

CORSO PER L'ACQUISIZIONE DEL SECONDO LIVELLO GIOVANILE

PIANO DI STUDIO

MODULO 1 - 5 settembre 2020

- **La seduta di allenamento tecnico–tattico:**
 - La pianificazione della struttura dell'allenamento
 - L'organizzazione della seduta di allenamento
 - La gestione della seduta di allenamento
 - L'organizzazione dell'allenamento specifico per i vari ruoli
 - **La valutazione:**
 - Concetti generali su valutazione e monitoraggio
 - La valutazione antropometrica
 - La valutazione funzionale
 - La valutazione nel sistema di allenamento giovanile
-

MODULO 2 - 6 settembre 2020

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche dialzata:**
 - Sviluppo della neutralità nell'approccio all'alzata
 - Il riferimento al bersaglio
 - La gestione delle traiettorie avanti
 - La gestione delle traiettorie dietro
 - Palleggio in sospensione
 - La progressione delle traiettorie di alzata:
 - L'alzata di secondo tempo (posto 4 e 2)
 - Il primo tempo anticipato (palla 1-2)
 - Le alzate di seconda linea
 - Le alzate in bagher e l'allenamento in situazione
- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione:**
 - Il bagher frontale
 - La dinamica degli arti inferiori
 - Relazione asse corporeo e palla
 - Il bagher laterale
 - L'anticipo del piano di rimbalzo
 - L'adattamento del piano di rimbalzo
 - Le spalle
 - Gli arti inferiori
 - La ricezione del servizio corto ed il suo allenamento in situazione
 - La ricezione in palleggio ed il suo allenamento in situazione

MODULO 3 - 12 settembre 2020

• L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli:

- Criteri di differenziazione della sequenza motoria:
 - Preparazione esecutiva e anticipazione situazionale
 - Posizione e tempo 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 dalla seconda linea
-

MODULO 4 - 13 settembre 2020

• Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro:

- Criteri di differenziazione esecutiva:
 - Le distanze
 - Il timing degli adattamenti situazionali del muro
- Elementi qualificanti delle tecniche di muro:
 - L'aggressività del piano di rimbalzo
 - L'orientamento del piano di rimbalzo
 - La gestione del tempo di muro
 - Le transizioni tra muro e contrattacco

• Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi:

- Il tempo di difesa
- Il controllo bilaterale dell'intervento difensivo:
- La valutazione funzionale
 - La reazione motoria istintiva
 - Uscita del piede d'appoggio
 - Il controllo della caduta e dell'intervento sulla palla
- La differenziazione della postura e della posizione in difesa rispetto al punto di attacco e/o al tipo di palla attaccata