



SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE PER POTER GIOCCARE UNDER 16/18

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

- ❖ L'apprendimento e l'automatizzazione di "Abilità Motorie" permette di eseguire compiti complessi sul piano tattico-strategico.

MODELLI DI PRESTAZIONE PER L'UNDER 16

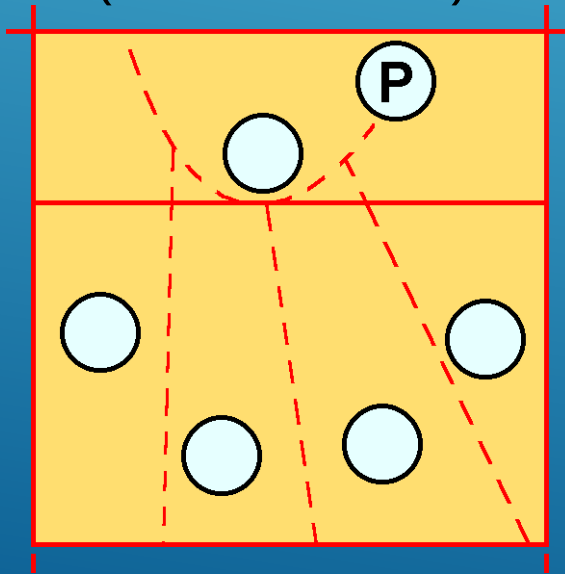
DIFFERENZE CON UNDER 15:

- ❖ DIMENSIONALE: caratteristiche vicine a quelle dell'adulto.
- ❖ TECNICO: inizia la specializzazione dei ruoli.
- ❖ TATTICO: battuta flottante e in salto, ricezione a quattro, dal doppio palleggiatore a quello unico, migliore organizzazione difensiva, penetrazione dalla seconda linea.

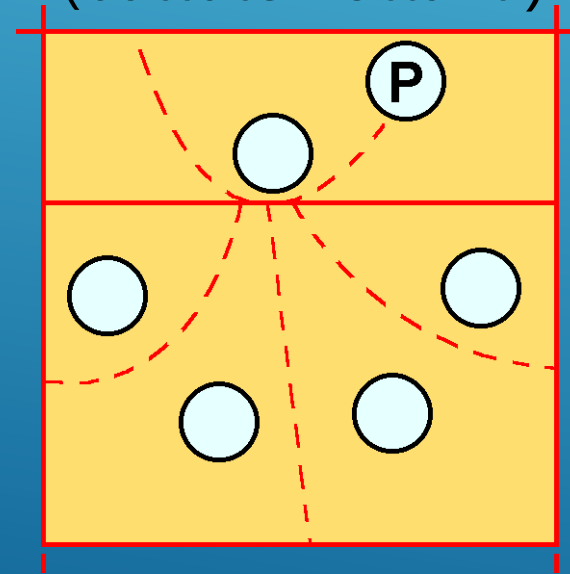
LA TATTICA IN UNDER 16

- ❖ Ricezione a quattro con una responsabilizzazione maggiore del singolo, maggiore precisione e aree di competenza maggiori.

Semicerchio
(battute tese)

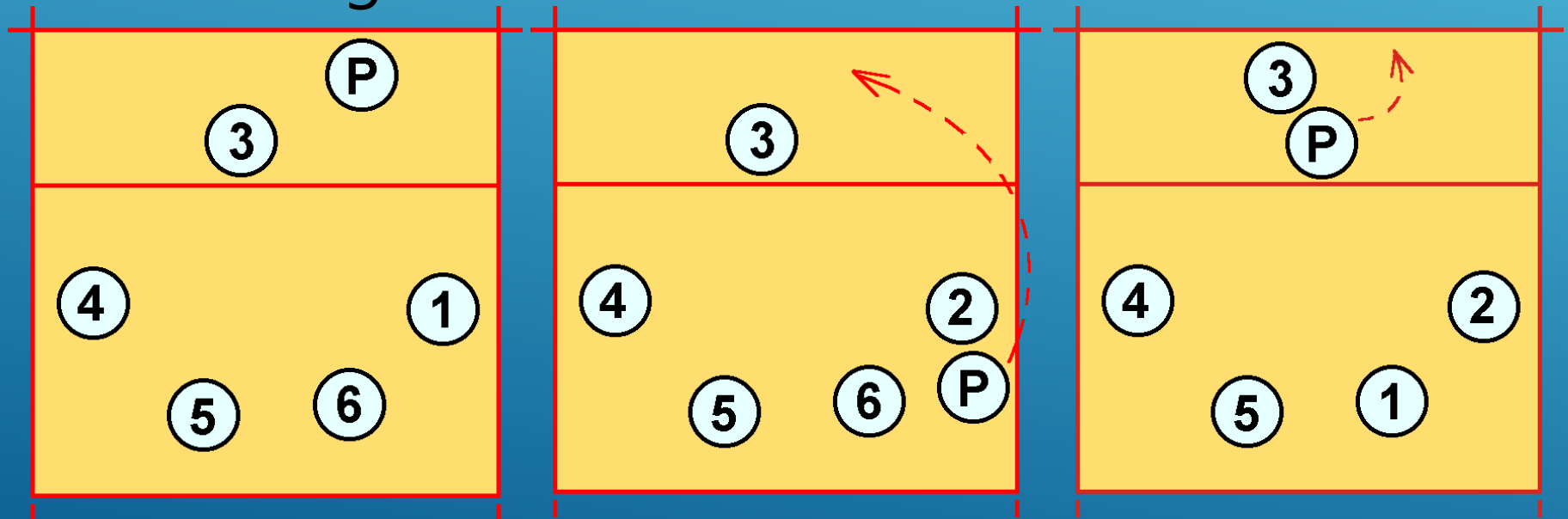


Trapezio
(battute flottanti)



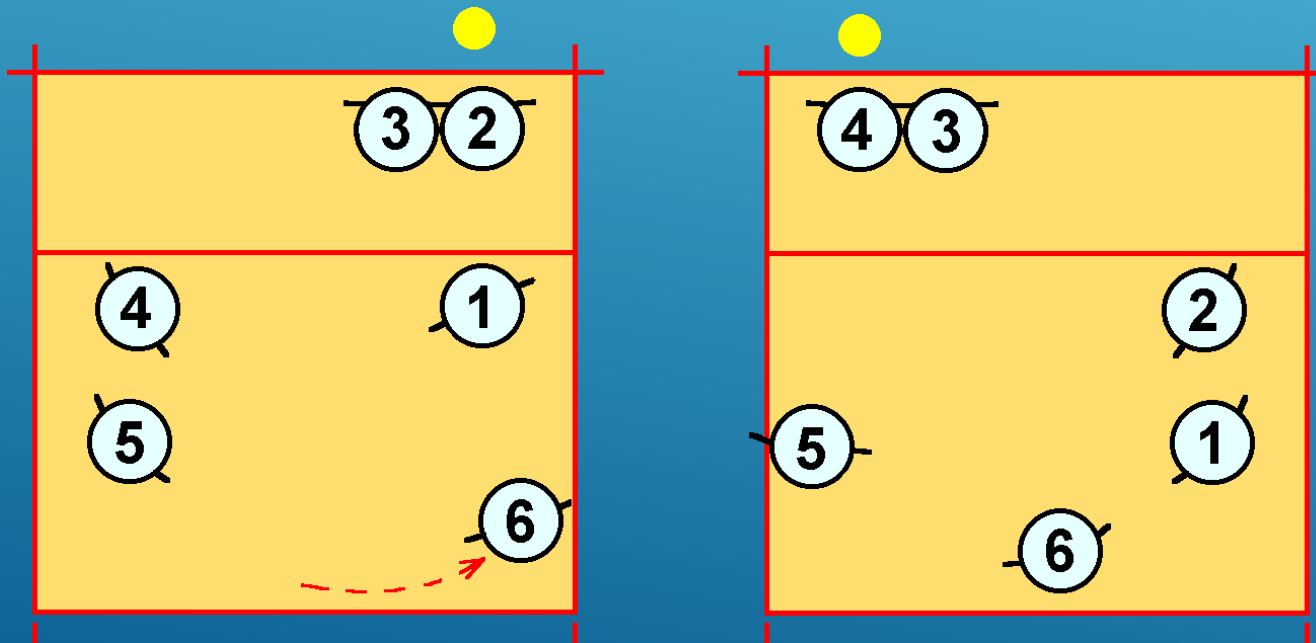
LA TATTICA IN UNDER 16

- ❖ Osserviamo tre rotazioni con il sistema di ricezione a quattro con giocatori disposti a semicerchio con impegno diversificato dei vari giocatori:



IL SISTEMA DI DIFESA IN UNDER 16: MISTO

- ❖ In difesa si utilizza sempre con più frequenza il muro a 2 su attacchi di secondo e terzo tempo al centro e all'ala, con diverse possibilità di copertura dei rimanenti giocatori.



LA TECNICA IN UNDER 16

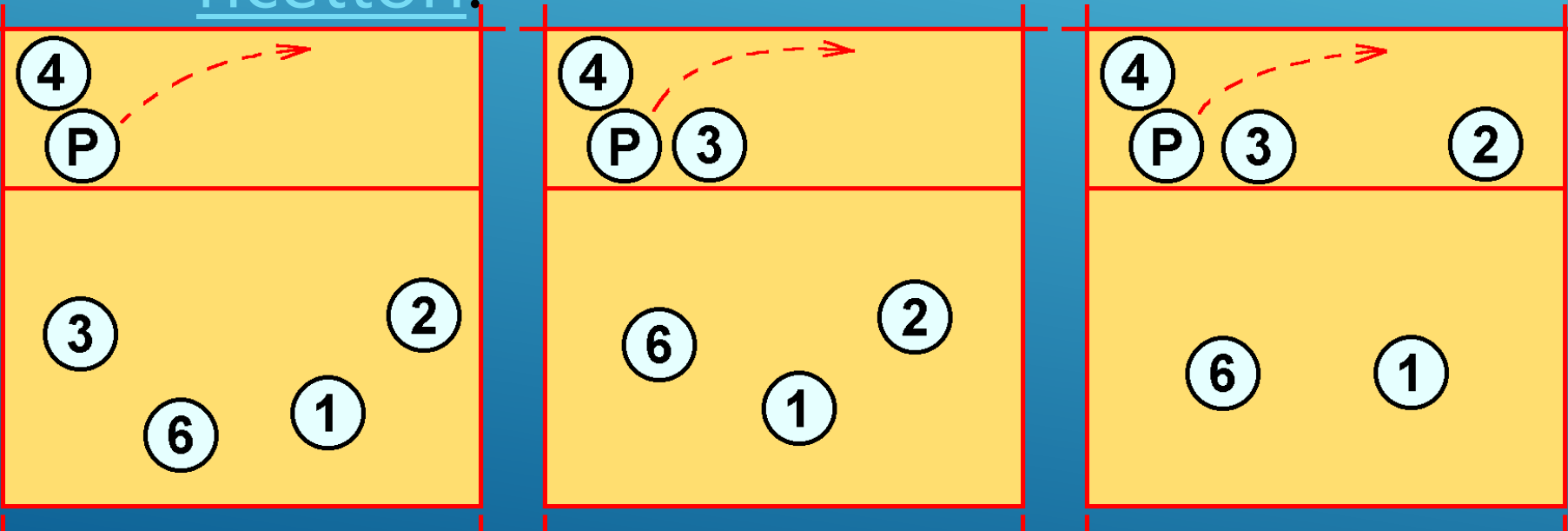
- ❖ Perfezionamento dei fondamentali in situazioni di gioco.
- ❖ Ricerca dei Palleggiatori e approfondimento tecnico-tattico del ruolo.
- ❖ Inizio dell'attacco di primo e secondo tempo.
- ❖ Il tempo del muro singolo e a coppie in funzione dei tempi dell'attacco.
- ❖ Inizio della battuta in salto.

MODELLI DI PRESTAZIONE PER L'UNDER 18

- ❖ Il Ritmo e la Potenza fisica.
- ❖ Una buona preparazione è un ottimo supporto alla tecnica nella esecuzione dei fondamentali permettendo di cambiare repentinamente la velocità del gioco.
- ❖ L'incremento della velocità del gioco richiedono una maggiore resistenza fisica dei giocatori.
- ❖ La prevenzione e il giusto dosaggio dei carichi di lavoro e dei tempi di recupero.

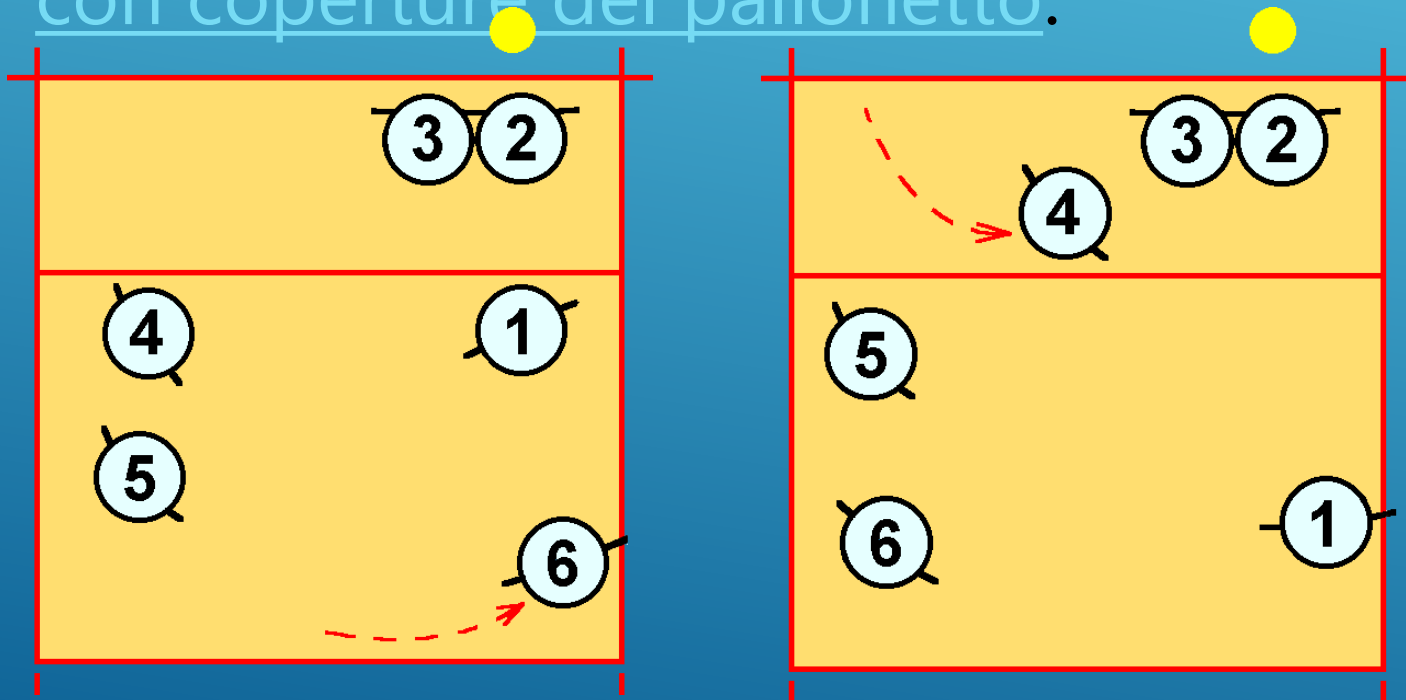
LA TATTICA IN UNDER 18

- ❖ Il Sistema di cambio palla con Alzatore unico (in questo caso in zona 5) e ricezione a 4, a 3 o 2 ricettori:



LA TATTICA IN UNDER 18

- ❖ Il Sistema di Difesa: si attua in prevalenza il 2-0-4 anche se è possibile prevedere difese con coperture del pallonetto.



LA TATTICA IN UNDER 18

IL SISTEMA DI CONTRATTACCO:

- ❖ Su attacchi forti indirizzare la palla al centro e predisporre un contrattacco dalla zona 2, 4, 1.
- ❖ Su attacchi lenti o facili passaggio preciso al palleggiatore per azioni di tutti i tipi.

LA TATTICA IN UNDER 18

TATTICA DEL PALLEGGIATORE:

- ❖ Ricerca di Attacco senza muro, con muro a uno.
- ❖ Dalla valutazione del Muro avversario e dalle capacità dei propri compagni scegliere l'Alzata più opportuna.

LA TECNICA IN UNDER 18

- ❖ Fissazione dei fondamentali appresi (correttamente).
- ❖ Ricerca di precisione unita alla maggiore richiesta di forza e velocità.
- ❖ Battuta flottante e in salto.
- ❖ Ricezione con palloni più potenti utilizzando i piani di rimbalzo frontali e laterali.
- ❖ Attacco: tutti i tempi di attacco e dalla seconda linea con ricerca raffinata del colpo sulla palla (torsione interna ed esterna).

LA TECNICA IN UNDER 18

- ❖ La Difesa: insegnamento e allenamento di tutti i tipi di traiettoria da difendere.
- ❖ La Difesa: conoscenza dei vari tipi di difesa e delle competenze dei propri compagni.
- ❖ Il Muro: diverse tecniche di muro (attivo e passivo).
- ❖ Il Muro: comunicazione Muro-Difesa sulle zone di copertura a seconda del tipo di attacco.

LA TECNICA IN UNDER 18

- ❖ Allenamento specifico del giocatore Centrale.
- ❖ Allenamento specifico del Palleggiatore.



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