

SCHEDA INFORMATIVA

DATI ANAGRAFICI

COGNOME:

NOME:

DATA DI NASCITA:

RESIDENZA:

INDAGINE MOTIVAZIONALE

RUOLO:

SCELTA DEL RUOLO:

INDAGINE SPORTIVA

CAMPIONATO DISPUTATO:

ALLENAMENTI SETTIMANALI:

ANNI PRATICA SPORTIVA:

INDICATORI FISICI E STRUTTURALI

ALTEZZA FUNZIONALE:

ALTEZZA DA SEDUTI:

REACH A 2 MANI:

REACH AD 1 MANO:

GRANDE APERTURA:

SALTO A MURO:

ELEVAZIONE:

SALTO DI ATTACCO:

ELEVAZIONE:

INDICATORI TECNICI E CAPACITA' DI GIOCO

Palleggio

1. Sensibilità di tocco
2. Velocità di uscita della palla
3. Indipendenza mani (controllo della qualità in situazioni di salto o disequilibrio)
4. Relazione asse corporeo mani (concetto di posizione neutra sulla palla)
5. Anticipazione situazionale
 - Precisione
 - Feeling con le attaccanti
 - Traiettorie preferite e da migliorare

INDICATORI COORDINATIVI	SENSIBILITA' TOCCO			
	VELOCITA' USCITA PALLA			
	INDIPENDENZA MANI			
ATTITUDINI MOTORIE	RELAZ. ASSE CORPOREO PALLA			
	ANTICIPAZIONE SITUAZIONALE			

Bagher di ricezione

1. Sensibilità di colpo (struttura e compattezza piano di rimbalzo)
2. Relazione al bersaglio (orientamento spalle-piano di rimbalzo e spinta)
3. Indipendenza arti superiori e spalle (adattabilità in condizioni di disequilibrio)
4. Concetto di anticipazione (relazione asse corporeo palla – timing sulla palla)
5. Dinamismo piedi (flessibilità caviglia, abilità negli spostamenti brevi, lateralità)
 - Lato dove riceve meglio e peggio
 - Leadership (saper prendere campo e responsabilità)
 - Adattabilità alle traiettorie
 - Reazione emozionale (all'errore e al momento)

INDICATORI COORDINATIVI	SENSIBILITA' TOCCO			
	RELAZIONE AL BERSAGLIO			
	INDIPENDENZA ARTI SUP.			
ATTITUDINI MOTORIE	DINAMISMO PIEDI			
	CONCETTO DI ANTICIPAZ.			

Difesa

1. Sensibilità delle braccia per il controllo della palla (tenuta, guida).
2. Atteggiamento verso la palla (timing e postura).
3. Indipendenza degli arti superiori: relazione al bersaglio anche in situazione di disequilibrio o di spostamento.
4. Capacità di anticipo situazionale attraverso la lettura del gioco avversario.
5. Dinamismo dei piedi. (mobilità tibio-tarsica e split).
 - Riferimenti (lato forte e debole, rapporto con la compagna)
 - Interventi con bagher di movimento (indipendenza piano di rimbalzo)
 - Gestione degli interventi in figura (medi, bassi, alti)

INDICATORI COORDINATIVI	SENSIBILITA' BRACCIA			
	ATTEGGIAMENTO VERSO LA PALLA			
	INDIPENDENZA ARTI SUPERIORI			
ATTITUDINI MOTORIE	DINAMISMO PIEDI			
	CONCETTO DI ANTICIPAZIONE			

Schiacciatore - Opposto: Attacco

1. Altezza e potenza di colpo (velocità esecutiva)
2. Indipendenza arto di colpo: timing, direzione di colpo (anticipo-ritardo, spalla-braccio-mano)
3. Reattività allo stacco e capacità di salto
4. Gestione della rincorsa (ritmo, ampiezze, anticipo arti superiori)
5. Relazione asse corporeo – palla allo stacco (verticalità ed equilibrio in volo)
 - L'attacco contro sistema muro difesa predefinito
 - La scelta su situazioni particolari (lato corto/lungo, apertura/sovrapposto)
 - Reazione emozionale e capacità competitiva (al momento, all'errore/murata)

INDICATORI COORDINATIVI	Altezza e potenza di colpo			
	Indipendenza arto di colpo (braccio-mano)			
	Reattività allo stacco e cap. salto			
ATTITUDINI MOTORIE	Gestione della rincorsa			
	Relazione asse corporeo palla			

Centrale: Attacco

1. Controllo dell'anticipo: capacità di staccare prendendo il tempo sulla traiettoria di primo tocco oltre che sull'alzata
2. Controllo della verticalità del salto (fondamentale per stacco in 1° tempo)
3. Indipendenza arto di colpo: spalla/braccio/mano (accelerazione e guida)
4. Relazione asse corporeo-palla allo stacco (orientamento e anticipo braccia)
5. Le transizioni: nel cambio palla e in fase break (timing e saper gestire gli spazi)
 - Essere credibile (per le centrali: senso del timing e qualità di salto)
 - La gestione dello stacco ad un piede
 - La palla migliore e quella da migliorare

INDICATORI COORDINATIVI	Controllo dell'anticipo e verticalità del salto		
	Indipendenza arto di colpo (braccio - mano)		
	Reattività allo stacco e cap. salto		
ATTITUDINI MOTORIE	Gestione della rincorsa: transizioni		
	Relazione asse corporeo palla		

Muro

1. Capacità di toccare la palla
2. Capacità di orientare il piano di rimbalzo sopra la rete
3. Timing di salto
 - Dinamismo dei piedi e gestione degli spostamenti (tecniche e ritmi esecutivi)
 - Competizione con gli attaccanti avversari (leggere e memorizzare)
 - Lo spostamento migliore e peggiore e il lato dove muro meglio

INDICATORI COORDINATIVI	Capacità di toccare la palla			
	Orientare il piano di rimbalzo			
	Timing di salto			
ATTITUDINI MOTORIE	Gestione degli spostamenti			
	Postura e attivazioni sulle partenze			

