

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

Programma di Insegnamento

Corso Integrato: ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA 2

TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLA PALLAVOLO 2

a.a. 2014 - 2015

Docente Giuseppe Dimichino

e-mail profpino@alice.it

Obiettivi : 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 sintetiche-globali ad obiettivo ed a punteggio speciale. Saper gestire un gruppo squadra nel gioco della pallavolo.

Argomenti:

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 per l'esame:

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
G. Dimichino	Dispense tecniche	

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 una eventuale integrazione orale, che consenta di verificare le conoscenze tecniche e metodologiche relative all'insegnamento della disciplina

Bari, 16 ottobre 2014

Il docente

Prof. Giuseppe DIMICHINO