

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

### **Insegnamento** **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL CALCIO**

#### **La Pallacanestro: è uno sport di situazione**

Obiettivi della teoria del gioco sportivo. Relazione tra movimento, interazione con ambiente e gioco sportivo; il sistema sensoriale come filtro di percezione.

Il gioco come strategia di apprendimento e concetto di anticipazione motoria.

Interazione tra insegnante e atleta.

#### **Obiettivi del laboratorio didattico.**

Conoscere il gioco.

Analisi della definizione "fondamentali di gioco".

- Palleggio

- Passaggio

- Tiro

- Terzo tempo

Analisi e situazione propedeutica della didattica.

Timing and spacing

1 vs1 (individuale)

2vs2 ( il passaggio , l'appoggio, la cooperazione)

3vs3 (Il completamento degli spazi di gioco)

4vs4

5vs5

Movimenti di attacco e di difesa nel 5 vs 5.

Regolamento: Aspetti energetici delle esercitazioni

## **Insegnamento**

### **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEL CALCIO**

**3 anno, 2 semestre**

Docente: **Consalvo Acella**

[gonzalves@libero.it](mailto:gonzalves@libero.it)

N CFU 5

### **Modalità di erogazione**

Lezioni frontali, di gruppo a squadre, sul campo ed in aula con uso di sussidi audiovisivi, attrezzi tecnici.

### **Programma**

**Metodologia dell'allenamento:** specificità nel gioco del calcio.

**Metodi di valutazione:** metodi e test di valutazione generici e specifici del calcio.

### **La classificazione delle capacità motorie:**

- Definizione delle Capacità Coordinative e loro classificazione: Capacità generali e specifiche.
- Definizione delle Capacità Condizionali.
- Rapporti tra capacità, abilità motorie e tecniche sportive.
- Evoluzione delle capacità e concetto di fasi sensibili per la pianificazione dell'allenamento.

**Principi generali di tecnica e tattica:** Tattica di gioco e di reparto.

**Small sides games:** 2contro2, 3contro3, 4contro4, 5contro5 fino a partitelle a tema.

### **Principi generali di tecnica:**

La padronanza e dominio della palla.

Tecnica calcistica.

Calciare la palla.

Il Passaggio.

Il tiro in porta.

Il colpo di testa.

Ricezione della palla.

Guida e conduzione della palla.

Finta e dribbling.

Il contrasto (Tackle ).

Il portiere.

### **Sistemi di gioco e loro evoluzione**

5-3-2

4-3-3

4-2-4

4-4-2

### **Regolamenti di gioco**

Il calcio giovanile.

Scuole calcio.

Centri calcistici.

Attività di base e scolastica.

### **Testi per l'esame**

COMUNICATO UFFICIALE N°1 2016/2017

LA DIDATTICA DEL GIOCO DEL CALCIO ED Correre Accame Ferretti

L'ALLENAMENTO FISICO NEL CALCIO ED Correre Ferretti

VALUTAZIONE MOTORIA E ALLENAMENTO DEL GIOVANE CALCIATORE, ANALIZZATORI E ABILITA' Moretti-Vergine-Quarto WIP edizioni

GUIDA TECNICA FIGC SGS S.D'Ottavio

DISPENSE DEL DOCENTE

VIDEO DVD

REGOLAMENTI TECNICI, ARBITRALI e NOIF

### **Obiettivi del corso:**

*Quali capacità fisiche e psichiche richiede il gioco del calcio? In quale modo possiamo individuare nel giovane, il calciatore del futuro e come possiamo rilevare quali saranno a breve, medio e lungo termine, le capacità prestative dell'individuo, riferite al gioco del calcio? Questi saranno i*

*principali obiettivi da raggiungere nelle 50 ore di lezioni teorico-pratiche che formano il modulo calcio. Inoltre saranno affrontate anche le tematiche tecniche, tattiche e regolamentari proprie di questo sport.*

### **Risultati dell'apprendimento**

Acquisizioni di competenze didattiche, tecnico, tattiche, regolamentari.

Apprendimento di una terminologia scientifico-sportiva spendibile nel mondo del lavoro.

### **Organizzazione della Didattica**

Campo di gioco con utilizzo degli attrezzi specifici di questo gioco.

Sala conferenze con uso del Pc e dei sussidi audiovisivi.

### **Modalità di frequenza**

Obbligatoria come previsto dall'ordinamento del Corso di Laurea.

### **Metodo di valutazione**

Prova tecnica e attitudinale.

Esposizione frontale anche con discussione di una tesina realizzata dallo studente.

**Il Docente**

*Consalvo Acella*

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

**a.a. 2016 – 2017**

**Anno di Corso: Terzo**

**Semestre: Secondo**

**Docente: Giuseppe Marino    email: [peppe1957@libero.it](mailto:peppe1957@libero.it)    (20 ore)**

**Docente: Pierluigi Zambetta    e-mail [pierozambetta@libero.it](mailto: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 sintetiche-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 di laurea
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.
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 minivolley 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

**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, 14/12/2016**

**I docenti**

**Prof. Giuseppe MARINO**

**Prof. Pierluigi ZAMBETTA**