

POSIZIONI TRANSITORIE: PROGRAMMA

VALIDE FINO AL 30 GIUGNO 2020

2° LIVELLO GIOVANILE

MODULO 3 - 2 ORE

- **L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli:**
 - Criteri di differenziazione della sequenza motoria:
 - ◇ Preparazione esecutiva e anticipazione situazionale
 - ◇ Posizione e tempo di inizio rincorsa
 - ◇ La linea di rincorsa
 - ◇ La frontalità e il tempo di stacco
 - L'attacco del ricettore attaccante (zone 4-2)
 - L'attacco del centrale (zona 3)
 - L'attacco dell'opposto (zone 4-2)
 - Gli attacchi dalla seconda linea

MODULO 4 - 2 ORE

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro:**
 - Criteri di differenziazione esecutiva:
 - ◇ Le distanze
 - ◇ Il timing degli adattamenti situazionali del muro
 - Elementi qualificanti delle tecniche di muro:
 - ◇ L'aggressività del piano di rimbalzo
 - ◇ L'orientamento del piano di rimbalzo
 - ◇ La gestione del tempo di muro
 - ◇ Le transizioni tra muro e contrattacco
- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi:**
 - Il tempo di difesa
 - Il controllo bilaterale dell'intervento difensivo:
 - La valutazione funzionale
 - ◇ La reazione motoria istintiva
 - ◇ Uscita del piede d'appoggio
 - ◇ Il controllo della caduta e dell'intervento sulla palla
 - La differenziazione della postura e della posizione in difesa rispetto al punto di attacco e/o al tipo di palla attaccata