

Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

Settima Edizione



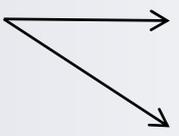
**Programmazione di un microciclo
settimanale di allenamento in
periodo preagonistico**

Focus sulla difesa

Simone Cavazzini

Cavalese 2010

La difesa

- Rally Point Sistem  64% ricezione - attacco
36% difesa - attacco
- La tecnica e l'atteggiamento devono completarsi: una senza l'altro sono niente!
- L'allenatore può intervenire mentalmente sulla sicurezza, derivante da un buon controllo della tecnica, sviluppabile durante gli allenamenti

La difesa

- **Difensore di alto livello**
 - Doti tecniche
 - Istinto
 - Senso della posizione
 - Lettura delle traiettorie e loro anticipazione
 - Facilità nella caduta
 - Capacità di esaltarsi nella difesa, come il miglior attacco
 - Caratteristiche fisiche: velocità, elasticità e stabilità muscolare, equilibrio ed esplosività
 - Adattarsi al gioco a discapito della tecnica

La difesa

■ Obiettivi:

- **Palla precisa** se: freeball, palla toccata dal muro non acrobatica, palla addosso e palla laterale.
- **Palla alta in mezzo al campo** su difesa di palla forte addosso o palla avanti (difesa in compressione).
- **Salvare la palla** quando si deve intervenire con un tuffo, rullata difesa acrobatica.

La postura

- Gambe divaricate il più possibile
- Angolo del ginocchio 90°
- Angolo tibio-tarsico 45°
- Piedi paralleli poggiati a terra
- Baricentro spostato in avanti

Ogni atleta deve trovare la propria posizione di divaricata, che sia in equilibrio e abbia facilità e velocità di uscita.

Il bagher

- Piano di rimbalzo ampio e simmetrico
- Lavoro delle spalle: aumenta la solidità con il busto
- Postura: angolo aperto tra arti superiori e busto

In posizione di attesa le braccia devono assumere la posizione più sciolta possibile, ma che sia comunque quella più comoda per l'atleta per reagire a qualsiasi tipo di attacco.

Tipologie di difesa

- Palla forte addosso



Tipologie di difesa

- Palla alta



Tipologie di difesa

- Palla laterale e Chicken Wing



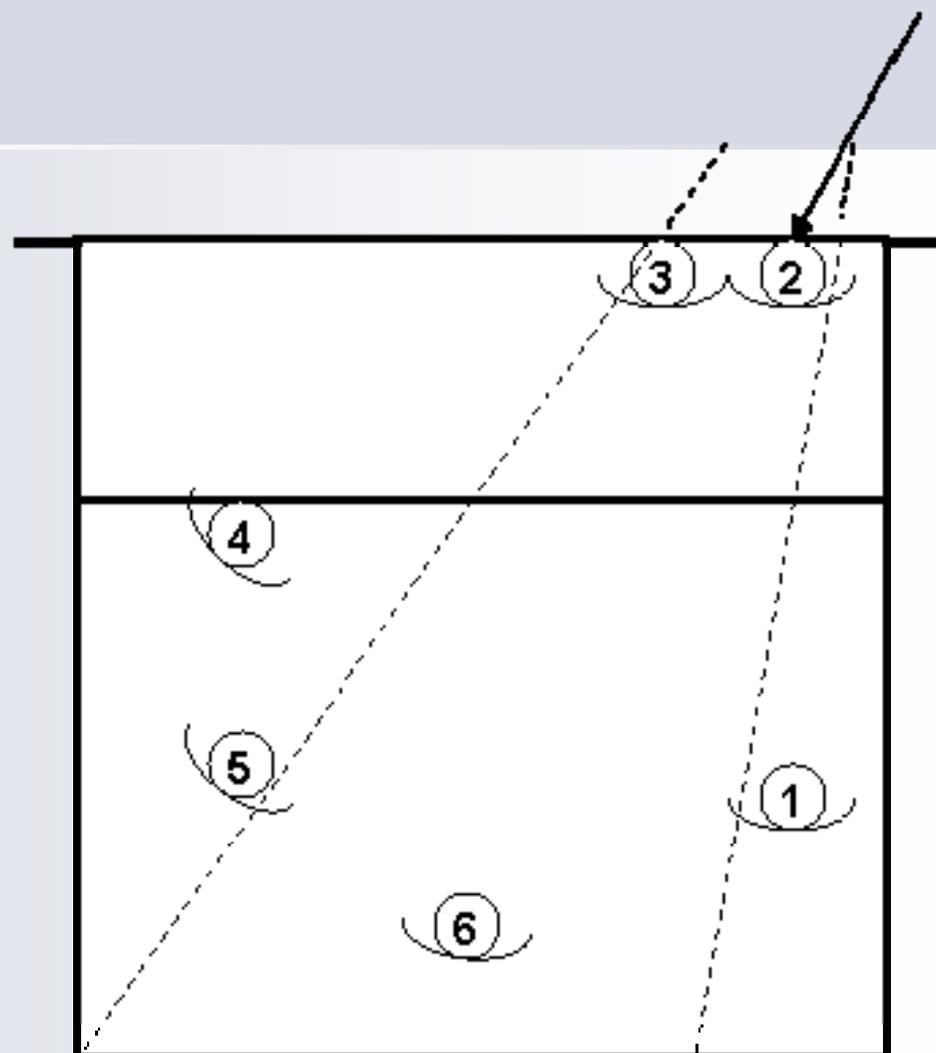
Tipologie di difesa

- Acrobatica



Tattica

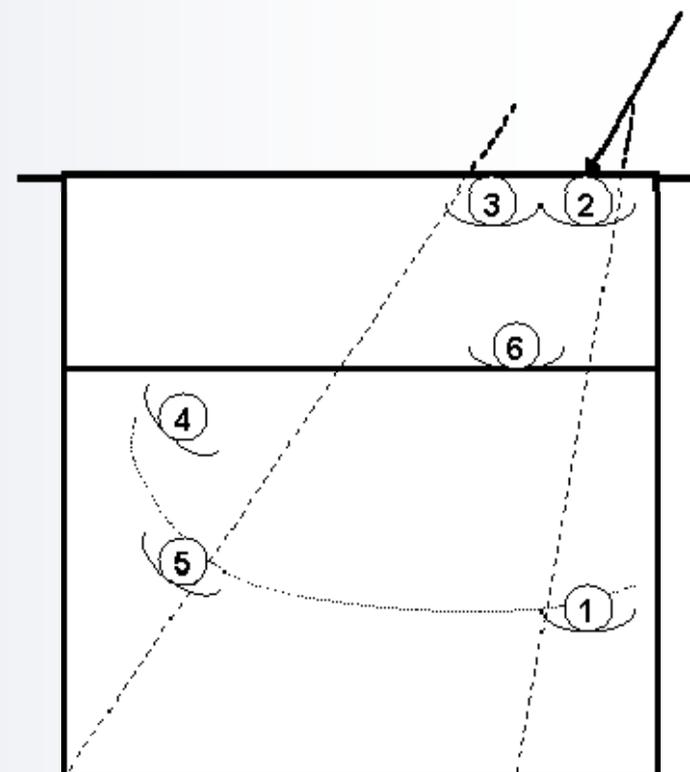
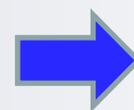
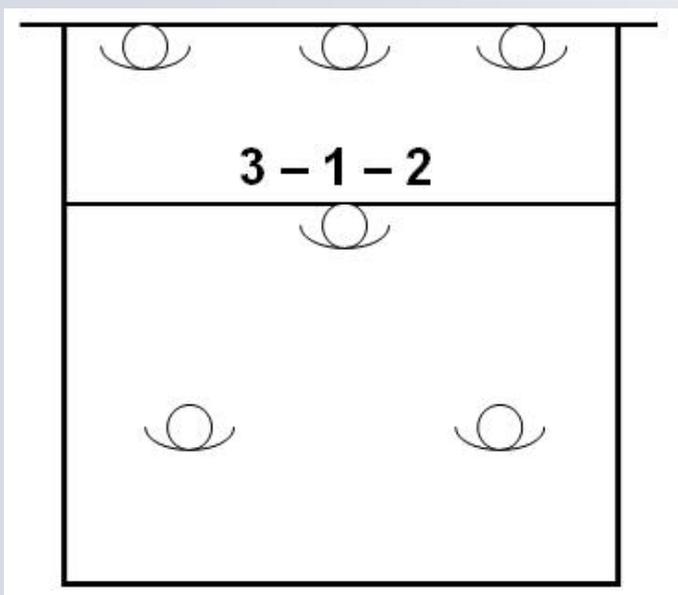
- FEMMINILE
204



Tattica

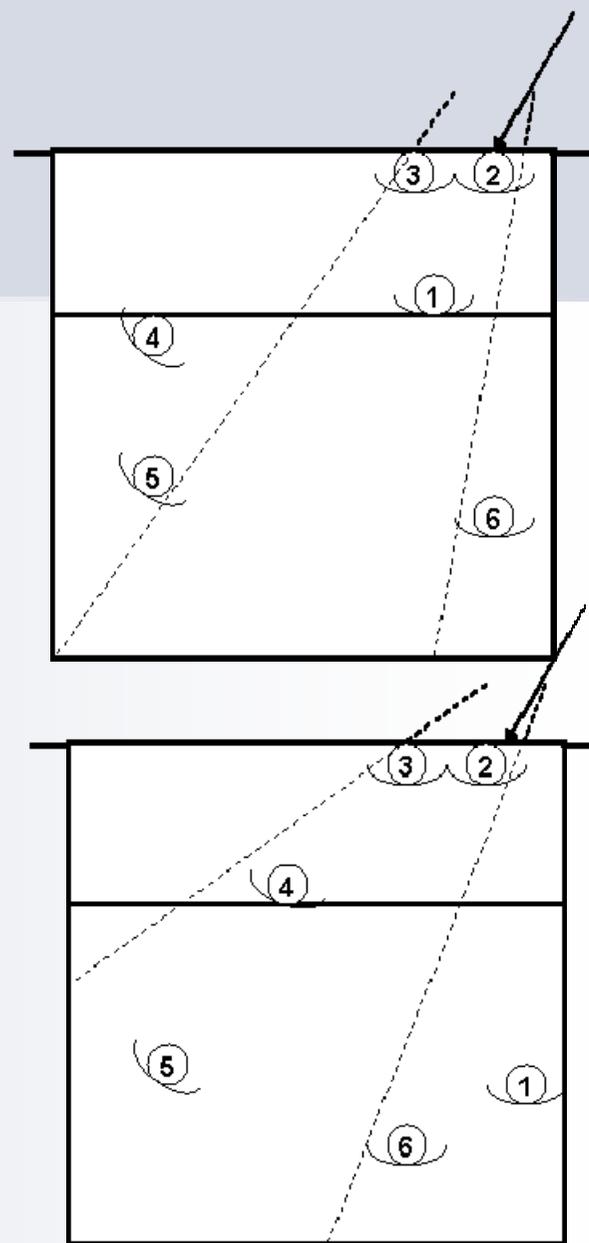
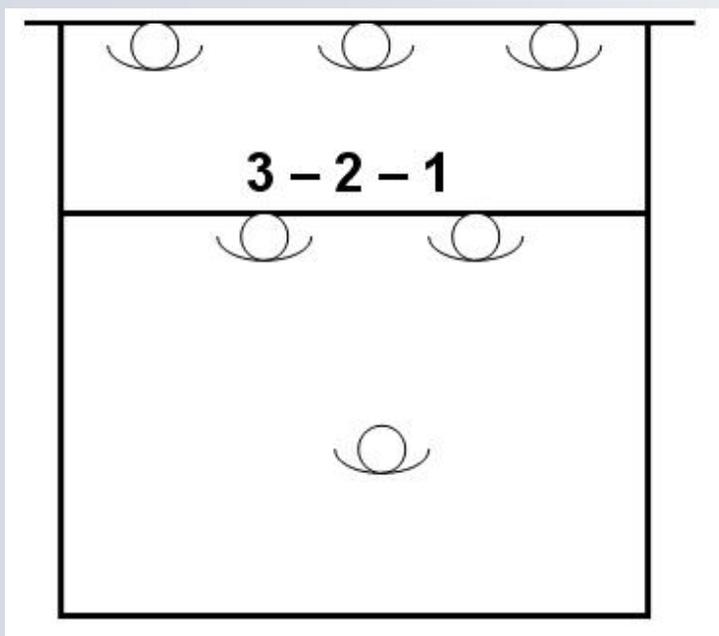
- FEMMINILE

2 1 3 CMAV



Tattica

- FEMMINILE
2 1 3 CMAR



Allenamento

- Nuova squadra = competenze e leadership
- Esercitazioni ad obiettivo numerico e qualitativo
- Correzione errore
- Ripetizione gesto tecnico
- Lavoro con la palla
- Mentalità difensiva e competitività
- Preparazione fisica: forza massimale per aumento capacità muscolare

Scoutizzazione

- # : ricezione che permette 1° tempo
- + : ricezione che permette gioco aperto
- - :
 - ricezione fuori dai 3 m
 - alzata in bagher dal palleggiatore
 - alzata di qualsiasi altro compagno di squadra
- / : ricezione che torna nel campo avversario
- = : punto diretto servizio avversario

Programma settimanale

	Pesi	Tecnica
Lunedì	Ore 19.00-20.00	Ore 20.00-22.00
mercoledì	Ore 19.00-20.00	Ore 20.00-22.00
Giovedì		Ore 20.00-22.00
Venerdì	Ore 19.00-20.00	Ore 20.00-22.00
Sabato	Amichevole	Ore 18.30 inizio gara

- **Lunedì:** Seduta pesi forza massimale - Tecnica individuale specializzata per ruolo - Battuta e ricezione
- **Mercoledì:** Seduta pesi forza massimale - Tecnica individuale (focus sulla difesa) - Fase gioco 6x6 con direzioni d'attacco controllate per posizionamento in difesa e comprensione delle competenze
- **Giovedì:** Tecnica di difesa in acrobatica – Difesa e contrattacco con gestione di freeball
- **Venerdì:** Seduta pesi forza massimale – Tecnica battuta e ricezione – Fase gioco 6x6 con ricezione di squadra a punteggio speciale

Mercoledì

- **15' Fase di riscaldamento seguita dal preparatore atletico**

- Allungamento e utilizzo di elastici per le spalle
- Andature e scatti

- **20' Fase di lavoro a coppie con la palla**

In questa parte dell'allenamento ci si propone di aumentare il ritmo, questo a discapito della qualità. L'unica richiesta costante di questi esercizi sarà la necessità di provare a difendere su tutti i palloni

Mercoledì: Lavoro a Coppie

- 5' A attacca forte sull'ingresso in difesa di B, mentre B partirà dai 9 m ed arriverà ad eseguire una difesa in figura sui 6\7 m circa. La palla viene fermata ad ogni difesa per recuperare la posizione di partenza sui 9 m.
- 5' Come sopra con partenza da corte (4 m) e difesa eseguita sempre sui 6\7 m.

Con questi esercizi si cerca di simulare lo spostamento in difesa che può verificarsi durante l'azione di gioco, ponendo l'attenzione sull'arresto al momento dell'attacco in posizione corretta e con il peso avanti.

Mercoledì: Lavoro a Gruppi

■ 40' Lavoro a gruppi di tre con esercitazioni sulla difesa

- Nella prima metà campo ci si focalizza sull'ingresso da Z5, in posizione d'attesa sui 4 m e difesa di un attacco effettuato da sopra il tavolino da A1, proveniente dalla Z4 avversaria. A rotazione le tre atlete si alterneranno nell'ingresso in difesa.
- Nell'altra metà campo si difenderà una palla di primo tempo attaccata dal tavolino da T1, con partenza dalla posizione d'attesa dai 4 m di Z5 per i centrali e i liberi, da Z1 per i palleggiatori e gli opposti ed infine da Z6 con raddoppio della seconda diagonale, alternando lo spostamento verso Z1 e Z5.

La ricerca del corretto posizionamento sotto la palla (posizione di partenza e posizionamento finale) e l'adattamento tecnico delle braccia saranno l'obiettivo di questa esercitazione.

Mercoledì: Gioco 6vs6

- Il gioco inizia con una freeball data da T, la prima palla dovrà essere un attacco da Z4 contro muro a due. Dal momento in cui viene effettuata la difesa, il gioco diventa libero. Si partirà tenendo la parallela aperta con il muro, e lavorando con la Z6 che si sposta a difendere la parallela. Solo la squadra che difende può fare punto, mentre il cambio linee viene effettuato al raggiungimento dei 3 punti a miniset. La palla viene data alternando le due metà campo. L'esercizio verrà eseguito sia con la parallela aperta che con la parallela chiusa.

Gli obiettivi :

- Difesa necessaria per ottenere un punto
- Definire le competenze difensive nelle varie situazioni di gioco
- Ripetizione difesa in caso di mancato tentativo
- Freeball gestita con un appoggio in mezzo alla rete in Z3, ricerca della miglior alzata per l'attaccante.

Conclusioni

- Sviluppo capacità difensive individuali, tecnica e tattica
 - Competenze, spostamenti in difesa
 - Copertura in fase gioco
 - Lettura tattica individuale all'interno del sistema di difensivo di squadra
- Adattamento posizione individuale di difesa, leggendo traiettoria e tipo d'alzata
- Squadra vincente = rapporto muro-difesa efficace ed efficiente
- Ricerca mentalità difensiva

Conclusioni

- Direttive Tattiche
 - Distribuzione libera (ricerca palla attaccante)
 - Muro competenze semplici
 - Gestione freeball in Z3
 - Contrattacco con palla spinta Z4 e Z2
 - L'appoggio di freeball o di palla toccata positivamente dal muro deve essere precisa
 - Se difende su palla forte il palleggio, l'alzata è di competenza del libero
 - Ricerca di una "squadra che è sempre sulla palla"

Grazie per l'attenzione!