

# CORSO ALLIEVO ALLENATORE PRIMO LIVELLO GIOVANILE

**MODULO 15/17**

**MODELLI DI PRESTAZIONE**

**“I modelli di prestazione dell’under 18”**



# Modelli di Prestazione Giovanile

- Modelli di Prestazione sono l'insieme delle regole

***Tecniche - Tattiche - Metodologiche -  
Comportamentali***

*Di riferimento per una determinata fascia di età*



# Criteri di studio dei modelli di prestazione

- ② Si basano sull'identificazione di alcuni concetti
  - ② Obiettivo principale
  - ② Obiettivo metodologico
- ② Riconoscimento delle tecniche e dei fondamentali correlati alle dinamiche di punteggio
  - ② Sistemi di gioco
- ② Livello di specializzazione richiesto dal sistema di allenamento
  - ② Le principali forme di motricità impiegata
  - ② Attendibilità delle attitudini tecniche per fascia d'età
  - ② Attendibilità delle attitudine fisiche e neuromuscolari
- ② Il comportamento tattico nel gioco per fascia di competenza

# Modelli di Prestazione U 18 fem.

## ④ Modello Prestativo

- ④ Raggiungimento del livello di massima prestazione
- ④ Livello di max prestazione internazionale attorno ai 20 anni
- ④ Completamento del bagaglio tecnico individuale
- ④ Costruzione delle capacità di gioco sulla base dell'esperienza situazionale specifica

# Modelli di Prestazione U18 fem.

## ④ Obiettivi Principali

- ④ Identificazione del livello di prospettiva individuale
  - ④ Completamento del percorso di specializzazione
  - ④ Identificazione di un potenziale tecnico - tattico
- ④ Possibili fattori limitanti dello sviluppo prestativo nel ruolo
- ④ Allenamento tecnico-tattico-comportamentale specifico del ruolo
- ④ Allenamento Specialistico e sviluppo delle tecniche specialistiche
- ④ Consapevolezza del rendimento, rapporto fra punti fatti ed errori
- ④ Efficienza come indice di competitività e mezzo di sviluppo delle capacità di gioco

# Modelli di Prestazione U18 fem.

## ⊗ Obiettivo Metodologico

- ⊕ *Sviluppo dell'efficienza nel ruolo*

## ⊗ Specializzazione differenziata per alcuni ruoli

- ⊕ *Attaccanti con grande potenza e altezza di colpo - attaccanti abili*

- ⊕ *Centrali attacco - muro - stacco a un piede*

## ⊗ Sistema di gioco

- ⊕ *5 - 1*

- ⊕ *Specializzazione del sistema di Ricezione-Cambio Palla*

- ⊕ *Specializzazione del sistema di Difesa-Contrattacco*

## ⊗ Attendibilità delle attitudini tecniche

- ⊕ *Si raggiunge un livello molto elevato di attendibilità, un forte ritardo nello sviluppo biologico o ritardato avvicinamento alla pallavo, posso evidenziare nuove attitudini*
- ⊕ *E' possibile prevedere il livello finale di competizione con un sistema di allenamento adeguato*

# Modelli di Prestazione U18 fem.

## ② Le tecniche di riferimento

- ⊕ *Le tecniche utilizzate nei fondamentali principali dalle migliori squadre del livello di qualificazione considerato*

## ② Comportamenti tattici di riferimento

- ⊕ *Quali sono i comportamenti tattici ricorrenti nel livello considerato*
  - ⊕ Quanto le scelte sono motivate dai giocatori?



## @ Attendibilità delle attitudini fisiche neuromuscolari

- ⊕ Completato lo sviluppo biologico per la quasi totalità delle atlete sul piano motorio e condizionale avremmo una situazione stabile e definitiva delle capacità della atlete
- ⊕ Lavori di forza
  - ⊕ Forza esplosiva
  - ⊕ Forza reattivo balistica

# Tecniche specialistiche dell'alzatrice

## ⊗ Le alzate speciali

- ⊕ Ulteriore stabilizzazione delle traiettorie
- ⊕ La «b» e la «c»
- ⊕ La «7» e la fast di primo tempo
- ⊕ Le palle super in posto 4 e posto 2
- ⊕ Le alzate di primo tempo con palla staccata da rete
- ⊕ Le alzate di primo tempo con palla fuori dalla figura
- ⊕ Gestione tattica nella fase cambio palla

# Tecniche specialistiche nel ruolo di ricettore - attaccante

## Ⓢ Per l'attacco

- ⊕ Traiettorie veloci dopo la ricezione
- ⊕ Scelte tattiche del colpo dopo la ricezione

## Ⓢ Per la ricezione

- ⊕ Gestione delle zone di conflitto in funzione delle capacità di gestione del bagher laterale, controllo dell'efficienza
- ⊕ Gestione delle zone di conflitto in funzione dell'azione di attacco, controllo dell'efficienza
- ⊕ Traiettorie veloci dopo la ricezione
- ⊕ Scelte tattiche del colpo dopo la ricezione

# Tecniche specialistiche nel ruolo di centrale

- ④ L'attacco di primo tempo anticipato, lontano dall'alzatrice  
la «b» la «c» la Fast di primo tempo
- ④ Competenze a Muro, scelta del tempo e del punto di stacco
- ④ Scelte tattiche nelle chiamate della Fase Break
- ④ Posizioni di partenza a muro

# Tecniche specialistiche nel il ruolo di opposto

- ② Specializzazione nell'attacco dalla seconda linea (posto 1)
- ② Specializzazione nell'attacco da posto 2, con alzate veloci
- ② Il muro in posto 2
- ② Le competenze nella fase cambio palla
  - ⊕ *Con compiti di ricezione, specializzazione nelle diverse zone*
  - ⊕ *Scelte tattiche d'attacco nelle varie rotazioni di cambio palla*

# Tecniche specialistiche nel il ruolo di libero

## ⊗ Specializzazione nella Fase Cambio Palla

- ⊕ *Gestione delle zone di conflitto in aiuto alla schiacciatrice*
- ⊕ *La ricezione nelle varie zone del campo, aumento della zona di competenza*

## ⊗ Specializzazione nella Fase Break

- ⊕ *Competenze per l'azione dialzata*
- ⊕ *Gestione delle zone di competenza, in riferimento ai diversi tipi di attacco avversario*

# Modelli di prestazione U18 fem.

## Allenamento Fase Ricezione - Punto

### ⊕ Ricezione

- ⊕ *Organizzazione delle competenze per ogni rotazione*
- ⊕ *Controllo dell'efficienza, positività (# e +) meno errori (= e /?)*
- ⊕ *Relazione ricezione positiva - attacco punto*
- ⊕ *Perfezionamento delle tecniche individuali, bagher laterale , palleggio*

### ⊕ Attacco

- ⊕ *Sviluppo del gioco sulle basi del centrale*
- ⊕ *Scelte tattiche nelle azioni senza il centrale*
- ⊕ *Perfezionamento delle tecniche individuali nei colpi d'attacco*

# Modelli di prestazione U18 fem.

## Allenamento Fase Brak

### Ⓢ Servizio

- ⊕ *Una tecnica per il punto, una tecnica per il servizio tattico*
- ⊕ *Scelte tattiche in funzione delle rotazioni dell'avversario*
- ⊕ *Perfezionamento della tecnica individuale*

### Ⓢ Muro

- ⊕ *Muro a lettura o muro ad opzione*
- ⊕ *Scelta della zona da difendere in funzione delle tendenze dell'attacco avversario*
- ⊕ *Perfezionamento della tecnica individuale*



# Modelli di prestazione U18 fem.

## Allenamento Fase Brak

### @ Difesa

- ⊕ *Permettere il contrattacco*
- ⊕ *Collegamento con il muro*
- ⊕ *Focus attento sul gioco avversario, guardo per capire prima cosa fare*
- ⊕ *Allenamento situazionale, sui diversi tipi di attacco*

### @ Contrattacco

- ⊕ *Con o senza possibilità di attacco delle centrali*
- ⊕ *Efficienza nella palla alta e nelle alzate di secondo tempo nelle diverse zone del campo*
- ⊕ *Alzata delle non palleggiatrici (libero e schiacciatrici)*
- ⊕ *Competenze nelle coperture d'attacco*

# DOMANDE E CONSIDERAZIONI

