



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI ENNA - KORE
Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società
LM-67 Scienze e Tecniche delle Attività Preventive e Adattate



INSEGNAMENTO:

LABORATORIO DI SITTING VOLLEY

Lez.5

Dott. Tino Pregadio

Fonte: Prof. Luigi Bertini

1° WORKSHOP NAZIONALE FORMAZIONE TECNICI SITTING VOLLEY - ROMA 11-13 OTTOBRE 2013

2° WORKSHOP NAZIONALE AGGIORNAMENTO DOCENTI NAZIONALI ALLENATORI SITTING VOLLEY - 17-18 MAGGIO 2014

www.federvolley.it

nel segno dello sport



LA PREPARAZIONE FISICA - esercizi

Una particolare attenzione andrà rivolta alla mobilità e alla scioltezza delle articolazioni di spalla e polso, in particolar modo effettuando esercitazioni di riscaldamento idonei, in special modo se gli atleti partecipanti non sono più giovanissimi.

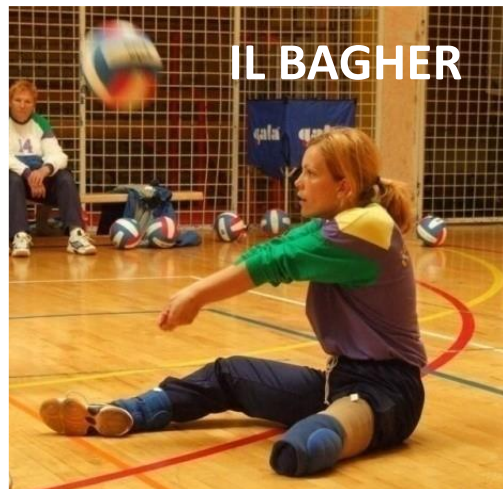
Risulterà utile coprire il maggior spazio possibile in campo per mantenere una buona efficienza di movimento, sollevando i glutei quanto basta e preoccupandosi di recuperare l'equilibrio il prima possibile.

Sono da preferirsi esercizi più rapidi e impegnativi, così come la zona di competenza deve aumentare progressivamente, il tutto senza tralasciare l'aspetto psicologico, in quanto l'atleta ha bisogno di non perdere la fiducia nei propri mezzi.

Può risultare utile inserire nella seduta di allenamento:

- Spostamenti a zig-zag in varie direzioni , Cambi di velocità
- Rincorrersi a coppie entro spazi di dimensioni variabili fino a toccare l'atleta che sta davanti il quale dovrà evitare il contatto, Rincorrersi con un numero variabile di finte per prendere o evitare di essere presi, Rincorrersi controllando un pallone in bagher o in palleggio
- Spostamenti veloci in campo evitando collisioni

I FONDAMENTALI



IL GIOCO



S

ey

nei segno dello sport



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

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

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



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

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 due opzioni direzionali miste (avanti - indietro - destra - sinistra)
- Esercizi di traslocazione per il muro e gestione del proprio spazio di copertura



CARATTERISTICHE DEL SITTING VOLLEY - NOZIONI REGOLAMENTARI-



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

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

nel segno dello sport



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

L'OSTACOLO "RETE"

Presenza 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

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



PROGRESSIONE DIDATTICA

ESERCIZI CON COMPITI MULTIPLI

La progressività nell'esercizio sintetico è determinata dall'introduzione programmata e controllata di variabili situazionali di gioco

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

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

sitting volley

nel segno dello sport