

L'allenamento del Break Point e del gioco di transizione

La ricostruzione del contrattacco

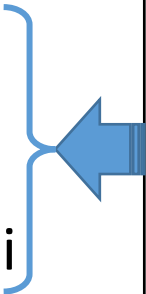
L'organizzazione dell'allenamento

- L'organizzazione dell'allenamento specifico
 - La gestione della dinamica dell'esercizio
 - Protocollo dal lavoro individuale per il muro
 - Protocollo dal lavoro individuale per la difesa
 - Protocollo dal lavoro individuale sui meccanismi di ricostruzione
 - Protocollo dal lavoro individuale sulle transizioni e sul contrattacco
 - Protocollo dal lavoro sulla dinamica del gioco
- L'esercizio di sintesi nel sistema di allenamento
 - La gestione della ripetizione situazionale nell'esercizio di sintesi
 - La scelta delle palle per l'approccio al gioco e la modalità di approccio
 - La gestione dei focus tecnici e dei target di positività
- La forma globale di esercizio nel sistema di allenamento
 - Il presupposto di competitività reciproca nella gestione dei cambi
 - La ripetizione nell'intervento correttivo

La collocazione delle proposte individuali

- Struttura dell'allenamento:

- Attivazione generale
- Attivazione specifica e preventiva
- Attivazione con la palla:
 - Specifica del ruolo
 - In funzione del contenuto dell'allenamento
- Eventuale spazio di lavoro differenziato sui focus tecnici
- Esercizio di sintesi / esercizio sulle dinamiche del gioco
- Esercizio globale / esercizio di gioco / gioco
- Eventuale spazio tecnico supplementare
- Defaticamento e prevenzione specifica



In questa parte della seduta l'allenamento del break point e del gioco in transizione può prevedere sia esercitazioni specifiche per i vari fondamentali implicati che specifiche per lo sviluppo dell'intera azione di gioco

I contenuti dell'allenamento del BP

- La specificità è l'aspetto determinante dell'evoluzione prestativa
- L'esercizio analitico stabilizza o corregge il movimento / l'esercizio di sintesi sviluppa sequenze specifiche del gioco e relativi timing
- La gestione del meccanismo allenante dell'esercizio
 - Protocollo che sviluppa dal lavoro individuale per il muro
 - Fase analitica: focus individuali-di ruolo / attivazioni-spostamenti e salto / piano di rimb.
 - Riscaldamento specifico: dinamiche di gioco con attacchi in combinazione
 - Dinamica di gioco specifica sui focus: a punteggio o a target
 - Protocollo che sviluppa dal lavoro individuale per la difesa
 - Fase analitica: focus individuali-di posizione / previsione degli scenari / controllo palla
 - Riscaldamento specifico: dinamiche di gioco con attacco da 2° linea e con i centrali
 - Dinamica di gioco specifica sui focus: a punteggio o a target

I contenuti dell'allenamento della difesa e contrattacco

- La gestione del meccanismo allenante dell'esercizio
 - Protocollo che sviluppa dal lavoro individuale sulla ricostruzione
 - Fase analitica: focus sulle competenze e sugli anticipi situazionali
 - Riscaldamento specifico: casistica difensiva e gestione degli scenari di ricostruzione
 - Dinamica di gioco specifica: a punteggio o a target
 - Protocollo che sviluppa dal lavoro individuale su transizione e contrattacco
 - Fase analitica: focus sulle modalità di preparazione dello spazio di azione
 - Riscaldamento specifico: la gestione del tempo tecnico di azione
 - Dinamica di gioco specifica: a punteggio o a target
 - Protocollo che sviluppa dal lavoro sulla dinamica del gioco
 - Gioco a due tocchi: riconoscimento del potenziale d'attacco e adattamento
 - Gioco a tre tocchi da 2° linea: focus sull'adattamento delle linee di rincorsa
 - Esercizio di gioco a punteggio o a target

L'allenamento attraverso l'esercizio di sintesi

- La selezione dei focus da sviluppare
 - Relazione muro-difesa / scenari della difesa /alzata di ricostruzione
- La costruzione della situazione che determina il focus
 - L'impegno del muro-difesa / l'impegno della difesa ricostruzione / l'impegno della ricostruzione e contrattacco vs muro e difesa (scelta dei colpi)
- La modalità di avvio della sequenza di esercizio
 - Gestione diretta del Coach / palla dal campo avversario (forte-facile-free)
- La modalità di sviluppo dell'esercizio
 - Sviluppo del gioco libero / predefinire la rigiocata / garantire la ripetizione
- La relazione tra ripetizione e specificità
 - La ripetizione più facile (percepire) / la ripetizione più difficile (scegliere)

L'allenamento attraverso la forma globale di esercizio

- La selezione dei focus da premiare
 - Il semplice successo nell'azione / un determinato colpo / una modalità di ricostruzione / un target rispetto ad un totale di ripetizioni
- Il meccanismo della competizione
 - L'efficacia dell'azione / la contrapposizione sulla rete / l'idea del successo nel muro-difesa / l'idea del successo nella ricostruzione-contrattacco
- L'attribuzione dei punteggi o dei target
 - Il punto aggiuntivo / il big point / il +1-1 / muovere il punteggio / le penalità
- La modalità di avvio dell'esercizio
 - Gestione diretta del Coach / lo sparring / l'avversario