

MODELLI DI PRESTAZIONE CATEGORIA U.18

Corso Allievo Allenatore

Modena 22/05/2016

Rel. Carlo Bonfatti

Categoria U.18–U.19

Il sistema di gioco è simile a quello di una prima squadra seniores.

Livello del campionato: eccellenza

Differenziazione tra settore maschile e femminile

Categoria U.18 femminile

- ✓ Completamento del bagaglio tecnico;
- ✓ Capacità di gioco basata sull'esperienza specifica;
- ✓ Sviluppo delle tecniche specialistiche nel ruolo
- ✓ Specializzazione differenziata all'interno di alcuni ruoli.

U.18 f.: Specializzazione nei ruoli

- ✓ ATTACCO
 - Grande altezza/potenza;
 - Abile

- ✓ DIFESA
 - Specializzazione nelle zone di competenza

- ✓ MURO
 - Posture di lettura/opzione

- ✓ SERVIZIO
 - Competitività del cambio palla con la gestione tattica.

- SISTEMA DI ATTACCO
 - Combinazioni

U.18 F. Caratteristiche

✓ SISTEMA DI GIOCO

- 5-1 con specializzazione dell'allenamento:
 - Della ricezione del servizio;
 - Della difesa.

✓ ATTITUDINI FISICHE

- Risposte adattive ai lavori di forza:
 - Esplosiva;
 - Esplosivo - reattivo - balistica.

✓ CAPACITA' DI GIOCO

- Predittiva del livello massimo di qualificazione

Categoria U.19 maschile

- ✓ Pianificazione dell'allenamento per ruolo;
- ✓ Aumento del volume dell'allenamento:
- ✓ Evoluzione del sistema
 - di muro
 - di attacco
- ✓ Verifica del ruolo
 - ✓ attenzione
 - ✓ motivazione

U.19 m. Caratteristiche

✓ SISTEMA DI GIOCO

- 5-1 con specializzazione dell'allenamento:
 - Battuta - muro - difesa;
 - Ricezione -alzata - attacco.

✓ ATTITUDINI FISICHE

- Risposte adattive ai lavori di forza:
 - Esplosiva;
 - Esplosivo - reattivo - balistica.

✓ CAPACITA' DI GIOCO

- Continua lo sviluppo della conoscenza della situazionalità

Definizione di capacità di gioco

✓ SISTEMA DI GIOCO

- 5-1 con specializzazione dell'allenamento:
 - Battuta - muro - difesa;
 - Ricezione - alzata - attacco.

✓ ATTITUDINI FISICHE

- Risposte adattive ai lavori di forza.

✓ CAPACITA' DI GIOCO

- Continua lo sviluppo della conoscenza della situazionalità;
- Nuovi sistemi di gioco e quindi nuove soluzioni tattiche;
- Non standardizzazione del gioco ma allenare al riconoscimento delle situazioni;
- Risposta alle situazioni come comportamento di squadra.

INDICATORI DI RISULTATO SPORTIVO

- ▣ ALTO LIVELLO: attacco – muro – contrattacco
- ▣ MEDIO LIVELLO: attacco - servizio – difesa
- ▣ BASSO LIVELLO: servizio – ricezione – difesa