 e di posto 2

La differenziazione delle direzioni di rincorsa rispetto alla rete

- Le tecniche di spostamento per il muro e il controllo del pianodi rimbalzo attraverso la corretta tenuta delle spalle

- La tecnica di servizio float

Utilizzo del servizio dal basso in gioco

Impostazione del colpo sulla palla da distanza ridotta

- Il sistema di gioco:

Utilizzo iniziale di un sistema senza specializzazione dei ruoli (chi si trova in 3 alza)

Poi inizio della definizione di palleggiatore e attaccanti

Assenza di specializzazione delle posizioni difensive

-Livello di specializzazione in allenamento:

INESISTENTE (tutti fanno tutto)

- Attendibilità delle attitudini fisiche, tecniche e caratteriali:

Molto bassa. Gli indici fisici a questa età subiscono troppe variazioni inaspettate; le attitudini tecniche, in virtù di quello accennato per quelle fisiche, possono variare sensibilmente. Quelle comportamentali possono aiutare a definire chi ha la propensione a prendersi responsabilità e chi invece si nasconde

MODELLO DI PRESTAZIONE UNDER 14

OBIETTIVO PRINCIPALE:

Adattabilità funzionale delle tecniche di base nel sistema di gioco e nell'esercizio di sintesi:

Riferimento al fondamentale e non più alla tecnica

Tecniche espresse nel gioco e fondamentali:

- Il Palleggio per l'alzata:

Riferimenti per la precisione di alzata in funzione di chi attacca

- Il bagher per la ricezione:

Ricezione del servizio

- La schiacciata di 2° tempo, degli attaccanti di posto 4, posto 3 e di posto 2

Stabilizzazione del tempo della rincorsa

- Muro

Muro / non muro (osservazione del gioco avversario)

Dove muro (spostamento rispetto a ...)

Quando sono attivo sopra la rete con le mani (tempo)

- Difesa

Casistica di tecniche per la difesa con uso del bagher

- Servizio

il colpo sulla palla nel servizio float piedi a terra

- Il Sistema di gioco

Utilizzo iniziale del sistema 4 - 2 con specializzazione dei ruoli

Chi alza si posiziona in posto 3 con disponibilità di palleggio avanti e dietro e attacco da tutta la rete

Alzatore di seconda linea posizionato in difesa in zona 6 per aumentare il numero delle possibilità di gestire l'alzata

-Livello di specializzazione in allenamento:

BASSO. In generale esclusivo per chi possiede un buon bagher e palleggio

Possibilità di lavoro differenziato di alzata per coloro che hanno attitudine al palleggio

Possibilità di lavoro differenziato di ricezione per coloro che hanno attitudine nel bagher

- Attendibilità delle attitudini fisiche, tecniche e caratteriali:

Risultano attendibili la reattività dei piedi e la flessibilità della caviglia

La sensibilità nel palleggio, la sensibilità del bagher e la velocità del braccio

La predisposizione al sacrificio e alla competizioni

Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad obiettivo tecnico – tattico (il perché delle scelte):

identificazione degli “errori buoni” che scaturiscono da scelte tattiche ed esecutive comunque corrette

Gioco a punteggio in sistemi di gioco molto semplici che non impegnino i giocatori sul piano attentivo e/o cognitivo

MODELLO DI PRESTAZIONE UNDER 16

OBIETTIVO PRINCIPALE:

la specializzazione del sistema di allenamento

Riferimento alle dinamiche di gioco specifiche del ruolo svolto e identificato in base alle attitudini

Possibilità che non siano ancora stati identificati attitudini specifiche al ruolo di centrale

Tecniche espresse nel gioco e fondamentali:

- Il Palleggio per l'alzata:

L'alzata alienata anche in forma situazionale differenziando l'allenamento degli alzatori

- Il bagher per la ricezione:

La ricezione alienata anche in forma competitiva differenziando l'allenamento dei ricettori per sviluppo del volume di ripetizione

- La schiacciata di 2° tempo, degli attaccanti di posto 4, posto 3 e di posto 2

L'attacco di 2° tempo degli attaccanti di posto 4, di posto 2 e di seconda linea (in particolare di posto 6 e 1)

L'attacco di primo tempo (introduzione del timing)

- Muro

Muro come sistema collegato al servizio e alla difesa

- Difesa

organizzazione del sistema di difesa ed inserimento dell'allenamento situazionale

- Servizio

differenziando almeno due tipi di servizio per ogni giocatore e tecniche con salto

- Il Sistema di gioco

- Utilizzo del sistema 4 - 2 con penetrazione e del sistema 5 - 1 con specializzazione dei ruoli

inserimento dell'attacco e del contrattacco su tutta la rete utilizzando gli attacchi da seconda linea

Possibilità di iniziare lo sviluppo delle tecniche di stacco ad un piede per i centrali con attitudine (settore femminile)

Possibilità di utilizzo dei sistemi di attacco e contrattacco più complessi che prevedono variabili alle rincorse standard dei vari ruoli

-Livello di specializzazione in allenamento:

Elevato per chi ha iniziato l'allenamento specialistico sulla base di attitudini ad un determinato ruolo evidenziate nell'apprendimento tecnico

Opportunità di spazi di lavoro tecnico individuale assolutamente attinente al ruolo svolto

- Attendibilità delle attitudini fisiche, tecniche e caratteriali:

attendibili le reattività situazionali e la velocità generale

Competitività

Inserimento giochi a punteggio speciale con elevate caratteristiche attentive

Inizializzazione del processo di prospettiva individuale

MODELLO DI PRESTAZIONE UNDER 18

OBIETTIVO PRINCIPALE:

Le tecniche specialistiche nel sistema di gioco

Riferimento esclusivo alle dinamiche di gioco specifiche del ruolo volto e identificato in base alle attitudini

Tecniche espresse nel gioco e fondamentali:

Le tecniche che definiscono la competitività del giocatore vanno identificate

Possibilità di identificare opportune specializzazioni all'interno di alcuni ruoli (ad esempio schiacciatore da palla spinta piuttosto che alta, centrale da stacco ad un piede)

- Il Sistema di gioco

Utilizzo del sistema 5 - 1 con possibilità di inserire variabili costruite sul gruppo di cui si dispone

Possibilità di utilizzo dei sistemi di attacco e contrattacco più complessi che prevedono variabili alle rincorse standard dei vari ruoli

Possibilità di utilizzare anche criteri di tipo tattico (Esempio: miglior difensore su miglior preferenza di uscita avversaria o su eventuali carenze del nostro muro)

- Livello di specializzazione in allenamento:

Opportunità di spazi di lavoro tecnico individuale assolutamente attinente al ruolo svolto

- Attendibilità delle attitudini fisiche, tecniche e caratteriali:

TUTTO