

SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

Insegnamento **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLA PALLAVOLO**

GenCod A005646

Docente titolare GIUSEPPE MARINO

Insegnamento TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLA PALLAVOLO

Insegnamento in inglese THEORY, TECHNIQUE AND TEACHING OF

Settore disciplinare M-EDF/02

Corso di studi di riferimento SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT

Tipo corso di studi Laurea

Crediti 5.0

Ripartizione oraria Ore Attività frontale: 46.0

Per immatricolati nel 2020/2021

Erogato nel 2022/2023

Anno di corso 3

Lingua

Percorso PERCORSO COMUNE

Sede Lecce

Periodo Primo Semestre

Tipo esame

Valutazione

Orario dell'insegnamento

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

Elementi fondamentali del gioco della pallavolo. Tecnica e didattica dei fondamentali individuali e di squadra.

Sviluppo del gioco del minivolley , under 14; under 16, under 18, fino ai campionati di categoria, seguendo le indicazioni della Federazione Italiana Pallavolo nei programmi per la formazione dei quadri tecnici per il conseguimento del titolo di allievo allenatore primo livello giovanile.

PREREQUISITI

Nessuno

OBIETTIVI FORMATIVI

- Conoscere le caratteristiche del gioco della pallavolo e il regolamento tecnico.
- Conoscere il significato di esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico.
- Conoscere le tecniche dei fondamentali individuali di gioco e le metodologie di insegnamento degli stessi.
- Saper costruire un piano giornaliero, settimanale ed annuale di lavoro per lo sviluppo di qualità tecniche e condizionali.
- Conoscere i moduli di gioco 3-1-2 e 3-2-1 con le loro variabili.
- Essere in grado di sviluppare i moduli di gioco conosciuti sia in fase ricezione-punto che in fase battuta-punto.
- Saper applicare elementi di tattica al modulo di gioco conosciuto.
- Essere in grado di costruire esercitazioni sintetico- globali ad obiettivo ed a punteggio speciale.
- Sviluppare le capacità tecnico-esecutive degli studenti;
- Verificare la capacità di utilizzare protocolli di lavoro tecnici, tattici e di preparazione fisica;
- Verificare la capacità di analizzare e gestire l'utilizzo di un sistema di gioco.

METODI DIDATTICI

Lezioni frontali con visioni di video, immagini e PP
Esercitazioni pratiche
Cooperative learning
Giochi di ruolo

MODALITA' D'ESAME

Valutazione pratica sulla capacità di conduzione di un allenamento e sulle capacità tecniche. Prova orale.

1. Introduzione al corso
2. Il campo di gioco, dimensioni e suddivisione in zone
3. Caratteristiche specifiche del gioco della Pallavolo: Concetto di "sport di situazione" - Concetto di "gioco sportivo di squadra".
4. Lo sviluppo delle capacità fisiche nella pallavolo: Capacità organico-muscolari e coordinative e loro sviluppo - Concetto di "abilità motoria".
5. Metodologia dell'insegnamento della tecnica: l'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico – tattico
6. Principi della programmazione tecnica per le fasce d'età giovanili: Under 14: la didattica - Under 16: identificazione del ruolo - Under 18: allenamento specialistico per lo sviluppo del ruolo e allenamento situazionale.
7. Le caratteristiche dei movimenti generali e specifici della pallavolo: Lanci e prese - Accelerazione e decelerazione - Lateralizzazione - La traiettoria della palla - Lettura, interpretazione ed anticipazione dell'ambiente (la palla, la gestualità dei compagni e la gestualità degli avversari)
8. I fondamentali tecnici individuali: il palleggio
 - 8.1. Tecnica del palleggio
 - 8.2. Didattica del palleggio
 - 8.3. Errori comuni
9. I fondamentali tecnici individuali: il bagher
 - 9.1. Tipologia di bagher: frontale, laterale, angolare, indietro
 - 9.2. Tecnica del bagher
 - 9.3. Didattica del bagher
 - 9.4. Errori comuni
10. Collegamento palleggio-bagher
 - 10.1. Esercitazioni in coppia
 - 10.2. Esercitazioni a terzine
 - 10.3. Esercitazioni in situazioni di campo
11. Evoluzione tecnica e situazionale del bagher
 - 11.1. Bagher di appoggio
 - 11.2. Bagher di ricezione
12. I fondamentali tecnici individuali: la battuta
 - 12.1. Tipologia di battuta: dal basso, dall'alto float e in salto
 - 12.2. Tecnica della battuta
 - 12.3. Didattica della battuta
 - 12.4. Errori comuni
13. Collegamento battuta-ricezione
 - 13.1. Esercitazioni in coppia
 - 13.2. Esercitazioni a terzine
 - 13.3. Esercitazioni in situazioni di campo
14. I fondamentali tecnici individuali: l'attacco
 - 14.1. Tipologia di attacco: terzo tempo, il secondo tempo e il primo tempo di attacco
 - 14.2. Tecnica dell'attacco di terzo tempo
 - 14.3. Didattica dell'attacco di terzo tempo
 - 14.4. Errori comuni
15. I fondamentali tecnici individuali: la difesa
 - 15.1. Tipologia di difesa: difesa di attacchi vicino la figura, difesa di attacchi lontano dalla figura
 - 15.2. Tecnica della difesa
 - 15.3. Didattica della difesa
 - 15.4. Errori comuni
16. I fondamentali tecnici individuali: il muro
 - 16.1. Tipologia di muro: muro singolo e doppio, tecniche di spostamento

- 16.2. Tecnica del muro
- 16.3. Didattica del muro
- 16.4. Errori comuni
- 17. Collegamento attacco-muro-difesa
- 17.1. Metodologia di lavoro: esercizi sintetici e globali
- 18. Moduli di gioco: il 3-1-2
- 18.1. Ricezione a 5 giocatori con alzatore a turno (alzatore in zona 3)
- 18.2. Sviluppo del modulo in fase ricezione-punto e in fase battuta-punto (muro singolo)
- 19. Moduli di gioco: il 3-2-1
- 19.1. Ricezione a 4 giocatori con 2 alzatori e 4 schiacciatori (alzatore in zona 2 con cambio d'ala)
- 19.2. Sviluppo del modulo in fase ricezione-punto e introduzione nel sistema di ricezione dell'attacco di primo tempo
- 19.3. Sviluppo del modulo in fase battuta-punto (muro a due)
- 19.4. L'organizzazione del contrattacco
- 20. L'evoluzione del gioco: l'attacco di primo tempo
- 20.1. Tecnica dell'attacco di primo tempo
- 20.2. Didattica dell'attacco di primo tempo
- 20.3. Errori comuni
- 21. Moduli di gioco: il 3-2-1
- 21.1. Ricezione a 5 – 4 – 3 giocatori con alzatore unico
- 21.2. Analisi delle caratteristiche tecniche e fisiche dei giocatori nei ruoli specifici
- 21.3. Sviluppo del modulo in fase ricezione-punto e in fase battuta-punto
- 21.4. L'organizzazione del contrattacco
- 22. Metodologia di lavoro:
- 22.1. L'esercizio di sintesi. L'allenamento situazionale: esercitazioni e riferimento al gioco - La difficoltà del compito - L'introduzione progressiva delle variabili situazionali - La componente tattica nell'esercizio di sintesi.
- 22.2. La costruzione di esercitazioni sintetico-globali ad obiettivo tecnico o a punteggio speciale
- 23. L'allenamento tecnico – tattico attraverso il gioco: Dal 1 vs 1 al 4 vs 4 - Il 6 vs 6 ad obiettivo tecnico individuale: esercitazioni per enfatizzare il cambio palla ed esercitazioni per enfatizzare il break point. Moduli specifici sull'attività di volley S3 e under 12

TESTI DI RIFERIMENTO

- Mencarelli M. , Manuale allievo allenatore 1° livello giovanile, Calzetti Mariucci
- Presentazioni in PP