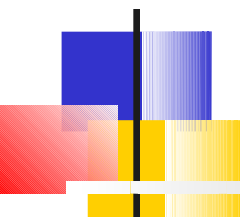




UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PERUGIA
FACOLTA' DI MEDICINA E CHIRURGIA
FACOLTA' DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE
Corso di Laurea interfacoltà intercorso in
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE (L22)



Insegnamento di

***Metodi e Didattica degli
SPORT DI SQUADRA***

MeD della PALLAVOLO

Prof. Luigi Bertini

E-mail: gi.ber@tin.it



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



1° WORKSHOP

“SITTING VOLLEY”

**Corso di Formazione per
Referenti Regionali, Docenti Nazionali,
Docenti Arbitri e Allenatori**

Roma - 11-13 Settembre 2013



Sitting Volley

PROGRESSIONE DIDATTICA

PROGRESSIONE DIDATTICA

- **CONOSCENZA
TEORICA DEI
FONDAMENTALI DI
GIOCO**
 - Singolo gesto completo
attraverso azioni di gioco in gara
o tramite video
 - Azioni di gioco complete
attraverso lo studio di una gara
tramite video





PROGRESSIONE DIDATTICA



■ CONOSCENZA E APPRENDIMENTO DEI MOVIMENTI TIPICI DEL SITTING

- Postura seduta e bilanciamento del corpo
- Traslocazioni nelle varie modalità e direzioni
- Esercizi propedeutici per i vari fondamentali di gioco



PROGRESSIONE DIDATTICA



■ ESERCIZI CON FACILITAZIONE DEI COMPITI

- Gesto tecnico facilitato a coppie, con spostamento, anche fermando il pallone
- Gesto tecnico a coppie, con spostamento, preceduto da auto-palleggio
- Combinazioni di più gesti tecnici sempre preceduti da spostamento



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



PROGRESSIONE DIDATTICA



■ ESERCIZI CON SCOMPOSIZIONE DEI COMPITI

- Esercizi analitici di fronte alla parete
- Esercizi analitici a coppie
- Esercizi analitici a coppie con traslocazioni unidirezionali
- Esercizi analitici a coppie con traslocazioni bidirezionali



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI

PROGRESSIONE DIDATTICA

■ CONOSCENZA E PADRONANZA DEL PROPRIO SPAZIO DI COMPETENZA

- Esercizi con riferimenti fissi e traiettorie stabilite
- Esercizi con due opzioni direzionali (avanti - indietro, o destra - sinistra)
- Esercizi con quattro opzioni direzionali e spostamenti vicini
- Esercizi con due opzioni direzionali miste (avanti - indietro - destra - sinistra)
- Esercizi con quattro opzioni direzionali e spostamenti più lontani
- Esercizi di traslocazione per il muro e gestione del proprio spazio di copertura

PROGRESSIONE DIDATTICA

■ ESERCIZI DI PREACROBATICA

- Esercizi di caduta laterale
- Esercizi di caduta in avanti
- Esercizi propedeutici alle rullate (senza il pallone)
- Esercizi di rullata laterale con traiettoria nota del pallone
- Esercizi di caduta in avanti con traiettoria nota del pallone



PROGRESSIONE DIDATTICA

■ **ESERCIZI SINTETICI CON RICOMPOSIZIONE DEI COMPITI**

- Precisione del movimento
- Controllo dell'esecuzione alle velocità specifiche richieste
 - Esercizio di fronte alla parete con bersaglio
 - Esercizio di fronte alla parete con più bersagli e spostamenti direzionali
 - A tre: esercizi di bagher laterale dopo spostamento bidirezionale e controllo del piano di rimbalzo
 - A coppie con varie direzioni (es.: attacco e difesa)
 - Esercizi di sintesi con attacco, muro, difesa con due o più opzioni
 - Esercizi di battuta, ricezione e alzata su semi-campi con due o più opzioni



SITTING VOLLEY / LUIGI BERTINI

PROGRESSIONE DIDATTICA

■ LO SPAZIO DEI MIEI COMPAGNI: LE DIVERSE COMPETENZE

- Conoscenza e il controllo dello spazio attorno
- Conflitti di competenze in difesa
- Conflitti di competenze in difesa in correlazione con il muro
- Competenze in ricezione con il muro a uno e a due





SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



PROGRESSIONE DIDATTICA



■ ESERCIZI IN CONDIZIONI VICINE AL GIOCO

- Gli esercizi in condizioni vicine al gioco consentono lo sviluppo delle sequenze motorie e la focalizzazione in sequenza dei punti di riferimento:
 - Singolo gesto ripetuto su bersagli (es. battuta, alzata, attacco, bagher, ecc...)
 - Esercizio completo di gestione dell'azione con ripetizioni
 - Esercizio completo di gestione dell'azione con compiti obbligati

PROGRESSIONE DIDATTICA

■ L'OSTACOLO "RETE"

- Presa di coscienza delle difficoltà di controllo dei fondamentali di rete:
- Attacco con il muro piazzato dell'avversario
- Gestione dello spazio aereo nel muro
- Gestione delle alzate con pallone molto vicino alla rete
- Gestione di ogni tipo di attacco
- Risoluzione di situazioni insolite



PROGRESSIONE DIDATTICA

■ **ESERCIZI SINTETICI DI GIOCO**

- Gli esercizi sintetici "di gioco" consentono lo spostamento dell'attenzione sulla verifica della qualità delle scelte e sul controllo della gradualità del compito tattico richiesto:
 - Esercizi di attacco-difesa con spostamenti variabili
 - Esercizi di attacco-muro-difesa con traiettorie di alzata diversificate
 - Situazioni difensive con attacchi variabili e aggiunta del pallonetto
 - Situazioni di gioco con variabili progressive



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



PROGRESSIONE DIDATTICA



■ ESERCIZI CON COMPITI MULTIPLI

- La progressività nell'esercizio sintetico è determinata dall'introduzione programmata e controllata di variabili situazionali di gioco:
 - Velocità crescente della palla
 - Numero di elementi posti all'attenzione del giocatore
 - Numero di soluzioni tattiche messe in gioco



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI

PROGRESSIONE DIDATTICA

- **ESERCIZI GLOBALI
SEMPLIFICATI IN CONDIZIONI
DI GIOCO**
- Consentono lo sviluppo dell' **opportunità delle scelte tecniche individuali** nella situazione di gioco quasi completa, e in contrapposizione con l'avversario, la **scelta tattica individuale**:
 - **Combinazione di due azioni con opzioni predeterminate**
 - **Gioco 3 vs 3 con variabili determinate**
 - **Gioco 4 vs 4 con variabili determinate**

PROGRESSIONE DIDATTICA

■ PROGRESSIONI TATTICHE GLOBALI DI GIOCO 6 vs 6

- Permettono di focalizzare l'attenzione su **alcuni particolari all'interno dell'azione gioco** in situazioni di **pressione agonistica**:
 - Gioco 6 vs 6 con azioni variabili predeterminate
 - Gioco 6 vs 6 con opzioni fisse
 - Gioco 6 vs 6 con azioni variabili
 - Gioco 6 vs 6 con fasi a punteggio
 - Gioco 6 vs 6 con punteggi speciali (minipunto, punti consecutivi, a lavaggio ecc.)



SITTING VOLLEY - LUIGI BERTINI



Grazie per l'attenzione!

E-mail: gi.ber@tin.it

http://www.garamond.it/nostos/luigi_bertini