

PROGETTO TALENTI REGIONE >> PLANNING OPERATIVO

A) DINAMICHE QUALIFICAZIONE / SELEZIONE ATLETE: TECN. FED. >> ARR / ARP

B) MISURAZIONI: P – H – REACH 1 / 2

C)		PROTOCOLLO TECNICO	Time 150'	INDICATORI
				Talento Prospettiva Motori Psicoattitudinali
Attivazione motoria		Mobilizzazione articolare Tonificazione posturale (core stability) Andature coordinative	20'	Tibio-tarsica (mobilità-reattività) Problem solving
Tecnica 1	Palleggio Didattico (palla alta)	A coppie, palleggio dopo controllo sul posto A coppie, palleggio dopo controllo avanti – indietro A coppie, palleggio dopo controllo dx-sx	10'	Sensibilità nel tocco Velocità uscita della palla Indipendenza mani Relazione asse corporeo - palla
Tecnica 2	Bagher di appoggio	A coppie, palleggio morbido per bagher di appoggio (1 piede avanti) A coppie, palleggio teso per bagher di appoggio (piedi in linea) A coppie, palleggio morbido >> bagher spostamento dx/sx (lettura / osservazione + dinamismo piedi) A coppie, palleggio morbido per bagher >> spostamento post. (dinamismo piedi)	10'	Sensibilità del piano di rimbalzo Relazione al bersaglio Relazione asse corporeo - palla
Sintesi 1		Doppia fila (1/6 – 6/5) – 2 atlete in 4/2 >> palleggio su una delle 2 file >> “A” bagher di appoggio >> zona 3 - “B” anticipo per ricostruzione palla alta 4/2	15'	Dinamismo Sensibilità nel tocco Velocità uscita della palla Indipendenza mani Relazione asse corporeo – palla
Tecnica 3	Didattica Colpo D'attacco	Giocatore di bagher 1 ginocchio a terra 6 lanci >> a coppie, lancio ad 1 arto (apertura spalla) >> presa portiere 8 colpi >> a coppie, colpo d'attacco (piazzato) > bagher di appoggio 8 colpi >> a coppie, colpo d'attacco > bagher difensivo di controllo + palleggio	10'	Relazione asse corporeo – palla Altezza di impatto Potenza di impatto Dinamica spalla / arto sup.

Gioco 1	2 vs 2 – 2 vs 3	<p>Campo 9x9 – no pallonetto 3m – colpo d'attacco</p> <p>A) <u>Piedi a terra</u> – l'azione si avvia con colpo di attacco da mezzo campo</p> <p>B) Obbligatoria max. 2 tocchi</p> <p>C) 2 (3 tocchi) vs 3 (2 tocchi)</p>	<p>Misurazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attacco (3) - Muro (2) 	25'	<p>Reattività - dinamismo</p> <p>Sensibilità tocco</p> <p>Velocità di uscita della palla</p> <p>Indipendenza mani/ arti sup.</p> <p>Relazione asse corporeo palla</p> <p>Sensibilità piano di rimbalzo</p> <p>Relazione al bersaglio</p> <p>Alt./potenza impatto</p> <p>Dinamica spalla / arto sup.</p> <p>Problem solving</p> <p>Personalità</p> <p>Senso ludico</p>
Tecnica 4	Bagher di ricezione	<p>1) Campo "A" posto 2/4 > lancio di T > ricez. Campo "B" posto 5/2 > spost. Ant./post.</p> <p>1) Campo "B" posto 3 > lancio T > ricez. Campo "A" posto 6 > spost. dx/sx</p> <p>2) Campo "A" posto 2/4 > battuta di T > ricez. Campo "B" posto 5/2 > spost. ant./post.</p> <p>2) Campo "B" posto 3 > battuta di T > ricez. Campo "A" posto 6 > spost dx/sx</p>		20'	<p>Reattività / dinamismo</p> <p>Sensibilità del piano di rimbalzo</p> <p>Relazione al bersaglio</p> <p>Relazione asse corporeo palla</p> <p>Orientamento piano di rimbalzo</p> <p>Indipendenza arti sup. dal corpo</p> <p>Timing piano di rimbalzo</p> <p>Gestione fuori postura</p> <p>Problem Solving</p>
Tecnica 5	Palleggio di alzata Attacco	<p>Alzata di P. dopo bagher appoggio (L) per attacco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posto 4 + posto 2 (2 gruppi: 2 serie x 8 rip.) - Posto 3 (2 gruppi: 2 serie x 8 rip.) - 2° linea 1 – 6 (2 gruppi: 2 serie x 8 rip.) 		20'	<p>Sensibilità nel tocco</p> <p>Velocità uscita della palla</p> <p>Indipendenza mani</p> <p>Relazione asse corporeo – palla</p> <p>Ritmo di rincorsa</p> <p>Reattività allo stacco</p> <p>Anticipo arti sup. allo stacco</p> <p>Relazione asse corporeo – palla</p> <p>H / Potenza di impatto</p> <p>Dinamica spalla / arto sup.</p>
Gioco 2	3 vs 3	<p>Campo 9x9 – no pallonetto 3m</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'azione si avvia con battuta del giocatore di 6 da mezzo campo - I giocatori ruotano al cambio palla - Lettura >> anticipo >> costruzione - Obiettivo >> attacco 		15'	<p>Reattività / dinamismo</p> <p>Sensibilità tocco / rimbalzo</p> <p>Relazione al bersaglio</p> <p>Relazione asse corporeo palla</p> <p>Orientamento piano di rimbalzo</p> <p>Indipendenza arti sup. busto</p> <p>Gestioni fuori postura</p> <p>H / Potenza di impatto</p> <p>Dinamica spalla / arto sup</p> <p>Problem solving</p> <p>Personalità</p> <p>Senso ludico</p>
Gioco 3	6 vs 6	<p>N. 3 palloni per ogni campo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ricezione >> costruzione >> attacco - Palla libera che arriva da campo avversario - Difesa >> ricostruzione >> attacco 		15'	<p>Talento</p> <p>Prospettiva</p> <p>Motori</p> <p>Psicoattitudinali</p>