

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 DELLA FASE BATTUTA PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ORGANIZZAZIONE DEL MURO
- 5) ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ORGANIZZAZIONE DELLA DIFESA
- 6) ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ORGANIZZAZIONE DEL CONTRATTACCO
- 7) ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALLE TECNICHE E ALLA GESTIONE DELLA 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.

