

**CORSO PER ALLIEVI ALLENATORI
2019-2020**

**La scelta e l'impostazione
tecnica dei vari ruoli per il
funzionale sistema di gioco**



MODENA
5 DICEMBRE 2019

I sistemi di gioco

6 - 6

3 - 3

4 - 2

5 - 1

PERCORSO DI SPECIALIZZAZIONE DEI SISTEMI

- **12-14 anni**: metodo analitico/globale, monotematico tecnico
- **14-16 anni** : metodo sintetico/globale, lavoro **differenziato**
- **16-18 anni** : metodo sintetico/globale, allenamento delle fasi di gioco

PALLEGGIATORE nella fascia 12-14 anni

- Buona coordinazione generale
- Disponibilità
- Buona sensibilità con la palla
- Buone mani
- Adeguata motricità negli spostamenti

PALLEGGIATORE nella fascia 12-14 anni

- Alzata in 3 e in 4, vicino rete
- Alzata in 4 e in 2, vicino a rete
- Alzata in 4 e in 2, lontano da rete “ frontalità”
- Tecniche di Spostamento da e verso la rete

PALLEGGIATORE nella fascia 14-16 anni

- Alzata in 3 e in 4, vicino rete, **alzata in salto**
- Alzata in 4 e in 2, vicino a rete, **neutralità**
- Alzata in 4 e in 2, lontano da rete
 - **“frontalità” e “lateralità”**
- Tecniche di Spostamento da e verso la rete: **“anticipo”**

PALLEGGIATORE nella fascia 16-18 anni

- Alzata in 3 e in 4, vicino rete, alzata in salto, **alzata veloce**
- Alzata in 4 e in 2, vicino a rete, neutralità, **alzata super**
- Alzate di **primo tempo**
- Gli attacchi da **seconda linea**

RICEVITORE nella fascia 12-14 anni

- Buona coordinazione generale
- Buona sensibilità con la palla
- Buone capacità di opporsi alle traiettorie
- Adeguata motricità negli spostamenti



RICETTORE nella fascia 12-14 anni

- Bagher didattico
- Bagher di appoggio frontale
- Palleggio di appoggio frontale
- Bagher di ricezione frontale
- Coordinazione e Motricità specifica

SCHIACCIATORE nella fascia 14-16 anni

- Bagher di ricezione frontale, postura e motricità specifica
- Bagher di ricezione laterale, postura e motricità specifica
- Attacco in posto 4
- Primo approccio all'attacco da posto 2

SCHIACCIATORE nella fascia 16-18 anni

- Bagher di ricezione frontale, postura e motricità specifica
- Bagher di ricezione laterale, postura e motricità specifica
- Palleggio di ricezione, posture e tecnica
- Attacco in posto 4 - 2 e pipe, in palla super, fuori dal muro
- Attacco in posto 4 - 2 e seconda linea in palla alta

CENTRALE nella fascia 16-18 anni

- Antropometria adeguata al ruolo ed al livello
- Longitipo o buon reach
- Buone capacità di spostamento laterale e anteroposteriore

CENTRALE nella fascia 16-18 anni

- Tecnica di spostamento sulla rete
- Buona uscita da rete
- Movimento del braccio d'attacco

OPPOSTO nella fascia 16-18 anni

- Antropometria adeguata al ruolo ed al livello
- Longitipo e buone capacità d'attacco
- Potenzialità nei livelli di forza

OPPOSTO nella fascia 16-18 anni

- Tecnica di attacco da posto 2
- Tecnica di attacco dalla 2°linea, tecnica di stacco
- Direzioni di attacco da 1 linea
- Direzioni di attacco da 2°linea

LIBERO nella fascia 14-16 anni

- Capacità tecniche nel bagher e nel palleggio
- Capacità di anticipazione situazionale
- Buona rapidità
- Attitudine al bagher di ricezione
- Attitudini mentali alla difesa

LIBERO nella fascia 14-16 anni

- Tecnica del bagher di ricezione laterale e frontale
- Tecniche di ricezione applicate ai sistemi di gioco
- Tecniche e tattiche di gestione dei SISTEMI di RICEZIONE
- Adattabilità tecnica alle situazioni
- Tecniche di difesa specifiche del ruolo

LIBERO nella fascia 16-18 anni

- Adattabilità tecnica alle variabili tattiche
- Tecniche di difesa specifiche del ruolo
 - Tecniche acrobatiche
 - Abilità nella difesa per rigiocare



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

bonfatti.carlo@gmail.com

347.466.00.96