

OBIETTIVI UNDER 12 GORLE

Sviluppo area Affettiva-Sociale-Cognitiva:

Socializzare (saper stare in gruppo).

Vincere la paura del contatto con il suolo e con gli avversari.

Promuovere l'iniziativa individuale.

Conoscere e rispettare le regole.

Educazione in generale (parolacce, rispetto degli orari, avvisare in caso di assenze)

Rispetto delle figure che incontreranno ALLENATORE-DIRIGENTE.

Promuovere la dimensione ludica pallavolo, introdurre il concetto di SQUADRA e di "agonismo".

Sviluppo delle Abilità Motorie:

- Far prendere coscienza dello spazio di campo circostante, quindi dedicare molto agli spostamenti laterali e avanti e indietro per il campo.

- Esercizi e giochi per lo sviluppo delle capacità coordinative in particolare riferimento a quelle di maggiore interesse per l'apprendimento della pallavolo (coordinazione oculo-manuale, equilibrio, intersegmentaria, capacità d'orientamento, differenziazione spazio-temporale e dinamica, anticipazione motoria).

- Sviluppo della mobilità articolare (questa abilità insieme all'elasticità si sviluppa molto in questa fascia di età) ed è molto utile in quanto previene anche in futuro da infortuni.

- Sviluppo della rapidità (è il periodo perfetto per lo sviluppo di questa abilità) inoltre è necessario poichè salvo casi eccezionali sono piccole e devono ricoprire grosse parti del campo quindi devono essere veloci.

- Sviluppo della resistenza alla fatica: poichè si va in un campionato con almeno 2 set di gioco a partita le atlete devono incominciare a prendere fiato e resistenza per affrontare al meglio la prestazione da gara.

Sviluppo della Tecnica:

La didattica verrà concentrata principalmente su 2 fondamentali il bagher e il palleggio attraverso l'utilizzo di progressioni didattiche con metodo ANALITICO e SINTETICO.

Tutti i fondamentali verranno sviluppati durante l'anno:

-Palleggio frontale, rovesciato, laterale, d'alzata, d'appoggio, d'attacco

- Bagher frontale,laterale,con spostamenti anteroposteriori,laterali,passo spinta; bagher di ricezione e di difesa.
- Attacco: apprendimento della Schiacciata con l'insegnamento della tecnica corretta del colpo sulla palla,del passo stacco, quindi del fondamentale nel sua completezza:rincorsa salto attacco.
- Potenziamento della Battuta in modo che arrivi oltre i 9 metri e superi la rete.
- Rullata: è la fascia di età in cui non si ha paura di buttarsi a terra, insegnarla all'inizio è ottimo per uno sviluppo successivo del gesto tecnico in varie situazioni di gioco.

Sviluppo della "Tattica"

Primi obiettivi tattici in modo che gli atleti sviluppino da subito la capacità di adattarsi in certe situazioni di gioco.

- posizioni del campo e rotazioni
- falli principali.
- concetti e applicazioni di: Ricezione, Copertura, Attacco e Difesa (in quanto sconosciuti al mini volley)
- Sistema di gioco: 3 sotto rete, 1 in zona 6 corto e 2 in 1 e 5 lunghi con alzatore a giro. Successivamente inserimento del sistema 3-3 con 3 alzatori/attaccanti e 3 attaccanti puri.
- Applicazione del terzo tocco da mandare di la: gli atleti devono incominciare a capire che al terzo tocco a seconda di come è la palla alzata devono saperla mandare di la nel migliore modo possibile quindi sapere quando fare: palleggio corto (pallonetto a due mani), palleggio lungo, attacco.

L'ALLENATRICE

LUSSANA MIRELLA