

**CORSO PER ALLIEVI ALLENATORI
2019-2020**

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



MODENA
15 DICEMBRE 2019

PRINCIPI FONDAMENTALI

- Busto, spalle, braccia, mani
- Tecniche e Tempi di salto
- Gli spostamenti

BRACCIA E MANI -PUNTI CHIAVE

- Uscita da rete
- Lo spazio muro
- Il piano ed il tempo di impatto
- La stabilità

TECNICHE E TEMPI DI SALTO

PUNTI CHIAVE

- Piedi paralleli e distanza dalla line centrale
- La postura di attesa
- La scelta del tempo rispetto all'attacco
- Il controllo della ricaduta dopo il salto

GLI SPOSTAMENTI - PUNTI CHIAVE

- La preparazione: La distanza da rete
- Le tecniche di spostamento
- Posture e tecniche del muro a 2 dopo spostamento
- Controllo della ricaduta dopo spostamento e salto

I SISTEMI DI MURO

- Sistema di Muro su palla alta
- Sistema di muro su palla veloce
- Il «no» muro

I SISTEMI DI MURO - REGOLE

Su azione *negativa* avversaria:

- *Posizione di attesa*
- *Quanti a muro*
- *Tecniche di spostamento*
- *Obiettivo tattico, ORGANIZZAZIONE DIFESA*

Su azione *positiva* avversaria:

- *Posizione di attesa, lettura del primo tocco, lettura del secondo tocco*
- *Scelta della zona di rete da coprire*
- *Scelte tattiche sulle direzioni di attacco, organizzazione difesa*
- *Tecniche di spostamento*

FASCIA 12-14 ANNI

IMPOSTAZIONE TECNICA DEL «MURO SU PALLA ALTA»

- Utilizzo del «METODO ANALITICO» 50/30/20
- Lavoro sulle tecniche di base
- Lavoro sulla TECNICHE DI MURO a 1
 - posture di attesa
 - Salto verticale, spazio rete da coprire
- Tecniche di base facilitate , per il muro a due «IL PASSO ACCOSTATO»
- Lettura della direzione della rincorsa, tempo di salto

FASCIA 12-14 ANNI

SISTEMA DI GIOCO DEL «MURO SU PALLA ALTA»

- lettura primo tocco squadra avversaria
- Muro o «no» muro
- Posizionamento punto rete, e messa in postura
- Muro a 1-2 per coprire una spazio rete/campo
- Lettura di squadra per organizzazione Muro/difesa

FASCIA 14-16 ANNI

IMPOSTAZIONE TECNICA DEL «MURO SU PALLA ALTA/VELOCE»

- Utilizzo del «METODO SINTETICO» 30/50/20
- Lavoro sulle tecniche di base e tecniche di spostamento specifiche
- Lavoro sulla TECNICHE DI MURO a 2 «APERTURA ED INCROCIO»
 - posture di attesa e spostamento
 - Salto verticale, spazio rete da coprire
- Murare per chiudere uno spazio, «le scelte a muro»

FASCIA 14-16 ANNI

SISTEMA DI GIOCO DEL «MURO SU PALLA ALTA/VELOCE»

- Lettura rotazione avversaria
- lettura primo tocco squadra avversaria
- Posizionamento(si/no assistenza) e messa in postura «PUNTO RETE»
- Muro a 1-2 per coprire una spazio rete/campo
- Lettura di squadra per organizzazione Muro/difesa

FASCIA 16-18 ANNI

IMPOSTAZIONE TECNICA DEL «MURO SU PALLA VELOCE»

- Utilizzo del «METODO GLOBALE» 20/30/50
- Lavoro sulle tecniche : timing
assistenza/spostamento/sovraccarico
- Lavoro sulle TECNICHE DI MURO «INCROCIO DIRETTO»
 - Posture di attesa e scelte
 - Salto verticale «pulito» e spazio rete da coprire

FASCIA 16-18 ANNI

SISTEMA DI GIOCO DEL «MURO SU PALLA VELOCE»

- Lettura rotazione avversaria
- lettura primo tocco squadra avversaria
- La lettura del palleggiatore, il muro su primo tempo (seguo o non seguo?)
- Posizionamento(si/no assistenza) e messa in postura. «PUNTO RETE»
- Muro a 2 e chiamata per coprire uno spazio rete/campo
- Lettura di squadra per organizzazione Muro/difesa



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

bonfatti.carlo@gmail.com

347.466.00.96