



SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE PER POTER GIOCCARE UNDER 14/16

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

- ❖ La Pallavolo richiede l'utilizzo di un grande numero di abilità motorie, che devono essere apprese in modo corretto, in modo da far fronte, nel corso degli anni, alle richieste tattiche sempre più complesse.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

- ❖ La didattica dei fondamentali di gioco deve realizzarsi per fasi successive e in rapporti di consequenzialità.
- ❖ L'acquisizione della "motricità specifica" di un fondamentale avviene utilizzando esercitazioni con la palla, o dove la circolazione della palla viene realizzata, utilizzando il lancio della palla.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

- ❖ L'apprendimento della tecnica dei vari fondamentali deve portare alla realizzazione di un gesto tecnico sufficientemente automatizzato.
- ❖ Nella fase di sintesi si svolgono esercitazioni che fondono "motricità e tecnica" al fine di realizzare un'abilità motoria complessa nell'uso del gesto tecnico.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

- ❖ Nella fase della variabilità le abilità apprese e consolidate vengono allenate con esercitazioni competitive che presentano le caratteristiche della partita.
- ❖ Le fasi dell'apprendimento devono essere funzionali alle esigenze del gioco.

MODELLI DI PRESTAZIONE PER L'UNDER 14

- ❖ L'obiettivo primario di questa fascia di età è quello di rispondere ai bisogni del ragazzo attraverso una partecipazione attiva e prolungata al gioco.
- ❖ É indispensabile semplificare il gioco affinché tutti possano vivere esperienze di successo per mantenere vive le motivazioni al gioco.

CARATTERISTICHE DEL GIOCO – UNDER 14

- ❖ Le dimensioni del terreno di gioco sono proporzionate alle caratteristiche fisiche ed alle capacità motorie dei giovani giocatori.
- ❖ La palla più leggera e di materiali diversi permette l'apprendimento dei fondamentali in modo facilitato.
- ❖ Il numero dei giocatori da 3 a 4 (Mini-volley e Superminivolley) diminuisce il numero delle variabili da gestire.

LA TECNICA IN UNDER 14

- ❖ Conoscenza dell'attrezzo palla e delle traiettorie utilizzando attività multilaterali seguendo la progressione della palla che rotola, rimbalza, vola.
- ❖ Il "PALLEGGIO", come strumento essenziale per giocare e riprodurre le situazioni del gioco della pallavolo: frontale, indietro, angolare.
- ❖ Il "BAGHER", tecnica per ricevere e rinviare la palla quando per velocità e traiettoria non è più controllabile in "palleggio".

LA TECNICA IN UNDER 14

- ❖ La BATTUTA DAL BASSO: la gamba opposta al braccio che batte è avanti.
- ❖ L'ATTACCO: la rincorsa e la ricaduta.

Tipi di "Attacco":

- In Palleggio;
- Pallonetto;
- Schiacciata vera e propria.

LA TECNICA IN UNDER 14

- ❖ La DIFESA: costruzione di un atteggiamento mentale di recupero e assistenza.
- ❖ La DIFESA: preacrobatica di base, contatto con il terreno con rullate e cadute.
- ❖ Il MURO: individuale, il salto e la ricaduta.
- ❖ Il MURO: da fermo e dopo passo accostato.

LA TATTICA IN UNDER 14

Dall'1 contro 1 al 4 contro 4:

1. 1/1 - Spostamenti antero-posteriori;
2. 2/2 - Il passaggio e l'assistenza;
3. 3/3 e 4/4 - Palleggio angolare e alzata, prime definizioni di ruoli e competenze.

MODELLI DI PRESTAZIONE PER L'UNDER 16

- ❖ L'aumento del numero dei giocatori e delle dimensioni del campo richiedono:
 - aumento della "Forza" da imprimere alla palla;
 - aumento del numero di variabili da controllare;
 - aumento delle possibilità di conflitto di competenze.

LA TECNICA IN UNDER 16

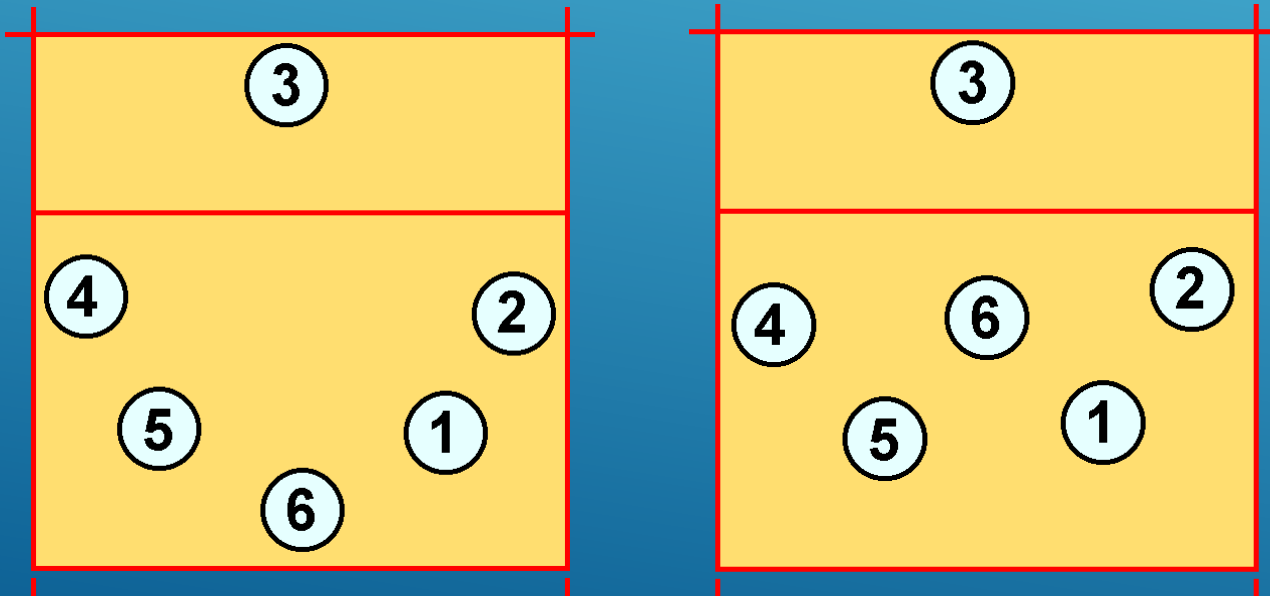
- ❖ Vanno curati tutti i fondamentali sotto il profilo della precisione curando in particolare:
 - Il BAGHER DI RICEZIONE.
 - Il PALLEGGIO e l'ALZATA; capacità di spostamento e precisione su passaggi lunghi.
 - La SCHIACCIATA; la rincorsa.

LA TECNICA IN UNDER 16

- ❖ Il MURO: viene eseguito principalmente con un solo giocatore perché gli attacchi non sono particolarmente potenti.
- ❖ Il MURO: passo accostato e tempo del salto.
- ❖ La DIFESA: tecnica individuale da fermi e dopo spostamento.

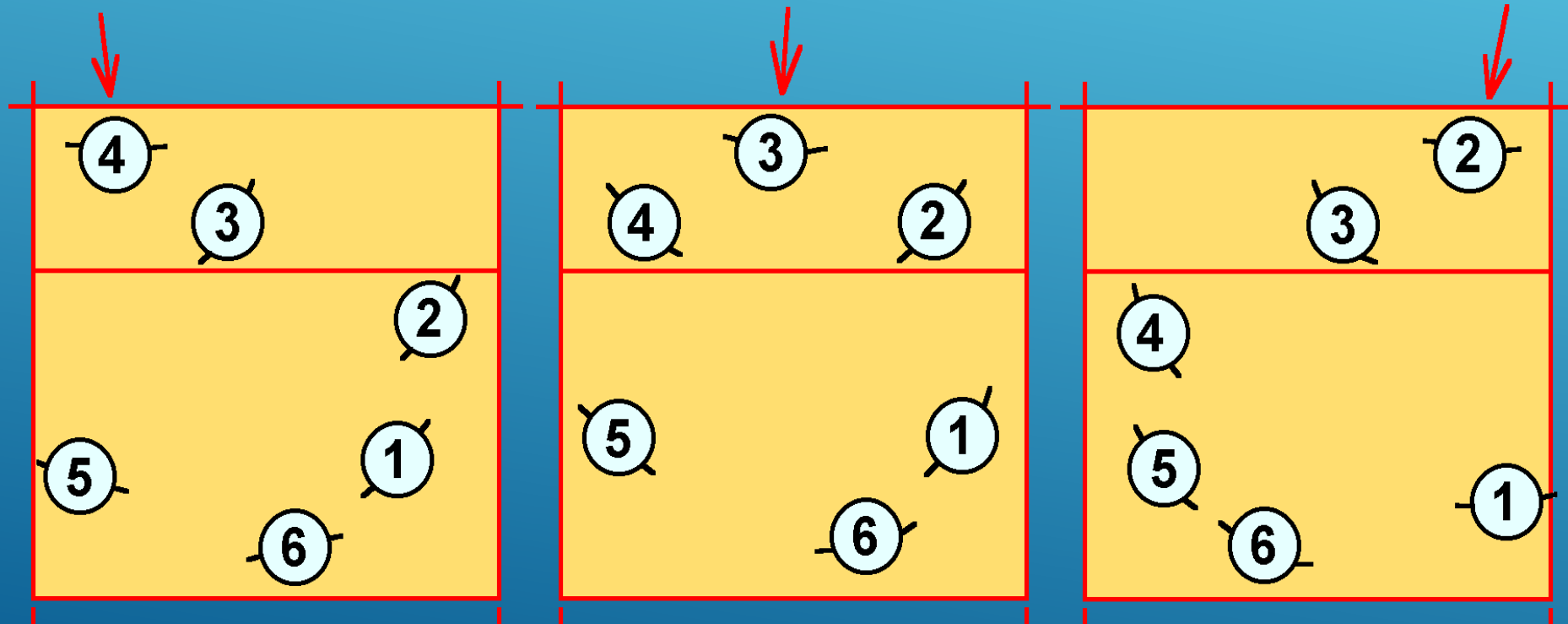
LA TATTICA IN UNDER 16

- ❖ Giocare a turno in tutte le zone del campo senza ricercare specializzazioni.
- ❖ Sistema di Ricezione con Alzatore al centro.



LA TATTICA IN UNDER 16

- ❖ Il Sistema di Difesa con Muro principalmente a uno.





**Grazie di aver aderito al
ns modo di pensare la
Pallavolo**