

CORSO ALLENATORI Allievo

«I modelli di prestazione dell'under 18»



OBIETTIVI

- Caratteristiche delle fasce di età giovanili
- Meccanismi motivazionali rispetto al processo di apprendimento tecnico

OBIETTIVO PRINCIPALE

- Sviluppo delle tecniche specialistiche del sistema di gioco
 - *Riferimento esclusivo alle dinamiche di gioco*
 - *Allenamento tecnico - tattico dei fondamentali*
 - *Sviluppo di capacità di elaborazione tattica delle casistiche di gioco*

Prerequisito...
Aspetti tattici generali

OBIETTIVO PRINCIPALE

- Come farlo?
 - *Importanza del lavoro sintetico*
 - *Focus sul passaggio da sintetico a globale*
 - *Ritorno all'analitico per modificare*
- Esempio



OBIETTIVO METODOLOGICO

CONCETTO DI EFFICIENZA

- Sviluppo dell'efficienza specifica del ruolo
 - *Riduzione dell'errore nei vari fondamentali*
 - *Sviluppo di strategie tattiche adeguate all'ottenimento del punto*
 - *Efficienza come indicatore di autovalutazione («ho giocato bene/male»)*
 - *Efficienza come strumento di competizione*
- Importante che sia compreso e conosciuto dagli atleti

OBIETTIVO METODOLOGICO

- Come farlo?
 - *Concentrare l'allenamento sugli obiettivi del ruolo*
 - *Lavorare sui punti di forza individuali*
 - *Sviluppare contenuti tattici strettamente legati al ruolo*

Prerequisito...

- Esempio

LE TECNICHE ed i FONDAMENTALI

- Sviluppare le tecniche ed i fondamentale ritenuti determinanti per le dinamiche di gioco e punteggio
 - *Dipendono dalla prospettiva di livello di qualificazione dell'atleta*
 - *Dipendono dal modello di prestazione del campionato a cui si partecipa*



LE TECNICHE ed i FONDAMENTALI

- Specializzare in maniera differente all'interno dei ruoli
 - *Attaccanti*
 - Incremento del numero di rincorse conosciute
 - Capacità di gestire sistemi di attacco e combinazioni
 - Capacità di gestire cambi di tattica in base alla situazione di gioco
- Allenamento specifico di un aspetto qualificante

Prerequisito...

LE TECNICHE ed i FONDAMENTALI

- Specializzare in maniera differente all'interno dei ruoli
 - *Palleggiatori*
 - Concetti di distribuzione
 - Attacchi combinati
- Allenamento specifico di un aspetto qualificante



LE TECNICHE ed i FONDAMENTALI

- Specializzare in maniera differente all'interno dei ruoli
 - *Muro*
 - Sistemi di muro e difesa
 - Partenze tattiche
 - Sistema di ricostruzione
- Allenamento specifico di un aspetto qualificante

SISTEMI DI GIOCO

- Concetto di sistema di gioco
 - *Palleggiatore unico (5-1)*
 - *Sistema di ricezione specializzato*
 - 4 o 3 ricettori
 - *Quando è opportuno uno o l'altro?*
 - *Quando non si può fare?*
 - Alcune situazioni specifiche

SISTEMI DI GIOCO

- *Sistema di muro e difesa specializzato*
 - Strutturato e conosciuto
 - Possibilmente basato sulle capacità tecniche individuali e non in base al ruolo
 - Possibilità di inserire scelte tattiche (es miglior difensore sulla palla migliore del migliore attaccante)

LIVELLI DI SPECIALIZZAZIONE

- Concetto di specializzazione
 - *E' richiesto un elevato livello di specializzazione*
 - *Necessità di ricavare spazi di lavoro tecnico individuale attinente al ruolo ed alle situazioni specifiche di gioco*
- Idee per ricavare questi spazi



ATTITUDINI TECNICO - MOTORIE e COMPORAMENTO TATTICO

- Capacità di gioco, espressa nel proprio ruolo, in gara
- Integrazione nei sistemi tattici e nei sistemi di gioco della squadra

ASPETTI ORGANICO - MUSCOLARI

- Attitudini fisiche e loro attendibilità
 - *Risposte adattive ai lavori forza e loro importanza per la prevenzione*
 - *Lavori di forza come qualificanti per la tecnica pallavolistica*
 - *Risposta ai lavori di forza come possibili criteri di qualificazione neuro - motoria*

TABELLA RIEPILOGATIVA – FASCIA D'ETA' UNDER 18

| | obiettivo principale | obiettivo metodologico | tecniche e fondamentali del programma didattico | sistema di gioco | livello di specializzazione dell'allenamento | principali forme di motricità implicate | attendibilità delle attitudini tecnico-motorie | attendibilità delle attitudini organico-muscolari | comportamento tattico |
|-------------|--|---|---|--------------------------------|--|---|--|---|---|
| u.18 | sviluppo delle tecniche specialistiche e capacità di gioco | efficienza specifica del ruolo in gioco | sviluppo tecnico-tattico dei punti di forza | sistema di gioco specializzato | elevato con lavoro differenziato specifico per ruolo | intensità e volumi di allenamento-dinamiche attentive | capacità di gioco espressa nel proprio ruolo in gara | capacità di salto e espressioni di forza specifiche della pallavolo (veloce, reattiva ed esplosiva) | integrazione nei sistemi tattici e nel sistema di gioco della squadra |