

## TRACCE ESAME 3° GRADO

- 1) Allenamento dell'azione di ricezione – attacco con particolare riferimento al fondamentale Ricezione
- 2) Allenamento dell'azione di ricezione – attacco con particolare riferimento alla fase di costruzione dell'attacco e all'allenamento dell'alzatore
- 3) Allenamento dell'azione di ricezione – attacco con particolare riferimento al fondamentale Attacco
- 4) Allenamento del break – point con particolare riferimento all'organizzazione del Muro
- 5) Allenamento del break – point con particolare riferimento all'organizzazione della Difesa
- 6) Allenamento del break – point con particolare riferimento all'organizzazione del Contrattacco
- 7) Allenamento del collegamento Battuta/Muro/Difesa con particolare riferimento alle tecniche e ai sistemi di battuta
- 8) Allenamento della ricezione e del sistema di ricezione: dall'esercizio di sintesi allo sviluppo del fondamentale nelle situazioni di gioco

**Il candidato deve specificare se il titolo assegnatogli sarà trattato in riferimento al settore maschile o al settore femminile e deve indicare il livello di campionato a cui fa riferimento il PW (considerando che deve essere dalla serie B in su)**

N.B. Il P.W deve essere corredato di:

- 1) analisi dei dati del modello di prestazione di alto livello
- 2) definizione degli obiettivi tecnico/tattici ai fini del campionato
- 3) descrizione delle tecniche esecutive
- 4) descrizione dei sistemi adottati
- 5) organizzazione dell'allenamento
- 6) VIDEO in cui siano riportati 3 esercizi (ANALITICO – SINTETICO – GLOBALE) riferiti al tema centrale del Project Work.

