

## ***POSIZIONI TRANSITORIE: PROGRAMMA VALIDE FINO AL 30 GIUGNO 2020***

### ***2° LIVELLO GIOVANILE***

#### **MODULO 1 - 2 ORE**

- **La seduta di allenamento tecnico-tattico:**
  - La **pianificazione della struttura** dell'allenamento
  - L'**organizzazione** della seduta di allenamento
  - La **gestione** della seduta di allenamento
  - L'organizzazione dell'**allenamento specifico per i vari ruoli**
- **La valutazione:**
  - **Concetti generali** su valutazione e monitoraggio
  - La **valutazione antropometrica**
  - La **valutazione funzionale**
  - La valutazione nel **sistema di allenamento giovanile**

---

#### **MODULO 2 - 2 ORE**

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata:**
  - Sviluppo della neutralità nell'approccio all'alzata
  - Il riferimento al bersaglio
    - ◇ La gestione delle traiettorie avanti
    - ◇ La gestione delle traiettorie dietro
  - Palleggio in sospensione
  - La progressione delle traiettorie di alzata:
    - ◇ L'alzata di secondo tempo (posto 4 e 2)
    - ◇ Il primo tempo anticipato (palla 1-2)
    - ◇ Le alzate di seconda linea
  - Le alzate in bagher e l'allenamento in situazione
- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione:**
  - Il bagher frontale
    - ◇ La dinamica degli arti inferiori
    - ◇ Relazione asse corporeo e palla
  - Il bagher laterale
    - ◇ L'anticipo del piano di rimbalzo
    - ◇ L'adattamento del piano di rimbalzo
      - Le spalle
      - Gli arti inferiori
  - La ricezione del servizio corto ed il suo allenamento in situazione
  - La ricezione in palleggio ed il suo allenamento in situazione