

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

Programma di Insegnamento di

Corso Integrato: ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLA PALLAVOLO

a.a. 2017 – 2018

Anno di Corso: Terzo

Semestre: Secondo

Docente: Giuseppe Marino email: peppe1957@libero.it (20 ore)

Docente: Pierluigi Zambetta e-mail pierozambetta@libero.it (30 ore)

Obiettivi:

- 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;

Argomenti:

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. gio
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, in dietro
 - 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 Essenziali per l'esame:

Mencarelli M.	Manuale allievo allenatore 1° livello giovanile	Calzetti Mariucci
G. Marino – P. Zambetta	Dispense tecniche	

Testi Consigliati per l'esame:

Pittera-Pedata-Ligas-Pasqualoni	Il Minivolley – Fondamentali scientifici e metodologia applicativa	Calzetti Mariucci
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 allenamento	Calzetti Mariucci
J. Iams	30 giochi competitivi a punteggio speciale per il condizionamento tattico-psicologico nel volley	Calzetti Mariucci
Guidetti A. - Guidetti G.	La pallavolo vincente	Calzetti Mariucci
Mario Barbiero, Andrea Lucchetta, Marco Mencarelli	Guida tecnica per la scuola - Volley S3	Calzetti Mariucci

Modalità di svolgimento delle lezioni: 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), laddove sia possibile l'utilizzo della palestra.

Modalità d'esame: La modalità di esame sarà incentrata su una prova scritta ed un'eventuale integrazione orale che consenta di verificare le conoscenze tecniche e metodologiche relative all'insegnamento della disciplina.

Bari, 06/03/2018

I docenti

Prof. Giuseppe MARINO

Prof. Pierluigi ZAMBETTA