

U16 PALLAVOLO GORLE

L'obiettivo che ci prefissiamo di raggiungere per ogni atleta è la padronanza dei fondamentali individuali quali: palleggio, bagher, attacco, battuta, muro. Inoltre si cercherà di sviluppare la visione periferica, cioè l'agire in conseguenza a come si muove l'avversario per poter concludere positivamente le azioni di gioco. Abbiamo già assegnato ad ogni atleta un ruolo così da approfondire maggiormente i fondamentali ad esso correlati.

Per quanto riguarda la battuta per tutte si prevede la buona riuscita della battuta in sicurezza, in seguito in base alle caratteristiche delle singole atlete si vedranno battuta flottante, battuta in salto flot e battuta in salto.

Per l'attacco nella prima metà del campionato si svilupperanno le direzioni d'attacco e quindi la capacità di variare colpo attraverso l'attacco in diagonale, in lungolinea, pallonetto e palla piazzata. Nella seconda metà della stagione, se appresi i punti appena elencati, si procederà con l'introduzione dell'attacco muro-fuori, del primo tempo e della palla spinta.

Per il fondamentale del palleggio si lavorerà principalmente sul palleggio d'alzata con lavori specifici per le alzatrici. Gli obiettivi preposti sono precisione su palleggio frontale e rovesciato con pala facile, precisione in alzata con palla staccata, alzata di primo tempo e palla spinta.

Per il bagher si lavorerà per l'acquisizione di destrezza nel bagher frontale, laterale, d'appoggio, di difesa, di ricezione e d'alzata. Per la difesa si cercherà di introdurre l'attitudine alla caduta, in particolar modo nella figura del libero e al recupero di squadra.

Per quanto riguarda il muro per tutte si lavorerà sul corretto movimento e sulla presa del tempo del salto sulla palla. Con i centrali si lavorerà molto su questo fondamentale soprattutto con l'introduzione dei passi incrociati e in seguito con il muro della palla di primo tempo e della palla spinta. Per tutte le altre si lavorerà in oltre sulla corretta posizione di riferimento.

Il sistema di gioco previsto è quello con l'alzatore unico in penetrazione e con i ruoli ben definiti, quali centrali, schiacciatori e libero, cercando di sfruttare al meglio i vantaggi di questo sistema di gioco. La ricezione sarà a 3 con il libero. Nella convocazione alla partita e nell'entrata in campo si terrà conto in primo luogo del rispetto in allenamento e in partita delle compagne, degli allenatori e dei dirigenti. In secondo luogo dell'impegno, della costanza in allenamento e della preparazione del singolo atleta.

Gli obiettivi che ci siamo prefissate sono piuttosto impegnativi alla luce del fatto che sono solo due allenamenti alla settimana ma con il massimo impegno sono comunque raggiungibili.

LE ALLENATRICI

ANNA SPIRANELLI - ANNA FORCELLA