

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI BARI ALDO MORO**  
**FACOLTA'/SCUOLA DI MEDICINA E CHIRURGIA**  
**CORSO DI STUDIO IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE**

**A.A. 2013-2014**

- **Insegnamento:**

**Corso Integrato: ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA 2**

**TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLA PALLAVOLO 2**

- **Anno di Corso 3° anno 2° semestre**
- **Docente Prof. GIUSEPPE DIMICHINO**
- **e-mail: profpino@alice.it**
- **Corso di Laurea: SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE**
- **N CFU: 20**
- **Sede del Corso: BA - POL**
- **Modalità di erogazione: affidamento esterno senza oneri per l'Università**
- **Programma:**

- Programmazione e sviluppo delle qualità condizionali nel volley
- Organizzazione di un piano annuale di lavoro
- Moduli di gioco: il 3-1-2, il 3-2-1
- Sviluppo dei moduli in fase ricezione-punto e in fase battuta-punto
- I fondamentali tecnici individuali: battuta flot con i piedi per terra, la battuta flot in salto, il jump service
- Lo sviluppo della tattica applicata al modulo di gioco utilizzato
- Metodologia di lavoro: la costruzione di esercitazioni sintetico-globali ad obiettivo ed a punteggio speciale
- La gestione di un gruppo squadra nel gioco della pallavolo
  
- **Obiettivi del corso:** Saper costruire un piano 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. Conoscere la tecnica della battuta flot con i piedi per terra, la battuta flot in salto, il jump service e le metodologie di insegnamento. Saper applicare elementi di tattica al modulo di gioco conosciuto. Essere in grado di costruire esercitazioni sintetico-globali ad obiettivo ed a punteggio speciale. Saper gestire un gruppo squadra nel gioco della pallavolo.

- **Contenuti**

1. Programmazione e aspetti specifici legati allo sviluppo delle qualità condizionali nel volley
2. Programmazione e organizzazione di un piano annuale
3. La razionale strutturazione delle singole sedute di lavoro in funzione degli aspetti condizionali
4. Moduli di gioco: il 3-1-2
  - 4.1. Ricezione a 5 giocatori con alzatore a turno (alzatore in zona 3)

- 4.2. Sviluppo del modulo in fase ricezione-punto e in fase battuta-punto (muro singolo)
  - 5. Moduli di gioco: il 3-2-1
    - 5.1. Ricezione a 4 giocatori con 2 alzatori e 4 schiacciatori (alzatore in zona 2 con cambio d'ala)
    - 5.2. Sviluppo del modulo in fase ricezione-punto e introduzione nel sistema di ricezione dell'attacco di primo tempo
    - 5.3. Sviluppo del modulo in fase battuta-punto (muro a due)
    - 5.4. L'organizzazione del contrattacco
  - 6. L'evoluzione del gioco: l'attacco di primo tempo
    - 6.1. Tecnica dell'attacco di primo tempo
    - 6.2. Didattica dell'attacco di primo tempo
    - 6.3. Errori comuni
  - 7. L'evoluzione del gioco: la battuta flot con i piedi per terra, la battuta flot in salto, il jump service
    - 7.1. Tecnica e didattica
    - 7.2. Errori comuni
  - 8. Moduli di gioco: il 3-2-1
    - 8.1. Ricezione a 5 – 4 – 3 giocatori con alzatore unico
    - 8.2. Analisi delle caratteristiche tecniche e fisiche dei giocatori nei ruoli specifici
    - 8.3. Sviluppo del modulo in fase ricezione-punto e in fase battuta-punto
    - 8.4. L'organizzazione del contrattacco
  - 9. Lo sviluppo della tattica applicata al modulo di gioco utilizzato
    - 9.1. Aspetti tattici legati alla fase battuta punto:
      - a. Tattica di battuta
      - b. Tattica di muro
      - c. Correlazioni muro-difesa
  - 10. Lo sviluppo della tattica applicata al modulo di gioco utilizzato
    - 10.1. Aspetti tattici legati alla fase ricezione punto:
      - a. Competenze specifiche a seconda della tipologia di battuta avversaria
      - b. Tattica di costruzione in funzione della battuta e del muro avversario
      - c. Competenze specifiche sulle coperture di attacco
  - 11. Metodologia di lavoro
    - 11.1. La costruzione di esercitazioni sintetico-globali ad obiettivo
    - 11.2. La costruzione di esercitazioni sintetico-globali a punteggio speciale
  - 12. La gestione di un gruppo squadra nel gioco della pallavolo
    - 12.1. Le regole
    - 12.2. Lo stile di gestione
    - 12.3. Le responsabilità
    - 12.4. La motivazione
    - 12.5. Gli atteggiamenti dell'allenatore
    - 12.6. I comportamenti anomali
- **Testi**

G. Volpicella	Il Manuale della Pallavolo	Idea Libri
M. Paolini	Il Nuovo sistema Pallavolo	Calzetti Mariucci
M. Paolini	19 esercizi globali per il volley e 9 proposte di sedute di	Calzetti Mariucci

	allenamento	
J. Iams	30 giochi competitivi a punteggio speciale per il condizionamento tattico-psicologico nel volley	Calzetti Mariucci
G. Dimichino	Dispense tecniche	

- **Testi di approfondimento**

G. Cometti	Manuale di potenziamento muscolare per gli sport di squadra	Calzetti Mariucci
G. Schnabel – D. Harre – A. Borde	Scienza dell'allenamento	Arcadia
A.A.V.V.	The Volleyball coaching bible	Don Shondell – Cecile Reynaud Editors

- **Risultati dell'apprendimento**

- Portare il 100% dei corsisti a saper costruire un piano annuale di lavoro per lo sviluppo di qualità tecniche e condizionali, a conoscere i moduli di gioco 3-1-2 e 3-2-1 con le loro variabili e ad essere in grado di sviluppare i moduli di gioco conosciuti sia in fase ricezione-punto che in fase battuta-punto e a saper applicare elementi di tattica al modulo di gioco conosciuti.
- Portare il 100% dei corsisti a conoscere la tecnica della battuta flot con i piedi per terra, la battuta flot in salto, il jump service e le metodologie di insegnamento.
- Portare il 100% dei corsisti ad essere in grado di costruire esercitazioni sintetiche-globali ad obiettivo ed a punteggio speciale ed a saper gestire un gruppo squadra nel gioco della pallavolo.

**Organizzazione della Didattica**

Si alterneranno lezioni teoriche a lezioni pratiche a seconda degli argomenti previsti dal programma e, nell'ambito degli stessi argomenti tecnici, sarà prevista una prima parte teorica (in aula) e la seconda parte pratica (in palestra).

**Modalità di frequenza**

Lezioni settimanali della durata di 2 ore con obbligo di effettuare le lezioni pratiche in palestra muniti di equipaggiamento sportivo (non sarà consentito partecipare alle lezioni pratiche con abbigliamento "non idoneo" e scarpe specifiche da palestra), secondo il calendario predisposto.

- **Metodo di valutazione**

La valutazione in itinere riguarderà aspetti legati alla frequenza, alla partecipazione attiva e alla capacità di condurre lezioni pratiche incentrate sugli aspetti che, di volta in volta, saranno affrontati.

La valutazione ex post sarà incentrata su una prova scritta, ed una eventuale integrazione orale, che consenta di verificare le conoscenze tecniche e metodologiche relative all'insegnamento della disciplina

- **Calendario delle prove di esame.**

- **14/02/2014**
- **28/02/2014**
- **13/03/2014**
- **10/04/2014**
- **15/05/2014**
- **27/06/2014**
- **17/07/2014**
- **12/09/2014**
- **02/10/2014**
- **14/11/2014**
- **05/12/2014**