

1 GRADO

2 LIVELLO GIOVANILE

C.T. VARESE

I MODELLI DELLA PALLAVOLO

GIOVANILE

***Percorso didattico per
l'impostazione
delle tecniche di***

ALZATA

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ALZATA

LE TECNICHE DI ALZATA

- *Didattica del palleggio di Alzata*
 - *L'alzata di palla alta*
 - *L'alzata di palla veloce*
-
-

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ALZATA

LE TECNICHE DI ALZATA: Il palleggio di alzata «fase didattica»

« i 4 punti chiave »

- ✓ La postura di attesa e la traiettoria
 - ✓ Motricità tempi e tecniche di spostamento
 - ✓ Il posizionamento e l'attesa
 - ✓ Le mani ampie e le spinte
-
-

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ALZATA

« i 4 punti chiave »

LE TECNICHE DI ALZATA: L'alzata di palla alta

- ✓ Tempo di spostamento e di intervento
 - ✓ La mani e le spinte
 - ✓ la precisione e la positività
 - ✓ La frontalità e la lateralità
-
-

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ALZATA

LE TECNICHE DI ALZATA: «L' ALZATA DI PALLA VELOCE» « i 4 punti chiave»

- ✓ *Tecniche di alzata, dita...mani....gomiti...*
 - ✓ *Ricerca della Neutralità*
 - ✓ *La velocità di uscita della palla*
 - ✓ *I tempi di alzata*
-
-

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ALZATA

I SISTEMI DI COSTRUZIONE

Basi tattiche per giocare con:

- ✓ due attaccanti
- ✓ tre attaccanti
- ✓ quattro attaccanti



Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ALZATA

I SISTEMI DI COSTRUZIONE: «regole»

- ✓ Definizione del numero di attaccanti per situazione
 - ✓ Definizione dei tempi di alzata
 - ✓ Definizione delle zone rete da utilizzare
 - ✓ Criteri per la distribuzione delle alzate
 - ✓ Saper giocare con l'attaccante vicino
 - ✓ Saper giocare con l'attaccante lontano
 - ✓ Saper giocare con tutta la rete
-
-

Il modello di prestazione nella fascia 12-14 anni: «ALZATA»

IMPOSTAZIONE E SVILUPPO DELLE «Tecniche di alzata per tutti»

- Utilizzo del «METODO ANALITICO» 50/30/20
 - Lavoro sulle tecniche di base dell'alzata per tutti
 - Lavoro sulla precisione e positività «facilitazione e progressività»
 - Lavoro sulle traiettorie e sulle posture di attesa
 - Lavoro sulle tecniche di spostamento e spinta
-
-

Il modello di prestazione nella fascia 12-14 anni: «ALZATA»

IMPOSTAZIONE E SVILUPPO DEL «SISTEMI DI COSTRUZIONE»

- Giocare con 6/3/2/1 palleggiatore,
 - Scelta del sistema di gioco, quanti palleggiatori?
 - Scelta del sistema di gioco, quali basi?
 - Scelta del sistema di gioco, quanti alzate?
-
-

Il modello di prestazione nella fascia 14-16 anni: «ALZATA»

IMPOSTAZIONE E SVILUPPO DELL' «ALZATA IN PALLA ALTA»

- ✓ Utilizzo del «METODO SINTETICO» 20/50/30
 - ✓ Palleggiatori : Lavoro sulle tecniche di ALZATA di palla alta
 - ✓ Posture, mani e angoli di spinta
 - ✓ Tecniche di spostamento e «direzionalità»
 - ✓ La frontalità e le uscite laterali
-
-

Il modello di prestazione nella fascia 14-16 anni: «ALZATA»

IMPOSTAZIONE E SVILUPPO DEI « SISTEMI DI GIOCO IN PALLA ALTA »

- ✓ La palla alta per tutti, quando? Come?
 - ✓ La palla alta per il palleggiatore:
 - ✓ Le fasi di gioco
 - ✓ Da dove, analisi del campo....
 - ✓ Le uscite, mezza rete o tutta la rete?
 - ✓ La precisione e la positività
-
-

Il modello di prestazione nella fascia 16-18 anni: «ALZATA»

IMPOSTAZIONE E SVILUPPO DELL' «ALZATA DI PALLA VELOCE »

- Utilizzo del «METODO GLOBALE» 20/30/50
 - Palleggiatore, lavoro di specializzazione delle tecniche:
 - ✓ Neutralità
 - ✓ Alzata in palla veloce avanti e dietro con uscita frontale e laterale
 - ✓ Alzate di 1° tempo
 - ✓ Alzate di seconda linea
 - ✓ Analisi delle fasi e del campo (da dove)
-
-

Buon Lavoro

