Allenamento U16 Maschile

Andrea Asta
www.andrea-asta.com

L'anno scorso, dopo il mio primo anno alla guida di un gruppo Under 14, ho pensato di raccogliere idee, congetture, metodologie ed esercizi utilizzati durante la stagione, per comporre un documento – schematico e il più possibile pratico – che potesse essere per me una relazione e per chiunque fosse interessato uno spunto per il proprio lavoro.

Quest'anno ho invece lavorato con un gruppo Under 16, sempre maschile, formato in gran parte dai "miei vecchi U14", più qualche inserimento. Vista la personale soddisfazione del lavoro pubblicato la scorsa stagione, quest'anno ho deciso di iniziare fin da subito a predisporre il materiale per una relazione finale sotto forma di diapositive: il risultato è questo documento.

Il vantaggio di partire da subito con l'idea di una relazione finale è che, così facendo, questo documento non riporta stralci, spezzoni o riadattamenti del lavoro di quest'anno…riporta proprio il lavoro stesso! L'unica variazione fatta, naturalmente, è stata quella di eliminare alcune informazioni "riservate", ossia specifiche dei ragazzi che ho allenato.

Come per l'altro documento, questo elaborato non potrà essere completo, non potrà contenere verità assolute, non potrà essere sempre chiaro ed esaustivo: l'obiettivo è che, semplicemente, sia *qualcosa*.

"Se tu hai una mela, io ho una mela e ce le scambiamo, allora tu ed io abbiamo sempre una mela per uno. Ma se tu hai un'idea ed io ho un'idea, e ce le scambiamo, allora abbiamo entrambi due idee."
(**George Bernard Shaw**)

Il documento contiene:

- Analisi del contesto di lavoro;
- Tipologie di atleti;
- La programmazione;
- Studio degli obiettivi fisici;
- Periodo introduttivo, periodo preparatorio e programmazioni successive;
- Obiettivi individuali;
- Modelli tecnici e tattici adottati;
- Metodologia in allenamento e in partita;
- Analisi statistiche e studio avversari;
- Gestione del gruppo e rapporto con dirigenti, staff, genitori;
- Regole e regolamenti;
- Eserciziario.

Buona lettura.

PALLAVOLO VGM

Stagione Agonistica 2011/2012

Allenamento

UNDER 16 MASCHILE

AUTORE

Andrea Asta

CONTATTI

asta.andrea@gmail.com

Nota dell'autore

- Questo documento **non** è una linea guida assoluta per la programmazione e la metodologia dell'allenamento per la categoria Under 16 maschile. Piuttosto, vuole essere un esempio concreto di programmazione, che possa servire come spunto per chi sia interessato ad avere idee relative alla fascia di età o alle problematiche di programmazione.
- Essa segue fedelmente (talvolta riportandola identicamente) la programmazione che ho preparato e provato a svolgere nella stagione agonistica 2011/2012 con un gruppo Under 16 maschile a Modena, presso il gruppo **Pallavolo VGM** (Villa d'oro – Modena Est – Gino Nasi).



- Il gruppo di riferimento era formato in gran parte da atleti al primo anno di U16, con addirittura anche alcuni U14 (gruppo da me allenato l'anno precedente), con livello di qualificazione medio.
- <u>In tutto il documento si alternano parti generali a esempi concreti, che sono esattamente presi dalla programmazione specifica della mia squadra.</u>

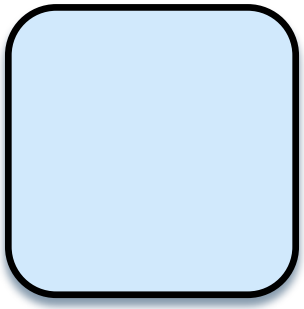
Copyright

- Tutto il testo e le immagini contenute in questo documento, ad eccezione di alcune fotografie di atleti, sono di proprietà esclusiva di **Andrea Asta**.
  - www.andrea-asta.com
  - asta.andrea@gmail.com
- E' severamente vietata la riproduzione, anche parziale, di questo documento, senza previa autorizzazione dell'autore.

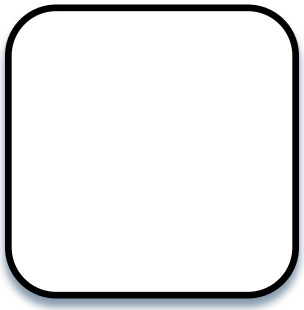
- **Licenza Creative Commons**
  - Sei libero di condividere questo documento, sempre citandone la fonte e l'autore
  - Non puoi utilizzare questo lavoro per scopi commerciali
  - Non puoi utilizzare questo lavoro per opere derivate



Legenda



- **Pagine AZZURRE**
  - Considerazioni personali.
  - Appunti di metodologia.
  - Introduzioni.



- **Pagine BIANCHE**
  - Esempi.
  - Dettagli successivi ad una pagina azzurra introduttiva.

Contesto

Atleti

Staff

Volume di allenamento e di gioco

Contesto

- **15 atleti in tutto**
  - 4 atleti nati anno 1996 → secondo anno di U16
  - 8 atleti nati anno 1997 → primo anno di U16
  - 3 atleti nati anno 1998 → secondo anno di U14 (anno -1 di U16)
- **Staff**
  - Primo allenatore e secondo allenatore
- **Volume di allenamento**
  - 3 allenamenti settimanali
    - Lunedì 2h30'
    - Mercoledì 2h00' + 30' Disponibilità spazio per parte fisica
    - Venerdì 2h00' (a volte 2h30'), seconda ora su 2 campi
- **Volume di gara**
  - Campionato FIPAV U16M Modena
  - Torneo FIPAV Bevini Modena (U16M + Libero)
  - Alcuni tornei di un giorno

Il problema più grosso

- La fascia d'età U14 è quella in cui si apprendono le abilità motorie e tecniche principali nella crescita del pallavolista…la qualità maggiore si ottiene tramite esercitazioni analitiche e sintetiche semplici.
- Il problema più grosso nella fascia U16 è il **trasportare le abilità analitiche in contesti globali**. Questo problema ha due varianti:
  - Riconoscere una situazione e applicare il giusto adattamento tecnico-tattico
    - Si iniziano a sviluppare codifiche per situazioni di complessità semplice o medio-complesse, adottando adattamenti specifici e allenati tramite esercitazioni sintetiche e globali; ma la vera difficoltà è riuscire a riconoscere queste situazioni durante il "gioco normale".
    - Inizia ad assumere una importanza fondamentale la comunicazione.
  - Concentrarsi sulla tecnica analitica durante una situazione di gioco
    - Il passaggio dal super-analitico al globale è molto complesso.

Atleti

Tipologie di atleta

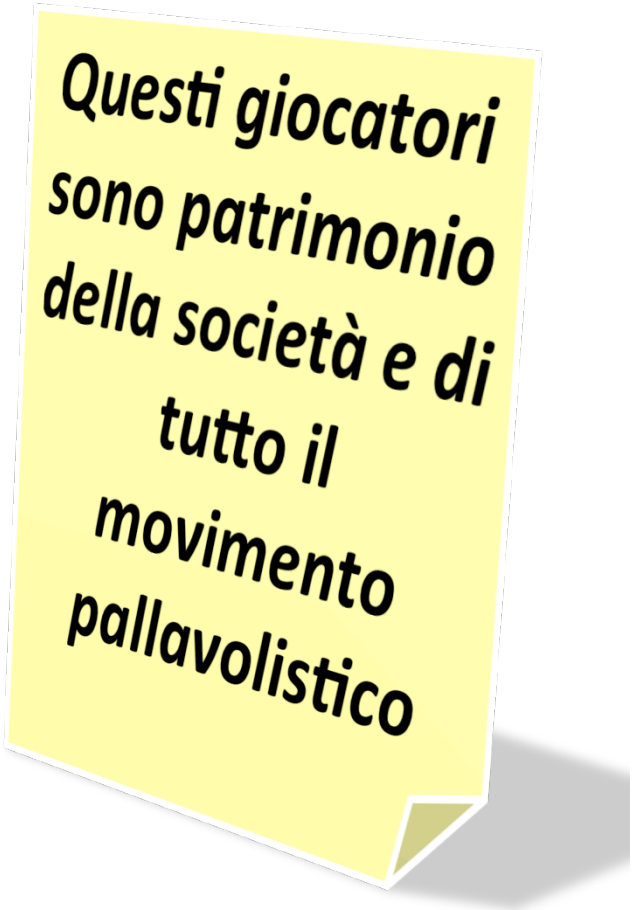
La ricerca del talento

Tipologie di atleti

Molto Fisici	Molto Tecnici	Neofiti	No hope
Altezza e/o elevazione	Tecnica buona	Fisico interessante	Grossi limiti fisici e tecnici
Tecnica in crescita	Fisico medio/in crescita	Scarsa tecnica	Problemi di salute

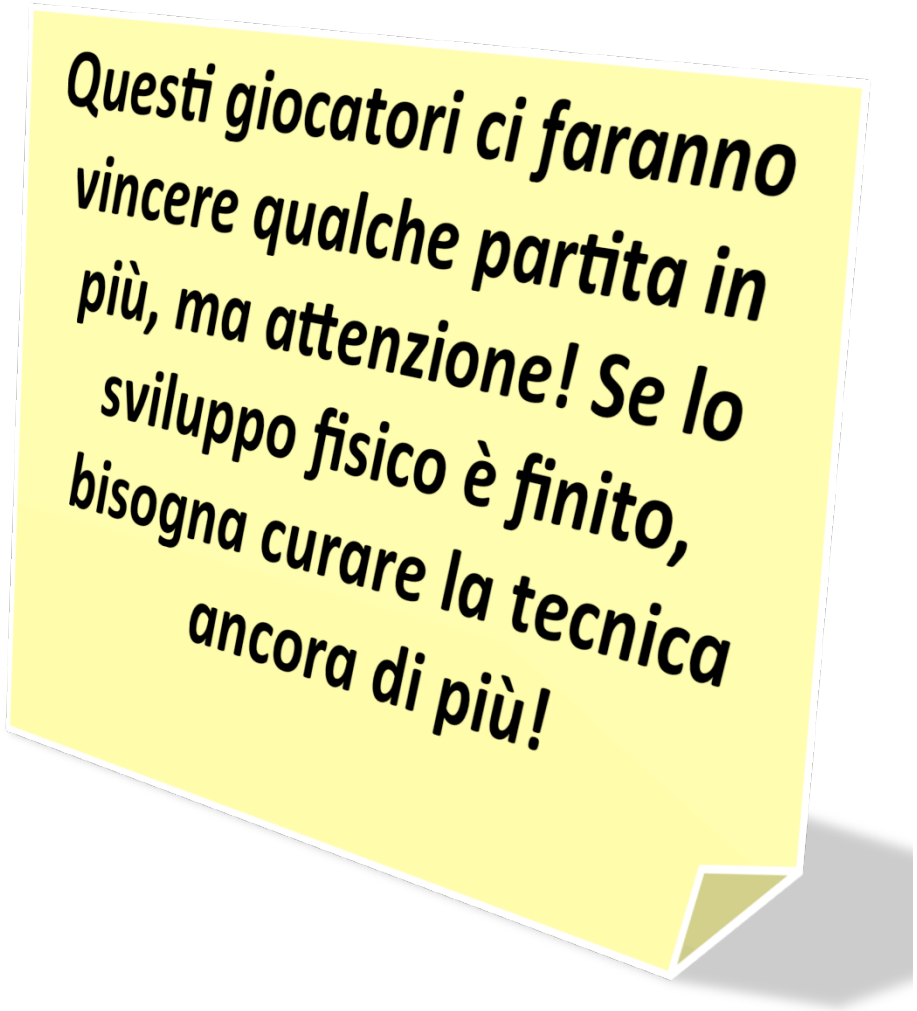
Giocatori molto fisici

- Giocatori con parametri fisici all'altezza del livello medio-alto (oppure del massimo livello di qualificazione presente in società o in società limitrofe) e **attitudini tecniche** interessanti, normalmente abbinate a capacità di apprendimento notevoli
- **Parametri fisici analizzabili**
  - Misure antropometriche (altezza, peso, reach…)
  - Qualità fisiche (salto da fermo e con rincorsa…)
  - Studio della possibile crescita (analisi visive, analisi mediche)
  - Presenza di patologie croniche e potenziali
- **Parametri tecnici analizzabili**
  - Attitudini tipiche per i singoli ruoli
  - Velocità di apprendimento
  - Capacità coordinative



Giocatori molto tecnici

- Giocatori con qualità fisiche non eccellenti (ma sufficienti per il livello di gioco), ma abilità tecniche notevoli in uno o più fondamentali
  - Casi tipici: giocatori più "anziani" dal punto di vista del gioco, con alte capacità di attenzione e anticipazione, cresciuti prima di altri…
- **Qualità tecniche tipiche**
  - Buona qualità di alzata
  - Discreta capacità di ricezione in situazioni semplici o medio/complesse
  - Buona capacità di ritmo e scelta del tempo d'attacco, altezza e potenza del colpo
  - Ottima capacità di anticipazione
  - Forte volontà e dedizione



La ricerca del talento

In *(quasi)* tutti i giocatori è presente del

talento,

Magari minimo (attitudine, predisposizione),

Magari nascosto (magari molto!),

Ma un po' di talento

c'è in *(quasi)* tutti!

Il nostro compito è trovarlo ed esaltarlo!

Cosa vuol dire talento?

- **Talento fisico**
  - Grandi misure in altezza e/o reach
  - Grosse capacità di salto
  - Grosse capacità di spostamento
  - Grosse capacità coordinative
- **Talento nel palleggio**
  - Qualità del tocco di palla
  - Forza e rapidità dell'uscita della palla dalle mani
- **Talento nel bagher**
  - Sensibilità e utilizzo del piano di rimbalzo
- **Talento nel colpo d'attacco**
  - Grossa potenza e/o altezza di colpo
- **Talento nell'apprendimento**

Le indicazioni del CQN

- Nelle prossime pagine sono riportati alcuni estratti da documenti prodotti dal *Centro Qualificazione Nazionale*, in merito alla ricerca di talento nella pallavolo giovanile maschile.
- Tutte queste indicazioni sono disponibili in forma estesa nell'area tecnica del sito web www.federvolley.it.

CQN: Tipologie di talento – 1

- **Talento di Tipologia A**
  - Talento " ASSOLUTO", con antropometria e capacità coordinative sopra la media, buona capacità e velocità di apprendimento, buone capacità attentive e di discriminazione situazionale
  - Statura sopra la media, struttura buona ed armonica, peso nella norma, buone qualità articolari.
  - Buoni capacità tecniche in almeno 2 fondamentali
  - Età biologica inferiore a quella anagrafica
  - Buon livello di predisposizione all'allenamento, buona sopportabilità del carico mentale, tecnico e fisico
  - OTTIMA PREDISPOSIZIONE PER LA DISCILPLINA

CQN: Tipologie di talento – 2

- **Talento di Tipologia B**
  - Talento " FISICO" con antropometria sopra la media, non identificabile la capacità e velocità di apprendimento, peso nella norma, buone qualità muscolari
  - Statura sopra la norma, buona struttura fisica e muscolare, assenza di paramorfismi strutturati
  - Indietro tecnicamente per curriculum inadeguato, mostra però disponibilità all'apprendimento, buona predisposizione al lavoro
  - Buon livello di coordinazione , buona mobilità articolare (tibio-tarsica, scapolo-omerale, colonna, coxo-femorale)
  - Buon livello di educazione e comportamento

CQN: Tipologie di talento – 3

- **Talento di Tipologia C**
  - Talento " DA RIVALUTARE" con scarsa tecnica e con grado di coordinazione approssimativo, da rivedere nell'arco del biennio
  - Statura sopra o nella norma, peso non conforme alla struttura, muscolatura non sviluppata
  - Indietro tecnicamente per curriculum inadeguato, mostra però buona predisposizione all'apprendimento ed al lavoro
  - Sufficiente coordinazione generale, assenza di blocchi articolari
  - Buon livello di educazione e comportamento, tanta voglia di fare

CQN: Tipologie di talento – 4

- **Talento di Tipologia D**
  - Talento "PRECOCE" , giocatore già bravo, avanti fisicamente e tecnicamente, capace già a 14 -16 anni di buone prestazioni sia fisiche tecniche che di gioco
  - Statura nella norma , ma con processi di crescita conclusi, peso nella norma
  - Ottime capacità tecnico-tattiche nel ruolo, adeguata abilità tecnica e tattica
  - Buon livello di leadership, buon comportamento e predisposizione al lavoro, buone capacità di relazione.

CQN: Valutazione Alzatori

Valutazioni Antropometriche-prestazionali			Valutazioni tecniche	
Valutazione Talento	Altezza cm	Sensibilità (qualità del tocco)	Motricità e coordinazione Specifica	Capacità di gioco
1° livello	Oltre 190	Buon utilizzo e precisione del palleggio sia avanti che dietro. Buone mani.	Buona valutazione delle traiettorie di ricezione accompagnata da una rapida capacità di spostamento, sotto la palla.	Buona capacità di gestione del gioco in funzione della situazione.
2°Livello	180-190	Buon utilizzo e precisione del palleggio sia avanti che dietro. Buone mani.	Buona valutazione delle traiettorie di ricezione accompagnata da una rapida capacità di spostamento, sotto la palla.	Buona capacità di gestione del gioco in funzione della situazione.
3° Livello	Potenzialità di crescita	Attitudine al ruolo. Buona Coordinazione oculo-manuale. Buone mani	Buona valutazione delle traiettorie accompagnata da una rapida capacità di spostamento.	Buon grado di analisi Situazionale

CQN: Valutazione Schiacciatori

Valutazioni Antropometriche-prestazionali			Valutazioni tecniche		
Valutazione Talento	Altezza cm	Capacità di salto cm.	Ricezione	Motricità e coordinazione specifica	Capacità di gioco
1° livello	Oltre 195 o reach1 258	Oltre 335	Buona sensibilità e padronanza tecnica	Buona valutazione delle traiettorie di battuta accompagnata da una rapida capacità di spostamento.	Buona capacità di gestione degli spazi di competenza, capacità di gestire servizi diversi. Buona % di positività.
2°Livello	191-194 o reach1 250	325-334	Buona sensibilità e padronanza tecnica	Buona valutazione delle traiettorie di battuta accompagnata da una rapida capacità di spostamento.	Buona capacità di gestione degli spazi di competenza, capacità di gestire servizi diversi. Buona % di positività.
3° Livello	Potenzialità di crescita	Fibra veloce	Buona capacità di bagher didattico	Buona valutazione delle traiettorie accompagnata da una rapida capacità di spostamento.	Buona padronanza del gesto in condizioni situazionali semplificate
4° Livello	185-190	Oltre 335	Buona sensibilità e padronanza tecnica	Buona valutazione delle traiettorie di battuta accompagnata da una rapida capacità di spostamento.	Buona capacità di gestione degli spazi di competenza, capacità di gestire servizi diversi. Buona % di positività.

CQN: Valutazione Centrali

Valutazioni Antropometriche-prestazionali				Valutazioni tecniche	
Valutazione Talento	Statura cm	Reach 2 mani cm	Capacità di salto con rincorsa cm	Motricità e coordinazione Specifica	Capacità di gioco
1° livello	Oltre 200	265	Oltre 340	Buona capacità di equilibrio, accompagnata abilità di spostamento, braccio veloce	Buona capacità di analisi, lettura ed esecuzione del muro in gioco.
2°Livello	194-199	255-264	330-339	Buona capacità di equilibrio, accompagnata abilità di spostamento, braccio veloce	Buona capacità di analisi, lettura ed esecuzione del muro in gioco.
3° Livello	Potenzialità di crescita	Caratteristiche da longitipo	Fibra veloce	Buona potenzialità di equilibrio, accompagnata abilità di spostamento, braccio veloce	Buona capacità di analisi, lettura ed esecuzione del muro.

Programmazione

Scopi della programmazione

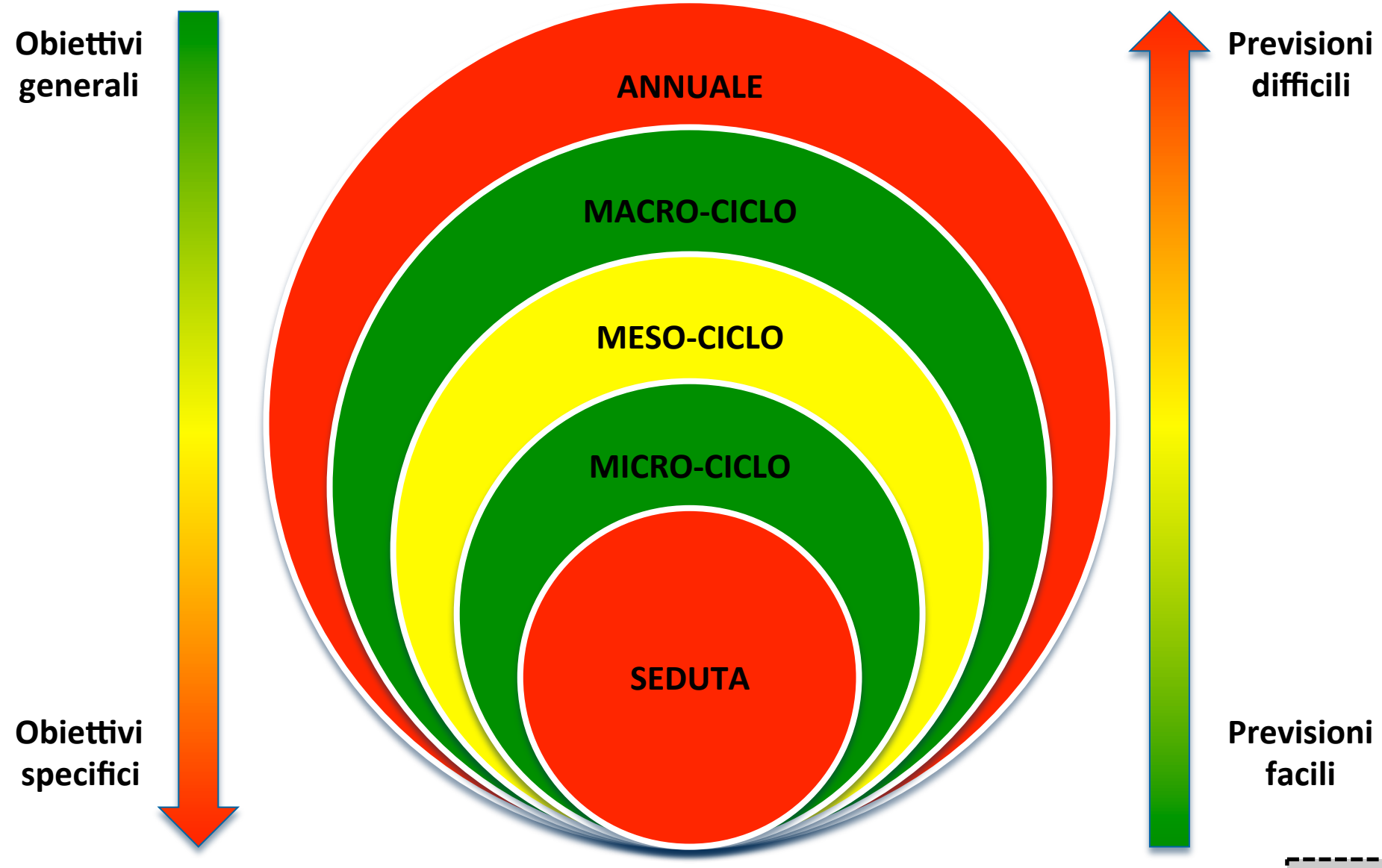
Gerarchia delle programmazioni

Stesura delle programmazioni

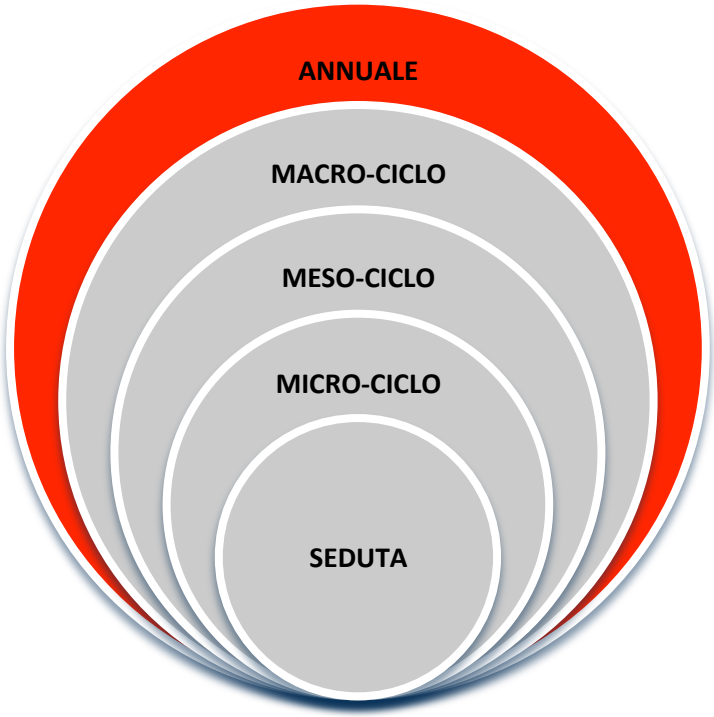
Scopi delle programmazioni

- Programmare è un'attività fondamentale per dettare i principi guida di tutta l'annata e guidare, in maniera progressiva, alla scrittura sensata dei singoli allenamenti.
- Più che di programmazione, si dovrebbe parlare di **gerarchia di programmazioni**: infatti è possibile delineare una serie di progressioni con arco temporale via via decrescente (e quindi affidabilità crescente) e obiettivi via via più specifici, per rendere sempre più facile la creazione delle singole sedute.
- Lo scopo di una programmazione è quello di delineare i contenuti degli allenamenti, al fine di migliorare il processo di allenamento a lungo termine, grazie alla definizione di una serie di "linee guida".
  - Naturalmente, l'utilità delle programmazioni è tanto maggiore quanto più sono stese con cura e precisione e, soprattutto, quanto più ci si sforza per "seguire i binari" da esse delineati.
- Lo scopo della programmazione gerarchica è quello di semplificare la stesura delle programmazioni più specifiche, senza perdere di vista quelli che sono i macro-obiettivi generali definiti per la stagione.

Tipi di programmazione

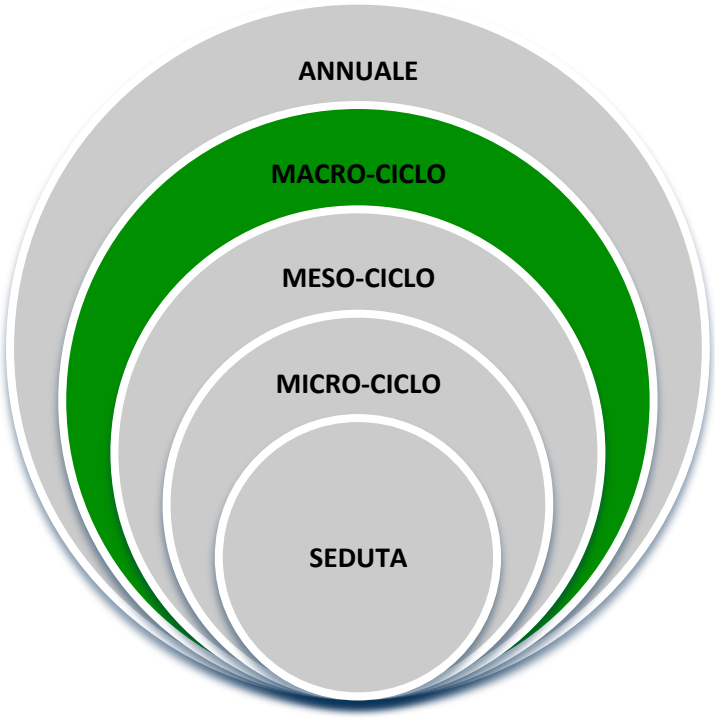


Programmazione annuale



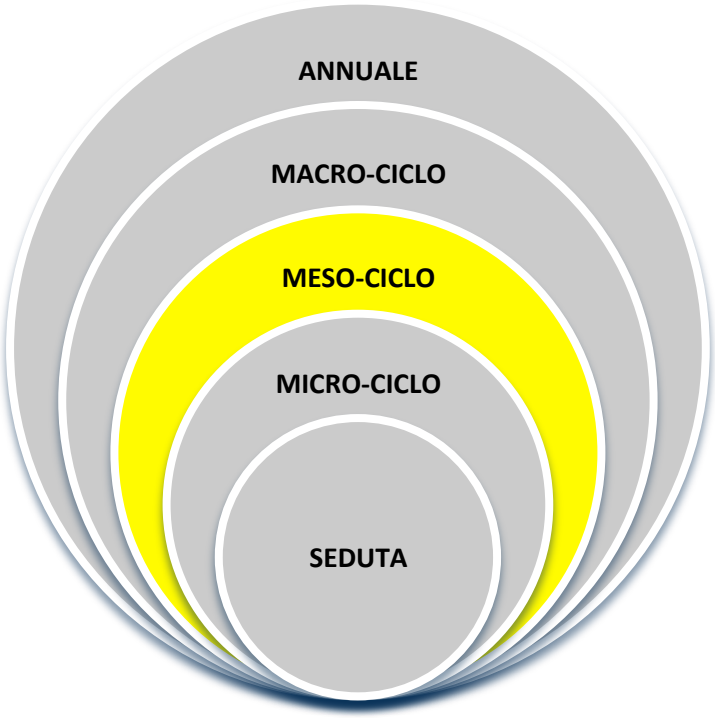
- Questa programmazione ha lo scopo di **definire gli obiettivi assoluti** del gruppo durante la stagione, nonché di stabilire – in maniera del tutto *previsionale* – su quali progressioni didattiche sarà orientato il lavoro della stagione.
- E' la **programmazione madre**, nel senso che deve essere la guida da seguire nella preparazione di tutte le successive attività durante la stagione.
- Va stilata e completata in modo assolutamente esaustivo e ottimistico (ossia "*meglio prevedere di fare più cose, che prevedere di farne meno*") solo dopo aver avuto **un quadro abbastanza completo delle abilità di partenza** della squadra e dei singoli.

Programmazione macro-cicli



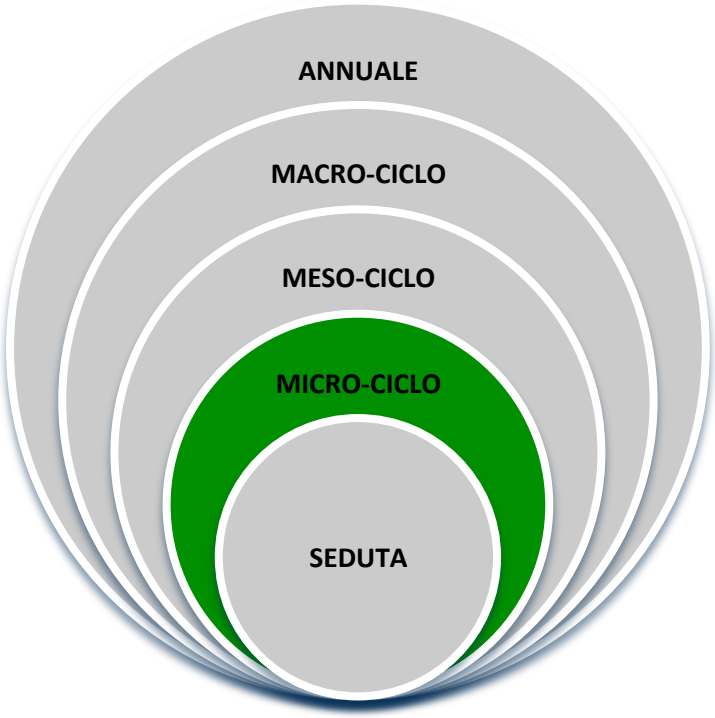
- In questa visione, si definisce macro-ciclo un **periodo temporale di durata abbastanza estesa, delimitato da due eventi significativi, con volumi di allenamento chiaramente identificabili o con problematiche chiaramente identificabili**.
- I macrocicli di riferimento sono:
  - Periodo introduttivo: dall'inizio della stagione al primo giorno di scuola;
  - Periodo preparatorio: fino all'inizio delle gare;
  - Primo periodo agonistico: fino alle vacanze natalizie;
  - Periodo natalizio;
  - Secondo e terzo periodo agonistico;
  - Periodo transitorio: dalla fine del campionato al termine della stagione.

Programmazione meso-cicli



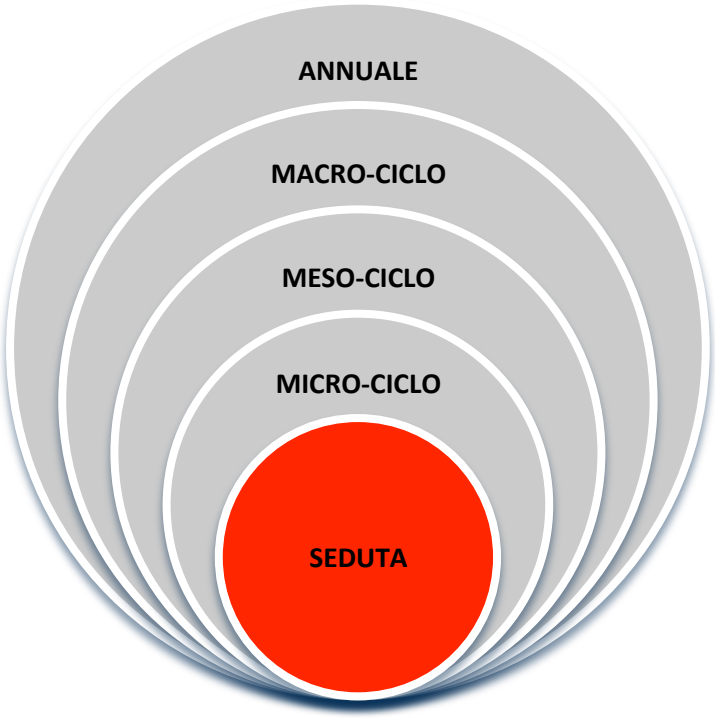
- Un meso-ciclo è un **periodo di tempo della durata di circa 3-5 settimane, in cui sono definiti alcuni obiettivi (pochi e chiari) da cercare di perseguire**.
- Un meso-ciclo può avere la durata naturale di 30 giorni, oppure può essere cablato secondo le proprie esigenze: ad esempio, quest'anno ho provato ad utilizzare meso-cicli di 3 settimane.
- Gli obiettivi da perseguire devono essere pochi e ben definiti e assolutamente identificati tramite combinazione degli obiettivi assoluti dettati dalla programmazione annuale, il percorso svolto fino al momento oggetto di analisi e le proprie decisioni in merito al proseguimento della stagione.

Programmazione settimanale



- Il primo obiettivo di una programmazione settimanale è quello di **identificare il volume di allenamento disponibile**, sia in base ad eventuali indisponibilità palestre, sia in base a disponibilità aggiuntive, sia in base a gare in giorni di allenamento (abbastanza frequente nel giovanile).
- Sottostando agli obiettivi della programmazione del meso-ciclo, si cerca di **distribuire gli obiettivi desiderati** all'interno della seduta, cercando una "razionale organizzazione" degli stessi e di dare la giusta importanza a quelli che sono considerati obiettivi prioritari.

Programmazione della seduta



- Una volta definiti gli obiettivi della seduta, comporre l'allenamento dovrebbe essere un'operazione abbastanza semplice e riguardare soprattutto gli esercizi specifici da svolgere e l'*armonica successione delle esercitazioni*.
- Ogni allenamento si compone di queste fasi:
  - Attivazione motoria ed eventuale riscaldamento fisico
  - Riscaldamento tecnico e abilità tecniche di base
  - Eventuale secondo riscaldamento tecnico e prima fase tecnica
  - Secondo riscaldamento tecnico (tipicamente il salto) e seconda fase tecnica, solitamente attacco
  - Fase sintetica, sintetico-globale o globale
  - Defaticamento

Riassumendo…

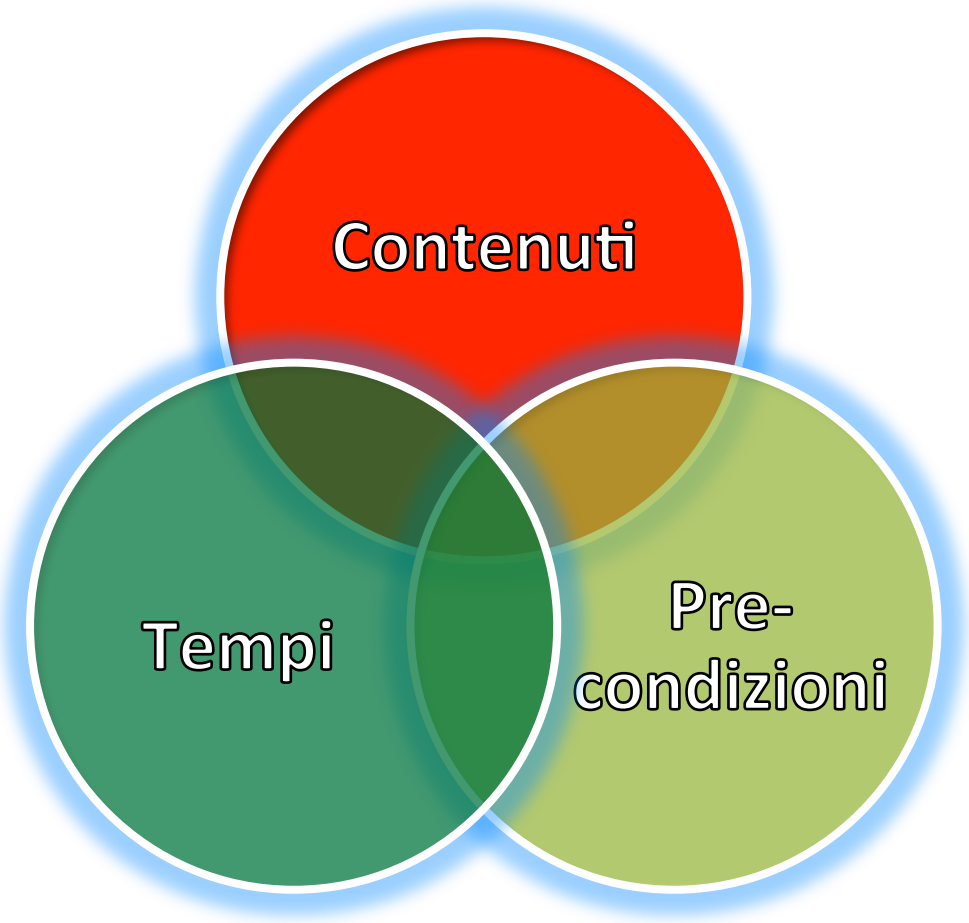
- **Programmazione annuale**
  - Definizione degli obiettivi assoluti della stagione
- **Programmazione macro-ciclo**
  - Identificazione di un periodo a determinato volume di allenamento
  - Obiettivi generalmente definiti in base al periodo della stagione
- **Programmazione meso-ciclo**
  - Definizione degli obiettivi relativi al periodo in esame
- **Programmazione settimanale**
  - Distribuzione dei contenuti all'interno dell'arco temporale della settimana

Programmazione annuale

La programmazione annuale è formata da una serie di componenti che cercano di rispecchiare e descrivere il lavoro che andrà a svolgersi durante l'intera stagione. Dovrebbe essere una "**Vision**" ispiratrice per l'organizzazione di tutto l'anno.

1. **Contesto di lavoro**
   - Squadra, numero ed età degli atleti, staff a disposizione
2. **Volume di lavoro**
   - Numero e durata degli allenamenti, palestre e materiale a disposizione
3. **Obiettivi tecnici forniti dal Direttore Tecnico**
   - Se la società non dispone di questa figura, bisognerebbe individuare gli obiettivi tecnici in base alle indicazioni della letteratura pallavolistica relative alla fascia d'età
4. **Analisi del livello di partenza**
   - Ogni programmazione deve essere a misura per la squadra con la quale si lavorerà
5. **Definizione degli obiettivi in successione**
6. **Definizione dei modelli tecnici da adottare**

Programmazione degli obiettivi annuali



La programmazione annuale degli obiettivi – di tipo assolutamente *previsionale* – è la combinazione di tre componenti:

- **Programmazione dei contenuti**
  - Che cosa fare
- **Programmazione delle pre-condizioni**
  - Condizioni che devono essere verificate prima di inserire un determinato contenuto nell'allenamento
- **Programmazione dei tempi**
  - Collocazione indicativa dei contenuti in blocchi di lavoro

Programmazione dei contenuti

1. Definizione dei macro-obiettivi assoluti
2. Per ogni macro-obiettivo
   a. Definizione dei sotto-obiettivi
   b. Per ogni sotto-obiettivo
      I. Definizione dell'importanza durante la stagione

Programmazione dei contenuti

1. **Definizione dei macro-obiettivi assoluti**
   - Sono gli obiettivi generali che devono essere perseguiti per tutta la stagione, come "motivo ispiratore" di tutto l'anno. Normalmente sono obiettivi molto vasti e che, ovviamente, non saranno sviluppati necessariamente in maniera esaustiva con tutti i giocatori. **Derivano da indicazioni della direzione tecnica societaria, oppure andrebbero ricercati in letteratura specifica**.
   - Esempio (per il 1° anno di U16):
     - Percorso specifico per gli alzatori e alzata per tutti
     - Battuta e Ricezione in tutti i modi
     - Altezza e Potenza del colpo d'attacco lungo rincorsa
     - Costruzione di 2 tempi per l'attacco (2° e 3° tempo)
     - Correlazione con il "prima" e con il "dopo"
2. **Per ogni macro-obiettivo**
   a. **Definizione dei sotto-obiettivi**
   b. **Per ogni sotto-obiettivo**
      I. **Definizione dell'importanza durante la stagione**

Programmazione dei contenuti

1. **Definizione dei macro-obiettivi assoluti**
2. **Per ogni macro-obiettivo**
   a. **Definizione dei sotto-obiettivi**
      - I sotto-obiettivi sono legati a particolari abilità tecniche e/o tattiche in riferimento al macro-obiettivo cui fanno capo.
      - Ad esempio, per il percorso alzatori, si potrebbero individuare questi sotto-obiettivi:
        - Qualità del tocco di palla in palleggio
        - Didattica specifica degli spostamenti
        - Alzata in sospensione
        - La costruzione e stabilizzazione di traiettorie
        - Alzata di palla alta
   b. **Per ogni sotto-obiettivo**
      I. **Definizione dell'importanza durante la stagione**

Programmazione dei contenuti

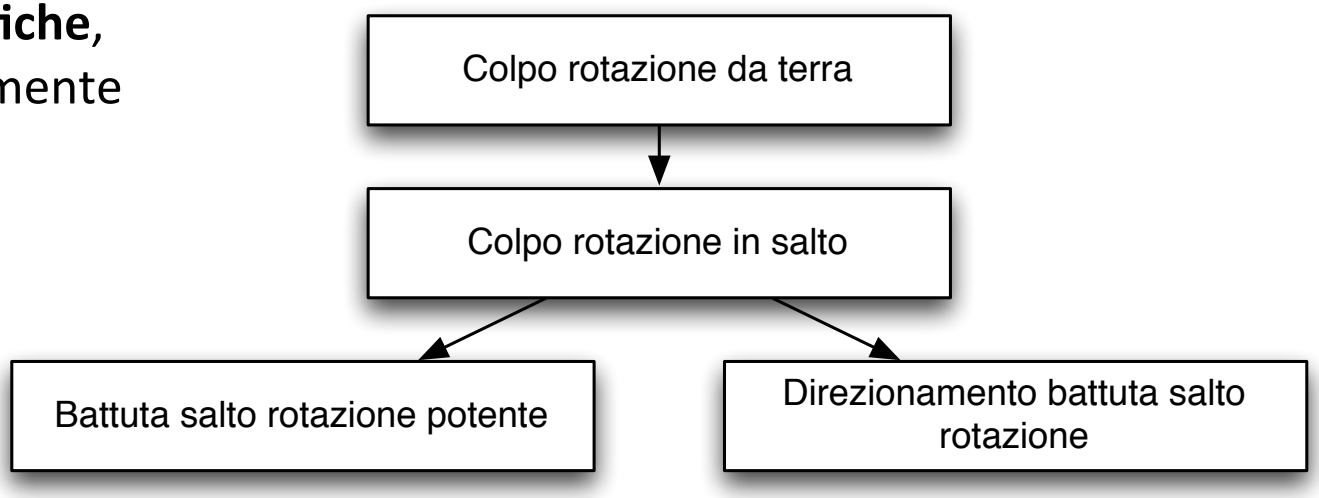
1. **Definizione dei macro-obiettivi assoluti**
2. **Per ogni macro-obiettivo**
   a. **Definizione dei sotto-obiettivi**
   b. **Per ogni sotto-obiettivo**
      I. **Definizione dell'importanza durante la stagione**

- Per definire l'importanza di un sotto-obiettivo durante la stagione può essere sufficiente individuare il "trend", utilizzando ad esempio una striscia colorata dal rosso (importanza alta) al verde (importanza minore), o addirittura al bianco (contenuto assente).



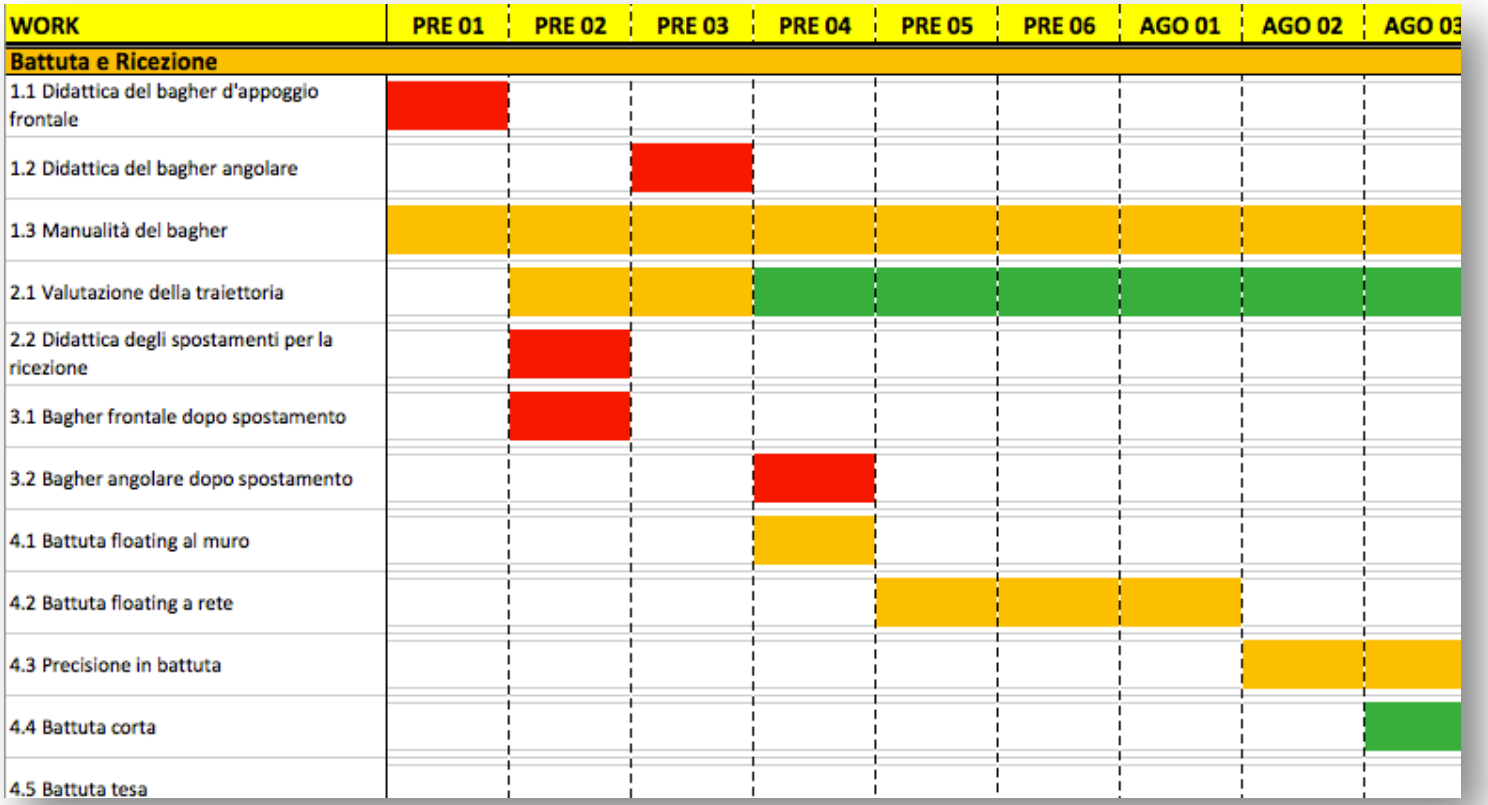
Programmazione pre-condizioni

- Per ogni abilità tecnico/tattica, si definisce una serie di **obiettivi in progressione**, determinando così le **pre-condizioni**, ossia abilità che devono essere acquisite prima di passare al passaggio successivo. Criticità:
  - Come si definisce una "*abilità acquisita?*"
  - Come si misura il livello di acquisizione di una abilità?
  - Qual è la soglia di tale misura per poter passare allo step successivo?
  - Da quanti giocatori devono aver acquisito l'abilità?
- Questo passaggio è tanto più importante quanto più il livello di qualificazione è basso o in presenza di gesti tecnici sconosciuti: si parla in questo caso di **progressioni didattiche**, modellabili graficamente tramite *grafi*.



Programmazione dei tempi

- Praticamente impossibile da fare a priori
- Probabilmente, solo per i periodi iniziali o da aggiustare come relazione finale…



Macro-cicli di lavoro svolti

1. La fase di introduzione
2. La fase preparatoria
3. La prima fase agonistica
4. Il periodo natalizio
5. La seconda fase agonistica
6. La terza fase agonistica
7. La fase transitoria

Macro-cicli di lavoro svolti

1. **La fase di introduzione:** tipicamente dalla data di ritrovo per il primo allenamento fino all'inizio della scuola → alto volume di allenamento
    1. La metodologia di lavoro in palestra
    2. Regole e regolamenti
    3. Forti richiami di tecnica di base
    4. Condizionamento fisico elementare
    5. Abilità motorie e tattica individuale
2. **La fase preparatoria**
3. **La prima fase agonistica**
4. **Il periodo natalizio**
5. **La seconda fase agonistica**
6. **La terza fase agonistica**
7. **La fase transitoria**

Macro-cicli di lavoro svolti

1. **La fase di introduzione**
2. **La fase preparatoria:** dall'inizio della scuola all'inizio del campionato → ricerca del miglioramento tecnico individuale, sistema di gioco elementare
   - Molto simile alla fase di introduzione, ma con inserimento progressivo di elementi di gioco e tattica di squadra… il tutto con un volume di allenamento ridimensionato!
3. **La prima fase agonistica**
4. **Il periodo natalizio**
5. **La seconda fase agonistica**
6. **La terza fase agonistica**
7. **La fase transitoria**

Macro-cicli di lavoro svolti

1. **La fase di introduzione**
2. **La fase preparatoria**
3. **La prima fase agonistica:** dall'inizio del campionato alla sosta natalizia
   - Sviluppo della tecnica individuale soprattutto non differenziata per ruoli
   - Sistema di gioco ancora elementare, ma con fissazione delle priorità e delle situazioni di gioco più semplici
4. **Il periodo natalizio**
5. **La seconda fase agonistica**
6. **La terza fase agonistica**
7. **La fase transitoria**

Macro-cicli di lavoro svolti

1. **La fase di introduzione**
2. **La fase preparatoria**
3. **La prima fase agonistica**
4. **Il periodo natalizio:** due-tre settimane di vacanza da scuola → di nuovo possibilità di aumentare il volume di allenamento…ma le presenze dei giocatori?
   - Forti richiami di tecnica individuale, soprattutto calata alle problematiche individuali (*recupero tecnico*)
   - Richiami fisici importanti
   - Tattica individuale e…tanto gioco!
5. **La seconda fase agonistica**
6. **La terza fase agonistica**
7. **La fase transitoria**

Macro-cicli di lavoro svolti

1. **La fase di introduzione**
2. **La fase preparatoria**
3. **La prima fase agonistica**
4. **Il periodo natalizio**
5. **La seconda fase agonistica:** da dopo l'Epifania (rientro a scuola) fino al termine del campionato
   - Diminuzione delle "novità" introdotte in sede tecnica e tattica, maggiore enfasi alle priorità assolute dei singoli atleti
   - Programmazione compatibile ai risultati previsti (es. proseguimento nella fase regionale/nazionale o meno)
6. **La terza fase agonistica**
7. **La fase transitoria**

Macro-cicli di lavoro svolti

1. **La fase di introduzione**
2. **La fase preparatoria**
3. **La prima fase agonistica**
4. **Il periodo natalizio**
5. **La seconda fase agonistica**
6. **La terza fase agonistica:** dal termine del campionato al termine del secondo eventuale torneo provinciale (se disponibile)
   - Evoluzione marcata del sistema di gioco, con grossa enfasi al riconoscimento di situazioni via via più complesse
   - Lavoro tecnico altamente specializzato per problematiche individuali
   - Eventuale spostamento di atleti tra squadre della società (quelli più bravi ogni tanto si allenano con i più grandi, eventualmente stesso procedimento verso il basso)
7. **La fase transitoria**

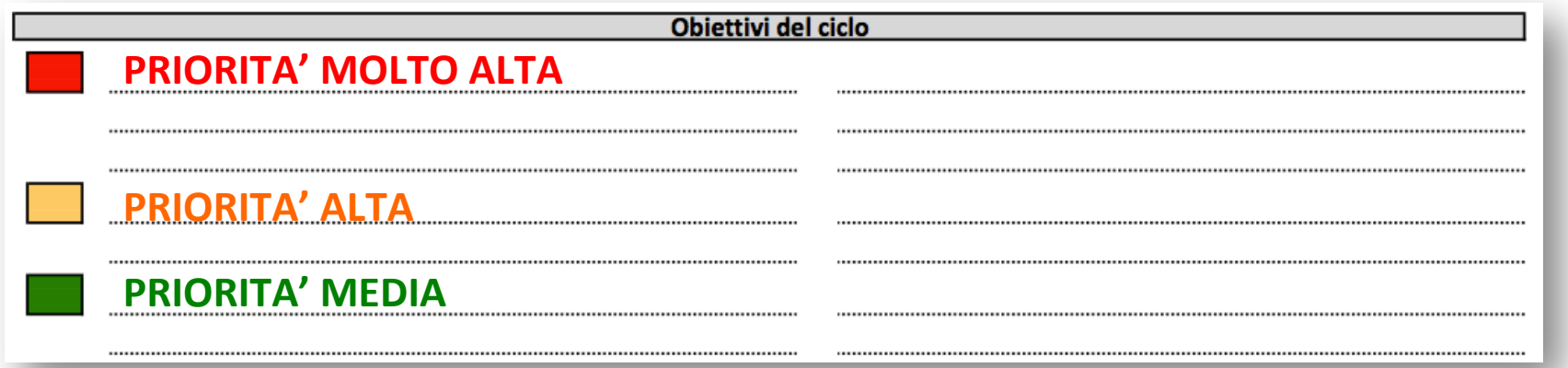
Macro-cicli di lavoro svolti

1. **La fase di introduzione**
2. **La fase preparatoria**
3. **La prima fase agonistica**
4. **Il periodo natalizio**
5. **La seconda fase agonistica**
6. **La terza fase agonistica**
7. **La fase transitoria:** dalla fine del campionato alla fine della stagione
   - Se si riesce a programmare un periodo di attività costante per tutta la squadra e l'allenatore seguirà il gruppo anche l'anno successivo, è possibile utilizzare questo periodo per pesanti richiami di tecnica individuale e per l'evoluzione marcata del sistema di gioco.
   - Se gli incontri sono saltuari e con pochi giocatori, meglio concentrarsi su pochissimi aspetti tecnici e dare largo spazio al gioco in tutte le forme (anche su sabbia).
   - Definire protocolli di recupero per acciacchi fisici, da svolgere durante tutta l'estate.

Struttura tipica di un meso-ciclo

- Per programmare adeguatamente un meso-ciclo è necessario avere ben chiari quali sono gli **obiettivi assoluti** stabiliti in fase di programmazione annuale. Una volta completata questa fase, una programmazione di meso-ciclo può essere così articolata:

1. **Definizione degli obiettivi prioritari del ciclo**

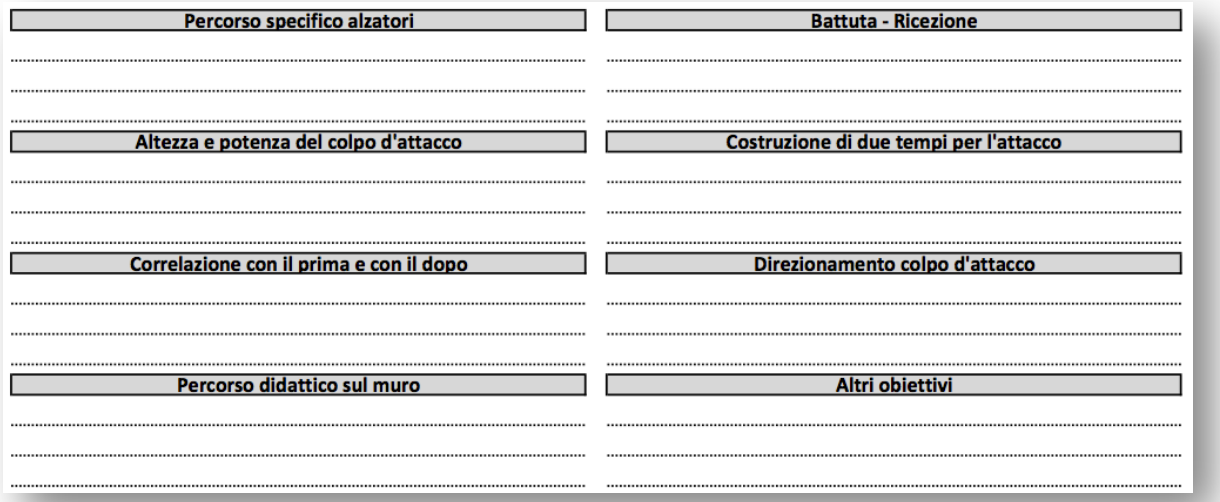


In questo modo vengono focalizzati gli obiettivi (**pochi e chiari**) che devono essere inseguiti nel mese in esame. Naturalmente gli obiettivi poco prioritari o non oggetto del meso-ciclo in esame possono essere omessi.
Teoricamente, ogni obiettivo qui riportato dovrebbe essere già contenuto nella programmazione annuale (eventualmente modificata in corso d'anno).

Struttura tipica di un meso-ciclo

- Per programmare adeguatamente un meso-ciclo è necessario avere ben chiari quali sono gli **obiettivi assoluti** stabiliti in fase di programmazione annuale. Una volta completata questa fase, una programmazione di meso-ciclo può essere così articolata:

2. **Definizione dei micro-obiettivi principali in funzione degli obiettivi assoluti**

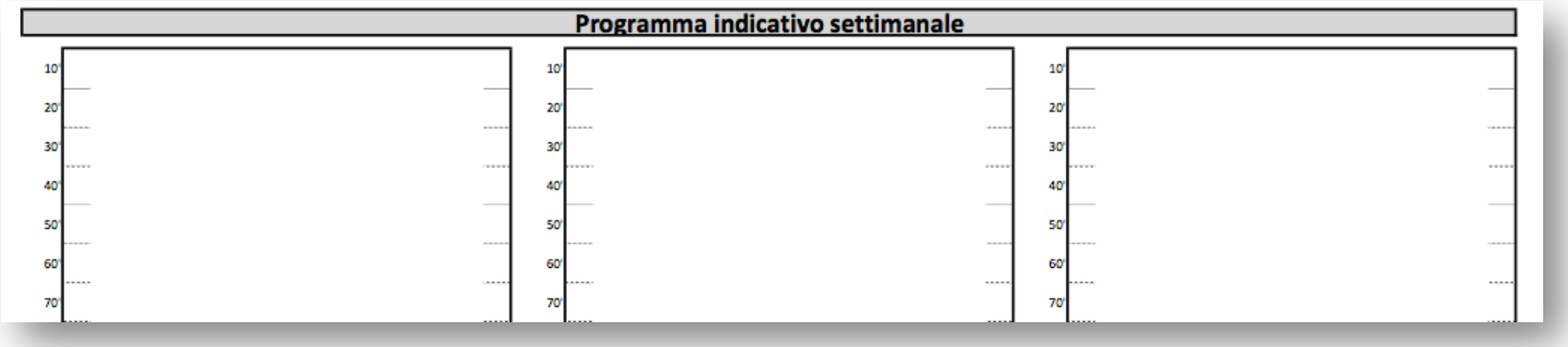


Per ogni obiettivo assoluto stabilito nella programmazione annuale, si definiscono gli aspetti che saranno oggetto di lavoro nel meso-ciclo in esame. In questo modo si è fortemente vincolati nella scelta degli obiettivi e si riduce il rischio di "deragliare" rispetto al programma annuale.

Struttura tipica di un meso-ciclo

- Per programmare adeguatamente un meso-ciclo è necessario avere ben chiari quali sono gli **obiettivi assoluti** stabiliti in fase di programmazione annuale. Una volta completata questa fase, una programmazione di meso-ciclo può essere così articolata:

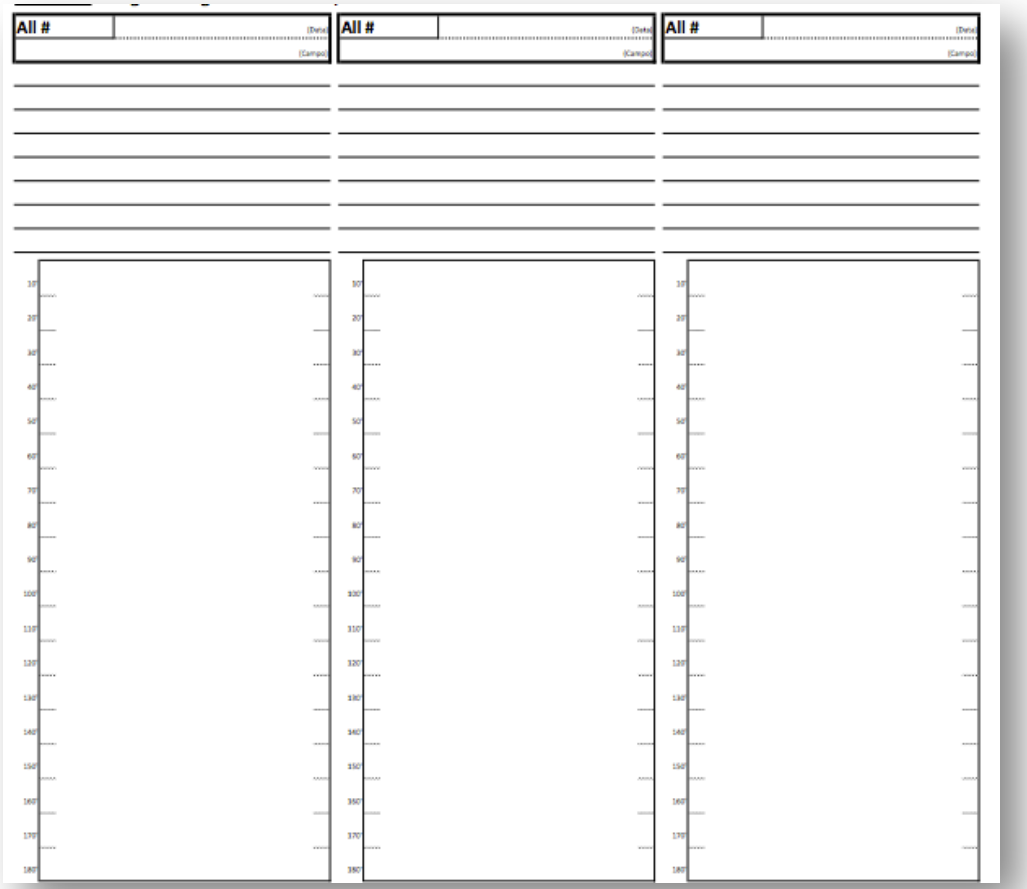
3. **Strutturazione della "settimana tipo"**



Per semplificare il lavoro di programmazione delle singole settimane, è possibile definire una struttura tipica delle settimane del meso-ciclo. Naturalmente in questo modello sono definiti più gli "obiettivi" che andranno allenati (un fondamentale, una tecnica…) piuttosto che i veri esercizi. Allo stesso modo, i tempi previsti sono molto approssimativi.

Programmazione settimanale

- Il primo obiettivo è l'identificazione del **volume di allenamento e gioco**.
- A questo punto, sulla base degli obiettivi (annuali e del meso-ciclo), si cerca una **"razionale e ragionata" distribuzione dei contenuti** durante la settimana.
- Per ogni seduta, si definiscono:
  - Obiettivi principali
  - Delineazione indicativa dei tempi di lavoro per obiettivo
  - Presenze e assenze previste (da aggiornare il giorno stesso con quelle effettive → registro presenze distribuito)



Esempio di programma settimanale

All # [Data] [Campo]	All # [Data] [Campo]	All # [Data] [Campo]
> Tecnica di ricezione > Tecnica di battuta	> Situazioni free ball e difesa alzatore	> Tecnica e tattica di ricezione > Tecnica di battuta
10' 20' 30' Riscaldamento fisico e tecnico (appoggi)	10' 20' 30' Parte fisica potenziamento e prevenzione	10' 20' 30' Riscaldamento fisico e tecnico (alzate)
40' 50' 60' Analitico bagher e differenziato alzatori (palla spinta)	40' 50' 60' Difesa analitica e differenziato alzatori (palla alta)	40' 50' 60' Tecnica battuta e ricezione
70' 80' 90' 100' Battuta e ricezione vario	70' 80' 90' 100' Attacco recupero tecnico e palla alta	70' 80' 90' Ricezione di gruppo (gara)
110' 120' Attacco contro muro a 1	110' 120' Situazioni di gioco fase BP	100' 110' Attacco contro bersagli
130' 140' 150' 6vs6 con battuta	130' 140' 150'	120' 130' 140' 150' 6vs6 misto
160' 170' 180'	160' 170' 180'	160' 170' 180'

Costruzione della singola seduta

- Prima di procedere con la strutturazione della seduta, bisognerebbe tenere in considerazione i **vincoli di programmazione**, che impongono di inserire esercitazioni in maniera assolutamente indipendente dagli obiettivi della seduta stessa.
  - Le esercitazioni costanti da inserire per "programmazione annuale", come ad esempio potrebbe essere il *lavoro differenziato per gli alzatori*, una esercitazione di *battuta e ricezione*, o una di *muro a secco.*
  - Le esercitazioni costanti da inserire per "programmazione del meso-ciclo", come ad esempio potrebbe essere una esercitazione per la *precisione della battuta flottante*.
- A questo punto, si procede con la definizione degli **obiettivi di seduta**, cercando sempre di specificare in maniera chiara qual è la *situazione di gioco da allenare* e, nel contesto di questa situazione, quali sono i fondamentali e le tecniche da considerare:
  1. Definizione della **situazione di gioco** principale
  2. Definizione del **fondamentale principale**
  3. Definizione delle **tecniche specifiche**

Parti costituenti della seduta

1. Parte di attivazione motoria
2. Parte di attivazione fisico-tecnica
3. Parte tecnica principale
4. Attacco
5. Parte situazionale
6. Defaticamento

Parti costituenti della seduta

1. **Parte di attivazione motoria**
   - Mobilità articolare (attiva!) soprattutto per la schiena
   - Eventuale parte di potenziamento e prevenzione "a secco"
   - Se necessario, eventuale parte di aumento temperatura corporea a secco (specie nella parte fredda dell'anno)
2. **Parte di attivazione fisico-tecnica**
3. **Parte tecnica principale**
4. **Attacco**
5. **Parte situazionale**
6. **Defaticamento**

Parti costituenti della seduta

1. **Parte di attivazione motoria**
2. **Parte di attivazione fisico-tecnica**
   - Esercitazioni a giro (con eventuali stazioni fisiche) con stimolazione di abilità tecniche elementari dal punto di vista fisico (alzate, appoggi e così via)
   - Si uniscono in questo modo le necessità di allenamento tecnico a quelle di riscaldamento e attivazione motoria
   - Principi fondamentali da seguire:
     - **Progressività** degli esercizi proposti (soprattutto dal punto di vista della sollecitazione a muscoli e tendini);
     - **Varietà degli stimoli proposti** (per avere sempre attenzione e partecipazione al massimo livello);
     - **Massima esigenza** sulla esecuzione tecnica dei gesti.
3. **Parte tecnica principale**
4. **Attacco**
5. **Parte situazionale**
6. **Defaticamento**

Parti costituenti della seduta

1. **Parte di attivazione motoria**
2. **Parte di attivazione fisico-tecnica**
3. **Parte tecnica principale**
   - In questa parte dell'allenamento (solitamente più corposa lontani dalle partite e meno a ridosso) vengono insegnate le abilità tecniche necessarie per lo svolgimento del gioco: in particolare, si svolgono esercitazioni super-analitiche, analitiche o sintetiche semplici. I principi fondamentali da seguire sono:
     - **Numero di ripetizioni sufficientemente elevato** (senza diventare schiavi del ritmo);
     - **Alto controllo** dell'esecuzione tecnica delle varie ripetizioni;
     - **Massima importanza all'esecuzione più che al risultato**;
     - **Progressività delle richieste** (dal facile al difficile, dal semplice al complesso, anche e soprattutto in funzione dei singoli giocatori).
4. **Attacco**
5. **Parte situazionale**
6. **Defaticamento**

Parti costituenti della seduta

1. **Parte di attivazione motoria**
2. **Parte di attivazione fisico-tecnica**
3. **Parte tecnica principale**
4. **Attacco**
   - La parte tecnica sull'attacco non dovrebbe mancare in nessun allenamento di pallavolo, poiché è il fondamentale più importante e difficile da apprendere.
   - Penso sia necessario distribuire una serie di contenuti durante la settimana, in modo da garantire una giusta varietà delle esercitazioni e degli stimoli motori. In particolare:
     - Attacco su auto-lancio a varie distanze da rete (con e senza salto)
     - Attacco su lancio di 1°/2° tempo dell'allenatore, con altezza rete variabile
     - Attacco contro muro a 1 o a 2
     - Attacco contro bersagli (prima di tutto diagonale lunga alta, forte)
     - Recupero tecnico o super-analitico per il primo tempo
5. **Parte situazionale**
6. **Defaticamento**

Parti costituenti della seduta

1. **Parte di attivazione motoria**
2. **Parte di attivazione fisico-tecnica**
3. **Parte tecnica principale**
4. **Attacco**
5. **Parte situazionale**
   - La parte situazionale – come detto fin dall'inizio – è quella caratterizzante la fascia di età e assume una importanza esponenzialmente crescente e sempre molto elevata nel corso della stagione.
   - Può essere sviluppata sotto forma di esercitazioni sintetiche, globali o miste, in alcuni casi con punteggio e in altri (più spesso possibile, compatibilmente con le capacità degli atleti di "rimanere agonisti", senza).
   - Devono essere sviluppate tre grandi abilità:
     - La **corretta esecuzione di adattamenti** su situazioni codificate
     - Il **riconoscimento di situazioni codificate** durante le "azioni normali"
     - Il **porting della tecnica** appresa in analitico al gioco
6. **Defaticamento**

Parti costituenti della seduta

1. **Parte di attivazione motoria**
2. **Parte di attivazione fisico-tecnica**
3. **Parte tecnica principale**
4. **Attacco**
5. **Parte situazionale**
6. **Defaticamento**
   - Al termine dell'allenamento, viene eseguito un semplice protocollo di defaticamento, che ogni allenatore può personalizzare come crede.
   - Normalmente, vengono proposte esercitazioni di scarico, soprattutto per i muscoli della catena posteriore, tramite posture o altre esercitazioni di mobilità passiva (stretching).
   - In questa fase ogni atleta "svuota la testa" dalla fatica della seduta e si concentra un po' su se stesso: dove possibile (disponibilità palestra), credo sia più giusto lasciare anche che i ragazzi parlino e scherzino tra di loro, naturalmente a patto che svolgano in maniera adeguata le esercitazioni che sono state proposte.

Parti costituenti della seduta

1. **Parte di attivazione motoria**
2. **Parte di attivazione fisico-tecnica**
3. **Parte tecnica principale**
4. **Attacco**
5. **Parte situazionale**
6. **Defaticamento**

Non sempre e non per forza le sedute hanno sempre questa struttura: è possibile, ad esempio, anticipare le situazioni di gioco o a volte non prevederle affatto… il tutto sta nel tipo di organizzazione che si vuole ottenere.

Le variabilità alla programmazione

- **Variabilità dettate dalle partite**
  - Il fenomeno dell'**ammucchiamento delle partite** si verifica quando molte partite si accumulano in pochi giorni per diverse settimane, rendendo difficile svolgere normali settimane di allenamento.
- **Variabilità dettate dai progressi effettivi**
  - Ovviamente, ogni programmazione è da considerarsi un *upper bound*, ovvero il limite superiore ottimistico che si raggiungerà. Prima di proseguire, è necessario valutare i risultati ottenuti e rallentare ove necessario.
- **Variabilità dettate da ritardi e imprevisti (allenamenti saltati)**
  - Si vedano: periodi con forti influenze, neve eccetera.
- **Variabilità personali dei singoli atleti**
  - Naturalmente, ogni atleta ha differenti tempi di apprendimento e quindi è necessario adattare la programmazione di squadra alle esigenze dei singoli.
- **Variabilità all'interno della seduta (chiacchiere)**
  - Nella programmazione di una seduta, normalmente non sono predicibili tempi spesi (a volte investiti, a volte sprecati) nel parlare.

Obiettivi del Direttore Tecnico

La figura del Direttore Tecnico

Obiettivi del Direttore Tecnico per U16M

La figura del Direttore Tecnico e l'utilità

- Il **Direttore Tecnico del Settore Giovanile** è la figura societaria incaricata di supportare gli allenatori nelle loro attività, nonché di garantire una *continuità* e *omogeneità* degli obiettivi nelle varie fasce d'età della società, curando così il percorso degli atleti dai primi passi alla prima squadra.
- Il suo obiettivo principale è quindi quello di *guidare* e *sorvegliare* i vari allenatori, controllando che questi svolgano attività coerenti con quelle del resto dei gruppi, perseguendo quindi l'obiettivo a lungo termine che l'allenatore di ogni categoria parta sempre con alcune basi consolidate e ne predisponga di nuove per gli allenatori successivi: è quindi il fautore e realizzatore della cosiddetta **programmazione pluriennale** (omessa in precedenza perché difficilmente di competenza dei singoli allenatori).



Come fare in assenza del DT?

- Riassumendo, le due funzioni principali del Direttore Tecnico sono:
  - Gestione dell'interazione e **comunicazione** all'interno del gruppo-allenatori
  - Definizione degli **obiettivi assoluti** annuali per fascia d'età (programmazione pluriennale)
- *Come realizzare le stesse funzioni in assenza di questa figura?*
  - Per migliorare l'interazione e la comunicazione all'interno del gruppo-allenatori si dovrebbe stimolare tutto il gruppo a sporadici **incontri**, chiacchiere e telefonate, allo scambio di giocatori e iniziative simili, magari su incentivo dell'allenatore della prima squadra.
    - In ogni caso, è empiricamente dimostrato che gruppi con molta comunicazione e interazione sono quelli che ottengono risultati maggiori e migliori.
  - Per l'individuazione degli obiettivi assoluti annuali, si dovrebbe ricorrere alla **letteratura sportiva**, oppure alle **indicazioni del settore squadre nazionali**. In questo modo è possibile ritrovare, seppur senza garanzie di continuità tra le varie squadre, una serie di obiettivi considerati "obbligatori" per la fascia d'età in questione.
    - In ogni caso, è fondamentale arrivare alla definizione degli obiettivi assoluti annuali per la fascia d'età, che siano il motivo ispiratore della stagione.

Obiettivi Tecnici

Studio degli obiettivi assoluti

Obiettivi assoluti

- **Obiettivi assoluti**
  1. Percorso specifico per gli alzatori e alzata per tutti
  2. Battuta-Ricezione in tutti i modi
  3. Altezza e Potenza del colpo d'attacco lungo rincorsa
  4. Costruzione di 2 tempi per l'attacco (2° e 3° tempo)
  5. Correlazione con il "prima" e con il "dopo"
- **Obiettivi aggiuntivi per il secondo anno**
  6. Direzionamento del colpo d'attacco
  7. Percorso didattico sul muro

Obiettivi assoluti

1. **Percorso specifico per gli alzatori e alzata per tutti**
   - In questa fascia di età vengono individuati con maggiore precisione i giocatori che ricopriranno il ruolo di alzatore, basando le proprie scelte principalmente sulla qualità del tocco di palla e sulla rapidità di uscita.
   - Il lavoro consiste nell'inserimento di attività specifica al fine di migliorare la gestione delle situazioni di alzata in fase cambio palla (sia con R#+, sia con R!-), sia in fase break point (sia partendo in zona 1, sia in zona 2), con lavoro analitico sulle mani, sugli spostamenti specifici e l'utilizzo progressivo del palleggio in sospensione.
   - Tutti i giocatori di pallavolo devono saper alzare palla alta precisa.
2. Battuta-Ricezione in tutti i modi
3. Altezza e Potenza del colpo d'attacco lungo rincorsa
4. Costruzione di 2 tempi per l'attacco (2° e 3° tempo)
5. Correlazione con il "prima" e con il "dopo"
6. Direzionamento del colpo d'attacco
7. Percorso didattico sul muro

Obiettivi assoluti

1. Percorso specifico per gli alzatori e alzata per tutti
2. **Battuta-Ricezione in tutti i modi**
   - In questa fascia di età riveste un ruolo molto importante (e paga molto anche su altri fondamentali) l'apprendimento delle gestualità tecniche per lo sviluppo del servizio, in ogni sua forma.
   - Il lavoro sulla tecnica analitica di bagher d'appoggio deve essere affiancato a quello di ricezione su palla float e con rotazione, poiché è assolutamente differente, rispetto ad un appoggio, la **dinamica delle spinte** e quindi l'importanza della **sensibilità del piano di rimbalzo**, qualità essenziali nell'individuazione – tipica di questo biennio – dei giocatori che ricopriranno il ruolo di ricevitore-attaccante.
3. Altezza e Potenza del colpo d'attacco lungo rincorsa
4. Costruzione di 2 tempi per l'attacco (2° e 3° tempo)
5. Correlazione con il "prima" e con il "dopo"
6. Direzionamento del colpo d'attacco
7. Percorso didattico sul muro

Obiettivi assoluti

1. Percorso specifico per gli alzatori e alzata per tutti
2. Battuta-Ricezione in tutti i modi
3. **Altezza e Potenza del colpo d'attacco lungo rincorsa**
   - Il colpo lungo rincorsa è il colpo più importante della pallavolo. E' necessario ricercare le sue tre principali qualità: altezza di passaggio sopra la rete (e conseguentemente di impatto), potenza del colpo, lunghezza del colpo (causa e conseguenza dell'altezza di passaggio sopra la rete).
   - Lo sviluppo di questo colpo è spesso scorrelato a quello dell'attacco con alzatori dalle varie zone del campo, almeno in una prima fase: richiede allenamento analitico sulle varie componenti del gesto tecnico.
4. Costruzione di 2 tempi per l'attacco (2° e 3° tempo)
5. Correlazione con il "prima" e con il "dopo"
6. Direzionamento del colpo d'attacco
7. Percorso didattico sul muro

Obiettivi assoluti

1. Percorso specifico per gli alzatori e alzata per tutti
2. Battuta-Ricezione in tutti i modi
3. Altezza e Potenza del colpo d'attacco lungo rincorsa
4. **Costruzione di 2 tempi per l'attacco (2° e 3° tempo)**
   - In questa fascia di età i ragazzi iniziano ad acquisire la forza e la rapidità per gestire traiettorie differenti: è molto importante insistere sul concetto di "non arrivare in anticipo", per garantire il massimo dell'altezza e potenza del colpo d'attacco (nonché per evitare di essere troppo sotto al pallone); segue la differenziazione di almeno 2 tempi.
   - Per livelli di qualificazione medio-alti, si introduce anche l'attacco dal centro in primo tempo.
5. Correlazione con il "prima" e con il "dopo"
6. Direzionamento del colpo d'attacco
7. Percorso didattico sul muro

Obiettivi assoluti

1. Percorso specifico per gli alzatori e alzata per tutti
2. Battuta-Ricezione in tutti i modi
3. Altezza e Potenza del colpo d'attacco lungo rincorsa
4. Costruzione di 2 tempi per l'attacco (2° e 3° tempo)
5. **Correlazione con il "prima" e con il "dopo"**
   - Inizia ad assumere una importanza fondamentale la correlazione tra più fondamentali, per definire una varietà sempre più ampia di situazioni di gioco: ricezione-attacco, attacco-muro, muro-difesa, difesa-copertura, difesa-contrattacco, alzata-copertura e così via.
   - Per poter sviluppare queste abilità, è necessaria una qualità tecnica sufficiente e una standardizzazione di situazioni facili (inizialmente poche), da ripetere con molta attenzione e frequenza.
6. Direzionamento del colpo d'attacco
7. Percorso didattico sul muro

Obiettivi assoluti

1. Percorso specifico per gli alzatori e alzata per tutti
2. Battuta-Ricezione in tutti i modi
3. Altezza e Potenza del colpo d'attacco lungo rincorsa
4. Costruzione di 2 tempi per l'attacco (2° e 3° tempo)
5. Correlazione con il "prima" e con il "dopo"
6. **Direzionamento del colpo d'attacco**
   - Obiettivo legato soprattutto al secondo anno di U16: si cerca di raffinare la manualità sulla palla, andando a cercare una serie di colpi fuori rincorsa: parallela, diagonale fuori muro, diagonale stretta.
   - E' importante, in generale, che i giocatori acquisiscano abilità complementari alla schiacciata, da utilizzare in partita come arma o rimedio: pallonetto, appoggio-rigiocata, block-out sul tempo e così via.
7. Percorso didattico sul muro

Obiettivi assoluti

1. Percorso specifico per gli alzatori e alzata per tutti
2. Battuta-Ricezione in tutti i modi
3. Altezza e Potenza del colpo d'attacco lungo rincorsa
4. Costruzione di 2 tempi per l'attacco (2° e 3° tempo)
5. Correlazione con il "prima" e con il "dopo"
6. Direzionamento del colpo d'attacco
7. **Percorso didattico sul muro**
   - Se il livello fisico lo consente, si può impostare una didattica completa sul muro, che preveda dapprima un lavoro sul posto e a secco, fino ad arrivare a muro dopo spostamenti. E' sempre bene ridurre al minimo la specializzazione in questo senso, poiché il muro dopo traslocazione assume importanza molto elevata in prima squadra (anche in campionati non particolarmente alti).
   - Se il livello fisico è basso, è possibile comunque impostare – seppur in forma minore – un percorso didattico sul muro, ponendo maggiore attenzione alla dinamica degli spostamenti e alla verticalità e stabilità del salto.

Alzata per tutti

- Il lavoro di sensibilizzazione dell'articolazione del polso e dell'utilizzo delle mani è uno degli obiettivi principali delle categorie U12-U13-U14. Arrivati in U16 il tempo dedicato a questi aspetti non può che diminuire, in favore di altri fondamentali (esclusi ovviamente gli alzatori o giocatori di prospettiva).
- Ad ogni modo, il palleggio d'alzata (palla alta) è corredo minimo di ogni giocatore di pallavolo ed è fondamentale che questa situazione sia stimolata – anche solo nelle fasi di riscaldamento tecnico – in praticamente ogni seduta di allenamento.
- Aspetti da curare:
  - **Qualità del tocco di palla in palleggio**
    - L'attenzione alla qualità del tocco di palla, soprattutto in *uscita* (altezza delle mani, apertura delle dita, stabilità delle mani ecc.) è imprescindibile.
  - **Strumenti per l'alzata di palla alta**
    - Didattica degli spostamenti, utile anche per il lavoro sulla ricezione e l'attacco
    - Alzata di palla alta in zona 4 e 2 per tutti i giocatori in palleggio
    - Cenni sull'alzata in bagher

Percorso specifico per gli alzatori

1. Qualità del tocco di palla in palleggio
2. Didattica specifica degli spostamenti
3. Alzata in sospensione
4. La costruzione e stabilizzazione di traiettorie
5. Alzata di palla alta
6. Tecniche specialistiche (*cenni*)

Percorso specifico per gli alzatori

1. **Qualità del tocco di palla in palleggio**
   - Pulizia dell'entrata: lavoro di sensibilizzazione dell'articolazione del polso, anche attraverso l'utilizzo di palle mediche (1Kg) o da alzatore (400g).
   - Pulizia dell'uscita: lavoro di stabilizzazione delle spinte, scelta delle componenti di forza, controllo della traiettoria, controllo della spinta.
   - Altezza delle mani: grossa attenzione all'altezza di impatto sulla palla
2. Didattica specifica degli spostamenti
3. Alzata in sospensione
4. La costruzione e stabilizzazione di traiettorie
5. Alzata di palla alta
6. Tecniche specialistiche (*cenni*)

Percorso specifico per gli alzatori

1. Qualità del tocco di palla in palleggio
2. **Didattica specifica degli spostamenti**
   - Didattica degli spostamenti delle rotazioni di penetrazione, con ricezione proveniente dalle varie zone del campo (*concetto di osservazione della palla*)
   - Didattica degli spostamenti uscendo da rete (ad esempio per R! o dopo muro)
   - Didattica degli spostamenti avvicinandosi a rete (ad esempio per ricezione tesa o dopo difesa)
3. Alzata in sospensione
4. La costruzione e stabilizzazione di traiettorie
5. Alzata di palla alta
6. Tecniche specialistiche (*cenni*)

Percorso specifico per gli alzatori

1. Qualità del tocco di palla in palleggio
2. Didattica specifica degli spostamenti
3. **Alzata in sospensione (specialmente 2° anno)**
   - Distinzione tra palleggio in sospensione e palleggio in salto
   - Neutralità della postura
   - Palla “Super” in 4 e in 2
   - Palla Mezza in 3
   - Eventuale introduzione all’alzata di primo tempo
   - Eventuale introduzione di alzata in seconda linea
4. La costruzione e stabilizzazione di traiettorie
5. Alzata di palla alta
6. Tecniche specialistiche (*cenni*)

Percorso specifico per gli alzatori

1. Qualità del tocco di palla in palleggio
2. Didattica specifica degli spostamenti
3. Alzata in sospensione
4. **La costruzione e stabilizzazione di traiettorie**
   - Definizione delle traiettorie: poche e il più possibili uguali per tutti gli attaccanti
   - Sensibilità delle traiettorie con vari punti di alzata (concetto di "*preservare il tempo dell'attaccante*" con ricezione spostata a sinistra o destra)
5. Alzata di palla alta
6. Tecniche specialistiche (*cenni*)

Percorso specifico per gli alzatori

1. Qualità del tocco di palla in palleggio
2. Didattica specifica degli spostamenti
3. Alzata in sospensione
4. La costruzione e stabilizzazione di traiettorie
5. **Alzata di palla alta**
   - Spostamenti specifici a secco e con la palla
   - Piazzamento verso la zona obiettivo
   - Palleggio da terra e in salto
6. Tecniche specialistiche (*cenni*)

Percorso specifico per gli alzatori

1. Qualità del tocco di palla in palleggio
2. Didattica specifica degli spostamenti
3. Alzata in sospensione
4. La costruzione e stabilizzazione di traiettorie
5. Alzata di palla alta
9. **Tecniche specialistiche (*cenni*)**
   - Tocco di seconda: ad una mano di sinistra, ad una mano di destra, tattica individuale
   - Alzata in bagher
   - Alzata ad una mano

Percorso specifico per gli alzatori: priorità



Battuta



- Percorso “float”
- Percorso “salto float”
- Percorso “salto rotazione”

Battuta

- **Percorso “float”**
  - Cura maniacale del lancio
  - Qualità del colpo float
  - Direzionamento 6 zone colpo float
  - Variazione del punto di battuta in lateralità e distanza dalla riga di fondo campo
- Percorso “salto float”
- Percorso “salto rotazione”

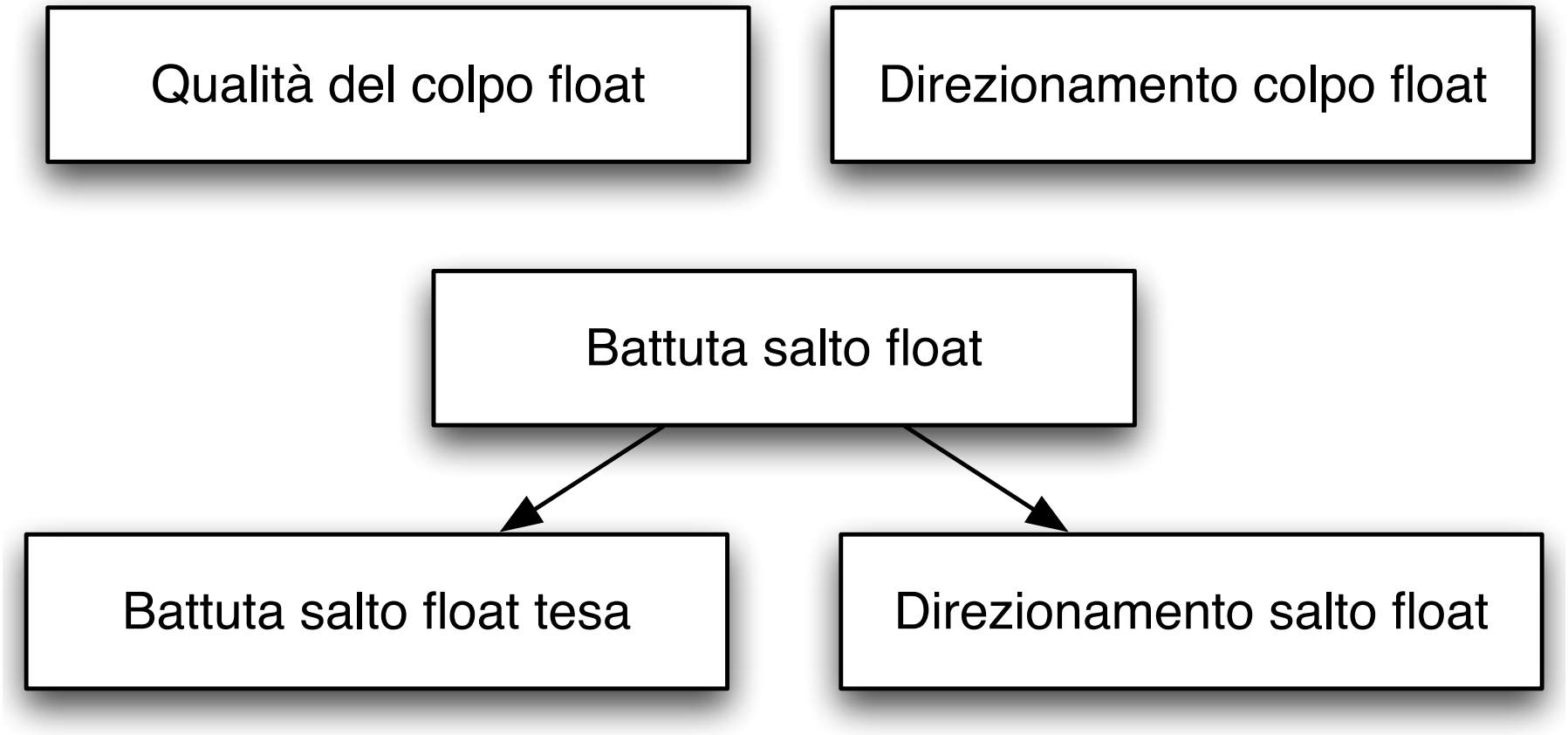
Battuta

- Percorso “float”
- **Percorso “salto float”**
  - Qualità del colpo float
  - Altezza del colpo float
  - Colpo salto float teso e/o veloce
  - Colpo corto
  - Colpo salto float direzionato in 4 zone
- Percorso “salto rotazione”

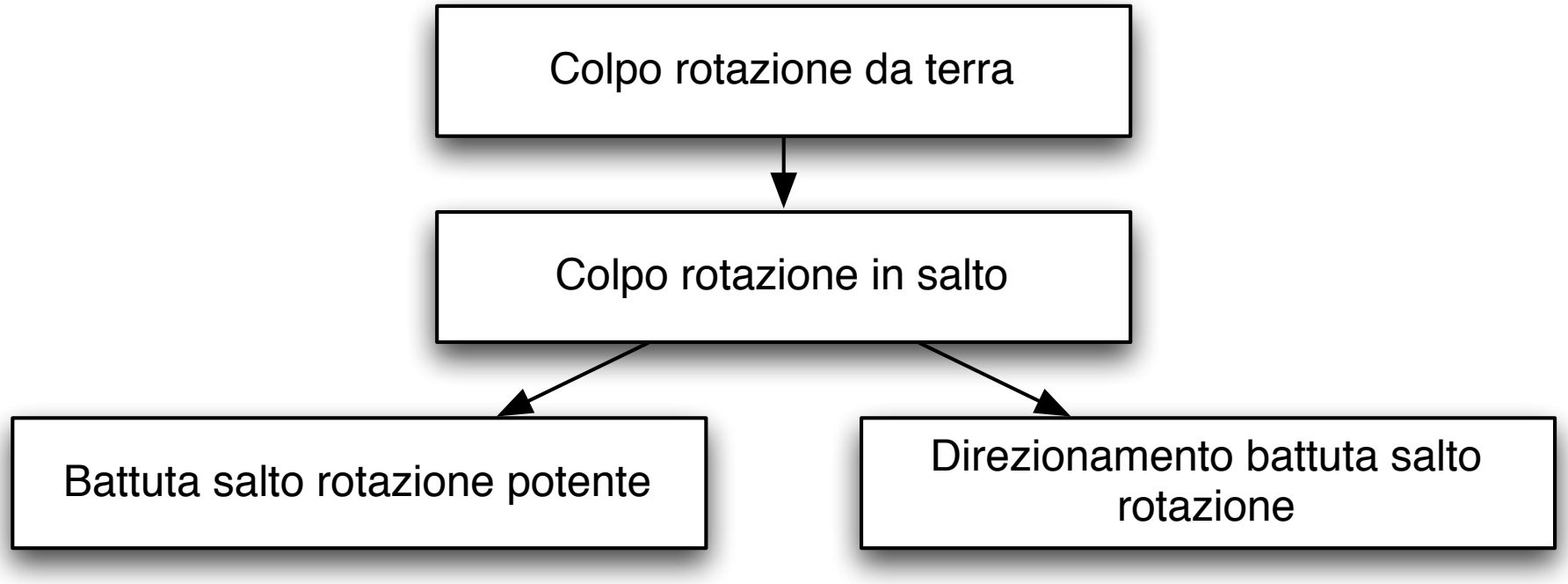
Battuta

- Percorso “float”
- Percorso “salto float”
- **Percorso “salto rotazione”**
  - Didattica del colpo su auto-lancio
  - Cura maniacale della tecnica di lancio
  - Battuta salto rotazione piazzata
  - Battuta salto rotazione con “modulazione” potenza
  - Direzionamento battuta salto rotazione in 2 zone

Battuta float



Battuta salto rotazione



Ricezione

1. Didattica del bagher di appoggio
2. Didattica del palleggio di appoggio
3. Didattica degli spostamenti e valutazione della traiettoria
4. Didattica del bagher e del palleggio per la ricezione
5. Ricezione singola
6. Ricezione di gruppo

Ricezione

1. **Didattica del bagher di appoggio**
   - Costruzione del piano di rimbalzo nel modo e nei tempi corretti (particolare attenzione alla distensione prima dell'impugnatura e all'impugnatura direttamente sulla palla)
   - Sensibilità e direzionamento del piano di rimbalzo
   - Dinamica delle spinte
2. Didattica del palleggio di appoggio
3. Didattica degli spostamenti e valutazione della traiettoria
4. Didattica del bagher e del palleggio per la ricezione
5. Ricezione singola
6. Ricezione di gruppo

Ricezione

1. Didattica del bagher di appoggio
2. **Didattica del palleggio di appoggio**
   - Corretto e tempestivo piazzamento dietro la palla
   - Costruzione del tocco di palla sempre meno trattenuto
   - Differenziazione tecnica con palleggio di alzata
3. Didattica degli spostamenti e valutazione della traiettoria
4. Didattica del bagher e del palleggio per la ricezione
5. Ricezione singola
6. Ricezione di gruppo

Ricezione

1. Didattica del bagher di appoggio
2. Didattica del palleggio di appoggio
3. **Didattica degli spostamenti e valutazione della traiettoria**
   - Esercitazioni per gli spostamenti (avanti-dietro, destra-sinistra, obliqui)
   - Esercitazioni per la valutazione della traiettoria (sia in lunghezza che in lateralità)
4. Didattica del bagher e del palleggio per la ricezione
5. Ricezione singola
6. Ricezione di gruppo

Ricezione

1. Didattica del bagher di appoggio
2. Didattica del palleggio di appoggio
3. Didattica degli spostamenti e valutazione della traiettoria
4. **Didattica del bagher e del palleggio per la ricezione**
   - Didattica del bagher laterale per la ricezione
   - Valutazione della traiettoria e scelta della tecnica da utilizzare
   - Spostamenti e sistemi di spinta
5. Ricezione singola
6. Ricezione di gruppo

Ricezione

1. Didattica del bagher di appoggio
2. Didattica del palleggio di appoggio
3. Didattica degli spostamenti e valutazione della traiettoria
4. Didattica del bagher e del palleggio per la ricezione
5. **Ricezione singola**
   - Scuola di ricezione: posizione in campo (rispetto alla riga laterale, rispetto alla rete, rispetto al battitore), frontalità al battitore, postura
   - Valutazione della traiettoria in lunghezza e larghezza
   - I tempi della ricezione
   - Interventi in bagher obliquo, in bagher laterale, in palleggio
   - Didattica di movimenti tipici per situazioni particolari: affondi frontali e laterali, pre-balzi, bagher ginocchio a terra…
6. Ricezione di gruppo

Ricezione

1. Didattica del bagher di appoggio
2. Didattica del palleggio di appoggio
3. Didattica degli spostamenti e valutazione della traiettoria
4. Didattica del bagher e del palleggio per la ricezione
5. Ricezione singola
6. **Ricezione di gruppo**
   - La disposizione della linea di ricezione rispetto al battitore
   - La disposizione della linea di ricezione rispetto al tipo di battuta
   - Il concetto di zona di conflitto
   - Il concetto di assistenza e l'intervento sulla palla corta

Ricezione: priorità



Attacco

1. Perfezionamento della tecnica di rincorsa
2. Perfezionamento del colpo sulla palla
3. Ricerca del colpo di palla in salto
4. Differenziazione del tempo di salto
5. Ricerca dei colpi
6. Evoluzione del sistema di gioco in cambio palla

Attacco

1. **Perfezionamento della tecnica di rincorsa**
   - Rincorsa a 3 passi per tutti i giocatori
   - Perfezionamento della sequenza e ritmo dei passi
   - Caratteristiche dell'ultimo passo: lungo, veloce, radente
   - Preparazione della rincorsa dopo situazioni di gioco (muro, difesa, attacco)
   - Adattamento della rincorsa all'alzata (*ricerca della palla*)
2. Perfezionamento del colpo sulla palla
3. Ricerca del colpo di palla in salto
4. Differenziazione del tempo di salto
5. Ricerca dei colpi
6. Evoluzione del sistema di gioco in cambio palla

Attacco

1. Perfezionamento della tecnica di rincorsa
2. **Perfezionamento del colpo sulla palla**
   - Cura del colpo sul lato dominante
   - Sollevamento dell'altro arto
   - Azione del polso per generare rotazione
3. Ricerca del colpo di palla in salto
4. Differenziazione del tempo di salto
5. Ricerca dei colpi
6. Evoluzione del sistema di gioco in cambio palla

Attacco

1. Perfezionamento della tecnica di rincorsa
2. Perfezionamento del colpo sulla palla
3. **Ricerca del colpo di palla in salto**
   - Colpo alla massima altezza
   - Colpo alla massima potenza
   - Colpo alla massima altezza e potenza
4. Differenziazione del tempo di salto
5. Ricerca dei colpi
6. Evoluzione del sistema di gioco in cambio palla

Attacco

1. Perfezionamento della tecnica di rincorsa
2. Perfezionamento del colpo sulla palla
3. Ricerca del colpo di palla in salto
4. **Differenziazione del tempo di salto**
   - Attacco di palla di 3° tempo (codifica "*alta*") in 4 e in 2
   - Attacco di palla di 2° tempo (codifica "*super*") in 4 e in 2
   - Attacco di palla di 2° tempo (codifica "*tre*") in 3
5. Ricerca dei colpi
6. Evoluzione del sistema di gioco in cambio palla

Attacco

1. Perfezionamento della tecnica di rincorsa
2. Perfezionamento del colpo sulla palla
3. Ricerca del colpo di palla in salto
4. Differenziazione del tempo di salto
5. **Ricerca dei colpi**
   - Il colpo chiuso forte *per la velocità del braccio*
   - Il colpo lungo rincorsa: alto, lungo, forte
   - Il colpo nella zona parallela
   - Il colpo ritardato per il mani-out
   - Il colpo sulle diagonali lunga, media e stretta (*cenni*)
   - I colpi speciali: pallonetto, appoggio e rigiocata
   - La scelta dei colpi in funzione dell'alzata
6. Evoluzione del sistema di gioco in cambio palla

Attacco

1. Perfezionamento della tecnica di rincorsa
2. Perfezionamento del colpo sulla palla
3. Ricerca del colpo di palla in salto
4. Differenziazione del tempo di salto
5. Ricerca dei colpi
6. **Evoluzione del sistema di gioco in cambio palla**
   - Valutare, durante l'anno, se inserire il primo tempo con alcuni giocatori
   - Valutare, durante l'anno, l'inserimento di attacco da seconda linea da 1 e ad 6 con alcuni giocatori

Attacco: priorità



Muro

1. Didattica del muro da fermo “a secco”
2. Didattica delle traslocazioni “a secco”
3. Il muro contro l’attacco

Muro

1. **Didattica del muro da fermo “a secco”**
   - Cura della posizione di partenza
   - Cura dell’azione delle braccia
   - Cura della posizione delle braccia, delle mani e delle dita
   - Cura dell’invadenza delle braccia
   - Cura dell’orientamento del piano di rimbalzo
   - Cura della ricaduta
   - L’aggressività a muro
2. Didattica delle traslocazioni “a secco”
3. Il muro contro l’attacco

Muro

1. Didattica del muro da fermo “a secco”
2. **Didattica delle traslocazioni “a secco”**
   - Didattica dello slancio delle braccia
   - Muro con passo accostato
   - Muro con apertura e incrocio
3. Il muro contro l’attacco

Muro

1. Didattica del muro da fermo “a secco”
2. Didattica delle traslocazioni “a secco”
3. **Il muro contro l’attacco**
   - Il problema principale del muro: SE murare
   - Scelta del punto di muro (sempre lungo rincorsa)
   - Scelta del tempo di salto

Muro: priorità



Difesa

- Difesa individuale nella figura
- Difesa individuale fuori figura
- La mentalità difensiva
- Difesa in campo

Difesa

- **Difesa individuale nella figura**
  - Difesa di palla forte addosso 1:1
  - Difesa di palla forte addosso in diagonale
  - Difesa di palla forte addosso in parallela
- Difesa individuale fuori figura
- La mentalità difensiva
- Difesa in campo

Difesa

- Difesa individuale nella figura
- **Difesa individuale fuori figura**
  - Intervento su palla fuori dalla figura
  - Intervento in acrobatica
  - Il concetto di “una palla addosso forte, una palla lenta spostata”
- La mentalità difensiva
- Difesa in campo

Difesa

- Difesa individuale nella figura
- Difesa individuale fuori figura
- **La mentalità difensiva**
  - Provare sempre
- Difesa in campo

Difesa

- Difesa individuale nella figura
- Difesa individuale fuori figura
- La mentalità difensiva
- **Difesa in campo**
  - Postura alta e postura bassa
  - La lettura dell'attaccante: rincorsa e braccio
  - Relazioni tra i difensori in diagonale e in parallela

Copertura e Sintesi



- **Relazione con il dopo**
  - Ricevo e poi attacco o copro
  - Alzo e poi copro
  - Attacco e poi muro o difendo
  - Difendo e poi attacco
  - Muro e poi difendo e poi attacco
  - Muro e poi attacco
  - …

Obiettivi U14

- **Obiettivi prioritari per ragazzi U14 (nati 1998)**
  - Tecnica di base di palleggio di alzata: azione elastica delle mani e strumento alzata
  - Tecnica di base per il bagher d'appoggio: costruzione e utilizzo del piano di rimbalzo
  - Tecnica di base del colpo d'attacco da terra
  - Tecnica di base della rincorsa d'attacco
  - Tecnica di base di battuta

Programmazione fisica

Fasi sensibili

Obiettivi

Programmazione

Fasi sensibili – 1

Età **********	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Cap. Fisiche (Cap. Biomotorie)													
Forza				B	B	B	B	E	E	E	E	E	E
Velocità	B	E	E	E	E	E	E	E	B	B	B		
Resistenza	B	B	B	B	B	B	E	E	E	E	E	E	E
Cap. Coordinative													
1- Apprendimento Motorio		B	B	B	E	E				B	E	E	E
2- Controllo Motorio		B	B	B	B	E				B	B	B	B
3- Capacità cinestesiche				B	E	E	B	B					
4- Orientamento spaziale		B	B	B	B	B	E	E	E				
5- Reazione a stimoli			B	E	E	B							
6- Capacità ritmiche		B	B	E	E	B	B						

(Nadori, 1985)

B= Buono ★ E= Eccellente

Fasi sensibili – 2

Anni	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Metodo	Allenamento in forma giocosa				Allenamento misto-globale con momenti di analisi				Allenamento globale		
Preparazione Fisica	Capacità Percettive										
	Prontezza di riflessi										
	Capacità coordinative										
	Flessibilità – Mobilità Articolare					Forza Veloce			Lavoro muscolare e Forza Veloce		
	Rapidità gestuale				Velocità alattacida				Velocità alattacida e lattacida		
	Resistenza Aerobica				Resistenza anaerobica alattacida				Resistenza anaerobica lattacida		
Finalità tecniche	Autoconoscenza, sperimentazione ed acquisizione di schemi motori				Assimilazione e perfezionamento degli schemi motori e delle abilità tecniche				Stabilizzazione ed automatizzazione degli schemi tecnici tattici		
Finalità tattiche	Senso tattico istintivo				Senso tattico ragionato				Adattamento al gioco di squadra		

Riassunto fasi sensibili

- **Forza**
  - Corretta tecnica delle esercitazioni a corpo libero
  - Lavoro sulla forza generale
  - Lavoro sulla forza veloce
- **Velocità**
  - Lavoro sul dinamismo dei piedi negli spostamenti specifici e aspecifici
  - Lavoro sulla velocità per il braccio per l'attacco
- **Resistenza**
  - Lavoro principalmente di tipo intermittente
- **Coordinazione**
  - Lavoro sull'assimilazione e perfezionamento degli schemi motori
  - Esercitazioni varie per migliorare le esperienze motorie

Priorità



- **Coordinazione**
  - Esperienze motorie
  - Percezione e controllo del proprio corpo in volo
- **Forza**
  - Forza generale a corpo libero
  - Tecnica esecutiva dei principali esercizi di forza con piccoli sovraccarichi
  - Esercitazioni di forza veloce
- **Velocità**
  - Rapidità in generale, legata principalmente alla velocità esecutiva della singola ripetizione
  - Esercizi per i piedi
- **Prevenzione**
  - Caviglia, ginocchio, spalla, schiena

Forza

- **Obiettivo principale**
  - Esecuzione perfetta delle esercitazioni
- **Tipologie di esercizi**
  - Esercitazioni a corpo libero con aumento del numero di ripetizioni richieste
    - Esercitazioni isometriche con progressivo aumento del tempo
    - Esercitazioni dinamiche con progressivo aumento del numero di ripetizioni
  - Esercitazioni con piccoli sovraccarichi (poche ripetizioni, cura della tecnica)
    - Palle mediche
    - Elastici
    - Bastoni
    - Bottigliette d'acqua riempite di sabbia
  - Esercitazioni con semplici strumenti (ripetizioni in aumento)
    - Panche
    - Spalliere
  - Esercitazioni complesse eseguite senza sovraccarichi
    - Tecnica della tirata al mento, girata e valutazione per sviluppi ulteriori

Velocità

- **Obiettivi**
  - Componente velocità della potenza
  - Rapidità di spostamento
- **Tipologie di esercizi**
  - Andature pre-atletiche
  - Esercizi per la rapidità e la velocità nelle loro componenti costitutive
  - Esercitazioni per la rapidità dei piedi
  - Scatti
  - Esercitazioni per la velocità del braccio

Coordinazione

- **Obiettivi**
  - Aumentare e migliorare le esperienze motorie
  - Migliorare le varie capacità coordinative
  - Percezione del proprio corpo in situazione di disequilibrio
- **Tipologie di esercizi**
  - Andature pre-atletiche
  - Esercitazioni con lanci e prese
  - Esercitazioni di controllo di palla con i piedi e il resto del corpo
  - Altre esercitazioni di coordinazione
  - Esercitazioni per il core
  - Esercitazioni tecniche
  - Esercitazioni con fitball e tavolette propriocettive

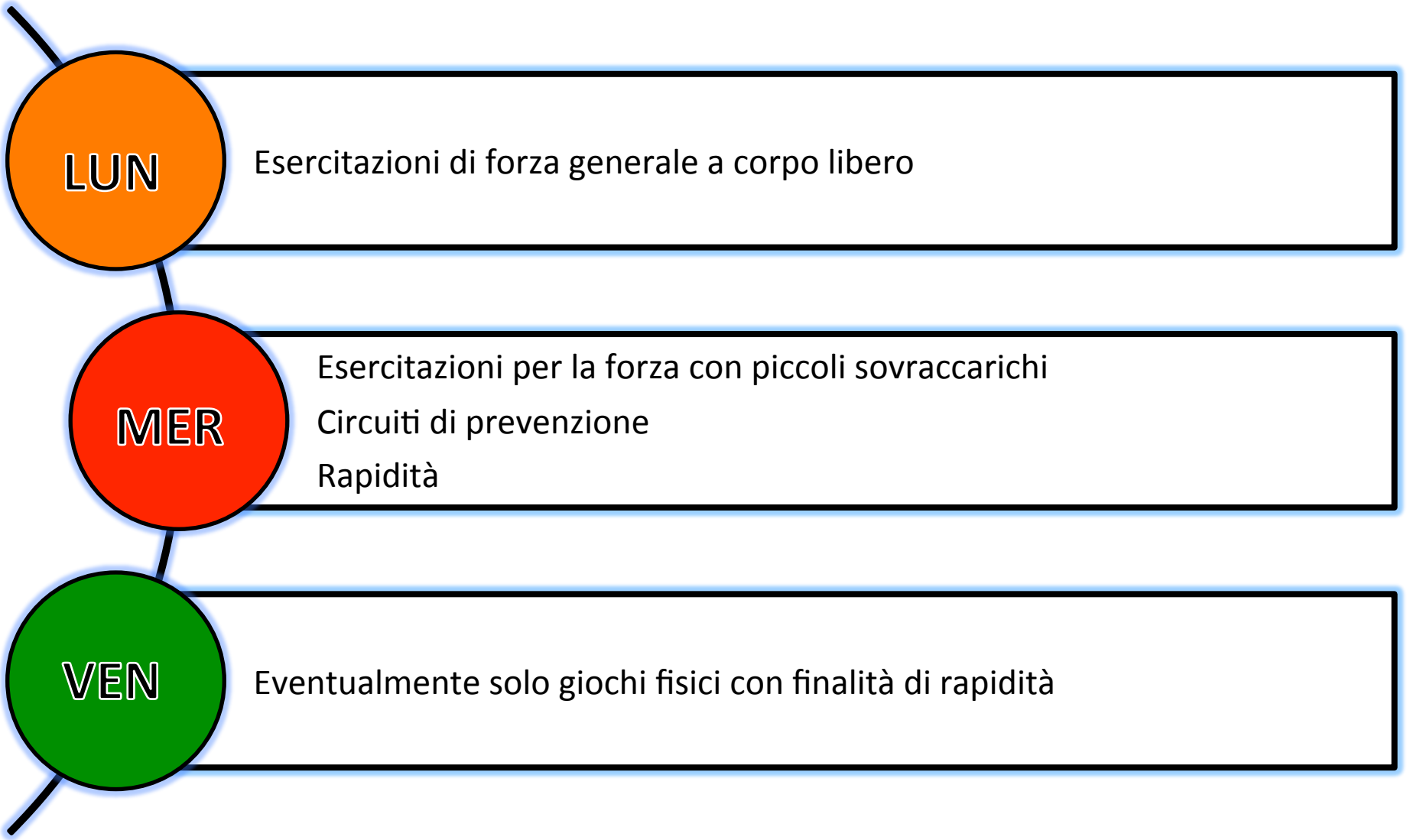
Prevenzione

- **Prevenzione spalla**
  - Esercitazioni propriocettive
  - Esercitazioni compensative e preventive a corpo libero e con elastici
  - Corretta tecnica degli esercizi fisici
  - Corretta tecnica degli esercizi tecnici
- **Mobilità articolare**
  - Mobilità attiva ad inizio allenamento
  - Mobilità passiva a fine allenamento, con particolare attenzione ad alcuni semplici esercizi per l'allungamento e scarico della catena posteriore (*esercizi posturali*)
- **Prevenzione caviglia**
  - Esercitazioni propriocettive
  - Corretta tecnica degli esercizi fisici
  - Corretta tecnica degli esercizi tecnici
- **Prevenzione ginocchio**
  - Esercitazioni propriocettive
  - Sviluppo della forza, in particolare dei muscoli della coscia
  - Corretta tecnica degli esercizi fisici
  - Corretta tecnica degli esercizi tecnici
- **Prevenzione busto**
  - Esercitazioni per addominali e dorsali, anche in disequilibrio
  - Esercitazioni core
  - Corretta tecnica degli esercizi fisici
  - Corretta tecnica degli esercizi tecnici

Resistenza

- **Obiettivi**
  - Resistere agli allenamenti e alle gare
- **Modalità operative**
  - Riscaldamenti iniziali con fasi aerobiche
  - Eventuali esercitazioni tecnico-fisiche di tipo intervallato

Struttura settimanale a regime



Contenuti settimana tipo

LUN

Serie di esercitazioni per pettorali-tricipiti, distribuite nella seduta.

Serie di addominali e dorsali distribuite nella seduta.

MER

Circuito di prevenzione e forza, specialmente per le gambe e la rapidità dei piedi.

Esercitazioni con piccoli sovraccarichi (palle mediche) per le braccia.

VEN

Prevenzione spalla con elastici prima di allenamento.

Serie di addominali e dorsali distribuite nella seduta.

Sovraccarichi

- **Valutazione, in corso d'anno, dell'inserimento di semplici esercizi con piccoli sovraccarichi, solo per atleti del 1996**
  - Esercitazioni semplici: panca piana, lat machine, leg extension, leg curl, leg press, tricipiti
  - Scopo: conoscenza della tecnica esecutiva
  - Carichi: molto ridotti – quasi zero
- **Sovraccarichi semplici per tutti**
  - Carichi: elastici, bottigliette d'acqua riempite di sabbia, palle mediche 1/2/3 Kg
  - Esercitazioni a scopo preventivo e di forza generale
  - Obiettivo: tecnica esecutiva corretta

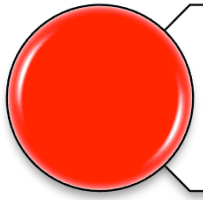
Periodo Introduttivo

Un ciclo di tre settimane di sedute doppie

Contesto

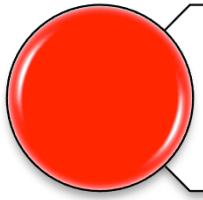
- Questa parte si riferisce ad una **sperimentazione** svolta durante quest'anno, che consisteva nell'iniziare la stagione con un altissimo volume di allenamento: in particolare, la stagione è iniziata tre settimane prima dell'inizio della scuola e, in queste tre settimane, sono stati organizzati allenamenti doppi per tre volte a settimana: in totale, quindi, 6 allenamenti a settimana.
- Gli allenamenti sono stati calendarizzati a giorni alterni (lunedì, mercoledì, venerdì), con la possibilità (poi mai sfruttata) di un breve allenamento anche il martedì pomeriggio. In ogni caso, weekend sempre libero (anche per lasciare ai ragazzi la possibilità di godere degli ultimi giorni di vacanza).
- In ogni giorno di allenamento, la palestra era disponibile tutta la mattina e per buona parte del pomeriggio: il volume giornaliero variava dalle 4 alle 5 ore.
- Di seguito tutti i dettagli della programmazione svolta.

Obiettivi



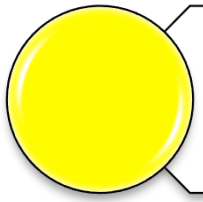
Abitudine alla metodologia di lavoro

- Regole in palestra
- Metodologia del lavoro



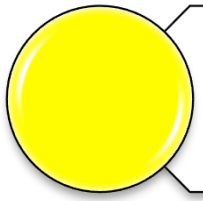
Tecnica perfetta delle esercitazioni fisiche

- Tecnica delle esercitazioni di forza a corpo libero o con elastici
- Tecnica delle esercitazioni di rapidità, velocità, coordinazione



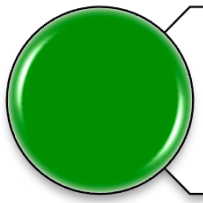
Didattica del muro

- Didattica del muro sul posto
- Didattica delle traslocazioni



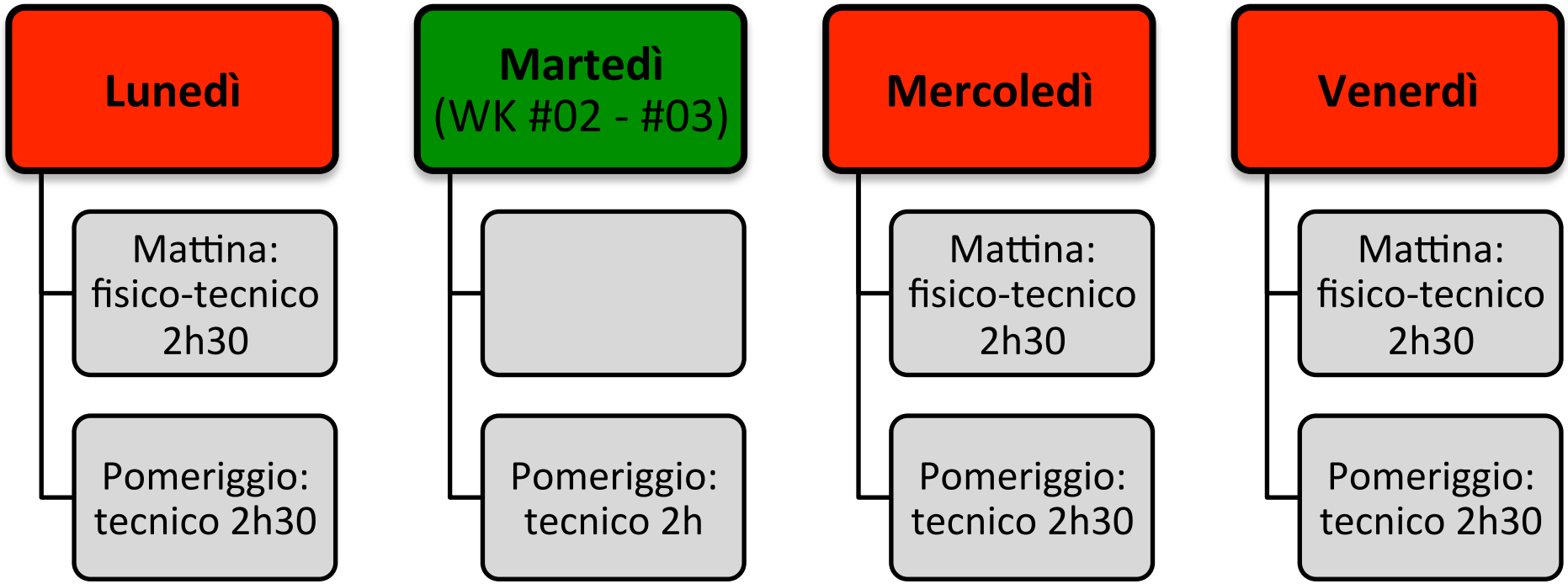
Richiami di tecnica di base

- Tecnica elementare di palleggio per l'alzata e bagher per l'appoggio
- Tecnica elementare del colpo d'attacco da terra e in salto e tecnica di difesa



Sviluppo della resistenza all'allenamento

Struttura settimanale



Ipotesi

- **Struttura generale degli allenamenti doppi**
  - Totale di lavoro: 5 ore
  - 6 blocchi di lavoro da 40', 2 blocchi da 30'
  - Modalità operativa: blocco + pausa 2'-3'

Mattina

Blocco A (40')	Blocco B (40')	Blocco C (40')	Blocco D (30')
• Fisico	• Tecnica	• Tecnica	• Tecnica

Pomeriggio

Blocco E (30')	Blocco F (40')	Blocco G (40')	Blocco H (40')
• Fisico-tecnico	• Tecnica	• Tecnica	• Tecnica

Vincoli

- Per meglio organizzare le giornate di allenamento, è necessario definire alcuni vincoli, ovvero alcuni obblighi che dovranno essere strettamente osservati nella preparazione degli allenamenti. In particolare:
  1. **Blocco A:** parte fisica (in questo modo la parte fisica è svolta appena caldi e con la massima lucidità e capacità di attenzione)
  2. **Blocco E:** comprensivo di riscaldamento (è l'inizio dell'allenamento pomeridiano)
  3. **Blocco H:** comprensivo di defaticamento (è il termine dell'allenamento pomeridiano e non è possibile umanamente sforare oltre l'orario previsto)
  4. **Temi permanenti**
     - Un blocco al giorno sull'alzata per tutti i giocatori
     - Un blocco al giorno sul controllo di palla (ad esempio: *E*, così si utilizza anche come riscaldamento tecnico)
     - Un blocco al giorno sul muro (è uno dei motivi per cui viene organizzato l'alto volume di allenamento)
     - Un blocco al giorno intero sull'attacco (in ogni forma)

Esempio

- **Mattina**
  A. Fisico
  B. Alzatori (CP) e Tecnica Palleggio + Bagher
  C. Muro e Attacco + Muro
  D. Attacco

A. **Pomeriggio**
  A. Controllo di palla + difesa
  B. Alzatori (BP) e Alzate + Difesa
  C. Battuta e Ricezione (situazione di attenzione in condizione di enorme fatica, nella pratica è stato spesso trasformato o molto ridotto)
  D. Situazioni di gioco

La prima settimana non viene eseguito il lavoro per ruoli, ma solo esercitazioni di tecnica individuale generali.

4° allenamento

- **Allenamento di martedì**
  - Eventualmente la seconda-terza settimana
  - Obiettivi quasi esclusivamente di tipo sintetico-globale
- **Ipotesi**
  - 30’ Fisico-tecnico + difesa
  - 30’ Crescente cambio palla con battuta e attacco
  - 60’ Globale

Nella pratica, questo allenamento non è mai stato svolto, poiché il volume di allenamento è stato ritenuto ben più che sufficiente.

Prospetto del ciclo

Week #01

- Esercizi semplici ad alto controllo
- Poco salto
- Battuta da terra
- Muro da fermo
- No divisione alzatori

Week #02

- Esercizi medio-semplici ad alto controllo o ad alte ripetizioni
- Battuta JF/JS
- Muro dopo traslocazione
- Lavoro specifico alzatori

Week #03

- Esercizi medio-semplici ad alto controllo o ad alte ripetizioni
- Battuta JF/JS
- Muro dopo traslocazione
- Lavoro specifico alzatori

Riunione con i genitori – Keypoints

- Presentazione personale
- Programma allenamenti
- Obiettivi tecnici della squadra
- Disciplina come stile e regolamento di squadra
- Evoluzione verso uno sport più agonistico: politiche titolari e riserve, doccia obbligatoria, attività sportiva come responsabilità dei ragazzi e non dei genitori…
- Punizioni
- Comunicazione allenatore-giocatori-genitori
- Tornei previsti
- Situazioni individuali
- Anagrafica
- Visite mediche
- Varie ed eventuali

Dettagli Sedute

- Di seguito sono mostrati i dettagli dei 18 allenamenti di questo ciclo di allenamento.
- Rispetto alla programmazione mostrata, in alcuni casi sono stati fatti dei piccoli aggiustamenti, grazie alla possibilità (non prevista inizialmente, ma ben gradita!) di utilizzare due **campi da beach volley** adiacenti alla palestra al termine dell'allenamento (non sempre): sono stati utilizzati per lo svolgimento di alcune esercitazioni di prevenzione e tonificazione muscolare per le gambe e introduzione ai salti, perché:
  - Il fondo sabbioso è meno traumatico per i tendini ed è quindi da ritenersi un modo molto valido per l'inizio della stagione;
  - Il fondo sabbioso, per le sue caratteristiche naturali di irregolarità, permette quasi in automatico di lavorare anche sulla propriocettiva.
- Molte esercitazioni sono descritte in maniera grossolana: i dettagli degli esercizi si possono trovare nella sezione "*Eserciziario*" di questo documento.

Settimana #01

- **Obiettivi fisici**
  - Conoscenza tecnica esecutiva principali esercizi
  - Esercitazioni a ginocchio chiuso a corpo libero
  - Esercitazioni isometriche
  - Esercitazioni con elastici
  - Esercitazioni per il tronco
- **Obiettivi tecnici**
  - Manualità sulla palla in palleggio e bagher d'appoggio
  - Muro da fermo
  - Manualità nel colpo d'attacco (poco salto)
  - Battuta float da terra

Schema All. #001 – Giorno #1 Mattina

1. **Discorsi iniziali**
2. **Parte fisica**
   - Protocollo mobilità articolare
   - 3x(10+10) addominali-dorsali in varie forme
   - Coordinazione sul posto
   - Isometrie 2/3 x 15''/20'' varie forme per gambe e braccia
   - Didattica ½ Squat a corpo libero
3. **Analitico palleggio a coppie**
   - Richiami teorici
   - Progressione sulla sensibilità delle mani e l'appoggio in palleggio, anche con piccoli spostamenti
4. **Analitico bagher a coppie**
   - Richiami teorici
   - Progressione sulla sensibilità e costruzione del piano di rimbalzo
5. **Didattica del muro**
   - Teoria del piano di rimbalzo
   - Attacco da terra contro muro dal tavolo
   - Tecnica di muro a secco
   - Attacco dai tavoli e muro sul posto in salto (rete bassa)
6. **Attacco a coppie**
   - Piazzate lunghe sopra la rete (da terra) con distanza da rete crescente
   - Palla Tre contro difensore (da terra)

Schema All. #002 – Giorno #1 Pomeriggio

1. **Percorso abilità motorie**
   - Percorso con esercitazioni di vario tipo: strisciate, tuffi, capriole, semplici balzi sotto forma di gara a coppie
2. **Ball Control sulle diagonali**
   - Palleggio di controllo e palleggio
   - Da fondo, bagher di controllo e palleggio
   - Da rete, controllo e palleggio rovesciato
   - Con palleggio in salto
   - Da rete, controllo e piazzata
3. **Intensivo Difesa**
   - Posture in isometria 3x20''
   - Bombardamenti sulle diagonali 2x90'' a testa
   - Intensivo a terzetti 2/3x90'' a terna
4. **Battuta Float da terra**
   - Prove libere e poi verso bersagli, poi aggiunta di ricevitori
5. **Gioco 2vs2 su metà campo**
6. **Percorso Resistenza**
   - Intermittente 15'' lavoro + 15'' pausa, 1 serie da 6'

Schema All. #003 – Giorno #2 Mattina

1. **Parte fisica**
   - Simile ad All. #001, cercando di aumentare i tempi per le isometrie
2. **Circuito di palleggio a coppie (2x30''-40'')**
   a. Palla medica che cade dall'alto 1Kg
   b. Palleggio avanti e indietro alla parete
   c. Palleggio obliquo su tavolette propriocettive
   d. Palleggi a coppie da supini
   e. Palleggi a coppie con affondo laterale e cadute
   f. Palleggio per addominali
   g. Palleggio sulle testa sedendosi e rialzandosi
3. **Circuito bagher a terne (2x40''-60'')**
   - Bagher frontale tubi
   - Bagher frontale cotton fiocc
   - Bagher obliquo tavolette
   - Routine di spostamento
4. **Didattica del muro**
   - Come All. #001
5. **Attacco a coppie**
   - Piazzate sopra e sotto la rete
   - Attacco Palla Tre (da terra) contro 1 difensore
   - Aggiunta di 1 muratore (sempre da terra)
   - Difensore chiama a voce alta la zona dove attaccare (sempre da terra)

Schema All. #004 – Giorno #2 Pomeriggio

1. **Percorso abilità motorie**
   - Riscaldamento con esercitazioni palla al piede
   - Gioco dei 4 palloni
2. **Circuito Alzate**
   - Alzate di vario tipo senza copertura
   - Aggiunta di copertura
   - *Alla fine dei vari blocchi, esercitazioni fisiche semplici per completare riscaldamento*
3. **Intensivo Difesa**
   - Come All. #002
4. **Battuta Float da terra**
   - Come All. #002
5. **Gioco 2vs2 su metà campo**
   - Come All. #002
6. **Percorso Resistenza**

Schema All. #005 – Giorno #3 Mattina

1. **Parte fisica**
   - Simile ad All. #001, cercando di aumentare i tempi per le isometrie
2. **Stazioni palleggio a terne (45'', 90'', 90'')**
   a. Lavoro alla parete
      a. Palleggio su tavolette
      b. Palleggio inginocchiati con PM1Kg
      c. Palleggio su una gamba
   b. Appoggi in palleggio
      a. Appoggio 1:1
      b. Appoggio a chi non ha lanciato
      c. In arretramento
   c. Alzate
      a. Da seduti
      b. In piedi
      c. Indietro
3. **Didattica del muro**
   - Come All. #001
4. **Attacco a coppie**
   - Piazzate sopra e sotto la rete
   - Attacco Palla Tre da terra contro 1 difensore
   - Aggiunta di 1 muratore (sempre da terra)
   - Attacco da terra Palla Tre/Quattro con lancio dell'allenatore (variazione rincorsa)

Schema All. #006 – Giorno #3 Pomeriggio

1. **Percorso abilità motorie**
   - Simile ad All. #002
2. **Crescente CP**
   - Appoggi su lancio a giro
   - Aggiunta palleggio lungo da recuperare passando la rete entro 1 rimbalzo dopo l'appoggio
   - Aggiunta battuta float
3. **Drill 6-3-4 e 6-3-2**
   - Separato sui due campi
   - Campi connessi e con 2 palloni
   - Chi appoggerà urla la zona dove vuole la palla
   - Chi palleggia di là indica con le spalle dove manderà la palla
4. **Intensivo Difesa**
   - Come All. #002
5. **Battuta Float da terra**
   - Come All. #002
6. **Gioco 2vs2 su metà campo**
7. **Percorso Resistenza**
   - Come All. #002

Settimana #02

- **Obiettivi fisici**
  - Come settimana #01
- **Obiettivi tecnici**
  - Manualità sulla palla in palleggio e bagher d'appoggio
  - Muro da fermo e dopo semplice traslocazione in passo accostato
  - Tecnica del colpo d'attacco
  - Battuta salto float e salto rotazione
  - Inizio lavoro specifico alzatori

Schema All. #007 – Giorno #1 Mattina

1. **Parte fisica**
   - Protocollo mobilità articolare
   - Coordinazione
   - Rapidità dei piedi
   - Addominali-Dorsali
2. **Lavoro differenziato**
   - Alzatori
     - 3x(45'' PM1Kg + 30'' Normale alla parete da inginocchiati)
     - 3x(30'' + 30'' Monopodalici su tavoletta)
     - Palla in 4/2 da terra
     - Uguale con "salto risalto"
   - Non alzatori
     - Isometria 5'' con pressione postura bagher (5 frontali, 5+5 laterali)
     - Appoggi a coppie e terne con cambio di direzione alla palla
     - *Nelle pause, almeno 200 tocchi complessivi alla parete in bagher*
3. **Muro**
   - Muro dai tavoli
   - Muro con attacco dai tavoli
   - Uguale dopo un passo accostato
4. **Appoggio + Attacco**
   - Appoggio in bagher, rincorsa e palla Tre, P non alza la Tre ma a canestro in 4 (salto risalto)
   - Uguale ma con attacco della palla Tre
   - Attacco da 4/2

Schema All. #008 – Giorno #1 Pomeriggio

1. **Riscaldamento**
   - Lavoro intermittente fisico 5’
   - Gioco fisico
2. **Ball Control sulle diagonali**
   - Come All. #002
3. **Lavoro differenziato**
   - Alzatori
     - D+A sulle diagonali, poi con palleggio in salto
     - D6 + P1 verso 4/2
     - D1 + P2 verso 4
     - Alzate dopo discesa da muro
   - Non alzatori
     - Difesa del tappettino
     - Didattica interventi laterali
     - Didattica acrobatica frontale
     - D6-5 e D6-1 sulle diagonali (*poche ripetizioni ma alto controllo delle responsabilità*)
4. **Battuta - Ricezione**
   - Tecnica JF per tutti e direzionamento in 4 porzioni di campo (almeno le 2 lunghe)
   - Ricezione singola
5. **Gioco 3vs3 su tutto il campo**
6. **Lavoro fisico sulla sabbia**
   - Lavoro ad angolo chiuso al ginocchio
   - Prime serie di salti e balzi
   - Intermittente 2x4’

Schema All. #009 – Giorno #2 Mattina

1. **Parte fisica**
   - Protocollo mobilità articolare
   - Coordinazione
   - Rapidità dei piedi
   - Addominali-Dorsali
   - Elastici 3 esercizi base
2. **Lavoro differenziato**
   - Alzatori
     - Come All. #007
   - Non alzatori
     - Come All. #007
3. **Muro**
   - Muro dai tavoli
   - Muro con attacco dai tavoli
   - Uguale dopo un passo accostato
   - Lancio di T, chi attacca indica anche un numero, che il muratore deve saper dire al termine dell'azione (*per abituare a guardare l'attaccante e non la palla*)
4. **Appoggio + Attacco**
   - Come All. #007

Schema All. #010 – Giorno #2 Pomeriggio

1. **Triangolazioni**
   - Triangolazioni a coppie entrando e uscendo da rete, con stazioni fisiche per terminare il riscaldamento
2. **Lavoro differenziato**
   - Alzatori
     - Come All. #008
   - Non alzatori
     - Come All. #008
3. **Battuta - Ricezione**
   - Tecnica JF per tutti e direzionamento in 4 porzioni di campo (almeno le 2 lunghe)
   - Ricezione a 2 su 2/3 di campo con attacco (*chiamata obbligatoria dell'attaccante a voce alta*)
4. **Gioco 3vs3 su tutto il campo**
   - Gioco con l'azione che parte sempre con un attacco piedi a terra di un giocatore su lancio dell'allenatore
5. **Lavoro fisico sulla sabbia**
   - Lavoro ad angolo chiuso al ginocchio
   - Prime serie di salti e balzi
   - Intermittente 2x4' con 10''+10''

Schema All. #011 – Giorno #3 Mattina

1. **Parte fisica**
   - Protocollo mobilità articolare
   - Coordinazione
   - Rapidità dei piedi
   - Addominali-Dorsali
   - Elastici 3 esercizi base
2. **Lavoro differenziato**
   - Alzatori
     - Come All. #007
     - Lavoro salto-risalto R#!
   - Non alzatori
     - Specifico appoggio con focus su bagher laterale, posturali, frontalità, spostamento
3. **Muro**
   - Muro dai tavoli
   - Recupero tecnico secondo necessità individuali
4. **Attacco**
   - Attacchi sopra e sotto la rete da terra e in salto
   - Appoggio e attacco palla Tre
   - Appoggio e attacco da 4/2

Schema All. #012 – Giorno #3 Pomeriggio

1. **Riscaldamento**
   - Intermittente 5’
   - Spostamenti specifici
   - Gioco fisico
2. **Circuito alzate**
3. **Lavoro differenziato**
   - Alzatori
     - D+A in salto
     - Uscita da D1 e palla alta 4/2 (anche palla 400gr)
     - Uscita da D2 e palla alta 4
     - Uscita da M2 e palla alta 4
   - Non alzatori
     - Lavoro bagher laterale e la presa delle mani sulla palla
     - D6-5 e D6-1 sulle diagonali
4. **Battuta - Ricezione**
   - Tecnica JF per tutti e direzionamento in 4 porzioni di campo (almeno le 2 lunghe)
   - Ricezione a 2 su 2/3 di campo con attacco (*chiamata obbligatoria dell’attaccante a voce alta*)
5. **Gioco 3vs3 su tutto il campo**
   - Gioco con l’azione che parte sempre con un attacco piedi a terra di un giocatore su lancio dell’allenatore
6. **Lavoro fisico sulla sabbia**
   - Lavoro ad angolo chiuso al ginocchio
   - Prime serie di salti e balzi

Settimana #03

- **Obiettivi fisici**
  - Come settimane #01 - #02
- **Obiettivi tecnici**
  - Come settimana #02

Sostanzialmente, la settimana #03 è una copia della settimana #02, per fissare meglio alcuni concetti prioritari e favorire l'inserimento degli atleti che rientreranno più tardi dalle vacanze.

In questa settimana, praticamente tutto il gruppo si è riunito.

Schema All. #013 – Giorno #1 Mattina

1. **Discorsi iniziali**
2. **Parte fisica**
   - Protocollo mobilità articolare
   - 3x(10+10) addominali-dorsali in varie forme
   - Coordinazione sul posto
   - Isometrie 2/3 x 30''/40'' varie forme per gambe e braccia
   - Didattica ½ Squat a corpo libero
   - Lavoro ad angolo chiuso
3. **Tecnica 1-1**
   - Palleggi e bagher in varie forme
   - Con colpo d'attacco
   - Con battuta
4. **Lavoro differenziato**
   - Come All. #011
5. **Attacco – Stazioni 1**
   a. Attacco a coppie con rete in mezzo
   b. Analitici rincorse alla parete
6. **Attacco – Stazioni 2**
   a. Attacco lancio 1T/2T
   b. Attacco palla Tre
   c. Attacco da 4/2

Schema All. #014 – Giorno #1 Pomeriggio

1. **Ball Control sulle diagonali**
   - Palleggio di controllo e palleggio
   - Da fondo, bagher di controllo e palleggio
   - Da rete, controllo e palleggio rovesciato
   - Con palleggio in salto
   - Da rete, controllo e piazzata
2. **Lavoro differenziato**
   - Come All. #012
3. **Battuta e Ricezione a giro**
   - Introduzione battuta salto spin
4. **Gioco 6vs6**
   - Prove di FB a campi alterni con attenzione agli spostamenti di CP e seconda palla subito in simulazione

di copertura

Schema All. #015 – Giorno #2 Mattina

1. **Parte fisica**
   - Protocollo mobilità articolare
   - Coordinazione
   - Rapidità dei piedi
   - Addominali-Dorsali
   - Protocollo elastici
2. **Lavoro differenziato**
   - Come All. #011
3. **Muro**
   - Come All. #011
4. **Attacco**
   - Due blocchi a stazioni come All. #013
5. **6vs6**
   - Come All. #014

Schema All. #016 – Giorno #2 Pomeriggio

1. **Parte fisica**
   - Coordinazione
   - Set isometrie completo
2. **Crescente CP su 3 porzioni di campo**
   - Progressione con inserimento di spostamenti, battuta float, salto float e salto spin da dentro il campo
3. **Battuta – Ricezione**
   - Battuta-Ricezione di coppia su 2/3 di campo con attacco e copertura
   - *Regola battitori: no doppio errore consecutivo individuale e di gruppo*
4. **Gioco 2vs2 su metà campo**
5. **Lavoro fisico sulla sabbia**
   - 2/3x10 salti di caviglia a muro
   - 2x(4+4) Affondi frontali
   - 2x(4+4) Affondi indietro
   - 2x(4+4) Balzo, atterro su una gamba in avanti e cerco equilibrio
   - 2x6/8 Accosciata su una gamba e risalgo con due (*a coppie con assistenza*)
   - Giochi in accosciata completa

Schema All. #017 – Giorno #3 Mattina

1. **Parte fisica**
   - Protocollo mobilità articolare
   - Coordinazione
   - Rapidità dei piedi specifica
   - Addominali-Dorsali
   - Set isometrie completo 3x30''-40''-Esaurimento
2. **Lavoro differenziato**
   - Alzatori
     - 2x(6 lanci dalla fronte PM3Kg + 50 palleggi parete palla normale)
     - 2x(10 controllo e palleggio PM1Kg + 5 con palla 400gr + 5 con palla normale)
   - Non alzatori
     - 4x(6 pressioni bagher a coppie + 10 bagher parete)
3. **Alzate CP**
   - Sempre due palloni: il primo alzato in 4 con attacco dal tavolo vs 3 difensori, il secondo palla in 2 a canestro e intanto attacco da terra contro i 3 difensori
4. **Attacco**
   - Attacco sopra e sotto la rete da terra e in salto
   - Attacco Palla Tre a giro
   - Attacco 4/2 due attacchi consecutivi (Super-Alta)

Schema All. #018 – Giorno #3 Pomeriggio

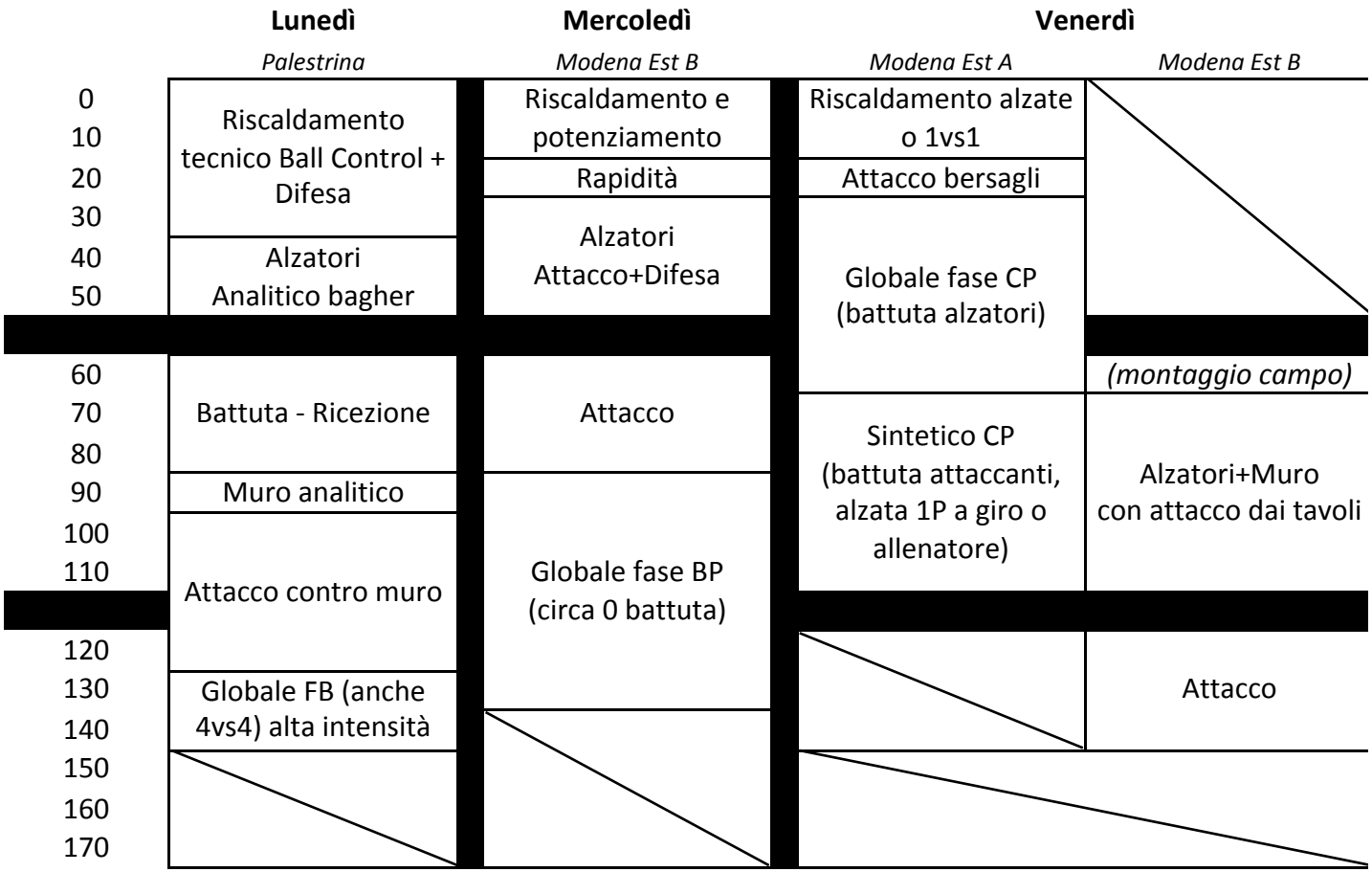
1. **Riscaldamento**
   - Coordinazione
   - Rapidità dei piedi specifico
2. **Ball Control sulle diagonali**
   - Come All. #002
3. **Lavoro differenziato**
   - Alzatori
     - D+A sulle diagonali, poi con palleggio in salto
     - D6 + P1 verso 4/2
     - D1 + P2 verso 4
     - Alzate dopo discesa da muro
   - Non alzatori
     - Bagher per l'appoggio e la ricezione
4. **Gioco per l'attacco**
   - Gioco a punteggio per l'attacco e l'appoggio
5. **Lavoro fisico sulla sabbia**
   - Lavoro ad angolo chiuso al ginocchio
   - Prime serie di salti e balzi
   - Intermittente 2x4'

Periodo Preparatorio

Periodo che precede l’inizio delle gare ufficiali

Schema tipo settimanale

- Viene per prima cosa definito uno schema tipo settimanale, per avere una idea della collocazione dei vari contenuti.



Battuta

LUN

Battuta in fase analitica con obiettivi individuali

MER

Solo eventuali recuperi tecnici
Recuperi o potenziamenti tecnici in fase di gioco

VEN

Battuta sia in fase analitica che di gioco

Ricezione

LUN

Didattica analitica per il bagher
Ricezione singola in fase analitica con obiettivi individuali

MER

Solo eventuali recuperi tecnici
Recuperi o potenziamenti tecnici in fase di gioco

VEN

Ricezione di gruppo in fase analitica e sintetica con obiettivi individuali
Ricezione di gruppo in fase globale

Alzatori

LUN

Riscaldamento palla rapida con “salto e risalto”
Protocollo palla rapida in 4 e in 2

MER

Riscaldamento palla rapida con “salto e risalto”
Protocollo palla alta in 4 e in 2
Difesa e alzata

VEN

Riscaldamento palla rapida con “salto e risalto”
Protocollo R# e R!
Tecniche specialistiche

Attacco

LUN

Riscaldamento con palla mezza o tecnica analitica
Attacco contro muro a 1 e a 2

MER

Riscaldamento con palla mezza o tecnica analitica
Doppio attacco con appoggio e chiamata
Attacco di palla alta in fase analitica e di gioco

VEN

Attacco contro bersagli
Attacco in fase di sintesi

Muro

LUN

Muro analitico a secco
Muro contro attacco

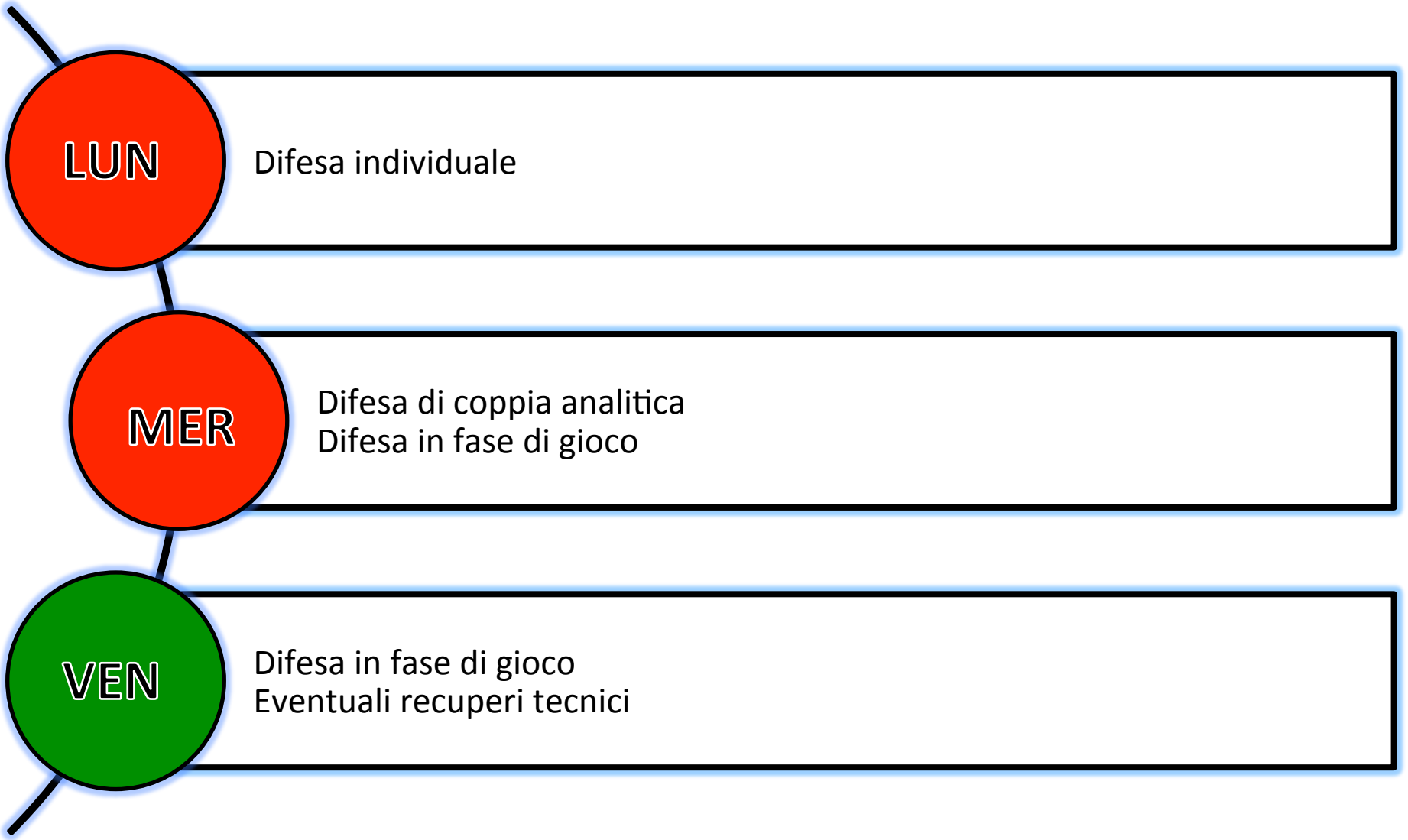
MER

Muro in fase di gioco (*molto lavoro globale sulla fase BP*)

VEN

Tecnica di muro analitica

Difesa


LUN
Difesa individuale
MER
Difesa di coppia analitica
Difesa in fase di gioco
VEN
Difesa in fase di gioco
Eventuali recuperi tecnici

Programmazioni successive

Programmazione del periodo agonistico

Vincoli settimanali

- Vincoli imposti dagli orari di allenamento e dalle palestre (caratteristiche e strumentazione a disposizione) utilizzate.
  - **Lunedì** sempre 2h30'
    - Allenamento a maggiore concentrazione di lavoro tecnico analitico-sintetico
    - (Secondo giorno di gara in casa)
  - **Mercoledì** palestra 2h
    - Parte fisica prima del campo: 30'
    - Allenamento a maggiore concentrazione sintetico-globale
  - **Venerdì** palestra 2h – 2h30' con la seconda ora su 2 campi
    - Prima parte soprattutto globale
    - Seconda parte analitico-sintetica su 2 campi

Vincoli di seduta

- Vincoli imposti dalle programmazioni di più alto livello (direttore tecnico, annuale eccetera)
  - **Sempre (3/3 salvo eccezioni)**
    - Lavoro differenziato alzatori
    - Attacco con alzatori
    - Situazioni sintetiche
  - **Spesso (2/3)**
    - Muro a secco (*anche pochi minuti*)
    - Battuta e ricezione
- *Durante la stagione, questi vincoli sono stati modificati e sbilanciati verso un maggiore allenamento di battuta e ricezione e riduzione del lavoro specifico sul muro (salvo casi individuali).*

Fase Agonistica

Lunedì (All. 2h30')	• Prevalenza lavoro tecnico analitico e sintetico
Mercoledì (All. 2h30')	• 30' Parte fisica e prevenzione • 50% Tecnica analitico-sintetica • 50% Fase sintetico-globale
Venerdì (All. 2h00')	• Globale nella parte iniziale • Tecnica analitico-sintetica su due campi (2ª ora)
Sabato (Gara)	• Gara in casa ore 15.30 • *Gare in casa B2M ore 18.30*

Obiettivi Individuali

Obiettivi individuali giocatori

Obiettivi

- In sede di programmazione annuale (dopo aver conosciuto a sufficienza gli atleti), ma anche come progressivo strumento di testing e programmazione incrementale, è bene analizzare e definire le **programmazioni individuali** per i singoli atleti.
- Per ogni atleta è bene definire:
  - Quali **aspettative** sono state identificate nel corso di un colloquio ad inizio stagione;
  - Quale **contratto formativo** è stato definito con lui;
  - Qual è stato l'esito di un **colloquio di inizio stagione con i genitori**;
  - Quali sono le principali **caratteristiche tecniche** dell'atleta e le principali **problematiche tecniche** evidenziate ad inizio stagione (*da aggiornare in corso d'anno*).

Modelli tecnici

PARTE 01

Palleggio e alzata

Palleggio frontale d'alzata

1. **Preparazione**
   - Posizione a circa un braccio da rete
   - Posizione a ¾ rispetto alla rete
   - Gambe cariche
2. **Spostamento**
   - Per spostamenti nell'arco di circa 2 metri, passi piccoli e rapidi
   - Per spostamenti maggiori, eccezione o corsa
3. **Postura**
   - Ricercare sempre di conquistare quasi completamente la frontalità a posto 4 prima dell'ingresso della palla tra le mani
   - Per palle staccate (> 3m) e non alzatori, ricercare completamente la frontalità all'obiettivo
4. **Colpo**
   - Azione elastica delle mani
   - Valutazione delle componenti di forza da utilizzare
5. **Terminazione**
   - Posizione e postura delle mani dopo il palleggio
   - Terminazione del corpo in avanti

Priorità



Qualità del tocco

Precisione del tocco

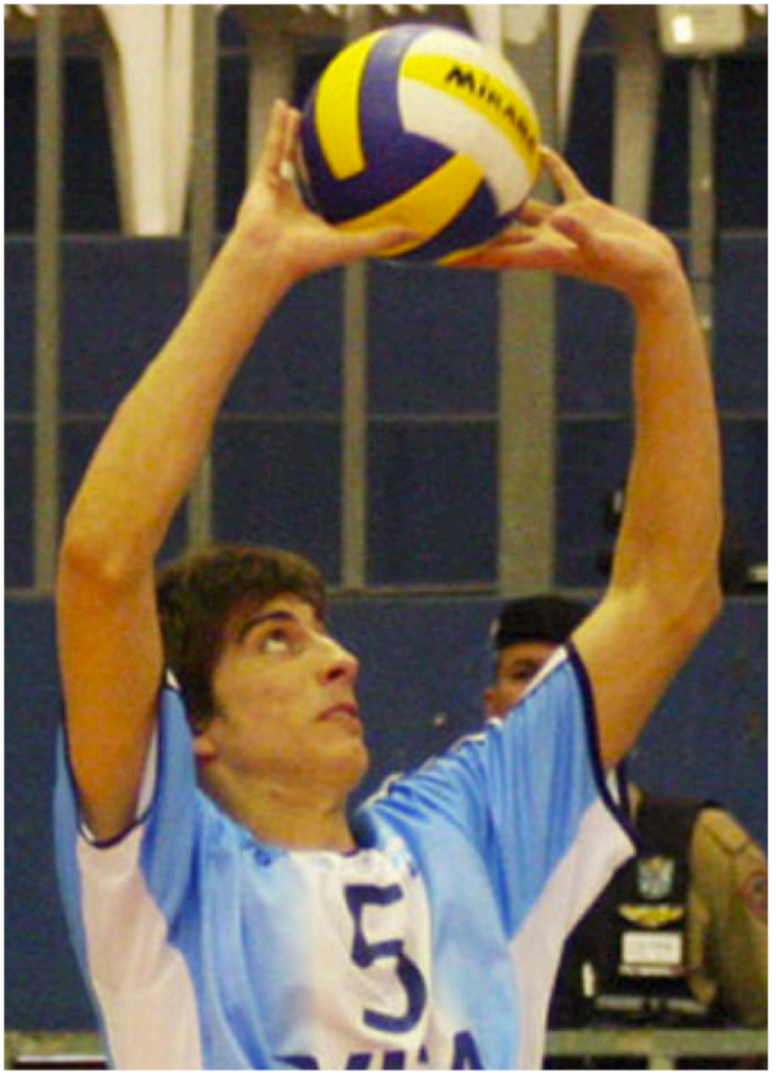
Stabilità della traiettoria

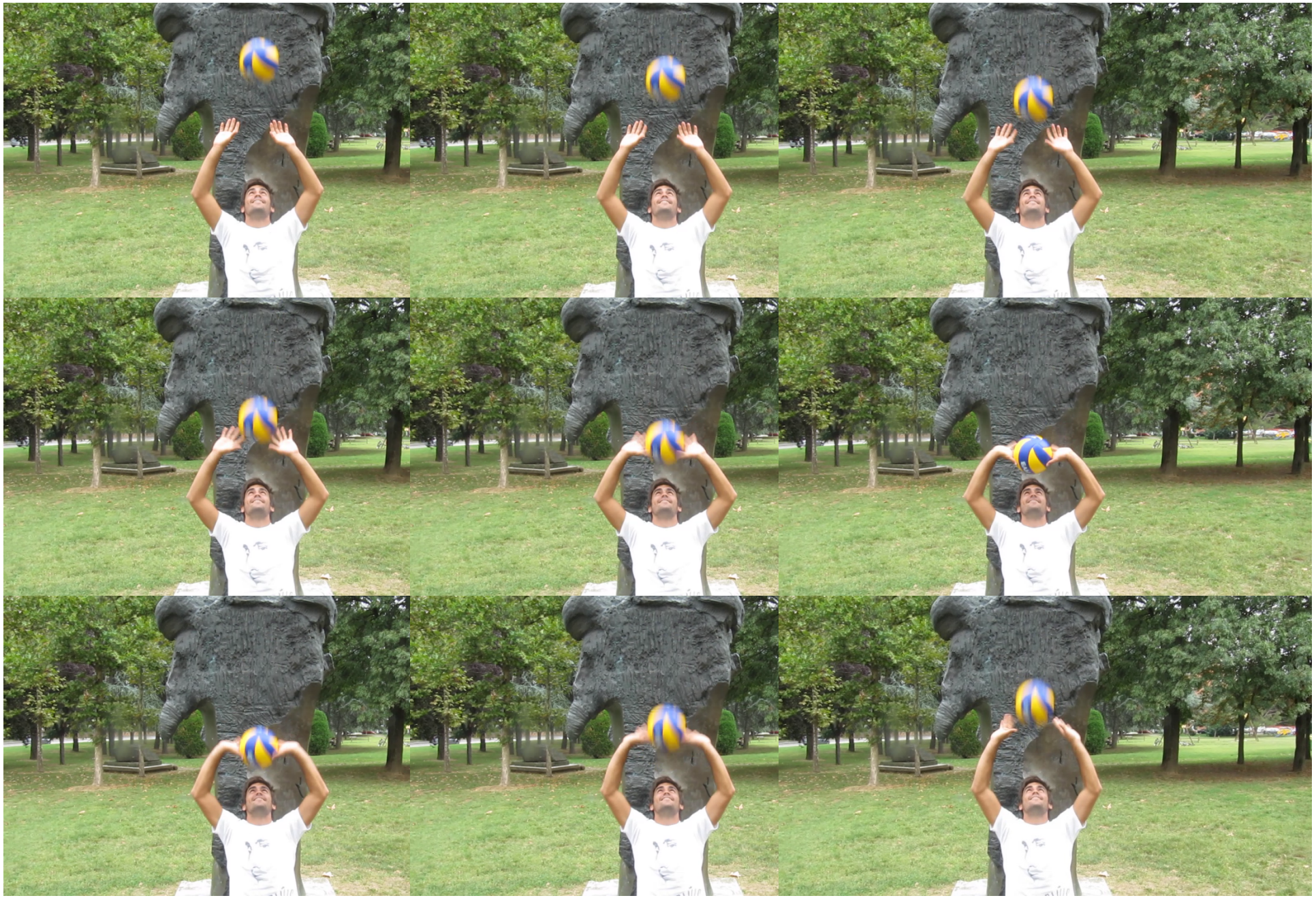
Orientamento spaziale del corpo

Ricerca della neutralità

Azione elastica delle mani

- **Accoglimento della palla**
  - Mani a forma di palla
  - Dita aperte
  - Pollici verso la fronte
  - Flessione del polso
- **Spinta della palla**
  - 10 dita sulla palla
  - Azione del polso e delle dita
  - Contatto con i polpastrelli
  - Tensione delle dita
  - Fotografia alle mani dopo il palleggio





Palleggio d'alzata rovesciato

- **Caratteristiche tecniche**
  - Azione di rovesciamento dei pollici e delle braccia
  - Limitare l'azione di inarcamento della schiena
  - Terminare con il corpo sempre in avanti



Priorità

Qualità del tocco

Precisione del tocco

Altezza delle mani

Neutralità della postura

Considerazioni fisiche e psicologiche

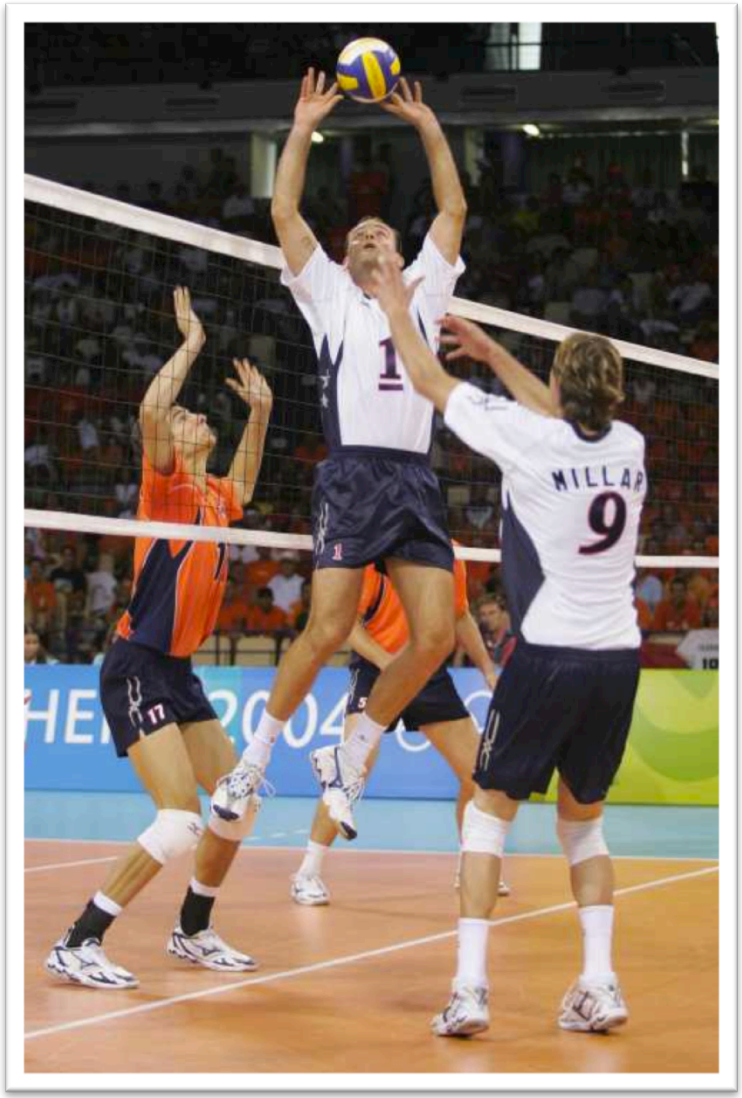
Priorità per gli alzatori

Priorità ricerca alzatore

- Qualità e rapidità del tocco
- Precisione del tocco
- Altezza delle mani
- Neutralità della postura
- Considerazioni fisiche e psicologiche

Priorità di un alzatore

- Precisione alzata
- Imprevedibilità
- Gestione del gioco
- Personalità
- Rapidità delle giocate



Palleggio in sospensione e in salto

- **Palleggio in sospensione**
  - Utilizzato per eludere il muro avversario, poiché si riescono a creare traiettorie più brevi (partono da un punto più alto) e tese, quindi in generale più mascherate.
  - Richiede di palleggiare la palla praticamente nel proprio punto più alto del salto, con i gomiti quasi distesi e spingendo la palla praticamente solo con le mani.
  - E' fondamentale che stacco e atterraggio avvengano praticamente nello stesso punto, sia per facilitare l'alzata, sia per dare riferimenti sicuri al centrale che fa primo tempo.
  - E' fondamentale ricercare una sufficiente altezza delle mani, tale da consentire traiettorie rapide e veloci, ma anche di garantire una adeguata spinta.
- **Palleggio in salto**
  - Utilizzato per aiutarsi nella gestione di ricezioni o difese particolarmente spioventi, in modo che il peso del corpo sia utilizzato dinamicamente in maniera attiva per resistere e spingere la palla (*utilizzato normalmente per alzare palla alta*).
  - Si salta all'ultimo istante possibile, per palleggiare mentre si spinge.

Gestione palloni sulla rete

- **Gestualità tecnica**
  - Nel caso di appoggi o ricezioni molto a filo rete, le mani devono essere piazzate direttamente nell'altro campo, sopra il bordo superiore della rete, e la spinta deve cercare sempre di allontanare adeguatamente la palla da rete.
  - Si utilizza normalmente la tecnica del palleggio "leggermente laterale" con schiena alla rete.
- **Requisiti**
  - Tutto in funzione delle qualità fisiche dell'alzatore
  - Coraggio!



Palleggio in sospensione e in salto

Palleggio in sospensione

1. **Preparazione**
2. **Spostamento**
3. **Salto**
   - Salto sempre nello stesso punto in cui atterro, al massimo atterro un po' avanti
4. **Palleggio**
   - Mani alte
   - Nel punto di massimo salto
5. **Ricaduta**
   - Su due piedi
   - In avanti, ad aggredire la palla
6. **Terminazione**

Palleggio in salto

1. **Preparazione**
2. **Spostamento**
3. **Salto**
   - Salto sempre nello stesso punto in cui atterro, al massimo atterro un po' avanti
4. **Palleggio**
   - Salto all'ultimo istante, per utilizzare il salto come spinta
   - Utilizzo di mani e, se serve, braccia
5. **Ricaduta**
   - Su due piedi
   - In avanti, ad aggredire la palla
6. **Terminazione**

Azione elastica delle mani

- **Suggerimenti per favorire l'accoglimento della palla…**
  - Mani rotondeggianti per assomigliare alla forma della palla che deve entrare
  - Dita aperte per offrire una superficie di contatto ampia
  - Pollici verso la fronte per favorire l'ingresso della palla tra le mani
  - Flessione del polso in modo naturale e non esagerata, per permettere ulteriore "range di movimento" quando la palla entra in mano"
- **Suggerimenti per una spinta efficace della palla…**
  - Azione dinamica del polso (*flesso-estensione*) rapida ed elastica
  - 10 dita sulla palla per maggiore precisione
  - Contatto con i polpastrelli per mantenere la morbidezza e velocità del tocco
  - Tensione delle dita per una spinta rapida e forte
  - Fotografia alle mani dopo il palleggio per favorire la stabilizzazione della traiettoria d'uscita



Cronologia – Riassunto

Spostamento

- Passi piccoli e rapidi per traiettorie brevi
- Piazzamento esattamente sotto la palla
- Orientamento del corpo al palo di zona 4 (tranne R-)
- Piedi larghi come le spalle, normalmente destro avanti

Preparazione

- Mani e dita già pronte a forma di palla
- Salita delle braccia radenti al busto
- Sguardo fisso sul pallone

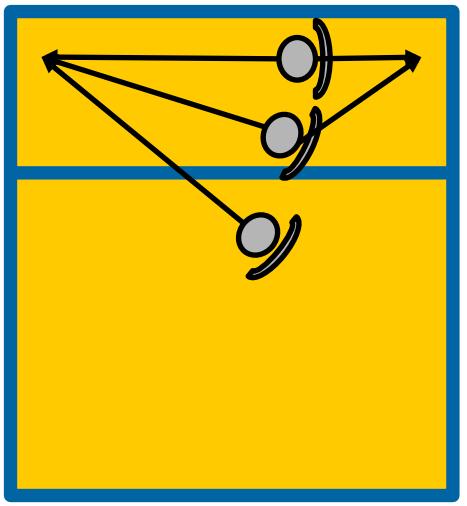
Contatto con la palla

- Studio delle componenti di forza necessarie (*immagine a fianco*)
- Solo mani per traiettorie corte, rapide, anticipate
- Più componenti per traiettorie lunghe, alte

Chiusura gesto

- Mani alte e aperte verso la traiettoria di uscita
- Corpo in equilibrio (eventualmente in avanti)

Orientamento del busto



Componenti di forza

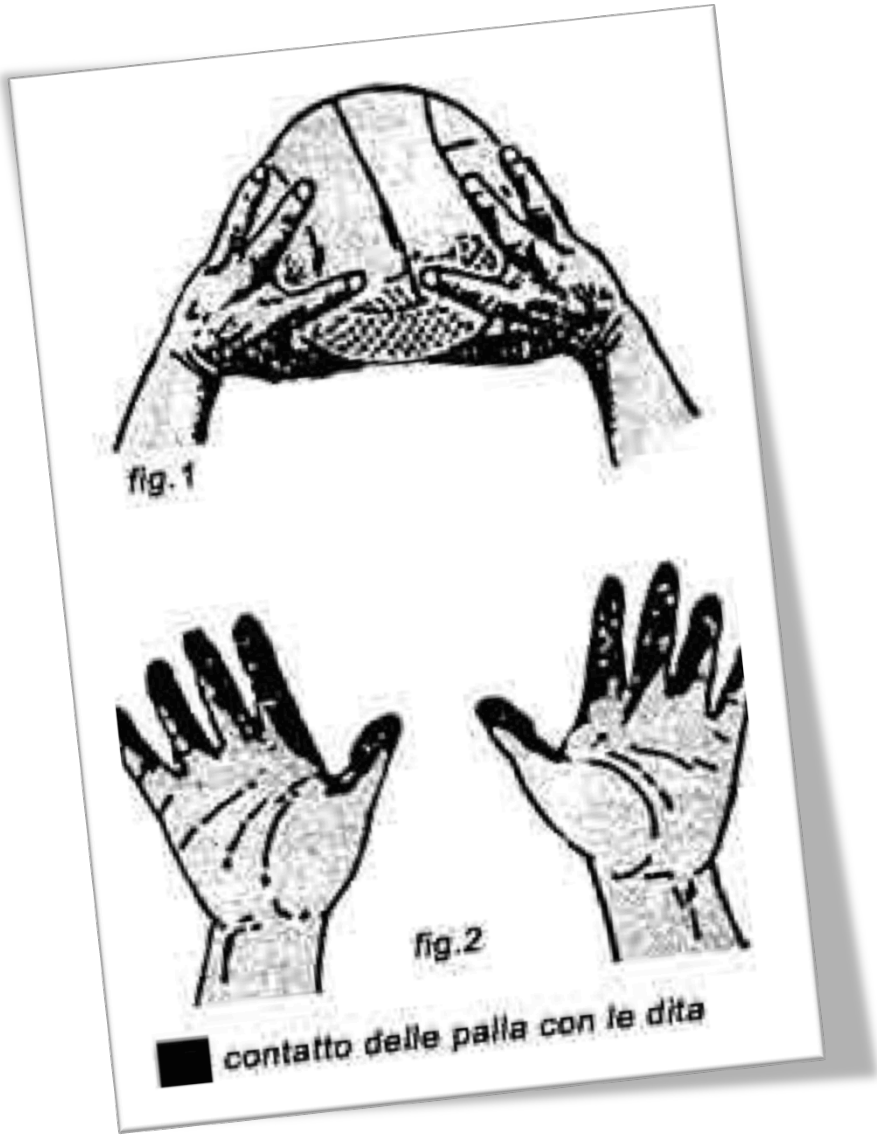
Mani

Braccia

Gambe

Le dita

- Apertura delle dita in fase di preparazione.
- Posizione dei pollici prima del palleggio verso il naso (almeno orizzontali) per favorire l'ingresso della palla tra le mani.
- Il contatto avviene con **tutte e 10 le dita**, per favorire la creazione di un "canale" ben definito per l'ingresso e uscita della palla, anche se la superficie di contatto diminuisce passando dal pollice al mignolo (massimo le prime due falangi).
- Posizione delle dita e delle mani dopo il palleggio bene aperte, simmetriche e rivolte verso la direzione di uscita del palleggio (nel caso di palleggio avanti, con pollici e indici protesi in avanti).



Compiti delle dita

- Il **pollice** resiste alla palla che entra ed è la principale fonte di spinta nell'alzata indietro.
- L'**indice** garantisce la spinta e la rapidità di uscita della palla nel palleggio avanti.
- Il **medio** supporta l'indice nella spinta avanti.
- **Anulare** e **mignolo** fanno da guida.





Palleggio rovesciato

- **Punto di impatto** con il pallone pressoché identico al palleggio in avanti.
- Azione di rovesciamento a carico principalmente dei **pollici**.
- **Peso del corpo** comunque avanti.
- **Orientamento** delle spalle comunque alla zona 4 con ricezione comoda dentro ai 3 metri. In questo modo:
  - Il centrale avversario a muro non ha riferimenti a priori su dove andrà l'alzata;
  - Si ha un *riferimento visivo costante* per l'alzata, che dovrebbe semplificarne il compito;
  - Si riesce a vedere (*vista periferica*) il primo tempo, rendendolo più credibile, facile da servire e soprattutto veloce.
- Con palla fuori dai 3 metri, l'unico obiettivo diventa la **precisione** e quindi le spalle possono essere orientate sempre alla zona obiettivo.
- Posizione del busto il più possibile **neutra** per rendere complicata la scelta a priori del muro avversario.

Gestione traiettorie

- **Suggerimenti per costruire traiettorie alte e lente**
  - Utilizzo di tutte le componenti di forza
  - Azione prolungata di accoglimento
- **Suggerimenti per costruire traiettorie tese e rapida**
  - Azione degli indici per il palleggio avanti
  - Azione dei pollici per il palleggio dietro
  - Non chiudere i polsi e/o le mani e/o le dita!
  - *Errore comune*: confondere traiettorie rapide e tese con traiettorie basse
    - Tipico quando si abbassa il punto di partenza della traiettoria (*mani basse*)…
    - … la palla parte verso l'alto e non si ferma più (*alzate sempre lunghe e attaccanti in difficoltà*)
    - Controllare sempre l'altezza del punto di impatto e la corretta traiettoria della palla, sia in velocità che in altezza!
- **Suggerimenti per costruire traiettorie veloci**
  - Azione minima di accoglimento
  - Azione molto rapida di spinta

Personalità

- **Sicuro, consapevole e autocritico**
  - Spesso la colpa degli errori in attacco è data all'alzatore, ma questo deve riuscire a riconoscere quando è suo demerito o errore del compagno
- **Spirito di sacrificio**
  - Il palleggiatore è quello che corre e fatica di più, sia fisicamente che mentalmente
- **Trascinatore**
  - Deve trascinare i compagni e incoraggiarli al successo
- **Brillantezza**
  - Risolvere situazioni e momenti difficili
  - L'alzatore non deve mai essere in situazione in cui "*non so più a chi dare la palla!*", o almeno non deve trasmettere questa sensazione – molto negativa – ai propri compagni
- **Lucidità**
  - L'alzatore tocca la palla [praticamente] ad ogni scambio di gioco: è fondamentale che sia sempre abbastanza lucido e tatticamente attento per sapere quale attaccante servire e come servirlo

Modelli tecnici

PARTE 02

Appoggio e Ricezione

Bagher d'appoggio frontale

1. **Posizione d'attesa**
   - Posizione media pronti a partire
   - Mani libere in avanti o sulle ginocchia (per favorire lo sbilanciamento in avanti, "*posizione a scimmia*")
2. **Spostamento**
   - Spostamento con "*ombelico sempre alla stessa altezza*"
   - Passi piccoli e rapidi, possibilmente senza incrociare
   - Braccia in avanti, distese ed extra-ruotate
3. **Postura**
   - Un piede leggermente più avanti dell'altro (*piedi sfalsati di mezzo piede*)



   - Braccia unite direttamente sulla palla e non spostate unite
   - Piano di rimbalzo ampio, polsi extra ruotati e verso il basso, spalle tirate avanti (*scaldarsi le orecchie con le spalle*)
4. **Colpo**
   - Micro-spinta di braccia e, se necessario, di gambe
   - Didattica con impugnatura mano forte che impugna debole o viceversa
   - Concetto di tensione gomiti-polsi
5. **Terminazione**
   - Mantenimento dell'impugnatura
   - Accompagnamento della palla con il corpo

Bagher d'appoggio frontale

Priorità

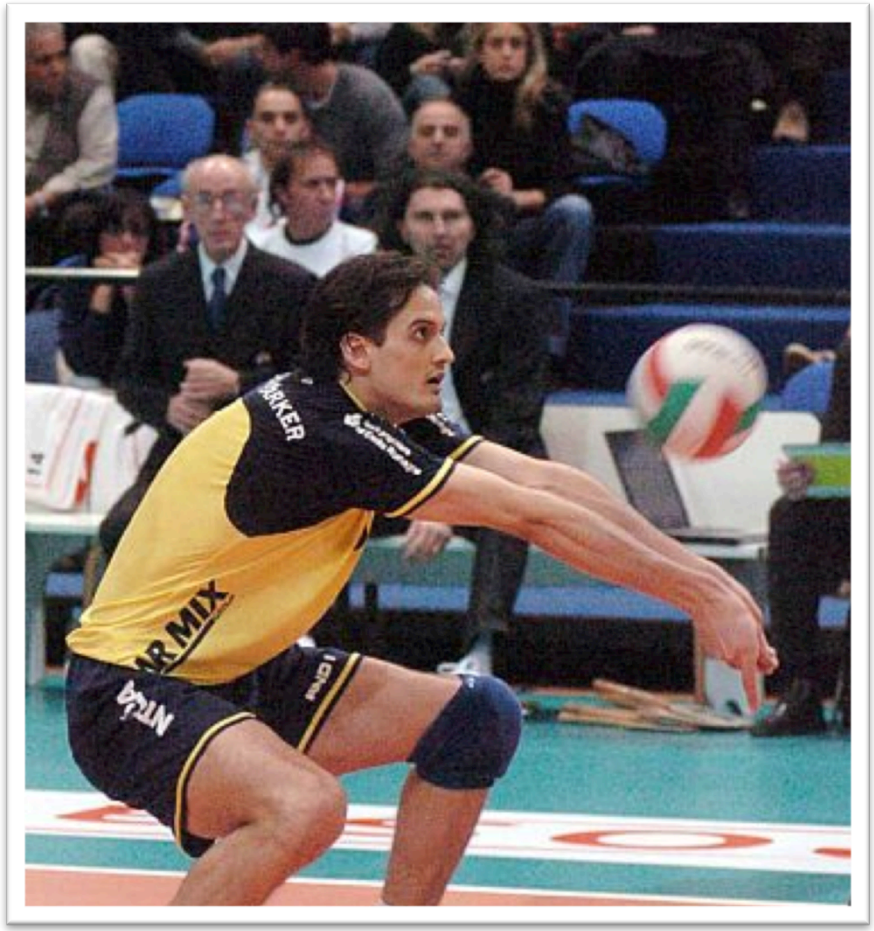
Piano di rimbalzo efficiente

No movimenti disturbatori

Corretta sequenzialità delle fasi

Postura abbandonabile

Spostamento efficiente



- **Caratteristiche di un buon piano di rimbalzo**
  - Piatto
  - Orientabile
  - Ampio
  - Resistente

Bagher d'appoggio obliquo

- **Differenze con bagher frontale**
  - Direzionamento della palla per mezzo della spinta delle braccia e del corpo
  - Frontalità alla direzione di provenienza della palla e terminazione verso la zona di destinazione



Priorità

Piano di rimbalzo efficiente

No movimenti disturbatori

Corretta sequenzialità delle fasi

Postura abbandonabile

Spostamento efficiente

Bagher laterale di ricezione

- **Caratteristiche tecniche**
  - Colpire la palla **davanti alla linea delle spalle**
  - Corretto **sollevamento della spalla** esterna per "coprire" la palla
  - Tecnica con arretramento del piede esterno (per palle lunghe lente)
  - Tecnica senza spostamento dei piedi (per palle veloci)



Priorità

Piano di rimbalzo efficiente

No movimenti disturbatori

Corretta sequenzialità delle fasi

Postura abbandonabile

Spostamento efficiente

Intervento su palla corta

- **Caratteristiche tecniche**
  - Cercare di arrivare sotto la palla con due piedi
  - In situazioni estreme: arrivo in affondo frontale o con un ginocchio a terra
  - Le braccia devono essere mantenute molto lontane dal corpo, per evitare di mandare la palla oltre la rete



Priorità

Piano di rimbalzo alto

Spinte ridotte

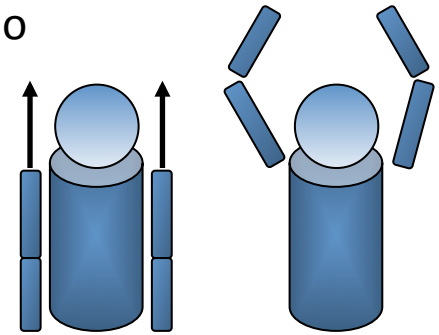
Spostamento anticipato

Arrivo in equilibrio

Tecnica in funzione “del dopo”

Palleggio d'appoggio

1. **Posizione d'attesa**
2. **Spostamento**
   - Spostamento con "*ombelico sempre alla stessa altezza*"
   - Mani già a forma rotondeggiante
3. **Postura**
   - Piedi sfalsati leggermente
   - Mani portate subito in alto passando radenti al busto, senza movimenti di "caricamento"
   - Colpo esattamente sulla traiettoria della fronte, il più in alto possibile (*variabile per ogni giocatore ma sempre sopra la fronte*)
   - Spalle più avanti del bacino
4. **Colpo**
   - Azione elastica delle mani
   - Ev. distensione braccia/gambe
5. **Terminazione**
   - Posizione e postura delle mani dopo il palleggio
   - Terminazione del corpo in avanti



Priorità

Posizionamento sotto la palla

Postura sotto la palla

Azione elastica delle mani

Mani dopo il palleggio

Preparazione mani già pronte

Ricezione

1. **Attesa**
   - Posizione “a scimmia”
   - Scuola di ricezione
2. **Valutazione della traiettoria**
   - Prima che la palla superi la rete (numerazione “due” nella cronologia)
3. **Spostamento**
   - A passi piccoli e rapidi senza incrociare
   - Con ombelico sempre alla stessa altezza
4. **Piazzamento**
   - Per palleggio: dietro la palla
   - Per bagher: dietro-*laterale* alla palla (cercare colpo leggermente laterale)
   - Fermi al momento dell’impatto
5. **Colpo**
   - Scelta tempestiva
   - Eventuali adattamenti
6. **Terminazione**
   - Preparazione al “*dopo*”

Priorità



Scuola di ricezione (*v. dopo*)

Anticipo valutazione traiettoria

Fermi all’impatto

Utilizzo palleggio per palle facili

Utilizzo bagher per palle violente

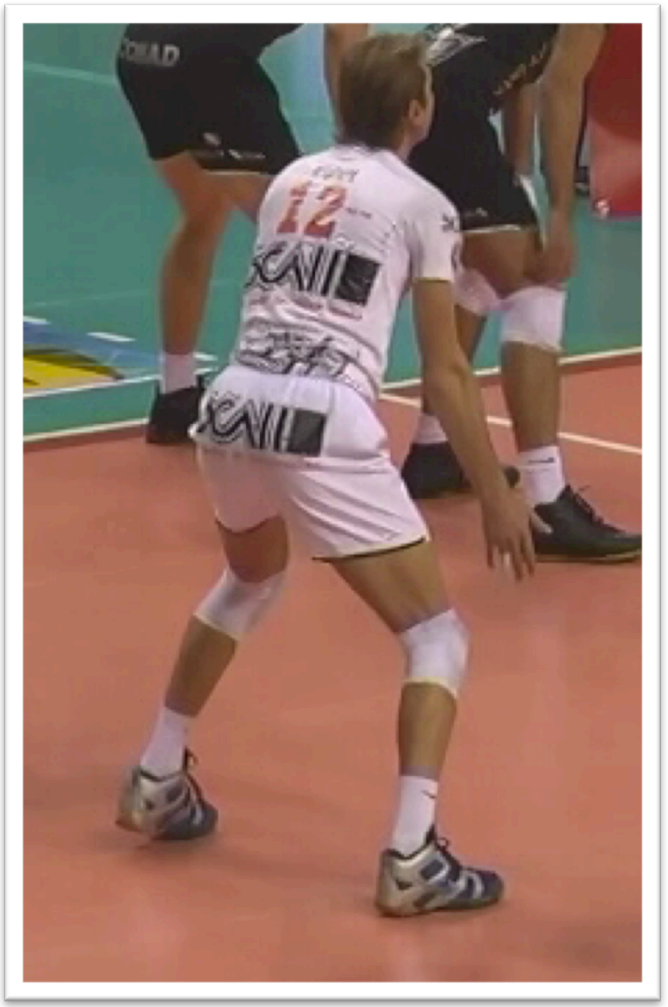
Preparazione alla ricezione

- **Posizione**
  - Posizione efficiente per intervenire sul particolare tipo di servizio previsto
  - Posizioni reciproche dei ricevitori in funzione delle qualità tecniche e tattiche della squadra
  - Orientamento del corpo tale da facilitare interventi il più possibile frontali e sempre proteggendo il campo
- **Postura**
  - Postura comoda, che non stanchi i muscoli prima dell'intervento
  - Postura facilmente abbandonabile, per interventi dopo spostamento
  - Postura efficiente per la vista e la valutazione della traiettoria (spalle avanti)
  - Postura efficiente per interventi tempestivi su palloni violenti (braccia davanti)



Scuola di ricezione

- Semplice nome per ricordare 3 aspetti fondamentali ai giocatori, prima di ogni azione di ricezione, in fase di *preparazione*:
  1. **Ricerca del corretto piazzamento in campo**
     - A seconda del tipo di servizio
     - A seconda del punto di partenza del servizio
     - A seconda della distanza dalla linea del servizio
  2. **Ricerca della giusta frontalità in attesa**
     - A seconda del punto di partenza del servizio, orientarsi per essere sempre di fronte al battitore, in modo da "proteggere" il campo con il corpo
  3. **Utilizzo della giusta postura d'attesa**
     - Postura comoda, a spalle avanti per favorire anche la valutazione della traiettoria
     - Postura facilmente abbandonabile, con spalle avanti e piedi sfalsati, altezza media
     - Postura predisposta a interventi rapidi in bagher, spalle sciolte e pollici "in fuori"



Ricezione Servizio Salto Spin

1. **Attesa**
   - Posizione “a scimmia”
   - Scuola di ricezione
   - Partenza lunga e leggero avanzamento
2. **Valutazione della traiettoria**
3. **Spostamento**
   - Solitamente massimo uno o due appoggi
4. **Piazzamento**
   - Se possibile, dietro-*laterale* alla palla (cercare colpo leggermente laterale)
   - Dove necessario, ricerca con affondi frontali o laterali
5. **Colpo**
   - Tendenzialmente in bagher frontale o laterale
   - Eventuale contenimento con le braccia, le gambe, le cadute
6. **Terminazione**
   - Preparazione al “*dopo*”

Priorità



Scuola di ricezione (*v. dopo*)

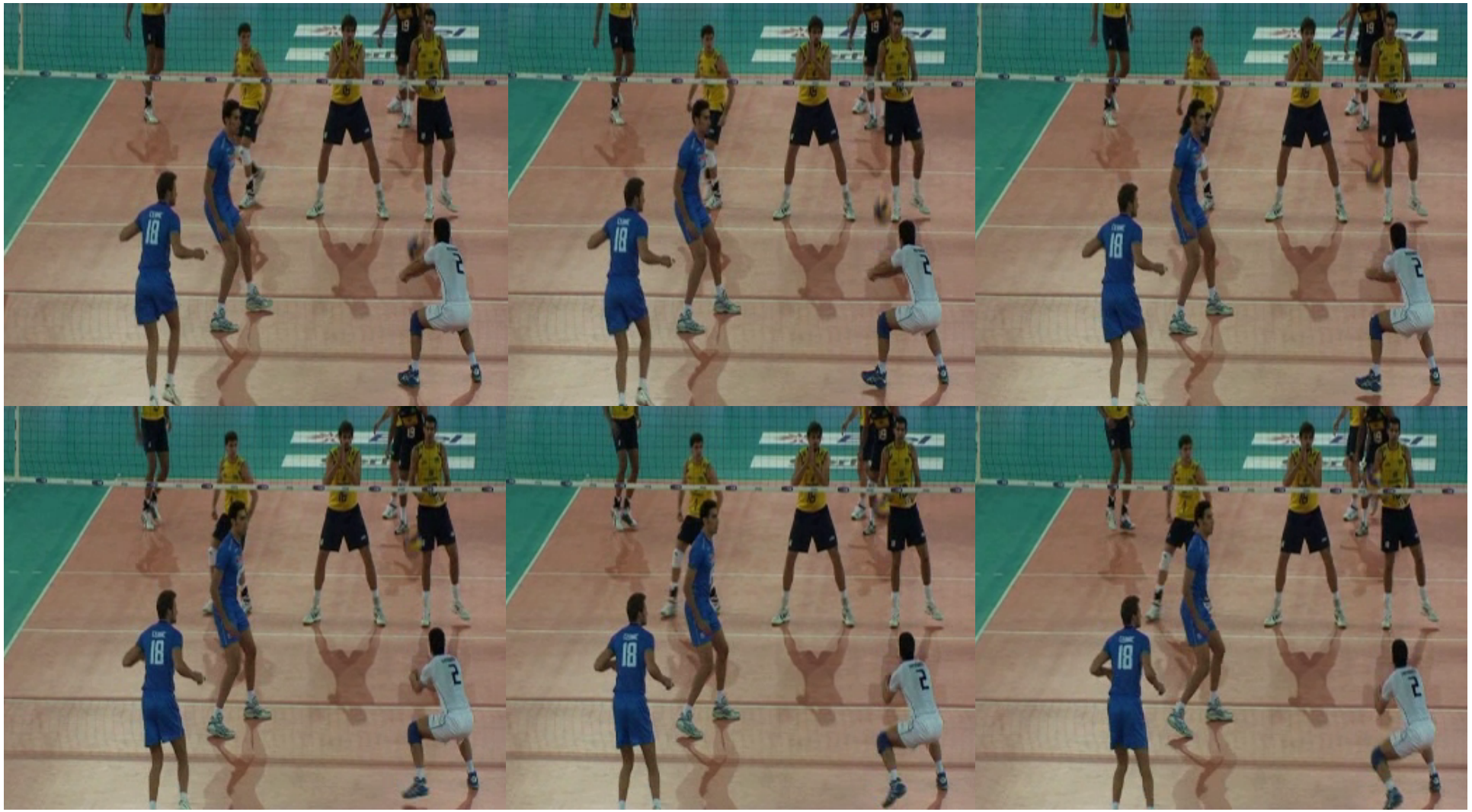
Anticipo valutazione traiettoria

Sensibilità bagher

Scelta dei contenimenti necessari

Coraggio e istinto

Esempio: Marra bagher di contenimento



Modelli tecnici

PARTE 03

Attacco

Rincorsa d'attacco

1. **Preparazione**
   - Piede destro avanti
   - Corpo proteso in avanti
2. **Rincorsa**
   - Passo sinistro di avvicinamento alla palla, con il piede che rulla dal tallone alla punta, braccio destro leggermente avanti
   - Piede sinistro vicino ai 3 metri (*adattare in base alle caratteristiche fisiche dei singoli giocatori*)
   - Passo dx-sx lungo, veloce e radente
   - Slancio delle braccia indietro (gomiti semi-distesi)
   - Traiettoria verso diagonale lunga e a correggere alzate imprecise
3. **Fase aerea**
   - Slancio delle braccia (in anticipo)
   - Tensione addominale
   - Controllo delle gambe in volo
   - Salto quasi verticale ma non totalmente verticale
4. **Atterraggio**
   - Atterraggio quasi simultaneo su due gambe

Priorità



Corretta sequenza dei passi

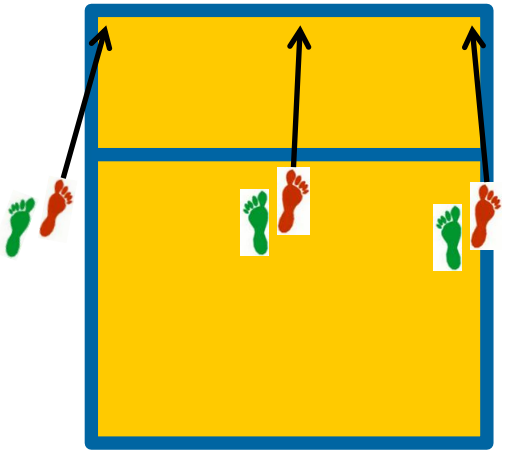
Corretto ritmo dei passi

Coordinazione braccia-gambe

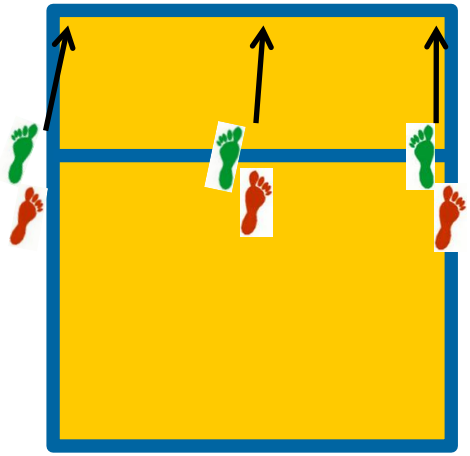
Verticalità del salto

Atterraggio

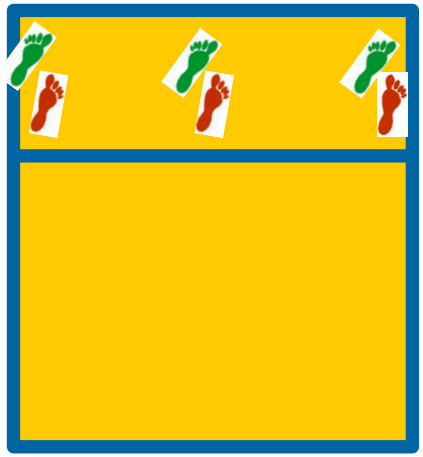
Passi di rincorsa per destrimani



- **Preparazione**
  - Piede destro avanti
  - Spalle avanti
  - Orientamento verso zona 6-5 avversaria
  - Braccia sciolte

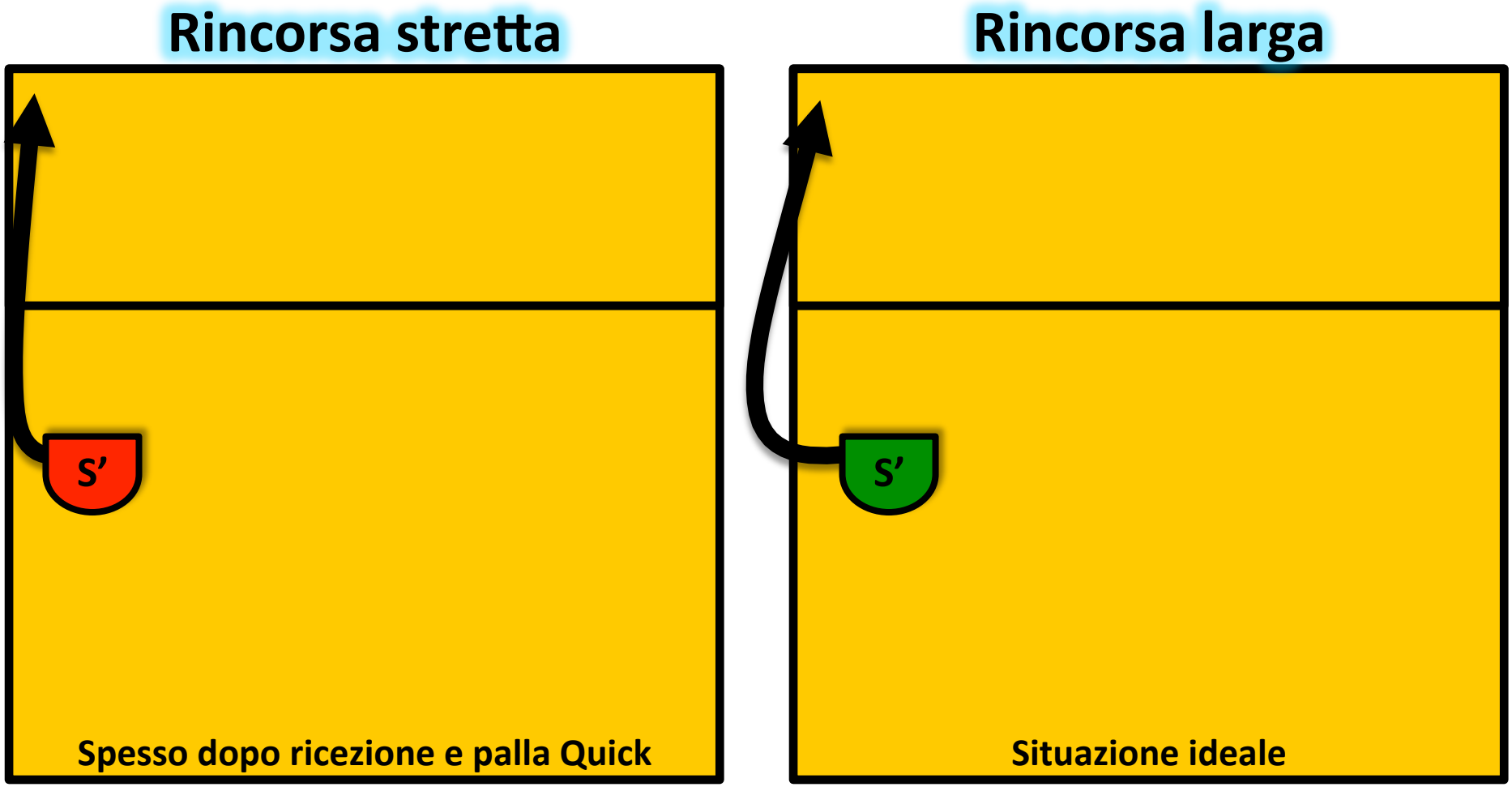


- **Primo appoggio**
  - A cavallo dei 3 metri
  - Appoggio a ginocchio flesso
  - Appoggio dal tallone alla punta e scelta del tempo
  - Valutazione alzata



- **Passo finale**
  - Passo più importante
  - Lungo, veloce, radente
  - Andare sotto la palla (staccati da rete)
  - Anticipo braccia

Rincorse A4

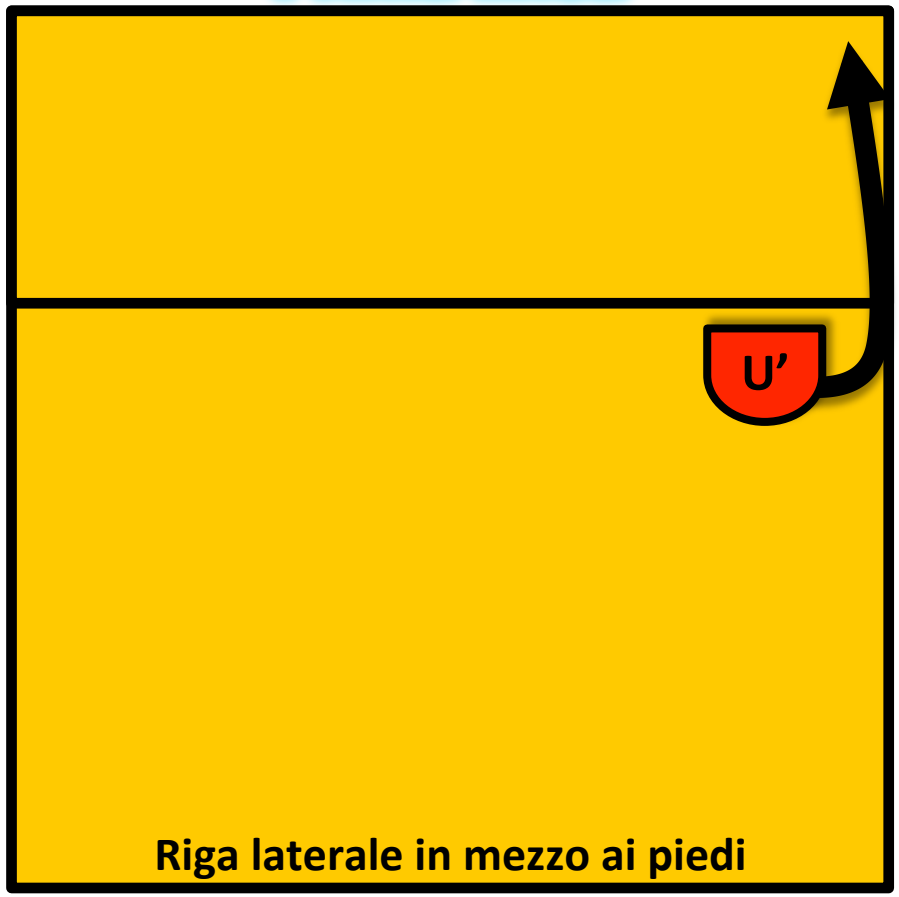

Rincorsa stretta
S'
Spesso dopo ricezione e palla Quick
Rincorsa larga
S'
Situazione ideale

Esempio: Murilo dopo ricezione

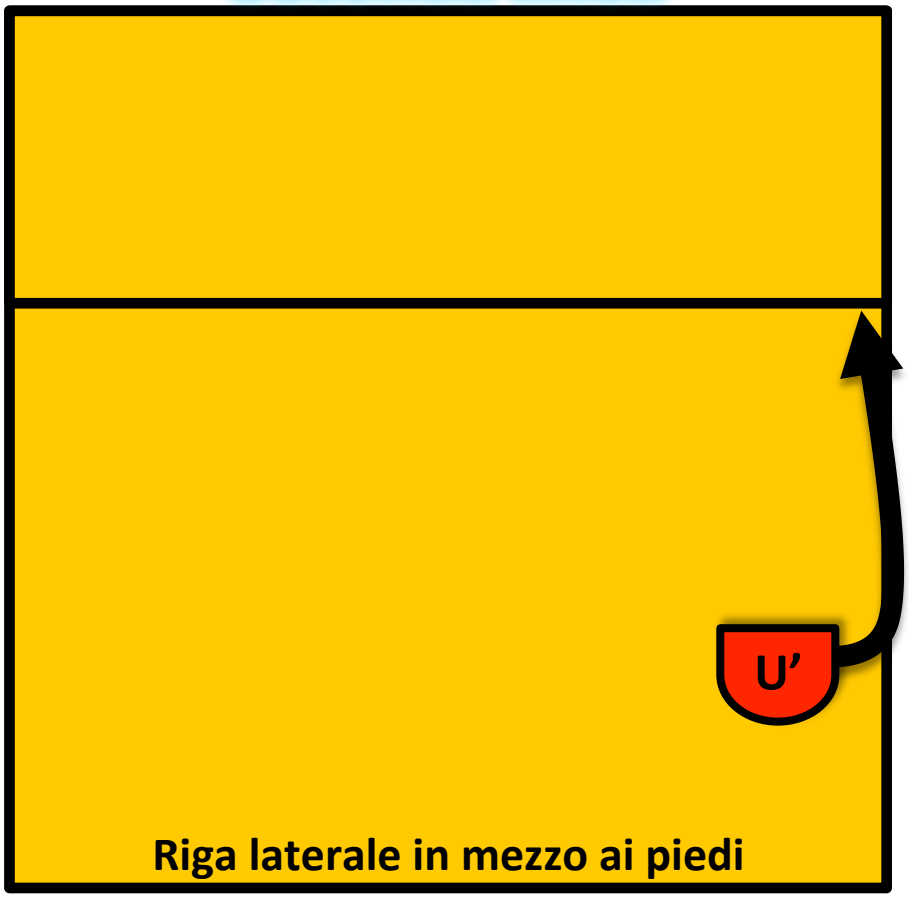


Rincorse A2 – A1

Prima linea



Seconda linea



Esempio: Miljkovic 1L (*destrimano*)



Istante Alzata



Appoggio sinistro



Rullata destro



Avvicinamento sinistro



Appoggio sinistro



Fase aerea

Esempio: Hernandez 2L (*mancino*)



Istante Alzata



Rullata sinistro



Appoggio sinistro



Appoggio destro



Inizio spinta



Stacco

Braccio d'attacco

1. **Caricamento**
   - Entrambe le braccia salgono (circa fino all'altezza degli occhi)
   - Il braccio sinistro mira la palla
   - Il braccio destro carica all'altezza dell'orecchio, *senza movimenti da sotto o non ottimizzati*
   - Preparazione della mano a forma di palla
   - Scelta del tempo di colpo
2. **Colpo**
   - Non anticipare il gomito ("*gomito che scappa in avanti basso*")
   - Massima distensione del gomito
   - Azione di frusta del polso
3. **Chiusura**
   - Terminazione del braccio sul bacino



Priorità

Massima altezza di colpo

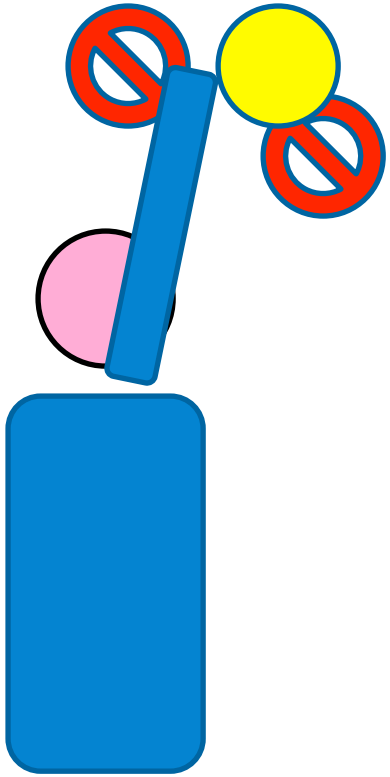
Massima potenza di colpo

Caricamento della spalla corretto

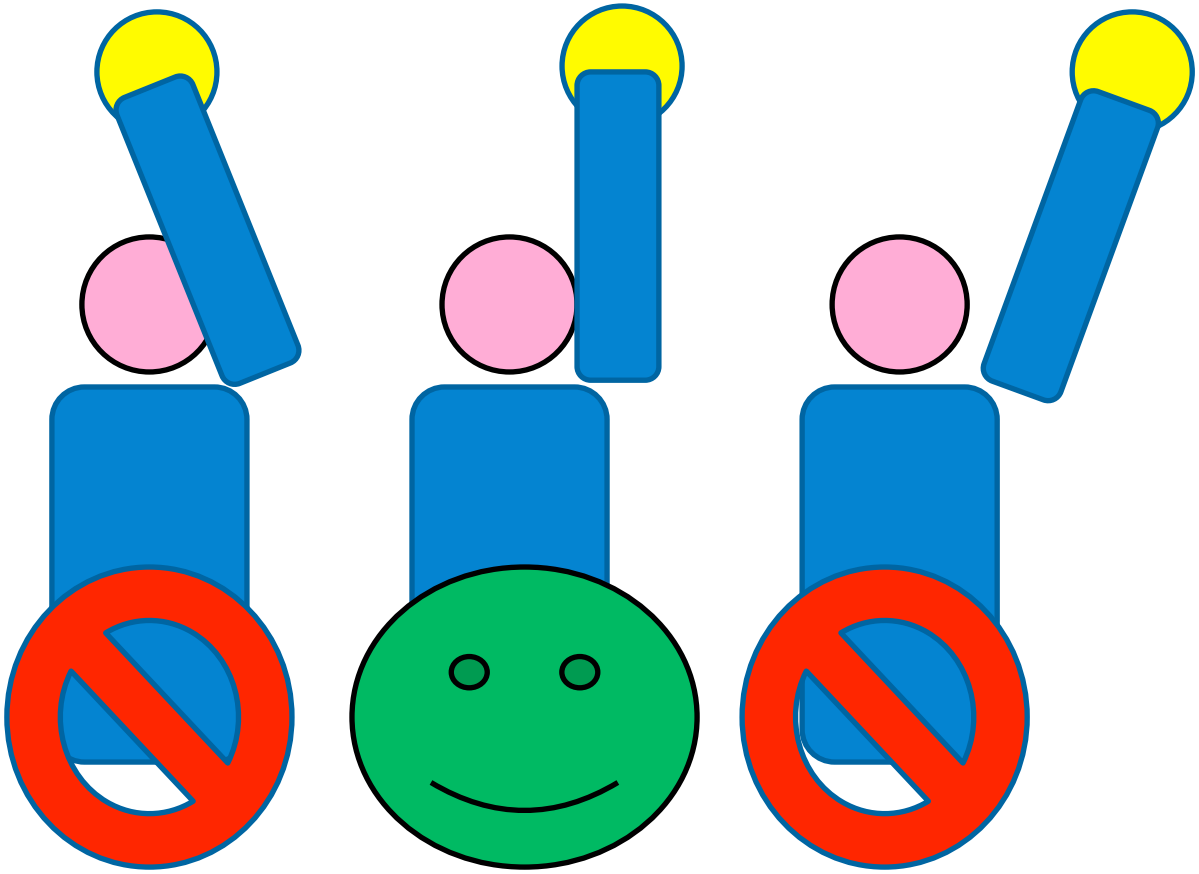
Chiusura del movimento

Precisione del colpo

Punto di impatto



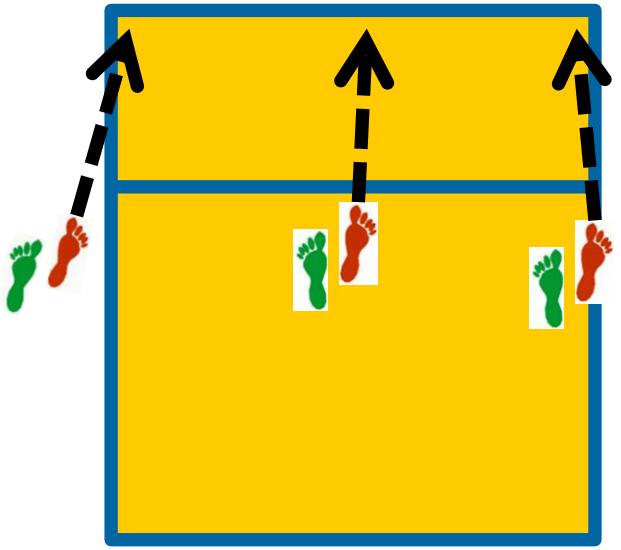
Vista laterale



Vista posteriore

Attacco di secondo tempo

1. **Preparazione della rincorsa**
   - Posizione aperta fuori dal campo per attacchi da posto 4 (giocatori destrimani)
   - Posizione obliqua (circa 60°) per attacchi da posto 3 e sempre in riferimento al punto di alzata (circa mezzo metro dal palleggiatore per palla "Tre")
   - Posizione vicino alla riga ("*riga laterale in mezzo ai piedi*") per attacchi da posto 2/1
2. **Analisi della traiettoria**
   - Valutazione dell'altezza e della lunghezza della traiettoria
3. **Scelta del tempo**
   - Passo sinistro mentre la palla entra nelle mani del palleggiatore
   - Partenza al tocco del palleggiatore (passo destro-sinsitro)
4. **Rincorsa, fase aerea, ricaduta**



Priorità

Scelta del tempo di rincorsa

Arrivo veloce e preciso sotto la palla

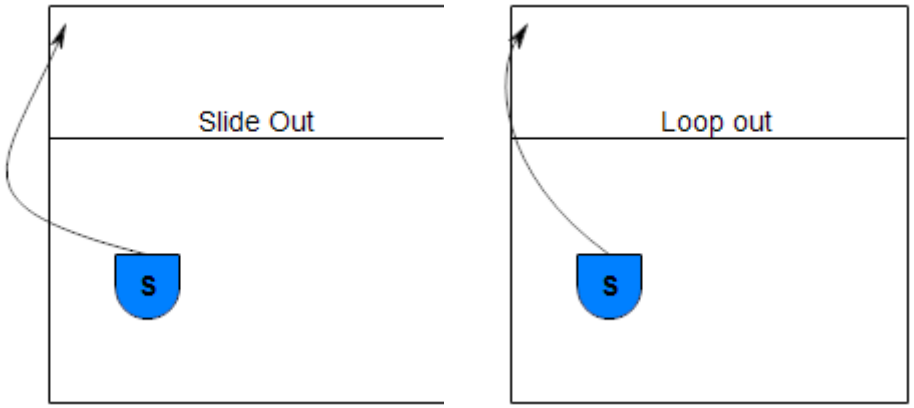
Massima altezza del colpo

Massima potenza del colpo

Gestione del colpo

Attacco di palla Super esterna

1. **Preparazione della rincorsa**
   - Posizione aperta fuori dal campo per attacchi da posto 4 (giocatori destrimani)
   - Posizione vicino alla riga (“*riga laterale in mezzo ai piedi*”) per attacchi da posto 2/1
   - Se necessario, rincorsa interna
2. **Analisi della traiettoria**
   - Valutazione dell’altezza e della lunghezza della traiettoria
3. **Scelta del tempo**
   - Passo sinistro mentre la palla entra nelle mani del palleggiatore
   - Partenza al tocco del palleggiatore (passo destro-sinistro)
4. **Rincorsa, fase aerea, ricaduta**



Priorità

Scelta del tempo di rincorsa

Arrivo veloce e preciso sotto la palla

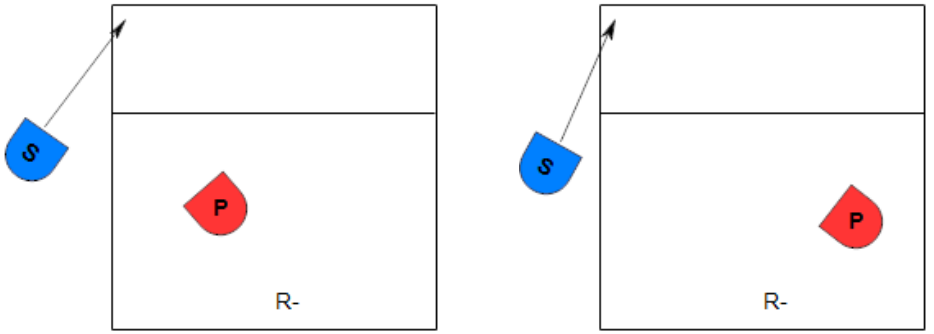
Massima altezza del colpo

Massima potenza del colpo

Gestione del colpo

Attacco di palla Alta esterna

1. **Preparazione della rincorsa**
   - Posizione aperta fuori dal campo per attacchi da posto 4 (giocatori destrimani)
   - Posizione vicino alla riga (“*riga laterale in mezzo ai piedi*”) per attacchi da posto 2/1
   - Adattamento in funzione del punto di alzata



2. **Analisi della traiettoria**
   - Valutazione dell’altezza e della lunghezza della traiettoria
3. **Scelta del tempo**
   - Passo sinistro lento e “rullato” per prendere bene il tempo
   - Ultimo passo “circa” quando la palla è nel punto morto superiore
4. **Rincorsa, fase aerea, ricaduta**

Priorità

Scelta del tempo di rincorsa

Arrivo veloce e preciso sotto la palla

Massima altezza del colpo

Massima potenza del colpo

Gestione del colpo

Attacco di palla Tre

1. **Preparazione della rincorsa**
   - Posizione obliqua (circa 60°) per attacchi da posto 3
   - Punto di partenza della rincorsa sempre in riferimento al punto di alzata (circa mezzo metro dal palleggiatore)
2. **Analisi della traiettoria**
   - Valutazione dell'altezza e della lunghezza della traiettoria (*normalmente ridotta*)
3. **Scelta del tempo**
   - Passo sinistro mentre la palla entra nelle mani del palleggiatore
   - Partenza al tocco del palleggiatore (passo destro-sinsitro)
4. **Rincorsa, fase aerea, ricaduta**

Regola

Tutti devono saper attaccare forte la "Tre".

Tutti devono saper alzare con meticolosità la "Tre".

Priorità



Scelta del tempo di rincorsa

Arrivo veloce e preciso sotto la palla

Massima altezza del colpo

Massima potenza del colpo

Gestione del colpo

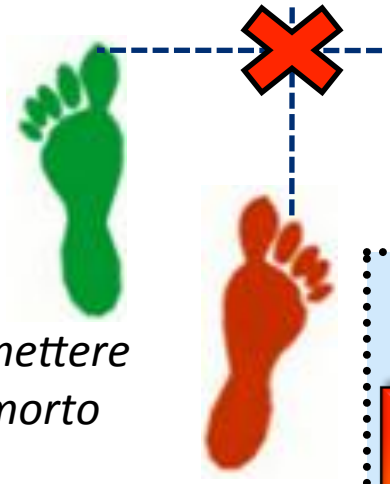
Modelli tecnici

PARTE 04

Battuta

Battuta float

1. **Preparazione**
   - Orientamento del corpo verso la direzione di battuta desiderata
   - Piede opposto al braccio che colpisce più avanti
2. **Lancio**
   - Lancio verticale sopra la spalla che colpisce (più o meno all'incrocio dei piedi)
   - Lancio basso (*per permettere colpo circa nel punto morto superiore*)
3. **Colpo**
   - Colpo sul punto morto superiore della traiettoria
   - Mano aperta e rigida
   - Polso rigido
   - Colpo dritto all'orientamento del corpo
4. **Chiusura**
   - Colpo secco <u>senza stop rigido della spalla ma rallentamento</u>
   - Il corpo prosegue avanti, per favorire la spinta della palla



Priorità



Precisione del lancio

Stabilità del lancio

Altezza del colpo

Colpo secco senza rotazione

Direzionamento su 6 zone

Battuta salto float

1. **Preparazione**
   - Orientamento del corpo verso la direzione di battuta desiderata
2. **Lancio**
   - Lancio verticale sopra la spalla che colpisce
   - Lancio basso
   - Lancio in corrispondenza del primo appoggio di rincorsa (*molte varianti*)
3. **Colpo**
   - Colpo sul punto morto superiore della traiettoria
   - Mano aperta e rigida
   - Colpo dritto all'orientamento del corpo
   - Colpo alla massima altezza del braccio
   - Colpo mentre si sale o nel punto massimo di salto
4. **Chiusura**
   - Colpo secco senza stop rigido della spalla ma rallentamento
   - Il corpo prosegue avanti, per favorire la spinta della palla, si ricade normalmente dentro al campo

Priorità



Precisione e stabilità del lancio

Altezza dell'impatto

Traiettoria di uscita tesa

Colpo secco senza rotazione

Direzionamento su 4 zone

Battuta salto spin

1. **Preparazione**
   - Orientamento del corpo verso la direzione di battuta desiderata
2. **Lancio**
   - Lancio “verticale” sopra la spalla che colpisce
   - Lancio sulla riga o appena dentro, in funzione delle caratteristiche del giocatore
   - Lancio con spin, gomito bloccato e quasi disteso, rilascio della palla oltre la linea delle spalle
   - Altezza di lancio progressiva
3. **Colpo**
   - Colpo alla massima altezza, sotto e al centro della sfera
   - Colpo dritto all’orientamento del corpo (*inizialmente*)
   - Colpo mentre si sale o nel punto massimo di salto
4. **Chiusura**
   - Azione del polso e della mano per imprimere rotazione e velocità alla palla
   - Ricaduta dentro al campo (*progressione*)

Priorità



Precisione del lancio

Stabilità del lancio

Altezza di impatto

Rotazione della palla

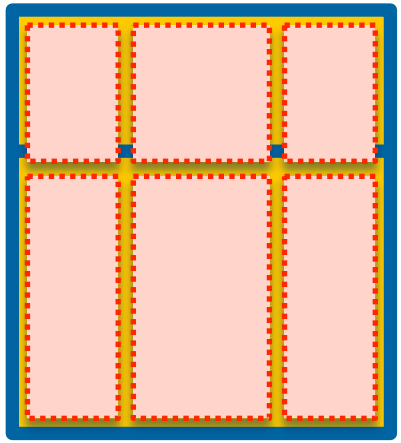
Potenza **o** direzionamento 2 zone

Esempio: Jump Spin Mastrangelo

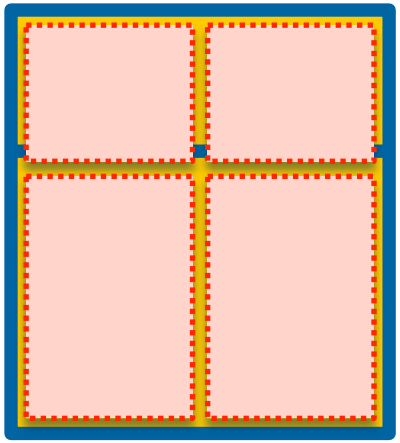


Direzionamento battuta

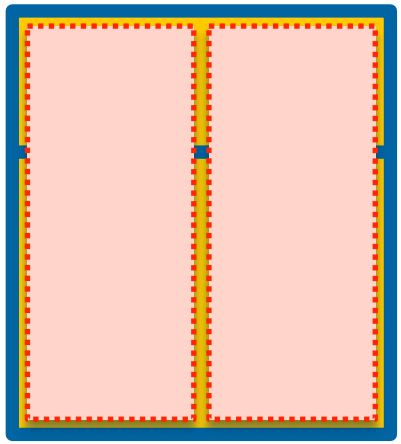
Servizio float



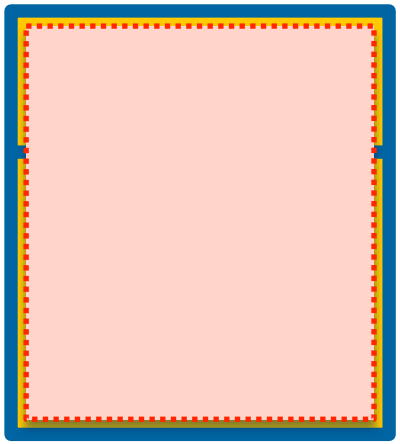
Servizio salto float



Servizio salto spin “gestito”



Servizio salto spin “forte”



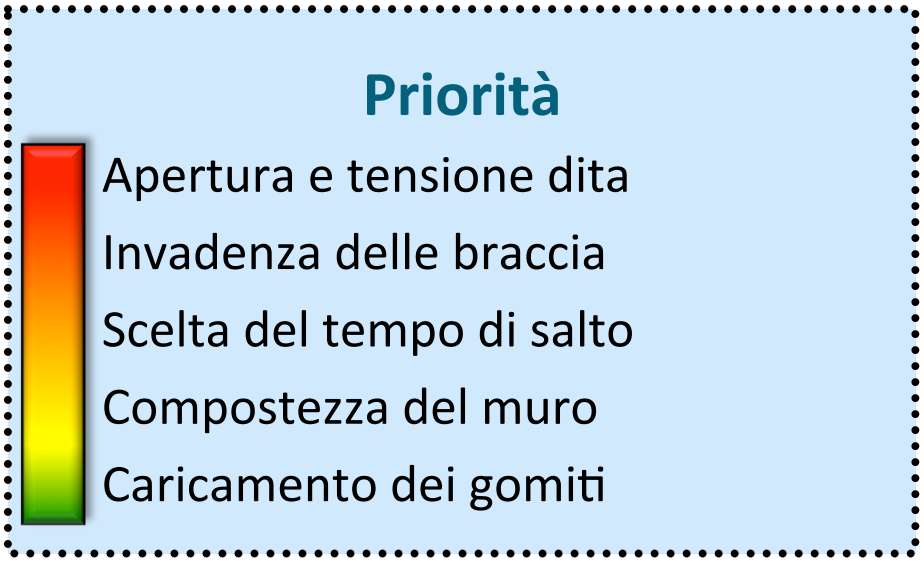
Modelli tecnici

PARTE 05

Muro

Muro sul posto

1. **Posizione di partenza**
   - Posizionamento frontale alla rincorsa dell'attaccante (sguardo)
   - Posizionamento ad 50-60 cm da rete (*riferimento del gomito*)
   - Mani davanti agli occhi
   - Dita già aperte e dure
   - Gambe larghe quanto le spalle
2. **Caricamento**
   - Caricamento gambe e gomiti
   - Scelta del tempo di salto (*riferimento all'apertura della spalla dell'attaccante*)
3. **Fase aerea**
   - Scivolamento delle braccia ad invadere lo spazio, senza sbracciare
   - Tensione addominale
   - Chiusura gambe per compensare l'invadenza delle braccia
4. **Ricaduta**
   - Scivolamento indietro delle braccia, tenendole il più possibile in alto
   - Ricaduta su due piedi
   - Totale verticalità del salto



Muro dopo traslocazione

Passo accostato

1. **Analisi dell'alzata**
   - Osservazione della traiettoria prima dell'alzata
   - Osservazione della rincorsa dell'attaccante dopo l'alzata
2. **Traslocazione**
   - Passi accostati, parte sempre il piede nella direzione della palla
   - Recupero della frontalità prima del salto (c*ercare comunque di mantenerla il più possibile durante la traslocazione*)
3. **Muro**
   - Attenzione al fly laterale

Apertura e incrocio

1. **Analisi dell'alzata**
   - Osservazione della traiettoria prima dell'alzata
   - Osservazione della rincorsa dell'attaccante dopo l'alzata
2. **Traslocazione**
   - Passo di apertura, poi incrocio e chiusura
   - Recupero della frontalità prima del salto (c*ercare comunque di mantenerla il più possibile durante la traslocazione*)
3. **Muro**
   - Attenzione al fly laterale

Muro di gruppo

- **Regole per il laterale**
  - Curare il punto di stacco in funzione della rincorsa dell'attaccante
  - Scelta appropriata del tempo di salto in funzione dell'attaccante
  - Non volare verso l'esterno
  - Non spostare le braccia fuori dal cilindro del corpo
- **Regole per il centrale**
  - Curare il punto di stacco con i piedi assolutamente vicini a quelli del laterale, senza volare lateralmente per chiudere il buco!
  - Scelta appropriata del tempo di salto in funzione dell'attaccante e del laterale
  - Non spostare le braccia fuori dal corpo, né sulla diagonale, né a chiudere un eventuale buco in mezzo (*meglio due muri singoli composti, che uno a due scomposto*)



Esempio: Rodrigao e Murilo



Istante Alzata



Apertura destro



Incrocio sinistro



Appoggio sinistro



Chiusura destro



Fase aerea

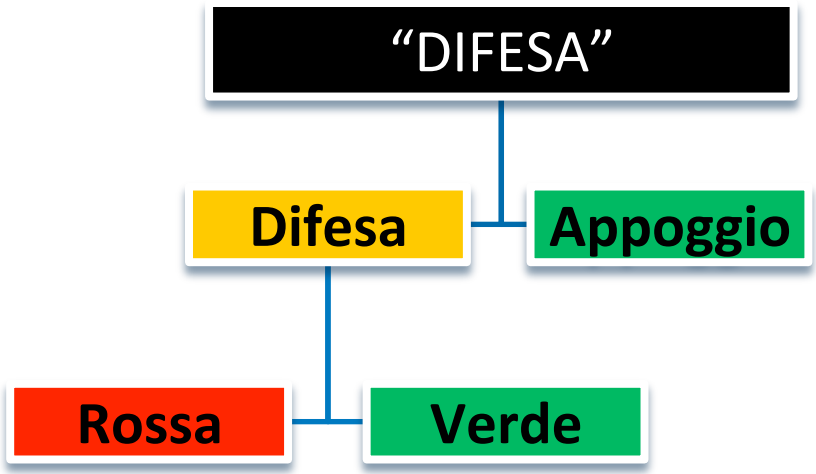
Modelli tecnici

PARTE 06

Difesa

Tipologie di Difesa

- *La difesa è il primo tocco effettivo (escluso muro) dopo l'azione offensiva avversa*
- Importante distinzione
  - **Appoggio**
    - Non coinvolge il palleggiatore
    - Palla precisa
  - **Difesa**
    - Coinvolge il palleggiatore



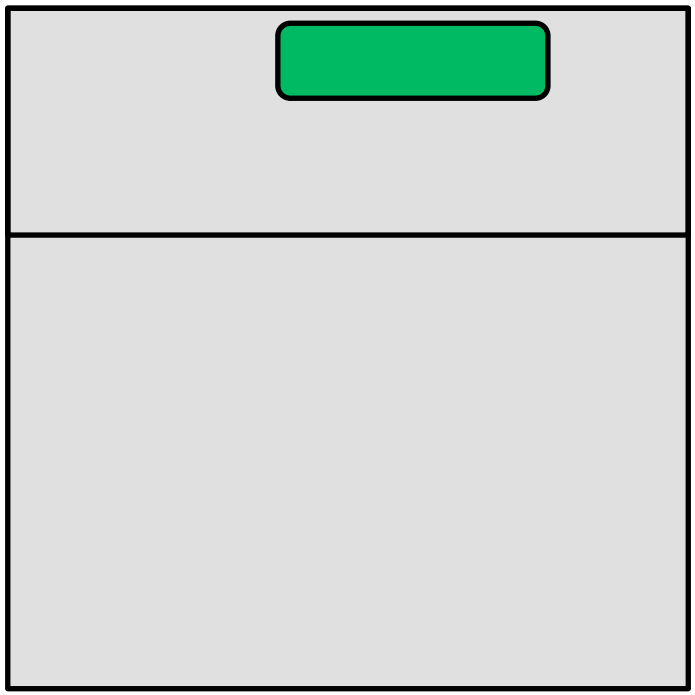
Appoggio
- Free ball avversaria
- Palleggiatore non coinvolto
- Zona obiettivo alzatore

Difesa verde
- Palla facile (morbida addosso, uscite brevi, smorzate dal muro)
- Palleggiatore coinvolto ma da coprire
- Zona obiettivo alzatore

Difesa rossa
- Palla difficile
- Palleggiatore coinvolto
- Zona obiettivo metà campo

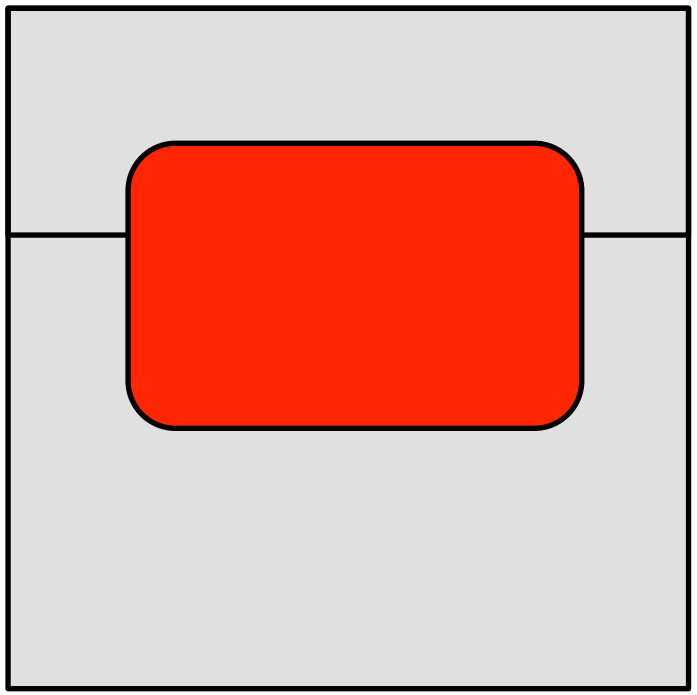
Zone obiettivo

Zona alzatore



Su free ball o palla rallentata dal muro

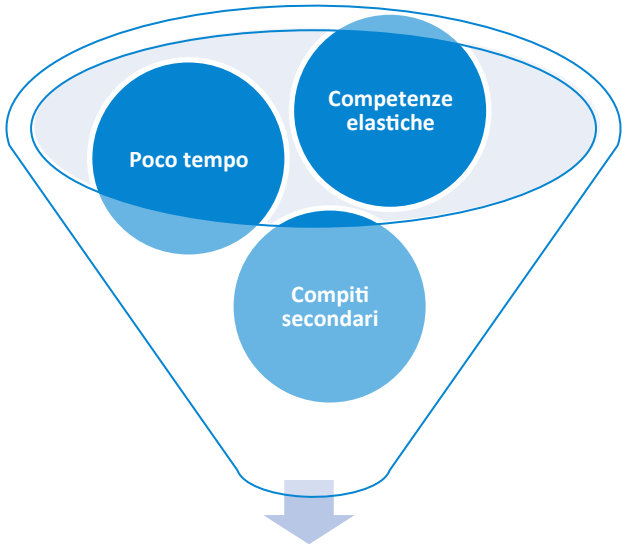
Centro del campo



Su attacco forte

Osservazioni

- **La difesa è in netto svantaggio rispetto all'attacco**
  - Competenze precise ma elastiche
  - Compiti primari e secondari
    - **Compito primario:** palla principale da difendere, non ci si può trovare impreparati
    - **Compito secondario:** palla più difficile da prendere, o fuori dalla zona di competenza, fare sempre comunque un tentativo
  - Comunicazione
  - Volontà e coraggio
  - Provare sempre
  - Correlazione con il muro
    - Principio della "*coperta corta*"
  - Cura maniacale tecnica delle "*cose facili*"
  - Ottimizzazione dei tempi



NECESSITA' DI COMUNICAZIONE

"Come fai a dire che non ce la fai, se non hai provato?"
(Luigi Schiavon)

Cose facili e cose difficili

- **Cose facili (<u>cura maniacale</u>)**
  - Posizione di partenza
  - Posizione di arrivo *nel sistema standard*
  - Postura difensiva
  - Conoscenza dell'obiettivo principale
  - Intervento su palle lente vicine al corpo
- **Cose difficili (<u>allenamento e volontà</u>)**
  - Intervento su palloni violenti o molto lontani dal corpo
  - Adattamento della posizione in base all'attaccante
  - Adattamento della posizione in base agli errori del muro





Ottimizzazione dei tempi

- **Proporre gesti tecnici "*tempisticamente ottimi*"**
  - Le braccia si uniscono sulla palla
    - Non spezzare i due tempi: unione e arrivo sulla palla
  - Le braccia partono in posizione che permetta di intervenire velocemente sul maggior numero di palloni
    - Non unite
    - Non troppo aperte
    - Pollici in fuori
  - Valutare i tempi del tuffo
    - Possibilità di effettuare uno spostamento
  - Utilizzo di una o due braccia
    - Due braccia sono più precise che una…
    - …ma un braccio arriva più lontano e più velocemente

Tipologie di posture

Postura Bassa

- Posizioni lontane da rete
- Palloni forti
- Acrobatica laterale
- "*Proiezione del ginocchio davanti ai piedi*"



Postura Alta

- Posizioni vicine a rete (se no la palla ci scavalca!)
- Palle di qualità e Appoggi
- Uscite rapide



Postura bassa

- **Piedi**
  - Più **larghi** delle spalle, per prendere campo e avere maggiore equilibrio
  - Più possibile **paralleli**, poiché facilita l'uscita laterale
  - **Uno leggermente avanti**, poiché facilita l'uscita frontale e permette orientamento indotto sul busto
  - **Assolutamente fermi al momento del colpo d'attacco**, per maggiore equilibrio
- **Baricentro**
  - **Chiusura dell'angolo tibio-tarsico**
    - Proiezione del ginocchio oltre la punta dei piedi
    - "*Buttare le ginocchia sui piedi*"
  - **Non sedersi indietro** (chiusura angolo al ginocchio), poiché è una posizione non abbandonabile e quindi inutile su tutti i palloni addosso o avanti
  - **Busto in avanti**, con tronco circa parallelo alle tibie e peso del corpo sugli avampiedi
- **Braccia a vassoio**
  - Spalle lontane dal corpo, braccia avanti, palmi delle mani rivolti verso l'alto
  - Pollici in fuori, mani "libere" (non unite)

Postura alta

- Conviene quando si è **vicini a rete**
  - In questo modo è più difficile che i palloni scavalchino il giocatore
- Conviene quando è molto **probabile un'uscita in velocità**
  - Permette di correre più velocemente (*ad esempio D6 contro palla alta e nostro muro ben piazzato*)
- Caratteristiche
  - Quasi tutti gli angoli sono più aperti (ad eccezione normalmente di quello tibio-tarsico)
  - I piedi sono più stretti
  - Il busto è più aperto (*differenza principale*)

Tipologie di contenimento

Principale

- **Contenimento con le braccia**
  Ottenuto "spezzando i gomiti" nell'intervento in bagher

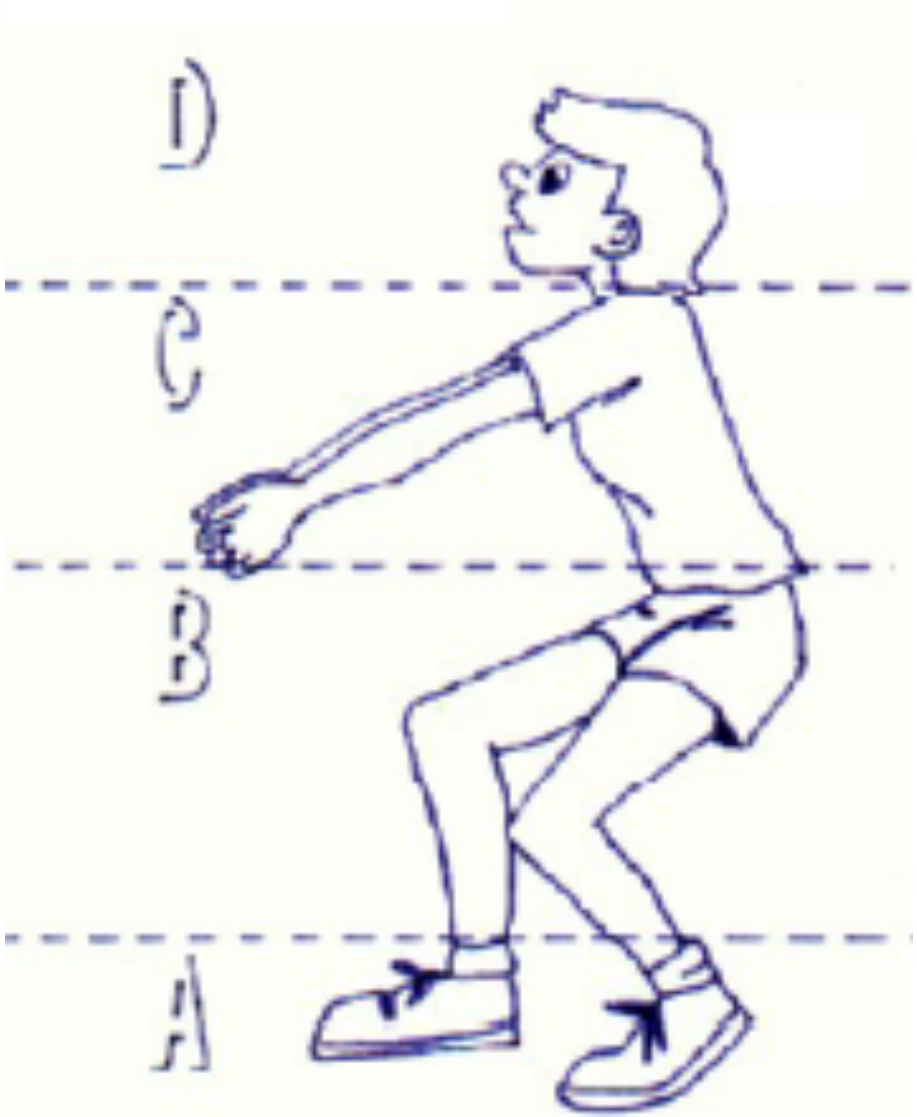
Secondario

- **Contenimento con le gambe**
  Ottenuto piegando ulteriormente le gambe dopo l'intervento in bagher, per spegnere la forza della palla

Extra

- **Contenimento con il corpo**
  Sono tutti gli adattamenti utilizzati su palloni molto violenti: cadute laterali, cadute indietro, busto tirato indietro…

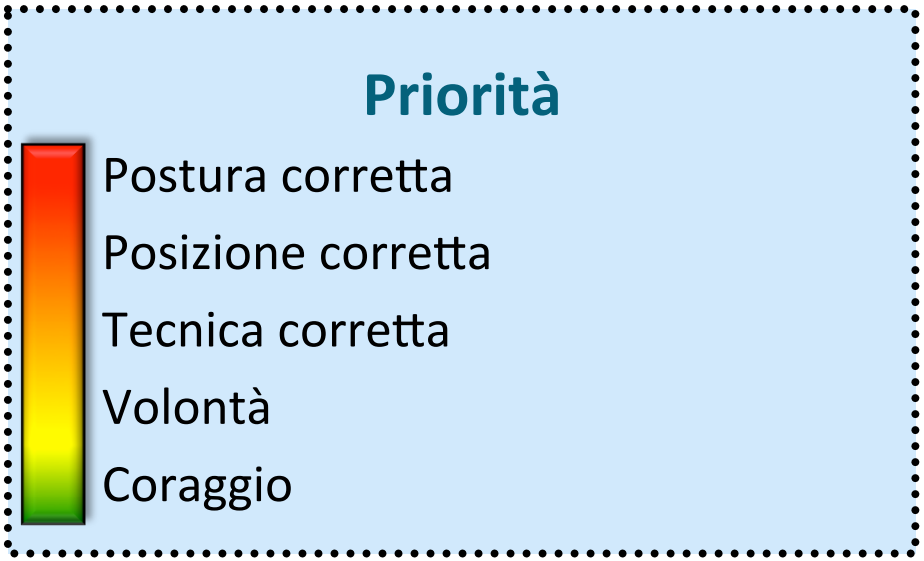
Le fasce di intervento



- **Fascia A: Palloni bassi**
  - Interventi in caduta
  - Interventi in tuffo avanti
- **Fascia B: Palloni tra cintura e piedi**
  - Interventi in bagher di contenimento, frontale o laterale
- **Fascia C: Palloni sul busto**
  - Interventi in bagher di contenimento, con adattamenti vari per uscire dalla traiettoria della palla
  - Interventi in anticipo a mani alte
- **Fascia D: Palloni sulla testa o sopra**
  - Interventi a mani aperte alte, stile "portiere"
  - Valutazione che la palla non sia fuori!

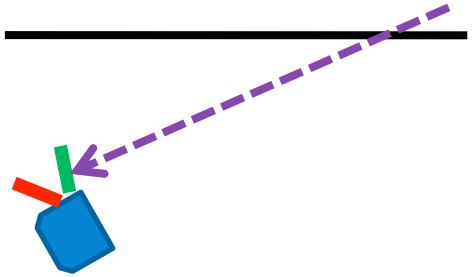
Difesa nella figura

1. **Posizione di attesa**
   - Posizionamento corretto in campo
   - Postura media
2. **Spostamento**
   - Spostamento di 1-2 appoggi e ricerca della frontalità all'attaccante
3. **Piazzamento**
   - Postura bassa come postura principale
     - Proiezione del ginocchio davanti ai piedi
     - Mani a vassoio
     - Piedi larghi più delle spalle
     - Appoggio completo dei piedi
   - Eventuale postura alta per posto 6 o copertura del pallonetto
   - Posizione pronta a uscire
4. **Colpo**
   - A seconda della fascia di intervento
   - Difesa alta in mezzo al campo (*staccata da rete*)



Interventi

- **Regole generali**
  - Ricercare un intervento dall'esterno all'interno
    - Evita palla in tribuna
  - Ricercare l'intervento più possibile vicino al corpo
    - Facilita il tenere la palla in mezzo al campo
  - Essere sempre pronti ad abbandonare la posizione
  - <u>Provare sempre</u>



- **Interventi acrobatici**
  - <u>Utilizzarli quando servono, ma non abusarne!</u>
  - Classificazione classica:
    - Colpo in caduta (*es. accosciata, affondo…*)
    - Tuffo e colpo prima della caduta (*es. rullata, tuffo a pesce…*)
    - Tuffo e colpo dopo la caduta (*es. tuffo strisciato*)



Difesa acrobatica laterale

1. **Posizione d'attesa**
2. **Spostamento**
   - Spostamento ad avvicinarsi più possibile alla palla
   - Non dimenticare che, con il tuffo, si recuperano i palloni molto più vicino al terreno che da terra (*si ha più tempo per lo spostamento*)
3. **Caduta**
   - Gamba esterna in appoggio molto largo, sbilanciamento del corpo laterale-indietro (*stile affondo laterale*)
4. **Colpo**
   - Colpo a pugno chiuso, o mano aperta, o in bagher
   - Rullata sulla spalla in lateralità o all'indietro
5. **Terminazione**
   - Rialzarsi velocemente per prepararsi a successivi interventi

Priorità



Effettiva necessità del tuffo

Spostamento prima del tuffo

Postura bassa prima della caduta

Tecnica di caduta

Volontà e coraggio

Difesa acrobatica frontale

1. **Posizione d'attesa**
2. **Spostamento**
   - Spostamento ad avvicinarsi più possibile alla palla
   - Non dimenticare che, con il tuffo, si recuperano i palloni molto più vicino al terreno che da terra (*si ha più tempo per lo spostamento*)
3. **Tuffo**
   - Una gamba molto avanzata ad abbassare ulteriormente il baricentro
   - La gamba davanti spinge, entrambi i piedi sono slanciati in alto
4. **Colpo**
   - Colpo in bagher o pugno
   - Le mani in appoggio subito dopo il colpo
   - Per palloni molto vicini a rete, meglio evitare il "tuffo strisciato", ossia a mano aperta, poiché non sposta di molto la palla (*utile per palloni nel cuore del campo*), meglio pugno
5. **Caduta**
   - Caduta "a pesce"

Priorità



Effettiva necessità del tuffo

Spostamento prima del tuffo

Postura bassa prima della caduta

Tecnica di caduta

Volontà e coraggio

Modello tattico di riferimento

PARTE 01

Introduzione

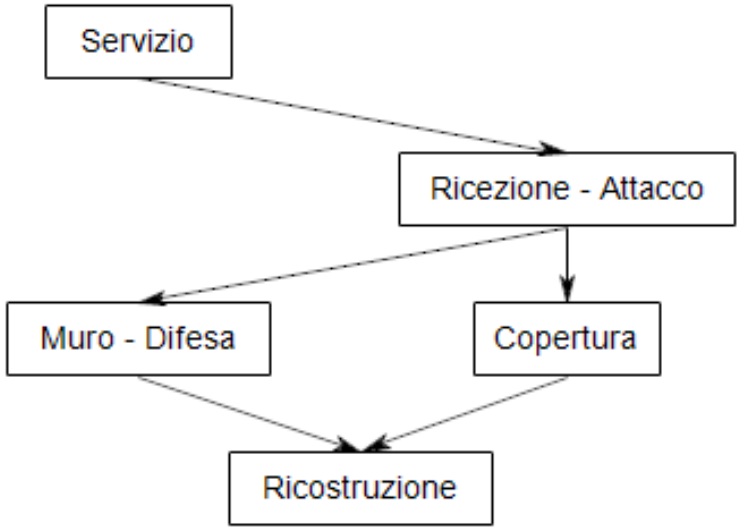
Obiettivi

- **Evolvere il sistema di gioco verso un sistema sempre più simile a quello di gioco degli "adulti"**
  - Concetto di fasi di gioco
  - Schemi di ricezione 6-2 (verso 5-1?), schemi di difesa da 1-1-4 verso 2-0-4
- **<u>Saper fare poche cose, ma bene</u>**
  - Nessuna chiamata di muro (almeno all'inizio) => muro sulla rincorsa
  - Pochi schemi d'attacco => gioco veloce e gioco lento
  - *Evoluzione controllata e lenta in base al proprio livello e a quello degli avversari* (**metodo caterpillar = lento e inesorabile**)
- **Disciplina strategica**
  - Responsabilità in campo e importanza della **comunicazione**
- **Senso tattico e capacità di riconoscere situazioni semplici ed eseguire i relativi adattamenti**
  - Codifica delle principali eccezioni di gioco
  - Riconoscimento e rilevazione delle principali eccezioni di gioco
  - Esecuzione di semplici adattamenti

Sviluppo tecnico e tattico

- **Lo sviluppo tecnico richiede grossa attenzione e suggerimenti continui**
  - Spesso il problema principale è che i giocatori "non si rendono conto" di aver compiuto un gesto tecnico in un modo piuttosto che in un altro: il nostro compito è aiutarli in questo, proponendo imitazioni o riprese video e continui confronti con modelli di riferimento e feedback.
  - Il percorso è quindi *altamente guidato*, cercando comunque di tener conto di inevitabili personalizzazioni per ciascun atleta (in considerazione specialmente del tempo a disposizione e dell'anzianità sportiva dei singoli).
- **Lo sviluppo tattico richiede grande capacità di analizzare, prevedere e riconoscere situazioni di gioco**
  - Il contributo dell'allenatore deve essere principalmente legato alla forma di codifica e aiuto nel riconoscimento delle situazioni, nonché nell'impostazione dei sistemi tattici e di adattamento: ma il grosso sforzo deve essere compiuto dai giocatori, spesso senza *guida preventiva*, in modo da stimolare in loro l'attenzione e il riconoscimento autonomo delle situazioni.
  - Il percorso è quindi *altamente autonomo*, per favorire soprattutto il riconoscimento di situazioni di gioco e la lettura dell'avversario.

Flusso di gioco



- **Eccezione**
  - *Evento che richiede un adattamento rispetto alla strategia di gara preposta*
- **Adattamento**
  - *Modifica della tattica di gioco (posizione, atteggiamento, comportamento) in relazione all'avvenimento di un'eccezione*
- **Regole fondamentali**
  1. Ad ogni eccezione corrisponde un adattamento
  2. Non si improvvisa niente
  3. Se un avvenimento non è stato preventivamente classificato come eccezione, il comportamento deve rispettare lo schema
  4. Per ogni eccezione, c'è un addetto alla **rilevazione** e **comunicazione** alla squadra: gli altri obbediscono

Modello tattico di riferimento

PARTE 02

Sistema di gioco per fase Cambio Palla

Introduzione

- In questa sede si partirà dalla trattazione del sistema di gioco 6-2, ovvero con due alzatori e penetrazione dai posti 1-6-5. Si propongono alcune varianti alla linea di ricezione e alle posizioni di attacco. Si procederà poi con l'evoluzione del sistema fino al 5-1.
- Vengono presentati schemi molto elementari e successive evoluzioni, con alcuni esempi tratti anche dalla pallavolo di alto livello: ognuno dovrà poi seguire delle opportune progressioni e scremature, a seconda del livello della propria squadra.
- Personalmente, credo che giocare con un sistema specializzato per gli alzatori non implichi anche le specializzazioni della linea di ricezione e dell'attacco: non è assolutamente necessario, in una prima fase, giocare con "centrali", "schiacciatori", "ricevitori" e così via… è possibile alternare i sistemi utilizzati secondo le necessità.
- *Per schemi più semplici, si faccia riferimento al precedente lavoro sull'Under 14.*

Prima di tutto: analisi rotazioni

Analisi propria rotazione

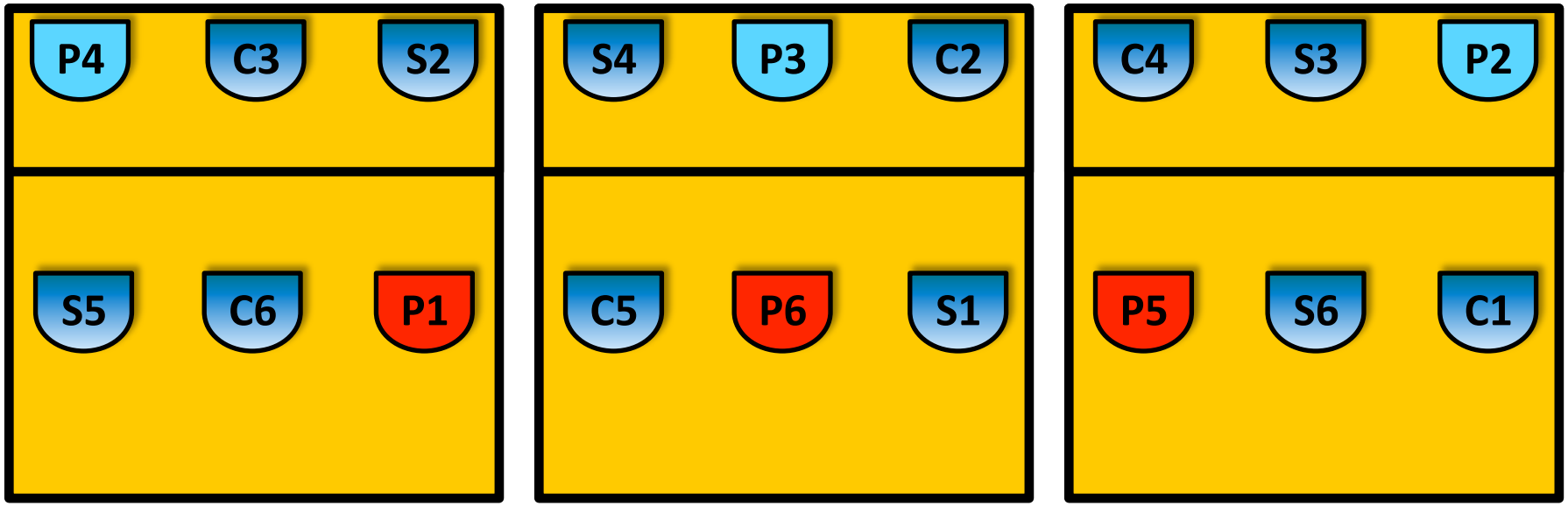
- **Analisi del palleggiatore**
  - Uscite disponibili in prima linea
  - Eventuali uscite disponibili in seconda linea
  - Stato di gara delle uscite disponibili (“*sta giocando bene*”, “*è molto nervoso*” e così via)
  - Eventuali vincoli (es. un attaccante che deve anche ricevere)

Analisi rotazione avversaria

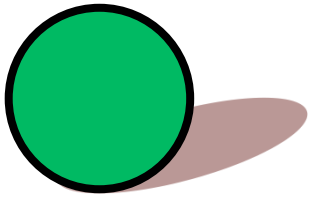
- **Analisi del palleggiatore**
  - Giocatori a muro e probabili spostamenti
  - Scala di priorità degli attaccanti
- **Analisi dei ricevitori**
  - Tipo di servizio
  - Eventuali memorie tattiche da briefing pre-gara
  - Memoria tattica da rotazioni precedenti
- **Analisi degli attaccanti**
  - Giocatori a muro
  - Giocatori in difesa
  - Dove entrerà a difendere chi batte

Sistema 6-2

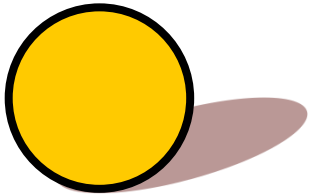
- 2 alzatori in diagonale
- **Prima palla**
  - Alza sempre chi dei 2 si trova in seconda linea
    - *Alzatore portato sempre in Zona 1 su rigiocata*
- **Palle successive**
  - Gestioni specifiche ed eccezioni



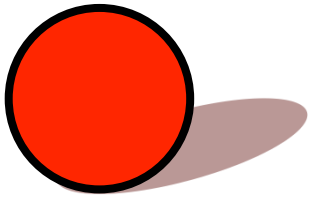
Tipi di ricevitore



Ricevitore verde
Giocatore impegnato in ricezione.

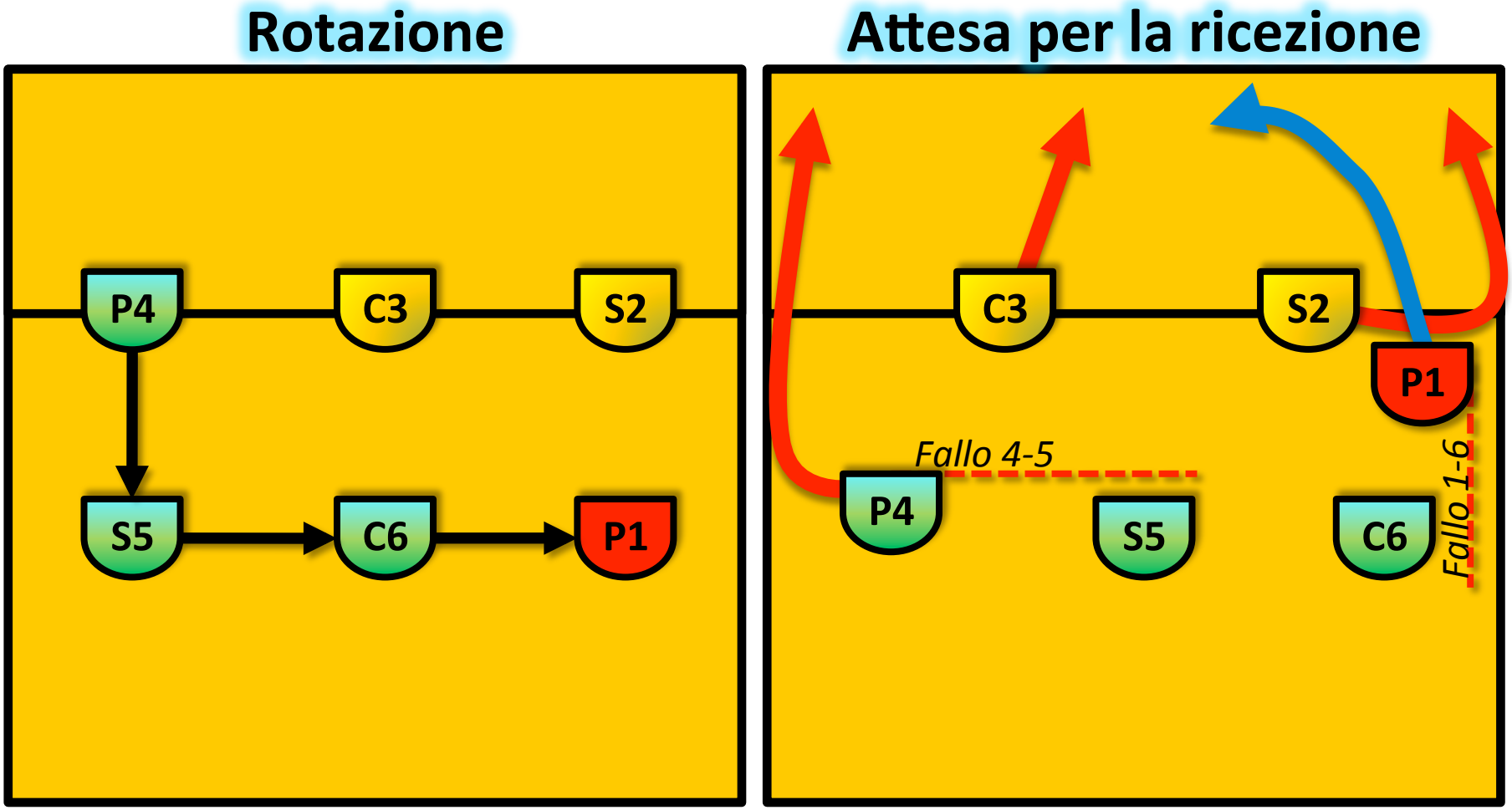


Ricevitore giallo
Giocatore in assistenza su palle corte.

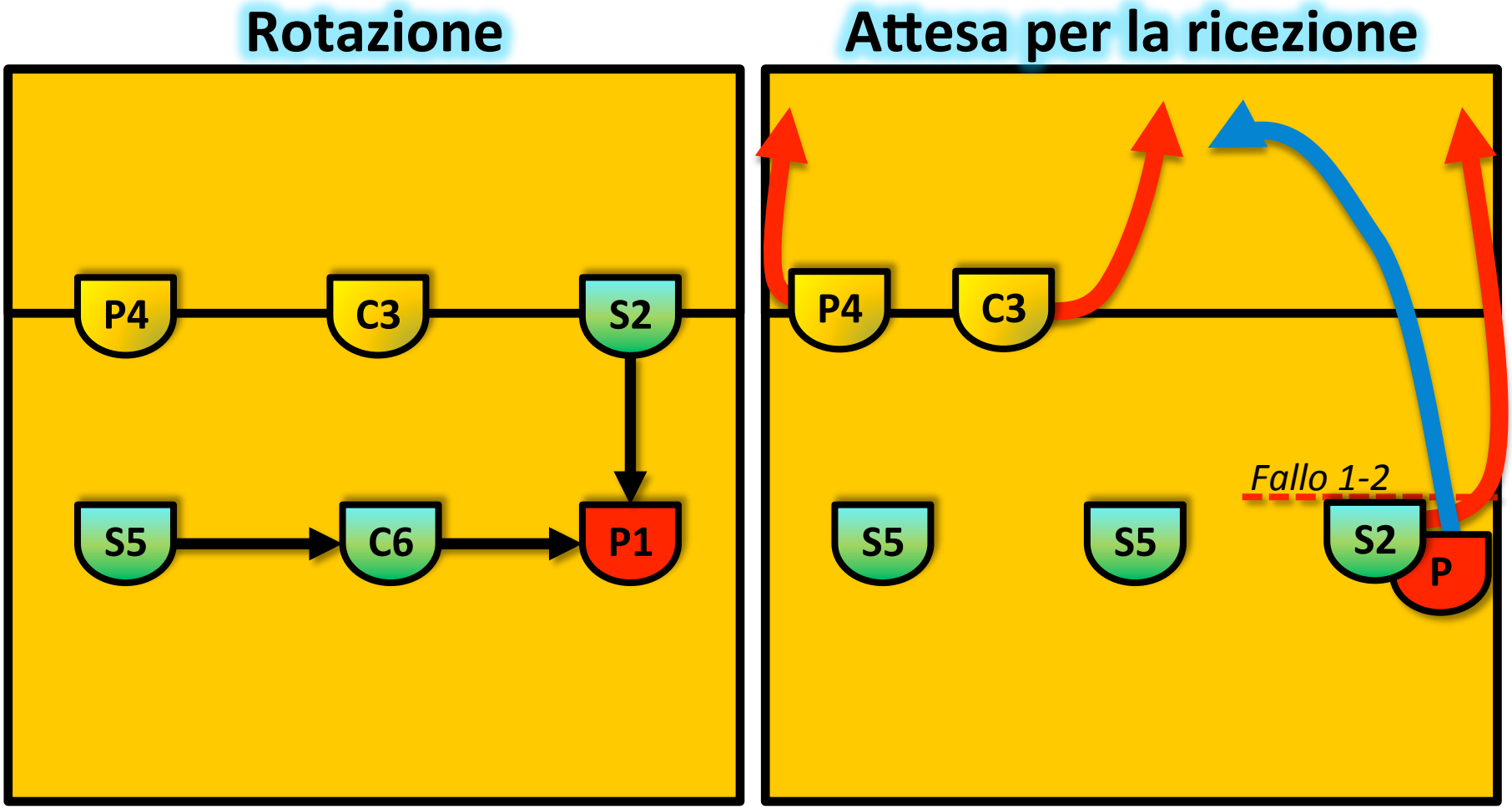


Ricevitore rosso
Giocatore non impegnato in ricezione.

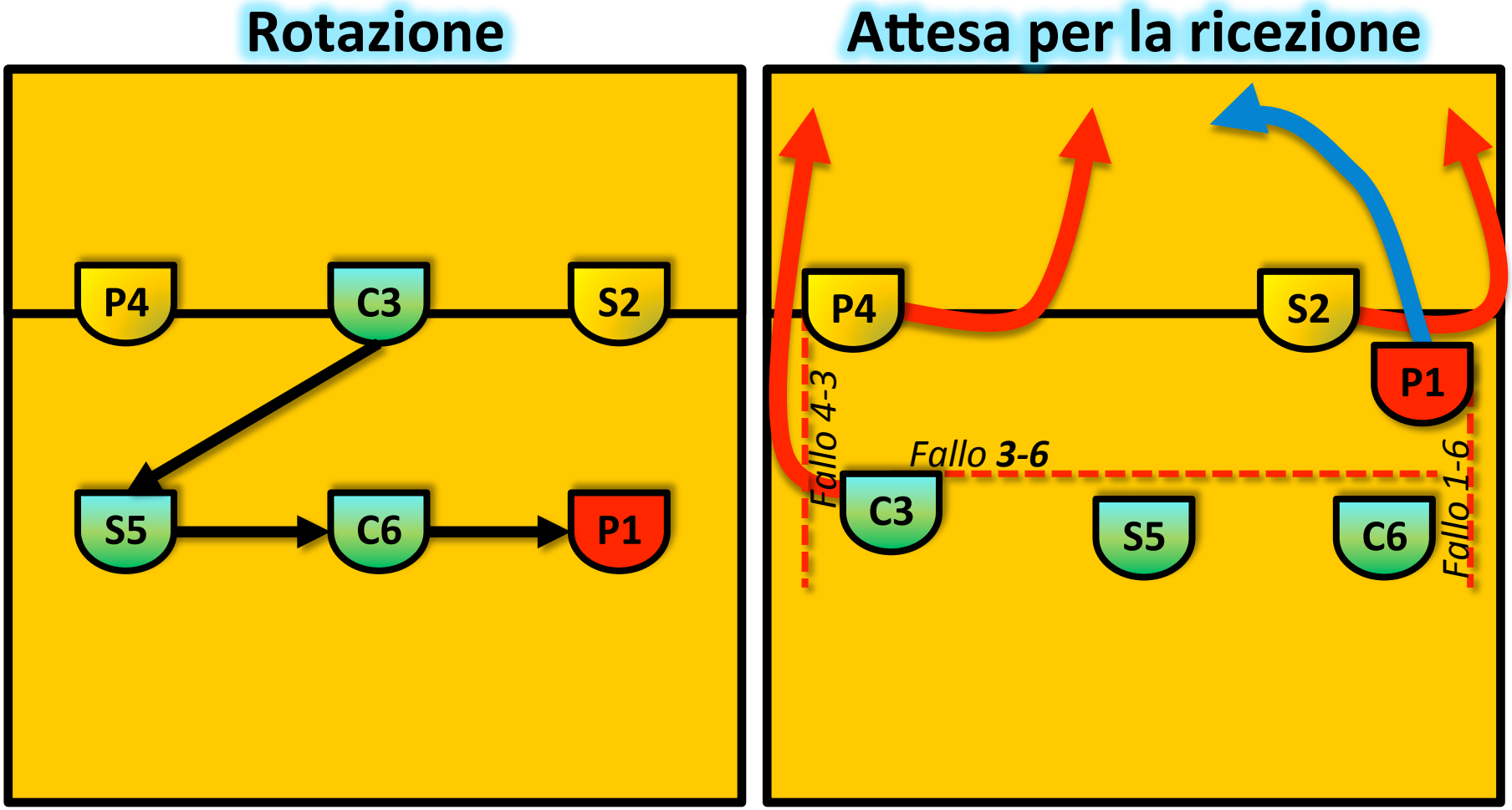
Rotazione P1 – Versione A



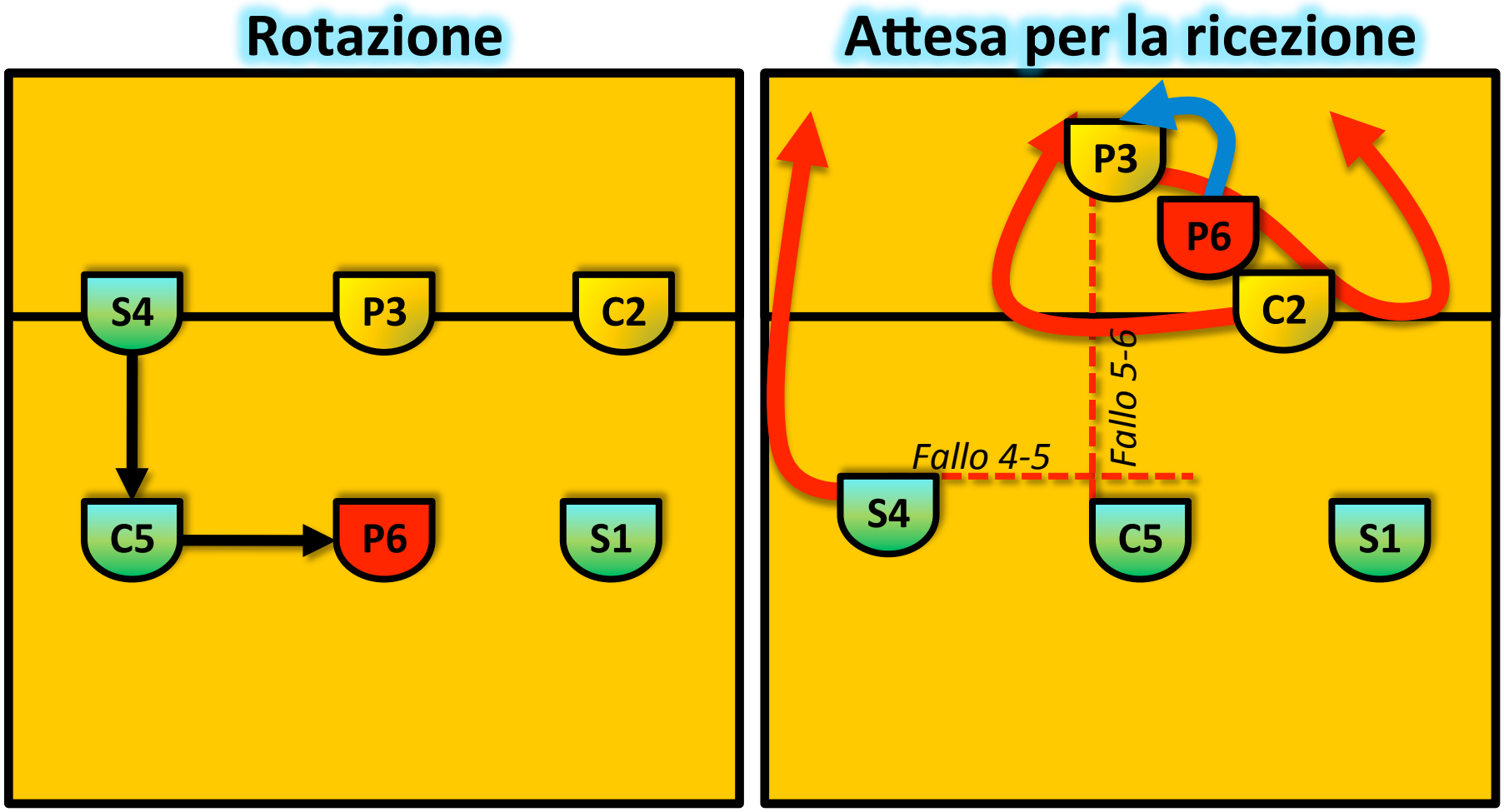
Rotazione P1 – Versione B



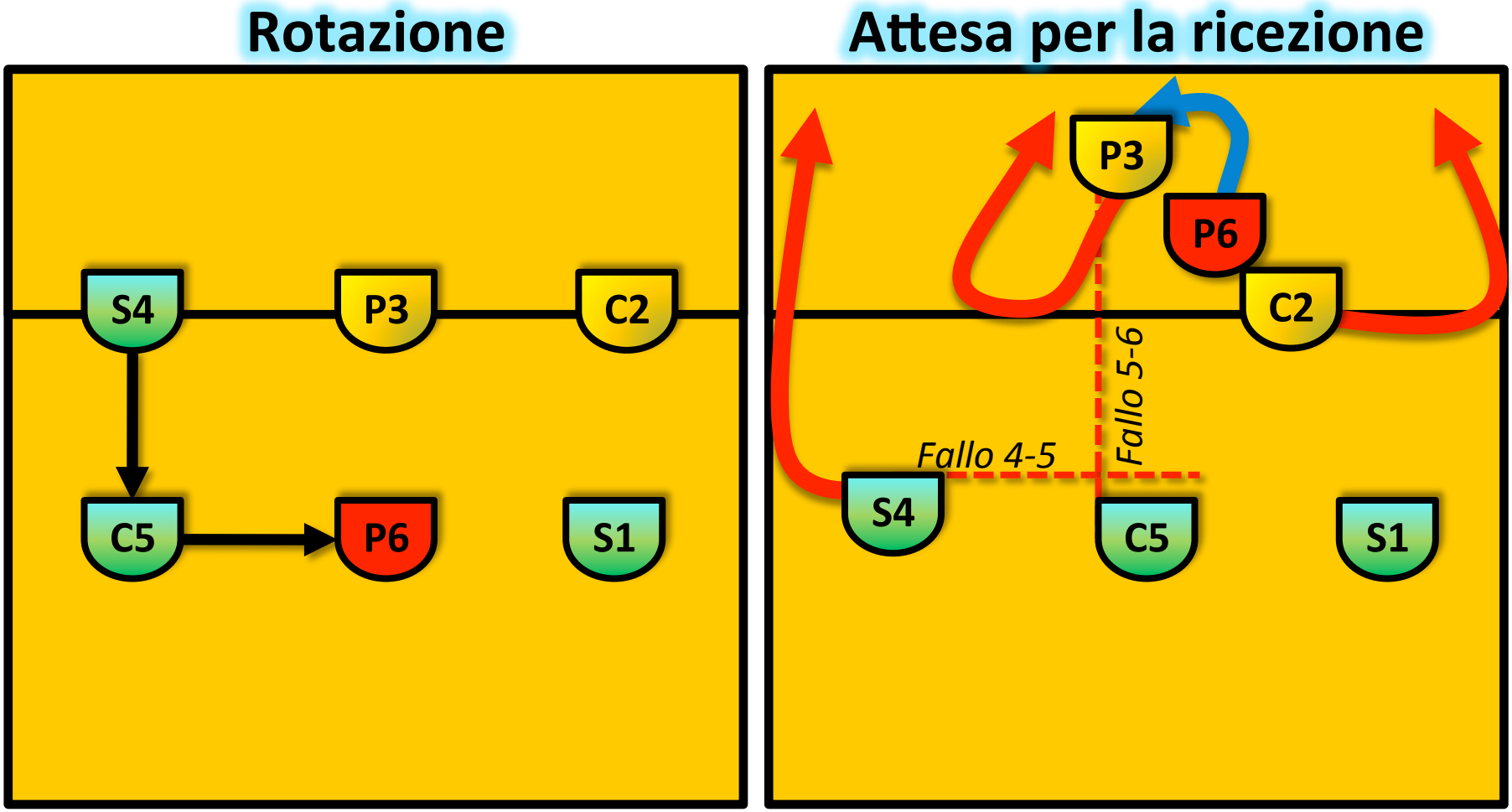
Rotazione P1 – Versione C



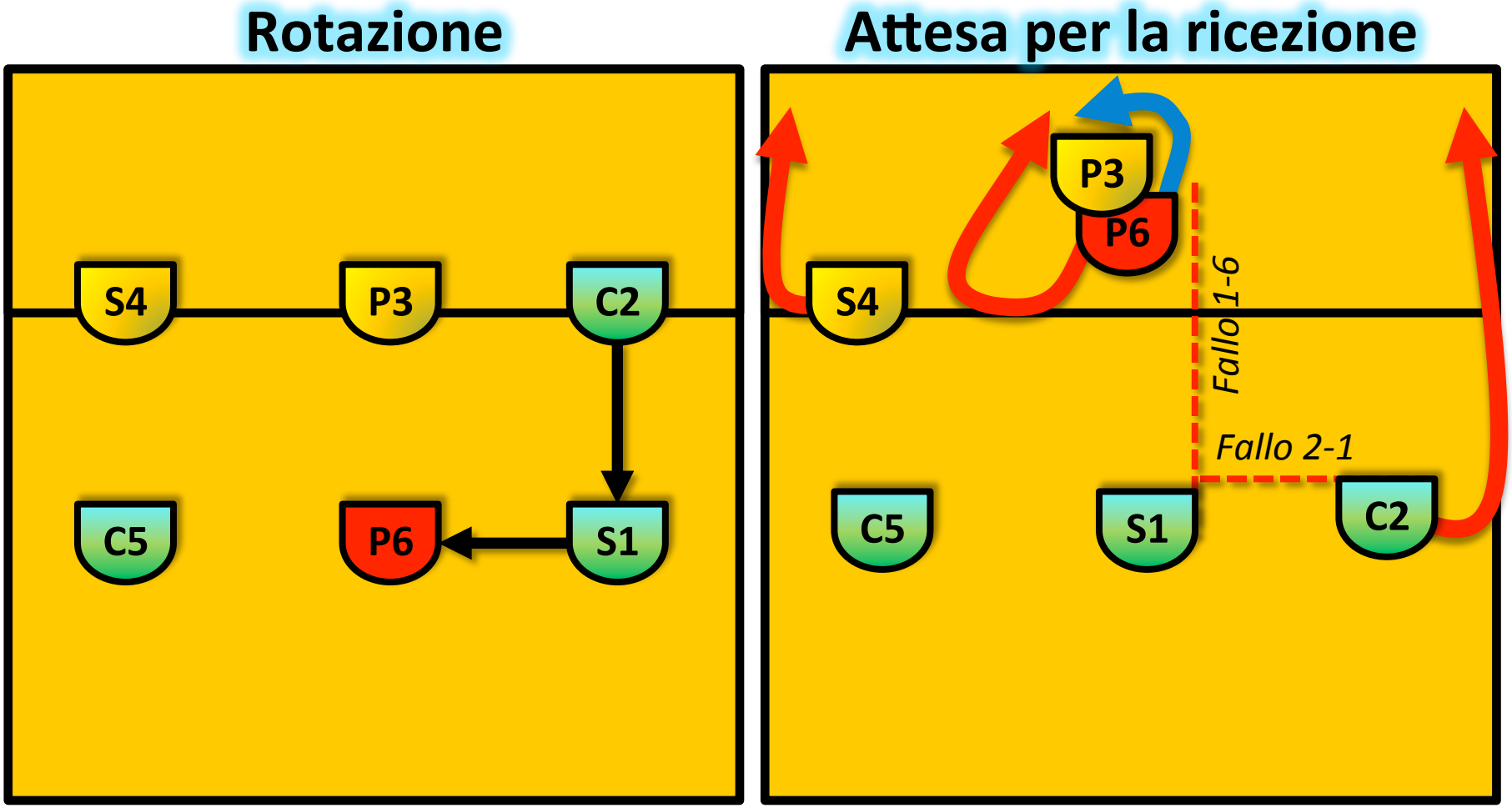
Rotazione P6 – Versione A



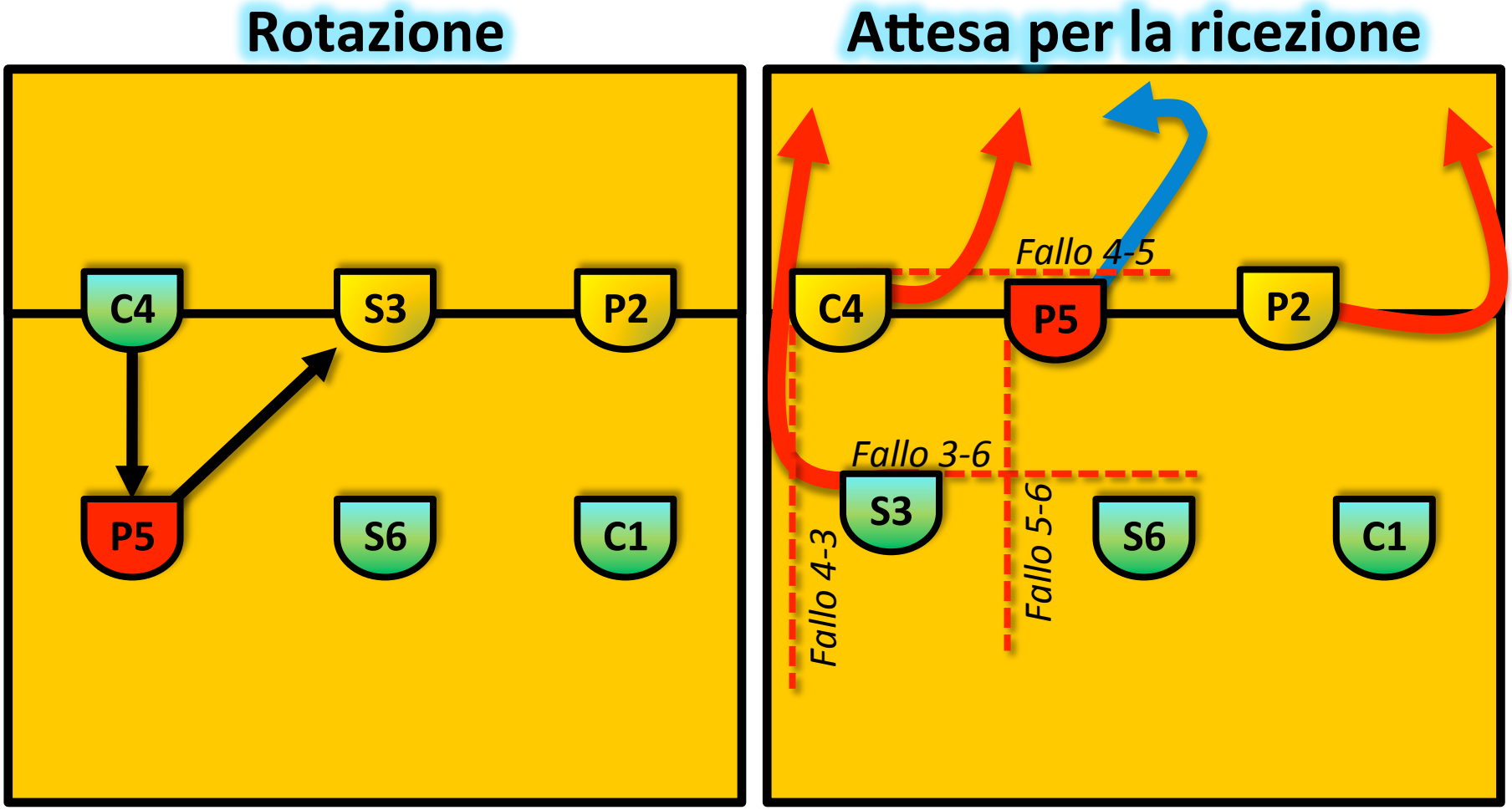
Rotazione P6 – Versione B



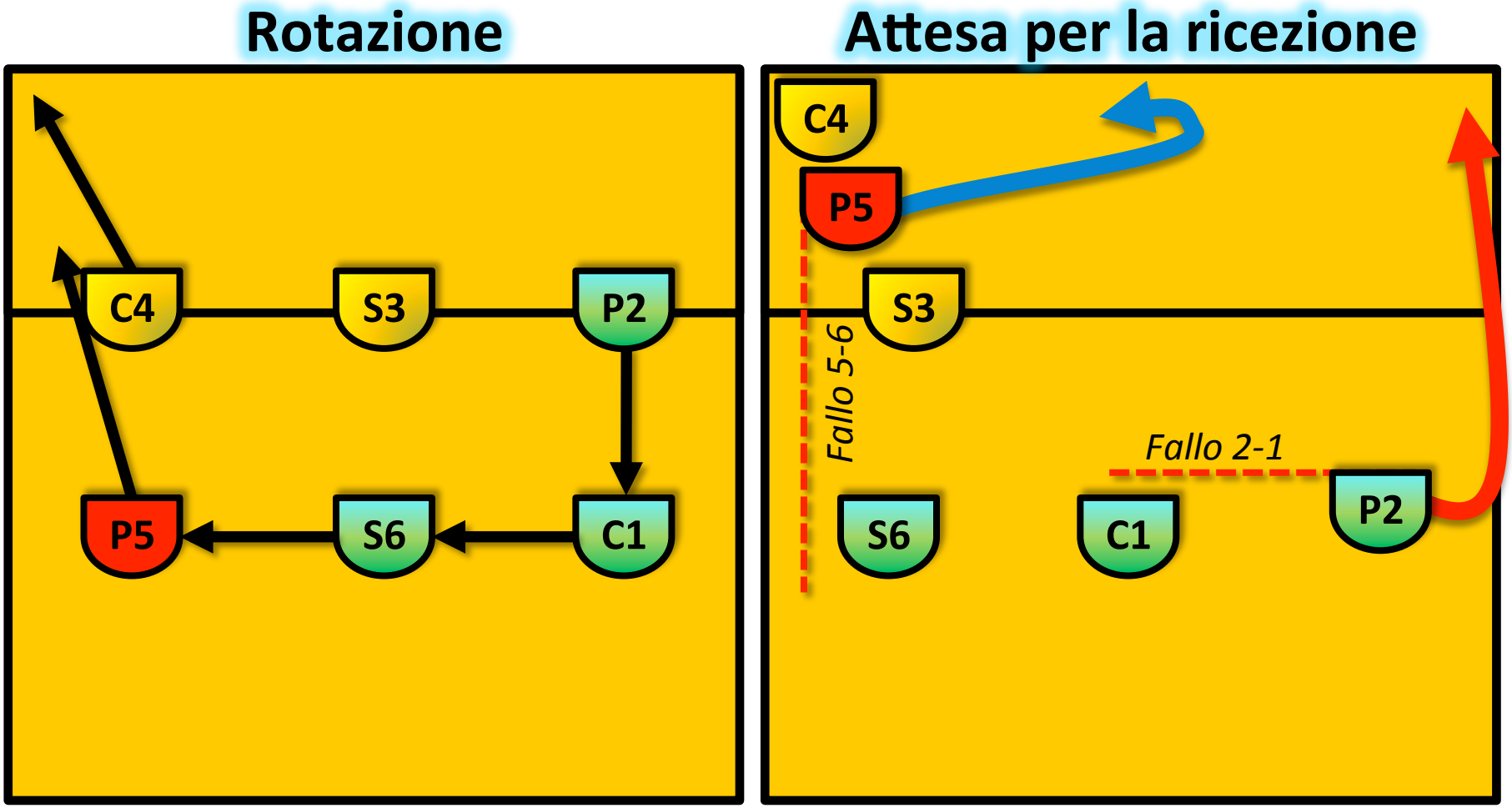
Rotazione P6 – Versione C



Rotazione P5 – Versione A



Rotazione P5 – Versione B

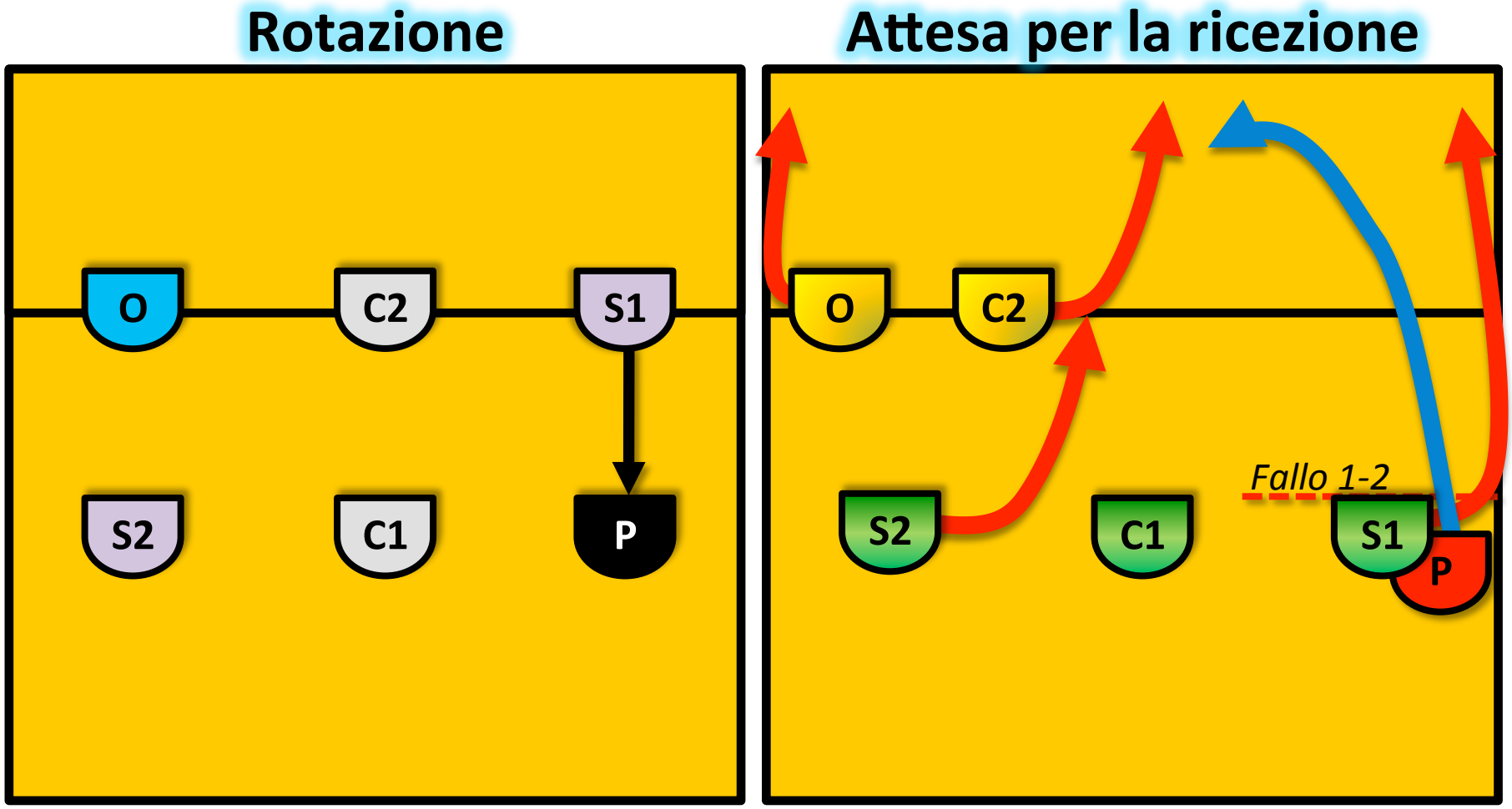


Sistema di gioco 5-1

- **Sistema 5-1**
  - 1 alzatore, 5 attaccanti
- **Nomenclatura attaccanti**
  - S1 → Schiacciatore vicino all'alzatore
  - S2 → Schiacciatore lontano dall'alzatore
  - C1 → Centrale vicino all'alzatore
  - C2 → Centrale lontano dall'alzatore
  - U → Opposto, attaccante in diagonale all'alzatore

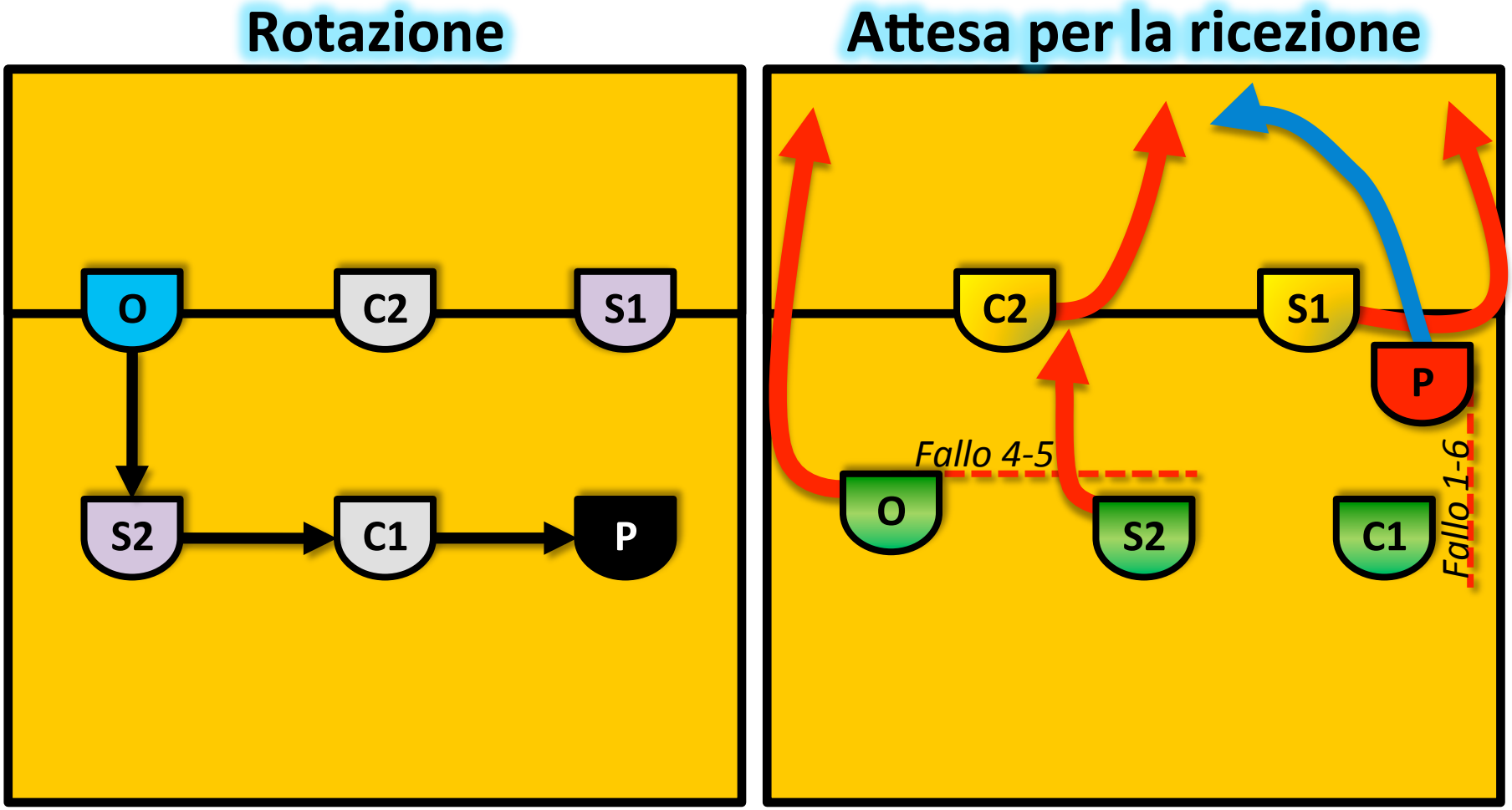
Personalmente, credo che non si dovrebbe avere "troppa fretta" nell'introdurre questo sistema di gioco, che di fatto porta ad una specializzazione completa dei giocatori, anche quando questo non sarebbe ancora necessario…

Rotazione P1 – Versione A



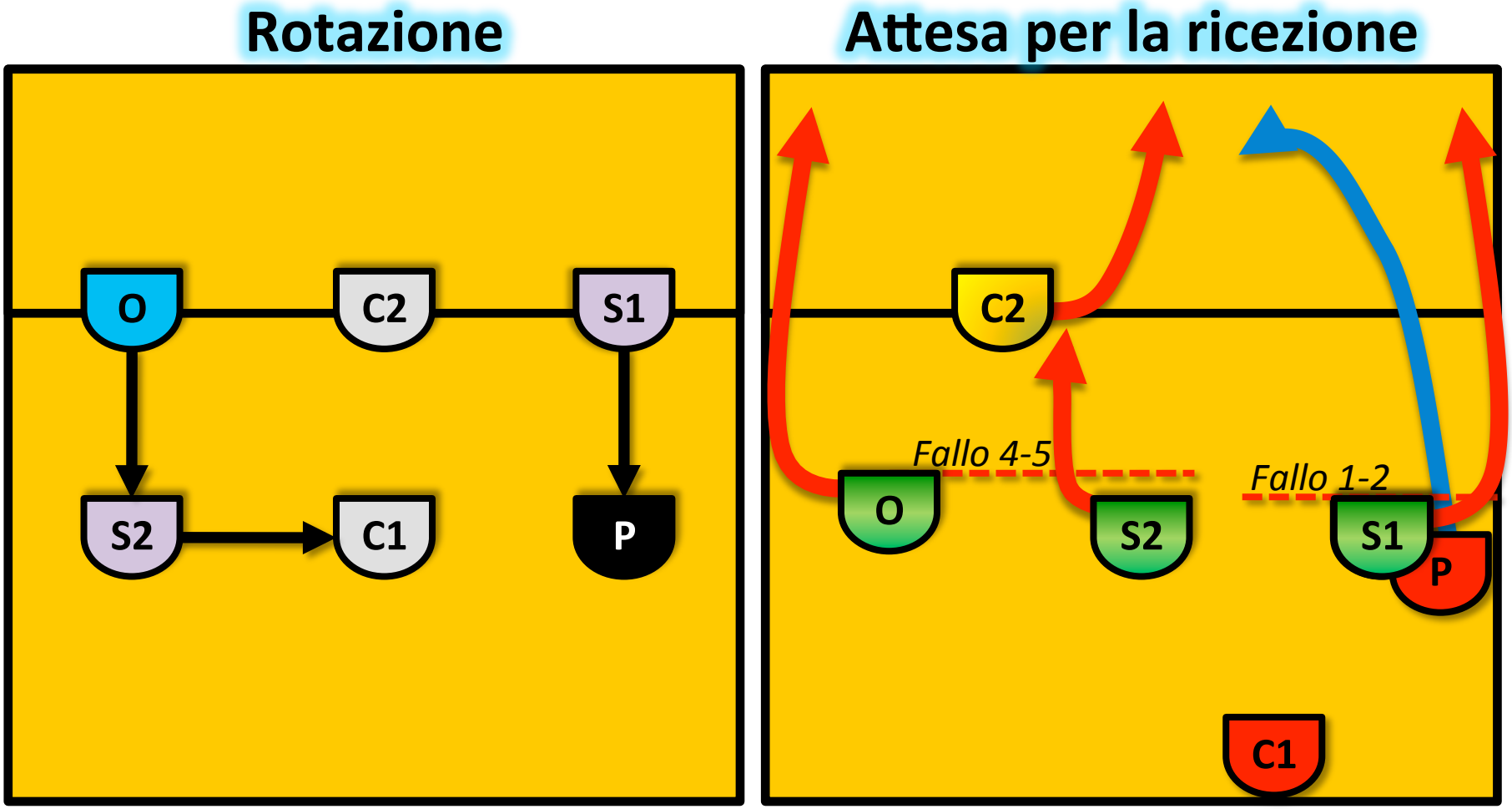
LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

Rotazione P1 – Versione B



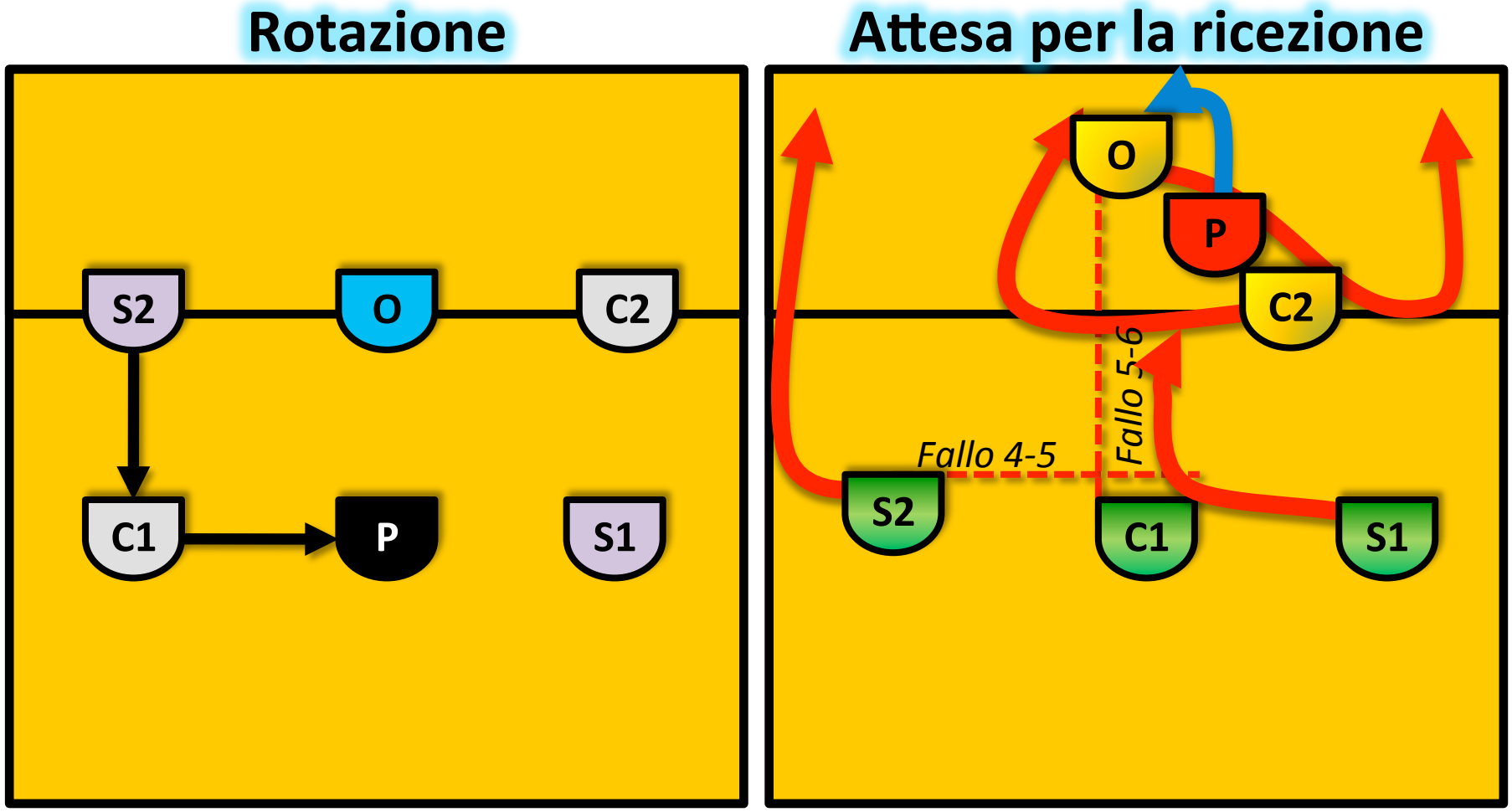
LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

Rotazione P1 – Versione C



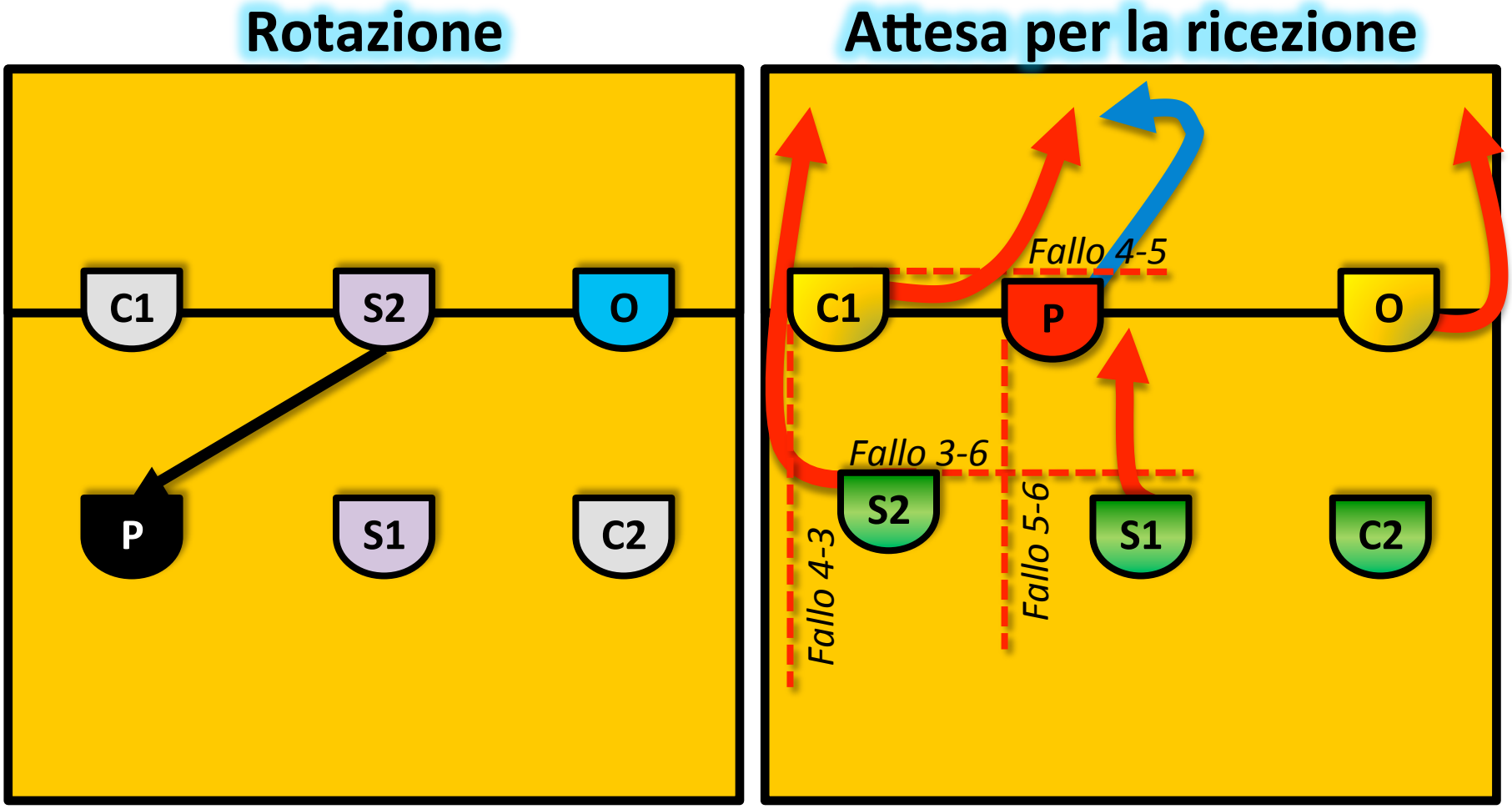
LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

Rotazione P6 – Versione A



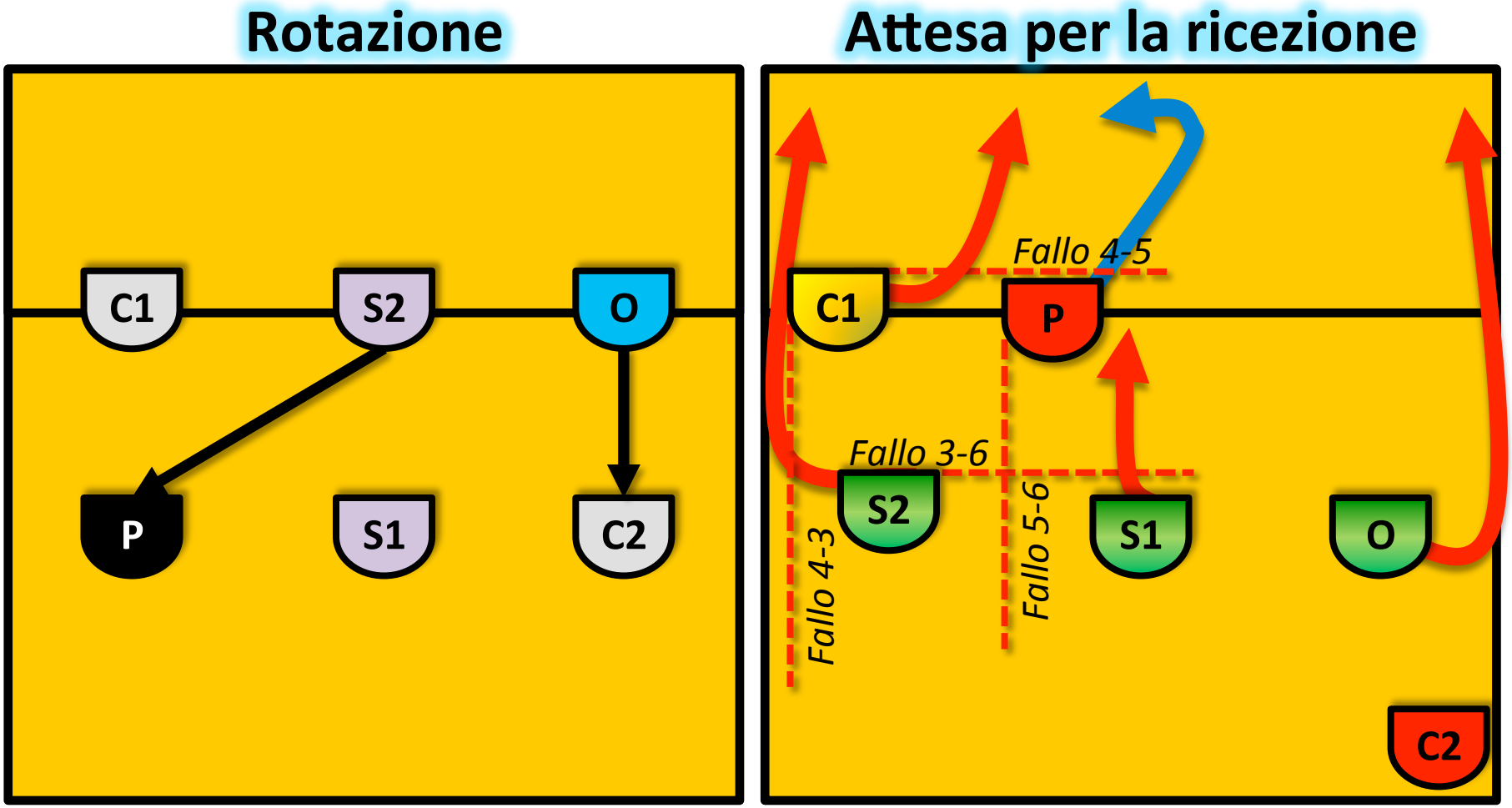
LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

Rotazione P5 – Versione A



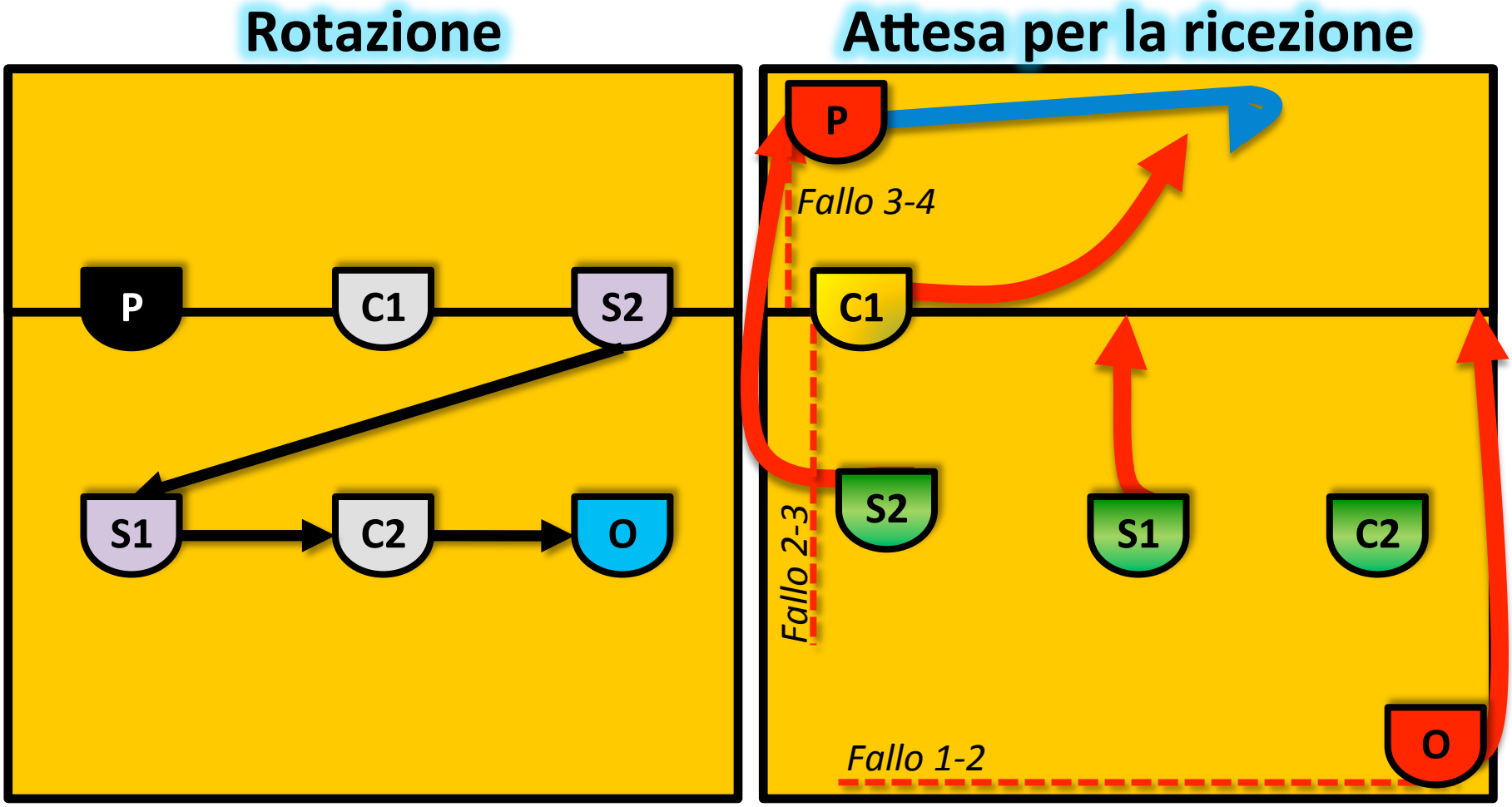
LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

Rotazione P5 – Versione B



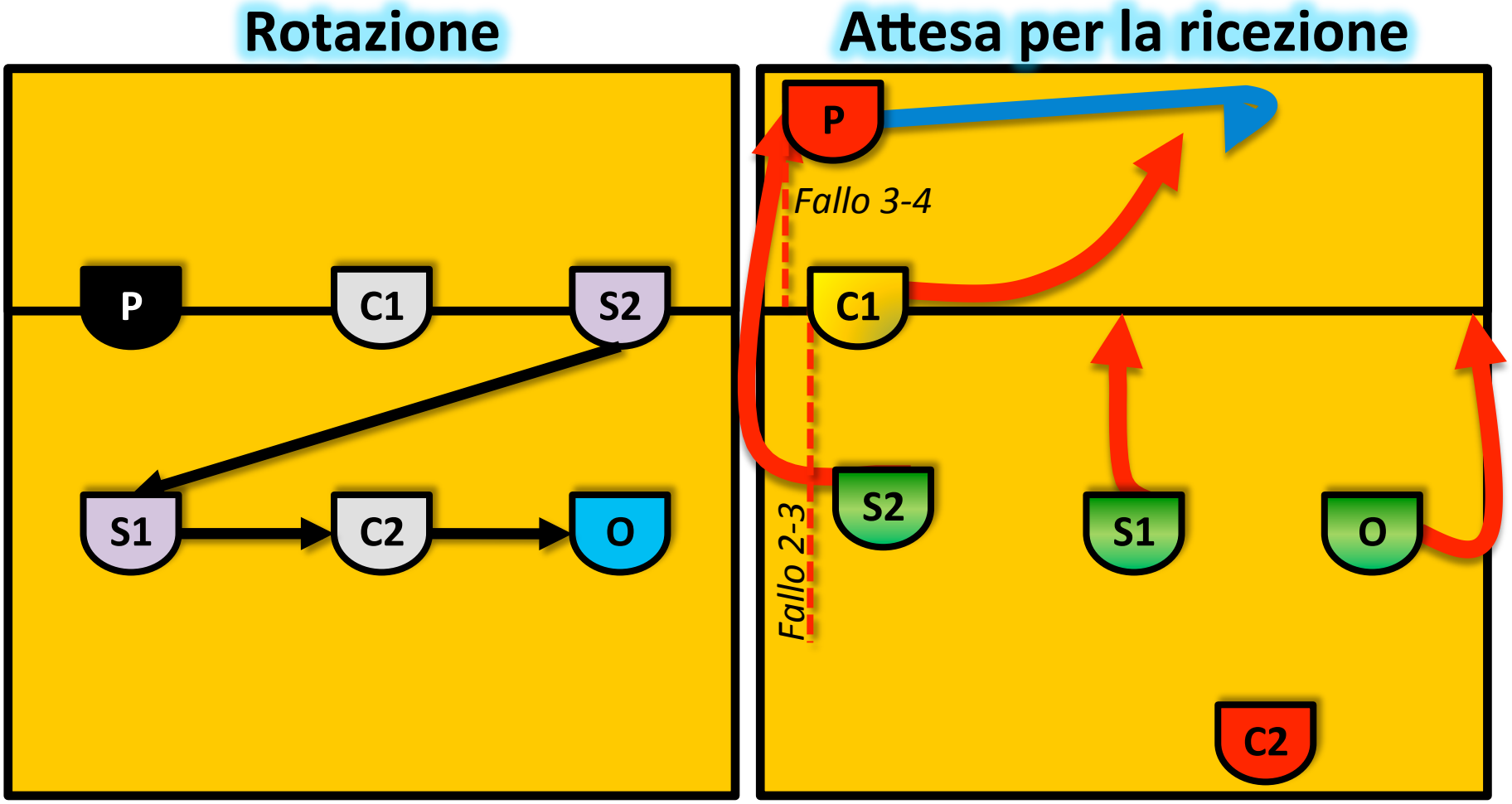
LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

Rotazione P4 – Versione A



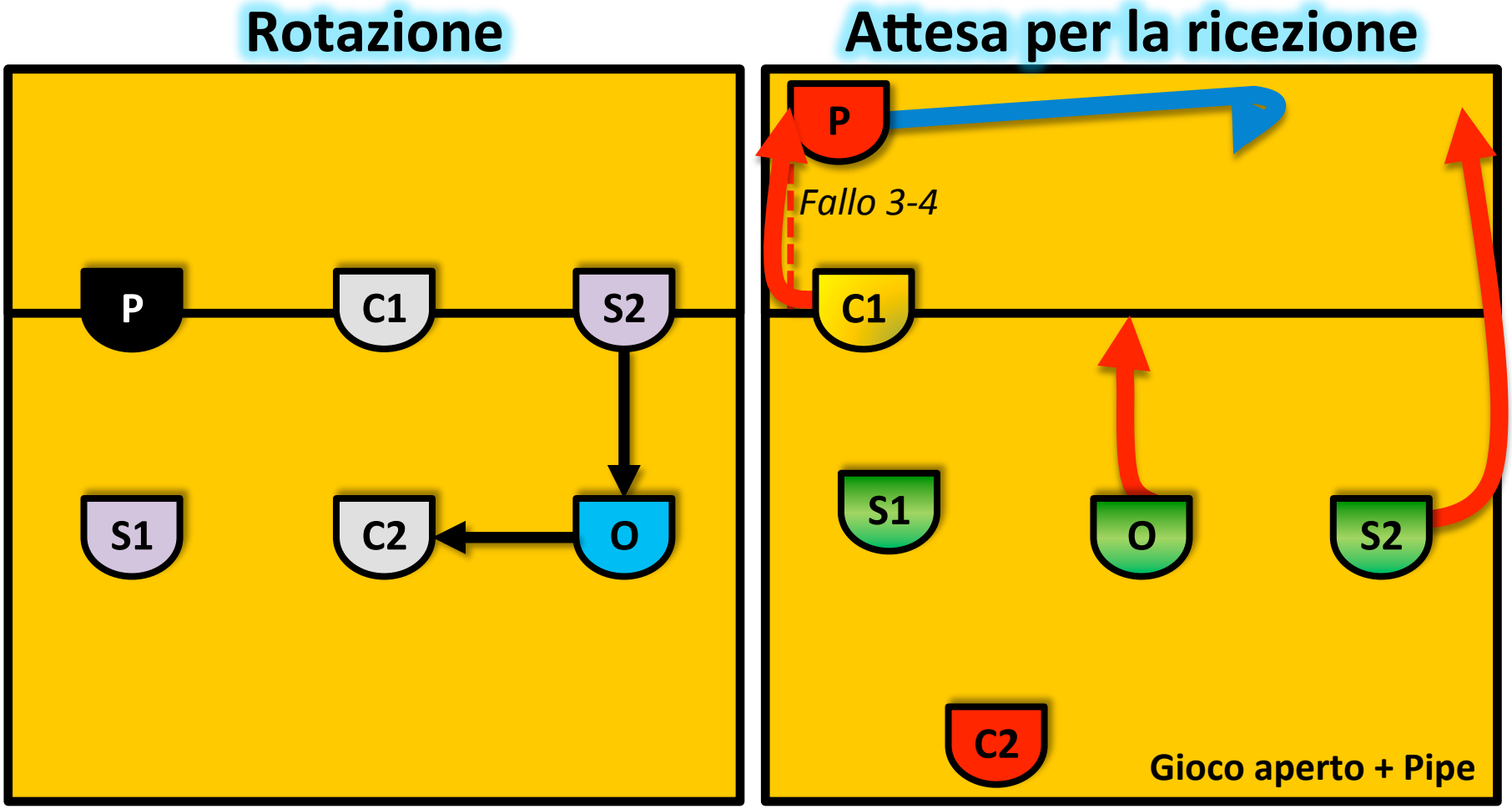
LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

Rotazione P4 – Versione B



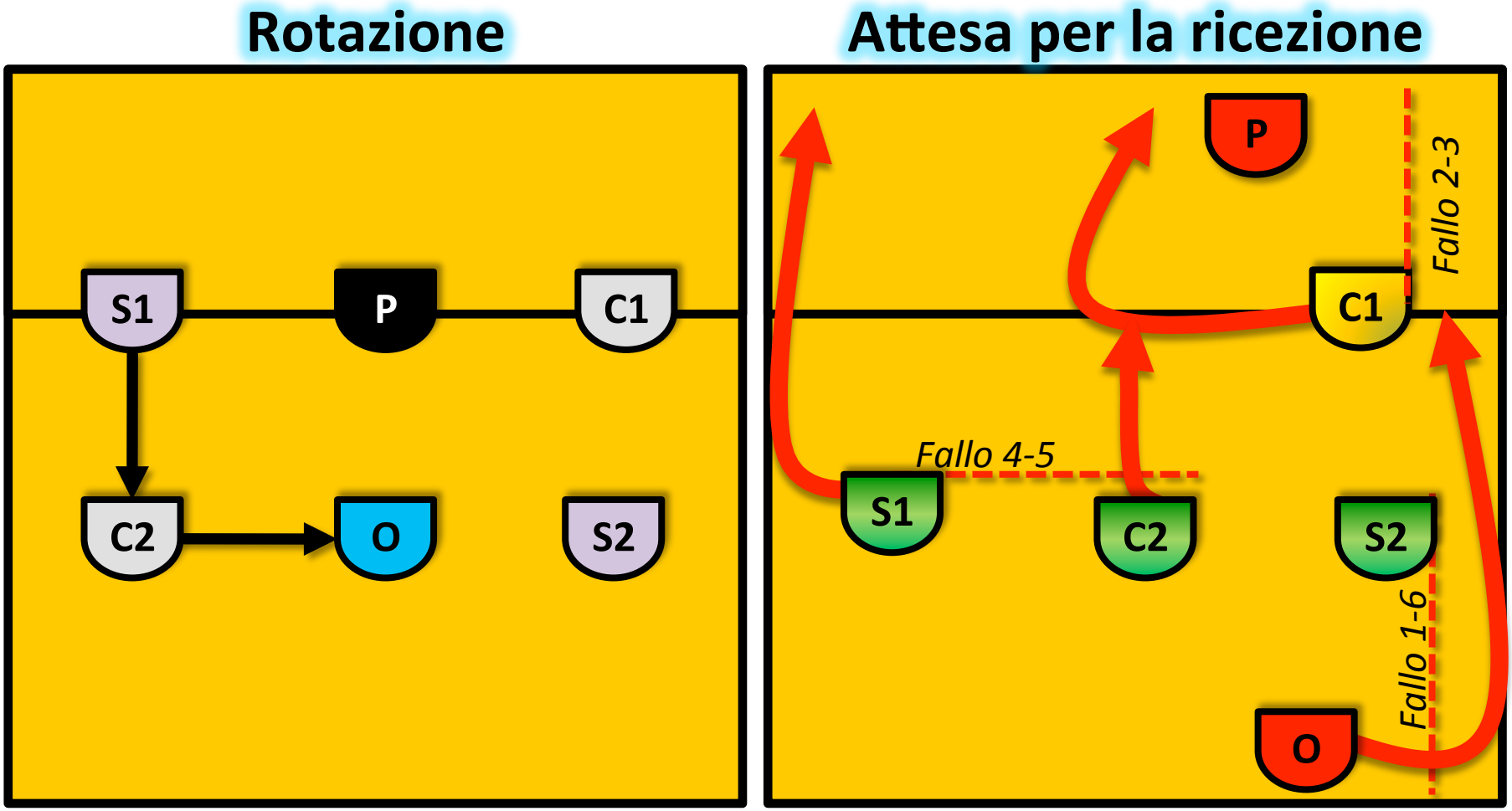
LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

Rotazione P4 – Versione C



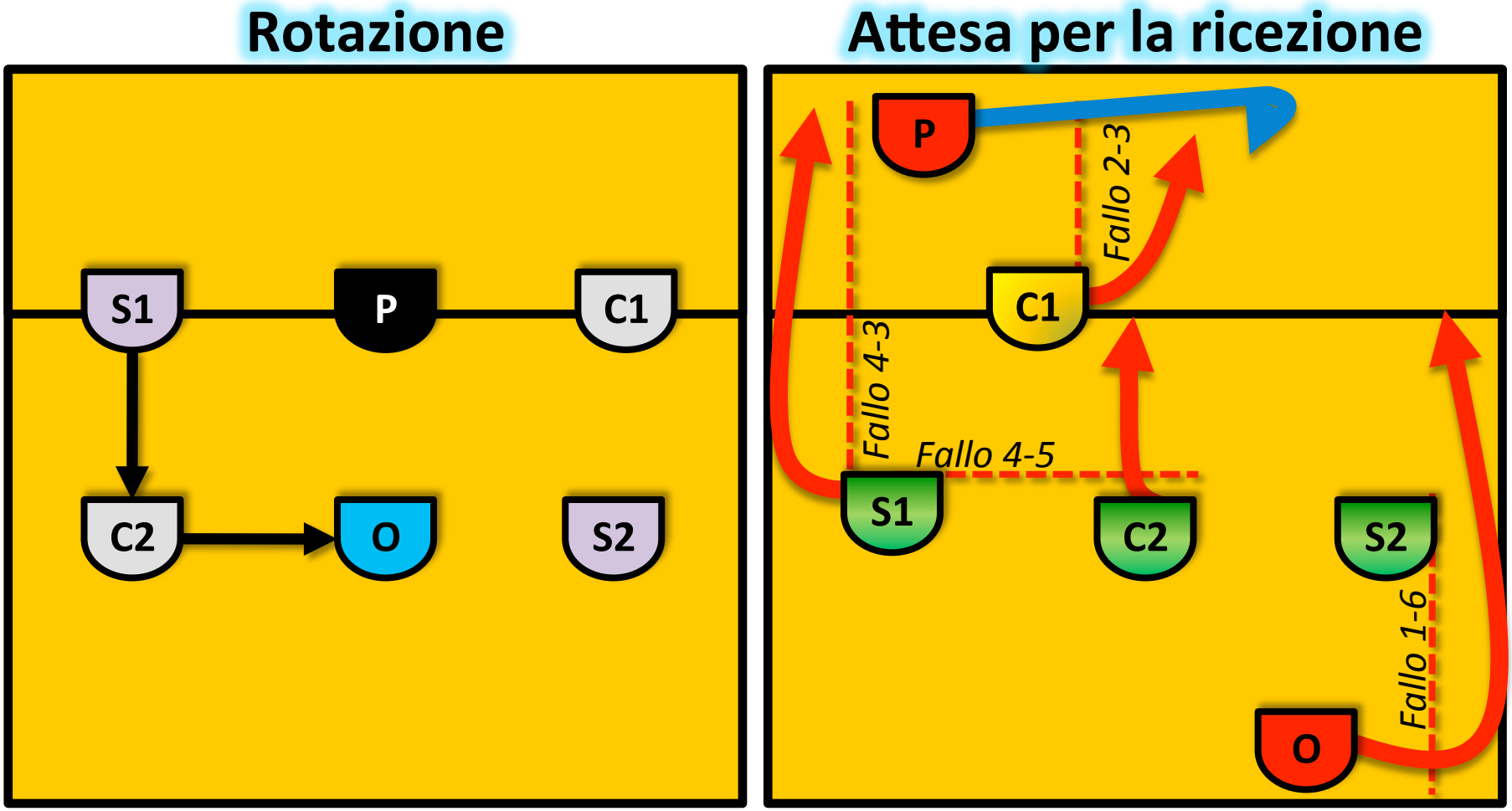
LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

Rotazione P3 – Versione A



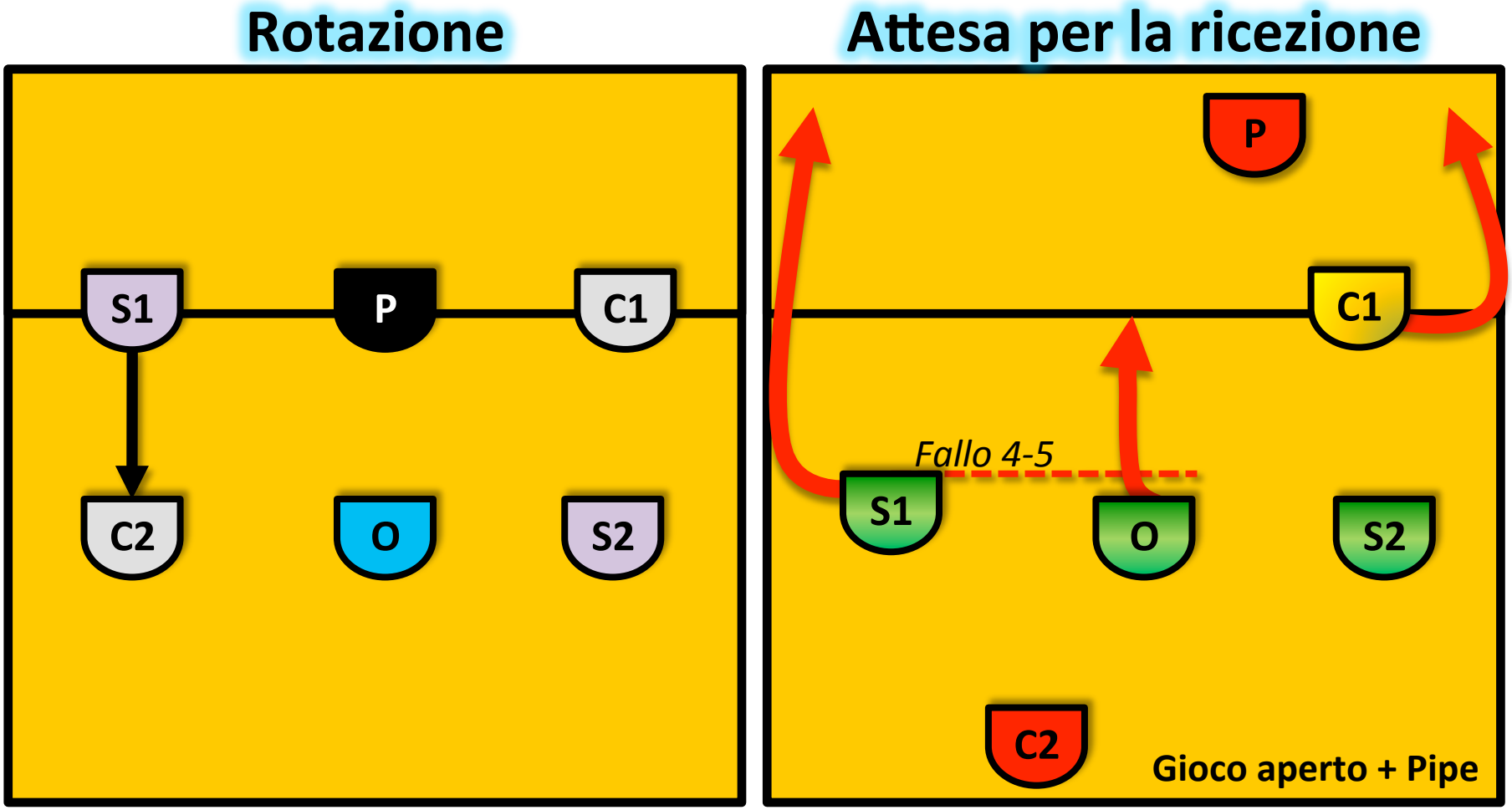
LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

Rotazione P3 – Versione B



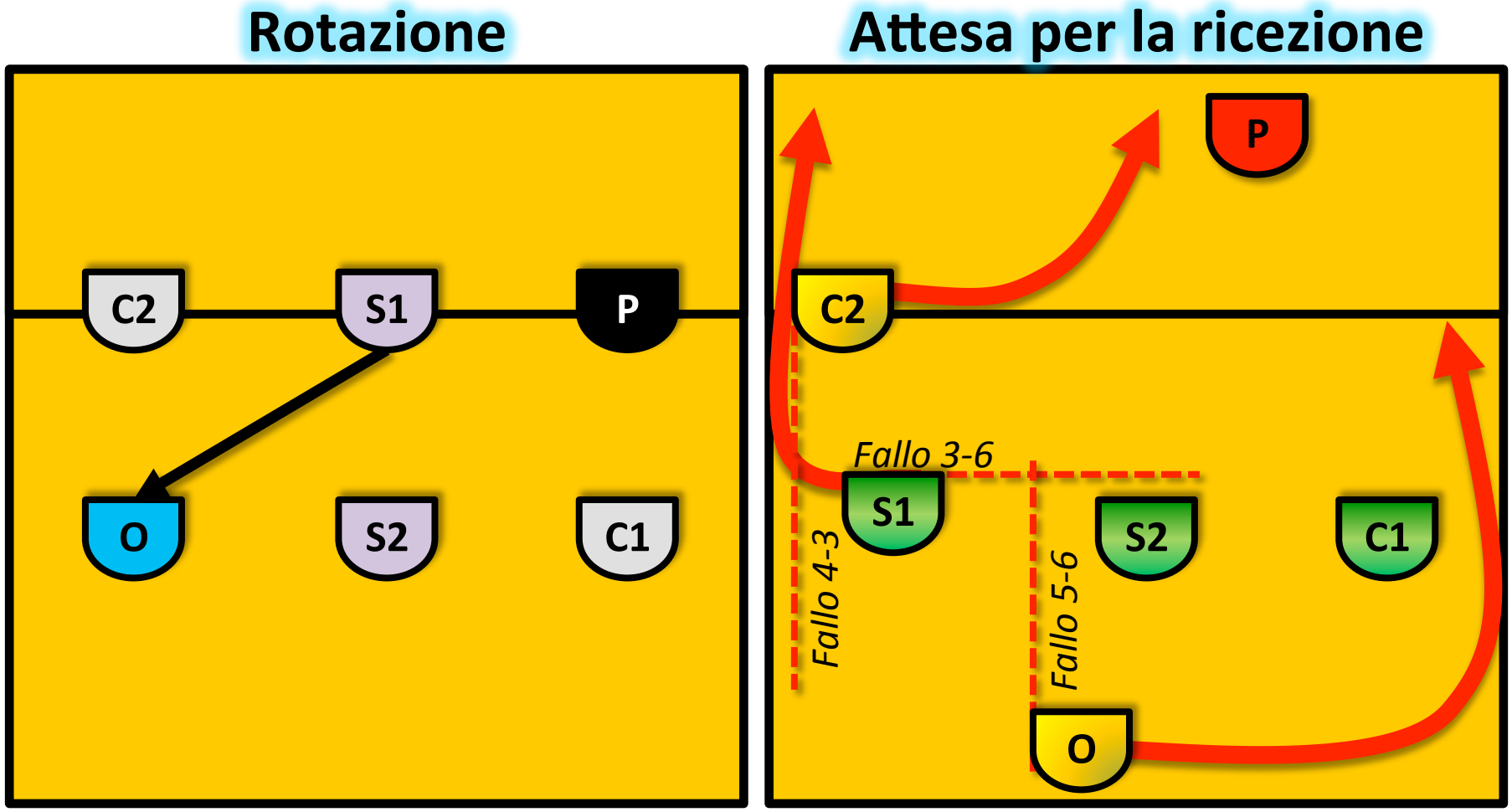
LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

Rotazione P3 – Versione C



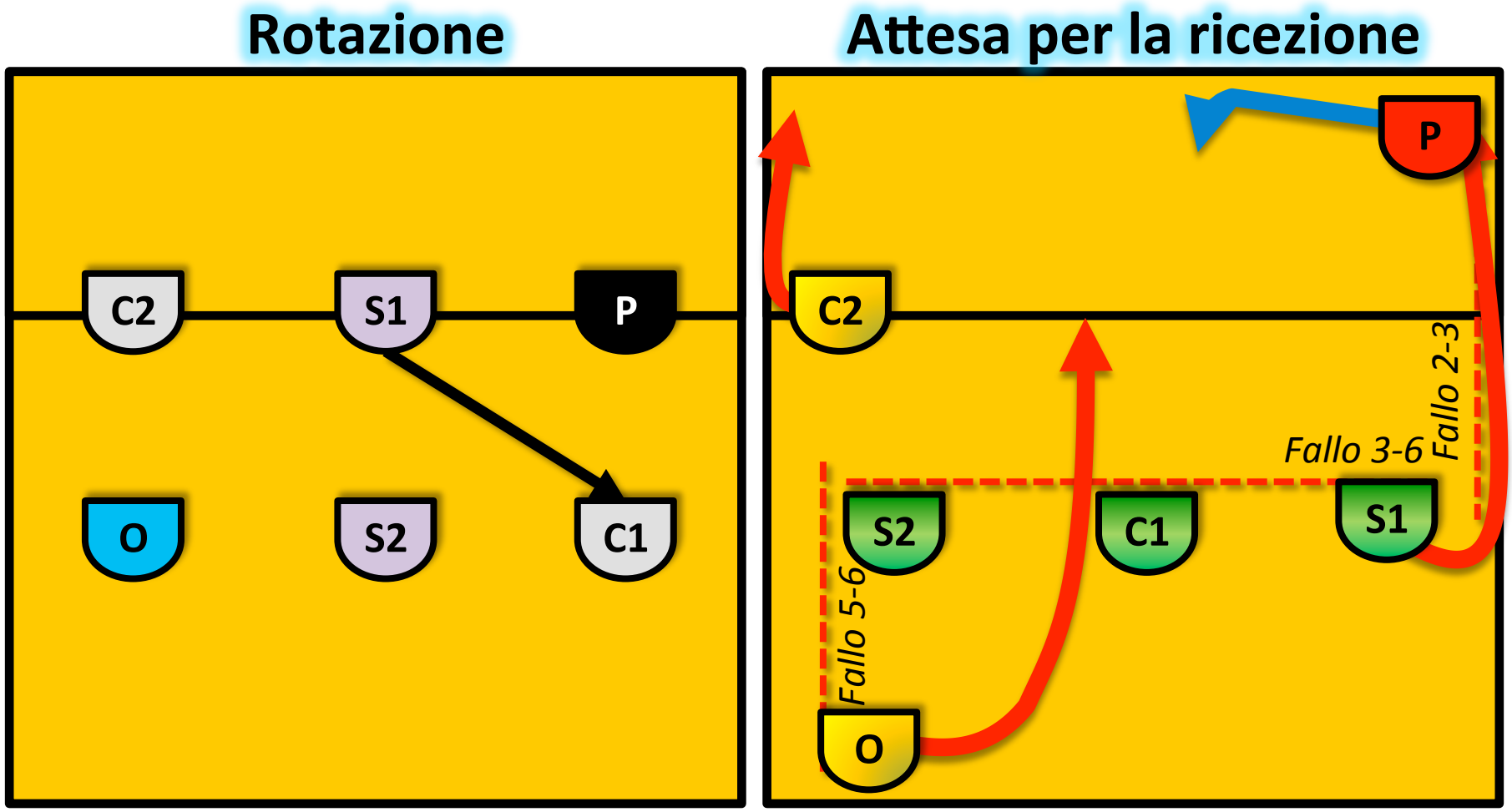
LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

Rotazione P2 – Versione A



LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

Rotazione P2 – Versione B

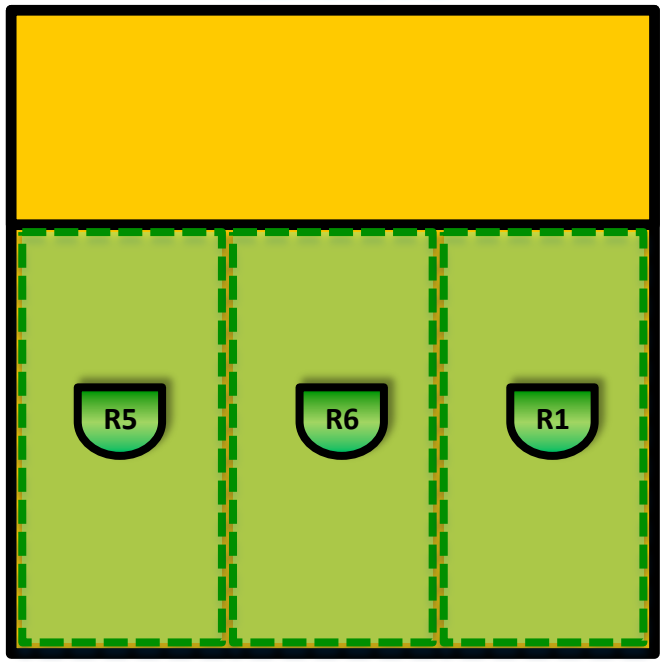


LEGENDA: Ricevitore Assistenza su palle corte Non ricevitore (valutazione)

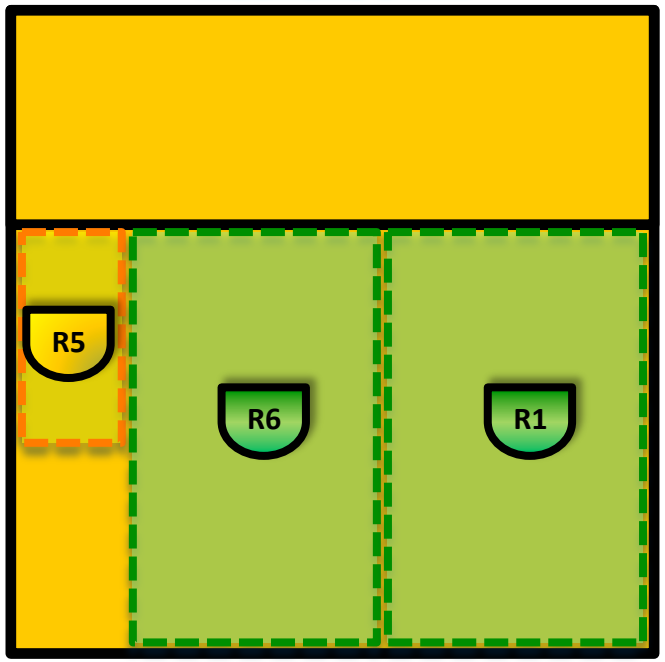
Rotazioni – Riassunto

- Le rotazioni possono essere modificate all'occorrenza, sempre tenendo in considerazione le problematiche dei **falli di posizione**.
- Per ogni rotazione è necessario definire
  - Numero di ricevitori → nel nostro caso sempre 3
  - Giocatori impegnati in ricezione → quasi sempre i due schiacciatori e l'opposto o il centrale di seconda linea

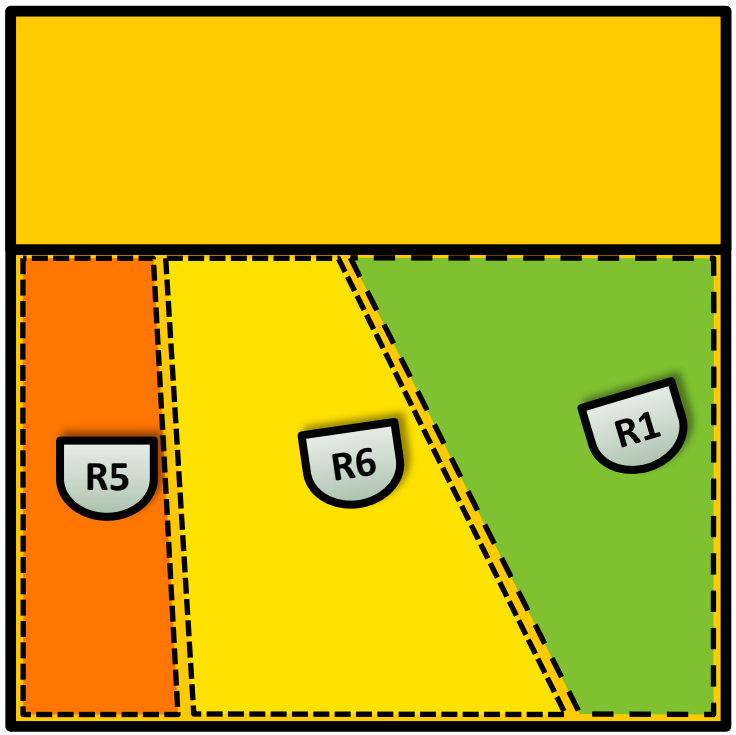
Ricezione a 3

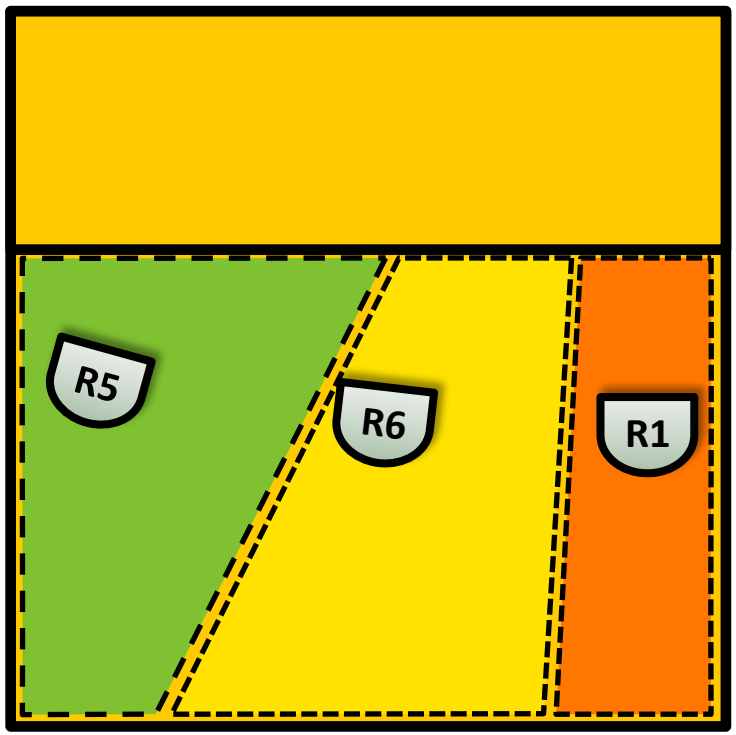


Ricezione a 2 ½



Adattamento sulla zona di servizio

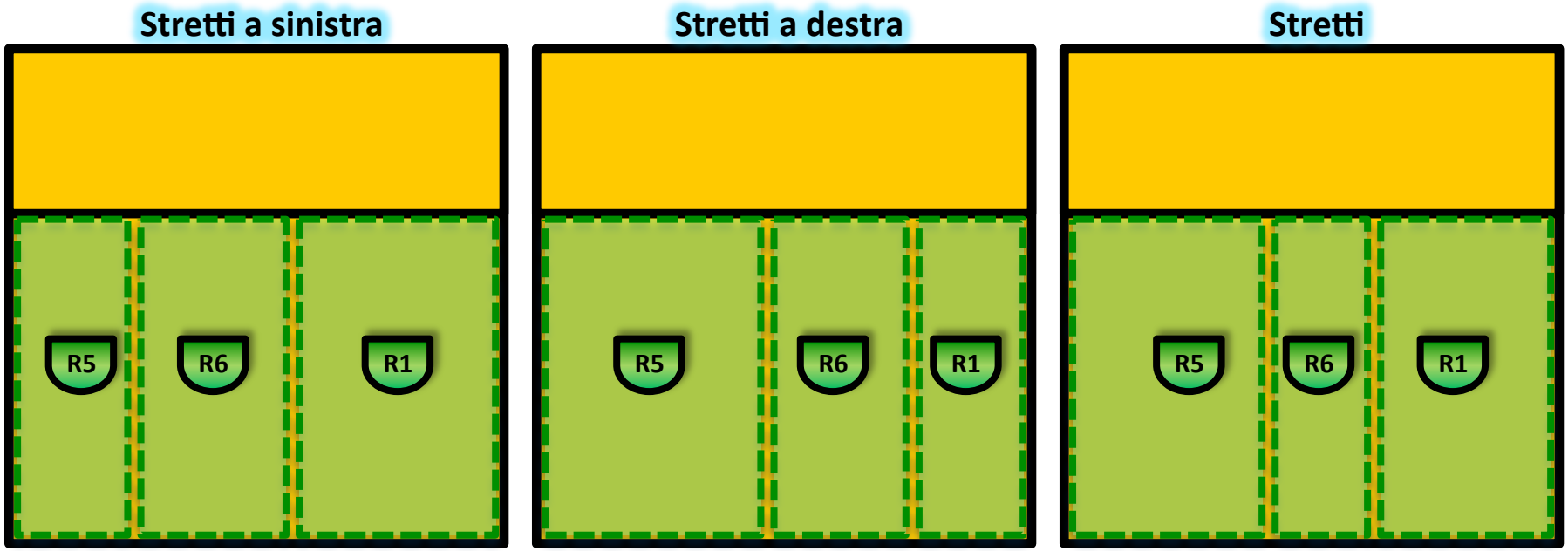




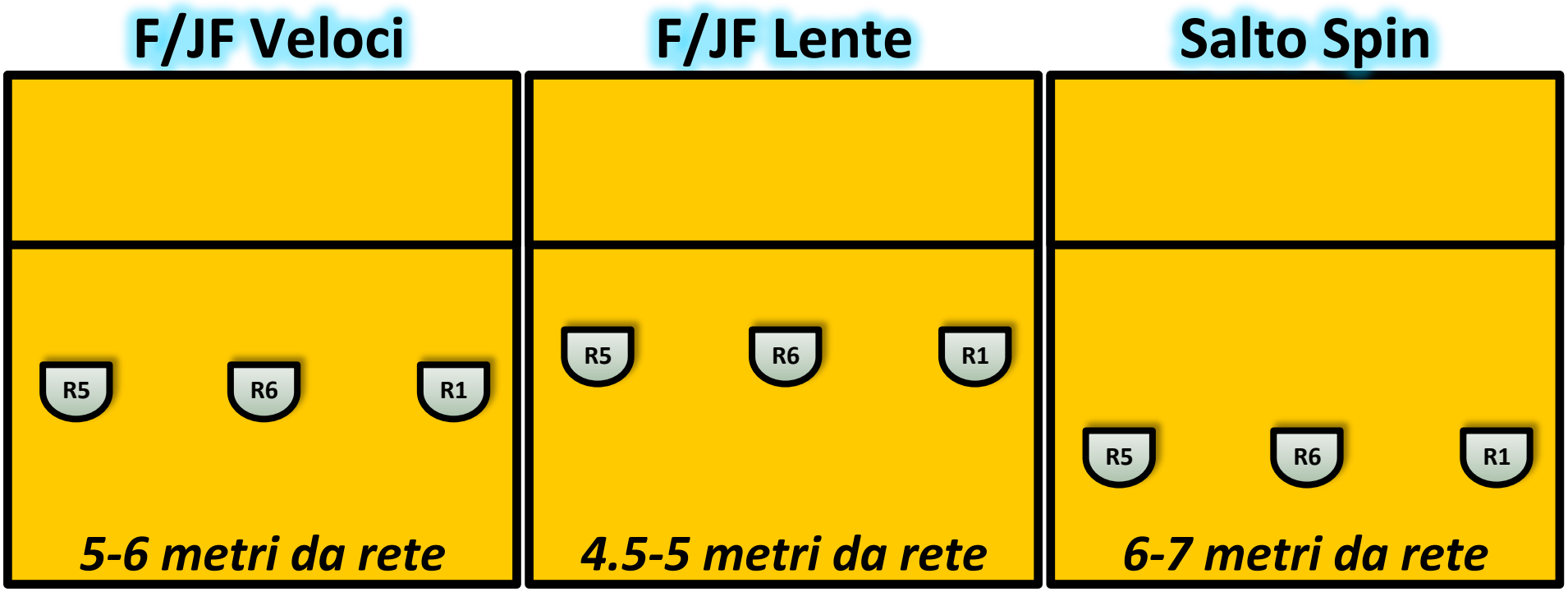
- Disposizione ad arco di circonferenza → **frontalità al battitore**
- Giocatori esterni ad **un braccio di distanza dalla linea laterale**
- Gestione **zone di conflitto**: priorità al giocatore più lontano dal battitore (*si privilegia il giocatore che ha più tempo e va incontro alla palla*)

Larghezza dei ricevitori

- La linea di ricezione parte, di base, **piuttosto larga**
  - Ogni ricevitore ha i suoi spazi e può vedere l'eventuale intervento dei compagni
  - Si riceve andando verso il centro del campo e non verso l'esterno
- Si possono adottare alcuni adattamenti per battitori in salto
  - **Linea stretta sul lato vicino:** no rischi sulla linea di fronte al battitore
  - **Linea stretta sul lato lontano:** no rischi sulla direzione diagonale (più forte?!)
  - **Linea stretta:** no rischi in mezzo al campo



Distanza da rete e intervento prioritario

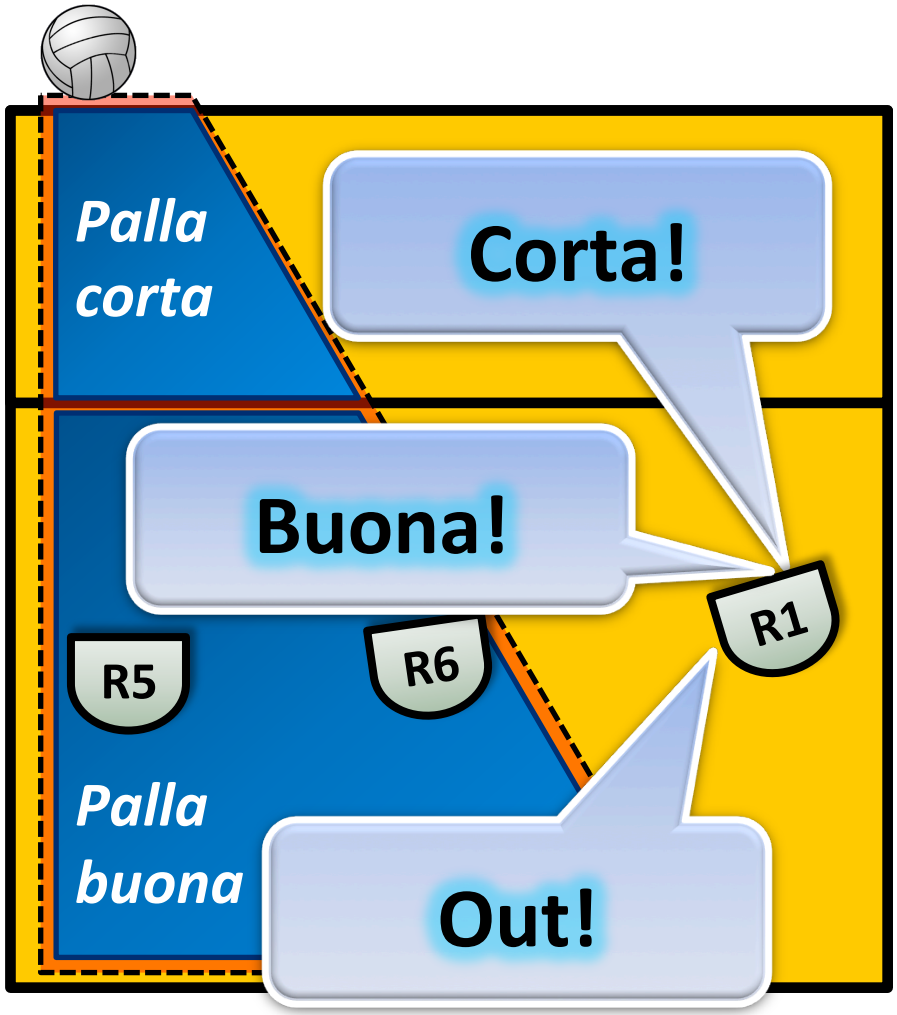


Intervento in
Bagher o Palleggio

Intervento in
Palleggio o Bagher

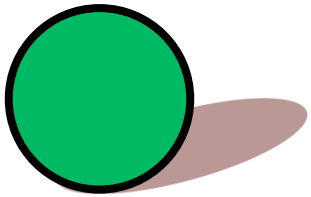
Intervento in
Bagher di contenimento

Valutazione della traiettoria



- **Valutazione profondità**
  - A carico del terzo ricevitore (lontano dalla traiettoria del servizio)
  - 3 valutazioni:
    - Corta
    - Buona
    - Out
- **Valutazione lateralità**
  - A carico del ricevitore esterno impegnato in ricezione
  - 2 valutazioni:
    - Buona
    - Out

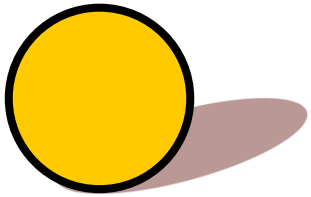
Classificazione battitore (a priori)



Battitore verde

Battitore poco insidioso.

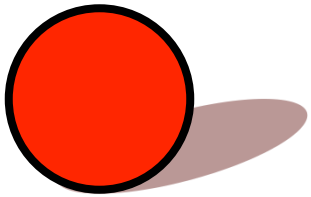
Obiettivo: ricezione perfetta.



Battitore giallo

Battitore tattico.

Obiettivo: ridurre gli spazi dei ricevitori gialli.

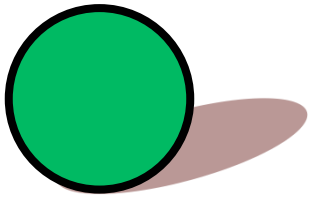


Battitore rosso

Battitore pericoloso.

Obiettivo: non subire ace.

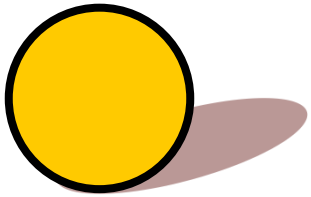
Definizione obiettivo (analisi del servizio)



Battuta verde

Servizio poco insidioso.

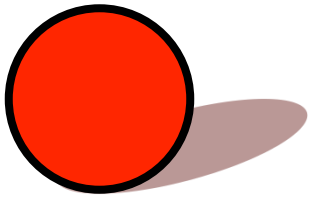
Obiettivo: ricezione perfetta.



Battuta giallo

Servizio tattico.

Obiettivo: ridurre gli spazi dei ricevitori gialli.



Battuta rosso

Servizio pericoloso.

Obiettivo: non subire ace.

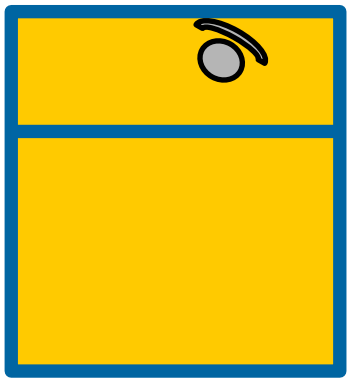
Eccezioni in ricezione

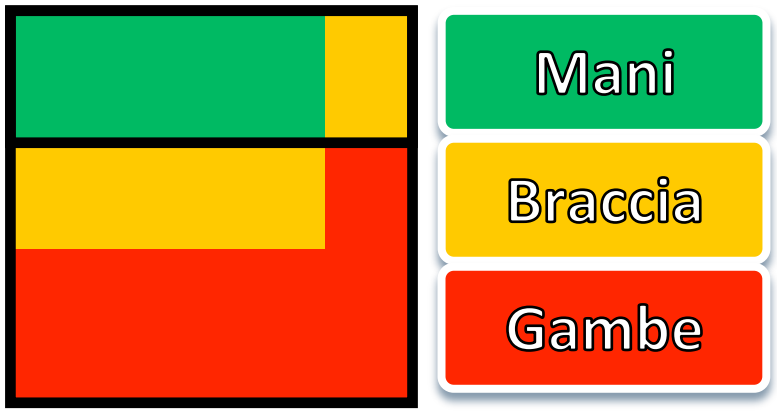


- **Palla sul net**
  - Palla deviata in maniera significativa dal net
  - *Obiettivo:* ricevere la palla alta in mezzo al campo
  - *Ricevitori interessati:* verdi, gialli e anche rossi
- **Palla violenta addosso ad un ricevitore rosso**
  - Relativa soprattutto ai servizi salto spin
  - *Obiettivo:* non subire ace
  - *Ricevitori interessati:* verdi, gialli e anche rossi

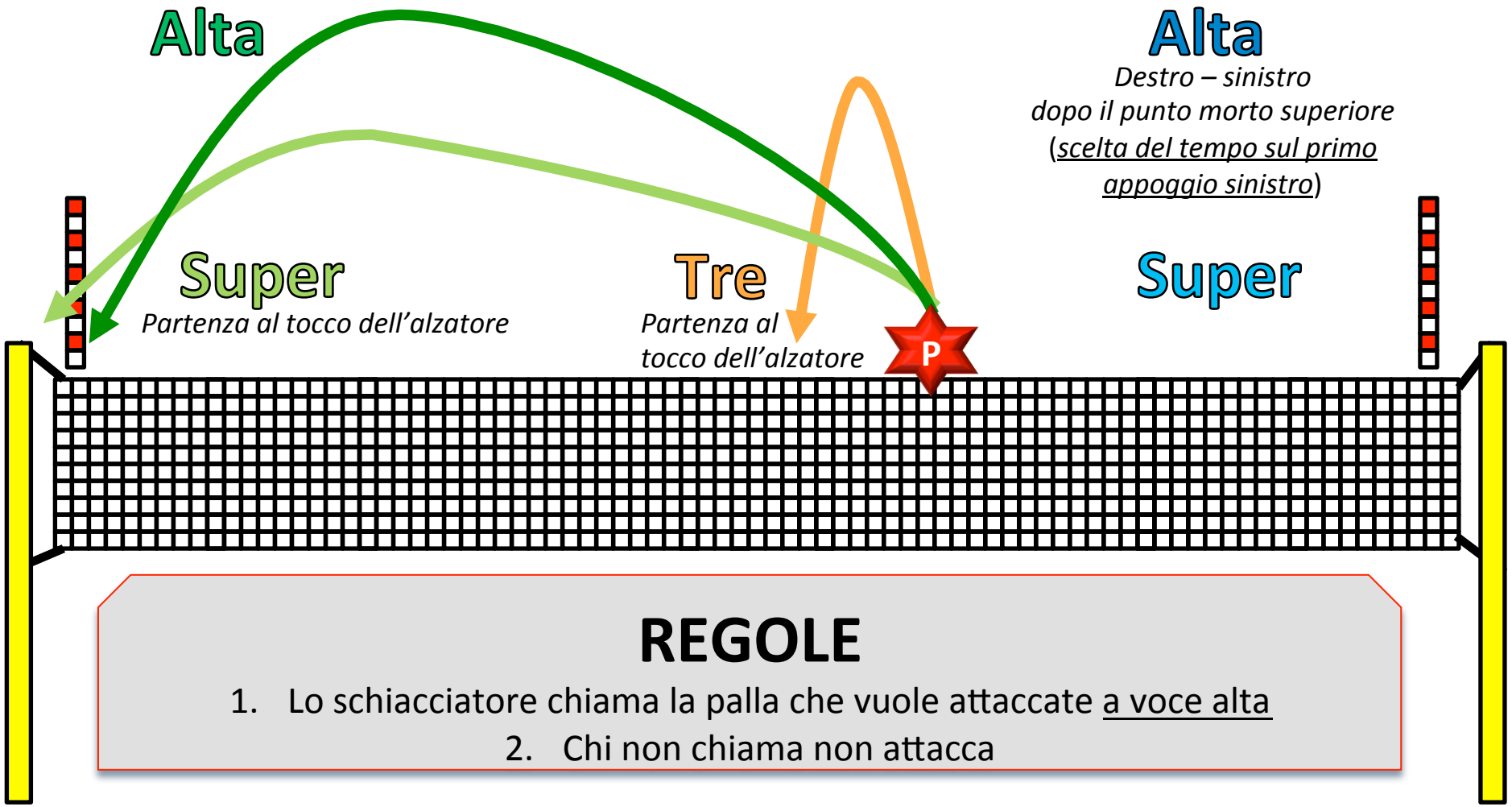
Alzata

- **Posizione di partenza dell'alzatore**
  - Da raggiungere prima della ricezione
  - Distanza di circa 1 braccio da rete e posizione "a tre quarti"
  - Frontalità al posto 4 per R#+!
  - Frontalità all'obiettivo per R-
- **Scelta delle componenti di forza da utilizzare**
  - In funzione della posizione della ricezione
  - In funzione della traiettoria della ricezione
- **Eccezioni in alzata**
  - Cambio di chiamata dell'attaccante
    - *Regola:* l'alzatore obbedisce
  - Ricezione a filo rete
    - *Regola:* fintare l'intervento o salvare





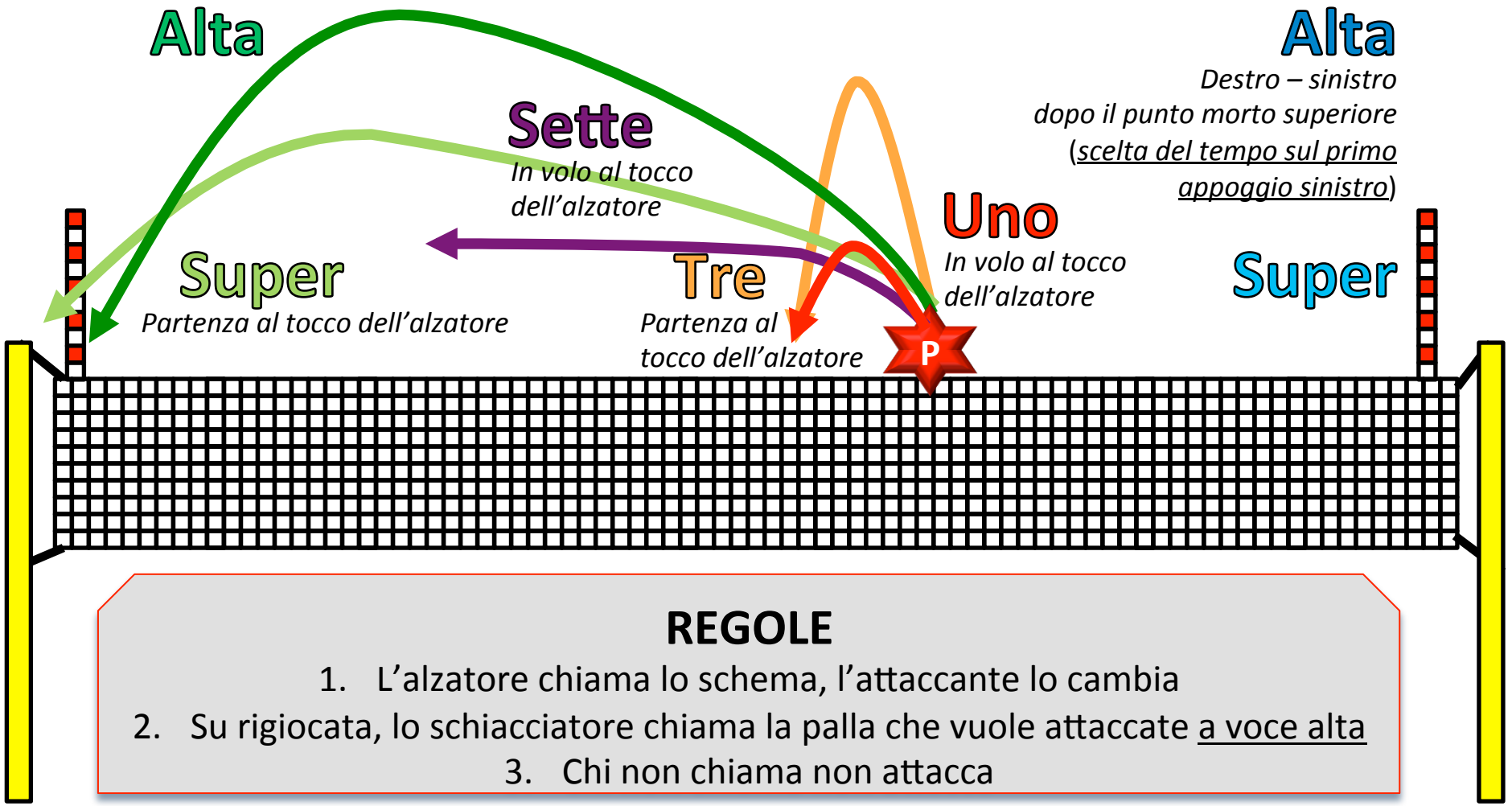
Chiamate per l'attacco – base



REGOLE

1. Lo schiacciatore chiama la palla che vuole attaccate a voce alta
2. Chi non chiama non attacca

Chiamate per l'attacco – più evoluto



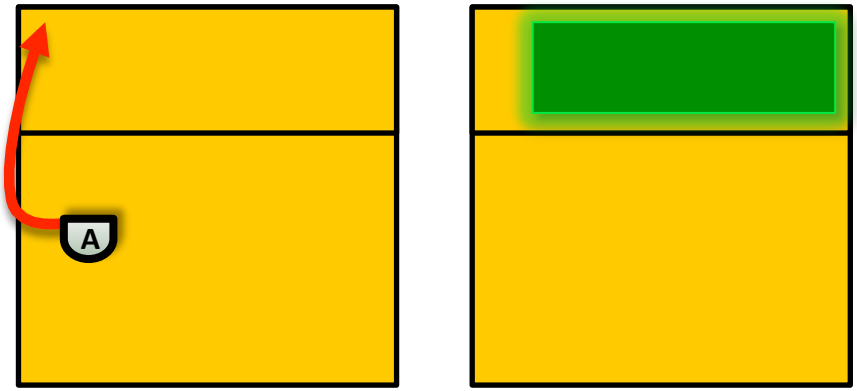
REGOLE

1. L'alzatore chiama lo schema, l'attaccante lo cambia
2. Su rigiocata, lo schiacciatore chiama la palla che vuole attaccate a voce alta
3. Chi non chiama non attacca

Chiamate posto 4 – base

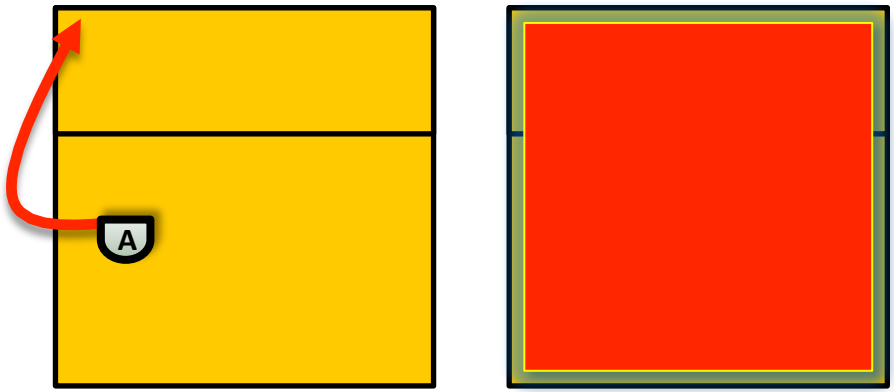
SUPER

Palla di secondo tempo,
Partenza al tocco dell'alzatore.
Quick? Cinque?



ALTA

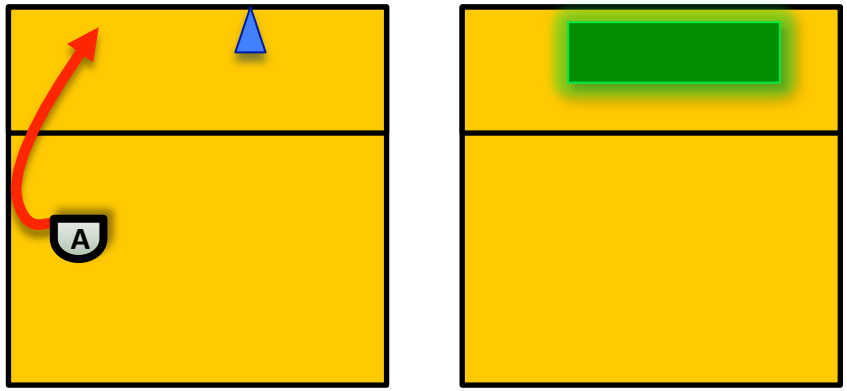
Palla di terzo tempo,
Partenza al "punto morto superiore".



Chiamate posto 4 – evoluzione

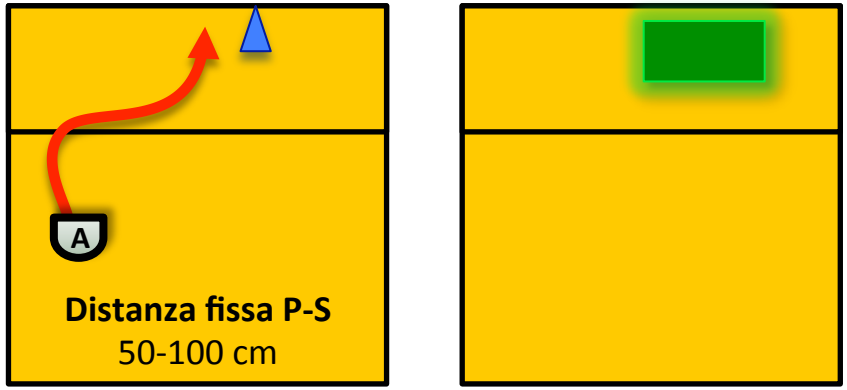
NOVE

Palla di secondo tempo,
Giocata subito dopo la 7.



TRE

Palla di secondo tempo,
Giocata dentro la 7 o fuori dalla 1.



Esempi: tempo della Super/Quick

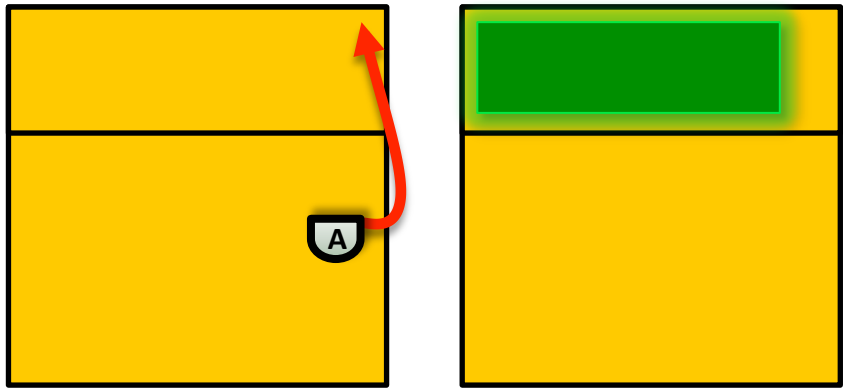




Chiamate posto 2 – base

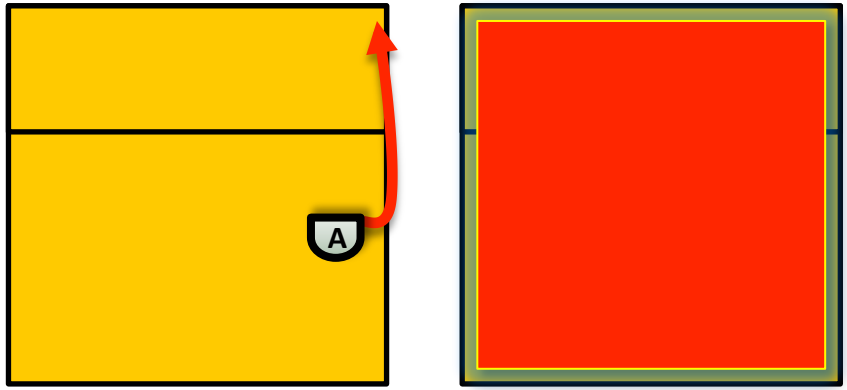
SUPER

Palla di secondo tempo,
Partenza al tocco dell'alzatore.
Quick? Sei?



ALTA

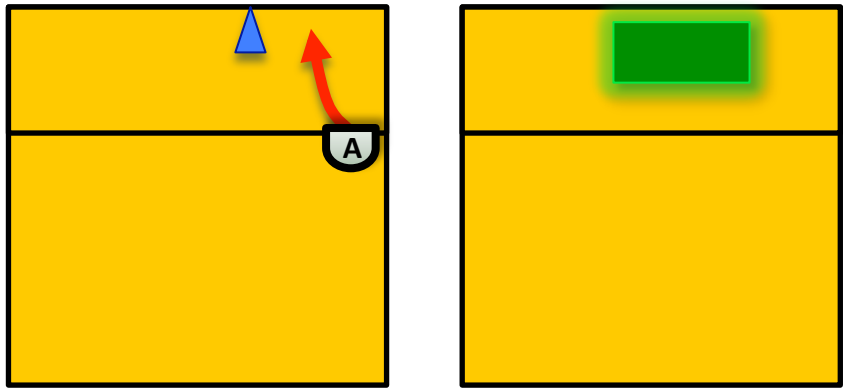
Palla di terzo tempo,
Partenza al "punto morto superiore".



Chiamate posto 2 – evoluzione

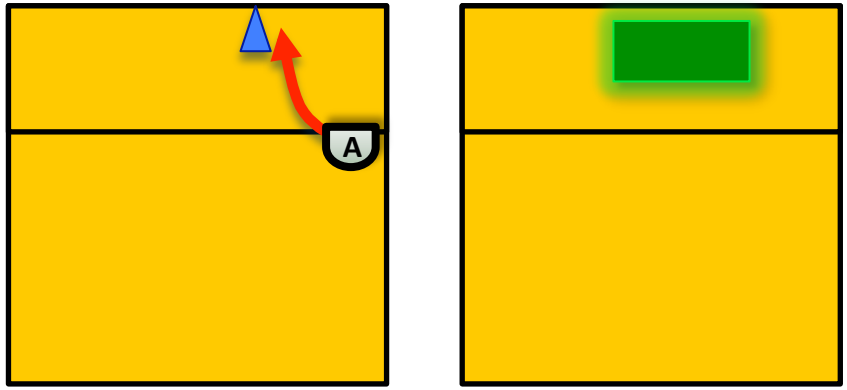
QUATTRO

Palla di secondo tempo,
Giocata dietro l'alzatore.



DUE

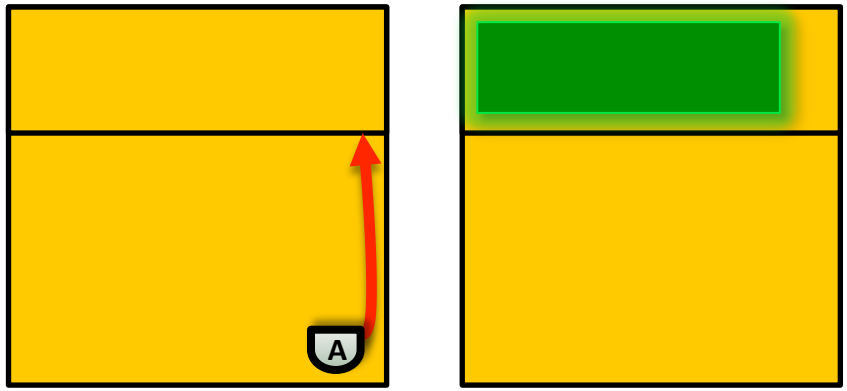
Palla di primo tempo,
Giocata dietro l'alzatore.



Chiamate posto 1

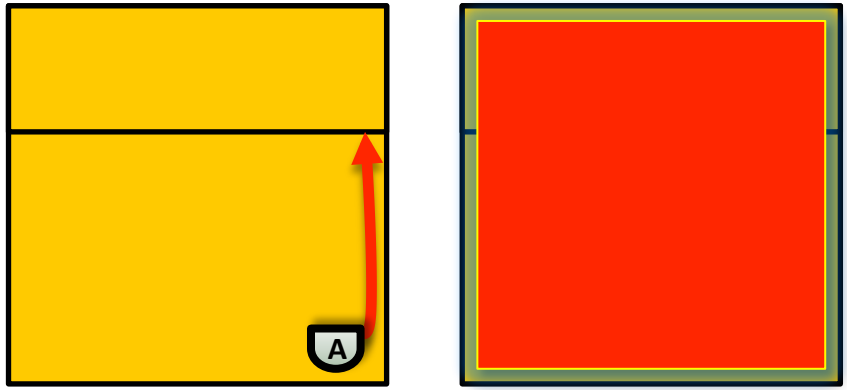
SUPER

Palla di secondo tempo,
Partenza al tocco dell'alzatore.
Quick? Otto?



ALTA

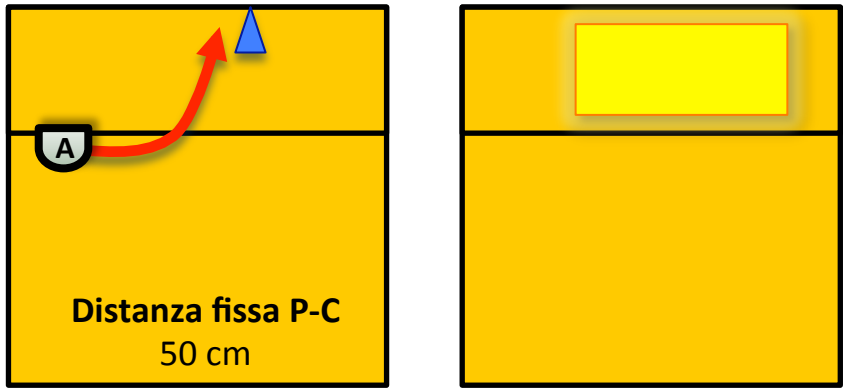
Palla di terzo tempo,
Partenza al "punto morto superiore".



Chiamate posto 3 – secondi tempi

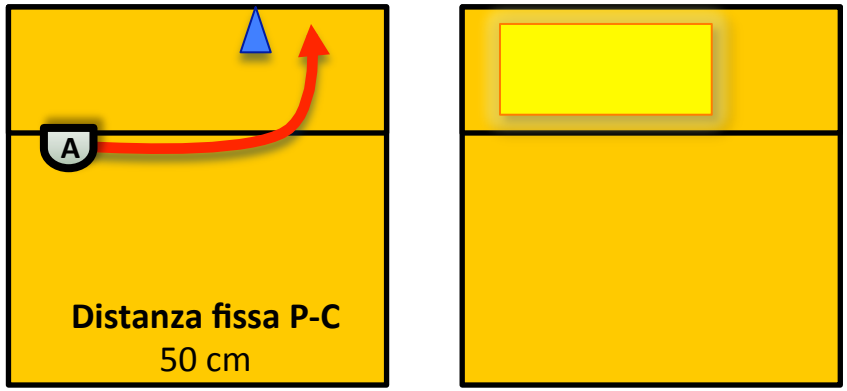
TRE

Palla di secondo tempo,
Partenza al tocco dell'alzatore.



QUATTRO

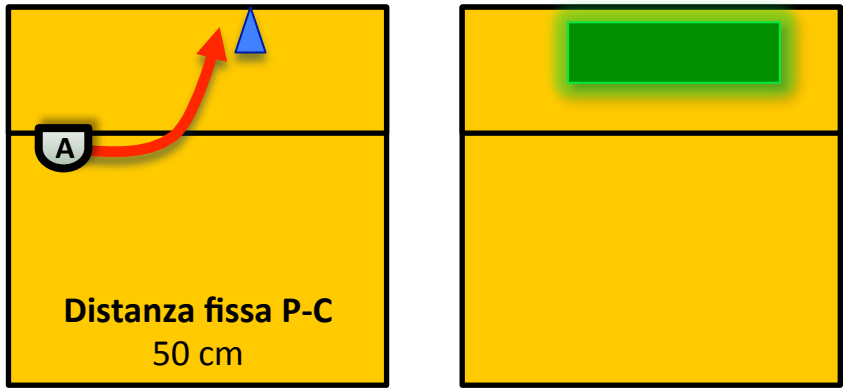
Palla di secondo tempo,
Partenza al tocco dell'alzatore.



Chiamate posto 3 – primi tempi

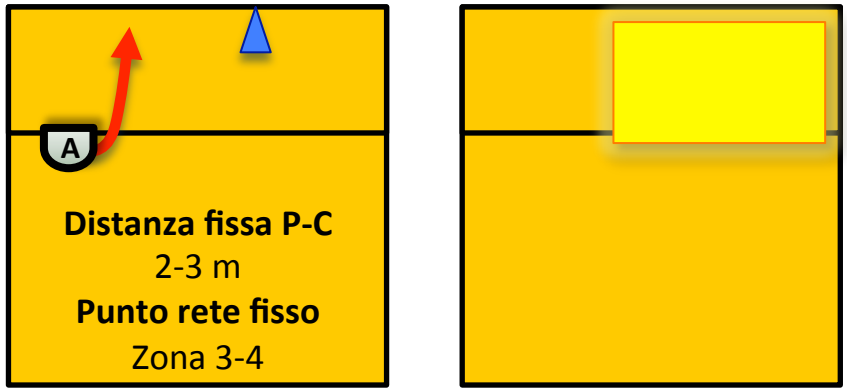
UNO

Palla di primo tempo,
In volo al tocco dell'alzatore.



SETTE

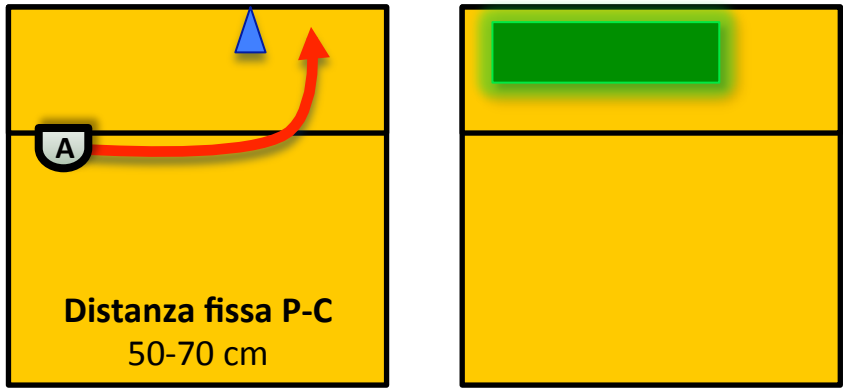
Palla di primo tempo,
In volo al tocco dell'alzatore.



Chiamate posto 3 – primi tempi

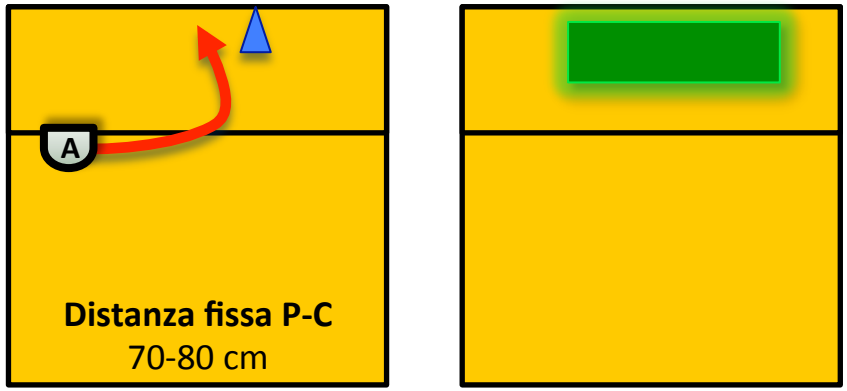
DUE

Palla di primo tempo,
In volo al tocco dell'alzatore.



C

Palla di primo tempo,
In volo al tocco dell'alzatore.
Utilizzata, inizialmente, contro linea di muro che parte larga.

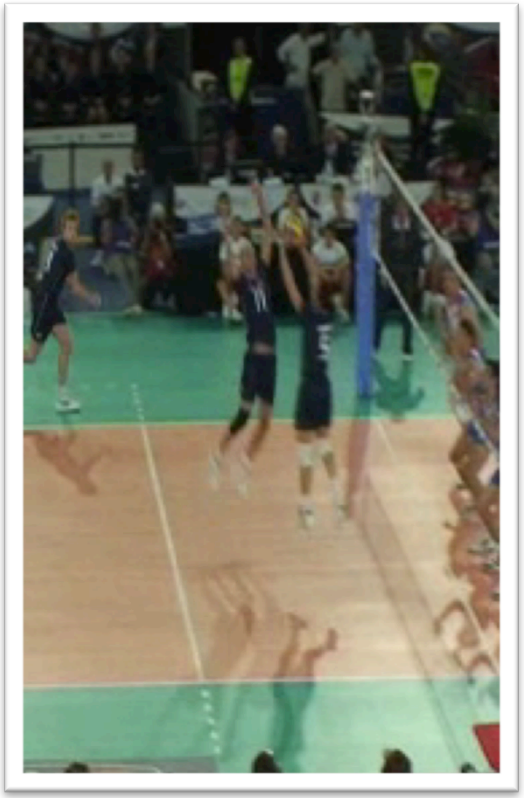


Altre giocate: CC, In…

Esempi: primi tempi

- **Idea base**
  - Il centrale dovrebbe essere in fase di volo con il braccio alto quando l'alzatore tocca la palla (*partenza indicativa quando la palla supera il centrale*).
  - Ad alto livello, a volte la giocata è leggermente più ritardata; in ogni caso, al contatto dell'alzatore, il centrale deve essere in fase di stacco con il braccio alto.

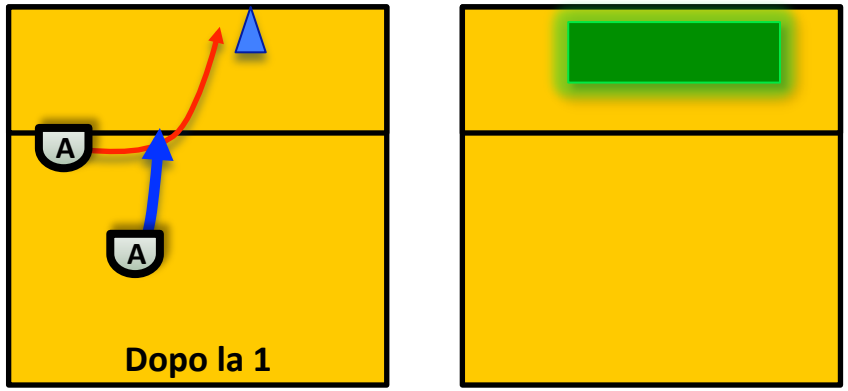




Chiamate posto 6

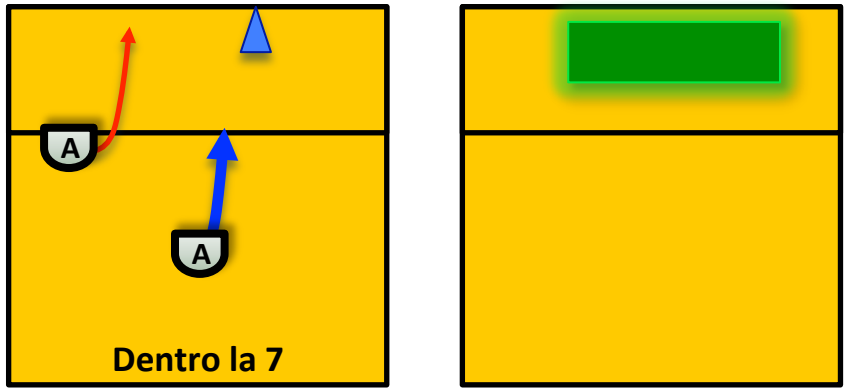
PIPE A

Palla di secondo tempo,
Giocata appena dopo la “Uno”.



PIPE B

Palla di secondo tempo,
Giocata dentro la “Sette”.

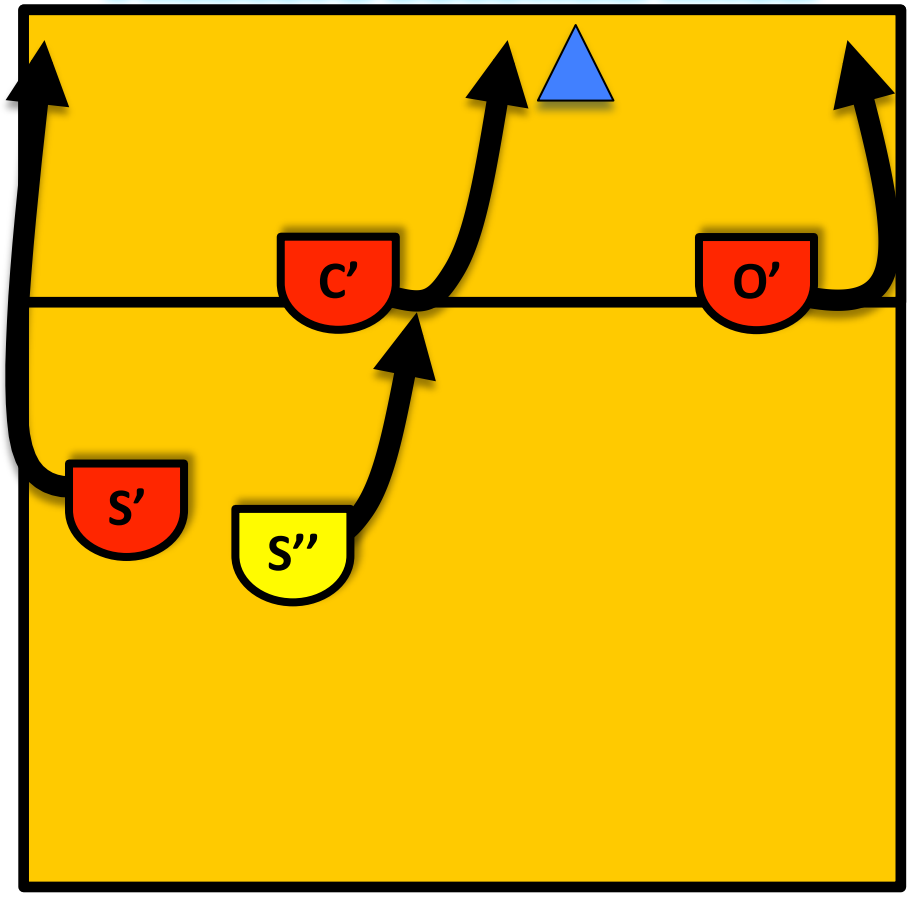


Base del centrale

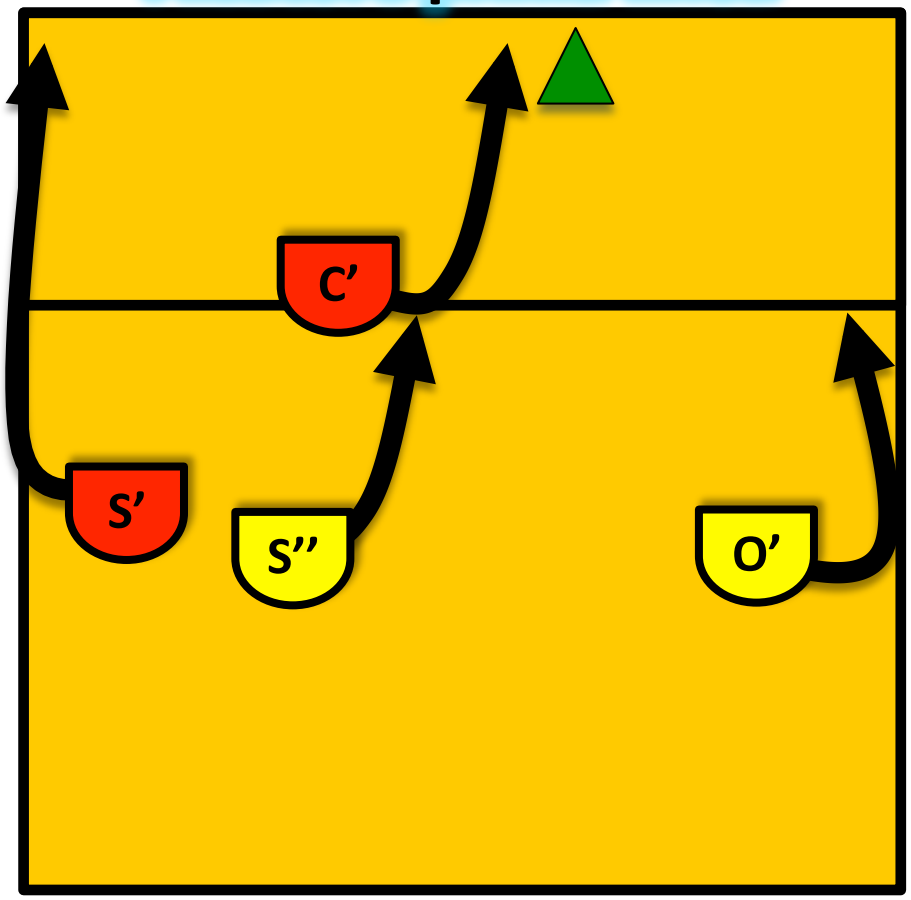
- La **base** del centrale è la chiamata dello schema d'attacco al centrale, da parte del proprio alzatore. Nel maschile, si parla principalmente di 3 basi:
  - Base 1 (palle Uno, C, In…)
  - Base 2 (palla Due)
  - Base 7 (palla Sette, a volte anche CC)
- La **scelta della base** è effettuata in funzione:
  - Dello sbilanciamento che si cerca di avere sulla linea di muro avversario
    - Esempio: base 7 per cercare di scaricare l'attaccante dietro, base 2 per cercare di scaricare l'attaccante davanti, base 1 per mantenere la linea più "equilibrata"…
  - Sulla pericolosità del servizio avversario
    - Esempio: con servizi in salto pericolosi si potrebbe impostare il gioco su Base 7, più facile da servire anche con ricezione staccata da rete.
  - Sulle capacità del proprio centrale, anche in funzione del lato di entrata
    - Esempio: In P6-P3, si potrebbe pensare di giocare solo su base 1 o base 2, perché il centrale deve fare meno strada per arrivare.

Gioco su base 1/C

Alzatore seconda linea



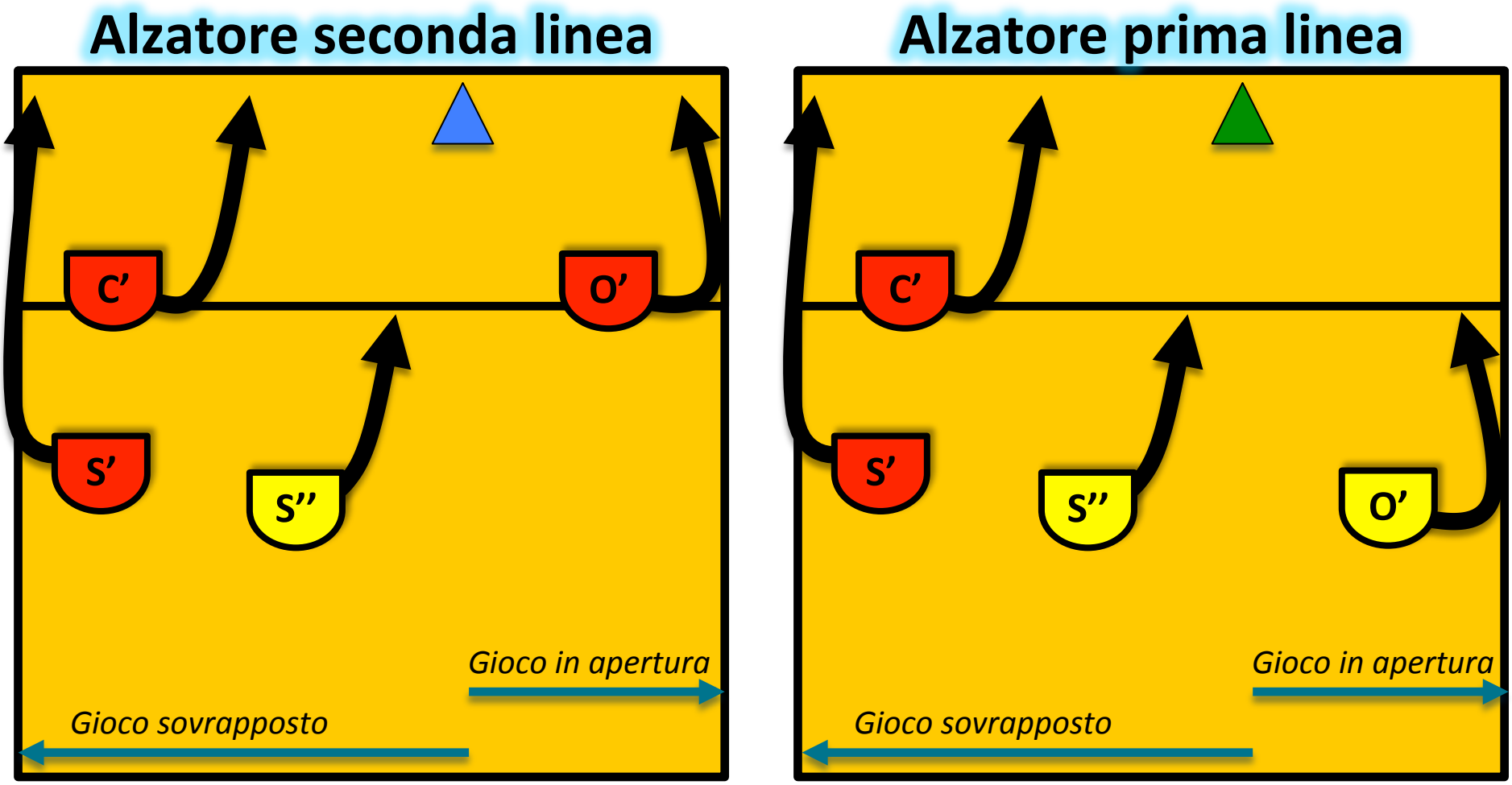
Alzatore prima linea



Esempio: Brasile



Gioco su base 7

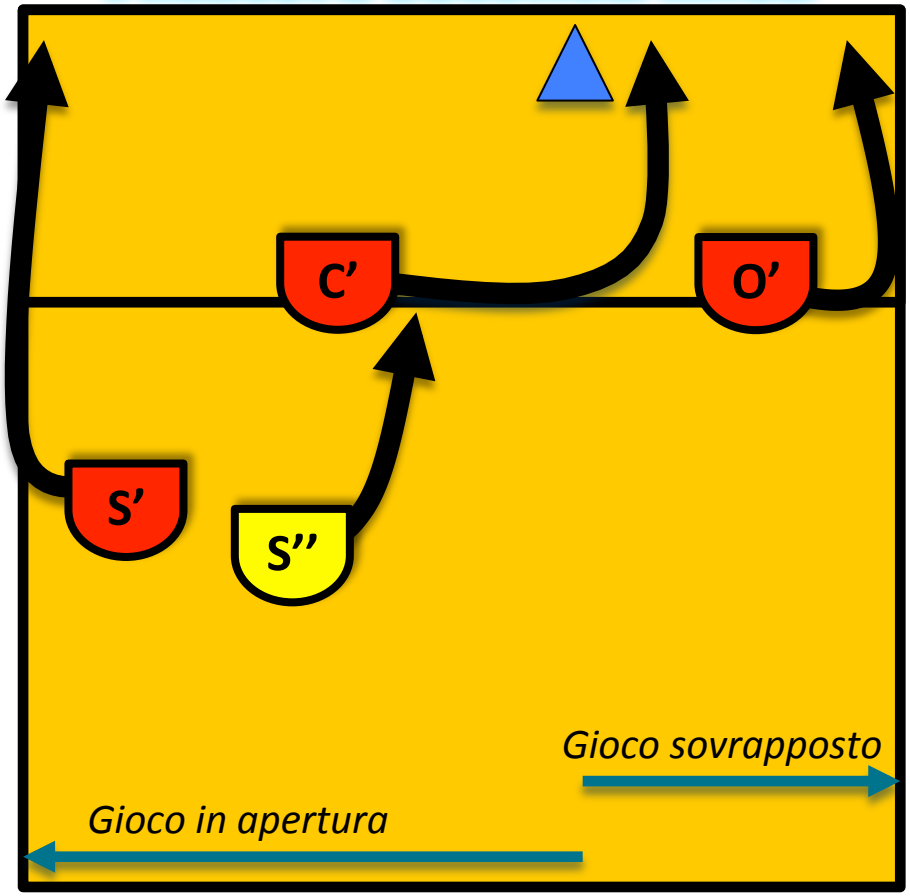


Esempio: Italia

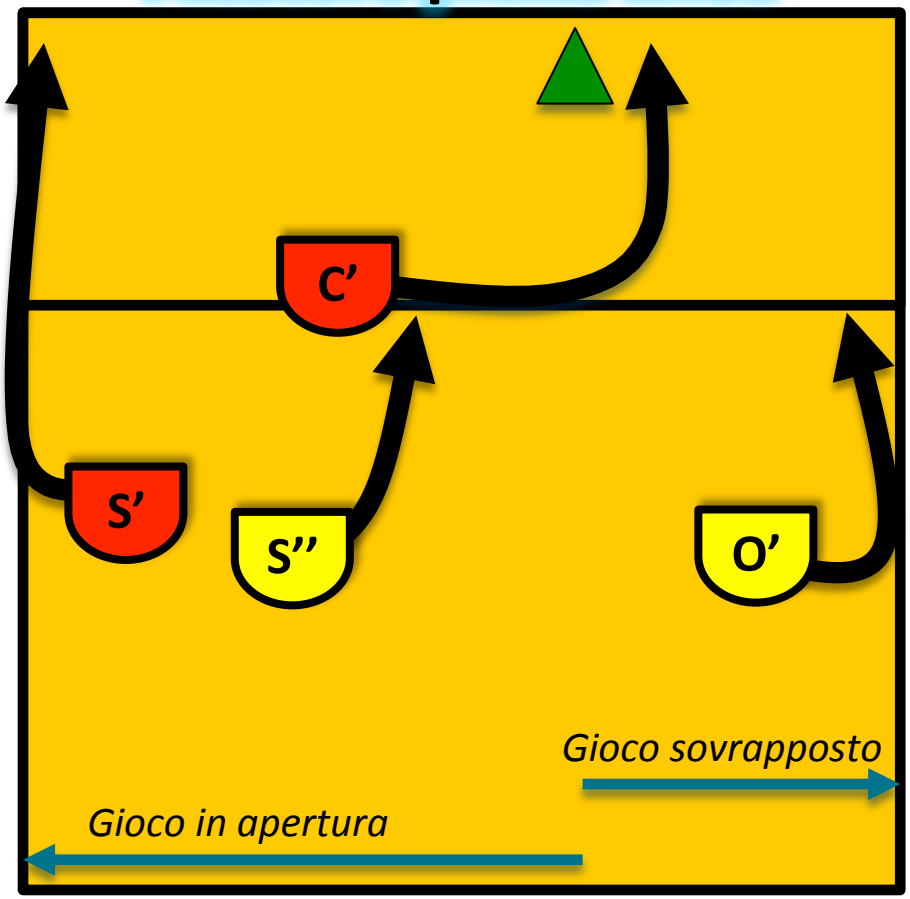


Gioco su base 2

Alzatore seconda linea



Alzatore prima linea

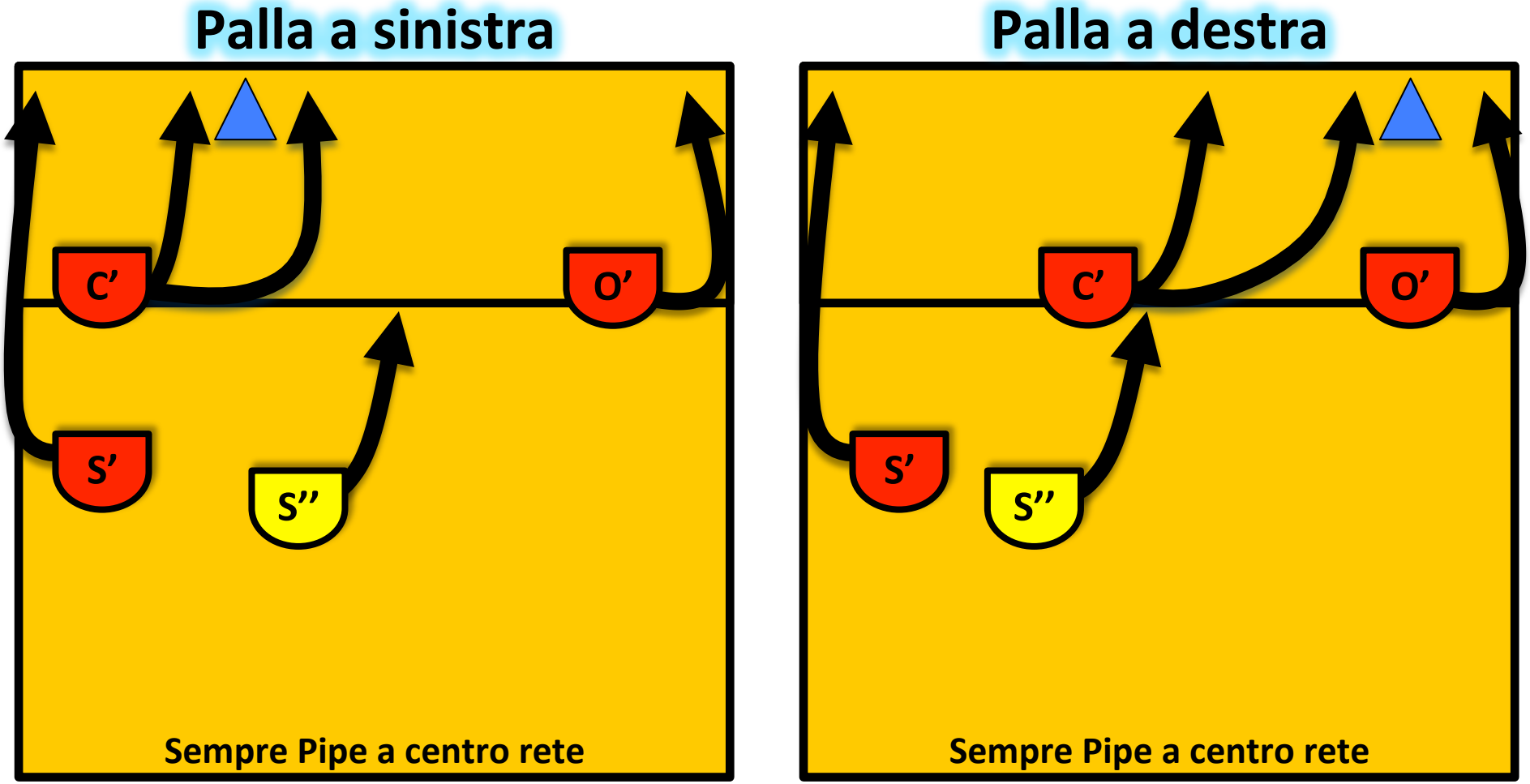


Esempio: Cuba



Distribuzione con ricezione lungo la rete

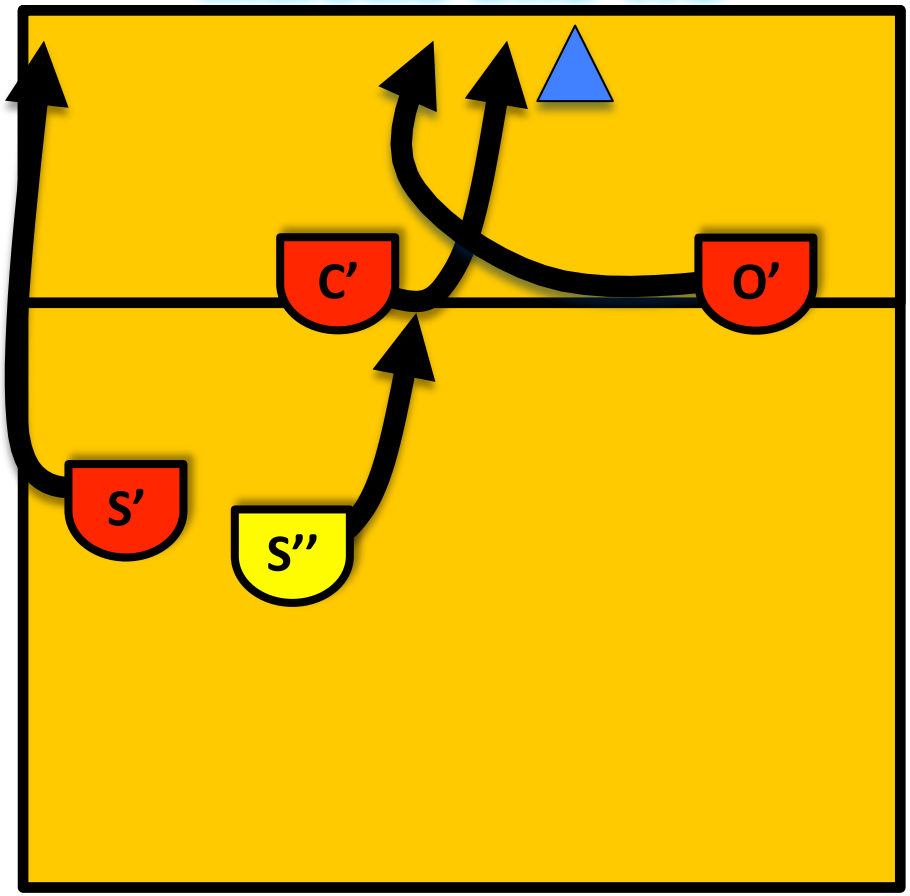
- In una prima fase, bisognerebbe stimolare gli alzatori anche a provare il gioco “in apertura”, ovvero sulla traiettoria più lunga (*ovviamente senza esagerare*).



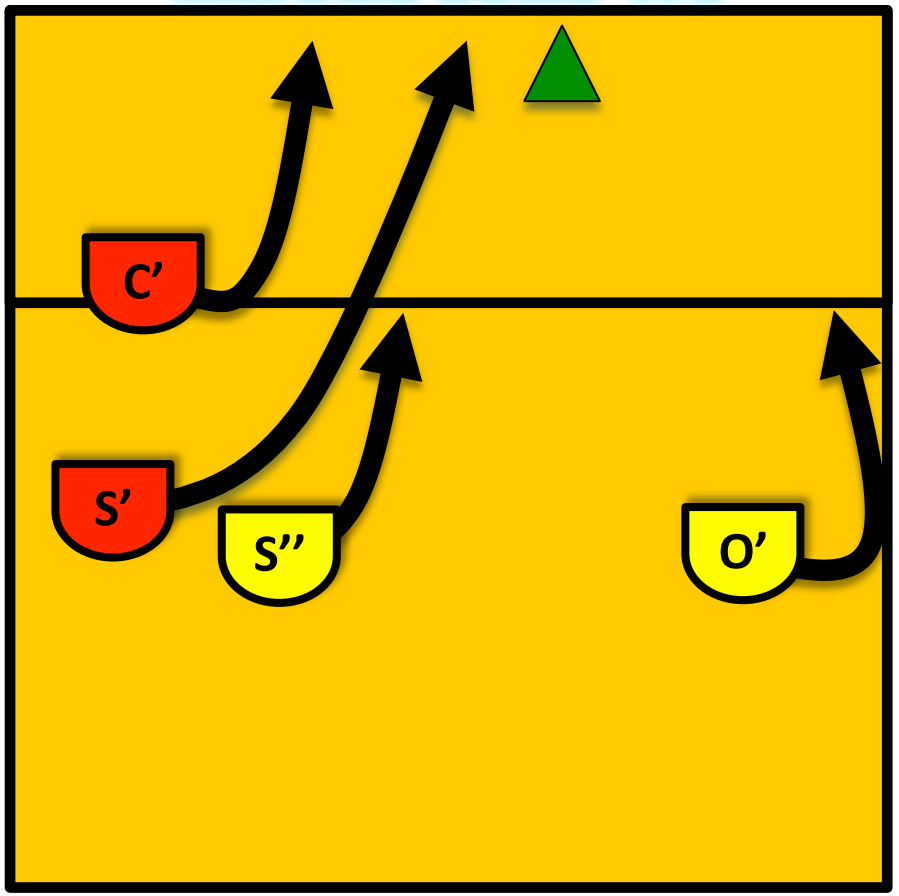
Sistemi evoluti: gioco ad incrocio

- Combinazioni utilizzate per eludere le linee di muro avversarie: si giocano solo con ricezione positiva e avendo sempre a disposizione una “uscita di sicurezza”!

Incrocio Uno-Tre



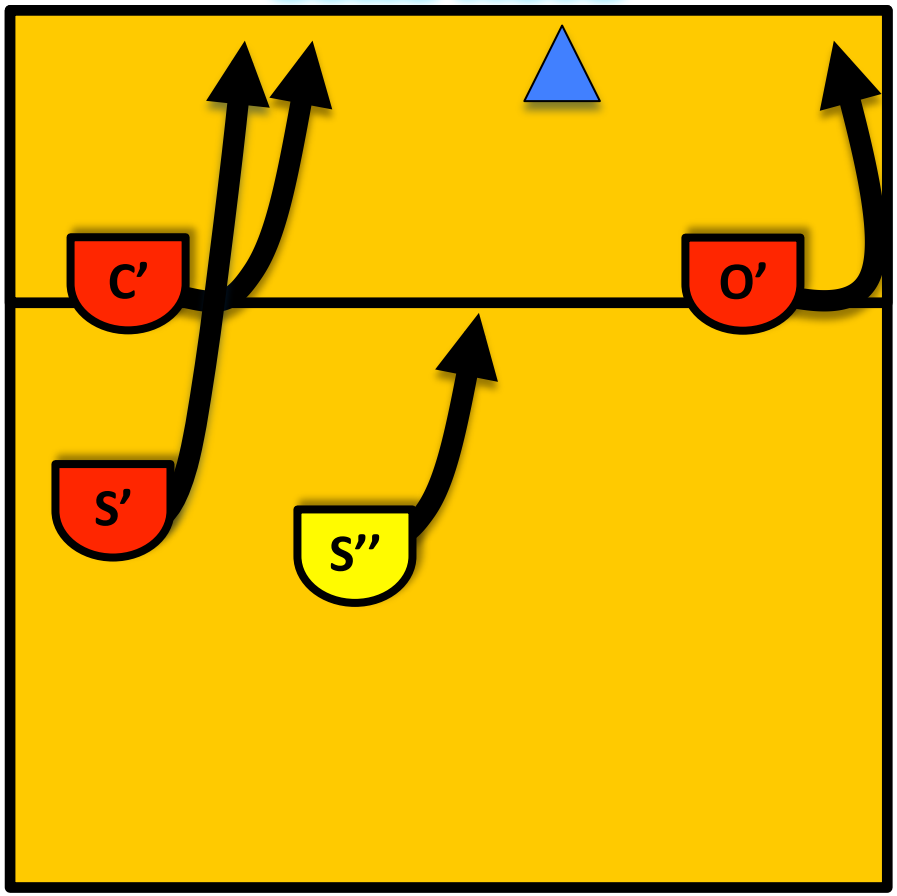
Incrocio Sette-Tre



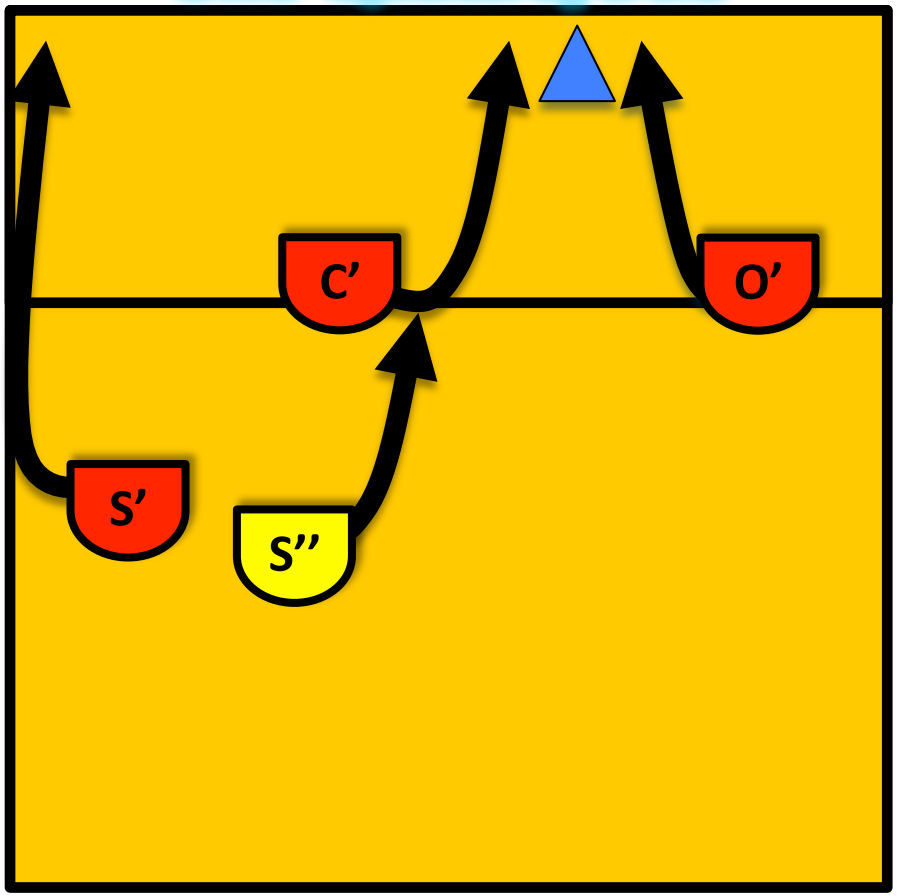
Sistemi evoluti: gioco a rete stretta

- Combinazioni utilizzate contro linee di muro con partenza larga: si giocano solo con ricezione positiva e avendo sempre a disposizione una “uscita di sicurezza”!

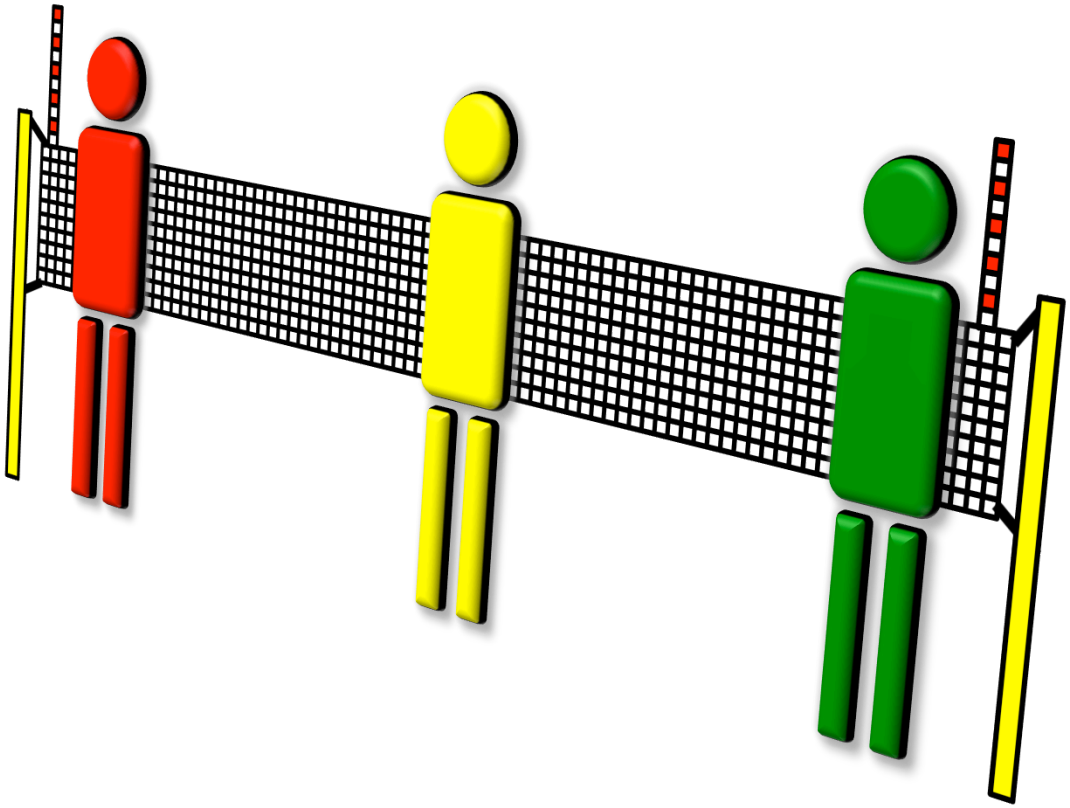
Sette-Nove



Uno-Quattro/Due

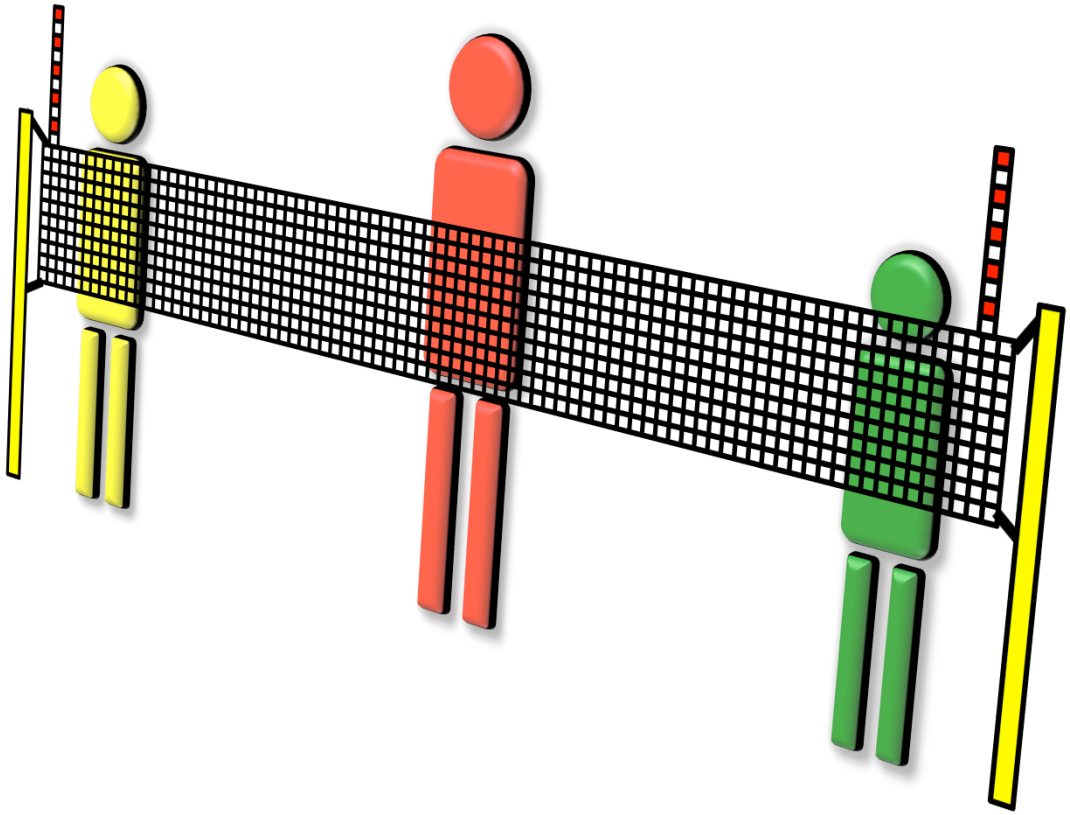


Scelte di distribuzione – Propri attaccanti



- **Riferimenti assoluti**
  - Scala di priorità assoluta sulla bravura dei propri attaccanti,
- **Riferimenti relativi al tempo**
  - Scala di priorità basata sullo stato di forma del giocatore in quel frammento di partita.
  - Scala di priorità basata sul temperamento degli attaccanti in determinati momenti gara (es. fine set, in svantaggio…).
- **Regola fondamentale**
  - Cercare di non mandare mai nessun compagno fuori partita.

Scelte di distribuzione – Muro avversario

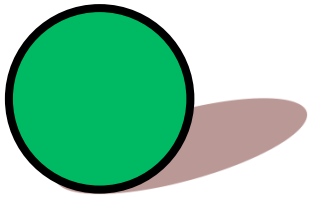


- **Riferimenti di altezza**
  - Cercare il muro di giocatori più bassi.
  - Far correre i centrali alti, giocare sopra quelli bassi.
- **Riferimenti relativi alla tecnica**
  - Cercare il muro di giocatori più proni al block-out (*direttiva da panchina*).
  - Alcuni giocatori faticano a murare composti dopo traslocazione (*direttiva da panchina*).
- **Riferimenti relativi alle partenze**
  - Giocare largo con partenza stretta ecc…

Altre considerazioni

- Gestione **ricezione bassa o staccata da rete**: quanto forzare primo tempo?
  - Dipende dalle capacità dell'alzatore
  - Dipende dalle capacità del centrale
- Gestione della **ripetizione**
  - Alcuni giocatori hanno bisogno di fiducia, quindi di una seconda alzata dopo errore, murata o palla non a terra (anche durante la stessa azione)
  - Alcuni giocatori hanno bisogno di "riprendere fiato" dopo un errore, e di essere richiamati in partita poco dopo
  - Mediamente dopo 2 attacchi consecutivi l'efficacia di un attaccante cala significativamente
- Gestione della **ricezione spostata** a destra o sinistra
  - Spesso può essere conveniente "aprire il gioco" dall'altra parte (*a patto di essere precisi*)
  - Molta differenza la fa la finta che viene a fare il nostro centrale…
- *Non sempre la soluzione più ovvia è la migliore…*
  - A volte far attaccare un giocatore poco servito con muro a 1/0 può essere una buona idea, specie nelle fasi iniziali di un set

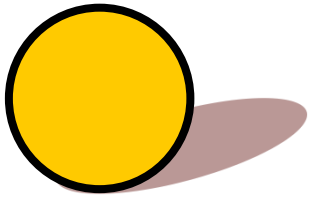
Tipi di alzata



Alzata verde

Alzata precisa

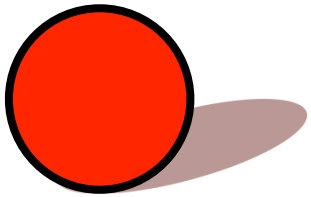
- Consegna: tirare forte



Alzata gialla

Alzata corta, un po' lunga, non precisa

- Consegna: piazzata nelle zone tattiche



Alzata rossa

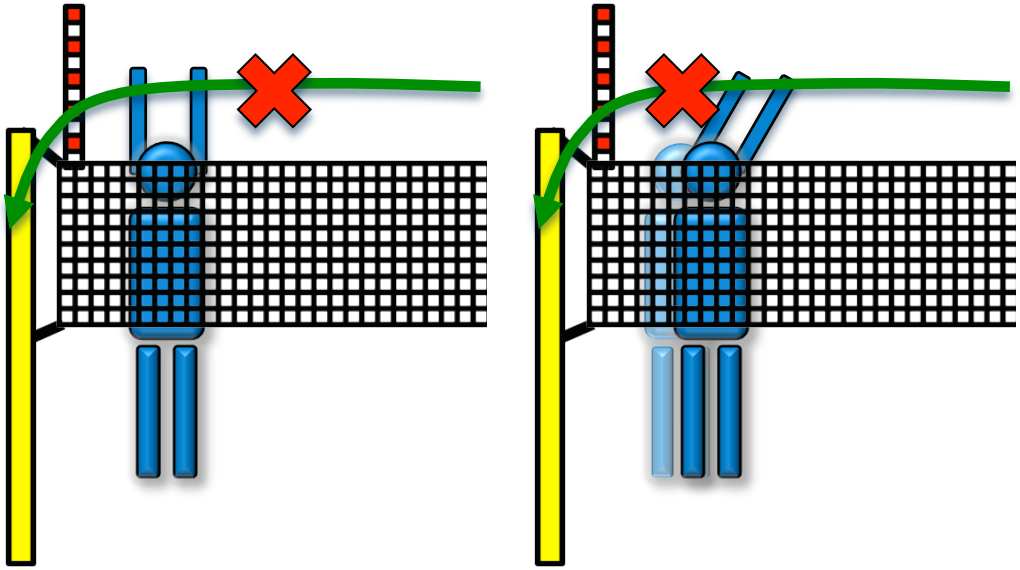
Alzata molto imprecisa o sotto rete

- Consegna: non sbagliare

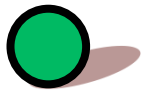
La palla bella si tira, la palla brutta non si sbaglia!

Tattica individuale del colpo d'attacco

- **Le domande principali**
  - Quali colpi il giocatore *sa* tirare, dal punto di vista tecnico?
  - Quali colpi il giocatore *può* tirare, con l'alzata che ha ricevuto?
  - Quale colpo il giocatore *decide di* tirare, in quel determinato istante?
    - Scelte in funzione dell'alzata (principalmente del tipo di traiettoria)
    - Scelte in funzione dei giocatori a muro di fronte
    - Scelte in funzione delle posizioni a muro di fronte



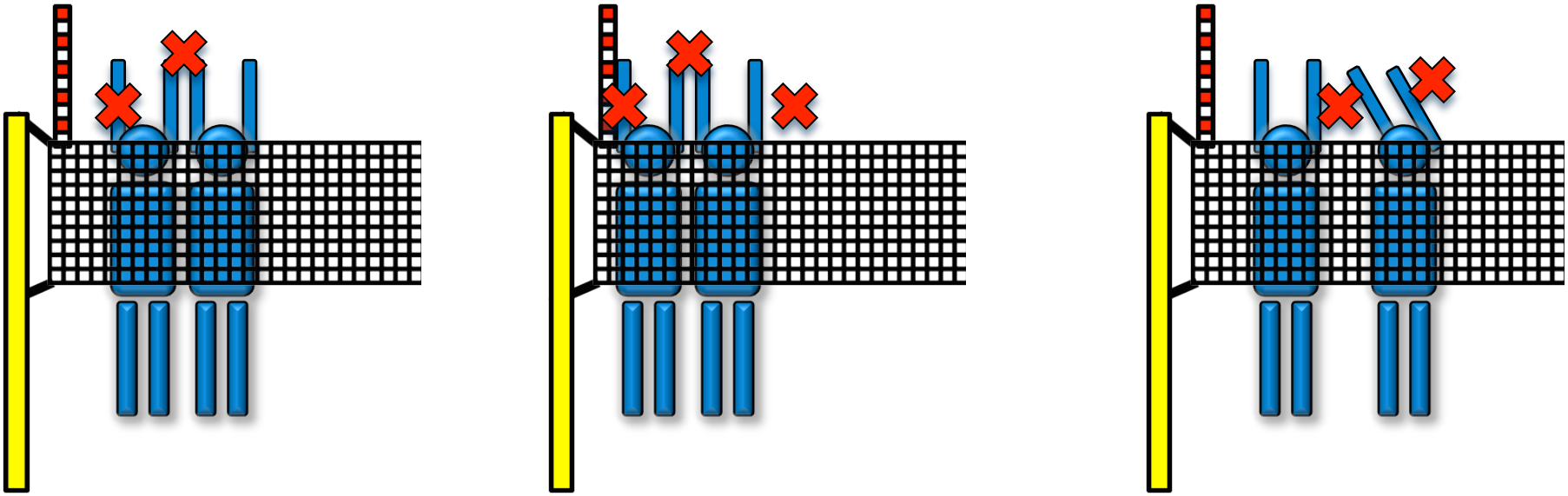
- **Tattica con palla perfetta e muro a 1**



  - Il gioco è la sfida 1 contro 1 con il muro: l'idea base è di *anticipare il colpo* sulla diagonale.
  - Se il muratore si butta in diagonale, si aprono varchi in parallela.

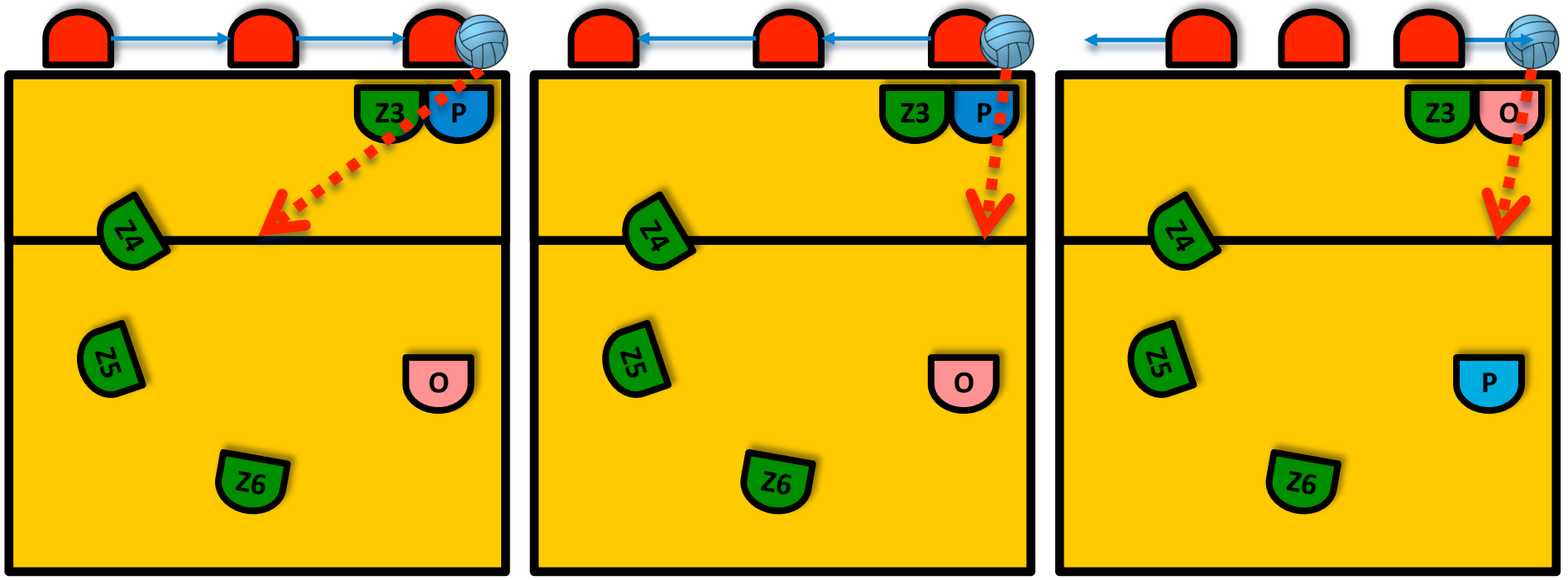
Tattica individuale del colpo d'attacco – 2

- **Tattica contro il muro a 2**
  - Oltre ai colpi fuori dal muro, si possono cercare i colpi addosso allo stesso: block-out in parallela (sia "di precisione/potenza" che sul tempo), colpo sulle mani alte, appoggio e rigiocata…oppure i vari pallonetti fintati.
  - Con muro sulla diagonale, il block-out può essere cercato sul braccio esterno del muratore laterale, con muro sulla parallela ritardando il colpo.
  - Con muro scomposto o centrale in ritardo, si aprono varchi in mezzo al muro e sulla diagonale.



Tattica individuale del colpo d'attacco – 3

- **Tattica per le piazzate e i pallonetti**
  - Se l'avversario ha l'alzatore in prima linea, si può cercare di "sdraiare" l'opposto in seconda linea o lo schiacciatore di posto 4, dividendo il muro dall'altro lato.
  - Se l'avversario ha l'alzatore in seconda linea, si può far effettuare il primo tocco a lui, obbligando l'avversario a rigiocare senza primo tempo: la linea di muro si allarga e il centrale si prepara al raddoppio (*a livelli più alti, muro a 3*).



Eccezioni in attacco

Reminder per gli attaccanti

- **Palla corta**
  - Primo passo verso la palla, cercando di mantenere all'arrivo la frontalità al campo.
- **Palla lunga**
  - Primo passo verso la palla e colpo alto e lungo in diagonale.
- **Palla attaccata a rete**
  - Se muro mal posizionato, attacco forte chiuso in parallela!
  - Gioco con il muro (appoggio e rigiocata, block-out) o pallonetto.
- **Palla staccata da rete**
  - Colpo alto, gestito verso la zona dell'alzatore, oppure verso la diagonale lunga (a seconda della difficoltà).

Accorgimenti principali

- Non esistono solo punto ed errore, ma anche situazioni tattiche intermedie.
- Errore più grave è in rete, poi fuori e per ultimo murata.
- Non sempre si può tirare ad occhi chiusi.
- Appoggio sul muro e rigiocata in copertura in situazioni difficili o scontate.
- Possibilità di utilizzo del pallonetto fintato (*il punto in pallonetto vale come un punto in schiacciata*).

Modello tattico di riferimento

PARTE 03

Sistema di gioco per fase Break Point

Introduzione

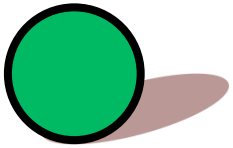
- Il sistema di gioco su fase Break Point è molto più difficile da insegnare, apprendere, evolvere, allenare: questo perché esso riguarda più fondamentali e situazioni di gioco assolutamente imprevedibili e spesso impossibili da catalogare… i principi da seguire dovrebbero quindi essere:
  - **Evoluzione lenta e progressiva**
  - **Codifica di situazioni semplici e massima rigorosità nell'applicazione degli adattamenti**
  - **Grandissima importanza della comunicazione a voce alta**
  - **Non cercare di "scimmiottare" la pallavolo dei grandi, ma dare importanza alla valutazione, al riconoscimento di situazioni e all'abilità tattica di tutti i giocatori su situazioni inizialmente molto semplici**

Analisi rotazione avversaria

- **Analisi del battitore**
  - Posizione e numero dei ricevitori
  - Scelta tecnica di servizio (libera o da panchina)
  - Individuazione zona in cui battere (se richiesto dalla panchina)
  - Dove entrare a difendere
- **Analisi dei giocatori a muro**
  - Se murare (in base al muratore e all'attaccante => tendenzialmente sempre)
- **Analisi dei difensori**
  - Posizione da ricoprire in difesa a seconda di chi sarà l'attaccante (in ordine cronologico)
- **Analisi di tutti i giocatori**
  - Studio della linea dell'alzatore
  - *Obiettivo di crescita:* il giocatore M4 (o D5, o D6) chiama a voce alta

Rischi al servizio

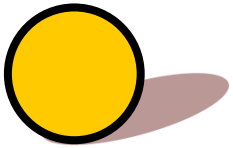
Codifica



Semaforo verde

Battuta tecnica.

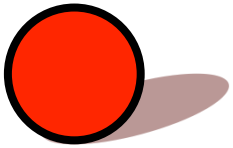
- *Obiettivo:* battuta di qualità senza obiettivi di zona



Semaforo giallo

Battuta tecnico-tattica.

- *Obiettivo:* servizio tattico in zone prestabilite



Semaforo rosso

Battuta senza errore.

- *Obiettivo:* non sbagliare

Momenti semaforo rosso

- Inizio dei set
- Dopo time out
- Dopo sostituzioni
- Quando il compagno prima ha sbagliato
- Quando io ho sbagliato il giro prima
- Dopo aver “sofferto” per fare cambio palla

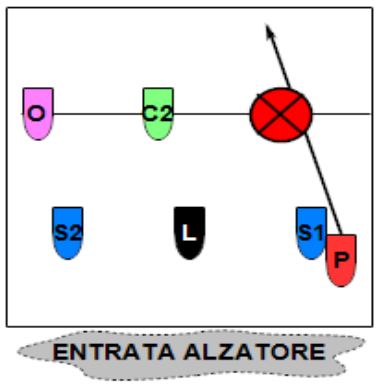
Schemi collettivi di servizio

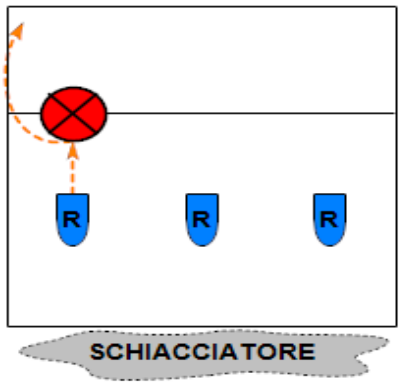
Tattiche di squadra

- **Bersagliamento uomo**
  - Giocatore più scarso (servizio F/JF)
  - Ricevitore di prima linea (servizio F/JF)
  - Giocatore appena entrato in un cambio (servizio F/JF)
  - Giocatore che ha appena fatto un errore grave o che è in serie negativa (ma solo se è un servizio di qualità)
- **Bersagliamento zona**
  - Colpo in 6 zone del campo per battuta float
  - Colpo in 4 zone del campo per battuta salto float
  - Colpo in 2 zone del campo per battuta salto spin

Variazioni tecniche

- Ogni giocatore con almeno 2 tipi di servizio
- Variazione della zona di partenza del servizio
- Variazione della potenza del colpo





Correlazione battuta-muro

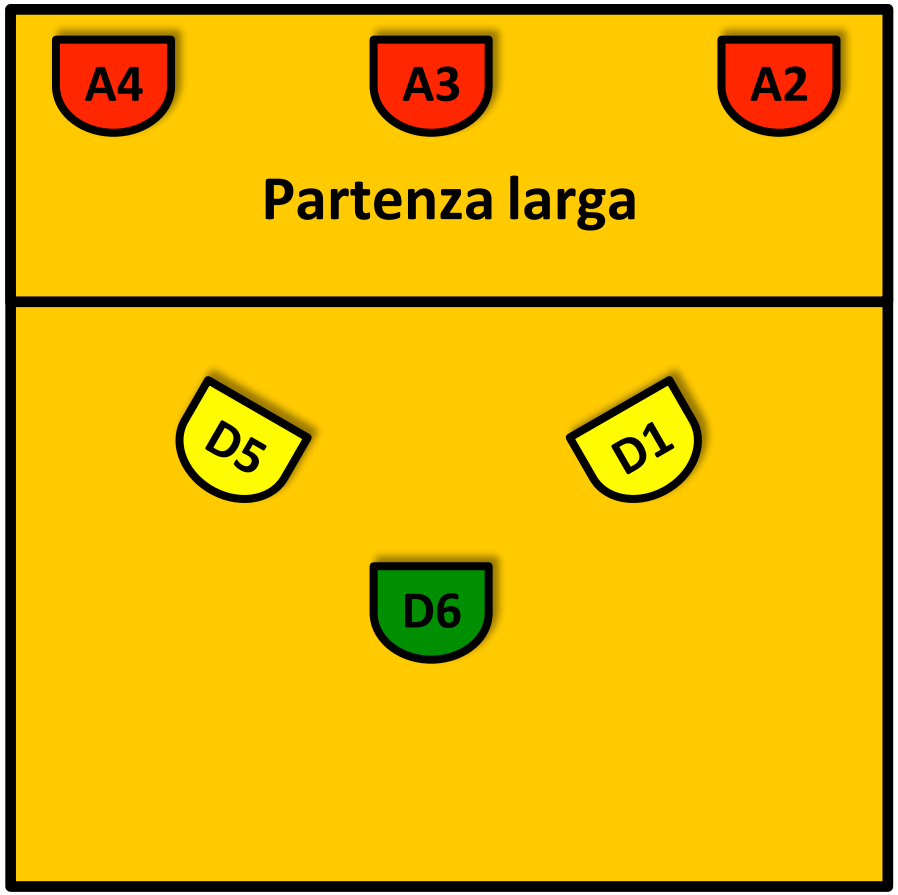
- **Semplici schemi di correlazione, legati agli attaccanti migliori avversari**
  - Battuta corta o lunga sullo schiacciatore di prima linea in posto 4, per eliminarlo dall'attacco. Sposto su questo attaccante il mio muro più debole e lascio quello forte sull'altra uscita.
  - Battuta corta su eventuali attaccanti forti che attaccano con continuità dalla seconda linea.
- **Semplici schemi di correlazione, legati ai nostri muratori peggiori**
  - Battuta corta o lunga sullo schiacciatore di prima linea in posto 4, per eliminarlo dall'attacco. Sposto su questo attaccante il mio muro più debole e lascio quello forte sull'altra uscita (*come prima*).
  - Battuta corta davanti all'attaccante davanti al nostro muratore peggiore, per toglierlo dall'attacco.
- **Semplici schemi di correlazione per la distribuzione avversaria**
  - Battuta corta sul centrale di prima linea per eliminare primo tempo anticipato.

Schemi collettivi muro-difesa

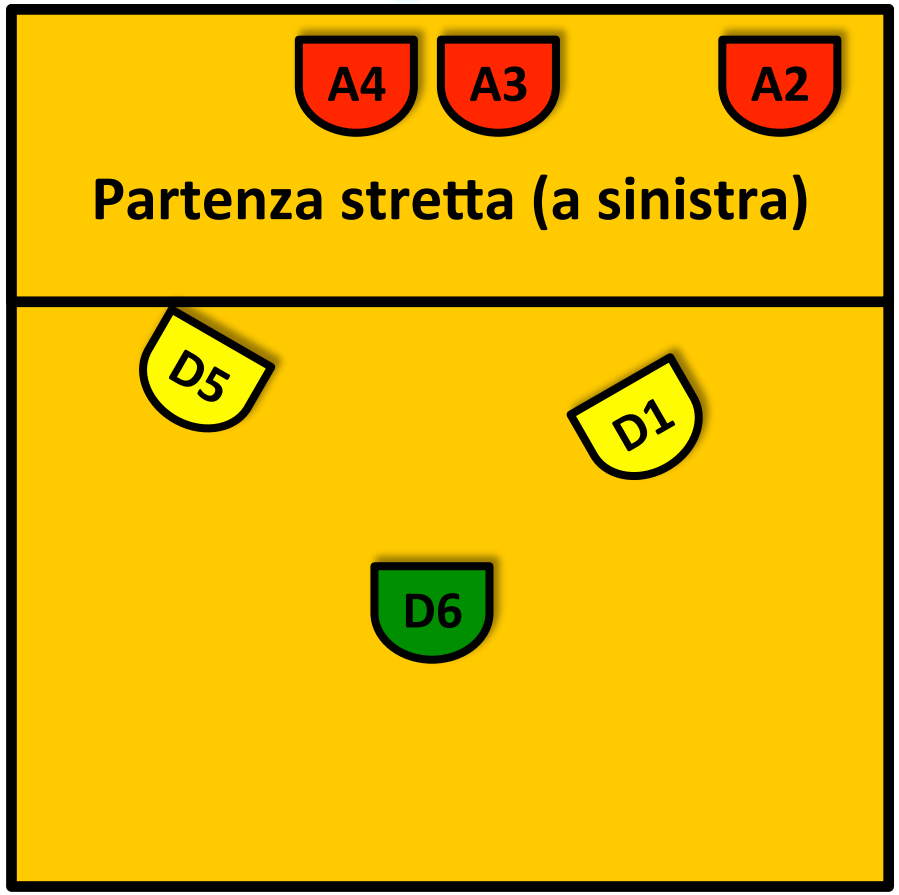
- **Schemi di attesa**
  - Sistema CMAR (*centro-mediano arretrato*)
  - D1 e D5 piuttosto accentrati
  - D6 piuttosto lungo (variazione per no-block e free ball)
- **Posizioni occupate dai giocatori in difesa**
  - Nessuna specializzazione inizialmente
  - Tendenzialmente, solo il palleggiatore va sempre in zona 1
- **Sistema difensivo iniziale**
  - 1-1-4 dall'esterno e 1-2-3 dal centro
- **Obiettivi concettuali durante la stagione**
  - Passaggio a sistema 2-1-3 o 2-0-4
  - Evoluzione comportamento D6
  - Concetto di "coperta corta"
  - Concetto di "cono d'ombra" del muro

Posizioni d’attesa base

Alzatore seconda linea



Alzatore prima linea



Cronologia minacce

Alzatore avversario 2° linea



Alzatore avversario 1° linea

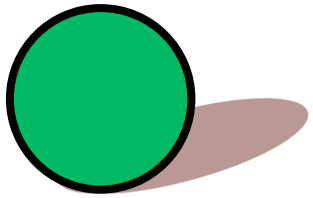


Eccezioni in attesa



- **Primo tocco nel nostro campo**
  - Esempio 1: vietato tirare rigori → sempre appoggio e rigiocata
  - Esempio 2: quando possibile, tirare rigore forte, altrimenti rigiocare (vietati pallonetti)
  - In caso di rigore in mezzo a due giocatori, si stabiliscono regole semplici:
    - Tira sempre chi ha la palla sulla spalla destra (*attenzione ai mancini*)
    - Tira sempre il centrale
    - …
- **Ricezione a filo rete e alzatore in prima linea**
  - Salto ad opzione del muratore davanti
  - Inizialmente, M3, *obiettivo stagionale:* M4

Classificazione attaccanti

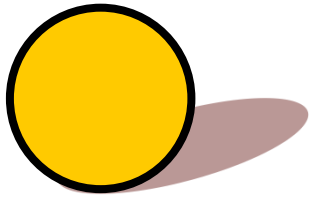


Attaccante verde

Attaccante poco pericoloso.

Obiettivo: appoggio preciso.

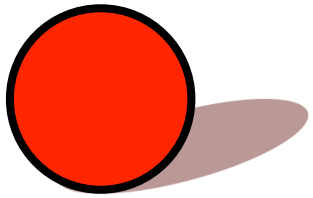
(*Eventuale no muro*)



Attaccante giallo

Attaccante insidioso con alzate buone.

Obiettivo: distinguere in base all'alzata.



Attaccante rosso

Attaccante pericoloso.

Obiettivo: non subire punto diretto.

Obiettivo difesa

Palla forte o alzatore



Alta in mezzo al campo
STACCATA DA RETE

Palla lenta



Appoggio preciso

Le chiamate di muro

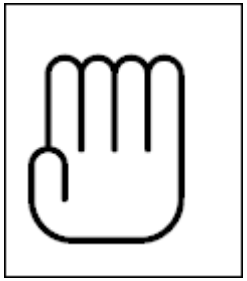
- Personalmente, credo sia un errore introdurre troppo presto il concetto di "*chiamata del muro*", poiché si rischia, in questo modo, di "addestrare" i ragazzi al muro rispetto ai punti rete, mentre l'obiettivo dovrebbe essere la **valutazione della direzione di rincorsa**.
- Le esercitazioni sul piazzamento del muro dovrebbero riguardare la lettura della rincorsa dell'attaccante e il piazzamento del giocatore esterno proprio lungo questa traiettoria: per i "centrali", l'obiettivo dovrebbe invece essere quello della corretta dinamica di traslocazione con enfasi sull'arrivo dei piedi molto vicini a quelli del compagno esterno e correttamente orientati.
- Quando sarà ritenuto il momento, o secondo alcune particolari esigenze di gioco, si può introdurre il concetto di "*muro sulla parallela*" come prima variante al muro lungo rincorsa: è importante, anche in questo caso, che il riferimento sia rispetto alla rincorsa dell'attaccante e non rispetto ad un punto rete.
- *Nota conclusiva: ad alti livelli, specie con partenze strette e muro su alzate molto rapide, esiste anche il concetto di chiamata di muro rispetto ai punti rete, ma normalmente non è questa la necessità di un gruppo U16.*

Obiettivi del sistema muro-difesa

- **Ogni difensore ha due compiti: principale e secondario**
  - Principale = palloni da prendere assolutamente
  - Secondario = palloni su cui si deve riuscire a fare almeno un intervento
- **Evoluzione della difesa in zona 6**
  - Avanzamento su muro aperto
  - Spostamento in parallela o diagonale a seconda delle situazioni
  - Principio di altissima qualificazione: leggere la rincorsa dell'attaccante
- **Evoluzione del sistema muro-difesa contro attacco dal centro**
  - Muro a 2 con chiusura di M4
- **Evoluzione del sistema muro-difesa contro attacco da seconda linea**
  - Mai muro e sempre difesa verde

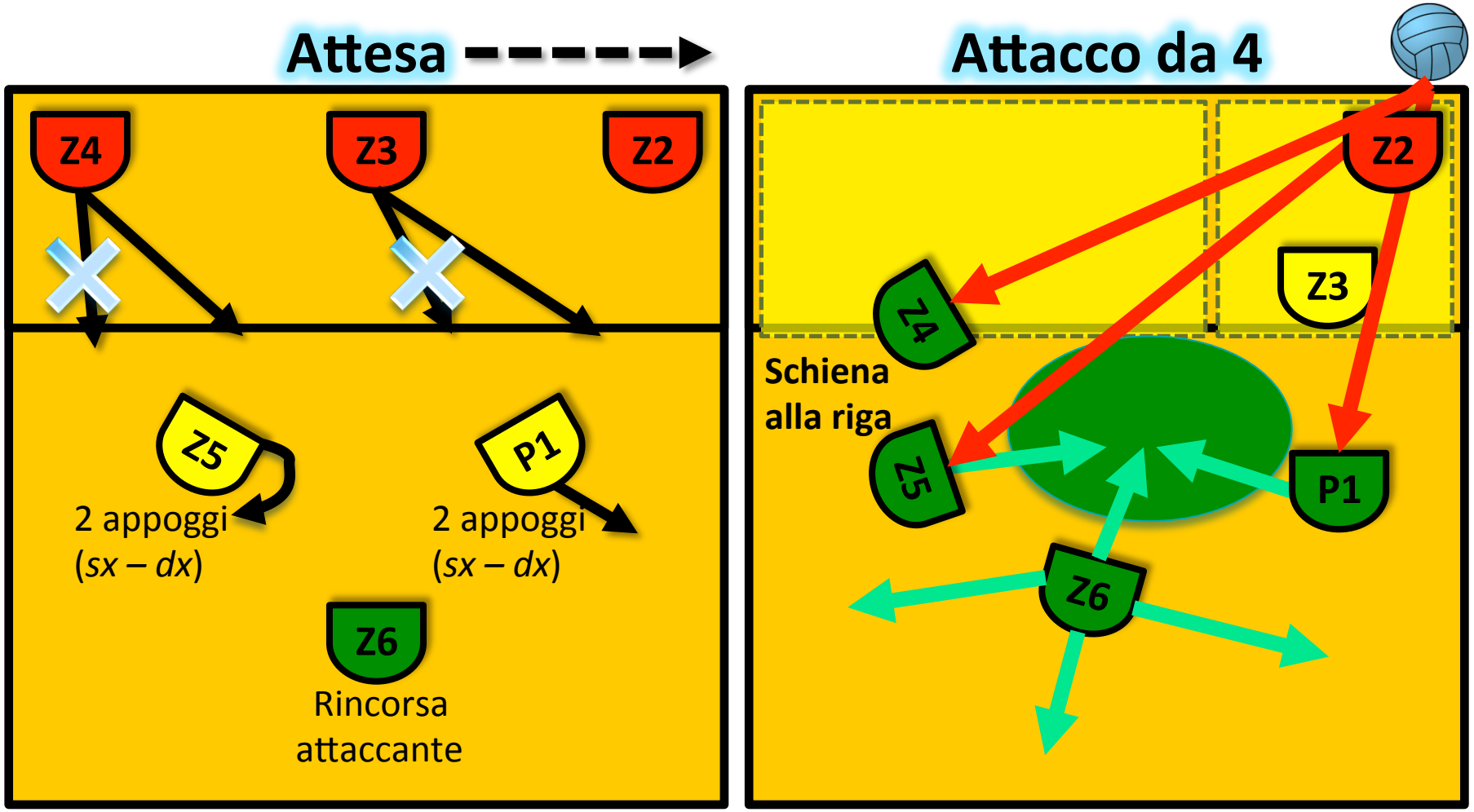
Comportamento a muro

- **Nessuna chiamata del muro**
  - Sempre muro lungo la rincorsa dell'attaccante



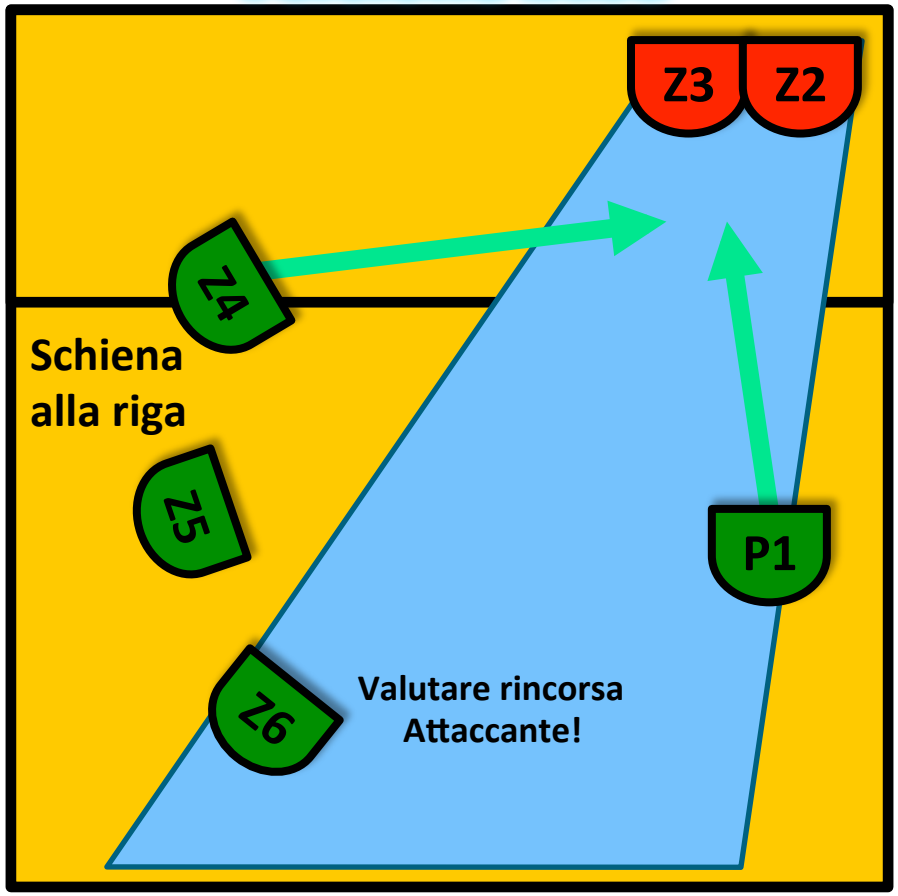
- **Evoluzione del sistema**
  - Eventuale concetto di "muro sulla parallela" su palla alta
- **Chiamate per M3**
  - Mai nessuna chiamata
  - *Obiettivo:* chiudere il muro su palla alta!
  - Evoluzione con introduzione del salto ad opzione e del concetto di "Opzione 4"
- **Comportamento contro primo tempo (esempi)**
  - Salto ad opzione ogni volta che la ricezione è perfetta
  - Salto ad opzione ogni volta che il palleggiatore avversario salta

Sistema 1-1-4 Rosso

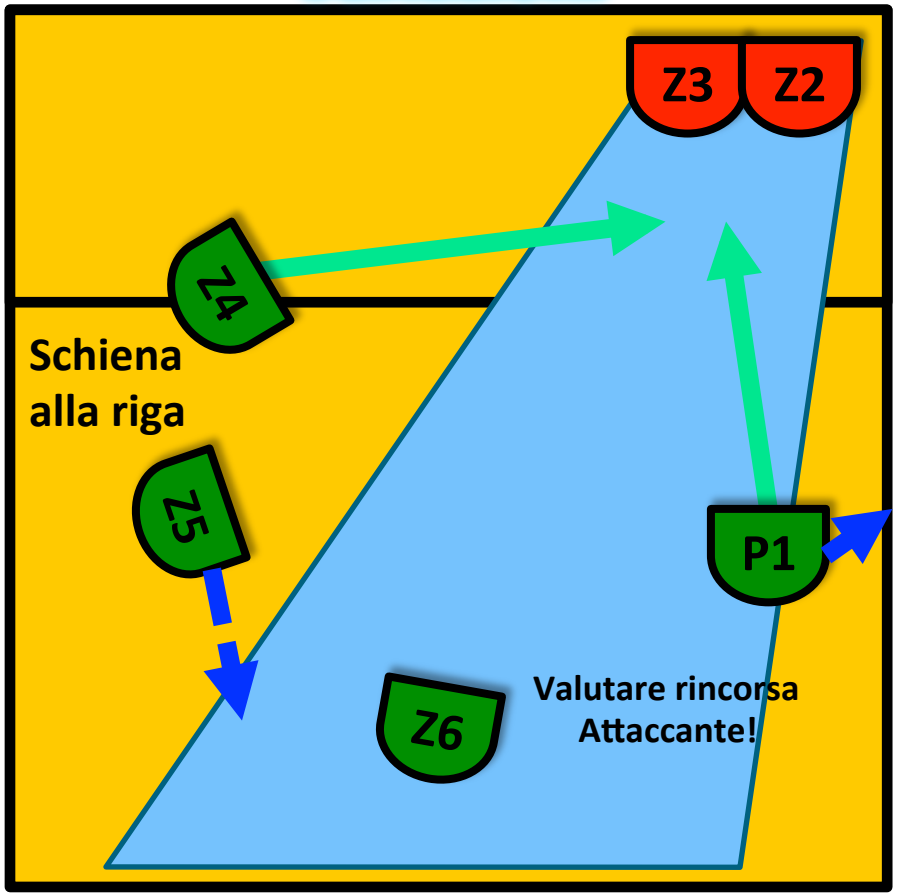


Sistema 2-0-4 Mano

Versione base

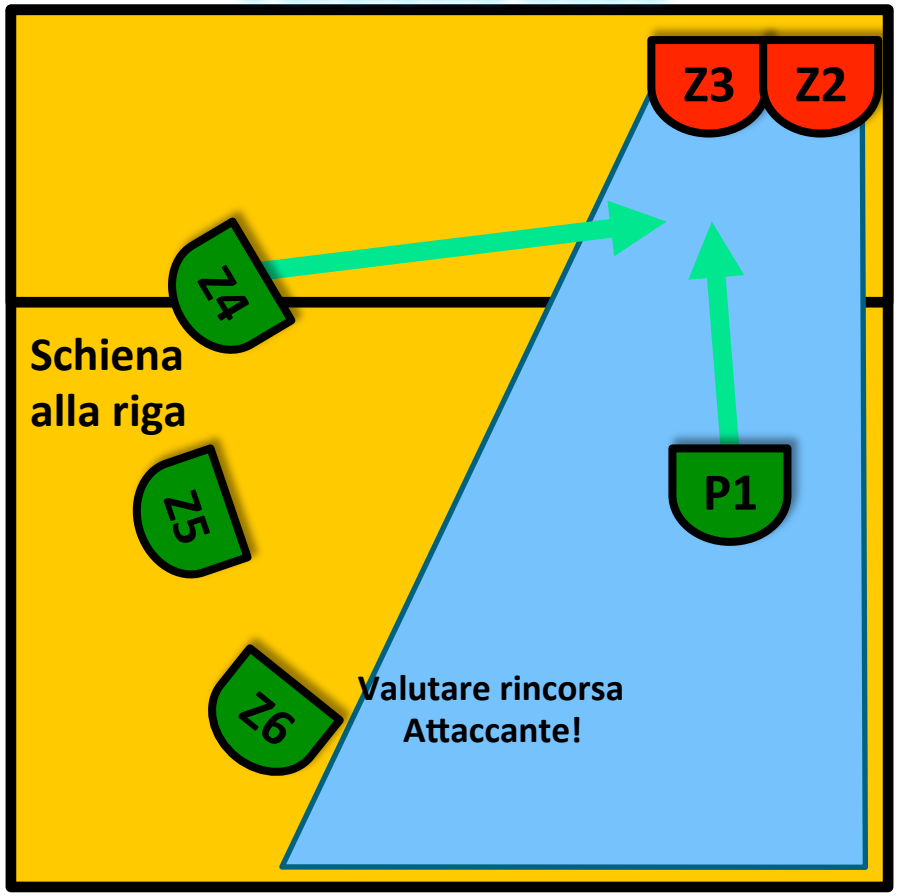


Variazioni

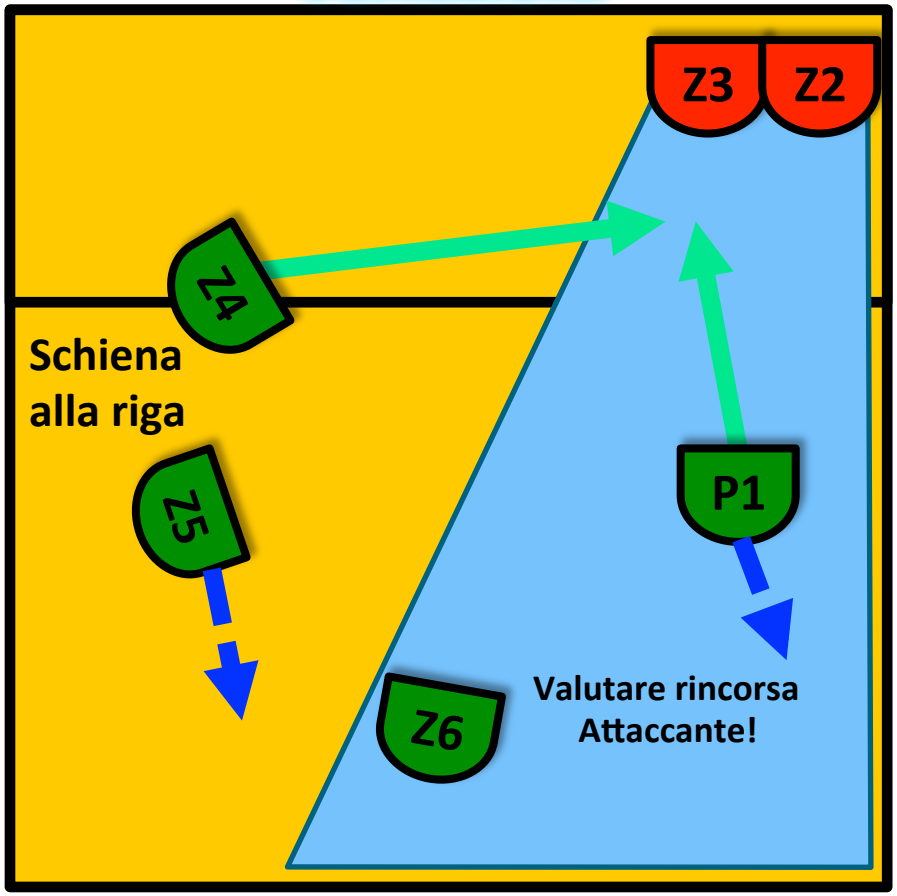


Sistema 2-0-4 Uno

Versione base

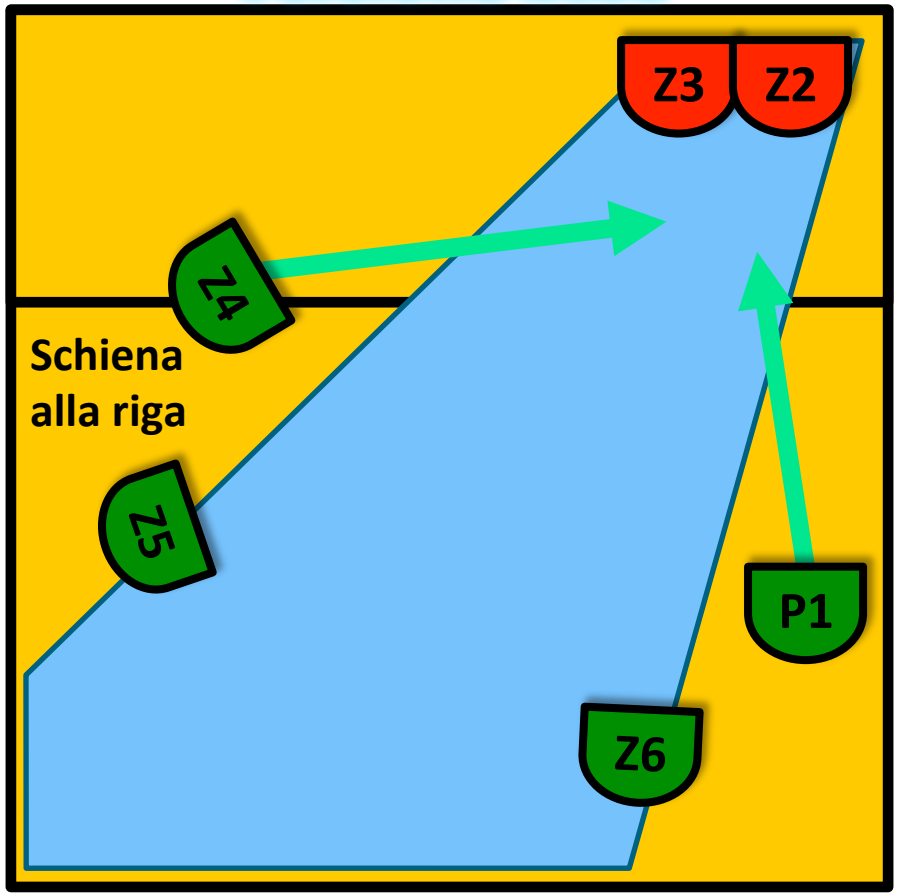


Variazioni

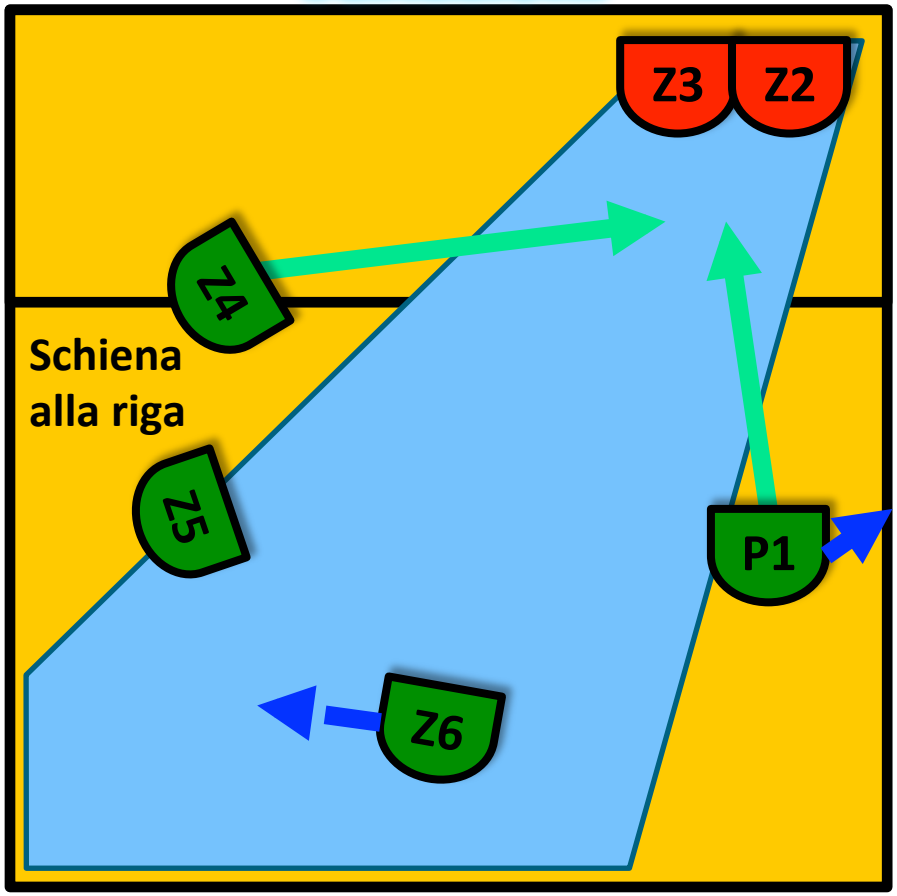


Sistema 2-0-4 Due

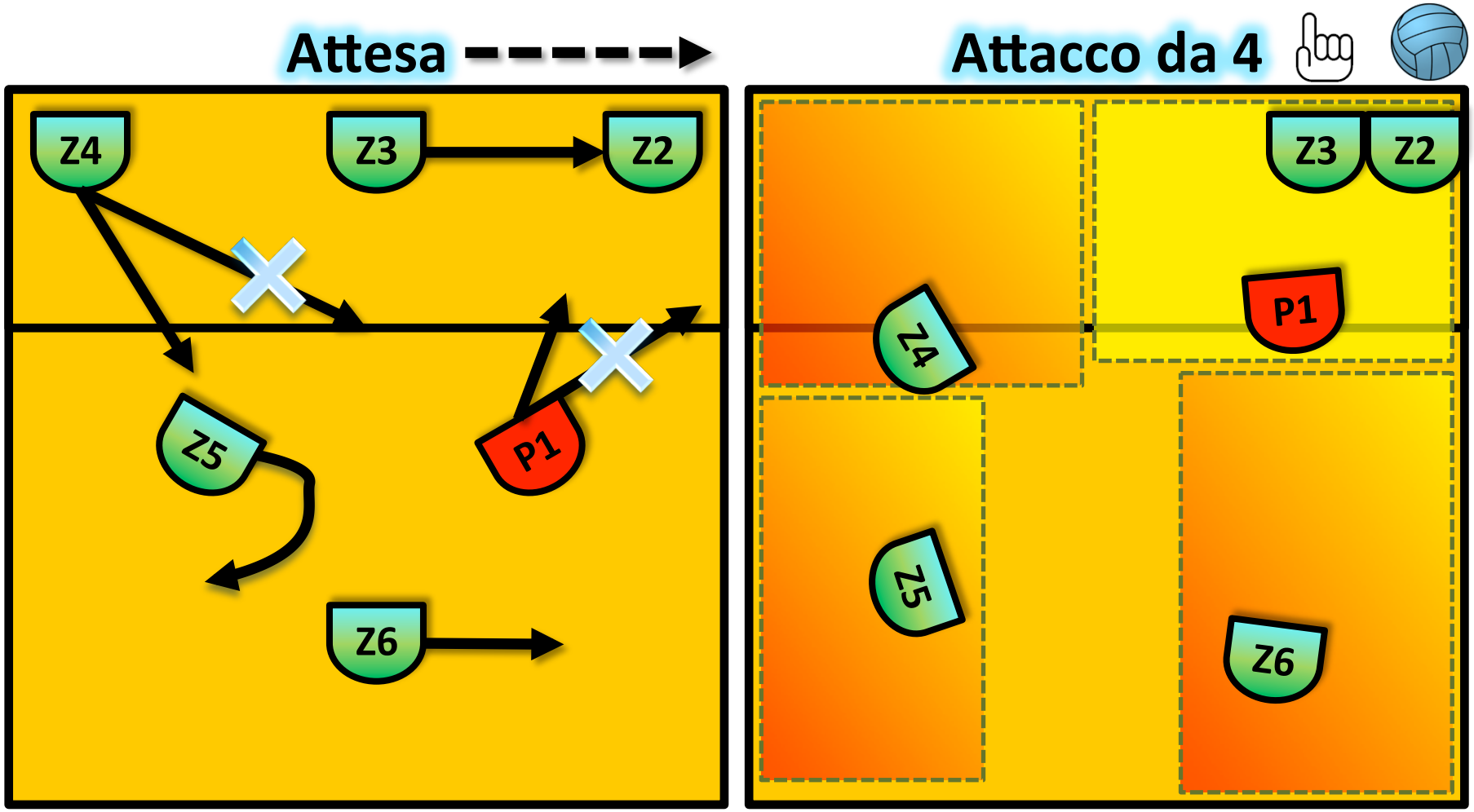
Versione base



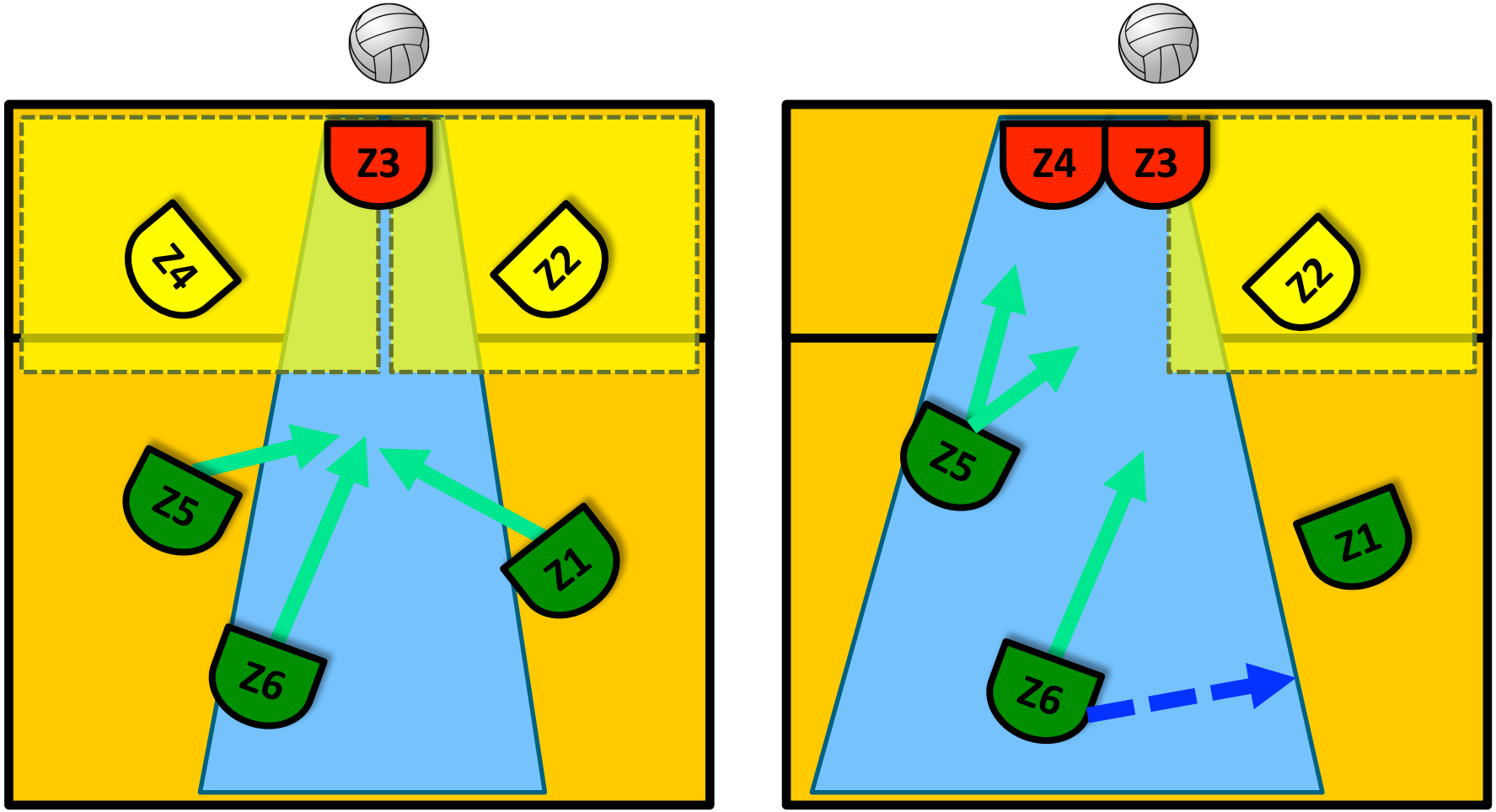
Variazioni



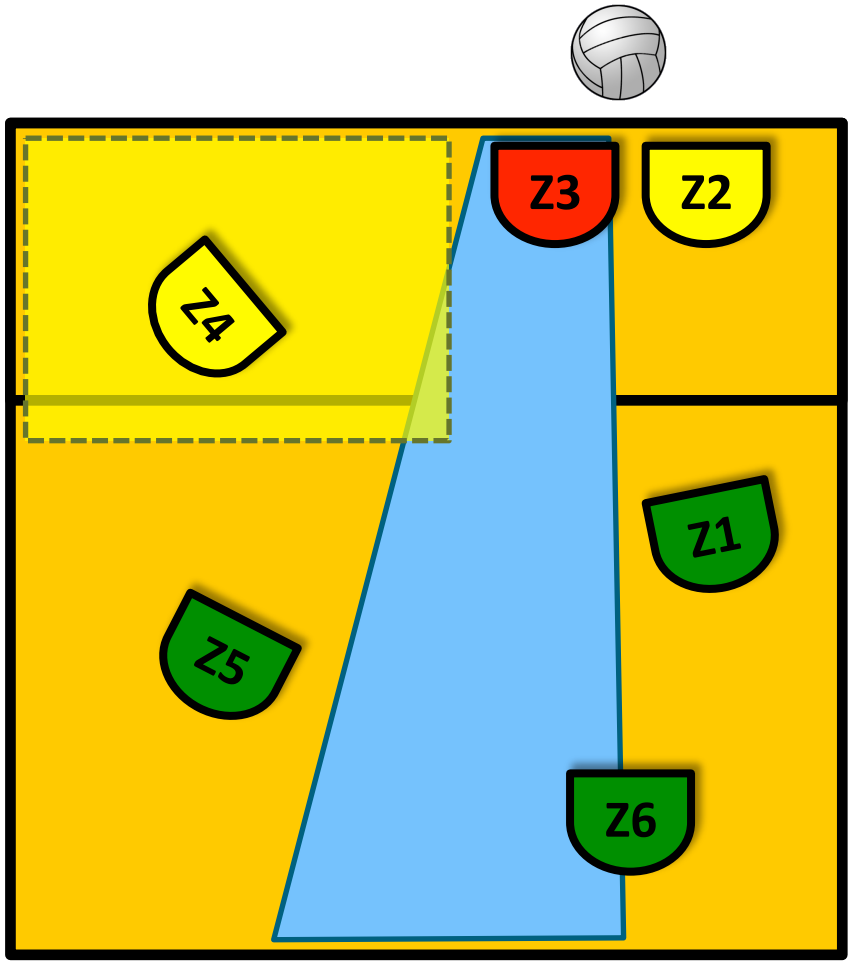
Sistema 2-1-3 Pallonetto e 2° parallela



Attacco dal centro



Attacco dal centro – 2



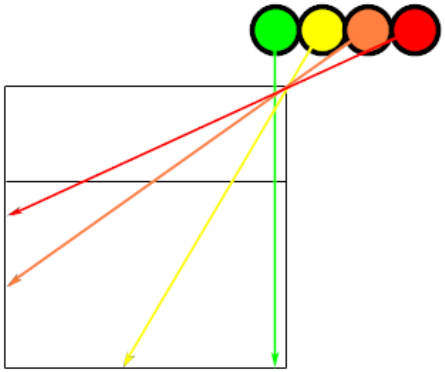
- **Muro-Difesa sui primi tempi**
  - Il compito principale di D6 è di posizionarsi lungo la rincorsa del centrale.
  - Il difensore più vicino al primo tempo, se "protetto" da D6, si avvicina per le palle sbucciate corte.
  - Il difensore più lontano dal primo tempo, si accentra e si occupa dei palloni forti sulla direttrice lunga.
  - Ogni sistema difensivo deve essere correlato alle scelte di muro: ad esempio, se si mura con decisione con 2 giocatori, il difensore dietro avanza decisamente per i pallonetti e così via…

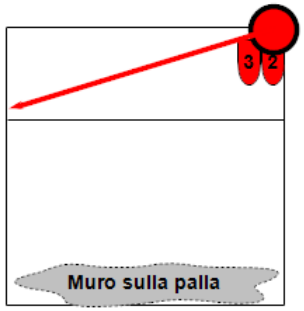
Analisi della ricezione avversaria

- **Ricezione perfetta R#+**
  - Inizialmente, si possono adottare politiche semplici e aggressive: salto sul primo tempo con R#, salto sul primo tempo con alzatore che salta eccetera…
  - In seguito, si iniziano a responsabilizzare i muratori sull'analisi preventiva della linea offensiva avversaria per il concetto di "distribuzione dell'alzatore"
- **Ricezione neutra R!**
  - In questo caso il grande lavoro, soprattutto per il giocatore a muro in posto 3, è quello di imparare a riconoscere i segnali tecnici che l'alzatore invia involontariamente per capire dove verrà alzata la palla (orientamento del corpo, posizione rispetto alla palla, postura ecc…)
- **Ricezione negativa**
  - *Obiettivo:* costruzione del muro a 2 chiuso e composto

Eccezioni a muro

- **Alzata lunga**
  - Muro esterno vicino all'asta con braccia alte
  - Rotazione dei difensori
- **Alzata a filo rete**
  - Muro sulla palla
  - Difensore di parallela per il pallonetto

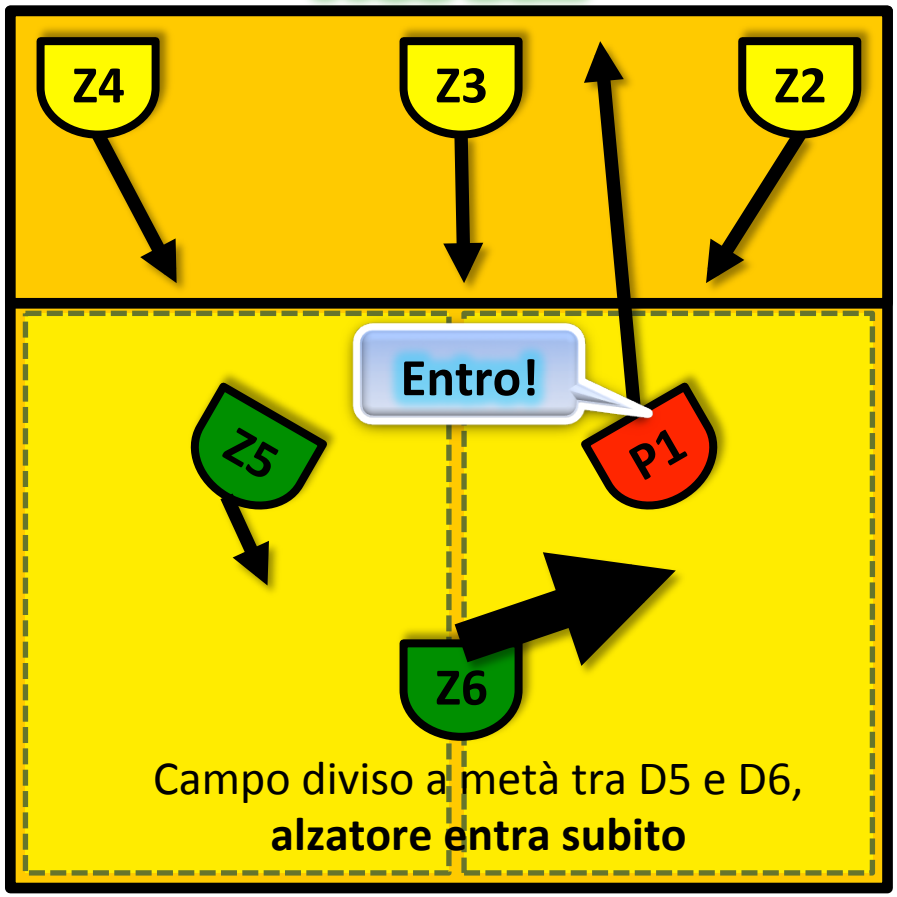




- **No block e Free ball concessa**
  - *Obiettivo:* Evoluzione rapida al riconoscimento di 2 situazioni differenti
    - **No muro** chiamato da D6 (o centrale, o muratore di fronte)
    - **Free ball concessa** chiamata dall'alzatore

Eccezioni “Free ball” e “No-Muro”

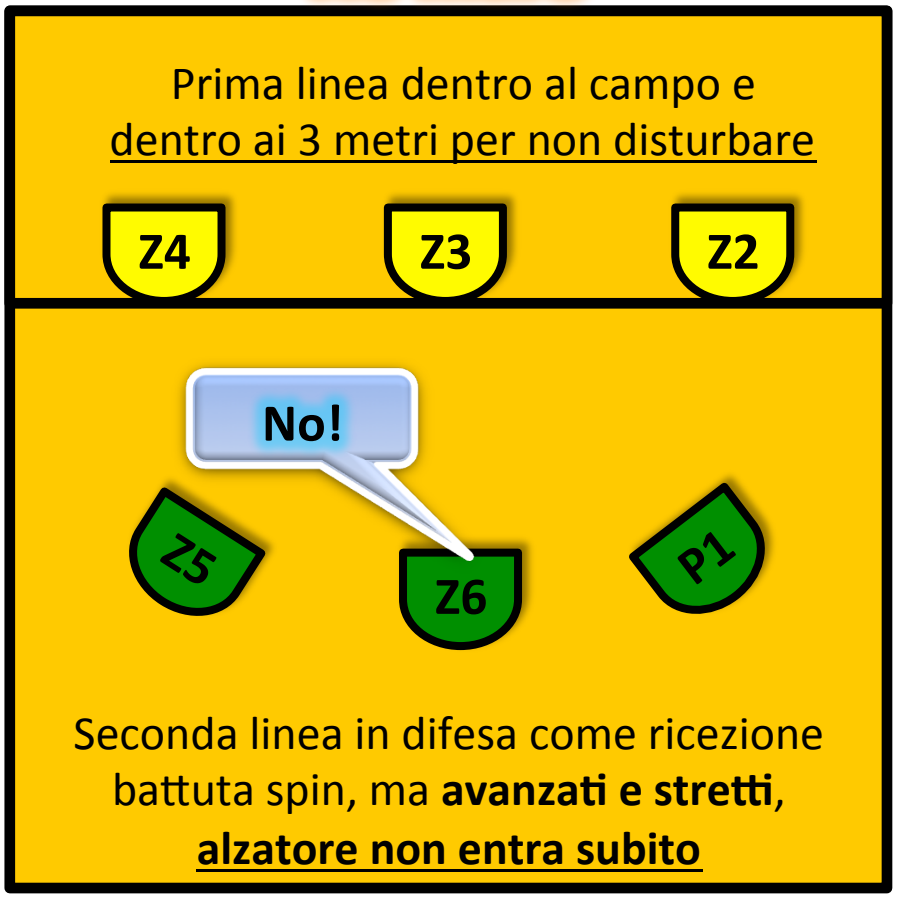
Free Ball



Campo diviso a metà tra D5 e D6, **alzatore entra subito**

No muro

Prima linea dentro al campo e dentro ai 3 metri per non disturbare



Seconda linea in difesa come ricezione battuta spin, ma **avanzati e stretti**, **alzatore non entra subito**

Se la **free ball** proviene da fuori i 3 metri avversari o, in generale, quando l’avversario non può fare altro che “buttare la palla nell’altro campo”, D5 e D6 appoggiano tutto il campo in 2, dividendoselo esattamente a metà.

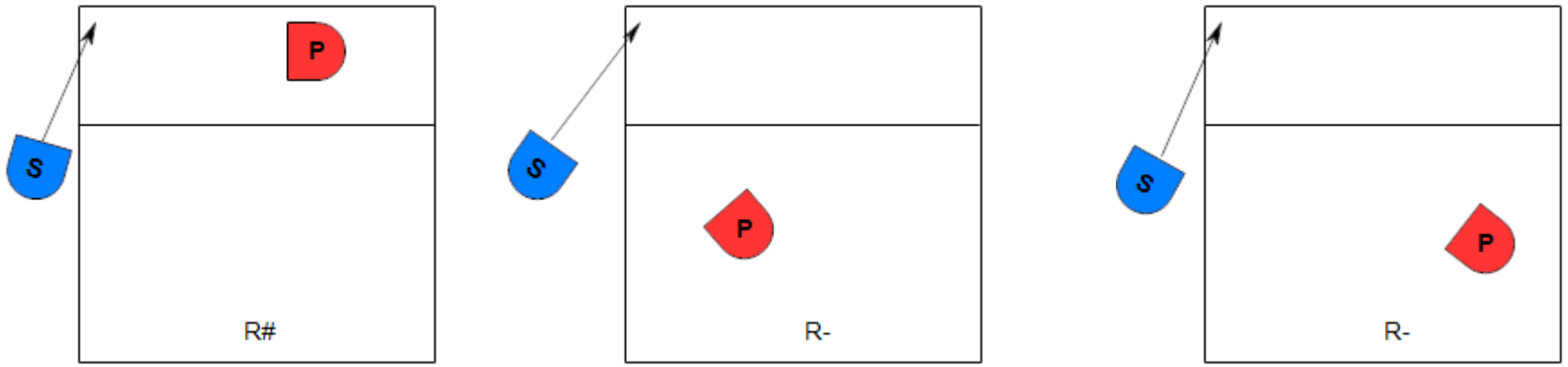
Fase di difesa ed eccezioni



- **Inizialmente, nessuna eccezione**
  - Gli adattamenti riguardano le eccezioni a muro
- **Eccezione muro aperto**
  - D6 si sposta in mezzo al muro
- **Eccezione muro singolo**
  - Obiettivo per i muratori: sfida 1 contro 1
    - Meglio seguire una progressione, insegnando alcuni artefici un po' per volta: lanciarsi in diagonale, sbracciare in diagonale, ritardare il tempo di salto, eccetera…attenzione alla distinzione con la compostezza richiesta per il muro a 2!
  - Avanzamento controllato dei difensori
- **Eccezione muro nullo**
  - Avanzamento controllato dei difensori

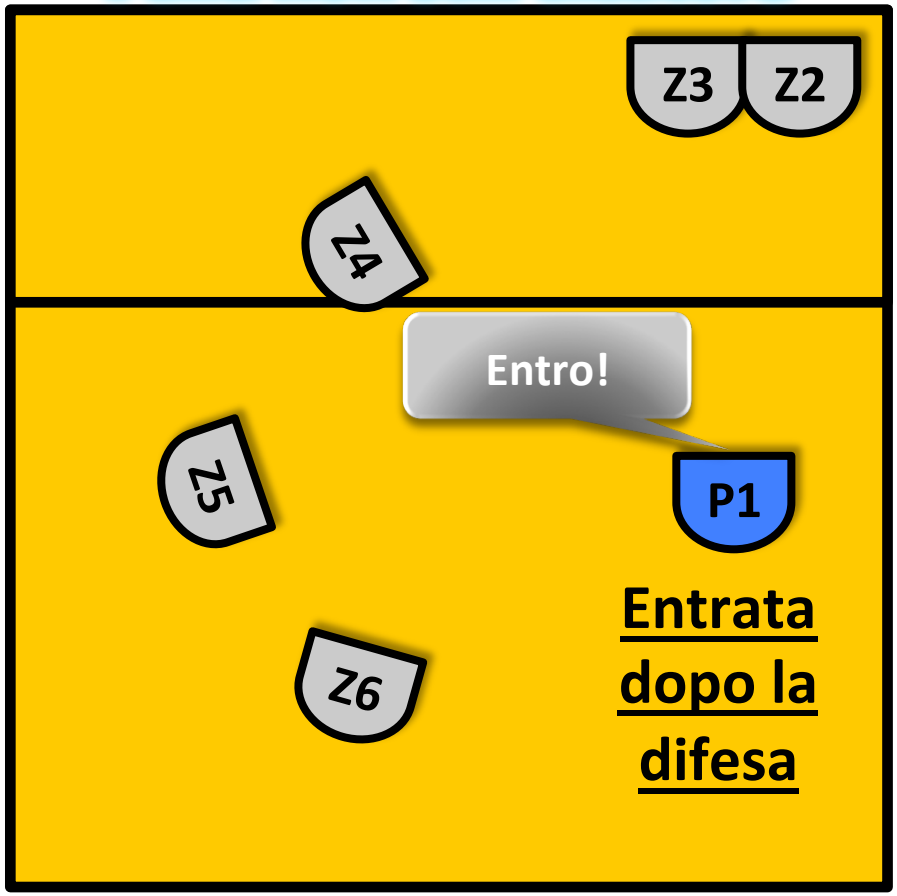
Organizzazione contrattacco

- **Sempre**
  - Ogni attaccante chiama a voce alta la palla che vuole attaccare
    - Eventuale eccezione "*Non attacco!*"
  - Inizialmente, "Super" solo su appoggio perfetto
    - In generale, mantenere sempre "in tiro" il gioco su palla morbida/alta, poiché è determinante nella crescita e carriera dei giocatori esterni
- **Gestione rincorse per palla alta**

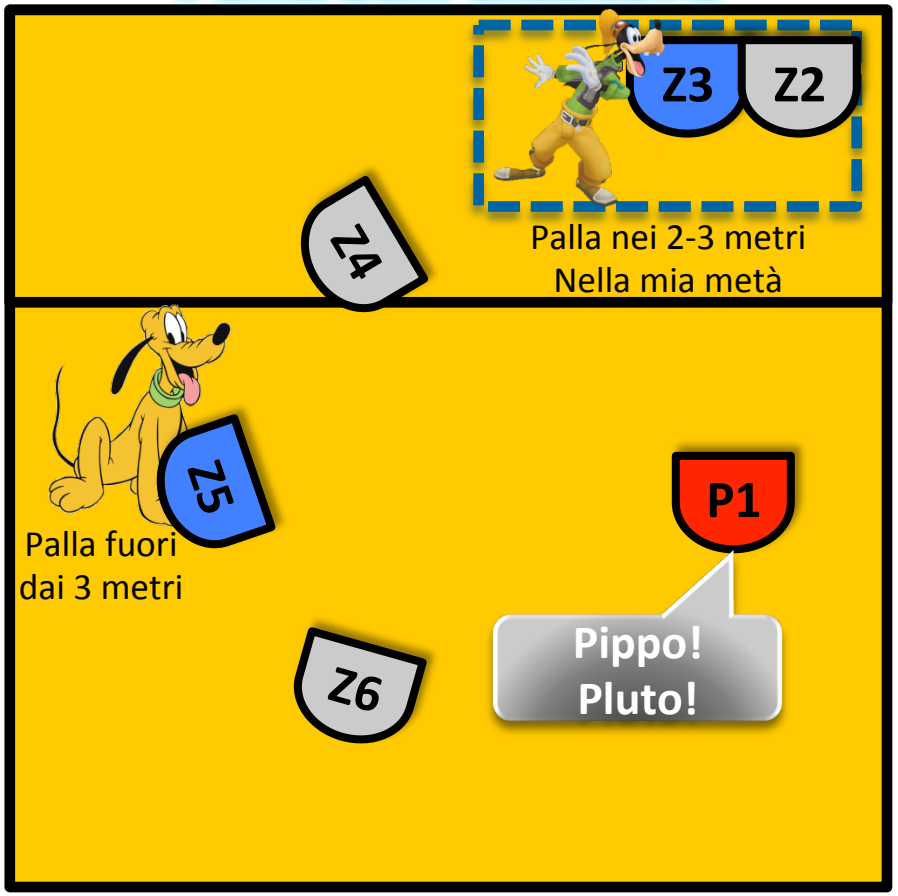


Ricostruzione

Palla non sull'alzatore



Palla sull'alzatore



In caso di primo tocco dell'alzatore, la consegna standard prevede:

- Difesa/Appoggio almeno sui 2-3 metri
- Entrata e alzata del posto 5, oppure <u>delega a voce alta</u>

Copertura

- La copertura è una situazione molto difficile da codificare, poiché il numero di variabili coinvolte è davvero notevole: l'idea sovrana dovrebbe comunque essere che "*la copertura è fondamentale*" (alcuni allenatori la indicano come il vero "termometro" della squadra).
- Ogni giocatore deve fare il possibile per contribuire a questo fondamentale, per almeno due motivi:
  - Si riescono a rigiocare più palloni, rendendo non necessario forzare sempre le situazioni con attacco scontato;
  - Gli attaccanti possono giocare con molta più tranquillità, se sono sicuri di avere alle spalle una squadra pronta ad aiutarli in copertura.
- **Alcune regole fondamentali**
  - Il primo giocatore in copertura è l'attaccante stesso.
  - Anche l'alzatore è responsabile della copertura, essendo il primo a sapere chi sarà l'attaccante.
  - L'obiettivo della copertura è tenere la palla alta in mezzo al campo.
  - Un giocatore (D6, o il Libero) è addetto a ricordare a voce alta ai compagni di andare in copertura su ogni giocata (ad esempio, urla "*Coprire!!!*")

Sistemi di copertura

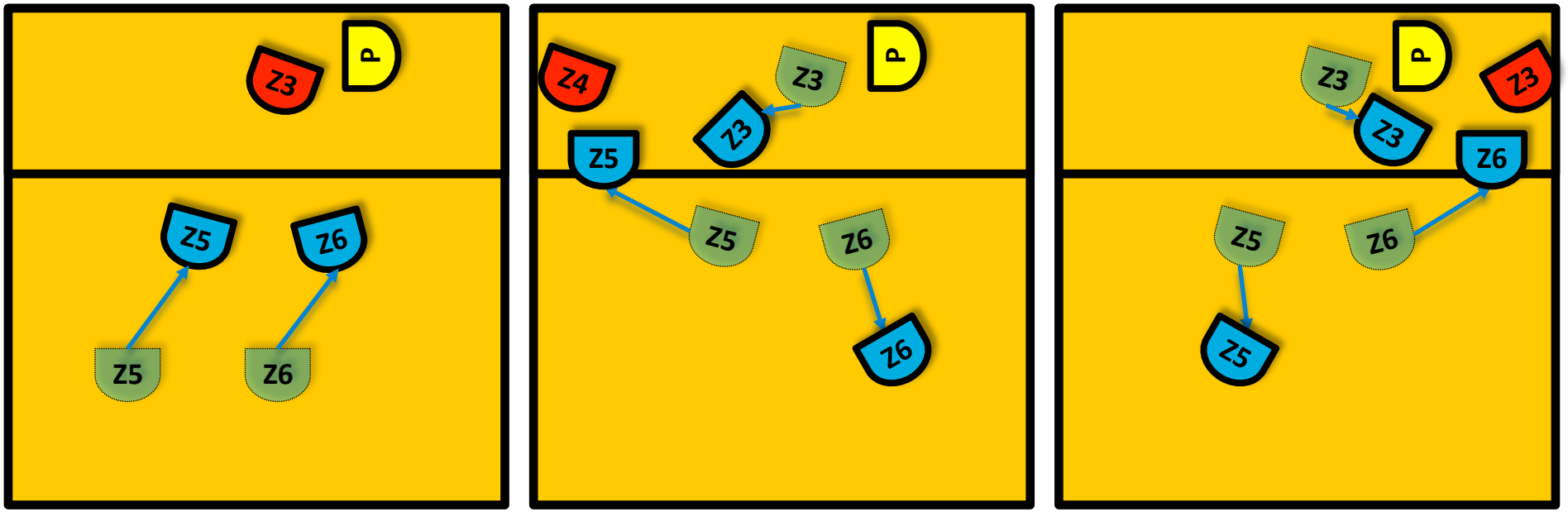
- In letteratura, si distinguono almeno due tipi di sistema di copertura:
  - **Copertura ridotta (o minima):** regole di copertura con R#+ o free ball, quando quasi tutti i giocatori sono occupati in combinazioni d'attacco veloci.
    - In questo caso, chi non viene servito dall'alzatore contribuisce alla copertura senza spostamenti notevoli, poiché non ha fisicamente il tempo per effettuarli.
    - Molta responsabilità è dell'attaccante stesso (che teoricamente gioca contro muro scomposto) e dell'eventuale Libero (o D5).
  - **Copertura estesa (o massima/completa):** regole di copertura con R- o rigiocata, quando l'attacco è scontato e non ci sono combinazioni.
    - In questo caso, tutta la squadra deve contribuire alla copertura dell'attaccante, guadagnando una posizione utile.
    - Si cerca di disporre la squadra su almeno due archi di circonferenza: un *arco stretto* con almeno due giocatori per le murate corte e un *arco lungo* per le toccate lunghe; in questo scenario, l'alzatore, in funzione del punto di campo da cui ha alzato, guadagna una posizione "il più stretta possibile", definendo così un *arco medio*.
- In generale, comunque, non tutte le murate si riescono a coprire: a volte la colpa è anche dell'attaccante!

Tecnica e tattica individuale in copertura

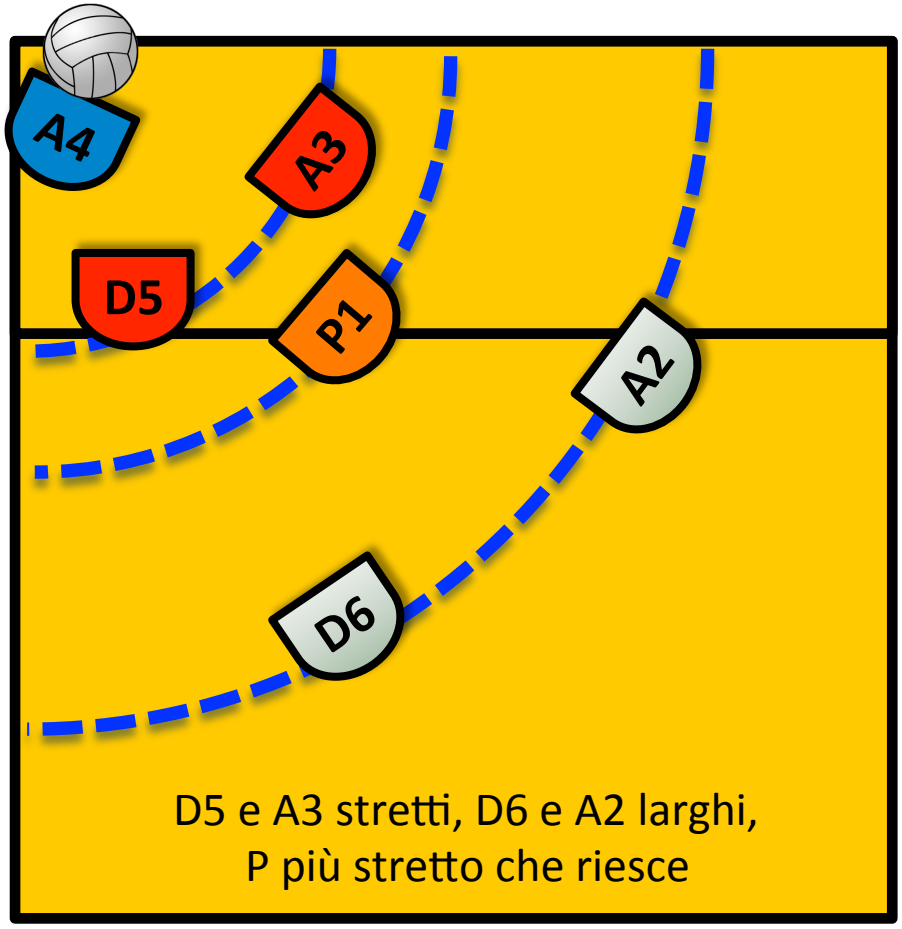
- **Le posture in copertura**
  - I giocatori che coprono stretti, devono mantenere una postura bassa, con l'angolo al busto comunque aperto, per evitare che i palloni li scavalchino.
  - I giocatori che coprono lunghi, invece, devono mantenere una postura più alta e aperta, facilmente abbandonabile, per poter uscire velocemente ed effettuare recuperi dopo spostamenti anche lunghi.
  - In ogni caso, lo *sguardo* dovrebbe essere indirizzato verso il piano di rimbalzo del muro.
- **Variazione delle posizioni**
  - Più che di "schemi di copertura", si dovrebbe parlare di "*principi di copertura*", poiché le situazioni possono essere molto variabili: uno dei principi fondamentali per la copertura estesa è che **ci devono essere almeno due giocatori in copertura stretta**, eventualmente tre con l'alzatore. Le posizioni reciproche e i giocatori che effettivamente occuperanno le posizioni in campo, dipendono fortemente dalla precedente situazione di gioco → è necessaria molta comunicazione!!!
  - Con alzata staccata, almeno un giocatore in copertura stretta deve andare praticamente sotto la rete, più avanti della linea dell'attaccante stesso: questo perché è più facile che ci siano murate secche e molto chiuse in queste situazioni.

Copertura ridotta a “Doppia L"

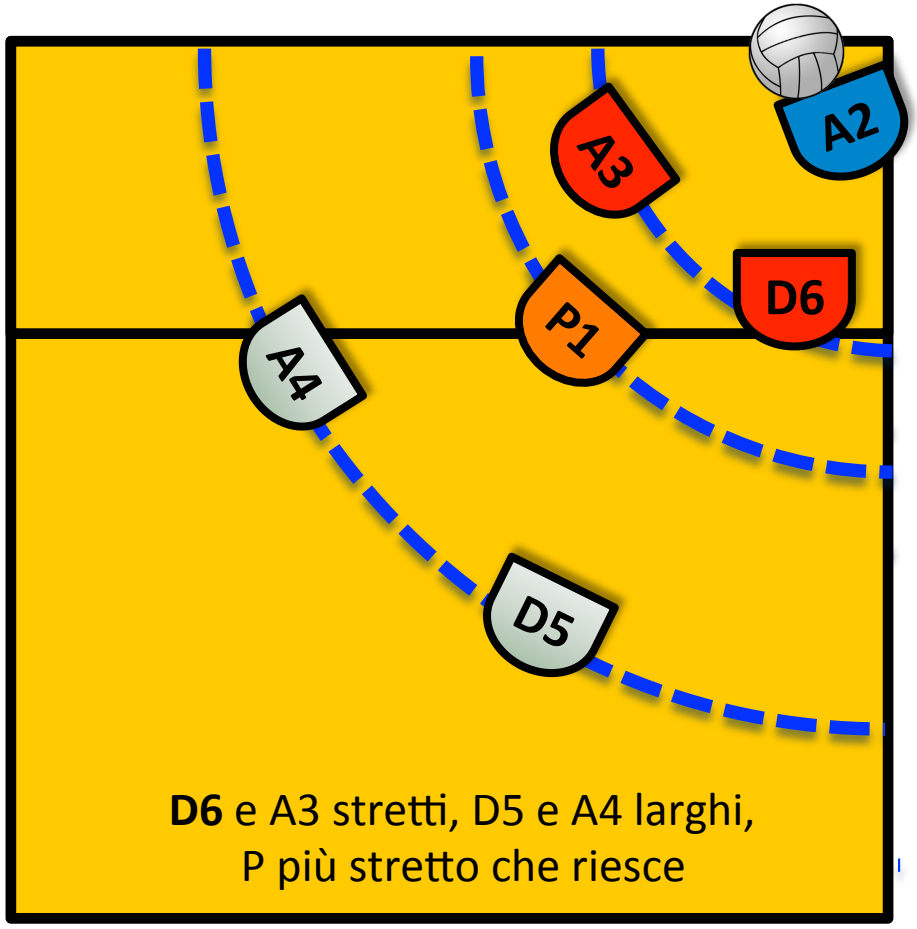
- **Idea semplice:** ad ogni costruzione, D5 e D6 avanzano verso i tre metri, contribuendo così alla copertura dei primi tempi. A seconda poi del lato d’alzata, quello più lontano tornerà indietro per la copertura larga, mentre quello più vicino si avvicinerà ulteriormente per la copertura stretta.
  - In caso di giocata in Pipe, si può convenire che la copertura stretta sia sempre di competenza di D6 (avendo già preparato la rincorsa, si trova vicino ai 3 metri).
  - Il centrale che ha fintato primo tempo, normalmente riuscirà solo a girarsi verso l’attaccante servito.



Copertura estesa



D5 e A3 stretti, D6 e A2 larghi,
P più stretto che riesce



D6 e A3 stretti, D5 e A4 larghi,
P più stretto che riesce

- **Nota:** le posizioni reciproche dei singoli giocatori possono variare a seconda della situazioni precedenti. E' quindi necessaria molta comunicazione a voce alta durante l'azione, per garantire sempre almeno 2/3 giocatori stretti.

Riassunto responsabilità

- **Chiamate in ricezione**
  - Il ricevitore più lontano valuta la profondità della battuta
- **Chiamate del D6**
  - Chiamata “No muro” → avanzamento
  - Chiamata “Coprire”
  - Chiamata del numero di giocatori a muro sul proprio attaccante
- **Chiamate dell’alzatore**
  - Chiamata “Entro” → free ball
  - Delega nominale in caso non possa alzare
- **Responsabilità D5**
  - Alzata su difesa del palleggiatore, oppure delega a voce alta
- **Responsabilità M4**
  - Chiamata della linea del palleggiatore avversario (attacco a 2 o a 3), prima di ogni azione di fase break point

Metodologia

PARTE 01

Principi di metodologia in allenamento

Metodologia: principi

- **La tipologia di richieste**
  - Non esasperare le richieste
  - Essere esigenti e costruire mentalità allenante ed esigente
  - La filosofia: "***essere esigenti nelle cose facili***"
- **Lo stile comunicativo**
  - Metterla sullo scherzo e sulla "presa in giro" quando possibile
  - Mantenersi comunque esigenti nelle cose facili per il livello
  - Ricordare che ogni atleta è prima di tutto un uomo pensante e come tale bisogna trovare il canale comunicativo più appropriato per ognuno
- **Il rapporto con l'agonismo**
  - Non sottomettere la crescita tecnica alle necessità agonistiche
  - Non dimenticare che si giocano le partite per vincere

Scala di priorità

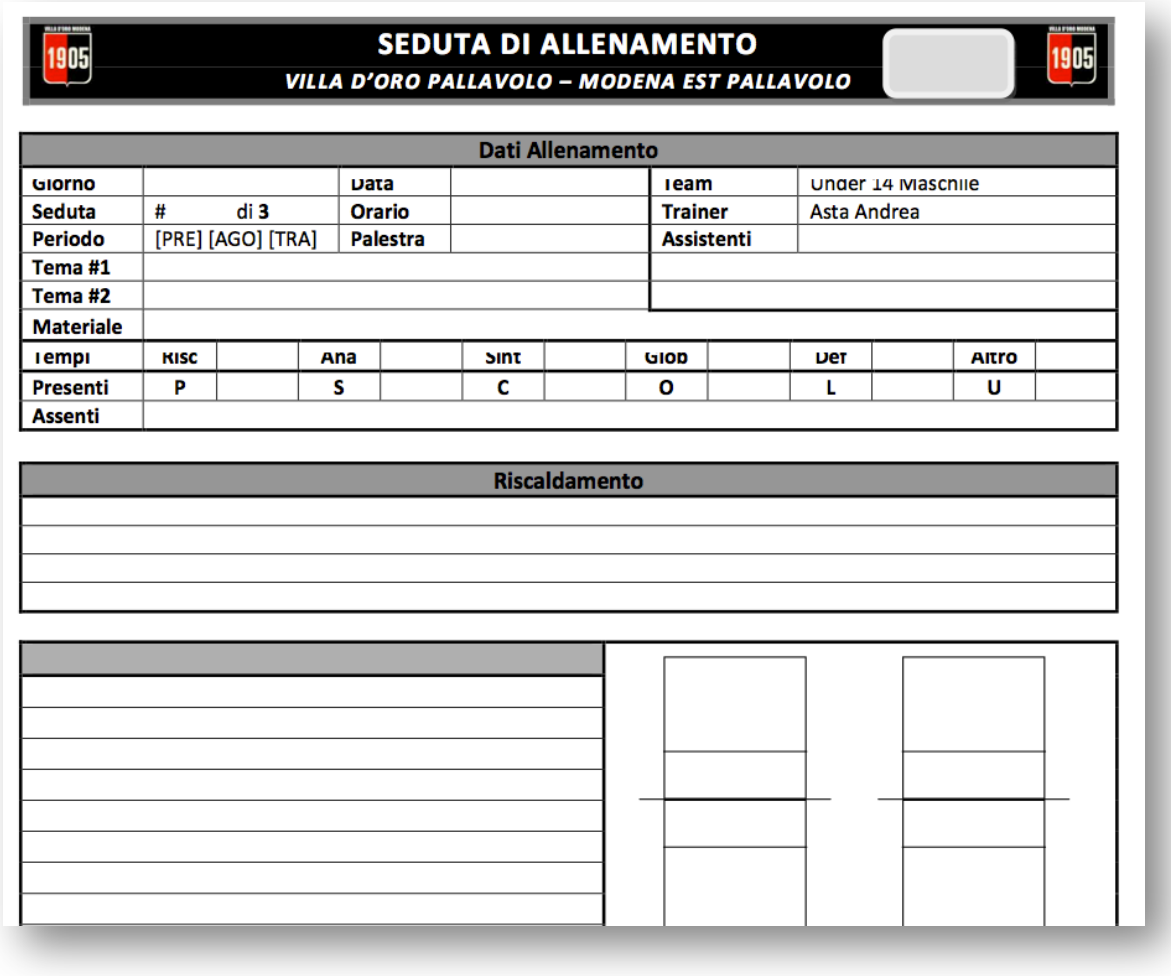
1. Definizione e valutazione del **gruppo** e dei **singoli**
   - Senza conoscenza non c'è sviluppo
2. Definizione e chiarimento in merito alle **priorità tecniche** e tattiche individuali e di gruppo
   - Senza possibilità di risultato/soddisfazione non c'è motivazione
   - Senza consapevolezza non c'è dedizione all'obiettivo
   - Senza motivazione e dedizione non c'è crescita
3. Definizione dei **percorsi tecnici** di crescita individuali e di gruppo
   - L'obiettivo del settore giovanile è la formazione a lungo termine

Responsabilizzare gli atleti

- **La fiducia iniziale**
  - Gli atleti devono vedere che l'allenatore, oltre a dare dei compiti, si fida che questi siano svolti adeguatamente… Ad esempio, se chiedo di tenere lo spogliatoio pulito, o di contare i palloni…
- **I controlli periodici**
  - Naturalmente, oltre a frequenti controlli "di nascosto", è importante far comunque vedere che il compito "non va in prescrizione", ma viene verificato di tanto in tanto
- **Il periodo delle punizioni**
  - Nei periodi in cui i ragazzi si "allargano" troppo
- **Il cellulare personale**
  - Chiedere, col tempo, che le comunicazioni siano fatte dai giocatori e non dai genitori!

Creazione allenamenti

- **Ogni allenamento è adeguatamente programmato e scritto, poiché esso non è frutto del caso, ma di una attenta programmazione**
  - Allenamento nel contesto della programmazione settimanale
  - Allenamento nel contesto della programmazione del macrociclo
  - Allenamento nel contesto della programmazione annuale
  - Allenamento nel contesto della programmazione pluriennale



SEDUTA DI ALLENAMENTO

VILLA D'ORO PALLAVOLO – MODENA EST PALLAVOLO

Dati Allenamento

Giorno		Data		Team	Under 14 Maschile
Seduta	# di 3	Orario		Trainer	Asta Andrea
Periodo	[PRE] [AGO] [TRA]	Palestra		Assistenti	
Tema #1					
Tema #2					
Materiale					

Tempi	Risc		Ana		Sint		Glob		Der		Altro	
Presenti	P		S		C		O		L		U	
Assenti												

Riscaldamento

Gestione allenamenti

- **Ad inizio seduta**
  - Spiegazione obiettivi e finalità dell'allenamento
- **Spiegazione esercizi**
  - Veloce e con parole chiave
  - Obiettivi tecnici fondamentali
  - Poche indicazioni tattiche (sviluppo graduale e il più possibile autonomo)
- **Pause**
  - Anche frequenti, ma quando si lavora si lavora con la massima intensità fisica e mentale!
- **Fine allenamento**
  - Defaticamento e commenti
  - Prossimi appuntamenti

Commenti allenamenti

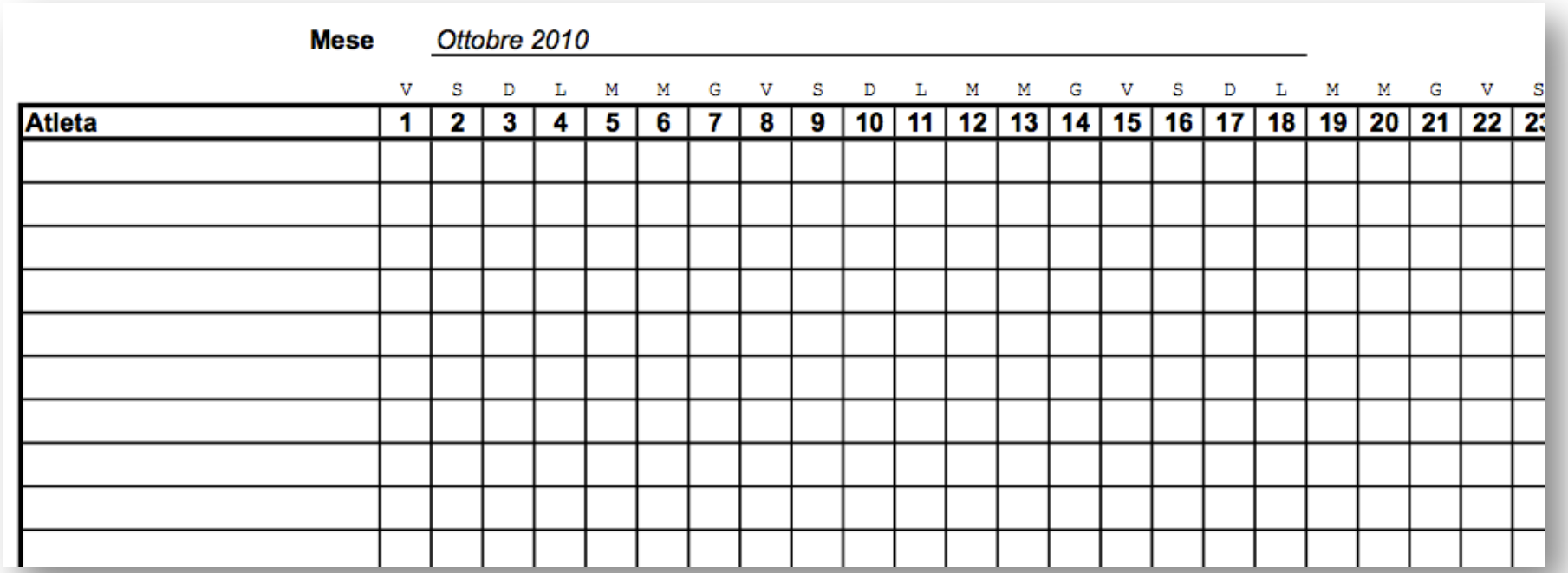
- Scrivere qualche appunto sull'allenamento, se necessario
  - Esercizi venuti male
  - Esercizi proficui
  - Miglioramenti riscontrati
  - Segnalazioni disciplinari

Note Conclusive

Osservazioni finali

Foglio Presenze e Redimenti

- **Foglio presenze**
  - Presenze, ritardi, motivi di assenza, assenze non comunicate ecc…
- **Foglio rendimenti**
  - Rendimenti ad allenamento (buono, sufficiente, insufficiente)



Mese *Ottobre 2010*

	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S
Atleta	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**

Il lavoro a stazioni – 1



- **Tipologie di stazione per tipo di lavoro**
  - Stazioni fisiche
  - Stazioni tecniche
- **Tipologia di stazione per tipo di controllo richiesto**
  - Stazioni controllate
  - Stazioni non controllate
- **Tipologia di stazione per assegnabilità delle stazioni**
  - Stazioni specifiche (per ruolo, individuo eccetera)
  - Stazioni generiche
- **Tipologia di stazione per tipologia di lavoro**
  - Lavoro a stazioni sincrone (tutte le stazioni terminano assieme a tempo)
  - Lavoro a stazioni asincrone (ogni stazione ha un proprio obiettivo)
    - Esercizi *Jolly* per le stazioni che finiscono prima

Il lavoro a stazioni – 2

- **Regole per il lavoro a stazioni**
  - Massimo numero di stazioni controllate: numero di allenatori presenti
  - Ogni stazione con il foglio che ricorda gli esercizi
  - Ogni stazione già predisposta prima dell'inizio del lavoro
  - Ogni gruppo, al termine del lavoro, predispone di nuovo la stazione alle condizioni iniziali

Metodologia

PARTE 02

Allenamento dei fondamentali: caratteristiche e problematiche

Allenamento del palleggio: Filoni

- **Filone "Qualità del tocco di palla"**
  - Esercitazioni con palle mediche, variabili e traiettorie limitate
- **Filone "Precisione dell'alzata"**
  - Esercitazioni varie e combinate, specie in riscaldamento, con feedback diretto sull'efficacia dell'alzata
  - Cercare di non perdere troppo il contatto con la qualità del tocco di palla
- **Filone "Palleggio per l'appoggio o la ricezione"**
  - Allenamenti specifici in ricezione
- **Filone "Palleggio per gli alzatori"**
  - Analitici sulla qualità di tocco, sia in entrata che in uscita
  - Analitici specifici sul palleggio in sospensione e in salto
  - Protocolli di palla rapida
  - Protocolli di palla alta
  - Drills combinati alzata-copertura, battuta-difesa-alzata…

Allenamento del bagher: Filoni

- **Filone “Costruzione del piano di rimbalzo”**
  - Analitici specifici e recuperi tecnici
- **Filone “Sensibilità del piano di rimbalzo”**
  - Esercizi di appoggio e ricezione altamente analitici
- **Filone “Ricezione palla float”**
  - Esercizi specifici in forma analitica, sintetica e globale
- **Filone “Ricezione palla in salto spin”**
  - Esercizi specifici in forma analitica, sintetica e globale
- **Filone “Alzata”**
  - Esercizi specifici in forma analitica

Allenamento della ricezione: Situazioni

- **Situazione di tecnica individuale**
  - Gestione delle diverse tecniche
  - Gestione dei diversi posizionamenti
  - Lettura del battitore
  - Ha come scopo l'allenamento o l'apprendimento tecnico
  - Variare tipo, punto di partenza e obiettivi del servizio
  - Lavorare con palla addosso o laterale, a sinistra o a destra, corta o lunga
- **Situazione di tecnica di gruppo**
  - Gestione delle competenze
  - Gestione delle zone di conflitto
  - Situazioni su 2/3 di campo e poi a tutto campo
- **Situazioni di tecnica globale**
  - Gestione delle assistenze
  - Ritmo di gara
  - Gestione dei falli di posizione
  - Gestione dei non-ricevitori in movimento

Allenamento della ricezione: Principi

- **La ricezione è un fondamentale abbastanza "semplice" da gestire in situazioni analitiche (variabili situazionali limitate e limitate nelle possibilità)**
- **Problematiche da analizzare e gestire**
  - Continuità della battuta
    - Accoppiamento di battitori sensato, palle Jolly, battute da dentro il campo, battute dai tavoli, battute degli allenatori, alternanza con lanci
  - Precisione della battuta
    - Semplificazione della battuta, battuta degli allenatori…
  - Alternanza delle zone e delle traiettorie
    - Ricezione a destra, a sinistra, con battuta da destra, con battuta da sinistra…
  - Sollecitazione di tecniche specifiche
    - Palleggio, bagher obliquo, bagher laterale…

Allenamento dell'attacco: Filoni

- **Filone "Recupero tecnico ed evoluzione della rincorsa"**
  - Esercitazioni con palline da lanciare
  - Esercitazioni con doppio attacco o combinati difesa-attacco, ricezione-attacco, muro-attacco
- **Filone "Gesto del braccio d'attacco e manualità"**
  - Esercitazioni analitiche con e senza la rete
  - Esercitazioni analitiche a coppie
  - Attacco contro bersagli
  - Attacco contro muro e difesa
  - Servizio salto spin
- **Filone "Gestione del tempo"**
  - Attacco della palla Tre
  - Attacco di palla rapida e alta esterna
- **Filone "Potenza e altezza del colpo d'attacco"**
  - Esercitazioni analitiche specifiche
  - Esercitazioni contro muro e difesa

Allenamento dell'attacco: Filoni – 2

- **Filone "Gestione dell'alzata"**
  - Esercitazioni analitiche con alzatori
  - Esercitazioni in forma di gioco
  - Esercitazioni analitiche con alzate imprecise (effettuate da allenatore)
- **Filone "Contrattacco"**
  - Esercitazioni specifiche per palla alta
  - Esercitazioni sintetiche per la gestione della rincorsa
  - Esercitazioni sintetiche e globali per le chiamate degli attaccanti
  - Esercitazioni specifiche contro il muro

Allenamento del muro: Considerazioni

- **Curare sempre la tecnica individuale**
  - Esercitazioni specifiche per la tecnica e specifiche per la traslocazione, con muro a secco
- **L'allenamento del muro non può prescindere dalla presenza di variabili**
  - Murare sempre con una sola variabile serve solo per la tecnica individuale
  - Murare con 2 variabili permette di concentrarsi su un particolare tipo di spostamento
  - Murare sempre con 3-4 variabili non è una esercitazione specifica ma la realtà di gara
- **Allenare a riconoscere i casi in cui mancano delle variabili**
- **Allenamento con e senza attaccanti**
- **Non esiste allenamento efficace del muro senza correlazione con la difesa**

Allenamento della difesa: Considerazioni

- **La difesa è un fondamentale da allenare…**
  - Dal punto di vista volitivo/mentale
  - Dal punto di vista tecnico
  - Dal punto di vista tattico
- **Problemi nell'allenamento della difesa**
  - Attacchi realistici
    - Per allenare le casistiche tecniche => alta precisione
    - Per allenare a gareggiare => velocità di palla adeguata
  - Correlazione con il muro
    - Allenamento globale e situazionale
  - Gestione dell'errore – Gestione del merito avversario
- **Allenamento della copertura**
  - Esercitazioni nei riscaldamenti iniziali
  - Esercitazioni sintetiche e globali con premi alla copertura
  - Punizione per chi si dimentica di coprire

Metodologia

PARTE 03

Strategie di rilevazione e correzione degli errori

Tratto da lavori di Andrea Fortunati

Definizioni: errori e modelli

- Un **errore** è una gestualità o comportamento differente rispetto ad un *modello di riferimento* definito per quella particolare situazione.
  - Gli errori tecnici fanno riferimento a gestualità e movimenti non coerenti con il modello tecnico di riferimento, escludendo eventuali personalizzazioni.
  - Gli errori tattici fanno riferimento a comportamenti o adattamenti che si discostano rispetto alla strategia di gara preposta o ad eventuali adattamenti richiesti.
- Un **modello di riferimento** è una descrizione di gestualità o comportamenti "ideali", che gli atleti cercano di emulare. Essi derivano da lavori di estrapolazione compiuti su grandi campioni o grandi squadre, oppure possono essere ricercati nella letteratura pallavolistica o dalle indicazioni del Settore Squadre Nazionali (*scuola italiana?*)
  - I modelli tecnici riguardano gestualità e personalizzazioni, che devono essere adeguati individualmente sui singoli atleti.
  - I modelli strategici e tattici riguardano invece modelli di gioco, che devono essere cablati sul livello della squadra, del campionato, delle prospettive future.

Quando correggere?

- Non sempre la correzione di un errore è la soluzione ideale; vanno fatte valutazioni riguardo a:
  - Portata dell'errore sull'efficacia finale del gesto
  - Portata dell'errore sul rischio infortuni
  - Età del soggetto
  - Anzianità sportiva del soggetto
  - Predisposizione al lavoro del soggetto
  - Tempo a disposizione per il lavoro specifico/differenziato
  - Tempo stimato necessario per ottenere miglioramenti analitici
  - Tempo stimato necessario per ottenere miglioramenti globali
- **In U16 molti errori possono essere corretti e comunque un tentativo va sempre fatto, poiché normalmente la tecnica non è troppo consolidata. In ogni caso, ogni situazione deve essere analizzata individualmente.**

Correzione di errori tecnici



Classificazione dell'errore tecnico

- **Errore di tempo:** il timing del gesto tecnico è errato.
  - Es. salto in anticipo a muro
- **Errore di postura:** la posizione del corpo del giocatore è errata.
  - Es. in difesa, oppure eccessiva compressione nell'appoggio
- **Errore cinestetico:** il movimento avviene a velocità e/o forza non corretti.
  - Es. movimento a scatti nell'attacco
- **Errore di combinazione:** il movimento tra diversi segmenti del corpo non è sincronizzato.
  - Es. oscillazione delle braccia non in corrispondenza della fase di caricamento della rincorsa
- **Errore cronologico:** una sequenza di movimenti è eseguita fuori ordine.
  - Es. corro con le mani alte, unisco il bagher e poi cerco la palla
- **Errore biomeccanico:** il movimento di un distretto corporeo non avviene nel modo previsto dal modello tecnico.
  - Es. esecuzione errata del movimento di attacco

Scomposizione dell'errore

- Descrizione dell'esecuzione compiuta dall'atleta e comparazione con il modello di riferimento; presentazione parallela del modello corretto.
- **Strumenti per evidenziare l'errore**
  - Descrizione verbale
  - Visione di un filmato dell'atleta stesso
  - Percezione del gesto (es. esecuzione ad occhi chiusi)
- **Strumenti per descrivere il modello**
  - Descrizione verbale
  - Dimostrazione corretta di un compagno o dell'allenatore
  - Visione di un filmato corretto
  - Strumenti verbali e acustici (battito delle mani) per il ritmo
  - Strumenti visivi (segnali a terra)
  - …

Esecuzione scomposta

- L'atleta prova a ripetere il gesto motorio in esame alla ricerca della correttezza dell'esecuzione. In questa fase la presenza dell'allenatore deve essere costante e continua.
- **Criteri fondamentali per le esercitazioni**
  - Alto numero di ripetizioni estremamente controllate
  - Drastica diminuzione del numero di variabili alle quali sottoporre l'atleta
  - Basso numero di priorità da sottoporre all'atleta
  - Controllo del feedback dell'atleta
  - Intervento immediato in caso di ripetizione errata
- **Esercitazioni utilizzabili**
  - Esercizi super-analitici (porzioni di movimento)
  - Esercizi con ripresa video riproduzione streaming ritardato
  - Esercizi correttivi con strumenti speciali
  - Esercizi con pochissime variabili in gioco (tecnico-tattiche)
  - Esercitazioni propriocettive

Ricombinazione

- Una volta che l'atleta ha manifestato sicurezza nell'esecuzione scomposta, occorre aumentare, procedendo secondo una progressione didattica, il numero di variabili in gioco ed il numero di priorità richieste all'atleta.
- Quest'ultimo aspetto è cruciale in quanto un'esecuzione scomposta corretta è condizione necessaria ma non sufficiente per la soluzione del problema tecnico.
- L'esecuzione completa necessita di un processo di automatizzazione che è frutto di un alto numero di ripetizioni e di una progressione didattica, in grado di introdurre gradualmente le variabili in gioco.
- Gli ultimi step della progressione sono:
  - Inserimento dell'esecuzione corretta in esercitazioni sintetico-globali con prima palla obbligata all'esecuzione tecnica (ovvero: *l'esercitazione globale parte da una situazione analitica*).
  - Progressivo riconoscimento ed esecuzione della gestualità tecnica corretta all'interno delle situazioni di gioco "normali".

Classificazione dell'errore tattico

- **Errore di dimenticanza:** dimenticanza di svolgere un particolare compito richiesto in campo.
  - Esempio classico: dimenticarsi di andare a coprire
- **Errore di riconoscimento situazione:** un giocatore fatica a riconoscere una situazione codificata.
  - Es: mancato riconoscimento di alzata avversaria lunga
- **Errore di esecuzione adattamento:** la situazione è riconosciuta, ma l'adattamento non viene eseguito, o viene eseguito in modo errato; comprende anche gli errori di posizionamento in campo.
  - Es: posizione di un difensore non corretta rispetto all'attaccante
  - Es: posizione di un difensore non corretta rispetto all'alzata
  - Es: gestione errata di un attacco scontato o con alzata non precisa

Classificazione dell'errore tattico – 2

- **Errore di disciplina di squadra:** un giocatore non rispetta l'ordine di eseguire un particolare adattamento.
  - Es: muro lungo la traiettoria sbagliata
  - Es: non coprire l'entrata dell'alzatore su free ball
- **Errore di comunicazione:** un giocatore addetto a rilevare e comunicazione una eccezione o adattamento, non svolge questo compito.
  - Es: tutte le chiamate di free ball, no muro e così via
- **Errore tattico per lacune tecniche:** non si riesce a svolgere un adattamento previsto a causa di incapacità tecnica.
  - Es: spostamenti in ritardo o troppo lenti
  - Es: spostamenti con tecniche non corrette

Strategia STAR – 1

- Strategia per l'analisi e la correzione degli errori
- **Situation**
  - Contesto in cui avviene una determinate situazione (es. una posizione difensiva dipende dal contesto, ossia l'attaccante, l'alzata eccetera).
- **Task**
  - Obiettivo dell'azione che il giocatore deve svolgere.
- **Action**
  - Azione effettivamente svolta dall'atleta (es. atleta va a pallonetto come richiesta – task eseguito – ma prende punto: errore nell'azione).
- **Result**
  - Risultato dell'azione, in termini di efficacia o punto realizzato.
  - Condizione necessaria ma non sufficiente per il corretto esito dell'azione.

Strategia STAR – 2



- **Priorità**
  - Verifica del riconoscimento della *situazione.*
  - Verifica della conoscenza dell'esatto *task* o dell'esecuzione del *task* richiesto o previsto.
  - Verifica della correttezza tecnica dell'*action.*
  - Verifica del *result*.
- **Note**
  - La correttezza del *result* non implica la correttezza tecnica del *task* e pertanto non implica l'esito corretto dell'azione.
  - La correttezza del *task* è finalizzata al raggiungimento del *result*.

L'errore grave

- L'errore fa parte del processo di apprendimento e, come tale, nei settori giovanili dovremmo essere abbastanza pazienti da tollerarne una buona parte. Non dobbiamo infine dimenticare che, per quanto un errore diretto sia estremamente penalizzante con il sistema di punteggio moderno (punto diretto all'avversario), anche ai massimi livelli mondiali esso è presente: dobbiamo quindi lavorare sulla riduzione degli errori (soprattutto quelli gravi) e non invece diventarne schiavi e cercare di eliminarli completamente. Ogni giocatore, allenatore, squadra, deve imparare a *convivere con l'errore*, poiché questo non sarà mai eliminato completamente!
- E' importante che ogni giocatore sia a conoscenza del concetto di **errore grave**, dove con errore grave intendiamo:
  - Un errore banale su una tecnica perfettamente nota e attuabile;
  - Un errore di scelta in situazioni facili;
  - La ricerca di una gestualità tecnica inutile (es. schiacciare una palla quando l'alzata è sotto rete!).
- **Ad ogni livello esistono degli errori su cui dobbiamo essere esigenti!**

L'errore grave – 2

- Ma l'errore non fa parte del processo di apprendimento?
  - Sì, infatti non dobbiamo dimenticare che, se un errore, anche grave, è reiterato nel tempo, probabilmente c'è un problema nel metodo di allenamento;
  - Sì, ma alcuni errori devono essere corretti subito, perché non fanno parte di problemi legati alla crescita (es. una alzata sotto la rete non si deve schiacciare in U14 e neanche in A1, quindi l'errore di scelta è da eliminare subito);
  - Sì, ma alcuni errori devono essere eliminati prima possibile, altrimenti è impossibile giocare e quindi migliorare;
  - Sì, ma alcuni errori devono essere corretti tempestivamente, poiché altrimenti "*ci si allena a sbagliare*" e si rischia di far automatizzare agli atleti gestualità errate.

L’errore grave – 3

- **Esempio di errori gravi per l’U16M**
  - Schiacciare una palla la cui alzata ha traiettoria sotto al nastro superiore della rete
  - Non schiacciare una buona alzata
  - Regalare la free ball al giocatore sbagliato
  - Dimenticarsi di andare a prendere la rincorsa per l’attacco
  - Dimenticarsi di una responsabilità su situazione codificata
  - Dimenticarsi di chiamare la palla che si vuole attaccare
  - Far cadere una palla in ricezione o difesa senza alcun tentativo

Metodologia

PARTE 04

Gestione gara

Riunione pre-gara

1. **Presentazione partita**
   - In questa fase viene ricordato l'avversario, l'eventuale importanza o meno della gara, eventuali "temi" o ricorrenze in corso.
2. **Richiami tecnico-tattici**
   - I primi richiami devono essere quelli più importanti, poiché le prime informazioni che vengono recepite saranno più facilmente ricordate.
   - I richiami possono riguardare la propria squadra, con particolari riferimenti al lavoro svolto nell'ultimo periodo in allenamento, ricordandone sempre i punti chiave.
   - I richiami possono anche riguardare, se disponibili, l'avversario.
   - In generale, le informazioni devono essere *poche* e *concise* e devono essere esposte sempre nell'ottica della soluzione, piuttosto che del problema.
3. **Parte motivazionale**
   - Quali saranno le chiavi della partita?
   - Quali sono le nostre armi migliori per battere il nostro avversario?
   - …parte individuale!

Riscaldamento pre-gara

- Il riscaldamento pre-gara dovrebbe avere come finalità principali:
  - **Aumento temperatura corporea** e conseguente attività di prevenzione da infortuni "da freddo" (contratture, stiramenti, strappi…)
  - Ricerca della **confidenza tecnica** con la palla in tutti i suoi fondamentali
  - Ricerca di **punti di riferimento**, specialmente in trasferta (per alzate, ricezioni, muri…)
  - **Preparazione psicologica** alla gara
- In tutto questo la parola d'ordine dovrebbe essere **progressione** e l'obiettivo fondamentale dovrebbe essere quello di "*arrivare all'inizio gara brillanti e caldi, ma non stanchi*":
  - Nel classico riscaldamento, invece, seguiamo una progressione "sinusoidale", con il picco di massima intensità fisico-tecnica nel momento di "palla a coppie", per poi trovarci sempre in fila a toccare pochi palloni nell'attacco a rete (intensità molto bassa): dovremmo inserire in questa fase qualche semplice esercizietto per "mantenere alto il ritmo".
  - Un buon riscaldamento non dovrebbe essere troppo lungo, partire con una fase molto blanda e libera all'inizio, per poi crescere in ritmo ed intensità fino all'inizio della gara.

Riscaldamento pre-gara

1. **Parte di attivazione motoria a secco *(circa 40'-50' da inizio gara)***
   - Esercitazioni di mobilità articolare attiva, secondo protocollo standard di allenamento
   - Semplici esercitazioni di forza a corpo libero
   - Aumento temperatura corporea (corsetta, andature ecc…)
2. **Parte di attivazione tecnica *(circa 30' da inizio gara)***
   - Esercitazioni di palleggio e bagher con spostamento, eventualmente a giro per terminare il riscaldamento
   - Parte specifica per gli alzatori
3. **Attacco-Difesa a coppie**
   - Progressione attacco-difesa a coppie perpendicolari a rete
4. **Attacco a rete *(non prima di 20' da inizio gara!)***
   - Nei primi colpi, ricercare soprattutto l'altezza
   - In fila, esercitazioni per i piedi o alla parete, prove lanci battuta in salto…
5. **Battuta e Ricezione *(se possibile, anche 5' da fine riscaldamento, non solo i canonici 2'!)***
   - Lavoro sempre in coppia: uno batte, l'altro fa assistenza per palloni vaganti

Il Time Out

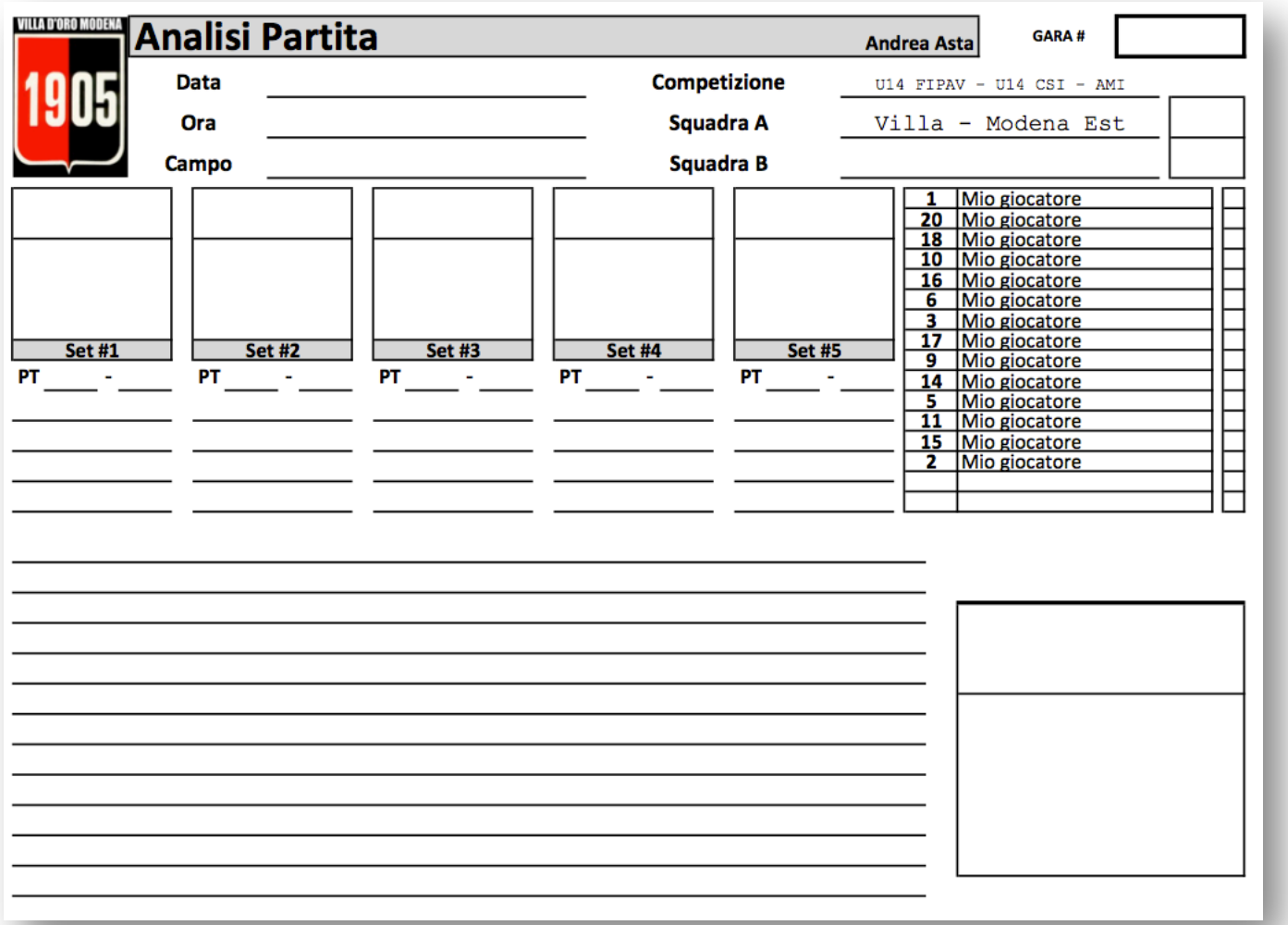
- Personalmente, credo che il Time Out debba servire per costruire soluzioni, piuttosto che evidenziare problemi
  - Limitiamo il più possibile i time out che iniziano con "*Sveglia!*", "*Stiamo dormendo*" ecc, che non servono (quasi mai) a niente!
- Le **indicazioni tecniche** possono riguardare aspetti essenziali già noti
  - E' difficile migliorare la tecnica in gara, ma non raramente accade che un giocatore non utilizzi il suo bagaglio tecnico per "paura" dell'errore: questa tendenza è da combattere (es. "*Non aver paura di schiacciare!*")
- Le **indicazioni tattiche** devono essere
  - Richiami a comportamenti differenti da quanto preventivato e provato in allenamento
  - Piccole variazioni
  - Relazioni/Richiami sulle caratteristiche dell'avversario (es. "*se siamo in difficoltà buttiamo la palla su quel giocatore*")
- Molta differenza, oltre al contenuto, la fa il **tono** con cui forniamo le nostre indicazioni: variare molto in funzione della tipologia di partita!

Il Time Out – 2

- Sinteticamente, durante il Time Out dovremmo cercare il più possibile di **proporre soluzioni effettivamente attuabili dai ragazzi in campo**, in relazione a
  - Bravura avversari
  - Mezzi tecnici a disposizione
  - Mezzi tattici a disposizione
  - Stato emotivo
- Lo **stile di comunicazione** può variare da partita a partita e a seconda delle situazioni
  - Tono pacato o di incitazione per partite delicate e difficili
  - Tono più aspro per momenti di disattenzione in partite facili
  - Tono severo nella gestione degli errori inutili e gravi

Foglio gestione gara

- Appunti tecnici e tattici sulla propria squadra
- Appunti tecnici e tattici sull'avversario
- Formazioni utilizzate e cambi
- **Commenti personali a fine gara (appunti per allenamenti)**



VILLA D'ORO MODENA 1905

Analisi Partita — Andrea Asta — GARA #

Data _____ Competizione U14 FIPAV - U14 CSI - AMI

Ora _____ Squadra A Villa - Modena Est

Campo _____ Squadra B _____

Set #1	Set #2	Set #3	Set #4	Set #5
PT ___ - ___	PT ___ - ___	PT ___ - ___	PT ___ - ___	PT ___ - ___

1	Mio giocatore
20	Mio giocatore
18	Mio giocatore
10	Mio giocatore
16	Mio giocatore
6	Mio giocatore
3	Mio giocatore
17	Mio giocatore
9	Mio giocatore
14	Mio giocatore
5	Mio giocatore
11	Mio giocatore
15	Mio giocatore
2	Mio giocatore

Metodologia

PARTE 05

Studio dell’avversario

Lo studio dell'avversario

E' *possibile*, in U16,

studiare un avversario?

E' *utile*, in U16,

studiare un avversario?

Considerazioni…

- Lo studio **non è sempre fattibile**
  - Non esistono video da “scambiarsi” (per fortuna)
  - Spesso si tratta più di “impressioni” maturate da altre partite viste
- Lo studio **è molto semplice a livello medio-basso**
  - Ogni squadra ha uno-due-tre giocatori di riferimento
- Lo studio **è comunque fattibile senza troppe difficoltà anche a livello medio-alto**
  - Giocatori di riferimento con caratteristiche abbastanza evidenti
- Ma non dimentichiamo l’aspetto più importante…

Il problema principale in U16

è come gioca la nostra squadra!

…tuttavia

- Nulla ci vieta di analizzare alcune caratteristiche di un avversario “importante”, quando necessario…
- …allo stesso modo, ritengo sia *importante* al termine di ogni gara prendere alcuni appunti sulle tematiche e problematiche riscontrate in gara, per poterli ritirare fuori prima della gara di ritorno!
- **Variabili di squadra**
  - Sistema di gioco in fase cambio palla e vulnerabilità individuali e di squadra
  - Sistema di gioco in fase break point e relative vulnerabilità
  - Utilizzo del primo tempo su R#, su R+!, su free ball
  - Utilizzo seconda linea
- **Variabili individuali**
  - E’ un giocatore da murare?
  - Ha una prevalenza netta in attacco?
  - E’ bravo in ricezione?
  - E’ bravo in difesa?
  - Come batte?

Cosa presentare alla squadra…

- In generale, **quasi zero informazioni**
  - Giocatori di riferimento
  - Sistema di difesa di squadra → dove mettere la palla quando siamo in difficoltà
  - Per il livello più alto, su chi battere
- Ricordiamoci sempre che la differenza la fa la nostra squadra, non l'avversario…
- … e soprattutto, **che la differenza la fa la TECNICA**, la TATTICA è solo un supporto ad una tecnica consolidata!
  - E' inutile e dannoso chiedere di fare cose che non sappiamo fare…
  - …è invece utile e proficuo adottare semplici cambiamenti tattici (variazione tipo di battuta, cambio a muro o in difesa…) o insistere sull'analisi delle situazioni che avvengono in partita

Analisi statistica

Analisi dei punti

Analisi situazioni

Un esempio concreto: Trofeo delle Province Emilia-Romagna 2012

Analisi dei punti

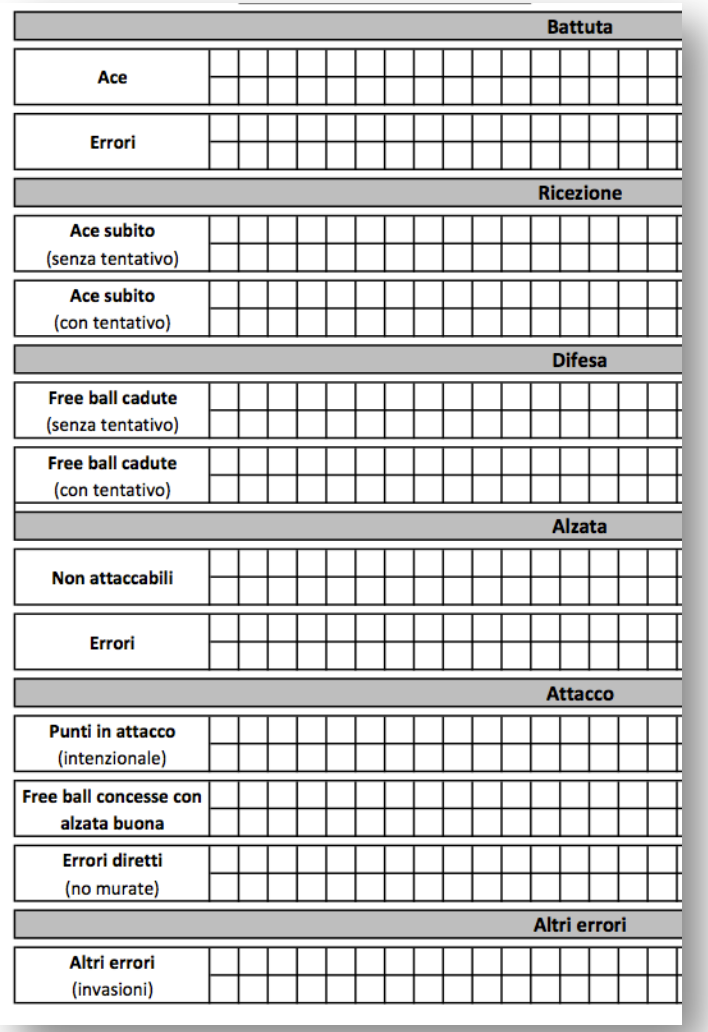
	Set #1		
	BP / CP 1	BP / CP	
	BP / CP 2	BP / CP	
	BP / CP 3	BP / CP	
	BP / CP 4	BP / CP	
	BP / CP 5	BP / CP	
	BP / CP 6	BP / CP	
	BP / CP 7	BP / CP	
	BP / CP 8	BP / CP	
	BP / CP 9	BP / CP	
	BP / CP 10	BP / CP	
	BP / CP 11	BP / CP	
	BP / CP 12	BP / CP	
	BP / CP 13	BP / CP	
	BP / CP 14	BP / CP	
	BP / CP 15	BP / CP	
	BP / CP 16	BP / CP	
	BP / CP 17	BP / CP	
	BP 18	BP	

- Analisi semplice: scriviamo solo come facciamo e subiamo punto, senza prendere quindi in considerazione quello che accade durante l'azione.
- Gli aspetti più interessanti sono:
  - Differenze tra **set vinti e persi**;
  - Gestione del numero di **errori** complessivo;
  - Studio delle principali **fonti di punto ed errore**;
  - Studio del **trend stagionale**, in funzione degli obiettivi tecnici lavorati nei vari periodi di allenamento;
  - Studio degli **indici di fase CP/BP**, calcolabili grazie all'indicazione della fase al fianco di ogni punto

	Punti noi	A# (R|D|F)	Punti loro	Errori noi	NT	S=	A=	FC=	R=	Punti CP	Punti BP
Set #1											
Set #2											
Set #3											
Set #4											
Set #5											

Analisi situazioni

- Analisi ancora più semplice e totalmente di squadra
- **Obiettivo:** analizzare situazioni da migliorare in allenamento
- Studi
  - **Battuta:** ace ed errori
  - **Ricezione:** ace subiti con e senza tentativo
  - **Difesa:** free ball cadute con o senza tentativo
  - **Alzata:** non attaccabili ed errori diretti
  - **Attacco:** punti, palle non attaccate con alzata buona, errori diretti
  - **Altri errori**



Battuta	
Ace	
Errori	
Ricezione	
Ace subito (senza tentativo)	
Ace subito (con tentativo)	
Difesa	
Free ball cadute (senza tentativo)	
Free ball cadute (con tentativo)	
Alzata	
Non attaccabili	
Errori	
Attacco	
Punti in attacco (intenzionale)	
Free ball concesse con alzata buona	
Errori diretti (no murate)	
Altri errori	
Altri errori (invasioni)	

Modello Trofeo delle Province Bologna

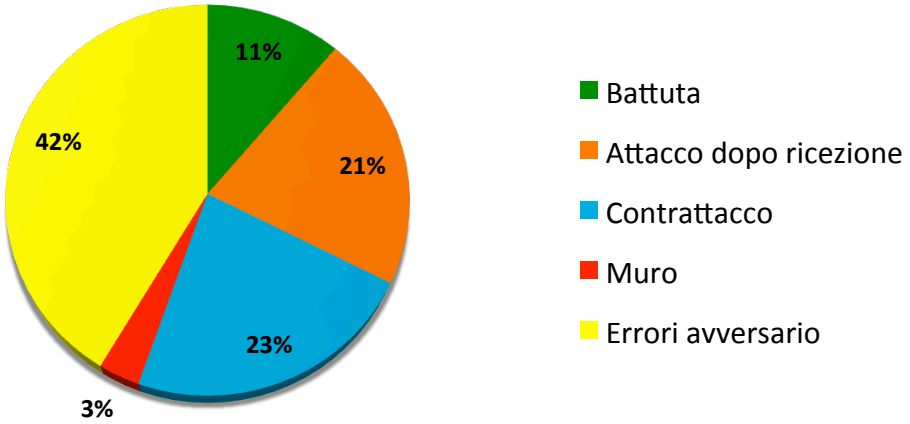
- Di seguito alcuni dati statistici tratti dal **Trofeo delle Province Emilia-Romagna** 2012: sono riferiti alla Selezione Maschile di Bologna.
- Il Trofeo delle Province è riservato ad atleti al primo anno di U16, ovvero **U15**.
- La squadra ha disputato in tutto 6 partite, così distribuite:
  - 4 partite a 3 set obbligatori a 21 punti
  - 2 partite al meglio dei 3 set a 25 punti
- La squadra si è classificata *seconda* al termine della manifestazione (su nove).
- Le analisi sono state raggruppate e normalizzate, per ottenere un **modello dei punti**, che rappresenti:
  - Numero di punti medi ottenuti in battuta ogni set
  - Numero di punti medi ottenuti in attacco e contrattacco ogni set
  - Numero di punti medi ottenuti a muro ogni set
  - Numero di punti medi ottenuti con errore avversario ogni set

Modello Trofeo delle Province Bologna – 2

- Di seguito alcuni dati statistici tratti dal **Trofeo delle Province Emilia-Romagna** 2012: sono riferiti alla Selezione Maschile di Bologna.

Modello dei punti

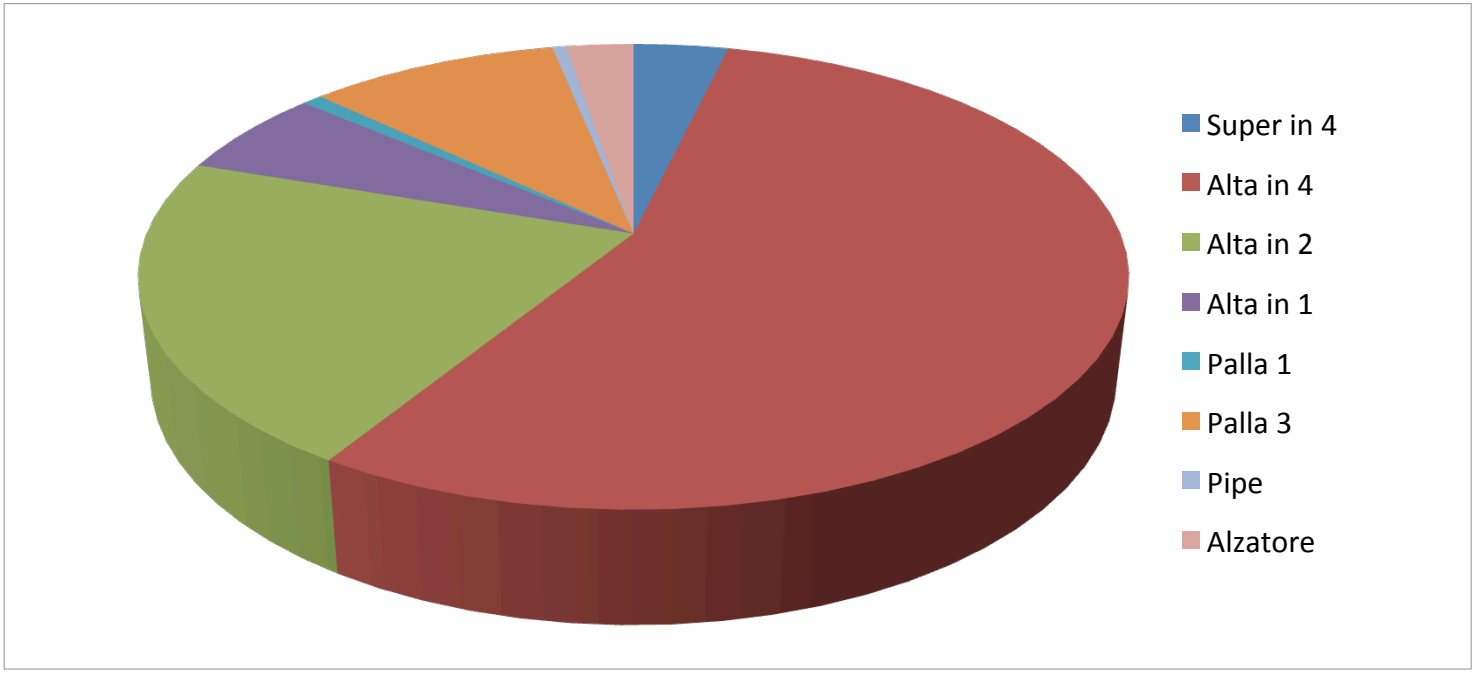
	Media su 25	Media su 21
Battuta	2,81	2,36
Attacco dopo ricezione	5,31	4,46
Contrattacco	5,73	4,81
Muro	0,81	0,68
Errori avversario	10,35	8,69
Totale CP	13,23	11,11
Totale BP	11,77	9,89
Totale	**25,00**	**21,00**



Modello Trofeo delle Province Bologna – 3

- Di seguito alcuni dati statistici tratti dal **Trofeo delle Province Emilia-Romagna** 2012: sono riferiti alla Selezione Maschile di Bologna.

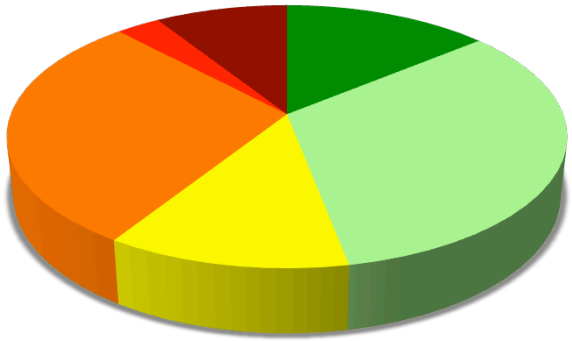
Tipi di palla in attacco



Modello Trofeo delle Province Bologna – 4

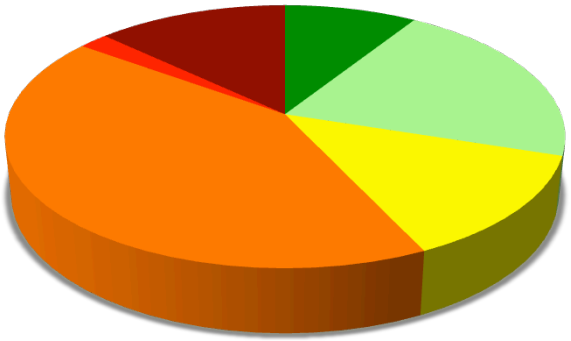
Battuta	R# (%) *Perfette %*	R#+ (%) *Positività*	R! (%)	R- (%)	R/= (%)
(Salto) float	14 %	47 %	12%	29%	32 %
Salto spin	09 %	30 %	13%	42%	44 %

Ricezione Float

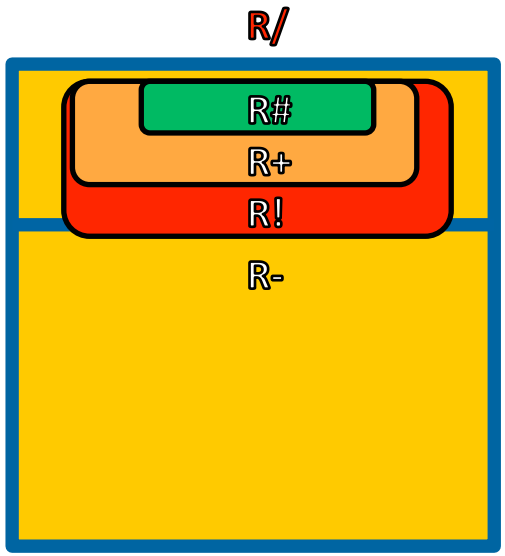


R# R+ R! R- R/ R=

Ricezione Spin



R# R+ R! R- R/ R=



Gestione del gruppo

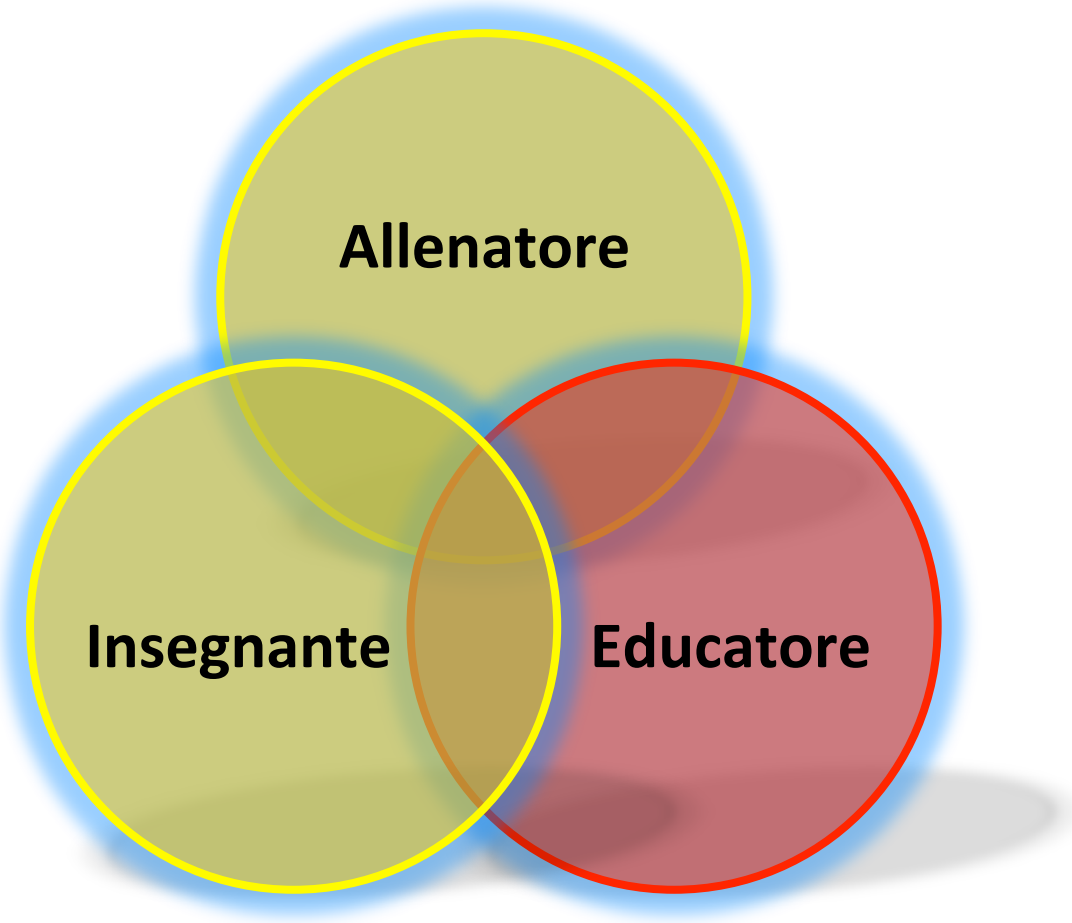
Ruolo dell'allenatore

Costruzione della squadra

Politiche

Gestione rapporti

L’allenatore



L’allenatore dell’U16 è prima di tutto educatore

- Il livello tra insegnamento e allenamento dipende fortemente dal livello di anzianità (sportiva) del gruppo
- L’allenatore non è un amico
- L’allenatore non sostituisce i genitori

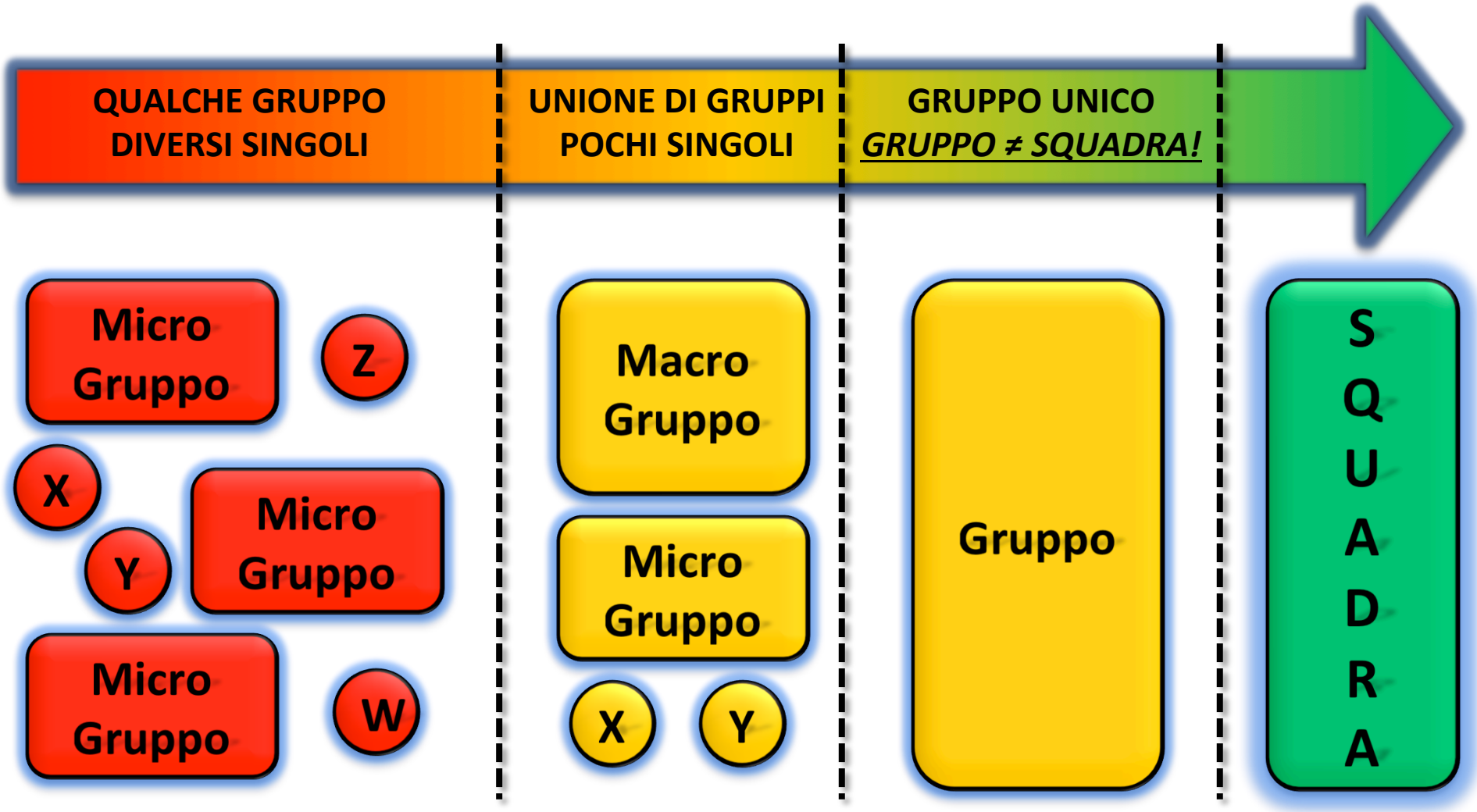
Il rapporto allenatore-giocatore

- **L'importanza del primo impatto**
  - Che lo si voglia o no, i giocatori etichettano l'allenatore fin dal primo momento: è importante non dare impressione di essere un "*bamboccione*", meglio una figura leggermente più autoritaria all'inizio.
- **L'importanza del rapporto nel tempo**
  - I ragazzi, col tempo, devono imparare ad avere un rapporto maturo con il proprio allenatore: non può essere sempre un rapporto sergente-sottoposto, ma è chiaro che i giocatori devono distinguere bene i ruoli nei contesti e ricordare sempre di non trascendere nella maleducazione.
    - Ogni problema dovrebbe essere affrontato con *rispetto* ed *intelligenza*: non è solo la punizione a fare la differenza, ma il ragionare sui fatti e sulle conseguenze.
  - *Riuscire a costruire un clima di serenità e rispetto reciproco è, a mio avviso, una condizione essenziale per garantire un lavoro proficuo, stimolante e soprattutto piacevole, sia per i giocatori che per gli allenatori.*

Il ruolo dell'allenatore

- **L'allenatore non si impiccia delle questioni private dei giocatori**
  - L'allenatore non deve intromettersi nelle questioni private dei giocatori.
  - In alcuni casi, comunque, è bene dimostrarsi aperti e comprensivi rispetto a giornate particolarmente storte e stimolare comunque sempre i ragazzi ad affrontare i problemi che si trovano di fronte, piuttosto che fuggirli o ignorarli.
  - In ogni caso, l'allenatore deve sempre essere disponibile al dialogo e ad ascoltare qualsiasi tipo di problematica dei propri ragazzi.
- **L'allenatore non entra in spogliatoio dopo allenamenti e partite**
  - E' giusto riconoscere ai giocatori un momento privato, in cui possano costruire il gruppo senza "supervisione", o anche scaricare eventuali frustrazioni.
- **L'allenatore non organizza attività extra-sportive con i ragazzi, salvo occasioni molto particolari e sempre proponendo la partecipazione di <u>tutta</u> la squadra**

L’integrazione dei singoli



La costruzione della squadra

- Costruire una **squadra** è un processo lungo e complesso, che prevede una serie di dinamiche sociali complicate. L'allenatore deve contribuire in maniera attiva sia con metodi supervisionati che non.
- Un **metodo supervisionato** consiste nel fatto che l'allenatore "obblighi" i giocatori a svolgere pratiche particolari per fare gruppo:
  - Invito ad arrivare in anticipo in palestra, per svolgere esercitazioni semplici e… chiacchierare!
  - Obbligo di fare la doccia in palestra al termine di allenamenti e partite
  - Organizzazione di cene ed eventi di squadra (partite prima squadra ecc.)
  - Organizzazione di tornei di più di un giorno fuori da casa
- Un **metodo non supervisionato** consiste in una serie di pratiche adottabili per stimolare la creazione del gruppo senza intervento diretto dell'allenatore:
  - Non entrare in spogliatoio dopo il dopo il termine dell'allenamento
  - Mescolare i gruppi di lavoro abbastanza spesso (non sempre)
  - Lasciare ai ragazzi spazi privati tra di loro…ma osservare molto
  - Interventi privati su ragazzi "disfattisti"

Il concetto di squadra

- Squadra significa (fonte: *Internet*)
  - Fare tutto l'uno per gli altri
  - Essere disposti a mettere da parte l'io per il noi
  - Avere un obiettivo comune e volerlo fortemente raggiungere
  - Condividere fatica, sudore
  - Aiutarsi, sgridarsi
  - Farsi favori e darsi aiuto senza aspettarsi altrettanto in cambio
- **La formazione di una squadra implica quella di un gruppo unito, ma non è vero il contrario!**
  - *La formazione di un gruppo unito è solo uno dei passaggi che portano alla formazione di una squadra, poiché un gruppo unito condivide essenzialmente simpatia ed esperienze…una squadra condivide automatismi, stima, fatica, ma soprattutto obiettivi e dedizione*.

Costruzione della squadra

- **La formazione di una squadra implica quella di un gruppo unito, ma non è vero il contrario!**
  - Nessuno esce dal campo da gioco prima degli altri
    - Salvo casi programmati o programmati, se qualche giocatore si ferma prima, aspetta comunque gli altri e, anzi, li incita.
  - Mescolare le coppie, ma non sempre!
    - Personalmente non condivido affatto l'idea di separare sempre "le coppie di migliori amici", poiché tante volte la palestra è uno dei pochi momenti in cui questi possono stare insieme…e poi, cosa c'è di meglio di giocare con il proprio migliore amico?
  - Istituzione di "errori di squadra" ed "errori gravi", che se si manifestano comportano una punizione (di solito semplice, come 1/2 tuffi) di tutta la squadra
    - Questo stimola l'attenzione maggiore su quelli che sono i "principi di squadra" e la condivisione di obiettivi comuni.
  - Assolutamente la doccia obbligatoria
    - Salvo casi molto particolari, su richieste specifiche dei genitori e per motivazioni da analizzare caso per caso.

Le 4 posizioni Io/Altri

- Possiamo, generalizzando, individuare 4 tipologie di approccio degli individui verso gli altri, utilizzando la letteratura classica della teoria della comunicazione:

Ok – Ok

"Io sono adeguato alla situazione, così come le persone che ho attorno"

Massima predisposizione al lavoro e all'apprendimento.

Fiducia che, grazie al gruppo-squadra, si potranno ottenere i risultati desiderati.

Ok – NonOk

"Io sono migliore degli altri, gli altri sono inadeguati a me e ai miei obiettivi"

"La colpa dei miei errori è sempre degli altri o dell'ambiente esterno"

Appiattimento della crescita e della prestazione.

NonOk – Ok

"Io non sono abbastanza bravo per il resto delle persone che ho attorno"

"Non giocherò mai perché sono troppo scarso"

Frustrazione, senso di inadeguatezza, auto-isolamento, abbandono.

NonOk – NonOk

"Siamo una squadra di perdenti, io e gli altri"

"Io non gioco mai, ma anche i miei compagni non sono meglio di me"

Frustrazione, abbandono, sperare nella sconfitta della squadra.

Il capitano

- Nella scelta di capitano dobbiamo individuare il giocatore che sia a detta di tutti (o quasi) l'indiscusso leader della squadra; la parola d'ordine deve quindi essere

leadership

- **Modalità di elezione**
  - Votazione della squadra
    - Settimane precedenti: spiegazione del ruolo e delle attitudini a tutti i giocatori
    - Votano giocatori e allenatori
  - Elezione da parte dell'allenatore
    - Questa situazione può accadere spesso in gruppi U16 o più grandi, perché banalmente un capitano c'era già l'anno precedente e magari teneva molto a questa responsabilità (togliergliela ingiustificatamente potrebbe essere più dannoso che altro).
    - In questo caso, il giocatore candidato deve comunque essere stimolato e responsabilizzato al massimo, anche con un "periodo di prova".

Il leader

- Il leader come *punto di riferimento per parlare dei problemi tecnici e personali*
  - Tante volte è il classico “amico di tutti”, la persona con carattere più estroverso, simpatico ma serio, brillante nella vita sociale ma sempre molto esigente nell’attività in palestra (soprattutto con se stesso).
- Il leader come *ponte verso la comunicazione con lo staff tecnico*
  - Personaggio dotato del carisma e del coraggio necessari a parlare con gli allenatori in caso di problemi dei compagni.
- Il leader come *colui che non mollerà mai nelle situazioni difficili*
  - Spesso si riconosce anche in allenamento, dalla tenacia con cui svolge le attività individuali e dal modo in cui cerca sempre la vittoria nelle esercitazioni a punteggio.
- Il leader come *colui che ci trascinerà ad uscire dalle situazioni difficili*
  - Anche se è molto difficile a questa età, dovrebbe essere il giocatore che più difficilmente “perderà la testa”, perdendo di vista l’attenzione tecnica e l’obiettivo tattico.

Nota: a questa età non si è ancora veri leader, ma si deve essere allenati ed educati a diventarlo!

La doccia

- Fino all'U14 la doccia in palestra dovrebbe rimanere solamente un consiglio, soprattutto in considerazione dell'età dei ragazzi e del differente stato di sviluppo, correlati a problemi di vergogna ed eventuali conseguenti blocchi psicologici.
- In U16 la prassi della doccia dovrebbe essere stimolata e, normalmente, **resa obbligatoria** dopo ogni allenamento e partita. Tuttavia, anche in questa fascia di età possono esistere particolari criticità (legate ancora una volta allo sviluppo fisico, ma anche alla maturità psicologica), che, ove siano presenti, devono essere attentamente valutate e discusse con i genitori dei ragazzi.
- In generale, tuttavia, credo sia bene annullare ogni forma di scusa del tipo "*la faccio a casa, perché abito vicino*", "*la faccio a casa che faccio prima*" e corrispondenti versioni dei genitori, facendo capire a tutti l'importanza assoluta e prioritaria della doccia in palestra per la formazione di un gruppo.

Politiche di turn over

- Le **politiche di turn-over** riguardano principalmente la scelta dei giocatori da convocare alle partite, problematica che diventa tanto più critica quanto più cresce il numero di giocatori della squadra e diminuisce il numero di partite a disposizione.
- **Politiche "naturali"**
  - Malattie, infortuni, periodi negativi a scuola…
- **Politiche di "selezione"**
  - Giocatori fissi
  - Giocatori più "deboli" ruotati il più possibile
- In ogni caso **è assolutamente fondamentale che, qualsiasi politica si voglia adottare, questa sia chiaramente definita e comunicata ai ragazzi (e ai genitori) all'inizio dell'anno**.

Politiche titolari e riserve – 1

- In U16 la problematica dei titolari e delle riserve inizia a diventare particolarmente marcata, poiché il livello di gioco differisce notevolmente tra "atleti più bravi" e "atleti meno bravi".
  - In linea di principio, dovremmo stimolare ogni atleta a "*trovare un motivo per farvi giocare*", ossia cercare di costruire una qualità elevata nei fondamentali in cui si hanno maggiori attitudini (attacco, ricezione, battuta, più raro muro…).
- In ogni caso, **è bene cercare sempre di tenere alto sia il morale che la motivazione di ogni giocatore**, sia per evitare abbandoni, sia per non perdere la qualità degli allenamenti e il progressivo miglioramento di tutta la squadra.
  - Sarebbe bene riuscire a fare entrare quasi tutti i giocatori in quasi tutte le partite, anche se per pochi punti.
  - I ragazzi, pur giocando poco, dovrebbero uscire da ogni gara a testa alta, felici dell'apporto, anche minimo, che hanno dato alla squadra.
  - Inoltre, sarebbe buona norma, specie in gruppi molto numerosi, organizzare alcune amichevoli o partecipare a tornei differenti (es. CSI) per favorire il gioco anche degli atleti meno bravi.

Politiche titolari e riserve – 2

- Piano piano, gli atleti devono imparare a capire che in una **squadra** esiste chi gioca di più e chi gioca di meno, poiché il principio sacro deve essere quello di **servire la squadra** e non i singoli! Non tutti i giocatori possono "*dare 100*", ognuno può dare qualcosa e deve metterlo a disposizione della squadra con – in questo caso sì – il 100% dell'impegno e dedizione.
  - Attenzione che non tutti i giocatori nascono portati per lo sport di squadra…
- **In generale, comunque, gioca di più chi gioca meglio** (compreso stato di forma).
  - Salvo questioni disciplinari
  - Salvo assenze frequenti e ingiustificate

Rapporto con i genitori

- Man mano che l'età degli atleti aumenta, è necessario che i genitori si facciano sempre di più da parte, lasciando ai ragazzi il compito di organizzare, gestire e vivere al 100% l'attività sportiva con tutto ciò che questo richiede e comporta.
- Tuttavia, è assolutamente normale che, in determinati momenti della stagione, qualche genitore possa aver bisogno di chiarimenti o mostrare alcune perplessità sulla gestione dei propri figli: penso che sia sempre bene mantenere in questo senso una totale apertura e disponibilità al dialogo, poiché i genitori vedono e ascoltano quelle che sono le impressioni dei ragazzi al di fuori della palestra…è comunque necessario imparare ad adottare un certo filtro, perché, in alcuni casi (piuttosto spiacevoli), i genitori tendono a sfogare sugli allenatori i propri "sogni irrealizzati", piuttosto che le vere problematiche dei figli…
- Personalmente, non credo che esistano ricette assolutamente valide per il rapporto con i genitori: ogni situazione andrebbe affrontata con la giusta serietà e rispetto reciproco e dei ruoli, sempre affidandosi al **principio del buon senso**.

Rapporto con i genitori

- **Riunione di inizio anno**
  - Obiettivi, priorità
  - Definizione regole e aspettative
  - Politiche di turn-over
  - Politiche titolari-riserve
- **Comunicazioni email**
  - La potenza del mezzo dell'email non andrebbe sottovalutata: ad oggi, quasi tutti utilizzano – per diletto o per lavoro – un indirizzo email: questo può essere utilizzato per comunicazioni di varia natura e, per esempio, per inviare settimanalmente il programma allenamenti/partite.
- **Colloqui individuali**
  - Ogni genitore può richiedere un appuntamento per discutere con l'allenatore, anche per questioni semplici, banali o ridicole: meglio affrontare un problema finché è piccolo, poiché più è piccolo, più si risolve in fretta… certi problemi, se trascurati o ignorati, diventano troppo grandi per essere gestiti efficacemente.
  - Al termine di ogni colloquio, il genitore dovrebbe tornare a casa in qualche modo rassicurato e motivato…come (e forse anche più) dei figli!

Rapporto con i dirigenti

- L'allenatore deve sapersi "vendere" bene, nel senso che deve essere in grado di fare scelte precise e motivarle adeguatamente.
- L'allenatore deve sempre far vedere i lati positivi del lavoro e dei miglioramenti dei ragazzi.
- L'allenatore deve sempre farsi vedere positivo e ottimista nei confronti della crescita dei ragazzi.
- L'allenatore deve parlare con i dirigenti prima o dopo gli allenamenti, non durante, quando possibile.
- L'allenatore non deve curarsi di questioni dirigenziali e i dirigenti non devono occuparsi di questioni tecniche!
  - Magari fosse sempre possibile…
- Il dirigente è il Capo e come tale va ascoltato e assecondato!

Regole e Regolamenti

Regole generali di squadra

Fogli presenze e rendimenti

Scopi

- Il rispetto delle regole è alla base di
  - Qualsiasi attività sportiva
  - Qualsiasi attività di gruppo

Nello sport di squadra, il rigido rispetto delle regole è elemento essenziale e fondamentale, e questo vale sia ad alto livello che a basso livello.

Regole – un esempio



- Ogni allenatore stabilisce una serie di **regole di squadra**.
- Le regole devono essere **conosciute da tutti** (atleti, genitori, allenatori, dirigenti) fin dall'inizio.
- **Le regole devono essere rispettate da tutti, allenatori e dirigenti compresi!!!**
  - Es. vietato mangiare patatine in collegiale, neanche gli allenatori le mangiano!
- E' sempre bene mantenere il controllo totale del gruppo appellandosi (fin dall'inizio) al principio del buon senso.

Regole di squadra

Di seguito sono riportate alcune **regole di buona condotta** per atleti (e staff) della squadra.

Consapevoli del fatto che stabilire alcune regole essenziali sia necessario fin da subito e che la loro applicazione dovrà mantenersi il più possibile rigida ed imparziale, ci impegniamo tutti a ricordare che "*errare humanum est*" e ad utilizzare sempre un pizzico di "*buon senso*" prima di agire.

Del resto, in palestra, tutti abbiamo un interesse e scopo comune: che i ragazzi si divertano imparando a giocare a pallavolo!

Andrea Asta

Regole di squadra

1. A tutti i partecipanti all'attività è richiesto il massimo **rispetto** per persone (staff e giocatori), luoghi (palestre e spogliatoi) e oggetti (reti, palloni, altri strumenti).

2. A tutti i partecipanti all'attività è richiesto il mantenimento di una **condotta decorosa** e di un **impegno massimo** prima, durante e dopo ogni attività.

3. A tutti i partecipanti all'attività è richiesta la **massima frequenza** agli allenamenti: motivi di assenza sono malattia e problemi di studio (esclusi ovviamente problemi personali gravi).

4. A tutti i partecipanti all'attività è richiesta la **massima puntualità**. All'orario stabilito, gli atleti devono essere già cambiati e pronti ad iniziare l'attività.

Regole di squadra

5 Un sufficiente **rendimento scolastico** è condizione necessaria per prendere parte all'attività sportiva.

6 Gli atleti devono indossare, durante l'attività in palestra, indumenti appositi: maglietta, pantaloncini, **ginocchiere** e **scarpe da gioco**. Le scarpe da gioco devono essere pulite e indossate in palestra.

7 Lo **spogliatoio** è un luogo di tutti e come tale va rispettato: va lasciato sempre pulito e in ordine.

8 Agli atleti sarà richiesta collaborazione con lo staff per la **predisposizione e risistemazione degli strumenti** utilizzati durante le sedute di allenamento.

Regole di squadra

9

Agli atleti *si consiglia* di portare, ad ogni allenamento, una bottiglia d'**acqua naturale**.

10

E' obbligatorio **fare la doccia in palestra** dopo allenamenti e partite.

0

Tutte le assenze e i ritardi previsti **devono essere comunicati** all'allenatore con *sufficiente anticipo*:

- Esclusivamente per via telefonica (chiamata o SMS, no Internet!), se la comunicazione riguarda il giorno stesso;
- Anche a voce, prima o al termine (non durante!) degli allenamenti, per problemi futuri.

Per altre eventuali comunicazioni non urgenti,
è possibile utilizzare anche l'email.

Collegiale

- **Situazioni di collegiale**
  - Tornei fuori casa sotto responsabilità dell'allenatore
- **Obiettivo**
  - Regole chiare e rigide
  - Garantire incolumità dei partecipanti
  - Garantire costume ed educazione della società rappresentata
- I ragazzi devono capire che un torneo non è una gita, ma [principalmente] un momento agonistico
  - Naturalmente, se mancano i momenti di svago e relax… abbiamo capito poco di cosa sia uno sport (*prima di tutto un gioco*)!

Eserciziario

PARTE 01

Esercitazioni per il riscaldamento

Protocollo mobilità

- La definizione di un semplice **protocollo di attivazione motoria** dovrebbe essere fatta ad inizio anno e memorizzata dagli atleti nel minor tempo possibile, in modo che questa parte possa essere sempre svolta in maniera del tutto autonoma.
- Alcuni esempi di esercitazioni proposte:
  - Esercizi di mobilità attiva per il tronco
  - Addominali e dorsali
  - Prevenzione con elastici
  - *Per rendere il riscaldamento più variato e "divertente", è possibile alternare esercitazioni semplici ad altre più complesse o con l'ausilio di attrezzi, primo tra tutti la palla.*
- In merito alla classica discussione sullo *stretching* ad inizio allenamento, personalmente io preferisco che non venga svolto.

Riscaldamenti classici

- **La corsa**
  - Corsa attorno al campo, con variazione del verso, delle andature e l'eventuale aggiunta di percorsi coordinativi di varia natura.
  - Varianti seguendo percorsi più "tecnici", con movimenti specifici, salti a muro, rincorse e così via, correndo con una palla in mano o al piede.
  - Variante: al fischio, esercizio fisico (es. pancia a terra e riparto, 3 addominali, tuffo e così via).
  - Sotto forma di competizione: al fischio, l'ultimo dribbla tutta la fila e va in testa e così via…
- **Andature**
  - Andature per 9 metri circa, con ritorno in corsetta.
  - Andature pre-atletiche a difficoltà crescente, con abbinamento di movimenti per gli arti inferiori e superiori e con l'eventuale ausilio di strumenti (come una corda).
- **Esercizi coordinativi**
  - Esercitazioni con movimenti misti e mescolati per braccia e gambe, eventualmente anche con la palla (es. saltelli palleggiando sulla testa).

Corsa a coppie con la palla

- **Modalità**
  - I giocatori corrono attorno al campo affiancati a coppie, con una palla per coppia.
  - Ogni 2-3 appoggi dei piedi, si passano la palla e invertono la loro posizione.
- **Tipi di lancio**
  - Lancio da sotto
  - Lancio ad una mano
  - Lancio in torsione
  - Lancio passando sotto una gamba
  - Corsa laterale e passaggi dal petto
  - Corsa uno avanti all'altro e lancio verticale con stop dopo rincorsa di quello dietro
  - …

Corsa palla al piede

- **Esercizio base**
  - Ogni giocatore corre con una palla al piede.
- **Modalità**
  - Un tocco di palla per piede
  - Due volte con lo stesso piede
  - Slalom tra birilli/cinesini
  - Passandosi la palla tra compagni
  - Al fischio, tre controlli coi piedi e si riparte
  - Al fischio, lancio lungo e allungo
  - Con l'ausilio dell'allenatore, triangolazioni e allunghi
  - A coppie, su campo definito (es. 9x9), gioco a togliere la palla al compagno colpendola con la propria
  - …

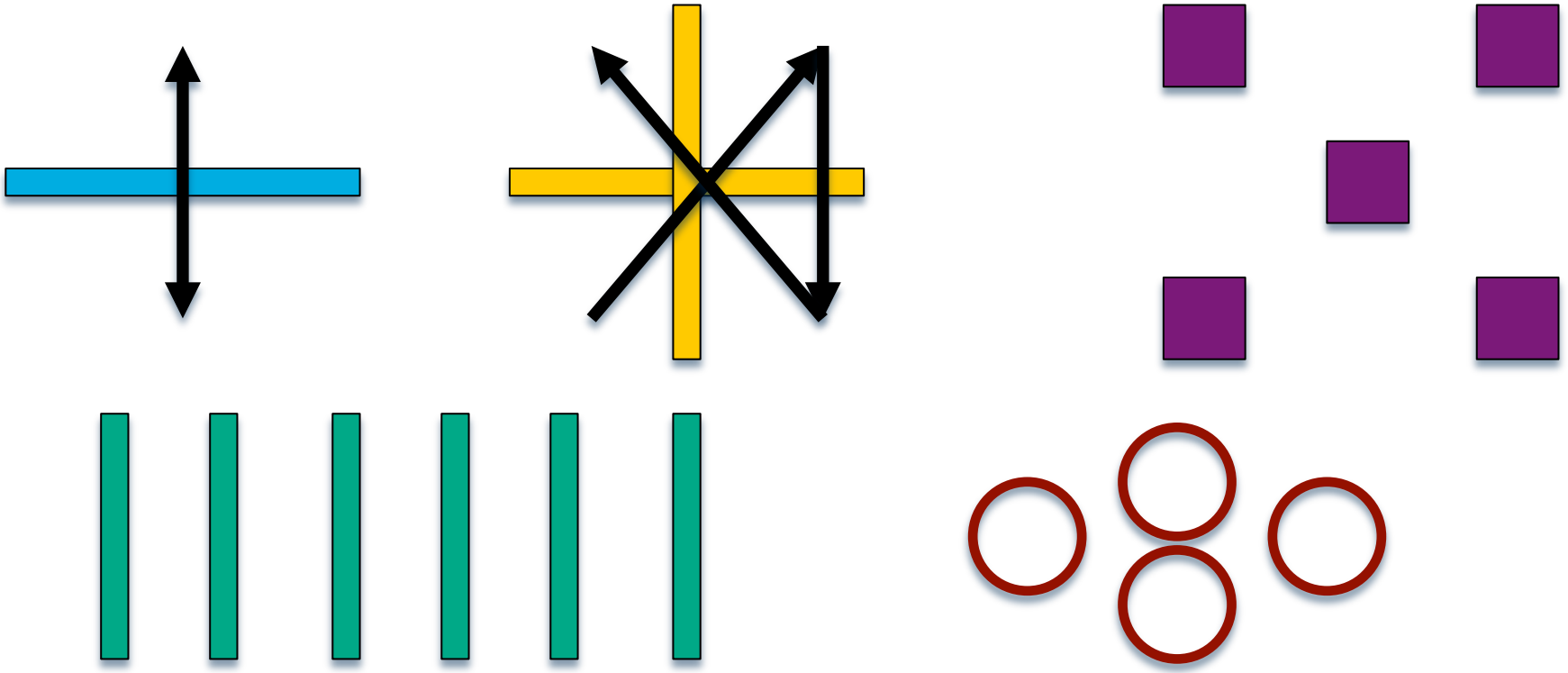
Giochi fisici



- Molto utili subito dopo la prima parte del riscaldamento, per mantenere alta l'attenzione e il divertimento, nonché per lavorare sulle dinamiche di gruppo e sulla rapidità dei piedi.
- Esempi di giochi:
  - Gioco dei 7 passaggi
  - Giochi stile "guardia e ladri"
  - Calcetto (*aggiungendo varianti per "maggiore sicurezza"*)
  - Basket (*aggiungendo varianti per "maggiore sicurezza"*)
  - …

Rapidità dei piedi

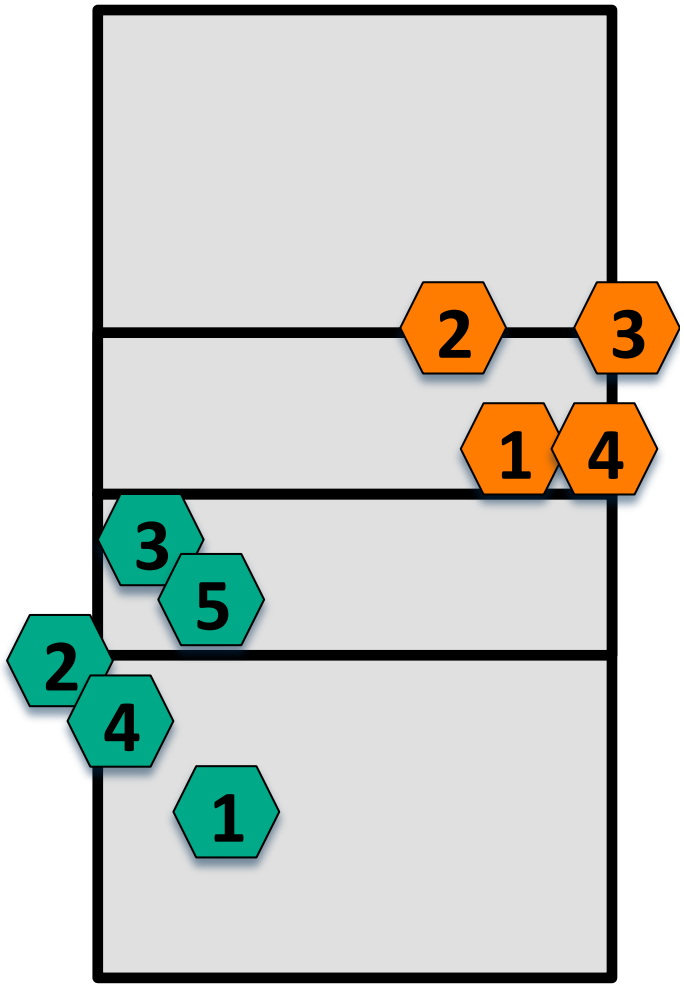
- Costruzione di percorsi ad hoc per i piedi:



- L'obiettivo è sempre lavorare alla massima velocità dei piedi, con modalità sempre differenti e rimanendo in regime anaerobico alattacido.

Rapidità in campo

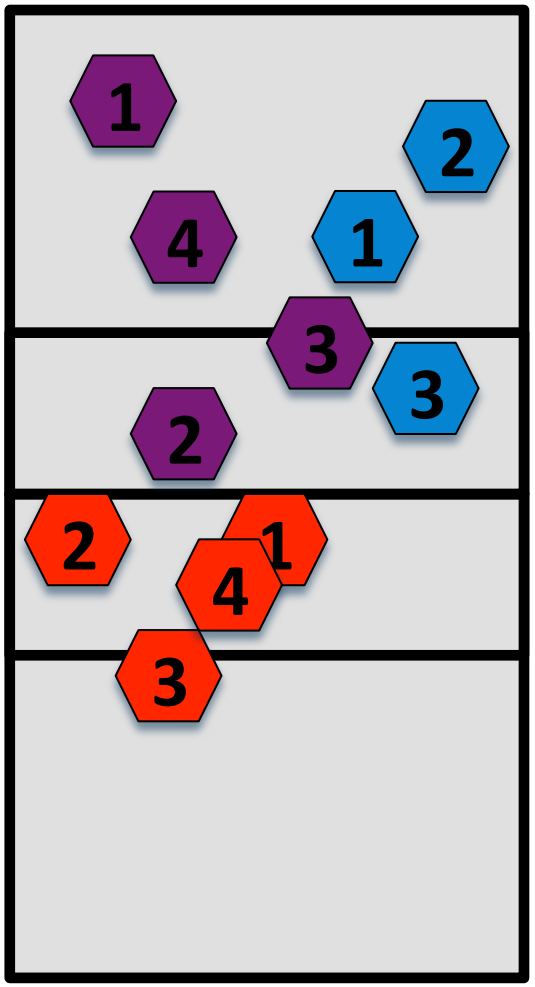
- Movimenti specifici della pallavolo da eseguire alla massima velocità.
  - Inserire segnali per terra (es. cinesini) per indicare i movimenti da svolgere e le posizioni da raggiungere
  - **Modalità:** postura 2''-3'', spostamento e gesto alla massima velocità, giro completo in 8''-10'', poi recupero 10''-15''.
- **Percorso 1 (verde)**
  - Postura di ricezione, allargamento per rincorsa, rincorsa e salto, ritorno indietro e seconda rincorsa (*da 4 e da 2*)
- **Percorso 2 (arancione)**
  - Postura di muro, discesa in difesa diagonale stretta, allargamento per rincorsa, rincorsa e salto (eventualmente con seconda rincorsa)



Rapidità in campo – 2

- **Percorso 3 (blu)**
  - Postura di attesa per primo tempo, difesa stile diagonale o parallela, copertura stretta sotto rete (eventualmente più tuffo finale)
- **Percorso 4 (rosso)**
  - Postura di muro in lettura in posto 3, muro in posto 4/2, uscita per la rincorsa, rincorsa e salto
- **Percorso 5 (viola – alzatori)**
  - Partenza in attesa P1, entrata in posto 3, simulazione alzata in sospensione, copertura stretta, rientro in posizione d'attesa difensiva

Si possono costruire infiniti percorsi, combinando qualsiasi spostamento tipico del gioco, magari proprio quelli che più difficilmente si svolgono correttamente in partita.



Note per l'allenamento della rapidità

- Esercitazioni da svolgere **subito dopo il riscaldamento**.
- **Tempi di lavoro** ridotti: esempio 8''-10'' di sforzo massimo e riposo 10''-15'', per 2'-3' prima di una pausa con recupero completo.
- Attenzione alle **modalità di lavoro del piede**, che non strisci e che non si lavori solo sulle punte o solo sui talloni.
- **Variare** spesso gli esercizi, in modo da proporre sempre stimoli differenti e "divertenti".

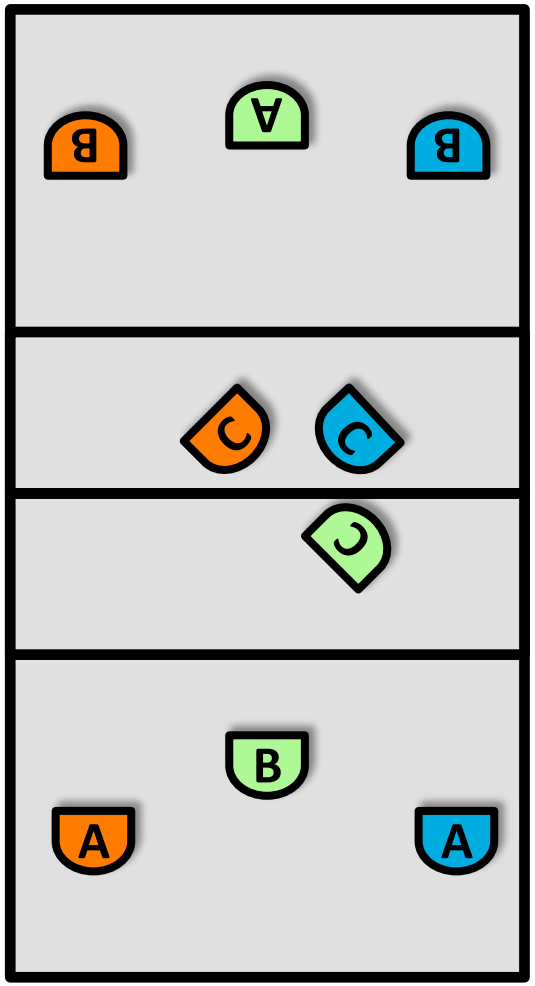
Eserciziario

PARTE 02

Esercitazioni per il riscaldamento tecnico e la tecnica di base

Il “Serpentone”

- **Meccanismo base**
  - A lancia, B appoggia, C ferma la palla, poi si gira seguendo la palla
- **Modalità di rotazione**
  - Rotazione solo all’interno del proprio gruppo
  - Rotazione “*a serpentone*”: dopo il riferimento passo a lanciare nella fila successiva
- **Tipo di lancio**
  - Lancio a due mani da dietro la testa, con aumento progressivo della distanza da rete
  - Servizio a rotazione da terra
  - Servizio flottante da terra o in salto
  - Servizio salto rotazione da dentro il campo

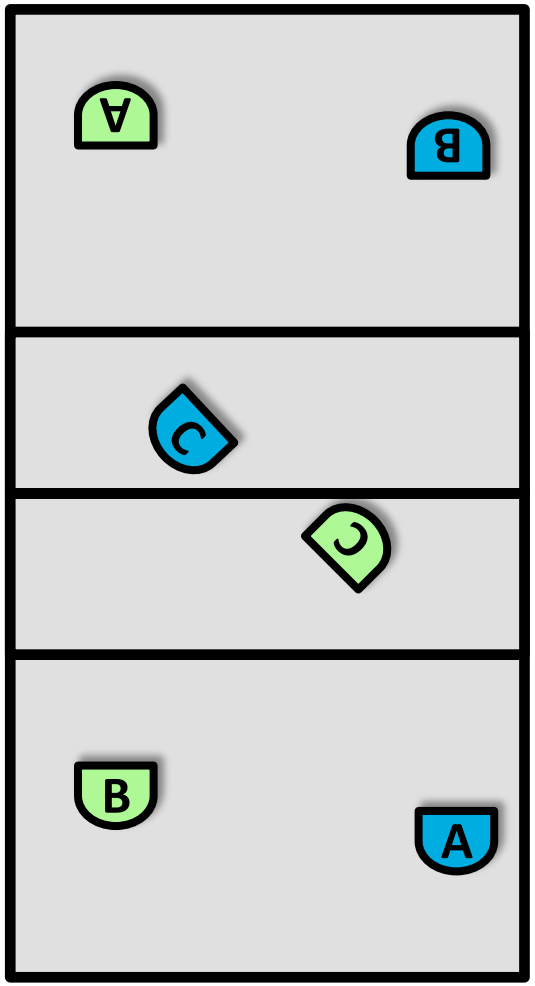


Il “Serpentone” – 2

- **Tipo di appoggio (progressione)**
  - Appoggio libero, o solo bagher, o solo palleggio
  - Partenza pancia a terra dai 3m, appoggio arretrando in palleggio
  - Partenza seduti sui 9m, appoggio in bagher avanzando (ev. accosciata/inginocchiata)
  - Partenza a destra o sinistra e lancio dal lato opposto, appoggio in bagher obliquo o laterale (*molto delicato e importante sui campi esterni quando si va verso l’esterno!*)
  - Partenza sui 3m a destra o sinistra e lancio lungo dal lato opposto, appoggio in bagher laterale arretrando (attenzione all’utilizzo del piano di rimbalzo)
  - Partenza girati verso fondo campo, ci si gira quando il battitore chiama il proprio nome (*meno tempo di reazione*)
- **Evoluzioni dopo l’appoggio**
  - Simulazione di copertura
  - Alzata e stop della palla al volo
  - Alzata e pallonetto nel campo opposto
  - Alzata, palleggio in salto nel campo opposto e recupero al volo (*richiede di invertire il giro*)
  - Uguale, ma recupero entro un rimbalzo e passando prima dai 9m avversari

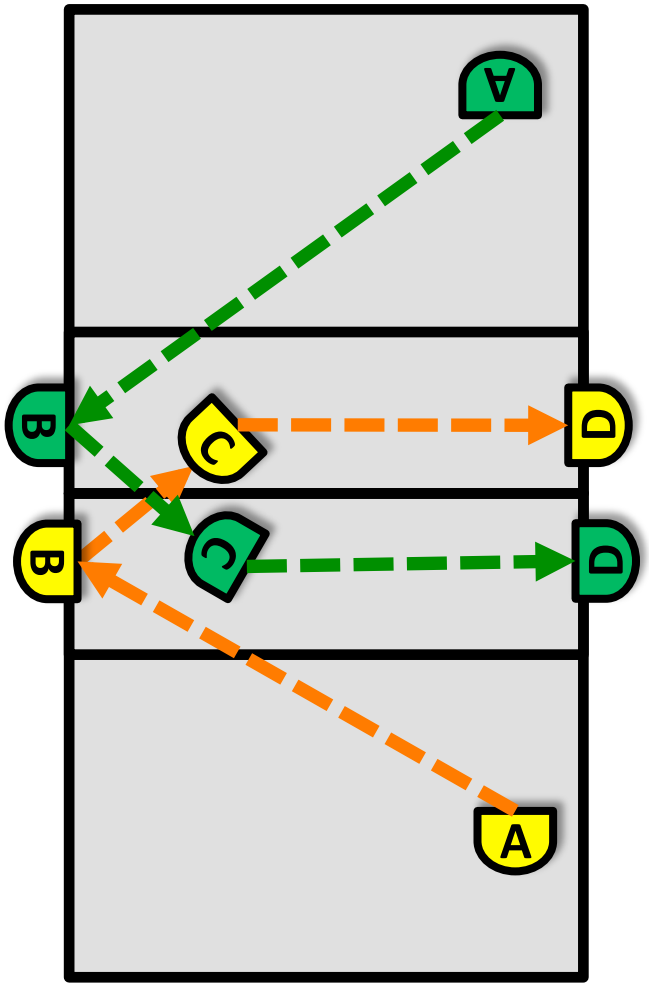
Crescente Cambio Palla

- **Meccanismo base**
  - A lancia, B appoggia, C alza e B ferma la palla, poi si gira seguendo la palla (*stile "Serpentone" ma con solo due gruppi*)
- **Modalità di rotazione**
  - Rotazione solo all'interno del proprio gruppo
  - Rotazione "*a serpentone*": dopo il riferimento passo a lanciare nella fila successiva
- **Modalità operative**
  - Avendo più spazio, si può aggiungere battuta salto spin, attacco (es. pallonetto o attacco in parallela), difesa, muro eccetera



Circuito alzate

- **Circuito per la stimolazione di diversi tipi di alzata**
  - (A) => Alzata verso 4/2 avvicinandosi a rete (lancio intorno ai 4-5 metri)
  - (B) => Riferimento e passo la rete
  - (C) => Alzata verso 4/2 allontanandosi da rete (lancio sui 3 metri e via via più difficile)
  - (D) => Riferimento e vado in fila per l'altra zona



Circuito alzate – Modalità

- **Alzata avvicinandosi a rete**
  - Alzata in palleggio dopo rimbalzo
  - Lancio dorsale
  - Lancio con frullo e rimbalzo (*valutazione traiettoria*)
  - Lancio e nessun rimbalzo
  - Lancio con frullo senza rimbalzo (*entrata della palla tra le mani*)
  - Lancio battuto a terra
  - Lancio, accosciata totale e palleggio
- **Alzata allontanandosi da rete**
  - Stesse modalità viste per l'entrata a rete
  - Alzata in bagher

Circuito alzate – Varianti

- **Copertura**
  - Dopo ogni alzata, chi è a fare riferimento fa fare copertura a chi ha alzato
- **Appoggio e Copertura**
  - Alzata a uscire sostituita da questo esercizio: aggiungo un giocatore in appoggio (nella metà campo libera), appoggio, alzata, entrambi in copertura, seconda alzata di chi non ha coperto
- **Aggiunta difensore**
  - Chi dovrebbe fermare l'alzata, attacca in parallela su un giocatore che ha come obiettivo quello di bloccare la palla al volo

Circuito alzate – Parte fisica

- **Stazione fisica a fondo campo** (fila per l'alzata a entrare)
  - Addominali/Dorsali
  - Piegamenti sulle braccia/Attacchi parete
  - Piegamenti sulle gambe/Rincorse/Bagher
- **Stazione fisica a rete**
  - Esercitazioni semplici da in piedi (per ragioni di spazio): piegamenti sulle gambe, affondi…
- **Andatura per tornare a fondo campo dopo (D)**
  - Andatura pre-atletica
  - Esercizio coordinativo (es. strisciata, quadrupedia…)
  - Speed ladder o affine
  - Allungo e tuffo
  - Allungo, tuffo, giro 180° e difesa
  - Spostamenti specifici: passi e incroci, rincorse d'attacco

Triangolazioni

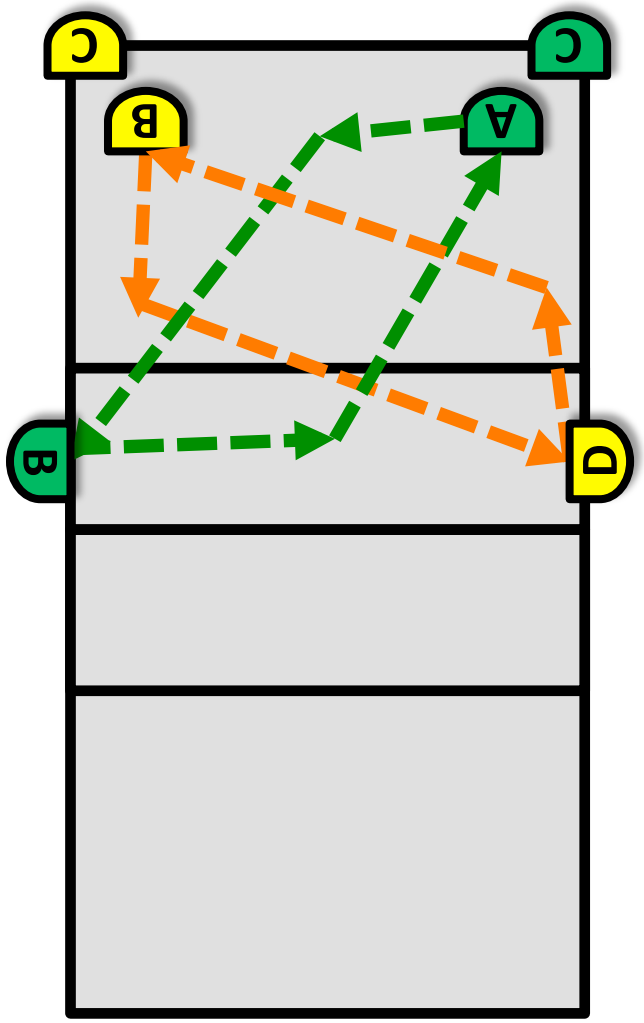
- **A coppie**
  - Avvicinandosi a rete: A lancia, B alza, A fa coprire
  - Sostituendo la copertura con una difesa (chi ha lanciato attacca)
  - Aggiungendo una seconda alzata e copertura
  - Uguale ma uscendo da rete
  - Cambiando il lancio iniziale (ev. schiacciata a terra)
  - Passando la rete dopo il 3° tocco e altri tocchi (es. appoggio, alzata, copertura)
  - Uscendo da rete con colpo d'attacco lungo verso la porta da calcio
- **Di gruppo**
  - Fila in posto 6: A appoggia in mezzo al campo, B (che era dietro ad A) alza in 4/2, dove un compagno rimanda in 6; chi appoggia gira, chi alza resta.
  - Triangolazione 6-3-4 o 6-3-2 con alzate perfette e giro seguendo la palla o non seguendola.
  - A e B in difesa 5-1, C e D in attacco 4-2 (obbligo di attacco in diagonale); chi non difende alza, chi ha difeso va al posto di chi ha ricevuto l'alzata e così via.

Triangolazione con due palle

- **Preparazione**
  - In ognuna delle due metà campo, un giocatore in zona 6, uno in 3 e uno in 4.
- **Modalità base**
  - Triangolazione 6-3-4 solo in palleggio, da 4 palleggio in 6 nell'altro campo.
  - Si fa con due palloni e si deve restare sincronizzati.
- **Varianti**
  - Variare colpi (bagher, palleggio in salto ecc)
  - Chi è in 6, prima che il compagno in 4 nell'altro campo palleggi, chiama 1-6-5 e va ad appoggiare lì
  - Uguale ma decide chi palleggia, indicando chiaramente con il corpo dove palleggia
  - Andature varie
  - Eventuale tuffo + difesa mentre torno in fila

Ball Control

- **Esercizio base**
  - Metodologia "*Dai e Segui*" sulle diagonali
- **Spostamento di palla sul controllo**
  - Il giocatore si sposta la palla a destra/sinistra (quindi varia a seconda della zona) e la manda al compagno
- **Modalità differenti**
  - Palleggio + palleggio
  - Bagher + palleggio
  - Bagher + bagher
  - Colpi d'attacco da rete e difesa + alzata da fondo campo
  - Con obiettivi tecnici sull'attacco (colpo alto, a destra o sinistra del difensore ecc.)



1vs1 elementari

- Battuta in palleggio, 1 tocco libero
- Battuta in palleggio, 2 tocchi di cui uno (a scelta) in palleggio
- 2/3 tocchi con ultimo tocco ad una mano (colpo d'attacco)
  - **Nota: il colpo d'attacco vale sempre fino alla parete**
- Con battuta in colpo a rotazione
- Con vincoli di tocchi in bagher
- 1 solo tocco solo palleggio
- 1 solo tocco solo bagher
- Con battuta salto rotazione
- Punto in attacco in salto vale +2

1vs1 evoluti

- Controllo in palleggio, rimbalzo e palleggio rovesciato
  - Eventualmente controllo in bagher
  - Eventualmente senza rimbalzo
- Controllo in palleggio, rimbalzo, giro di 360° e palleggio
- Palleggio, accosciata totale, palleggio in salto
- Controllo di testa, palleggio
- Controllo con varie parti del corpo e palleggio
- Bagher spostato indietro, palleggio

Gioco 2vs2 stile “Bagherone”

- **Modalità base**
  - 2 giocatori in campo contemporaneamente
  - Il campo può essere limitato in qualche modo (es. escludendo i 3 metri, o utilizzando un campo da minivolley), a seconda del livello
- **Vincoli sui tocchi**
  - 1 solo tocco a squadra solo bagher
  - 2 tocchi liberi piedi a terra
  - 2 tocchi con attacco anche in salto
  - 3 tocchi liberi
- **Giro**
  - Giro ad ogni tocco (ogni coppia rimane in fila nel proprio campo)
  - Giro sui due campi ad ogni tocco (stile “*americana*”)
  - Giro nel proprio campo o nei due campi al termine dello scambio (*chi perde il punto gira, chi lo fa resta in campo*)

“Palla a coppie”

- Esercizi a coppie paralleli/perpendicolari a rete, con obiettivi di cura tecnica.
  - Palleggio di controllo spostato e palleggio al compagno
  - Appoggi perfetti in bagher
  - Appoggi perfetti in palleggio
  - Alternanza palle lunghe e corte, destra e sinistra…
  - Lancio teso al petto di chi deve appoggiare
  - Attacco, difesa sulla testa e alzata
  - Attacco, difesa sulla testa e attacco
  - 3/2/1 attacchi a testa
  - Attacco lungo sulla difesa alta o chiuso avanti
  - Attacco a destra o sinistra del compagno
  - Attacco forte addosso o pallonetto
  - Recuperi acrobatici
  - …

Dai e Segui rete in mezzo

- **Modalità**
  - Esercizio a gruppi di 3+ giocatori, "*Dai e segui*" con la rete in mezzo, lavorando sempre fuori dai 3 metri.
- **Esercitazioni**
  - Le stesse di un classico 1vs1
  - Eventualmente con "*scambio dinamico*" dei palloni durante l'esercitazione
  - Eventualmente a gara di continuità tra i gruppi
  - Eventualmente con penitenze per la perdita del pallone
- E' molto interessante l'esercizio con piazzata sopra la rete, per lavorare la manualità e la corretta tecnica del braccio d'attacco.

Appoggi e rincorse a giro

- **Preparazione**
  - Due giocatori **A** e **B** in campo in ogni campo. Gli altri giocatori in fila liberamente nei due campi.
  - Un allenatore in fondo ad ogni campo.
- **Svolgimento**
  - L'allenatore immette free ball da fondo campo.
  - Un giocatore chiama la palla e appoggia vicino a rete; l'altro – che si è spostato tempestivamente – alza palla alta in zona 4 o 2: chi ha appoggiato effettua una rincorsa e ferma la palla.
  - Per rendere l'esercizio più dinamico e obbligare gli atleti a reagire velocemente, si può adottare una rotazione mista: ad esempio, chi ha effettuato il 1° (e 3°) tocco va in fila nel campo opposto, chi ha effettuato il 2° va in fila nello stesso campo. In questo modo le coppie sono sempre diverse ed è necessaria comunicazione per far sì che ci siano due giocatori in campo in ogni istante.



Appoggi e rincorse a giro – 2

- **Progressione**
  - Appoggio obbligatorio in palleggio (lavoro dei piedi)
  - Appoggio obbligatorio in bagher
  - Alzata dal lato opposto a quello dell'appoggio: ad esempio, se appoggia **A** – in zona 1 – l'alzata viene effettuata in zona 4, così si ha da percorrere un tragitto maggiore
  - Inserimento progressivo del salto (lavoro sul tempo di rincorsa per palla alta)
  - Inserimento progressivo di piazzate nell'altro campo: il gioco è così continuato, anche se ovviamente più lento
  - Inserimento di attacco forte e gioco a punteggio
- **Varianti**
  - Palla immessa con attacco dell'allenatore dal palo della rete, anziché con free ball
  - Eventuale aggiunta di simulazione di copertura
  - …



Eserciziario

PARTE 03

Esercitazioni per gli alzatori

Introduzione

- Il lavoro con gli alzatori in questa fascia di età è particolarmente delicato ed importante.
- Una delle difficoltà maggiori è trasferire le abilità analitiche nel gioco, quando oltre a requisiti tecnici, per un alzatore esistono pressioni elevate dal punto di vista strategico, tattico, psicologico, fisico.
- Il lavoro analitico andrebbe svolto quante più volte possibile (tendenzialmente, almeno 15-20 minuti ogni allenamento), spesso abbinandolo a riprese video per una corretta e completa analisi.
- Alcune osservazioni si possono fare bene ad occhio nudo; per altre, invece, è più comodo utilizzare telecamere posizionate dietro al campo o parallele alla rete (per una visione più corretta della dinamica delle dita).
- In ogni caso, ci vuole sempre pazienza e molta dedizione.

Protocolli di base

- **Protocollo J-RJ**
  - Protocollo per l'apprendimento del palleggio in sospensione: si palleggia in sospensione dopo piccolo controllo sempre in sospensione (i due salti devono essere ravvicinati e reattivi).
- **Protocollo palla alta**
  - Protocollo per l'alzata di palla alta entrando e uscendo da rete, con traiettorie di ingresso variabili e spioventi, oppure bassi da alzare in bagher.
- **Protocollo sensibilità**
  - Protocollo per la sensibilizzazione del tocco di palla, sia in entrata che in uscita.
- **Protocollo PM1Kg**
  - Protocollo per la forza di polsi e dita e la sensibilizzazione dell'entrata della palla tra le mani.
- **Protocollo PM3Kg**
  - Protocollo per la forza di mani e braccia e la spinta per la palla alta.

Esempio: protocolli forza polsi-dita

- **Scheda 1**
  - 2x6 Piegamenti sulle braccia in appoggio sulle ginocchia e sulle dita
  - 2x(30'' + 30'') Palleggi alla parete su una gamba PM400gr
  - Palleggi fuori equilibrio (stabilità delle mani)
- **Scheda 2**
  - Inginocchiati alla parete a circa 1m di distanza: 3x(45'' PM1Kg + 30'' Palla normale)
  - Inginocchiati alla parete a circa 1m: palleggio di controllo, palleggio alla parete, palleggio di controllo, palleggio rovesciato ad un compagno in piedi dietro (PM1Kg + Palla normale)
- **Scheda 3**
  - 2/3x6/8 Lanci dalla fronte di PM3Kg, eventualmente partendo da accosciata totale
  - 2x10 Controllo e palleggio trattenuti con PM1Kg, poi con palla normale

Protocollo R#!

- **Modalità**
  - Palleggio a canestro (o giocatore in riferimento su una sedia) su lancio dell'allenatore
  - Partenza alternata P1/P5
  - Due alzate ogni giro: la prima su penetrazione e lancio perfetto, la seconda con lancio stile R! (sui 2-3-4 metri)
  - 2 blocchi (P1-P5-P1-P5) poi cambio alzatore
  - Alternanza posizioni di lancio (5-1)
- **Aspetti tecnici**
  - Altezza e neutralità della postura
  - Azione prevalente a carico delle mani
  - Didattica dello spostamento a uscire da rete
- **Varianti**
  - Utilizzo di palloni medicinali (400gr fino a 1Kg con palleggio di controllo trattenuto e palleggio trattenuto) per il primo palleggio
  - Palleggio in salto (progressione: piedi a terra, controllo da terra e palleggio in salto, controllo in salto e palleggio in salto reattivo, palleggio in sospensione)

Protocollo sensibilità

- **Modalità**
  - Palleggio a canestro (o giocatore in riferimento su una sedia) su lancio dell'allenatore
  - Partenza alternata P1/P5
  - Tre alzate ogni giro verso lo stesso obiettivo:
    1. Lancio perfetto R#
    2. Lancio positivo spostato verso Zona 2 R+
    3. Lancio positivo spostato verso Zona 4 R+
- **Aspetti tecnici**
  - Altezza e neutralità della postura
  - Azione prevalente a carico delle mani e delle braccia nell'alzata lunga
  - Sensibilità delle mani per palleggio da differenti punti rete
  - Mantenimento del tempo dell'attaccante (variazione altezza parabole)
- **Varianti**
  - La variante più importante è alternare l'ordine della seconda e terza palla: a volte prima l'alzata più facile, poi la più difficile; a volte il contrario. L'obiettivo è "*sentire*" le differenti spinte necessarie per mantenere precisa e corretta la traiettoria.

Protocollo palla alta

- **Sequenza tipica di esercizi**
  1. D+A sulle diagonali
  2. Uscita da D1 (diagonale o parallela) e palla alta in 4/2
  3. Uscita da M2 e palla alta in 4/1
  4. Uscita da M2 e alzata in bagher
- **Varianti**
  - Inserimento di difesa sulla testa e alzata
  - Inserimento di difesa di un alzatore e alzata dell'altro
  - Palleggio in salto
  - Utilizzo di palloni medicinali (400gr con palleggio normale, fino a 1Kg con palleggio trattenuto e molta attenzione alla postura)

Protocolli complementari

- **Protocollo di neutralità**
  - Lancio di T R#+!, chiamata della zona in cui alzare quando la palla è a circa 2m dalla testa dell'alzatore
- **Protocolli tocchi di seconda**
  - Tocco con mano sinistra corto in 2-3 e 3-4
  - Tocco con mano destra cortissimo in 4
  - Tocchi lunghi
  - Tocchi a due mani
  - …
- **Protocolli abilità complesse**
  - Alzata in caduta (*focus alle mani*)
  - Alzata in corsa uscendo da 4 e 2 (bagher piegando le braccia)
  - Alzata di palloni che finiscono contro la rete dopo rimbalzo sulla stessa (*curare i differenti punti in altezza in cui la palla colpisce la rete, danno rimbalzi differenti*)
  - Alzata di palloni molto a filo rete
  - Alzata difficile dopo discesa da muro

Sperimentazione: Intensivo Alzatore

- Durante le vacanze natalizie, abbiamo approfittato della disponibilità aggiuntiva della palestra per organizzare, con uno degli alzatori, un percorso intensivo di allenamento, che prevedeva 30' circa di lavoro individuale aggiuntivo con riprese video.
- Sebbene durante l'anno il differenziato per alzatori sia tema quasi quotidiano, ho preferito sfruttare l'occasione delle vacanze natalizie – in cui sia i ragazzi che gli allenatori hanno un po' più di tempo ed è più facile trovare spazi palestra – per aggiungere una mezz'ora di allenamento tecnico individuale per richiamare in maniera decisa alcuni aspetti tecnici. Sostanzialmente, quindi, il programma prevedeva – in aggiunta al differenziato durante allenamento con gli altri alzatori – mezz'ora aggiuntiva prima dell'inizio dell'allenamento standard.
- *Di seguito i dettagli del lavoro… per una relazione più dettagliata, visitare*
  - *http://www.andrea-asta.com/volleyworld/2012/01/02/pratica-intensivo-alzatore-under-16-maschile/*

Volume di allenamento

- L'intensivo ha avuto una durata complessiva di 6 allenamenti, così strutturati:
  - **Allenamento #01 (27/12/2011)**
    - Allenamento 30' aggiuntivo da solo
    - Parte specifica con altri 2 alzatori 30'
  - **Allenamento #02 (28/12/2011)**
    - Allenamento 40' aggiuntivo da solo
    - Parte specifica con altri 2 alzatori 30'
  - **Allenamento #03 (29/12/2011)**
    - Parte specifica con altri 2 alzatori 40'
  - **Allenamento #04 (03/01/2012)**
    - Allenamento 40' aggiuntivo da solo
    - Parte specifica con altri 2 alzatori 30'
  - **Allenamento #05 (04/01/2012)**
    - Allenamento 40' aggiuntivo da solo
    - Parte specifica con altri 2 alzatori 30'
  - **Allenamento #06 (05/01/2012):**
    - Allenamento 40' aggiuntivo da solo
    - Parte specifica con altri 2 alzatori 30'

Fasi Operative

Dispensa Tecnica

- Punti chiave del modello tecnico
- Supporto **a posteriori**

Allenamento aggiuntivo

- 10’ Riscaldamento
- 30’ Lavoro tecnico alto volume

Allenamento specifico

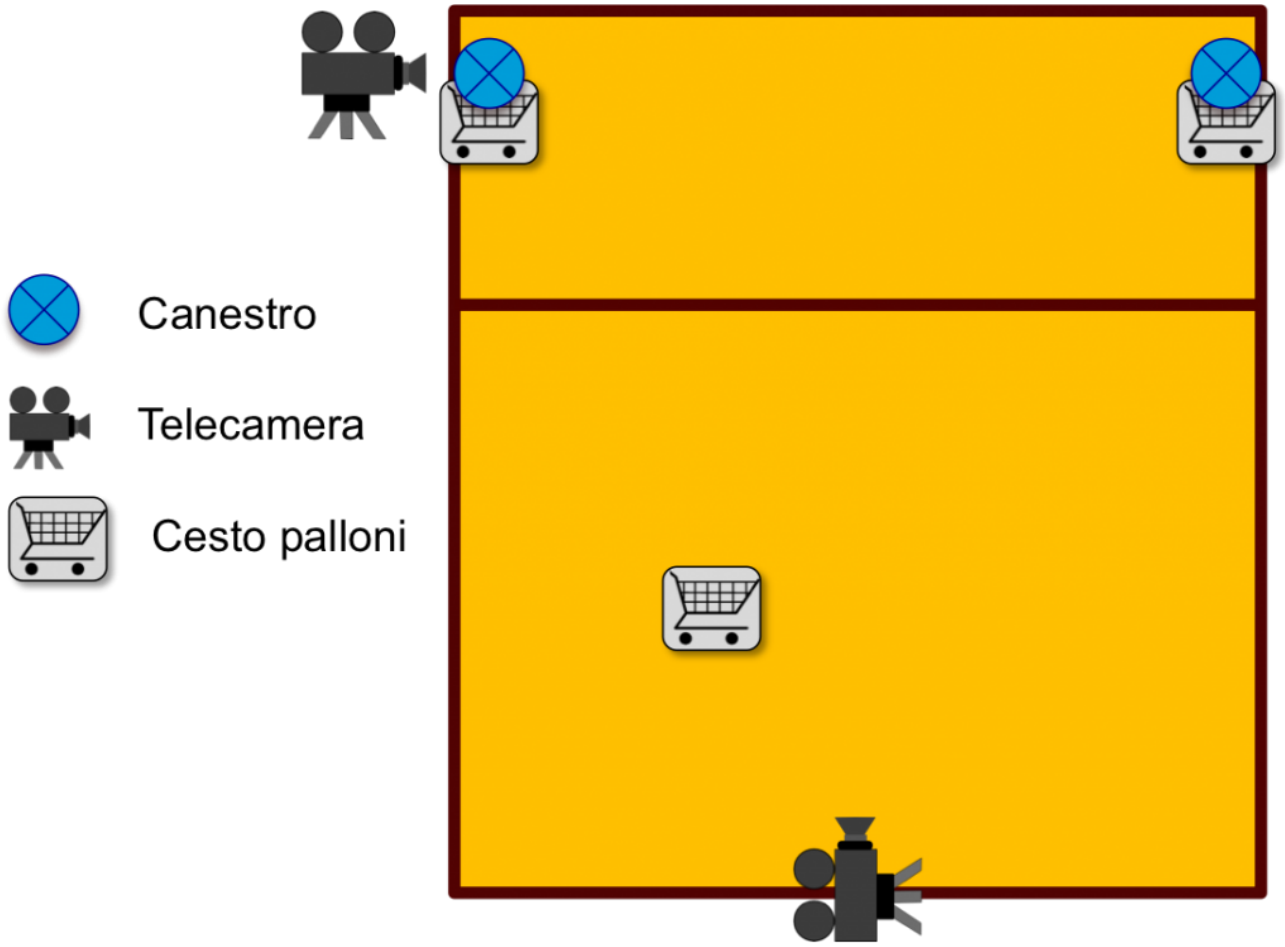
- 30’ Insieme ad altri alzatori

Ripresa video

- Analisi differenze rispetto al modello tecnico
- Idee per gli allenamenti successivi

Ripresa Video

- **1 telecamera posteriore**
  - Analisi della postura prima e durante l'alzata
  - Analisi della stabilità delle mani
  - Effetto dell'alzata
- **1 telecamera laterale**
  - Analisi della frontalità (spostamento e piazzamento)
  - Analisi della stabilità delle mani in lateralità



Esempi schede allenamento – 1

Martedì 27 dicembre 2011 (*inizio in campo ore 17.00*)	
• 30’ Palla rapida in 4-2 ○ 10x PM1Kg + R# salto risalto (4 + 2) ○ 10x Super solo salto R#, R! (4 + 2) ○ 10x aperture di rete 4-2	• 30’ Palla rapida 4-3 e 2-3 ○ 10x R# P-Uno (sedia), R! Z4 ○ 10x R# P-Uno e Z4 (scelta alla fine) ○ Uguale con Z2-3 • 10’ Attività palla medica ○ 4x (45’’ PM1Kg + 30’’ Normale) in ginocchio
Mercoledì 28 dicembre 2011 (*inizio in campo ore 17.00*)	
• 30’ Palla rapida in 4-2 ○ 10x PM1Kg + R# salto risalto (4 + 2) ○ 10x Super solo salto R#, R! (4 + 2) ○ 10x alzate in bagher palla tesa ○ 10x alzate in caduta ○ Tocchi di seconda per gioco 5-1	• 30’ Palla rapida 4-3 e 2-3 ○ 10x R# P-Uno (sedia), R! Z4 ○ 10x R# P-Uno e Z4 (scelta alla fine) ○ Uguale con Z2-3 • 10’ Attività palla medica ○ 2/3x10 PM1Kg in caduta laterale ○ 2/3x10 PM400gr in disequilibrio indietro
Giovedì 29 dicembre 2011 (*inizio in sala pesi ore 17.00*)	
• Attività a corpo libero per le gambe ○ 4x8+8 Affondi frontali ○ 4x10 Squat completo con bastone • 4x (45’’ PM1Kg + 30’’ Normale) in ginocchio • 4x6 lanci PM3Kg da accosciata totale	• 30’ Stazioni di palla alta ○ S1 => D1/M2 + A4 ○ S2 => D5/D1 + A2 • 10’ Attività palla medica (*no Vivi*) ○ 4x6 lanci PM3Kg da accosciata totale

Esempi schede allenamento – 2

Martedì 3 gennaio 2012 (*inizio in campo ore 17.00*)	
• 30’ Palla rapida in 4-2 ○ 10x PM1Kg + R# salto risalto (4 + 2) ○ 10x Super solo salto R#, R! (4 + 2) ○ 10x aperture di rete 4-2	• 30’ Palla rapida 4-3 e 2-3 ○ 10x R# P-Uno (sedia), R! Z4 ○ 10x R# P-Uno e Z4 (scelta alla fine) ○ Uguale con Z2-3 • 10’ Attività palla medica ○ 4x (45’’ PM1Kg + 30’’ Normale) in ginocchio
Martedì 4 gennaio 2012 (*inizio in campo ore 17.00*)	
• 30’ Palla alta in 4-2 ○ 10x alzate palla medica + normale uscendo da muro e da difesa 4 + 2 ○ 10x alzate in 4 scendendo da muro e in bagher ○ 10x alzate in bagher palla tesa ○ 10x alzate in caduta	• 30’ Palla rapida 4-3 e 2-3 ○ 10x R# P-Uno (sedia), R! Z4 ○ 10x R# P-Uno e Z4 (scelta alla fine) ○ Uguale con Z2-3 • 10’ Attività palla medica ○ 2/3x10 PM1Kg in caduta laterale ○ 2/3x10 PM400gr in disequilibrio indietro
Mercoledì 5 gennaio 2012 (*inizio in campo ore 17.00*)	
• 30’ Palla rapida in 4-2 ○ 10x PM1Kg + R# salto risalto (4 + 2) ○ 10x Super solo salto R#, R! (4 + 2) ○ 10x aperture di rete 4-2	• 30’ Stazioni di palla alta ○ S1 => D1/M2 + A4 ○ S2 => D5/D1 + A2 • 10’ Attività palla medica (*no Vivi*) ○ 4x6 lanci PM3Kg da accosciata totale

*** L’indicazione 10x indica un numero “indicativo” di ripetizioni “soddisfacenti” ed è da considerarsi quindi assolutamente variabile.**

Esempi schede allenamento – 3

Obiettivi fondamentali	
Tecnica di palleggio	Entrata della palla tra le mani, stabilità dell'uscita
Palla rapida in 4	Stabilità delle mani (lateralità e frontalità) e del salto, gestione delle alzate a filo rete
Palla rapida in 2	Equilibrio in volo e postura neutra, attenzione alla simmetria delle mani
Palla alta	Stabilità delle mani in uscita, abilità complementari (es. alzata in bagher)
Primo tempo	Didattica di base e attenzione all'altezza delle mani e alla velocità di uscita

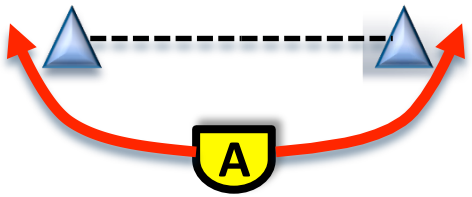
Eserciziario

PARTE 04

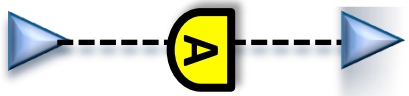
Esercitazioni per battuta e ricezione

Routine di spostamento

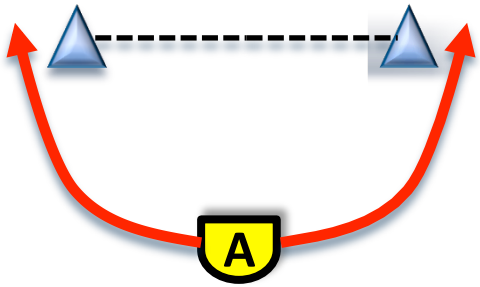
- **Spostamento laterale**
  - Supero il cinese e ginocchio a terra
  - Variante: pressione in bagher da parte del compagno
- **Spostamento frontale**
  - Ginocchio a terra davanti, mani a terra dietro
  - Variante: davanti pressione stile bagher da parte del compagno
- **Spostamento obliquo**
  - Spostamento avanti-laterale con ginocchio interno a terra o pressione in bagher



Cinesi distanti circa 6m
Partenza a una profondità di circa 50cm
2 volte consecutive a dx, 2 a sx



Cinesi distanti circa 6m
2 volte consecutive avanti, 2 dietro



Cinesi distanti circa 6m
Partenza a una profondità di circa 3m
2 volte consecutive a dx, 2 a sx

Esercitazioni High Control per il bagher – 1

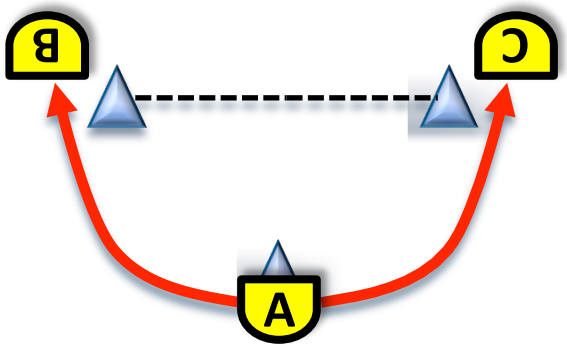
- **Obiettivo:** propriocettiva del proprio corpo, concentrandosi e "sentendo" un movimento per volta
- **Tipologia di esercitazione:** esercitazione ad *alto controllo*:
  - Poche ripetizioni altamente controllate e standardizzate
  - Poche variabili in progressione
  - Ripetizione del gesto fino alla correttezza esecutiva rispetto alla variabile focus
- **Esercizio base**
  - Una fila (due file se ci sono 2 allenatori), entra un giocatore in zona 6 ed esegue bagher su lancio dell'allenatore, ponendo attenzione ad una richiesta specifica (vedi dopo)
  - Se la richiesta è soddisfatta, giro, altrimenti ripeto

Esercitazioni High Control per il bagher – 2

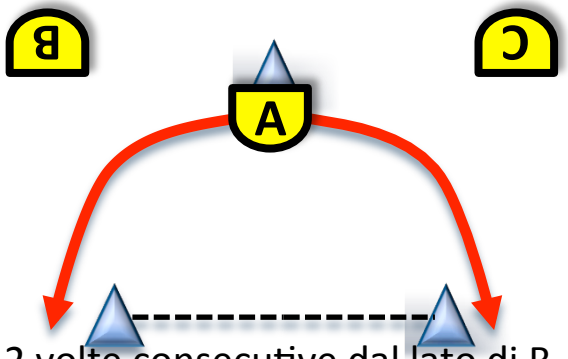
- **Focus attentivi**
  1. Spostamento dei piedi in lateralità
     - Eventuale stop della palla dentro la linea delle spalle
  2. Spostamento dei piedi in lateralità e frontalità
     - Eventuale subway ball
  3. Pre-distensione gomiti e mani spinte verso il basso
     - Eventualmente colpo con i tubi
  4. Impugnatura corretta
     - Metafora di “non far cadere le noci”
  5. Mantenimento impugnatura dopo il colpo
     - Metafora di “non far cadere le noci dopo il colpo”
  6. Termine del colpo
     - Per evitare di sbracciare
     - Metafora di “non buttare le noci all’indietro dopo il colpo”
  - **Eventualmente aggiungere una stazione con “cotton fiocc” per non abbassare le braccia!**

Appoggio dopo spostamento

- **Appoggio dopo spostamento avanti-obliquo**
  - Palla a B, che lancia davanti a lui corto, A si sposta e appoggia su C, torna al punto di partenza e di nuovo avanza verso B: la palla arriva però da C e viene appoggiata a B. Uguale dall'altro lato
- **Appoggi dopo spostamento indietro-obliquo**
  - Uguale con spostamento indietro



2 volte consecutive dal lato di B,
2 volte consecutive dal lato di C,
Appoggio sempre a chi non ha lanciato



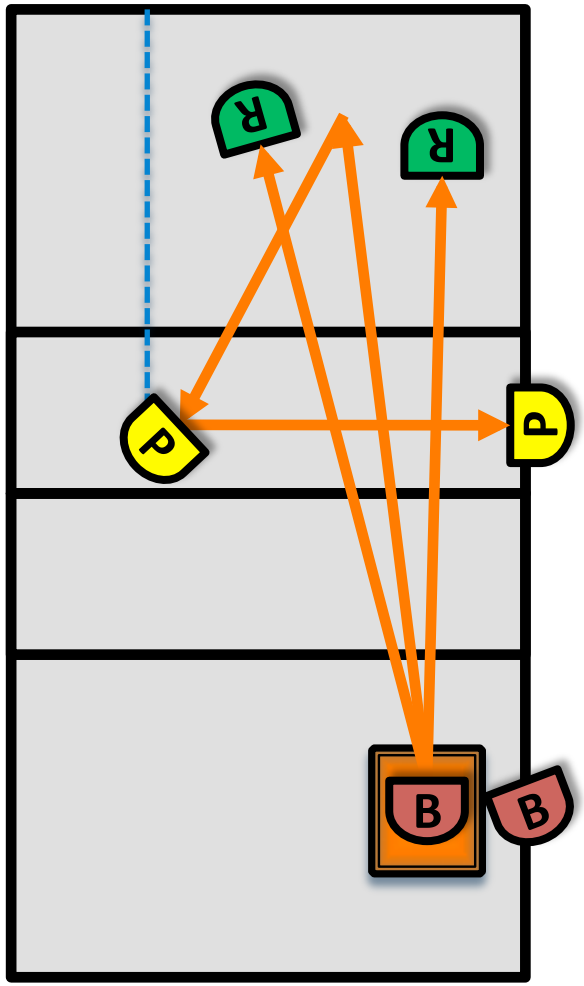
2 volte consecutive dal lato di B,
2 volte consecutive dal lato di C,
Appoggio sempre a chi non ha lanciato

Analitici bagher

- **Esempi di esercitazioni alla parete**
  - Bagher al muro verso un punto fisso
  - Bagher al muro verso due punti fissi
  - Bagher al muro variando la profondità lungo-corto
  - Bagher al muro alternando frontale e laterale
  - …
- **Esempi di esercitazioni a coppie**
  - Lancio preciso e appoggio in bagher
  - Lancio spostato e appoggio in bagher frontale
  - Lancio teso e appoggio in bagher laterale
  - Palla a rotazione e appoggio in bagher
  - Uguale con la rete in mezzo
  - …

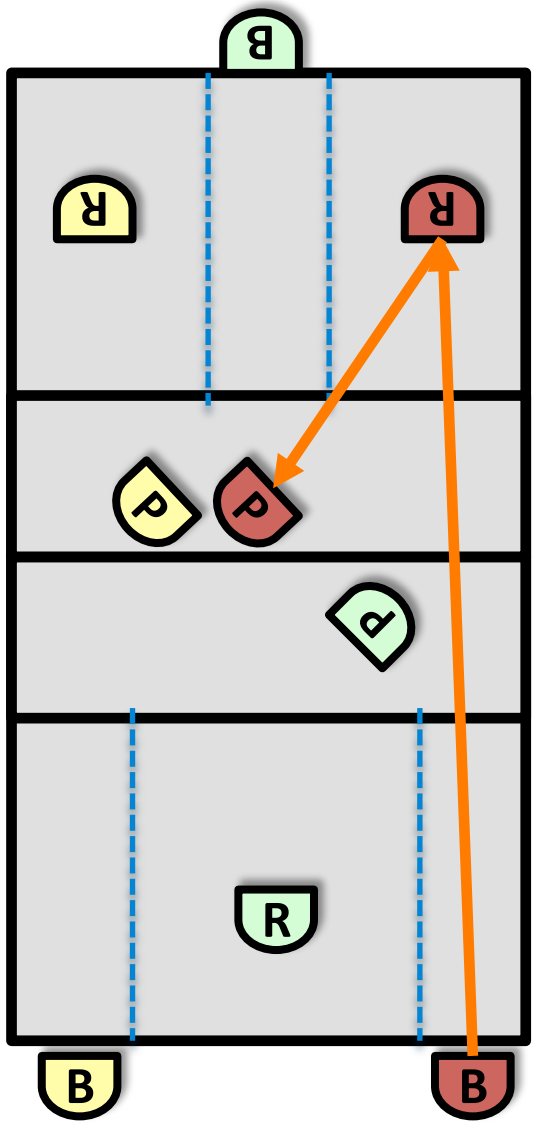
Ricezione a 2 su battuta dai tavoli

- **Ricezione a 2 su 2/3 di campo**
  - **B** batte da sopra un tavolo in mezzo al campo (*variare a seconda di chi batte e di chi riceve*), l'altro gli passa i palloni
  - **P** alza, l'altro fa riferimento e passa i palloni a B in assistenza
  - I due **R** ricevono e si spostano in copertura
  - Rotazione (esempio): i due ricevitori si invertono dopo 5R#+, i battitori ogni 10S in campo, gli alzatori ogni 6 alzate perfette. Termine a tempo o dopo 10R#+ e le battute di tutti
  - Ripetere sull'altra metà campo
- **Variante**
  - Due palloni ciclici:
    - 1 battuta salto rotazione o salto rotazione da fondo campo (*tecnica battuta*)
    - 1 battuta dal tavolo (*anche su errore*)



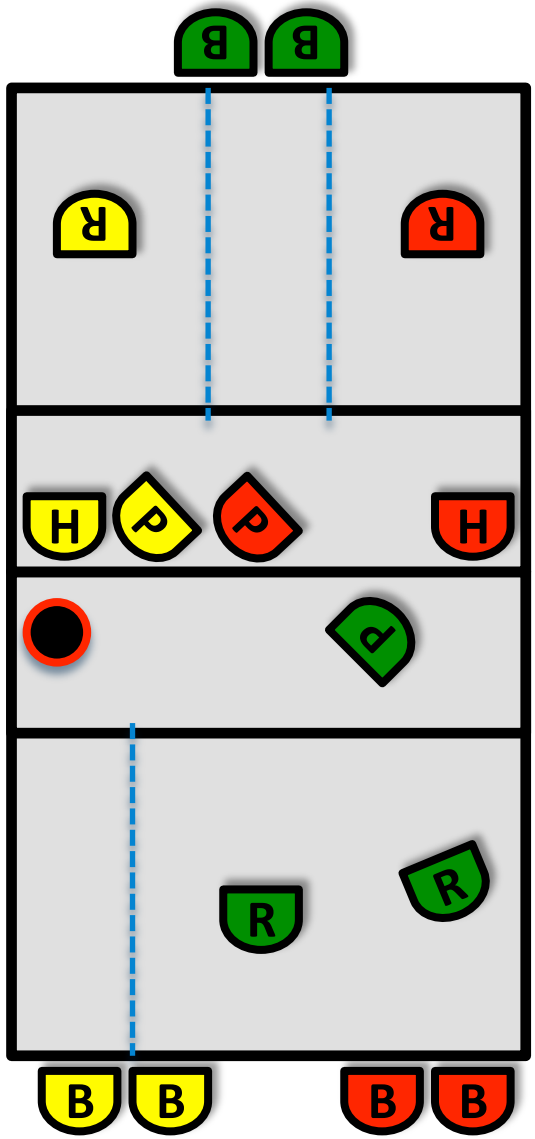
Ricezione e battuta in salto

- **Ricezione singola su battute in salto**
  - 3 gruppi su 3 porzioni di campo, con porzioni di campo per la ricezione più grandi
  - Ogni battitore gira se non sbaglia la battuta o dopo 2 errori di fila (*oppure ricevitori fissi*)
  - Non si alza, ma si ferma la palla (ev. alzata nel campo con un solo ricevitore)
  - Possibilità: gruppi separati o giro in tutti e tre i gruppi (dopo riferimento, vado in fila nell'altro gruppo)
  - <u>Progressione battuta</u>
    - Lancio
    - Float da dentro il campo
    - Salto float
    - Salto rotazione da dentro e poi da fuori



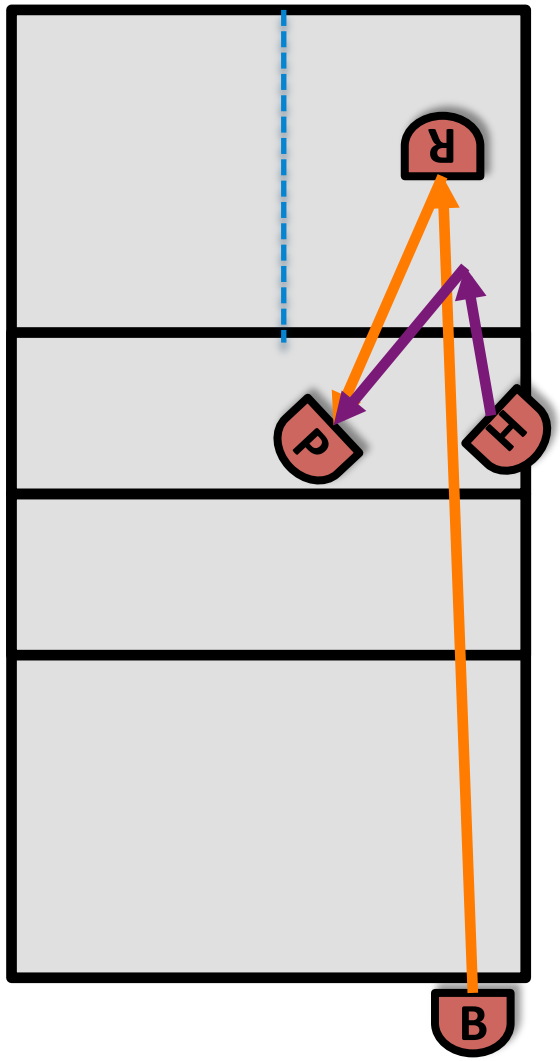
Ricezione su 3 porzioni di campo

- **Porzione A (verde)**
  - Battitori con tecnica libera, possibilmente da zona 6 (*in modo da non entrare addosso al ricevitore davanti a loro*), oppure sfalsati temporalmente.
  - Due ricevitori su 2/3 di campo
  - Alzatore e canestro
- **Porzione B (gialla)**
  - Battuta salto float su metà campo circa (*si può entrare in campo perché non c'è nessuno davanti*)
  - Un ricevitore e un alzatore con riferimento (*cambio **R** con **H** ogni 2 ricezioni positive o 5 toccate*)
- **Porzione C (rossa)**
  - Battuta float da terra o rotazione da terra (*recuperi tecnici*)
  - Un ricevitore e un alzatore con riferimento (*cambio come sopra*)



Ricezione singola e seconda palla

- **Modalità**
  - Un ricevitore riceve in sequenza due palloni
    - 1 battuta di un compagno (*con tutte le varianti del caso, come utilizzo di tavoli, battuta da dentro e così via)*
    - 1 lancio di un compagno in assistenza
- **Secondo lancio**
  - Lancio corto
  - Lancio lungo e appoggio solo in bagher
  - Lancio teso al petto del ricevitore
  - Lancio dal lato opposto rispetto a dove è arrivata la battuta
  - …
- **Rotazione**
  - Chi riceve esce, dopodiché entra nell'altra metà campo.



Ricezione di coppia su 2/3 di campo

- **Meccanismo base**
  - Due ricevitori in campo (Zona 6-5 o 6-1), su battuta dei compagni
  - Due giocatori sotto rete in alzata e assistenti del caso
  - Ritmo tenuto dall'allenatore con il fischietto (la battuta parte al contatto dell'alzatore di uno dei due campi)
  - Se c'è errore in battuta, ripete lo stesso campo; su ace, non si ripete; su doppio errore in battuta, non si ripete.
- **Varianti**
  - Aggiunta di una seconda palla, da alzare a canestro, per l'alzatore del campo in cui si batte (quindi quando il suo campo non sta ricevendo)
  - Progressivo inserimento dell'attacco, poi del muro, della difesa e della rigiocata
  - Aggiunta di un movimento in simulazione di copertura (es. toccare i 3 metri con le mani), specialmente per il ricevitore che non ha toccato la palla
  - Aggiunta di aspetti legati alla gestione dell'errore in battuta

Gara di ricezione a coppie/terne

- **Modalità**
  - 2 ricevitori su 2/3 di campo (o 3 su tutto il campo)
  - Battitori di fronte
  - 1 alzatore per campo
- **Punteggio**
  - R#+ => +1 punto ricezione
  - R/= => +1 punto battuta
  - R!- => Wash solo se alzatore alza perfetto, altrimenti punto battuta
  - 2S= consecutive => +1 punto ricezione
- **Eliminazione battitori**
  - Ogni battitore ha 2/3 errori possibili in battuta, dopodiché è eliminato dalla gara
- **Vittoria**
  - Se tutti i battitori sono eliminati, vince la ricezione
  - Altrimenti, ricezione vince a 8/10, battuta a 5/7, oppure calibrato a seconda dei giocatori

Tecnica di battuta

- La tecnica di battuta deve essere allenata anche in situazioni differenti da quelle dell'allenamento della ricezione, per garantire la giusta tranquillità sugli errori: in generale, comunque, sbagliare sempre troppe battute, in qualsiasi fase, rischia di diventare più un "*allenamento all'errore*" che un vero apprendimento…bisogna trovare la giusta via di mezzo.
  - Personalmente, comunque, non trovo corretto pensare che nelle esercitazioni di ricezione la battuta "*non venga allenata*": viene allenata, magari con particolari semplificazioni o isolamento di parti del gesto.
- Per allenare la battuta, si possono utilizzare esercitazioni molto semplici, ma **curando molto la circolazione dei palloni** per garantire la sicurezza degli atleti.
  - Se si dispone di un secondo allenatore, è possibile lavorare a ritmo scandito: al primo fischio battono tutti i giocatori in un campo, al secondo quelli nell'altro e così via…
  - Viceversa, si può lavorare "a coppie": un compagno batte, l'altro gli sta davanti dentro al campo per togliere eventuali palloni in traiettoria (*stile pre-gara*)
- Eventuali aggiunte per obiettivi specifici
  - Elastico teso a 60-100cm da rete per battute tese
  - Bersagli per battute di precisione

Didattica della battuta

- Lanci a secco
  - *Dobbiamo insistere con i nostri atleti sull'importanza assoluta del lancio ai fini della corretta esecuzione tecnica del servizio. Per questo dobbiamo stimolarli a provare e riprovare moltissimi lanci, anche a secco.*
- Prove libere alla parete a distanza crescente
- Prove libere alla parete a distanza crescente con elastico in mezzo (*simulazione rete*)
- Prove libere in campo a distanza ridotta
- Prove libere in campo a distanza ridotta e sopra un plinto
- Prove libere in campo dalla linea di fondo campo
- Prove libere in campo con una porzione di campo da schivare
- Prove libere in campo con una porzione di campo da centrare
- Prove libere in campo con elastico teso sopra la rete (*per battute tese*)
- …

Gare di precisione in battuta

- **Gara a coppie**
  - Dividere il campo in porzioni, oppure utilizzare bersagli
  - Abbinamento di giocatori per tipologia di battuta, oppure vincolare la battuta per tutti
  - A turno, il primo giocatore dichiara una zona X e prova a batterci: se ce la fa, conquista il punto; subito dopo, il compagno prova a sua volta a battere nella zona X.
  - A seguire sarà il secondo giocatore a scegliere la zona in cui si dovrà battere.
  - La gara può terminare a punti o a tempo.
- **Gare di squadra**
  - Giocatori divisi sui due campi
  - Scegliere una porzione di campo come bersaglio
  - Ad ogni fischio dell'allenatore, batte un campo: ogni giocatore del campo può battere una sola volta per fischio
  - Cambiare bersaglio dopo un certo numero di punti
  - Modalità differenti a seconda del livello: punto solo senza rimbalzo, mezzo punto con rimbalzo, giro indipendente dei bersagli, gare singole…

Allenamento battuta ad obiettivi

- **Esempio 1**
  - 5 battute JF verso 6-1
  - 5 battute JF verso 6-5
  - 5 battuta JF dentro i 3 metri
  - Variante: -1 per battuta sbagliata
- **Esempio 2**
  - 15 battute da gara (secondo abilità), con -1 per ogni errore
  - Variante: -2 per la palla in rete, -1 per la palla fuori
  - Variante: -1 al primo errore, -2 al secondo errore, -3 al terzo, poi di nuovo -1, -2, -3…

Eserciziario

PARTE 05

Esercitazioni per l’attacco

Allenamento dell'attacco

- L'attacco rimane il fondamentale più complesso del nostro sport. Gli dovrebbe essere dedicato del tempo specifico in ogni seduta di allenamento.
- Secondo la teoria classica, il suo allenamento tecnico viene suddiviso in almeno 3 macro-filoni principali:
  - Allenamento analitico del braccio
  - Allenamento analitico della rincorsa
  - Allenamento globale del gesto
- Sebbene la didattica del gesto sia più peculiarità dell'U13-14, è facile arrivare a questa età con ancora problematiche anche grosse da risolvere: normalmente, si tratta di problematiche individuali da affrontare caso per caso.
- In ogni caso, **la tecnica analitica deve essere sempre stimolata e allenata**, alla ricerca di una sempre più corretta e proficua esecuzione nel globale.

Regole per gli esercizi di attacco

- Gli esercizi di attacco, specie in palestre piccole, sono da calibrare in maniera adeguata per garantire l'incolumità degli atleti.
- Alcune buone pratiche da seguire nella preparazione degli esercizi
  - Non sovrapporre traiettorie d'attacco/difesa con giocatori in attacco o attesa
  - Curare la posizione dei cesti
  - Curare la circolazione dei palloni
  - Per ogni attaccante (di qualsiasi fila o esercizio) deve essere disponibile un **giocatore di supporto**, con l'unico compito di recuperare il pallone; stessa cosa se si prevede l'aggiunta di un difensore.
  - In generale, non devono esistere situazioni di palloni vaganti per la palestra!
- Regole per gli atleti
  - Urlare a voce alta se si vedono palloni nei pressi di un attaccante
  - Ricordarsi di passare in assistenza dopo l'attacco
  - Sfasarsi di qualche secondo tra le file (*per eventuali attacchi in rete dei compagni*)
  - Assolutamente vietato lanciare palloni agli allenatori o nei cesti (i palloni si portano e ripongono in modo sicuro!)

Tecnica analitica del braccio

- **Esercizi super-analitici (didattica)**
  - Lanci di palline a distanza crescente
  - Colpo a rete da terra con palla ferma
  - Colpi sopra e sotto la rete a distanza progressiva
  - Studio del braccio alla parete
- **Esercitazioni per il colpo a braccio completamente disteso**
  - Attacco con palla tenuta ferma dall'allenatore
  - Attacco piedi a terra con rete alta come il polso dell'attaccante a braccio disteso (es. 210-220cm)
  - 2vs2 piedi a terra con attacco (difesa che parte dai 3m o dai 6-7m, a seconda della tecnica da stimolare), attaccante e alzatore si invertono ad ogni colpo; l'alzata deve ovviamente essere mantenuta distante 3-4 metri da rete.
- **Esercitazioni per la manualità**
  - Esercitazioni alla parete
  - Esercitazioni di "palla a coppie" in varie modalità
  - Attacco contro bersagli

Esercitazioni per la rincorsa

- **Esercizi super-analitici (didattica)**
  - Rincorse a vuoto con progressione sui passi
  - Rincorse e lancio palline, eventualmente con doppia rincorsa
- **Esercizi per la lunghezza e potenza dell'ultimo passo**
  - Scendere da un piccolo rialzo, ultimo passo di rincorsa e attacco
  - Ultimo passo di rincorsa a scavalcare un materassino e attacco
  - Equilibrio sul solo piede sinistro (per destrimani), sbilanciamento avanti e rincorsa con attacco
- **Esercizi per il ritmo**
  - Rincorsa guidata dal battito di mani
  - Rincorsa a 3/4 passi ad afferrare una palla lanciata in alto nel punto più alto possibile
  - Attacco di palla super e poi di palla alta
- **Esercizi per la direzione della rincorsa**
  - Attacco davanti o dietro all'allenatore, che lancia dove crede
  - Attacco alzate non precise (*meglio lanci dell'allenatore, così sono "precisamente imprecisi"* !)

Misti per l'attacco

- Nelle esercitazioni che uniscono rincorsa e braccio, credo sia importante variare spesso gli esercizi proposti ai giocatori, poiché ognuno di essi stimola in modo differente particolari differenti; nondimeno, il variare le proposte rende più divertenti gli allenamenti.
- Si possono creare esercizi utilizzati anche come **riscaldamento del salto** e ruotarli spesso, più altri più **specifici** da inserire in contesti di programmazione più definiti.
- Alcuni esempi:
  - Colpo a rete lancio verticale di secondo tempo dell'allenatore
  - Attacco con palla lanciata dall'altro campo (stile *rigore*)
  - Attacco con palla lanciata da dietro (utile per lo stacco)
  - Attacco dopo appoggio passando all'esterno di un birillo/sedia
  - Attacco con pallina nella mano sinistra, seconda rincorsa e lancio della pallina
  - Attacco su auto-lancio a differenti distanze da rete
  - Attacco con reti a differenti altezze
  - Due attacchi consecutivi

Attacco su lancio dell'allenatore

- **Progressione "classica"**
  - Lancio verticale 1T/2T
    - Per destrimani, si parte con lancio da destra del giocatore, ma si può utilizzare anche il lancio da sinistra, specialmente per giocatori con problemi di stacco troppo sotto rete
  - Lancio verticale 2T/3T
  - Lancio orizzontale 2T (distanza crescente)
  - Lancio orizzontale 3T
  - Lancio 3T dai 3m o oltre
- **Obiettivi**
  - Inserimento progressivo di variabili che richiedono una valutazione da parte dell'atleta
  - Attacco in situazioni più o meno stabili (*a patto che l'allenatore sia capace di lanciare sempre lo stesso tipo di pallone!*)

Attacco con progressione altezza rete

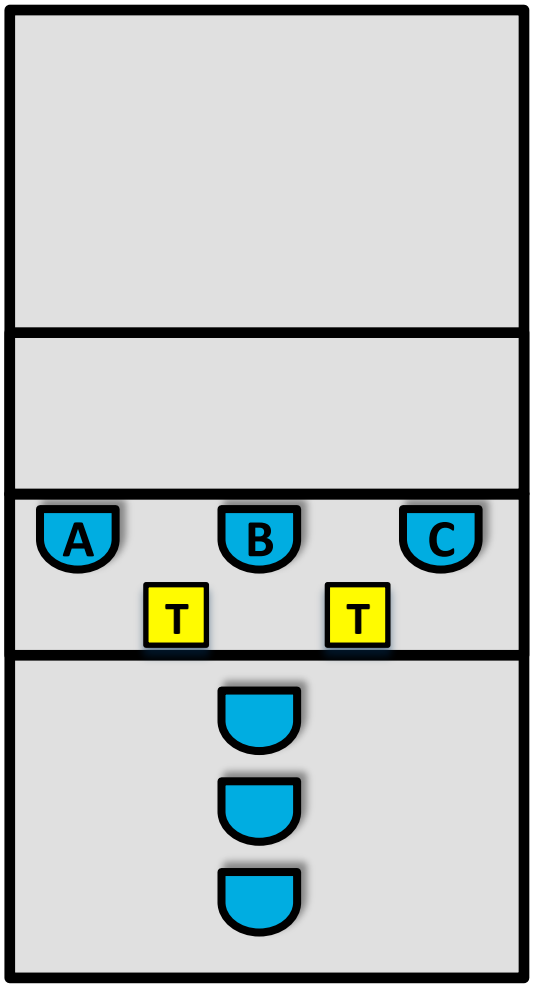
- **Finalità**
  - Con rete alta, si lavora sulla distensione del braccio, scelta corretta del tempo e altezza massimale dell'impatto
  - Con rete bassa, si lavora sulla velocità del braccio, sulla scelta dei colpi e sull'azione di frusta del polso e della mano
- **Attenzione**
  - Il lavoro con rete alta e bassa dà ottimi transfert nei minuti successivi all'esercizio, quando si ripristina l'altezza corretta della rete: è bene insistere sugli obiettivi tecnici anche con rete "normale", per cercare di fissare le correzioni
  - Il lavoro con rete differente dovrebbe essere sempre una porzione ridotta degli allenamenti, poiché esagerare da un lato o dall'altro può essere più controproducente che altro!
- **Esempi di progressioni**
  - Lavoro con rete 2.15/2.20 con lancio 2T verticale, eventualmente contro muro a 1
  - Uguale, con rete 2.35
  - Lavoro con rete 2.43 con lancio 2T/3T

Attacco con auto-lancio

- **Obiettivi**
  - L'esercitazione di attacco su auto-lancio è fondamentale per tantissimi obiettivi tecnici: cura del lancio, scelta del tempo, dinamicità della rincorsa, dinamica del braccio, manualità…
- **Modalità**
  - Attacco su auto-lancio da seconda linea: esercitazione molto utile per lavorare sull'altezza del colpo e punto di impatto sul pallone
  - Attacco su auto-lancio da prima linea: molto importante la cura del lancio ("*se non colpisco la palla, il lancio non deve neanche sfiorare la rete*") per poter avere un colpo efficace
  - Attacco su auto-lancio a distanza crescente da rete, fino al servizio in salto

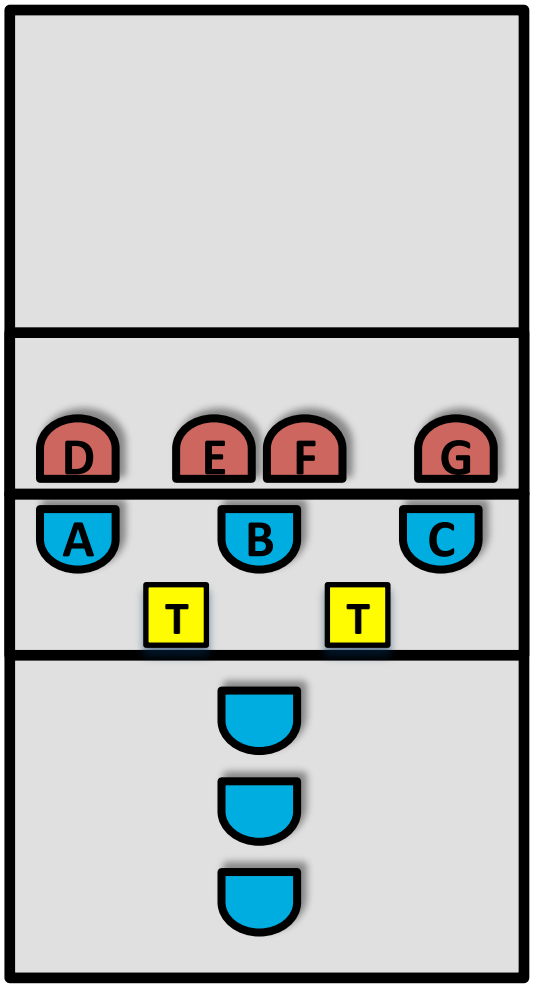
Spostamenti muro-difesa e attacco

- **Preparazione**
  - 3 giocatori in posizione d'attesa a muro (**A**, **B**, **C**)
  - 2 allenatori sui 2m circa tra le zone 3-4 e 3-2
- **Svolgimento base**
  - L'allenatore, tramite segnale acustico (o visivo dall'altro campo, dove possibile), indica a **B** la zona di campo (4-2) in cui andare a raddoppiare il muro:
    - **B** e il compagno laterale svolgono azione di muro a 2 composto a secco
    - Il laterale dall'altro lato effettua rapida discesa difensiva
  - Dopo la prima azione, tutti e tre i giocatori preparano la rincorsa per l'attacco: **B** effettua solo rincorsa a vuoto, **A** e **C** attaccano su lancio dell'allenatore
  - Gli allenatori, con i cesti dei palloni, sono posizionati in modo da essere riferimento per la discesa difensiva e la preparazione della rincorsa del centrale.



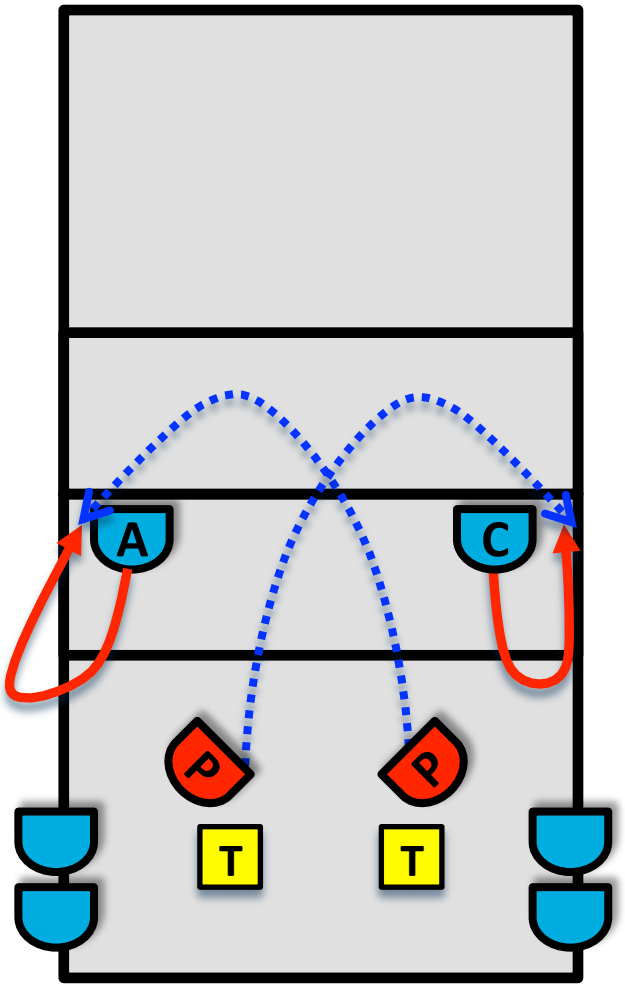
Spostamenti muro-difesa e attacco – 2

- **Varianti principali**
  - Aggiunta di muro a 1 o a 2 (nell'immagine a fianco ci sono due giocatori a muro in 3, uno per lato) contro gli attaccanti
  - Aggiunta di eventuali difensori
  - Doppio attacco consecutivo per ogni giocatore
  - Attacco anche del centrale (*serve un terzo allenatore*)
- **Rotazione**
  - Il centrale a muro (**B**) ruota in base al numero di azioni di muro desiderate: considerare che ad ogni azione effettua due salti.
  - Ogni attaccante passa a muro dall'altro lato e poi torna in fila: variare le file di attacco e muro in cui ci si posiziona.
- *Nota: L'esercizio è abbastanza lungo, cercare di mantenere alto il ritmo per garantire ripetizioni.*



Attacco palla alta

- **Preparazione**
  - Un alzatore in zona 5 e uno in zona 1, allenatori con i cesti dietro di loro
  - Un attaccante pronto a rete in 4, uno in 2. Fila dietro.
- **Svolgimento**
  - Ogni allenatore lancia palla fuori dai 3m (con vari frulli) al proprio alzatore, che alza palla alta sulla diagonale: attacco e giro.
- **Varianti**
  - Aggiunta muro e/o difesa
  - In zona 5 non alza un alzatore, ma un giocatore a turno (secondo necessità), con obiettivo per tornare ad attaccare: ad esempio, 4 alzate perfette
  - *Se c'è abbastanza precisione, si può sfruttare la zona di zona 3 dentro ai 3m per recupero tecnico (es. attacco su lancio verticale di T)*



Attacco a rete

- Attacco libero da 4-3 e 3-2
- Con appoggio
- Contro muro a 1/2
- Contro linea di difensori
- Verso dei bersagli (principalmente parallela lunga, diagonale lunga, diagonale fuori muro)
- Un alzatore sotto rete e uno sui 3 metri, attacco da 4 e da 2 (quello staccato alza palla alta, quello a rete palla rapida)

Direzionamento attacco

- **Attacco contro bersagli**
  - Colpo alto lungo in parallela
  - Colpo alto, forte e lungo in diagonale lunga
  - Colpi sulle diagonali fuori muro
- **Attacco contro difensori**
  - Versione base: attacco lungo contro linea difensiva
  - Variante: D6 si sposta verso parallela o diagonale, attaccante deve “vederlo” e tirarci



Attacco contro il muro

- **Attacco contro un giocatore a muro**
  - Attacco a passare di fianco al muro
  - Ricerca del block-out
  - Sfida 1vs1 (muro può scegliere cosa fare)
- **Attacco contro due giocatori a muro**
  - Ricerca del colpo in mezzo con muro scomposto
  - Ricerca dei colpi fuori muro
  - Ricerca del block-out lungo sul centrale
  - Ricerca del block-out ritardato sul laterale
  - Pallonetto fintato
- **Attacco contro muro artificiale**
  - Ricerca dell'appoggio e auto-copertura

Attacco contro sestetto

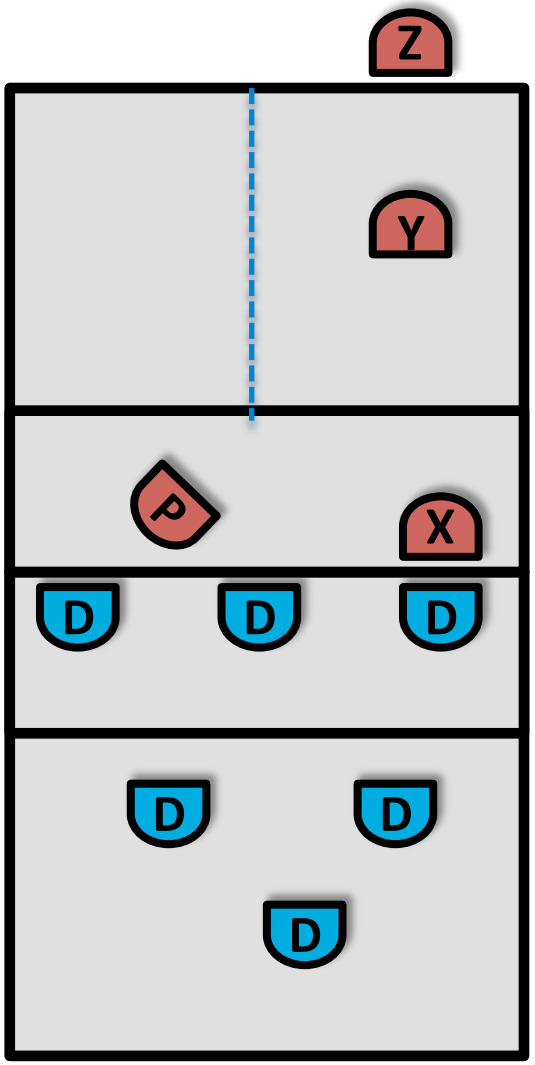
- **Preparazione**
  - 6 giocatori pronti per fare fase muro-difesa
  - Gli altri giocatori distribuiti nelle file per l'attacco
- **Svolgimento**
  - L'allenatore immette palla direttamente all'alzatore (precisa o meno secondo le necessità), che alza liberamente ad un attaccante.
  - Se il sestetto mura-difende, si gioca anche un secondo tocco di alzata per un riferimento e si ferma la palla.
    - Se ci sono molti giocatori, si può progressivamente inserire la rigiocata, con il sestetto obbligato a regalare free ball o piazzata da terra e i giocatori in fila che sono a disposizione per gli appoggi.
- **Rotazione**
  - Caso più semplice e rapido: chi attacca torna in fila; dopo un certo tempo, l'allenatore mescola i sestetti per far attaccare tutti.
  - Meccanismi più complessi: dopo l'attacco muro, poi torno in fila. Centrale a muro chiama il cambio con i compagni di ruolo ogni 10-12 salti. Difensori vanno ad attaccare su indicazione dell'allenatore.

Progressioni primo tempo

- Se il livello di gioco lo consente, si può iniziare ad introdurre il primo tempo. I principi fondamentali per l'introduzione di questa giocata dovrebbero essere:
  - Massima fiducia dell'attaccante nell'alzatore
  - Massima fiducia dell'alzatore nell'attaccante
  - Quando l'alzatore ha la palla in mano, l'attaccante è in volo con il braccio alto
  - Mantenere sempre la corretta distanza da rete
- Le **progressioni** da seguire possono essere differenti a seconda della velocità di apprendimento: in generale è bene rispettare il principio di "*progressivo inserimento di variabili*".
- Il problema più comune nelle fasi iniziali è quello della **distanza da rete**: utilizzare elastici agganciati a strutture salde per far sentire agli atleti il punto di stacco, controllare il punto di partenza della rincorsa e la profondità dell'alzata.
- Riguardo al concetto di **anticipo**, il riferimento può essere "*parti quando la palla ti supera*". Fare sempre attenzione che la partenza sia "il più possibile ritardata", in modo che la rincorsa sia veloce e quindi efficace.

Gara di appoggio-attacco con gabbia

- **Modalità base**
  - Due squadre: **A** in fase BP con 6 giocatori, **B** con 4 giocatori (3 attaccanti e un alzatore)
  - Dei tre attaccanti, **X** parte a rete e attaccherà, **Y** parte in zona 6-5 o 6-1 per l'appoggio, **Z** è in attesa
  - L'allenatore immette sempre free ball in 6-5 o 6-1 su **Y**, appoggio e attacco di **X**
- **Punteggio**
  - Ogni attaccante gioca per la conquista di un *puntone*: un puntone significa 2 punti su 3 tentativi (ogni variabile legata al punteggio va calibrata sulla squadra). Se non conquista il puntone, i tre attaccanti ruotano.
  - Un attaccante vince a *3 puntoni*. La squadra **A** vince se un suo attaccante vince.
  - Un attaccante viene eliminato dopo *6* tentativi. La squadra **B** vince se tutti gli attaccanti sono eliminati.



Gara di appoggio-attacco con gabbia – 2

- **Rotazione attaccanti**
  - L'attaccante che appoggia è *nella gabbia*: può uscirne solo se i suoi 3 appoggi sono precisi (R#+), con zona segnata a terra con nastro e giudizio dell'arbitro-allenatore.
  - Se **Y** esce dalla gabbia va in attesa, **X** va in gabbia e **Z** gioca il suo tentativo in attacco.
  - Se **Y** non esce dalla gabbia, ripete un turno di appoggi, **X** va in attesa e **Z** gioca il suo tentativo in attacco.
- **Penitenze**
  - Se vince un attaccante, pagano gli altri e la difesa (salvi: vincitore e alzatore)
  - Se vince la difesa, pagano gli attaccanti e l'alzatore
- **Gestione effetti collaterali**
  - Alzata non attaccabile: si ripete
  - Errore sul primo o secondo appoggio: giocatore resta in gabbia, ma si parcheggia momentaneamente in attesa, e i restanti appoggi se li fa l'attaccante
- **Eventuale bonus**
  - Se la difesa è costretta a dare FB, l'attaccante può attaccare subito una seconda palla

Eserciziario

PARTE 06

Esercitazioni per il muro

Progressione Muro

1. Posizione di partenza rispetto alla rete
2. Caricamento e distensione
3. Caricamento e salto
4. Salto, spostamento, risalto
5. Muro da fermo su una panca con attacco del compagno
6. Muro in salto con attacco dalla panca
7. Muro in salto dopo spostamento con attacco dalla panca
8. Muro da fermo con attaccante in salto
9. Muro dopo spostamento con attaccante in salto
10. Muro di gruppo
11. …

Esercitazioni a secco

- **Giri di muro a secco**
  - Prova solo posizione di partenza e distensione arti inferiori e superiori
  - Uguale con spostamento e attenzione ai gomiti
  - Da fermo con salto
    - Curando la postura aerea di braccia e gambe
    - Curando la ricaduta su due piedi nello stesso punto di stacco, sia frontalmente che lateralmente
  - Dopo traslocazione con un solo passo accostato
  - Dopo traslocazione con incrocio diretto e salto
  - Dopo traslocazione lunga con apertura e incrocio
  - Partendo da muro in lettura
  - Muro di coppia
  - Linea di muro e scivolamento a muro o difesa secondo segnali dell'allenatore

Creazione del piano di rimbalzo

- **Attacco da terra contro muro dal tavolo**
  - Partenza con mani già alte
  - Partenza con mani in posizione d'attesa e uscita
  - Utilizzo di elastico per curare l'invadenza
- **Attacco in salto contro attacco dal tavolo o da terra**
  - Muro sul posto
  - Muro sul posto, passo accostato, muro sul posto (2 attaccanti)
  - Muro dopo traslocazione

Spostamento

- **Esercitazioni a secco**
  - Didattica di spostamento con segni per i piedi in terra
  - Esercitazioni di spostamento con riferimenti rispetto alla rete
  - Esercitazioni per il muro di coppia con laterale fermo
  - Esercitazioni per il muro di coppia con laterale in movimento
- **Esercitazioni con attacco dai tavoli**
  - Muro a 1 dopo traslocazione
  - Muro a 1 su simulazione di alzata lunga (chiudere bene l'asta)
  - Muro a 2 dopo traslocazione del centrale
  - Muro a 2 dopo traslocazione di entrambi
- **Esercitazioni per i centrali**
  - Partenza in lettura, muro sul posto o apertura in 4/2
  - Muro ad opzione verso una porzione di campo

Eserciziario

PARTE 07

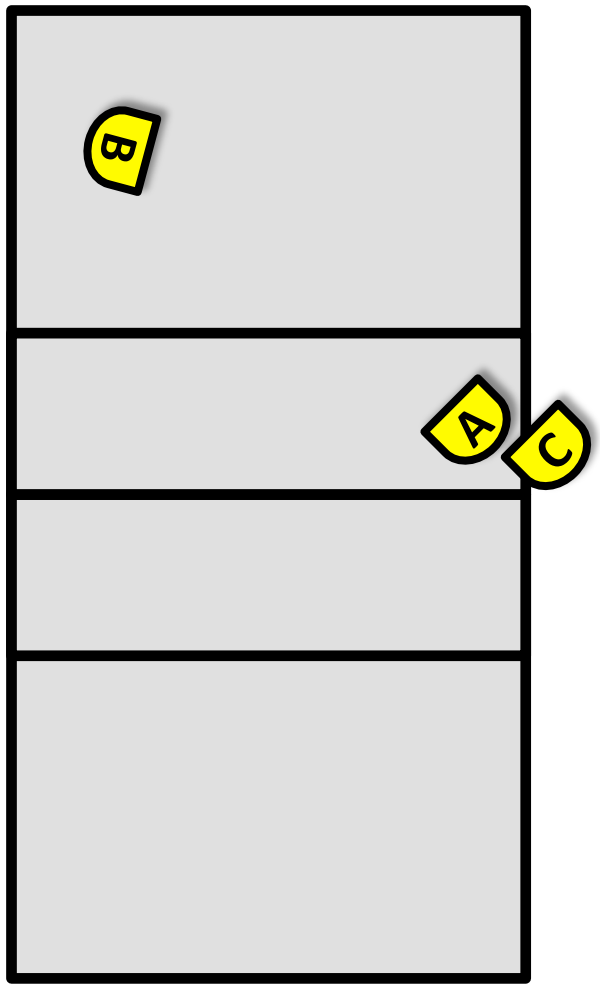
Esercitazioni per difesa e copertura

Progressione difensiva

1. Lancio in alto e fermare la palla in bagher (per sentire il contenimento)
2. Difesa di palla addosso con attacco dell'allenatore
3. Difesa del tappetino partendo inginocchiati
4. Difesa utilizzando le differenti tecniche (attacco allenatori o lanci compagni)
5. Difesa analitica
6. Difesa in campo
7. Difesa in situazione di gioco
8. …

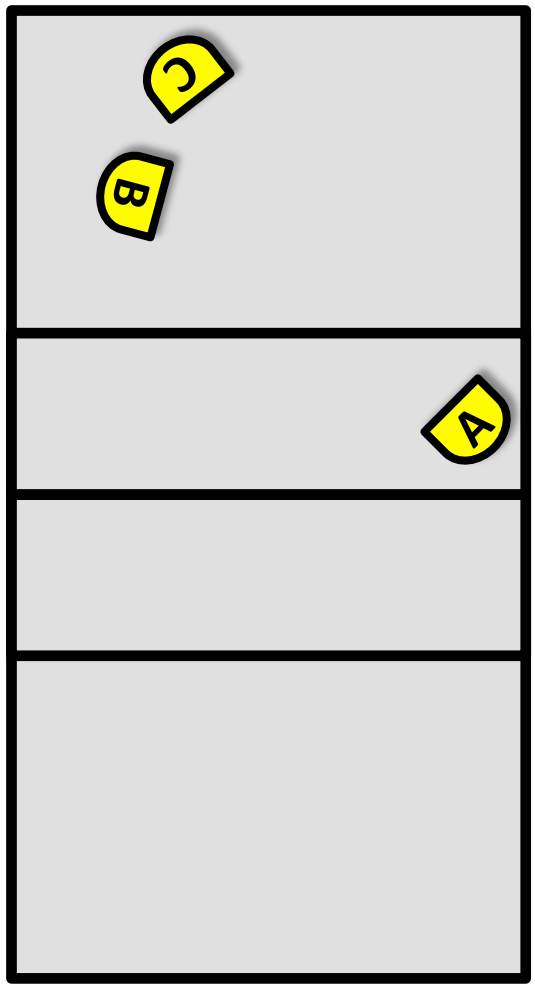
Bombardamenti sulle diagonali

- **Esercizio base**
  - A attacca su B, che difende; A continua ad attaccare fino a quando la palla non cade. In questo momento parte C, che già aveva una palla in mano, ad attaccare ancora su B
  - Si gira a tempo (Tra 90'' e 180'')
- **Varianti**
  - Difesa sulla testa e alzata (più facile dal punto di vista fisico)
  - Con due difensori (D6+D1 o D5+D6) e chi non ha difeso alza
- **Nota**
  - Questo esercizio ha una componente tecnica pura abbastanza ridotta: lo scopo principale è quello volitivo e volitivo in situazione di elevati stress e stanchezza



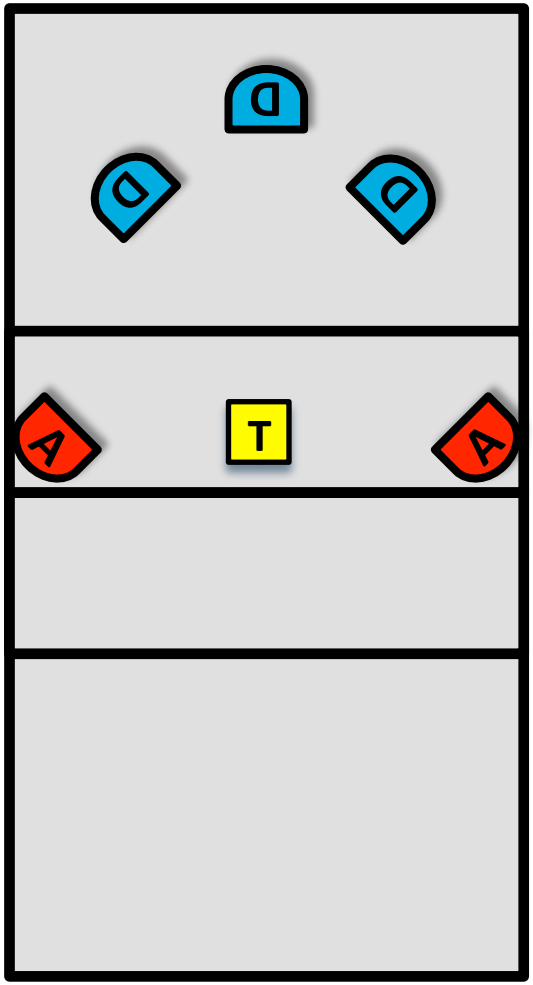
Difesa di coppia e alzata

- **Meccanismo**
  - **A** attacca sulla diagonale media e lunga, dove sono piazzati i due difensori **B** e **C**.
  - Chi, tra **B** e **C**, non ha difeso, alza palla alta ad A.
- **Modalità**
  - Si può fermare la palla ogni volta, oppure proseguire se l'alzata è precisa.
  - Fermando la palla ogni volta, è possibile richiedere anche la partenza da posizione d'attesa tutte le volte.
  - E' possibile vincolare la tecnica da utilizzare per l'alzata.
  - E' possibile fare richieste specifiche all'attaccante, per stimolare particolari tipi di difesa.



Intensivi di difesa

- **Preparazione**
  - Terzetto in difesa
  - Allenatore sotto rete con il cesto di palloni in posto 3
  - 2 giocatori in attacco in posto 4 e 2
- **Modalità**
  - L'allenatore **T** ha 3 possibilità
    - Attacco forte
    - Palletta in mezzo al campo
    - Lancio in 4/2 ad uno dei giocatori **A**, che attaccano sulla difesa
  - Dopo la difesa, secondo competenze, segue l'alzata precisa ad uno dei giocatori **A**, che attacca nuovamente e via di seguito.
  - L'allenatore può immettere pallette nelle porzioni di campo scoperte, che devono essere compensate dai giocatori secondo necessità (principio della "*coperta corta*").



Didattica dell'acrobatica

- La didattica dell'acrobatica, che inizia fin dai primi anni della pratica pallavolistica, continua anche in questa fascia di età.
- **Esercitazioni tipiche per il tuffo**
  - Caduta avanti da inginocchiati
  - Partendo da affondo frontale
  - Scavalcare un compagno con un tuffo (partire già in affondo, abbastanza distanti dal compagno e pensare di appoggiare le mani lontano)
  - Lancio di una palla avanti con spin avanti e recupero in tuffo dopo il primo rimbalzo
- **Esercitazioni tipiche per le cadute laterali**
  - Partenze in affondo e cadute dopo aver respinto una palla in palleggio o bagher
  - Partenze in affondo e cadute dopo aver respinto una palla ad una mano
  - Rullata laterale a recuperare un pallone prima vicino, poi sempre più lontano
- **Altre abilità**
  - Recupero con mano a terra per palloni nel cuore del campo
  - Recupero con tuffo e pugno avanti per palloni vicino a rete
  - Recuperi in corsa indietro, corsa avanti e bagher, al limite anche di piede…

Eserciziario

PARTE 08

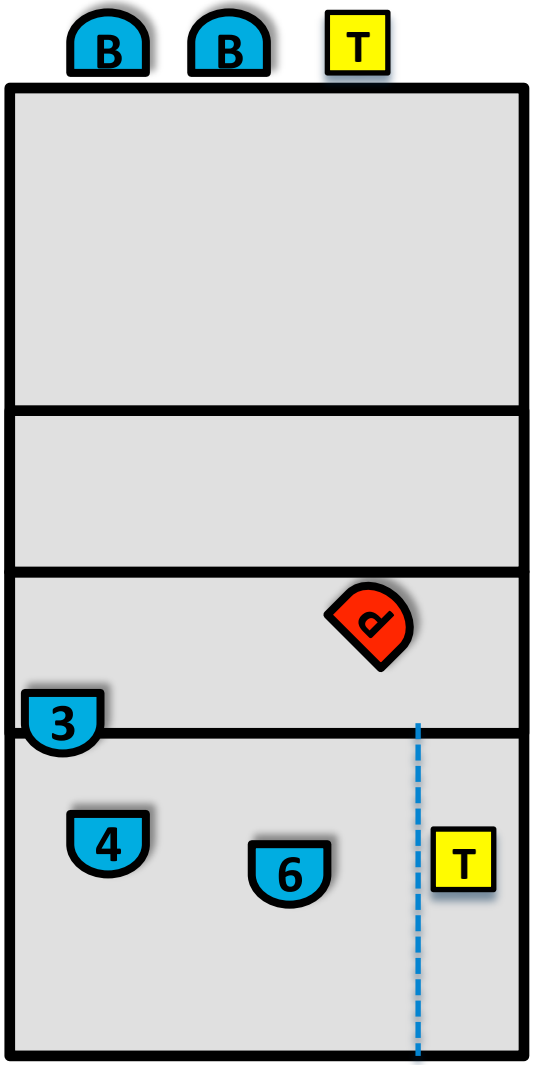
Verso il sintetico

Importanza degli esercizi sintetici

- Il passaggio dall'analitico al globale è molto complicato in questa fascia d'età, per i problemi già citati:
  - Difficoltà di riconoscere le situazioni
  - Difficoltà di mantenere il livello tecnico analitico in fase di gioco
- Per questo motivo, la parola d'ordine nelle esercitazioni sintetiche deve essere: **pazienza**. Ci vuole molto tempo prima di poter avere un livello di allenamento accettabile ed è importante imparare a modulare le richieste fatte agli atleti e gli obiettivi proposti in base al livello raggiunto.
  - Tutto questo è tanto più vero quanto più il livello scende!
- Nelle **esercitazioni di cambio palla**, solitamente si cerca di lavorare sull'unione dei fondamentali *ricezione-alzata-attacco*. E' necessario un sufficiente livello di battuta e che gli allenatori siano pronti ad aumentare il ritmo in caso di errori – che all'inizio saranno molti – in battuta o ricezione.
- Nelle **esercitazioni di break point**, solitamente si cerca di lavorare sul passaggio da muro-difesa a contrattacco e sui meccanismi di copertura.

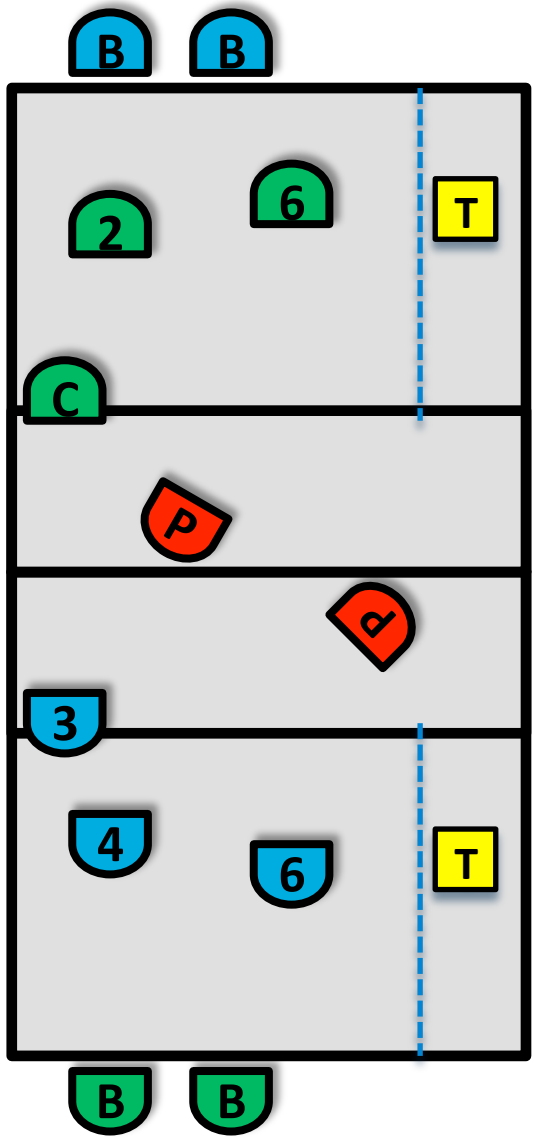
R+A contro zero

- **Preparazione**
  - Due ricevitori su 2/3 di campo, un alzatore e un centrale (*esercitazione utile con pochi giocatori o con 2 campi*).
- **Svolgimento**
  - Si gioca una azione di cambio palla completo, con eventuali vincoli tecnici e/o tattici secondo necessità.
  - In caso di errore in battuta (o comunque dopo ogni battuta), parte una free ball di **T**. In caso di errore in ricezione, parte free ball di **T** o palla diretta all'alzatore.
- **Varianti**
  - Si può eventualmente svolgere sui due campi alternandosi nelle giocate.
  - Si può aggiungere una linea di muro.
  - Si può aggiungere una linea di difesa, con anche l'entrata di chi ha battuto.



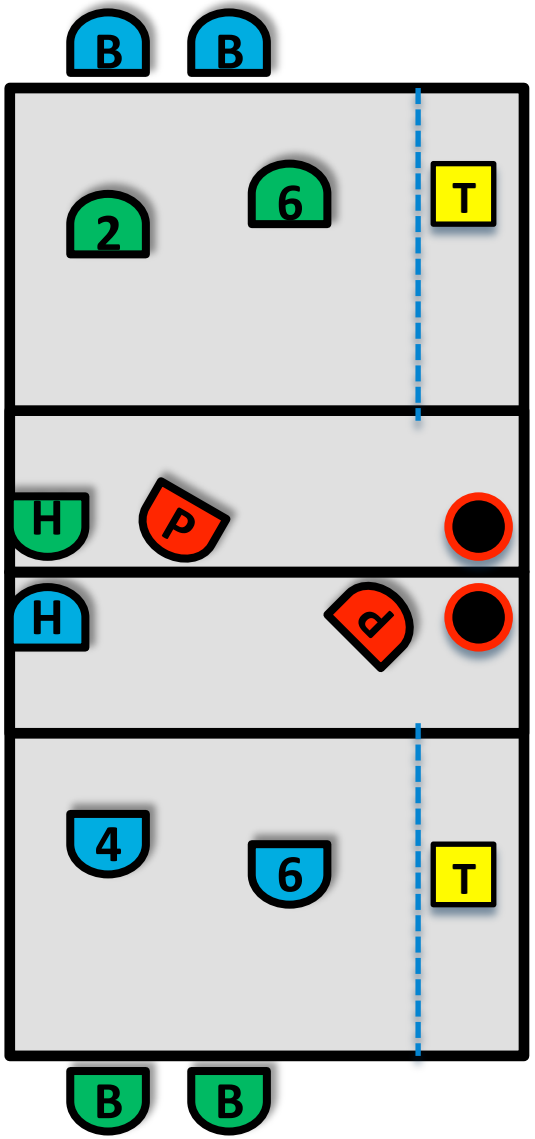
R+A e seconda palla

- **Preparazione**
  - 2+ battitori, 2 centrali e 2 alzatori per campo
  - 2 ricevitori per campo, da una parte 6-5 e dall'altra 6-1
  - Due centrali e due alzatori per campo
- **Svolgimento**
  - A campi alterni, si giocano due palloni
    - 1 cambio palla completo (ricezione a 2 su 2/3 di campo), con attacco libero
    - 1 palla lanciata all'alzatore da **T**, per attacco obbligato (es. primo tempo, seconda linea, palla alta…)
- **Varianti**
  - Se si riesce, si difende e rigioca palla alta
  - Muro dell'alzatore e del centrale sugli attacchi di posto 3-4, eventuale aggiunta di M4 nell'altro campo per murare A2 (oppure può farlo l'alzatore senza problemi)



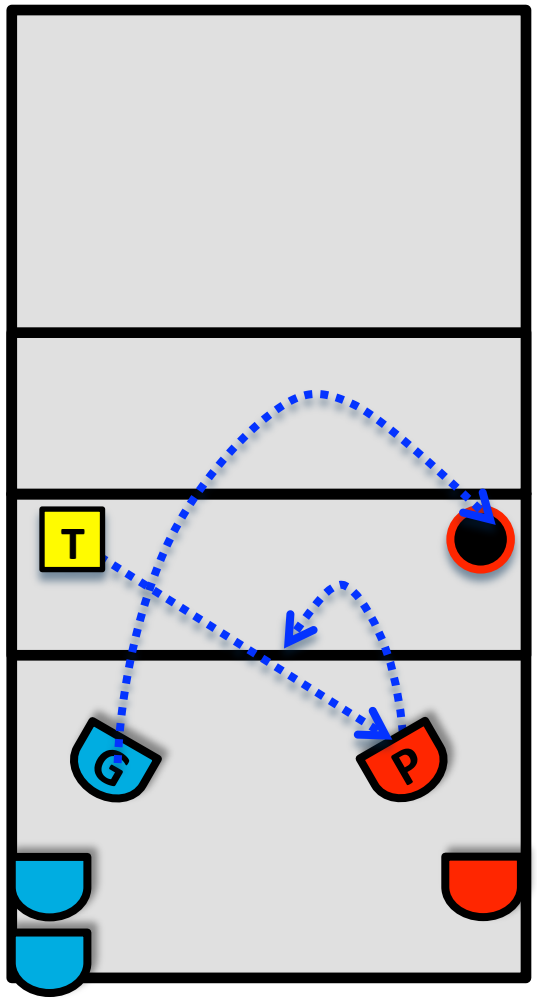
Ricezione e Copertura + Seconda palla

- **Preparazione**
  - 2 linee di ricezione per campo, giocatore a riferimento per l'alzata
  - 2 canestri
- **Svolgimento**
  - A campi alterni, si giocano due palloni:
    - Battuta e ricezione, alzata e spostamento di copertura, copertura su palletta di **H** e seconda alzata al riferimento **H**.
    - Seconda palla per l'alzatore verso il canestro (lancio dell'allenatore sparso per il campo).
  - Mentre un campo gioca la seconda palla, può già partire la battuta per l'altro campo.



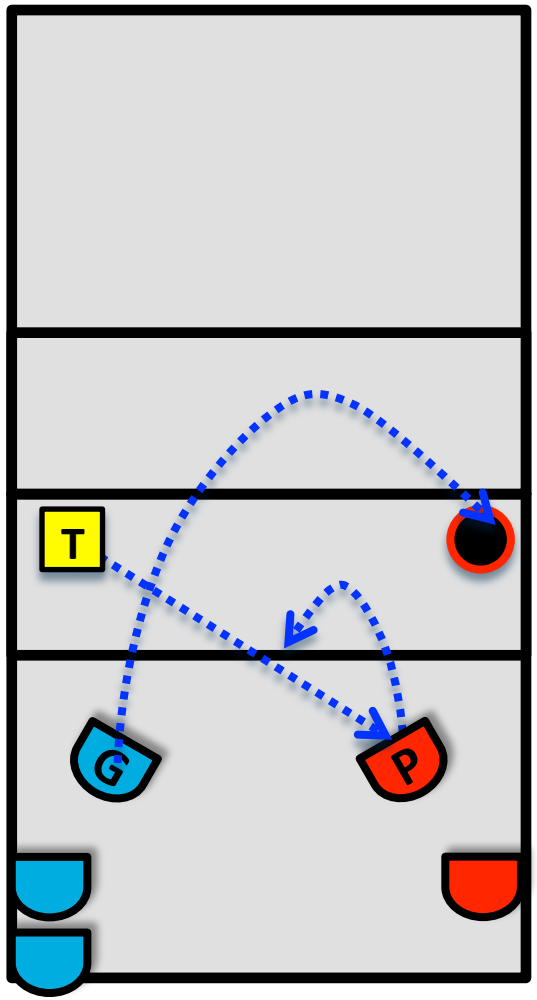
Difesa e alzata palla alta

- **Preparazione**
  - Fila di alzatori in posto 1, fila di giocatori in posto 5
  - Eventuale fila in posto 6
  - Ripetuto sui due campi
  - Allenatore in un angolo, canestro nell'altro
- **Svolgimento**
  - L'allenatore **T** attacca sul primo alzatore **P** in fila, che difende alto in mezzo al campo: il primo della fila **G** alza a canestro.
  - In seguito, inversione canestro-allenatore: difendono i giocatori **G** e alza l'alzatore **P**.
- **Modalità**
  - Si svolge tipicamente a gara tra i due campi:
    - 1 punto a canestro, se serve ½ punto per il ferro
    - Eventuale -1 per alzata nell'altro campo o doppia



Difesa e alzata palla alta – 2

- **Evoluzione**
  - Al posto del canestro, fila di attaccanti che partono a rete, si staccano sull'attacco dell'allenatore e fermano la palla dopo rincorsa di palla alta (*lavoro tecnico sul tempo di rincorsa per la palla alta*).
  - Al posto del canestro, attaccante che piazza in salto verso la zona richiesta.
  - Con attacco verso una delle due zone a scelta e via di seguito (*quando l'alzata torna a T, si ricomincia dallo stesso campo*).
  - Con aggiunta di muro a 1/2 contro gli attaccanti.



Eserciziario

PARTE 09

Esercitazioni globali

Punteggio o non punteggio?

- **Perché utilizzare un punteggio**
  - Per mantenere più alta l'attenzione e la tensione agonistica
  - Per ricreare le condizioni di gioco
  - Per enfatizzare l'importanza di uno o più situazioni (*punteggi speciali*)
- **Perché non utilizzare un punteggio**
  - Perché si vuole ripetere molto spesso una stessa situazione, senza "l'ansia" del mini-set che termina
  - Perché il livello di attenzione e agonismo rimane comunque alto
  - Perché non si hanno assistenti che possono svolgere il compito di segnapunti in maniera efficace

In ogni caso, ogni punteggio deve essere calibrato empiricamente sulla propria squadra: in generale, non si pensi che il cambio palla sia tanto più avvantaggiato rispetto alla fase break point, specialmente quando l'azione parte con battuta (specialmente se si danno bonus per l'errore).

Battuta o non battuta?

- **Perché utilizzare la battuta**
  - Per allenarla!
  - Per allenarla nelle stesse condizioni di gara
  - Per allenare la ricezione in fase globale (passaggi di giocatori, competenze, palle corte…)
- **Perché non utilizzare la battuta**
  - Per mantenere più alto il ritmo
  - Per accorciare i tempi
- **Espedienti per utilizzare la battuta mantenendo comunque alto il ritmo**
  - Due battitori fuori: chi batte entra, se sbaglia batte subito l'altro
  - Un giocatore fuori per campo addetto solo alla battuta
  - Aggiunta di FB immediata in caso di errore
  - Battuta alternata ad altri palloni immessi dall'allenatore

Penitenze o non penitenze?

- **Perché utilizzare le penitenze**
  - Per stimolare l'agonismo
  - Per aumentare l'intensità in alcuni fondamentali (es. difesa e copertura)
- **Perché non utilizzare le penitenze**
  - Perché sono stancanti e frustranti
  - Perché fanno perdere altro tempo
  - Perché non sono necessarie se la squadra si allena "a dovere"

In generale, per allenare e provare situazioni di gioco, si preferisce non utilizzare punteggi né penitenze. Per stimolare invece l'agonismo e alcune sfide, specie sull'attacco, si utilizzano punteggi e penitenze per chi perde.

In ogni caso, non dovrebbero esistere penitenze per errori tecnici.

Rotazioni dei giocatori

- **Rotazione classica**
  - Rotazione per alzatore: P1-P4, P5-P2, P6-P3
  - Richiede più tempo
  - Tipico dei giochi per il cambio palla (*forse più per l'alto livello*)
- **Cambio linee**
  - Utile per i giochi di fase Break Point, più facile da gestire
  - Si possono sfidare "*titolari*" con "*titolari*" (*linea contro linea*)

Giochi con free ball e free ball concesse

- **Differenze**
  - Con free ball, il ritmo è più alto e l'allenatore va a pescare i punti più deboli o interessanti
  - Con free ball concessa, si stimola la tattica individuale dei singoli giocatori (*può fare la differenza in partita!*)
- **Esempio**
  - 16-19 per la Squadra B, si giocano 3 palloni ciclicamente:
    - 1 battuta Squadra A
    - 1 free ball concessa alla Squadra A
    - 1 free ball alla Squadra A con vincolo sul primo attacco (*es. primo tempo*)

6vs6 pallette

- Gioco con pallette: allenatore dal palo attacca o fa pallonetti vari sui giocatori (*Break Ball*)
  - Attacco forte diagonale
  - Attacco forte parallela
  - Pallonetto oltre la rete
  - Palla sulla rete
  - Palla a filo rete per contrasto
  - Toccata lunga
  - Pallonetto in mezzo al campo
  - Palla dietro a chi scende da muro
  - Recupero acrobatico
  - …
- **<u>Non tolleriamo mai il NON TENTATIVO</u>**

6vs6 palle dirette

- **Modalità**
  - L'allenatore immette sempre palla da dietro il campo e si gioca dal secondo tocco
  - A rotazioni fisse e 1/2/3 palle per campo
  - Esempio: 20 – 20
- **Varianti**
  - Punto dopo copertura vale doppio
  - Punto a muro vale doppio
  - 18-16 per la difesa e palla sempre allo stesso campo

Giochi con conferma

- **Tipi di conferma**
  - Conferma per segnare il punto (*altrimenti wash*)
  - Conferma per un punto aggiuntivo (*l'altra squadra può solo impedirlo*)
  - Conferma come palla aggiuntiva (*vale punto per qualsiasi squadra*)
- **Obiettivi dei giochi con conferma**
  - Aumentare il ritmo di gioco (specie se si gioca con battuta)
  - Stimolare i punti chiave della squadra (es. obbligo di giocare la conferma con un particolare giocatore)
  - Stimolare situazioni di gioco chiave della squadra (es. difesa dell'alzatore)
  - Stimolare tecniche carenti di uno o più giocatori (es. solo attacco in parallela)
- **Esempi**
  - Gioco normale con rotazione e conferma del cambio palla con una free ball. Se si conferma, si ruota, altrimenti wash e ribatte la stessa squadra.

Giochi con grande punto

- **Esempio 1**
  - Si giocano mini-set a 5 punti a rotazioni bloccate: chi vince ruota, chi perde rimane nella stessa rotazione.
  - Turno di battuta come in partita: chi ha fatto punto batte.
- **Esempio 2**
  - Si giocano mini-set a 3 punti a rotazioni bloccate e battuta fissa alla stessa squadra.
  - Se vince il mini-set la squadra in fase break point, ruota e segna un grande punto, mantenendo anche il diritto alla battuta.
  - Se vince il mini-set la squadra in fase cambio palla, conquista solo il diritto a battere.
  - *Questo gioco può risultare molto lungo, è bene alternare le rotazioni per alternare sempre le linee, ad esempio: P1-P4-P6-P3-P2-P5.*
- **Esempio 3**
  - Si giocano mini-set a 3 punti a rotazioni bloccate a battuta fissa alla stessa squadra.
  - Se vince il mini-set la squadra in fase break point, conquista solo il diritto a ricevere.
  - Se vince il mini-set la squadra in fase cambio palla, ruota e segna un grande punto, procedendo poi a sua volta con la battuta.

Giochi per il cambio-palla

- **Esempio 1**
  - Due azioni cicliche, sempre alla stessa squadra (partenze 18-18, 16-18…):
    - 1CP con battuta del compagno (*bonus vari*)
    - 1FB dell'allenatore
  - Variante più complessa: free ball a chi ha fatto il primo punto (*importanza del primo cambio palla*)
- **Esempio 2**
  - Quattro azioni cicliche, sempre alla stessa squadra (miniset 16-16, 16-18…)
    - 2CP con battuta del compagno
    - 2FB con vincoli (es. 3-4 e poi 3-2)
- **Esempio 3**
  - Quattro azioni cicliche, sempre alla stessa squadra (miniset 16-16, 16-18…):
    - 1 CP con battuta dell'avversario
    - 1 FB (simulazione R#)
    - 1 Diretta (simulazione R!)
    - 1 CP con battuta dell'avversario

18-18 con battuta fissa e bonus

- **Esempio 1**
  - 18-18 rotazioni bloccate
  - Batte sempre la stessa squadra per tutto il mini-set
  - Si giocano una battuta e una palletta su chi ha fatto punto
  - Ogni battitore ha sempre la doppia battuta (stile tennis)
- **Esempio 2**
  - 18-18 rotazioni bloccate
  - Batte sempre la stessa squadra per tutto il mini-set
  - Battuta e seconda palla free alla squadra che ha ricevuto
  - Bonus in battuta tranne che: inizio set, set point per qualsiasi squadra, bonus usato il turno prima

Le sfide di attacco

- **Esempio 1**
  - La squadra **A** deve vincere 5 azioni consecutive senza errore (bloccare numero massimo di tentativi).
  - La squadra **B** gioca con due soli tocchi.
  - La palla parte sempre con free ball alla squadra **A**.
- **Esempio 2**
  - 1FB per campo, con un solo giocatore per squadra che può fare punto.
  - Se fa punto quel giocatore, +1; se fa punto un altro giocatore, conquista una nuova free ball.
  - *Variante:* l'attaccante conquista un grande punto se fa 2/3 (con ripetizione se fa punto un suo compagno)
- **Esempio 3**
  - Grande punto: 2 punti consecutivi su palla alta.
  - Un tentativo ad attaccante (uno in campo e uno in attesa fuori).
- **Esempio 4**
  - Grande punto: 3 punti consecutivi di squadra su free ball.

Sfide “estreme” a tentativi

- **Esempio 1**
  - 23-21 per la squadra in fase BP, battuta e 1 solo bonus per tutto il mini-set
  - 2/3 tentativi per il cambio palla per vincere il miniset
- **Esempio 2**
  - 23-22 per l’avversario e free ball sempre alla stessa squadra, che deve essere alzata sempre allo stesso attaccante
  - 3/4 tentativi per l’attaccante per vincere il miniset
- **Esempio 3**
  - 23-20 per l’avversario con free ball concessa e attacco obbligato su metà rete
  - 2/3 tentativi per vincere il miniset
- **Esempio 4**
  - Sfide tra attaccanti con FB: puntone con 3 punti consecutivi

Globali per il muro

- **Esempio 1**
  - 4 palle a squadra
    - 1FB solo 3-4
    - 1FB solo 3-2
    - 1FB solo 4-2
    - 1 Alta dichiarata
- **Esempio 2**
  - 3 palle a squadra
    - 1FB su tutta la rete (*partenza larga*)
    - 1FB solo 3-4 (*opzione 4*)
    - 1Alta dichiarata (*muro composto*)

Esercitazioni per la copertura

- **Esempio 1**
  - Free ball a campi alterni.
  - Per ogni squadra, è vietato schiacciare forte fino a quando non si è presa almeno una copertura (*quindi solo pallette sul muro*): è obbligatorio murare.
  - Eventualmente, se non si hanno doti fisiche sufficienti, utilizzare un giocatore su un tavolo e/o muro artificiale.
- **Esempio 2**
  - Free ball o palle dirette a campi alterni, i giocatori di posto 4-2 non fanno rincorsa sul primo attacco ma rimangono sotto rete e sull'alzata giocano un pallonetto da terra verso la propria squadra, in simulazione di copertura, dopodiché prendono la rincorsa e l'azione prosegue normalmente.
- **Esempio 3**
  - Free ball ad un campo, assistente nell'altro campo di fronte all'attaccante di posto 4/2, dopo il primo attacco immette subito palla in simulazione di copertura (nell'altro campo la prima palla viene fermata, oppure si gioca "senza l'altra squadra").
- **Esempio 4**
  - Gioco normale, punto dopo copertura vale +2, poi +4 se nella stessa azione e così via.

I “fine set”

- **Esempio 1**
  - 18-18 con tre palloni ciclici per squadra:
    - Free ball concessa
    - Difesa dell’alzatore (attacco allenatore)
    - Free ball concessa
- **Esempio 2**
  - 18-18 con tre palloni ciclici per squadra:
    - Difesa del pallonetto (attacco allenatore)
    - Break Ball dell’allenatore
    - Free ball concessa

Altri punteggi speciali

- **Gioco libero con bonus in battuta**
  - Gioco libero con rotazioni normali e bonus in battuta
  - Non si ha il bonus
    - Al primo servizio dei set o dopo i time out o sostituzioni
    - Se al giro prima ho sbagliato
    - Se il battitore prima ha sbagliato
    - Se per girare ci abbiamo messo più di 3 azioni
- **Gioco libero con bonus e malus sulla ricezione e l'appoggio**
  - Gioco con Free Ball a campi alterni (1+), ogni appoggio fuori dai 3 metri o basso è -1
  - Ogni R# vale un punto ulteriore, indipendentemente da come finisce l'azione
- **Gioco libero con bonus all'attacco**
  - Gioco secondo modalità a scelta
  - Quando una squadra fa punto in attacco, riceve subito una seconda free ball con cui solo lo stesso attaccante può collezionare un secondo punto: l'altra squadra può solo impedirglielo.

Eserciziario

PARTE 09

Esempi di schede fisiche

Scheda #1

- **Circuito**
  - 10 Squat su cuscino propriocettivo palleggiando sulla testa
  - 5+5 Squat monopodalico sulla panca
  - 6 Piegamenti sulle braccia: 2'' eccentrica, 3'' isometria quasi a terra, 2'' spinta concentrica
  - Esercitazioni varie di rapidità dei piedi
  - 2x10 per 3 esercizi base con elastici
  - Addominali e dorsali
- **Modalità**
  - Lavoro a coppie
  - 2 serie per ogni esercizio
  - 2 giri del circuito

Scheda #2

- **Rapidità (<u>subito dopo riscaldamento</u>)**
  - 6x 3 Giri sulla croce
  - 4x 5 Percorsi tecnici
- **Gambe**
  - 3x (5 Squat + 3 rincorse d'attacco)
  - 3x (6+6 Squat monopodalici profondi)
  - 3x (10 Polpacci alla spalliera + 10 salti "stile muro" solo caviglia)
  - 3x 30 Palleggi alla parete in equilibrio su cuscini propriocettivi
- **Tronco**
  - 3x (10 Crunch + 10 Dorsali)
  - 3x (10+10 Obliqui + 10+10 Dorsali)
  - 3x 30'' Isometria "sfinge"
- **Braccia**
  - 3x (6 piegamenti lenti 2''-3''-2'' + 5 lanci PM1Kg dal petto)
  - 3x 15 per 3 esercizi base con elastici
  - 3x 10 Piegamenti sulle braccia stretti

Scheda #3

- **Gambe**
  - 3x (10 Squat in equilibrio sui cuscini propriocettivi + 4 Salti sulla panca)
  - 3x (6+6 Squat monopodalici + 6+6 Affondi frontali)
  - 3x (15 Polpacci alla spalliera + 8 Passaggi su ostacolini bassi)
- **Braccia**
  - 3x (10 Piegamenti sulle braccia + 4 Lanci PM3Kg dal petto)
  - 3x (10 Tricipiti alla panca + 4 Lanci PM1Kg stile “rimessa laterale” inginocchiati)
- **Tronco**
  - 4x (10 Addominali su fitball + 10 Dorsali su fitball)

Scheda #4

- **Circuito con modalità**
  - Ogni stazione:
    - 1 esercizio di forza a tempo (20''-30'')
    - 1 esercizio di trasformazione a numero (4/5)
    - Pausa a tempo (20''-30'')
    - 2 serie ad esercizio e giro
    - 1 giro completo
- **Esercizi**
  - Squat su cuscini + Salti sulla panca
  - Monopodalico + Affondi frontali
  - Polpacci + Ostacolini
  - Piegamenti sulle braccia + Lanci PM3Kg dal petto
  - Tricipiti alla panca + Lanci PM1Kg da inginocchiati stile "rimessa laterale"
  - Addominali su fitball + Dorsali su fitball
  - Addominali obliqui + Dorsali
  - Isometria "sedia" alla parete + Allungo 10-12m

Conclusioni

Bibliografia

Donazioni

Pubblicità

Bibliografia

- Si ringraziano i docenti dei vari corsi e aggiornamenti allenatori della **FIPAV Emilia-Romagna**, da cui provengono molte nozioni ed esempi di questo documento.
- Alcune metodologie provengono invece dagli anni di collaborazione diretta e indiretta con *Roberto Bicego* e *Andrea Fortunati*.
- Le fotografie di atleti di alto livello inserite in alcune parti di questo documento sono state prelevate da Internet.
- Le sequenze di fotogrammi sono state estratte da filmati scaricati dalla sezione tecnica del sito ufficiale FIVB (www.fivb.org).

Donazioni

- Questo documento è completamente gratuito.



- Se ritieni di voler fare una **donazione** di qualsiasi cifra come supporto all'attività, ti invito a utilizzare il link PayPal presente sul mio sito web:
  http://www.andrea-asta.com/volleyworld/supporto/



Grazie mille a chiunque deciderà di collaborare

Pubblicità

Due semplici applicazioni per iPhone e iPad (iOS 5.0+)
http://www.andrea-asta.com/volleyworld/applicazioni/



Volley Rotator

- Semplice tool per lo studio delle rotazioni:
  - Formazioni personalizzabili
  - Colori personalizzabili
  - Rotazione singola o combinata



Volley Directions

- Semplice tool per lo studio delle direzioni d'attacco:
  - Infiniti campi
  - Direzioni colorate
  - Tratto personalizzabile

“Se tu hai una mela, io ho una mela e ce le scambiamo, allora tu ed io abbiamo sempre una mela per uno. Ma se tu hai un’idea ed io ho un’idea, e ce le scambiamo, allora abbiamo entrambi due idee.”

(**George Bernard Shaw**)



Andrea Asta
asta.andrea@gmail.com

ALLEGATI

Modelli cartacei

Analisi Partita U16M

Andrea Asta

GARA #

Data

Ora

Campo

Competizione

Squadra A

Squadra B

Set #1	Set #2	Set #3	Set #4	Set #5
PT -	PT -	PT -	PT -	PT -

Analisi punti

Pallavolo VGM – Under 16 Maschile

Stagione Agonistica 2011/2012 - Primo allenatore: ***Andrea Asta***

Data _____ **Avversario** _____ **Campo** _____

	Set #1				Set #2				Set #3			
	BP / CP		BP / CP		BP / CP		BP / CP		BP / CP		BP / CP	
	BP / CP	1	BP / CP		BP / CP	1	BP / CP		BP / CP	1	BP / CP	
	BP / CP	2	BP / CP		BP / CP	2	BP / CP		BP / CP	2	BP / CP	
	BP / CP	3	BP / CP		BP / CP	3	BP / CP		BP / CP	3	BP / CP	
	BP / CP	4	BP / CP		BP / CP	4	BP / CP		BP / CP	4	BP / CP	
	BP / CP	5	BP / CP		BP / CP	5	BP / CP		BP / CP	5	BP / CP	
	BP / CP	6	BP / CP		BP / CP	6	BP / CP		BP / CP	6	BP / CP	
	BP / CP	7	BP / CP		BP / CP	7	BP / CP		BP / CP	7	BP / CP	
	BP / CP	8	BP / CP		BP / CP	8	BP / CP		BP / CP	8	BP / CP	
	BP / CP	9	BP / CP		BP / CP	9	BP / CP		BP / CP	9	BP / CP	
	BP / CP	10	BP / CP		BP / CP	10	BP / CP		BP / CP	10	BP / CP	
	BP / CP	11	BP / CP		BP / CP	11	BP / CP		BP / CP	11	BP / CP	
	BP / CP	12	BP / CP		BP / CP	12	BP / CP		BP / CP	12	BP / CP	
	BP / CP	13	BP / CP		BP / CP	13	BP / CP		BP / CP	13	BP / CP	
	BP / CP	14	BP / CP		BP / CP	14	BP / CP		BP / CP	14	BP / CP	
	BP / CP	15	BP / CP		BP / CP	15	BP / CP		BP / CP	15	BP / CP	
	BP / CP	16	BP / CP		BP / CP	16	BP / CP		BP / CP	16	BP / CP	
	BP / CP	17	BP / CP		BP / CP	17	BP / CP		BP / CP	17	BP / CP	
	BP / CP	18	BP / CP		BP / CP	18	BP / CP		BP / CP	18	BP / CP	
	BP / CP	19	BP / CP		BP / CP	19	BP / CP		BP / CP	19	BP / CP	
	BP / CP	20	BP / CP		BP / CP	20	BP / CP		BP / CP	20	BP / CP	
	BP / CP	21	BP / CP		BP / CP	21	BP / CP		BP / CP	21	BP / CP	
	BP / CP	22	BP / CP		BP / CP	22	BP / CP		BP / CP	22	BP / CP	
	BP / CP	23	BP / CP		BP / CP	23	BP / CP		BP / CP	23	BP / CP	
	BP / CP	24	BP / CP		BP / CP	24	BP / CP		BP / CP	24	BP / CP	
	BP / CP	25	BP / CP		BP / CP	25	BP / CP		BP / CP	25	BP / CP	
	BP / CP	26	BP / CP		BP / CP	26	BP / CP		BP / CP	26	BP / CP	
	BP / CP	27	BP / CP		BP / CP	27	BP / CP		BP / CP	27	BP / CP	
	BP / CP	28	BP / CP		BP / CP	28	BP / CP		BP / CP	28	BP / CP	
	BP / CP	29	BP / CP		BP / CP	29	BP / CP		BP / CP	29	BP / CP	
	BP / CP	30	BP / CP		BP / CP	30	BP / CP		BP / CP	30	BP / CP	

Legenda	
BP	Fase break point
CP	Fase cambio palla
AR	Attacco dopo ricezione
AD	Contrattacco dopo difesa
AF	Contrattacco dopo free ball
S	Battuta
B	Muro
R	Ricezione ([S]pigolo, [NT])
E	Alzata
F	Free ball
D	Difesa (facile)
FC	Free ball concessa
NT	Nessun tentativo
X	[De]merito avversario

Note

	Set #4				Set #5		
	BP / CP	1	BP / CP		BP / CP	1	BP / CP	
	BP / CP	2	BP / CP		BP / CP	2	BP / CP	
	BP / CP	3	BP / CP		BP / CP	3	BP / CP	
	BP / CP	4	BP / CP		BP / CP	4	BP / CP	
	BP / CP	5	BP / CP		BP / CP	5	BP / CP	
	BP / CP	6	BP / CP		BP / CP	6	BP / CP	
	BP / CP	7	BP / CP		BP / CP	7	BP / CP	
	BP / CP	8	BP / CP		BP / CP	8	BP / CP	
	BP / CP	9	BP / CP		BP / CP	9	BP / CP	
	BP / CP	10	BP / CP		BP / CP	10	BP / CP	
	BP / CP	11	BP / CP		BP / CP	11	BP / CP	
	BP / CP	12	BP / CP		BP / CP	12	BP / CP	
	BP / CP	13	BP / CP		BP / CP	13	BP / CP	
	BP / CP	14	BP / CP		BP / CP	14	BP / CP	
	BP / CP	15	BP / CP		BP / CP	15	BP / CP	
	BP / CP	16	BP / CP		BP / CP	16	BP / CP	
	BP / CP	17	BP / CP		BP / CP	17	BP / CP	
	BP / CP	18	BP / CP		BP / CP	18	BP / CP	
	BP / CP	19	BP / CP		BP / CP	19	BP / CP	
	BP / CP	20	BP / CP		BP / CP	20	BP / CP	
	BP / CP	21	BP / CP		BP / CP	21	BP / CP	
	BP / CP	22	BP / CP		BP / CP	22	BP / CP	
	BP / CP	23	BP / CP		BP / CP	23	BP / CP	
	BP / CP	24	BP / CP		BP / CP	24	BP / CP	
	BP / CP	25	BP / CP		BP / CP	25	BP / CP	
	BP / CP	26	BP / CP		BP / CP	26	BP / CP	
	BP / CP	27	BP / CP		BP / CP	27	BP / CP	
	BP / CP	28	BP / CP		BP / CP	28	BP / CP	
	BP / CP	29	BP / CP		BP / CP	29	BP / CP	
	BP / CP	30	BP / CP		BP / CP	30	BP / CP	

Note

	Punti noi	A# (R|D|F)	Punti loro	Errori noi	NT	S=	A=	FC=	R=	Punti CP	Punti BP
Set #1											
Set #2											
Set #3											
Set #4											
Set #5											

Ciclo di lavoro U16M

Andrea Asta

CICLO #

Inizio _____ **Durata prevista** _____

Obiettivi stagionali

- Percorso specifico per alzatori
- Altezza e Potenza del colpo d'attacco lungo rincorsa
- Correlazione con il prima e con il dopo
- *Direzionamento del colpo d'attacco*
- Battuta - Ricezione in tutti i modi
- Costruzione di due tempi per l'attacco
- *Percorso didattico sul muro*

Obiettivi del ciclo

Percorso specifico alzatori

Battuta - Ricezione

Altezza e potenza del colpo d'attacco

Costruzione di due tempi per l'attacco

Correlazione con il prima e con il dopo

Direzionamento colpo d'attacco

Percorso didattico sul muro

Altri obiettivi

Programma indicativo settimanale

10'	10'	10'
20'	20'	20'
30'	30'	30'
40'	40'	40'
50'	50'	50'
60'	60'	60'
70'	70'	70'
80'	80'	80'
90'	90'	90'
100'	100'	100'
110'	110'	110'
120'	120'	120'
130'	130'	130'
140'	140'	140'
150'	150'	150'
160'	160'	160'
170'	170'	170'
180'	180'	

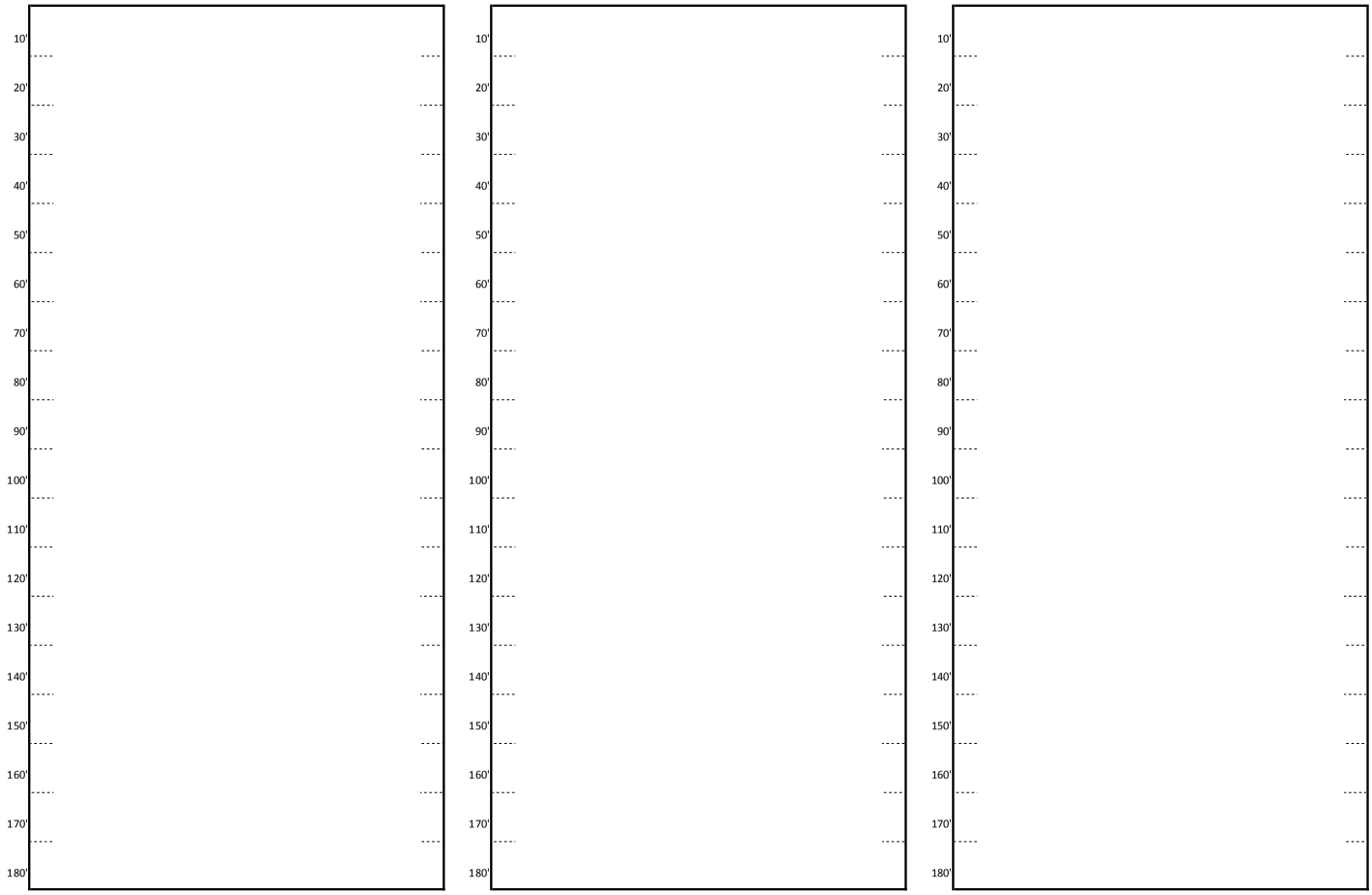
Programma dei contenuti settimanale

WK #

Pallavolo VGM - Modena Est - Under 16 Maschile

Stagione Agonistica 2011/2012 - Primo allenatore: ***Andrea Asta***

All #	(Data)	All #	(Data)	All #	(Data)
	(Campo)		(Campo)		(Campo)



Presenze e Convocazioni	*Lunedì*	*Martedì*	*Mercoledì*	*Giovedì*	*Venerdì*	*Sabato*	*Domenica*