



Corso Nazionale
per
Allenatori Terzo Grado
Settima Edizione

PROJECT WORK

“La programmazione di un microciclo settimanale di allenamento in periodo preagonistico, con focus sulla difesa”

Simone Cavazzini

Indice

Abstract	Pag. 3
1. Introduzione	Pag. 4
2. La difesa	Pag. 5
2.1 Difensore di alto livello	Pag. 5
2.2 Obiettivi della difesa	Pag. 5
2.3 La postura	Pag. 6
2.4 Il bagher	Pag. 6
2.5 Tipologie di difesa	Pag. 7
2.6 Tattica di difesa	Pag. 10
2.7 Considerazioni	Pag. 12
3. Dettaglio campionato	Pag. 13
4. Programma settimanale	Pag. 15
4.1 Dettaglio del programma settimanale	Pag. 15
4.2 Allenamento del Lunedì	Pag. 16
4.3 Allenamento del Mercoledì	Pag. 20
4.4 Allenamento del Giovedì	Pag. 24
4.5 Allenamento del Venerdì	Pag. 26
5. Conclusioni	Pag. 31
Ringraziamenti	Pag. 33

Abstract

Nella mia breve esperienza nel mondo della pallavolo di alto livello, ho avuto la fortuna di incontrare sulla strada molte campionesse di varie nazionalità. Tra queste quella con cui ho vissuto più ore in palestra e con cui ho condiviso più sensazioni ed esperienze è stata Paola Cardullo.

Aver lavorato per tre anni con lei e Luciano Pedullà nel periodo di formazione dell'atleta, arrivava infatti da Omegna B1 appena diciottenne, ha determinato, nel mio modo di vivere ed insegnare la pallavolo, la consapevolezza dell'importanza della difesa, sia dal punto di vista tecnico che dal punto di vista emotivo, nel bilancio di una squadra, per il raggiungimento di un risultato sportivo.

Con il Rally Point Sistem, la distribuzione punti di un Set suggerisce queste proporzioni: punti effettuati in ricezione e attacco 64%, punti effettuati in difesa e attacco 36%; in queste percentuali vengono già compresi gli errori avversari (battuta, attacco ...).

Questi numeri danno subito due indicazioni:

1. Con una buona fase di ricezione - attacco si può arrivare sui 20-21 punti in ogni set, parlando ovviamente di alto livello o comunque di squadre evolute dal punto di vista tecnico-tattico.
2. Solo grazie a quel 36% che viene dato dalla fase di difesa - attacco si può vincere il set.

In questo Project Work verrà sviluppata la programmazione di un micro - ciclo settimanale, con focus sulla seduta d'allenamento del mercoledì. Si lavorerà per migliorare la difesa di squadra dal punto di vista delle competenze, e far crescere le singole atlete sotto diversi aspetti (muscolare, tecnico e psicologico).

L'obbiettivo è quello di creare nella squadra la consapevolezza che avere 3 o 4 palloni a set da rigiocare, grazie alla difesa, fa la differenza tra vincere o perdere. Per riuscire nell'intento si utilizzeranno esercitazioni di squadra, di gruppo ma anche individuali, consci del fatto che l'aspetto mentale (attitudine psicologica) è importante quanto, se non più, della tecnica stessa.

1. Introduzione

Trascorse le prime settimane in palestra, si è subito evidenziata la difficoltà dell'inserimento di 8 nuove atlete all'interno della rosa della squadra. Le nuove atlete arrivate hanno reso necessario l'adattamento del sistema di gioco alle caratteristiche delle singole. A livello societario si è optato per l'abbassamento dell'età media della squadra e la sostituzione di atlete in ruoli fondamentali nello sviluppo del gioco, quali palleggiatrici e schiacciatrici.

Nonostante i nuovi arrivi siano, prese singolarmente, tecnicamente più efficienti rispetto allo scorso anno sportivo, ci si trova davanti a nuove leadership da creare per gestire al meglio le competenze difensive, in un sistema di gioco già appreso e consolidato nelle atlete.

Si cercherà quindi, tramite esercitazioni ad obiettivo (numerico e qualitativo), di coinvolgere la squadra, con l'intento di creare leadership del singolo e spirito di gruppo, e cercando di risolvere le problematiche delle diverse competenze.

Spirito di gruppo e mentalità difensiva saranno, da qui alla fine del campionato, un tassello fondamentale per il raggiungimento del risultato sportivo programmato.

“La forza del lupo è il branco, la forza del branco è il lupo” Kipling.

Nell'allenamento del mercoledì si partirà da esercizi analitici, divisi in coppie o gruppi, fino ad arrivare ad esercitazioni di gioco globale a punteggio, per forzare l'attenzione sulla difesa, che diventerà indispensabile per il raggiungimento del punto e quindi dell'obiettivo prefissato.

L'obiettivo finale sarà quello di inculcare nelle atlete la necessità di “provare” a recuperare il pallone, senza pensare razionalmente se questo sia raggiungibile o meno. Non è possibile, per rafforzare e chiarire questo pensiero sulla **mentalità difensiva**, non citare due colossi della pallavolo statunitense:

“Io penso che la difesa non sia solo una tecnica, bensì si tratti soprattutto di un'ATTITUDINE MENTALE” Karck Kiraly

Mentre **Eric Sato** affermava:

“E' quantomeno una criminale offesa lasciare che la palla tocchi il pavimento senza essermi procurato un'ammaccatura in qualche parte del corpo, nell'estremo tentativo d'impedire che ciò accada.”

2. La difesa

2.1 Difensore di “alto livello”

Prima di andare a differenziare ed a spiegare nel dettaglio la difesa, sia dal punto di vista tecnico che dal punto di vista tattico, è d'obbligo dare una descrizione del difensore di alto livello.

Il difensore di alto livello, oltre ad ovvie doti tecniche, deve anche possedere istinto, senso della posizione, capacità di lettura delle traiettorie e anticipazione di queste, ovvero riuscire ad intuire dove la palla cadrà o potrebbe cadere. La caduta a terra (tuffi e rullate) deve essere effettuata con estrema facilità. Spiccata nel difensore deve essere inoltre la capacità di esaltarsi nella difesa: una palla recuperata all'apparenza impossibile, una copertura del pallonetto in acrobatica in extremis, valgono per la squadra quanto il miglior attacco messo a terra.

Importanti anche le caratteristiche fisiche quali velocità di spostamento, elasticità muscolare, stabilità muscolare ed equilibrio nelle posizioni raccolte, nonché esplosività nell'uscita da queste posizioni.

A mio parere, la tecnica, senza un giusto atteggiamento, resta utopicamente fine a se stessa, e l'atteggiamento senza la tecnica appropriata resta solo una buona attitudine mentale che, però, non permetterà mai un recupero ottimale dell'attacco.

Il nodo su cui l'allenatore può intervenire dal punto di vista mentale è la sicurezza, derivante da un buon controllo della tecnica, controllo sviluppabile grazie alle ripetizioni del gesto durante il corso degli allenamenti.

2.2 Obiettivi della difesa

Un buon difensore, anche a discapito della tecnica, in molte situazioni si adatta allo sviluppo contestuale del gioco, deve quindi essere in grado di gestire la palla con sicurezza e precisione.

In base allo sviluppo delle azioni di gioco è necessario dare al nostro difensore degli obiettivi:

- **Palla precisa** al palleggiatore (in testa) nei seguenti casi: freeball, palla toccata dal muro dove non si rende necessario un recupero in acrobatica, palla addosso e palla laterale appena fuori dalla figura delle spalle.
- **Palla alta in mezzo al campo** su difesa di palla forte addosso o palla avanti (difesa in compressione).
- **Salvare la palla** quando, su palla toccata dal muro o comunque distante dalla posizione di partenza, si deve intervenire con un tuffo, rullata o qualsiasi tipo di difesa acrobatica.

2.3 La Postura

In difesa la posizione dell'atleta deve essere comoda, le gambe devono essere il più possibile divaricate, piegate fino ad avere l'angolo del ginocchio vicino ai 90° e l'angolo tibio-tarsico (articolazione della caviglia) vicino ai 45°. I piedi devono essere quasi paralleli tra loro, ben appoggiati a terra, e il baricentro sbilanciato sull'avan-piede (peso del corpo avanti) e mai sui talloni (peso del corpo indietro).

La posizione e gli angoli variano in base alle caratteristiche fisiche e muscolari dell'atleta, di conseguenza, ricercando la più ampia divaricata possibile per avere una maggiore base d'appoggio, l'importante sarà riuscire a trovare il giusto equilibrio tra posizione bassa e facilità e velocità d'uscita dalla stessa, per il recupero dei palloni non forti in figura o toccati dal muro.

Quando si parla di difesa in figura si intende una palla impattata frontalmente sulle braccia extra-ruotate, con il piano d'appoggio compreso tra le spalle e con la palla ricevuta tra ginocchia e bacino. Questo intervento richiederà pochi adattamenti tecnici e quindi una più facile esecuzione (bagher frontale).

Avere una posizione eretta del busto e braccia extra-ruotate davanti al corpo permette anche adattamenti, quali l'intervento in palleggio o difesa a mani alte in caso di palla forte alta, toccata dal muro o in caso di primo tempo.

Sarà condizione necessaria riuscire ad essere al momento dell'attacco avversario completamente fermi, con il peso del corpo (baricentro) in avanti, pronti ad adattarsi rapidamente al tipo d'intervento che ci impone la situazione di gioco che si sta sviluppando.

Non ci dobbiamo limitare a far seguire la palla con le braccia. Dobbiamo incessantemente seguire la palla con il corpo. Con palloni laterali, tutto il corpo, non solo le braccia, deve orientarsi verso l'obiettivo.

2.4 Il bagher

Parlando di difesa è necessario introdurre il gesto tecnico del bagher.

Nell'analisi tecnica del bagher si prenderanno in considerazione i seguenti aspetti: il piano di rimbalzo, il lavoro delle spalle, la presa e la postura.

- Il piano di rimbalzo deve essere stabile anche in posizioni di non equilibrio, il più ampio e simmetrico possibile;
- Il lavoro delle spalle è fondamentale per dare solidità al piano di rimbalzo e permette di utilizzare il busto per accompagnare la palla, senza perdere il piano di rimbalzo;
- La postura: nel bagher la figura dell'atleta deve descrivere un angolo aperto tra gli arti superiori ed il busto.

La presa più utilizzata nell'insegnamento della pallavolo femminile è mano forte che impugna mano debole, ma comunque la presa deve principalmente permettere la creazione del miglior piano di rimbalzo.

Altro punto fondamentale sono **le braccia**.

Le braccia devono essere le più fluide possibili così da avere una maggiore velocità nei movimenti e una maggiore precisione finale. La posizione di attesa delle braccia più corretta è quella dalla quale ne usciamo con maggior scioltezza. Non possiamo permetterci una posizione di attesa con il piano di rimbalzo già disteso: si creerebbe troppa rigidità e quindi lentezza dei movimenti. Il problema del corretto posizionamento delle braccia prima del contatto è un problema puramente didattico, non reale. Una giocatrice che parte da una posizione di bagher a braccia unite non commette un errore, se riesce a gestire bene tutti i tipi di palloni. L'importante è come l'atleta arriva alla palla, non come parte.



2.5 Tipologie di difesa

È possibile suddividere le tipologie di difesa in base all'altezza e alla posizione dell'impatto con la palla:

- Difesa di palla forte addosso impattata tra bacino e ginocchia. (Fig. 1)
- Difesa di palla alta, caratterizzata dall'intervento a mani alte aperte e dure, pugni o palleggio, utilizzato principalmente su palloni toccati dal muro. (Fig. 2 e 2a)
- Difesa di palla laterale su cui si interviene con torsione del busto, disponendo il piano di rimbalzo lateralmente al busto stesso. Sta ormai diventando consuetudine vedere in difesa di primo tempo o su palle difese sulla parallela una postura bassa a braccia aperte, denominata dagli americani Chicken Wing (ali di pollo, Fig. 3a). (Fig. 3)
- Ultima la difesa in acrobatica con caduta frontale o laterale (rullata) necessaria su palle laterali lontane dal difensore o dopo palle toccate dal muro. (Fig. 4 e 5)



Fig. 1



Fig.2



Fig.2a



Fig. 3



Fig.3a



Fig.4



Fig.5

2.6 Tattica di difesa

I moduli tattici più utilizzati sono i seguenti:

Nella pallavolo maschile:

- il 3.1.2 (tre uomini a muro - uno fisso in copertura sul posto 6 - due in difesa lunga per la parallela e la diagonale)
- il 3.2.1 (tre uomini a muro - due in difesa lunga per la parallela e la diagonale - uno a turno dietro al muro, in posto 1 od in posto 5, per il pallonetto)
- il 2.0.4 (due uomini a muro e gli altri quattro disposti lunghi a semicerchio in difesa senza copertura fissa del pallonetto, ma con eventuale salvataggio su di esso)
- il 3.3 (i tre uomini di prima linea cercano di eseguire muro a tre, oppure il "terzo di rete", ossia il giocatore più lontano dall'attacco avversario, va in copertura del pallonetto mentre gli altri tre difendono lunghi)

Nella pallavolo femminile:

- il 2.0.4 (due atlete a muro e le altre quattro disposte lunghe a semicerchio in difesa, senza copertura fissa del pallonetto ma con eventuale salvataggio su di esso) (Fig. A)
- il 2.1.3 (due atlete a muro, una fissa al pallonetto e/o copertura e le altre tre disposte in difesa)

Rispetto al gioco maschile, dove murare a tre o comunque non coprire il pallonetto ad alto livello è una costante, in quello femminile il sistema difensivo più utilizzato è il 2.1.3, in quanto il pallonetto e la palla piazzata in mezzo al campo sono utilizzati in modo più sistematico.

In questo modulo tattico ci sono due possibilità:

- **Con centro mediano avanzato**, utilizzato dalla Russia di Karpol, con posto 6 posizionato fisso al pallonetto, zona 5 e zona 1 insieme allo schiacciatore di prima linea, che non interviene nell'azione di muro alla difesa di palla lunga. (Fig. B e C)
- **Con centro mediano arretrato**, ormai il più diffuso, che a sua volta permette tre ulteriori suddivisioni (Fig. D):
 1. Copertura con il mediano laterale (posto 1 contro posto 4 - posto 5 contro posto 2) (Fig. E)
 2. Copertura con un'ala che non partecipa la muro (posto 4 contro posto 4 - posto 2 contro posto 2) (Fig. F)
 3. Misto (per esempio con il posto 4 contro il posto 4 e il posto 5 contro il posto 2).

L'opzione 3 viene utilizzata per sfruttare al meglio le caratteristiche difensive della singola atleta.

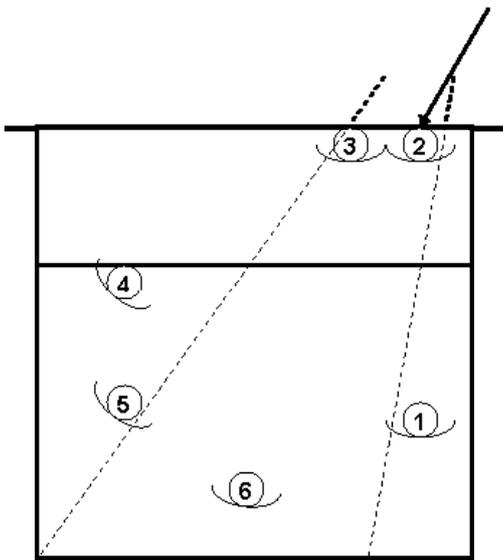


Fig. A

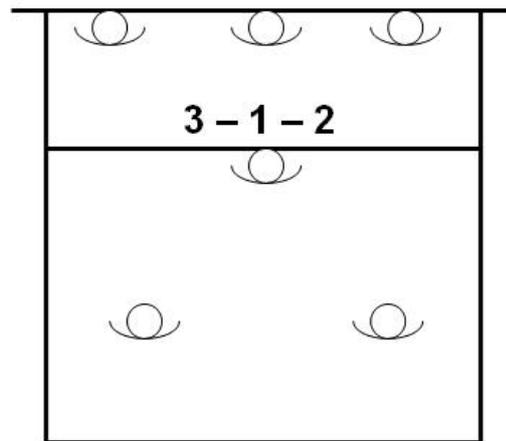


Fig. B

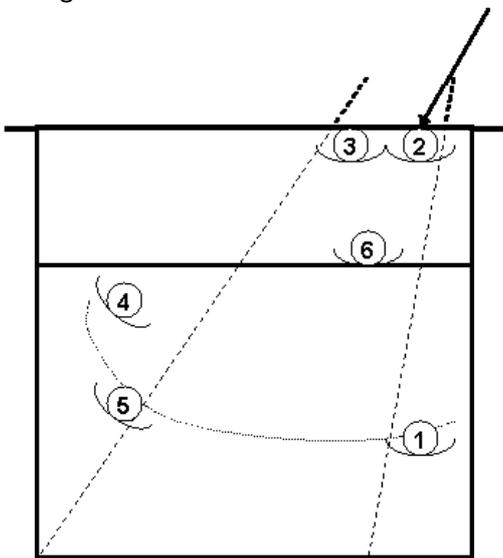


Fig. C

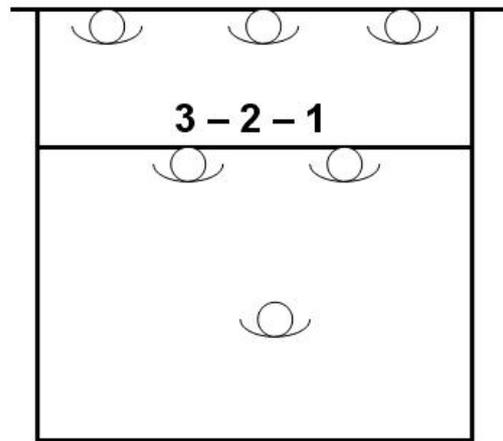


Fig. D

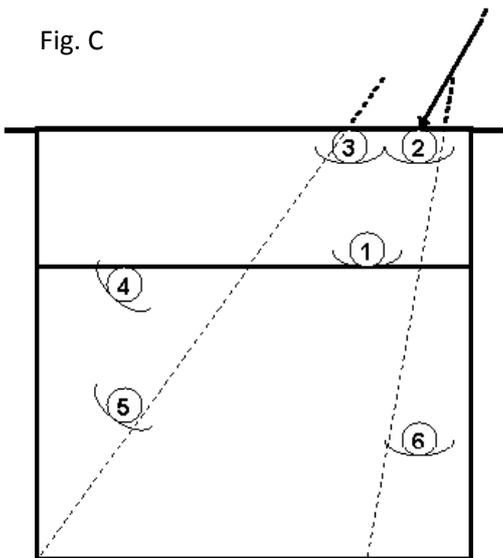


Fig. E

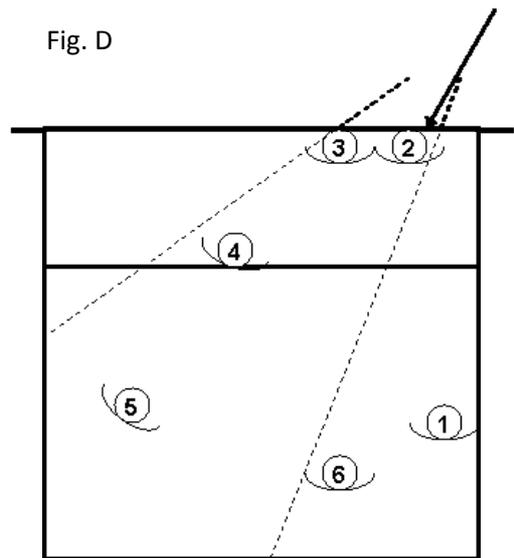


Fig. F

2.7 Considerazioni

In questo periodo della stagione, con l'avvicinarsi dell'inizio del campionato, si sta lavorando in palestra con il preparatore atletico sulla forza massimale con tre sedute settimanali. Il lavoro effettuato con i pesi in palestra ci servirà, oltre che per prevenzione e miglioramento delle caratteristiche atletiche, anche per dare all'atleta la capacità muscolare necessaria ad effettuare nel miglior modo le evoluzioni tecniche e le esercitazioni richieste (non si può avere un miglioramento tecnico senza adeguato miglioramento atletico, come ad esempio tenuta di una posizione bassa ed uscita rapida da questa). Dal punto di vista tecnico si pone grande attenzione alla difesa, sia individuale che di squadra, per creare, laddove si rendano necessarie, nuove competenze e leadership, cercando di migliorare nel contempo le caratteristiche delle singole atlete. La correzione dell'errore e la ripetizione del gesto tecnico, in queste settimane come in tutto l'arco della stagione con i dovuti adattamenti, saranno molto curate, cercando di ottenere il miglior rapporto qualità-quantità. Il ritmo alto è fondamentale per il condizionamento atletico, oltre che quello tecnico.

Come mi veniva insegnato agli inizi *“A pallavolo si gioca con la palla e bisogna che l'atleta la utilizzi e la tocchi per il maggior numero di volte durante la seduta d'allenamento - prof Pedullà ”*; quindi, per essere fedeli a questa regola, tutte le esercitazioni, soprattutto nei lavori a coppie e a gruppi, avranno obiettivi ad alto numero di ripetizioni.

Nello specifico della difesa, non dovrà esistere una palla che cade senza tentativo di recupero (mentalità difensiva); il mancato tentativo verrà subito corretto e/o punito con la ripetizione del gesto, fino al recupero del pallone precedentemente caduto.

Questa metodologia è tipica nella pallavolo femminile, e ci si può permettere di utilizzarla con tranquillità avendo a disposizione nel nostro contesto atlete mediamente giovani.

Se la squadra accetta questa metodologia di lavoro interverrà una sorta di competizione con il mister durante la ripetizione della palla di difesa caduta (squadra unita ed in aiuto della compagna) che diventerà fondamentale nella creazione di una mentalità difensiva di squadra.

Si lavora e si soffre tutte insieme per un obiettivo comune.

3. Dettaglio campionato

Campionato: Serie B2 Femminile

Periodo: Pre - Agonistico

Strutture utilizzate:

- Sala Pesi collocata all'interno del palazzetto
- Palazzetto (possibilità di avere 2 campi omologati contemporaneamente attrezzati)

Roster :

1- Marika Mazzola	Palleggiatore	1983
2- Elisabetta Chiais	Opposto	1990
3- Vanessa Valentino	Centrale	1984
4- Seda Arapi	Centrale	1991
5- Deborah Costanzi	Schiacciatrice	1987
6- Michela Trusso	Schiacciatrice	1989
7- Giulia Rosa	Palleggiatrice	1991
8- Serena Bertolo	Schiacciatrice	1992
9- Martina Atanassi	Schiacciatrice	1989
10-Giulia Gatti	Opposto	1986
11-Francesca Chiais	Centrale	1995
12-Cristina Boninsegna	Libero	1993
13-Giulia Atanassi	Libero	1993

Staff Tecnico :

- 1° Allenatore – Simone Cavazzini (T1)
- 2° Allenatore – Davide Fossale (T2)
- Aiuto Allenatore – Rubens Dorin, Maximilian Zavatteri (A1, A2)
- Scout-Man – Matteo Ghisleri
- Preparatore Fisico – Francesco Bertolini

Una parentesi è dovuta ad un ruolo che sta acquisendo un'importanza sempre maggiore nella pallavolo e nello sport di alto livello in genere: lo scout man.

Lo studio di una squadra avversaria viene effettuato nella nostra società tramite il software più diffuso in Italia, il Data Volley®. Questo programma permette di dare alle nostre atlete delle direttive tattiche in battuta, difesa e muro da seguire durante lo svolgimento delle singole azioni di una partita.

Alle atlete verranno dati degli input riguardanti le caratteristiche delle atlete avversarie, per quanto riguarda:

- Direzioni d'attacco rispetto alla tipologia di alzata ricevuta
- Peggior ricettore per fase
- Distribuzione del palleggiatore con palla # e +, per priorità del nostro muro.

E' necessario, prima di esporre gli allenamenti della settimana, spiegare le valutazioni utilizzate nella nostra squadra per la scoutizzazione del fondamentale della ricezione, per rendere più comprensibili anche alle atlete obiettivi e penalizzazioni utilizzate nelle esercitazioni.

Ricezione # (doppio positiva o doppio più): ricezione che permette al palleggiatore di sviluppare un gioco di primo tempo. La palla dovrà essere ricevuta tra Z2 e Z3 ad un massimo di 1 m dalla rete.

Ricezione + (positiva): ricezione che non permette un primo tempo fluido ma permette comunque un gioco di palla aperta con palleggiatore fermo.

Ricezione - (negativa): ricezione che non viene alzata dal palleggiatore, o che viene alzata utilizzando il bagher, e comunque tutte le ricezioni fuori dai 3 m.

Ricezione / (slash): ricezione che ritorna nel campo avversario senza la possibilità di essere toccata dal resto della squadra.

Ricezione = (doppio meno): ricezione errata, punto diretto avversario.

4. 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

4.1 Dettaglio del programma settimanale

Lunedì

- Seduta pesi: forza massimale
- Tecnica: tecnica individuale specializzata per ruolo
- Battuta e ricezione

Mercoledì

- Seduta pesi: forza massimale
- Tecnica: tecnica individuale (focus sulla difesa)
- Fase gioco 6x6 con direzioni d'attacco controllate per posizionamento in difesa e comprensione delle competenze.

Giovedì

- Tecnica: 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

Sabato

- Amichevole

4.2 Allenamento del Lunedì

Ore 19.00-20.00: seduta di pesi sulla forza massimale seguita dal preparatore atletico.

In questa parte della stagione, dopo aver eseguito le rilevazioni antropometriche necessarie al calcolo dei carichi da utilizzare durante le sedute pesi, si sta lavorando su sedute di forza massima.

Seduta pesi: 2^a settimana (Forza MAX) 3^a seduta

1_ ESEGUIRE GLI ESERCIZI LENTAMENTE: se il peso è corretto non dovremmo riuscire a fare alcuna ripetizione oltre a quelle previste.

2_ PRIMA DEGLI ESERCIZI PER LE GAMBE: 30" DI TAVOLETTA PER GAMBA.

	AUMENTARE IL CARICO!					
	I	II	III	IV		
SQUAT PARALLELO CON ELASTICO INTORNO ALLE GINOCCHIA + 2 RINCORSE D'ATTACCO E ATTERRAGGIO SUL MATERASSO	8 75%	8 75%	6 80%	6 80%	AFFONDI INDIETRO CON MANUBRI + 2 RINCORSE D'ATTACCO E ATTERRAGGIO SUL MATERASSO	SQUAT PARALLELO CON SWISS BALL AL MURO, MANUBRI e ELASTICO INTORNO ALLE GINOCCHIA + 2 RINCORSE D'ATTACCO E ATTERRAGGIO SUL MATERASSO
LOMBARI (IPERESTENSIONI)	15	15	15	15	LOMBARI (IPERESTENSIONI)	
PANCA PIANA + 3 PALLEGGI CON PALLA "PALLEGGIATORI"	8 75%	8 75%	6 80%	6 80%	PANCA PIANA + 3 PALLEGGI CON PALLA "PALLEGGIATORI"	
APERTURE A "X" CON ELASTICO	12 + 12	12 + 12	12 + 12	12 + 12	APERTURE A "X" CON ELASTICO	
STACCHI DA TERRA + 5" CORSA CALCIATA	8 75%	8 75%	6 80%	6 80%	LEG CURL CON ELASTICO (12+12 rips) + 5" CORSA CALCIATA	
ADDOMINALI (ROTAZIONI CON PALLA MEDICA, schiena contro la compagna)	10+1 0	10+1 0	10+1 0	10+1 0	ADDOMINALI (ROTAZIONI CON PALLA MEDICA, schiena contro la compagna)	
BICIPITI (CURL HAMMER MANUBRI)	8 75%	8 75%	6 80%	6 80%	BICIPITI (CURL HAMMER CON MANUBRI)	
EXTRAROTAZIONI CON ELASTICO	12 + 12	12 + 12	12 + 12	12 + 12	EXTRAROTAZIONI CON ELASTICO	

Ore 20.00-22.00: seduta tecnica in palestra

- Tecnica individuale divisa per ruoli
- Battuta e ricezione individuali
- Battuta e ricezione in collegamento più un attacco

15' Fase di riscaldamento seguito dal preparatore atletico

- Allungamento, utilizzo degli elastici per spalle
- Andature e scatti

15' Fase di lavoro a coppie con palla

(In tutti gli esercizi i cambi vengono effettuati dal Coach)

3' Palleggio – Palleggio (con controllo sia sotto rete che con la compagna a fondo campo): vengono effettuate delle varianti quali: palleggio di controllo spostato, alleggio laterale, diretto senza controllo.

3' Palleggio – Bagher: chi palleggia sotto rete deve far muovere la compagna, è richiesta precisione d'appoggio.

2' Bagher – Bagher: dopo ogni bagher si effettua uno spostamento a passi accostati a destra o sinistra alternati, la palla viaggia tesa e l'obiettivo è il piano di rimbalzo con spalle forti e ferme, postura bassa.

7' Attacco (A) – Difesa (B) con varianti: si lavora sul controllo della palla da parte dell'attaccante e sull'ingresso in difesa (posizione di partenza e postura della posizione finale) del difensore.

- A attacca continuato su B.
- A attacca continuato su B, B effettua un bagher di controllo e poi palleggia ad A.
- Attacco e difesa alternati.

30 ' Tecnica Individuale per ruolo

- I palleggiatori lavorano con T2.
Una palleggiatrice esegue esercizi con la palla medica (400 gr, 2 kg e 4 kg) per aumentare la spinta del palleggio e la velocità dei polsi.
L'altra palleggiatrice lavora a rete con T2 ed inizia a palleggiare con ingresso da Z1, Z2 (partendo da muro) e Z4 verso un obiettivo (canestro) posto prima in Z4 e poi in Z2. Gli obiettivi sono la resistenza allo spostamento prolungato e la precisione anche sotto sforzo. Le palleggiatrici si alternano nelle due tipologie di lavoro quando l'atleta impegnata con la palla medica raggiunge il numero di ripetizioni prestabilite.
- I centrali lavorano sullo spostamento a muro, prima senza saltare, poi saltando per l'ingresso delle mani nell'altro campo; importante sarà abituare subito i centrali e le

atlete in genere ad essere invadenti con le mani appena si supera il nastro superiore della rete.

Si lavorerà anche con attacco dal tavolino da parte di A2, salto su primo tempo e spostamento a murare A2 verso Z4 o Z2.

Si alternerà il lavoro sul muro con tecnica del braccio d'attacco :

1. Lavoro con elastici
2. Colpo sulla palla contro il muro
3. Attacco dal tavolino con lancio della palla da parte di A2

- I ricettori, includendo anche gli opposti, lavoreranno suddivisi in 3 gruppi. Il primo gruppo lavorerà sulla ricezione con battuta di A1 in tre tipologie di spostamento :
 - partenza da corte
 - spostamento da Z6 verso Z5
 - spostamento da Z6 verso Z1.

Il secondo gruppo lavorerà con bagher a muro utilizzando delle pedane propriocettive per il rinforzo tibio-tarsico e l'aumento delle capacità di adattamento agli stimoli in situazioni di equilibrio statico-dinamico.

Il terzo gruppo recupererà i palloni.

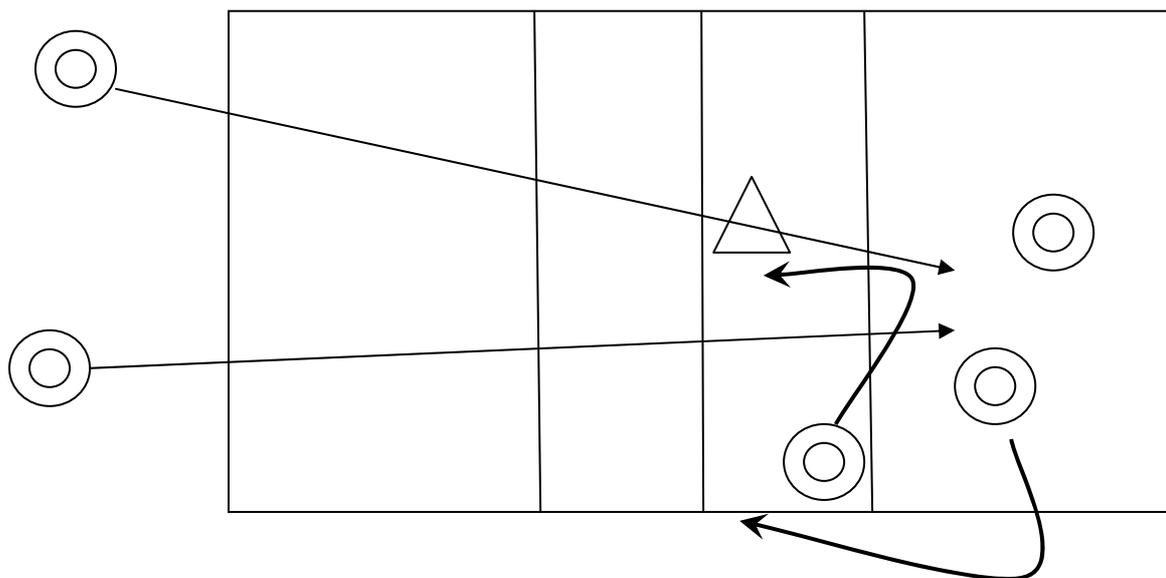
Ogni 3' i gruppi faranno una rotazione. Per ogni rotazione oltre a cambiare la tipologia di spostamento verranno cambiati gli esercizi da eseguire con le pedane propriocettive.

45' Ricezione individuale e di collegamento

In una metà del campo i ricettori posizionati in Z1 e Z5, non in collegamento, lavoreranno con l'ausilio di A1 e A2 che batteranno su di loro, allenando la ricezione partendo da una posizione corta. Il lavoro si svolgerà con obiettivi numerici 5 # , il punto diretto subito farà tornare a 0, mentre le ricezioni (+, - e \) non verranno conteggiate.

Nell'altra metà campo i ricettori in collegamento di Z5/Z6, con un palleggiatore e un centrale, lavoreranno con la battuta delle compagne, per il raggiungimento di 8 primi tempi. In particolare il centrale riceve la palla corta; con ricezione non # la palla verrà scaricata in Z4 (Fig. 1).

Fig1



A raggiungimento degli obiettivi verranno inserite a rotazione le atlete impegnate nella battuta o nella raccolta dei palloni.

Pause per bere o per la raccolta dei palloni vengono poi decise in base alle necessità delle atlete ed allo svolgimento dell'allenamento stesso.

15' Defaticamento

4.3 Allenamento del Mercoledì

Ore 19.00-20.00: seduta di pesi sulla forza massimale seguita dal preparatore atletico.

Seduta pesi 2^a settimana (Forza MAX) 4^a seduta

1_ ESEGUIRE GLI ESERCIZI LENTAMENTE: se il peso è corretto non dovremmo riuscire a fare alcuna ripetizione oltre a quelle previste.

	AUMENTARE IL CARICO!					
	I	II	III	IV		
2X 10" POSIZIONE DI DIFESA CON ELASTICO INTORNO ALLE GINOCCHIA SU TAVOLETTE + "STELLA"					5+5 AFFONDI LATERALI con ELASTICO ATTORNO alle GINOCCHIA su TAVOLETTA PROPRIOCETTIVA + 2 SALTII A MURO CON SPOSTAM. LATERALE	20 BAGHER CONTRO IL MURO SU TAVOLETTE PROPRIOCETTIVE + 2 SALTII A MURO CON SPOSTAMENTO LATERALE
(ADDOMINALI) CRUCH SU SWISS BALL	15	15	15	15	(ADDOMINALI) CRUCH SU SWISS BALL	
REMATORE con MANUBRIO	8+8 75%	8+8 75%	6+6 80%	6+6 80%	REMATORE con MANUBRIO	
CARICAMENTO per L'ATTACCO CON ELASTICO con APPOG. MONOPODALICO	12+12	12+ 12	12+ 12	12+ 12	CARICAMENTO per L'ATTACCO CON ELASTICO con APPOG. MONOPODALICO	
LEG CURL CON ELASTICO + 5" CORSA CALCIATA	12+1 2	12+1 2	12+1 2	12+1 2	PONTE SU SWISS BALL + 5" CORSA CALCIATA	
(OBLIQUI) ROTAZIONI SU SWISS BALL CON PALLA DA 2KG	10+1 0	10+1 0	10+1 0	10+1 0	(OBLIQUI) ROTAZIONI SU SWISS BALL CON PALLA DA 2KG	
TRICIPITI (FRENCH PRESS MANUBRI)	8+8 75%	8+8 75%	6+6 80%	6+6 80%	TRICIPITI (FRENCH PRESS MANUBRI)	
INTRAROTAZIONI CON ELASTICO	12+12	12+ 12	12+ 12	12+ 12	INTRAROTAZIONI CON ELASTICO	

Ore 20.00-22.00: seduta tecnica in palestra

- Tecnica individuale con focus sulla difesa
- Controllo delle direzioni del colpo d'attacco correlato alla difesa in fase di gioco

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

5' a gruppi di tre "palleggio e cambio di posizione con varianti", per avere un condizionamento aerobico; dopo aver palleggiato le atlete devono correre fino ai 9 m.

- Palleggio – Palleggio
- Palleggio – Bagher

15' Attacco (A) – Difesa (B)

In tutti gli esercizi che si eseguono la posizione di partenza e la postura della posizione finale sono sempre effettuate con grande attenzione.

- 2' A attacca in maniera continuativa su B, in questo modo si scalda il braccio d'attacco e il colpo sulla palla
- 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.
L'obiettivo da raggiungere sono le 8 difese giuste.
- 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 della compagna sotto rete, in posizione corretta e con il peso avanti.
- 3' Attacco e difesa alternati. L'esercizio si svolge attaccando forte, cercando di attaccare tra ginocchio e "cintura", con le atlete distanti 7\8 m tra loro.

40' Lavoro a gruppi di tre con esercitazioni sulla difesa

In questa parte dell'allenamento ci si propone di aumentare il ritmo, questo a discapito della qualità; con l'aumentare della durata dell'esercizio, e quindi del numero di ripetizioni richieste, la qualità non può che diminuire. L'unica richiesta costante di questi esercizi sarà la necessità di provare a difendere su tutti i palloni.

Si lavora dividendo le atlete in 4 gruppi da 3 atlete. Tre gruppi lavorano e uno recupera e passa i palloni. Avendo a disposizione quattro mister e quattro metà campo si riesce ad

avere un buon ritmo di lavoro. Il corretto posizionamento sotto la palla e l'adattamento tecnico delle braccia saranno l'obiettivo di questa esercitazione.

- 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.
- Nella seconda metà campo si lavorerà a specchio, con ingresso da Z1 e difesa di un attacco proveniente da Z2 avversaria, effettuato da T2 dal tavolino.
- Nella terza ed ultima metà campo utilizzata, 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.

Le atlete lavoreranno in maniera specifica, nella loro zona di competenza, solo su difesa del primo tempo; effettueranno tutte a rotazione la difesa in Z5 e Z1. Il gruppo addetto al recupero dei palloni subentrerà nella prima metà campo, mentre chi avrà lavorato sulla difesa del primo tempo passerà a recuperare i palloni. Il cambio dei gruppi verrà effettuato ogni 3 minuti.

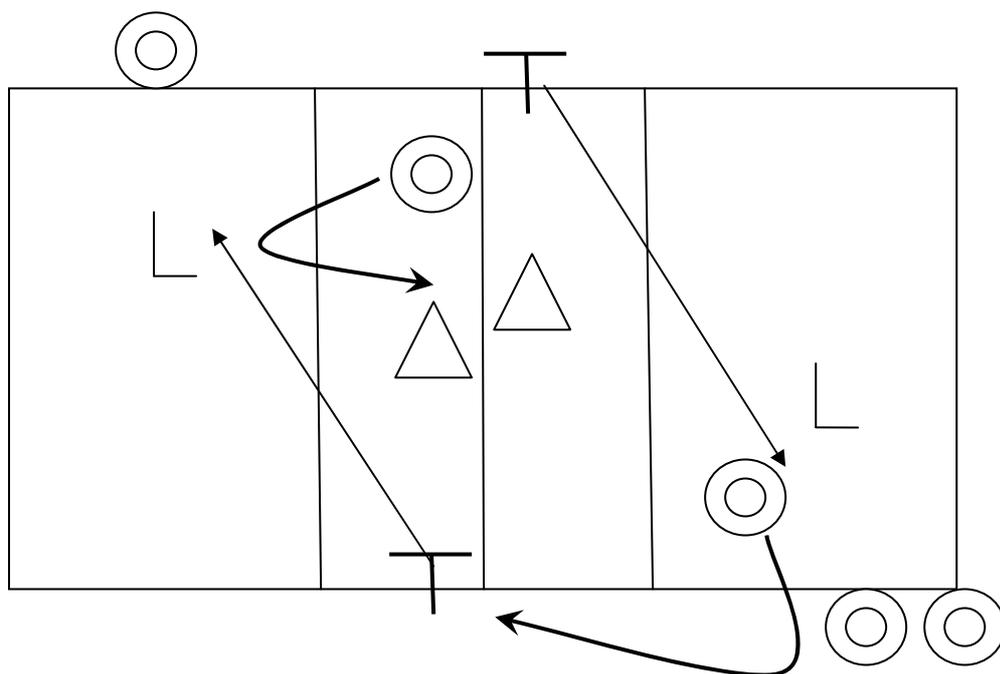
- Tre atlete contro T. Il punto di riferimento (T1,T2,A1) si posiziona in Z3, le tre atlete si posizioneranno in Z1, Z5, Z6 secondo le competenze di ruolo. L'esercizio ha come primo obiettivo la precisione nella fase di difesa e d'appoggio: se la palla non arriva perfettamente in testa a T, una delle compagne che non ha difeso dovrà alzare la palla a T. Il secondo obiettivo è l'assistenza nella fase di recupero in caduta o di una palla lunga di movimento: se l'atleta di Z1 viene impegnata in un recupero di una palla corta in Z2, la compagna in Z6 dovrà coprire, assistere appunto, la compagna su una possibile palla lunga in Z1. Si lavora sempre in tre metà campo con la stessa rotazione dei gruppi.
- Come nell'ultimo esercizio verranno posizionati 4 tavolini in 2 metà campo, uno in Z2 e l'altro in Z4. Le atlete dovranno difendere gli attacchi di T provenienti dal tavolino nella propria zona di competenza del campo. L'esercizio si svilupperà così :
 1. Le atlete di Z5 (i centrali e il libero) difenderanno, partendo da una posizione di attesa sui 3,5 m circa, una palla in parallela proveniente dal tavolino di Z2, recupereranno la posizione d'attesa e difenderanno una palla in diagonale proveniente dal tavolino di Z4. Appena effettuata la difesa dovranno uscire dalla posizione bassa nel minor tempo possibile ed andare a recuperare una palla di movimento lanciata in un qualsiasi altro punto del campo.
 2. Le atlete di Z1 (opposti e palleggiatori) lavorano a specchio.
 3. Le atlete di Z6 (le schiacciatrici) lavorano sul raddoppio della diagonale con un attacco da Z2, e sul posizionamento in parallela con attacco da Z4. La palla di movimento sarà sempre lanciata a tutto campo.

L'obiettivo che si vuole ottenere da questa esercitazione sarà la ricerca della corretta posizione in campo, la tecnica individuale di difesa e l'uscita esplosiva dalla posizione raccolta di difesa.

8' Riscaldamento a rete per l'attacco

- Lavorando sul campo centrale si inizia ora a scaldare l'attacco. I liberi si posizionano in Z5, T a piedi a terra posizionato in Z2 attacca sul collegamento di difesa creato tra l'attaccante di turno ed il libero, dando priorità di target sul libero. Si inizierà con una palla alta in Z4 ed un secondo tempo effettuato in Z3 e attaccato verso Z1 (vedi fig. 2). I centrali simuleranno la partenza dal posizionamento a muro. A quattro minuti di esercizio si effettuerà il cambio di zona d'attacco, a specchio in Z2.

Fig. 2



30' 6 contro 6

- Innanzitutto, ogni attacco derivante dalle azioni che hanno inizio con la freeball data da T, deve essere sviluppato con un attacco da Z4 contro muro a due. Dal momento in cui viene effettuata la difesa il gioco diventa libero. Si partirà quindi 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 set. La palla viene data alternando le due metà campo. L'esercizio verrà eseguito sia con la parallela aperta che con la parallela chiusa.

L'obiettivo è rendere necessaria la difesa per ottenere un punto, iniziando quindi a definire le competenze difensive sulle varie situazioni di gioco che si vanno a creare. In caso di palla a terra senza tentativo di recupero viene fatta ripetere l'azione difensiva con un attacco o un lancio di T. La freeball verrà gestita con un appoggio in mezzo alla rete in Z3: non vengono date ancora direttive tattiche sulla distribuzione, ma solo sulla ricerca della miglior palla per l'attaccante.

Le pause per bere o per la raccolta dei palloni vengono poi decise in base alle necessità delle atlete ed allo svolgimento dell'allenamento stesso.

10 ' Defaticamento

4.4 Allenamento del Giovedì

Ore 20.00-22.00: seduta tecnica in palestra

- Tecnica: difesa in acrobatica
- Fase gioco a punteggio speciale per difesa e contrattacco

15' Fase di riscaldamento seguito dal preparatore atletico

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

15' Fase di lavoro a coppie con la palla

6' a gruppi di tre. Le atlete effettueranno un palleggio con successivo cambio di posizione con varianti, per avere un condizionamento aerobico, mentre dopo aver palleggiato le atlete devono correre fino ai 9 m.

- Palleggio – bagher
- Attacco – difesa

Si inizierà con un palleggio di controllo fino ad avere un colpo d'attacco preciso, togliendo poi il controllo verrà diminuito lo spazio da percorrere di corsa per il posizionamento in difesa dopo l'attacco.

9' Attacco (A) – Difesa (B) in tutti gli esercizi che si eseguono la posizione di partenza e la postura della posizione finale sono sempre effettuate con grande attenzione.

- 3' A attacca in maniera continuativa su B, alternando una palla controllata sui 7 m ed un pallonetto da recuperare senza caduta.
- 3' A attacca sempre in modo continuato su B, una palla a destra ed una palla a sinistra alternate, con spostamento laterale e non incrociato dei piedi, prestando sempre attenzione a mantenere una postura bassa ed ordinata al momento dell'impatto con la palla.
- 3' Attacco e difesa effettuato in maniera alternata, cercando di mettere in difficoltà la compagna con palle e pallonetti alternati a colpi forti d'attacco.

30' Esercitazioni sulla difesa in acrobatica

- Questa esercitazione inizia dividendo la squadra in 4 gruppi da tre. Si utilizzano sempre tre metà campo lavorando a rotazione con tre gruppi che effettuano l'esercizio ed uno che recupera palloni. Si lavora a tempo, 2 minuti a rotazione.

Il lavoro verrà così suddiviso:

1. T sarà posizionato in Z3 con la rete tra lui e le atlete, mentre il gruppo delle tre atlete si posizionerà fuori da Z6; verranno posti 5 cerchi a terra e le atlete dovranno entrare in campo effettuando skip veloce nei cerchi e prepararsi poi al recupero del pallone, lanciato da T in Z1 o Z5, per obbligare l'atleta ad un intervento in caduta (rullata o tuffo).
2. Con T posizionato in Z4 e il gruppo di tre atlete poste nella stessa metà campo, si parte dalla posizione d'attesa di Z1 per poi eseguire un recupero in rullata su palla laterale lanciata tesa verso Z6.
3. A specchio come nel punto 2, con T posizionato in Z2 e con posizione d'attesa in Z5.

Il lavoro non è sviluppato per ruoli e quindi si usano solo determinate zone del campo, per rendere più completo possibile il bagaglio tecnico e per ottenere una maggior duttilità tattica da parte delle atlete.

- Per questa esercitazione la squadra verrà divisa in 3 gruppi da 4 atlete. Si lavorerà su 2 metà campo e il gruppo non coinvolto nell'esercizio lavorerà con A1 ed A2. Il lavoro è identico su entrambe le metà campo. Due atlete alla volta dovranno eseguire 4 alzate perfette dopo aver recuperato il lancio effettuato da T a tutto campo. Le altre 2 atlete del gruppo recupereranno i palloni. Il mister è collocato al di là della rete. Dovendo effettuare un'alzata, sia questa in palleggio o con un bagher, le atlete sono obbligate non solo a recuperare il pallone in tutti i modi, ma anche a renderlo giocabile; non basterà quindi solo "toccare la palla".
Il gruppo che lavora con A1 ed A2 effettuerà un esercizio di attacco e difesa, durante il quale attacca solo A e, delle due atlete, chi non difenda alza ad A.

Lavorando su difesa in caduta o comunque in acrobatica non possiamo sperare di avere sempre una tecnica ideale, specialmente con il passare dei minuti. L'intervento con un bagher composto sarà comunque un obiettivo, l'altro immancabile il tentativo di recupero della palla. I tempi di recupero tra una serie e l'altra saranno più elastici.

15' Riscaldamento a rete

- Si parte iniziando a lavorare sul campo centrale, incominciando da un esercizio d'attacco da seconda linea 3 vs 3: 3 atlete per ogni metà campo il palleggiatore fisso in Z3 ed il libero fisso in Z5. Gli attaccanti, una volta effettuato il colpo d'attacco, usciranno dal campo ed entrerà un'atleta in attesa. L'obiettivo è ottenere e/o migliorare il controllo, sia del colpo d'attacco che dell'intervento in difesa.
- Dopo aver ottenuto una buona continuità di lavoro si inserirà in prima linea il centrale ed una schiacciatrice; la prima palla messa in gioco da T dovrà essere gestita con un attacco dalla seconda linea senza muro, mentre dopo la difesa il gioco sarà libero.

L'obiettivo sarà il raggiungimento di 5 punti, ottenibili solo dopo la prima difesa. A risultato raggiunto si cambiano le linee. In questa esercitazione si iniziano ad inserire delle chiamate a muro per ora in default, chiudendo la parallela su freeball o palla difesa #, e chiudendo diagonale su tutti gli altri tipi di palloni, con un aggiustamento individuale in base alla traiettoria dell'alzata che si andrà a murare: palla vicino a rete (mani sulla palla), palla staccata da rete (ritardare il salto) o alzata fuori asta (parallela chiusa).

40' Gioco 6 contro 6

In questa esercitazione si lavorerà con punteggio wash, ossia per ottenere un punto sarà necessario mettere a terra 2 palloni consecutivi: il primo con una freeball da gestire ed il secondo partendo dalla difesa. T2 e A1 si posizioneranno ai lati del campo per rimettere in gioco la palla, partendo da un attacco a piedi a terra eseguito sulla difesa schierata e simulando l'attacco da Z2 o Z4, con muro posizionato. Sarà messo in gioco un pallone per ogni metà campo. Si giocheranno dei miniset ai 7 punti.

L'obiettivo dell'esercizio è migliorare il posizionamento in difesa durante le azioni di gioco correlate alla scelta tattica del muro. Focus imprescindibile è l'importanza della difesa per l'ottenimento del punto. Il muro continuerà a lavorare con i parametri dati in precedenza, mentre verrà richiesto al palleggiatore di forzare un gioco rapido anche con difesa di palla forte, alta sui 3 m, e dopo palla di copertura.

15' Defaticamento

4.5 Allenamento del Venerdì

Ore 19.00-20.00: seduta di pesi sulla forza massimale seguita dal preparatore atletico.

In questa seduta, dopo aver caricato con i pesi nelle precedenti sedute, le ragazze effettueranno una seduta di prevenzione e propriocettiva a carico naturale.

Seduta pesi: 2^a settimana (Forza MAX) 5^a seduta

RISCALDAMENTO:

1. MOBILITÀ ARTICOLARE 5+5 circonduzioni per tutto il corpo
2. ADDOMINALI con RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA 2x15 rip
3. ADDOMINALI CRUNCH INVERSI a COPPIE (compagno mette la mano sotto la schiena) 2x15 rip
4. LOMBARI_ STACCHI COSCIE DA TERRA 15 rip.
5. LOMBARI_ IPERESTENSIONI CLASSICHE 15 rip.
6. CORE STABILITY: TENUTE ISOMETRICHE (DORSALI a X, SUPINO SULLE MANI, LATERALI SULLE MANI) 20"

3x

ESERCIZIO	RIP	COPPIE:
PROPRIOCETTIVA MONOPODALICA con OCCHI CHIUSI e GAMBA LEGGERMENTE PIEGATA	30" per gamba	
PROPRIOCETTIVA SPALLA con PALLA APPOGGIATA AL MURO e SCIVOLAMENTO DELLE SCAPOLE	10+10	
ROTAZIONI DORSALI CAVIGLIA con ELASTICO (tibiale anter.)	5+5 / 5+5	
TENUTA POSIZIONE BUSTO ERETTO su SWISS BALL in GINOCCHIO con OCCHI CHIUSI	30"	
APERTURE a X in appoggio MONOPODALICO su TAVOLETTA ed ELASTICO legato in basso alla SPALLIERA	10+10	
SALTO MONOPODALICO su TAVOLETTE, TENUTA 3" con GAMBA ½ SQUAT e SALTO LATERALE	3 dx / 3 sx + 3 dx / 3 sx	

Ore 20.00-22.00: seduta tecnica in palestra

- Battuta e ricezione - ricezione di squadra
- Fase gioco a punteggio speciale

15' Fase di riscaldamento seguita dal preparatore atletico

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

10' Riscaldamento a coppie pre - partita

Ogni atleta, di qualsiasi livello, crea nella sua storia sportiva una sequenza di esercizi che ritiene indispensabili per arrivare pronta alla prestazione (allenamento o gara che sia). Il venerdì si lascia alla squadra la libertà di prepararsi all'allenamento seguendo appunto questa scaletta, che condivideranno tutto l'anno.

15' Battuta

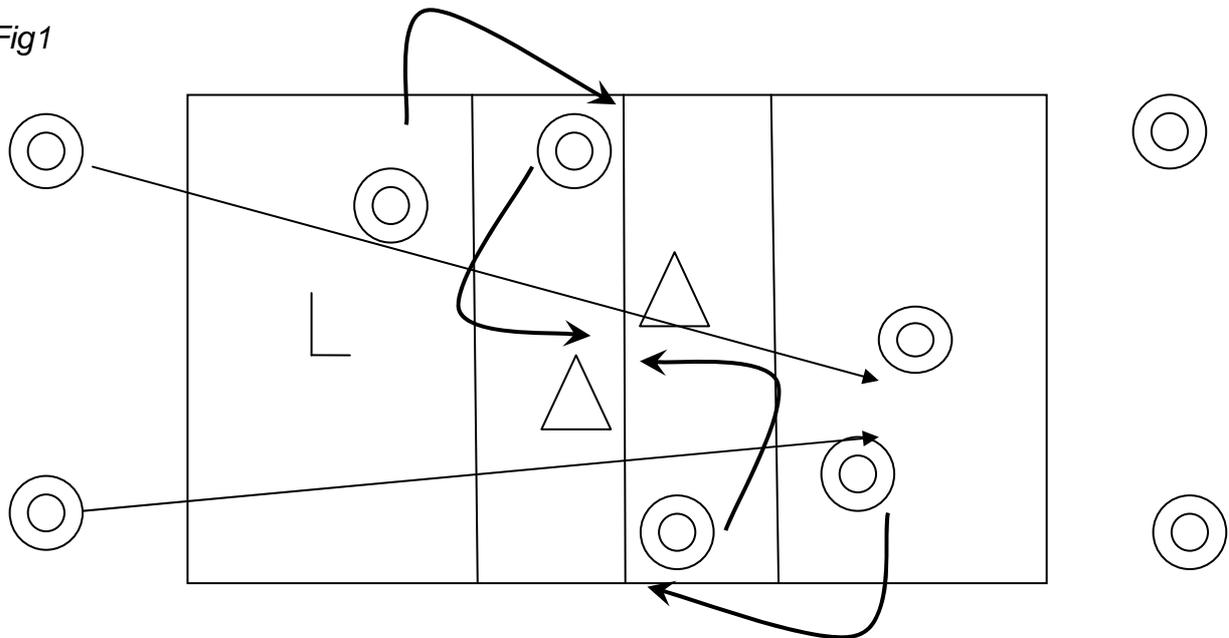
Prima di iniziare con un lavoro di ricezione, ci si allenerà sulla tecnica di battuta, partendo con delle battute tese contro il muro fino ad arrivare ad eseguire 4 serie da 5 battute di palla efficace verso degli obiettivi prefissati.

Verranno posizionati dei materassini in Z5 e Z1 sui 7/8 m circa e le atlete, dalla loro zona di battuta, dovranno cercare di colpire gli obbiettivi per 5 volte con un massimo di 10 tentativi per serie. Le atlete lavoreranno a coppie: una sarà incaricata di recuperare e passare palloni alla compagna, la quale dovrà solo concentrarsi sulla tecnica di esecuzione e sulla precisione della battuta. Eseguiranno 2 serie per ogni metà campo.

30' Battuta e ricezione in collegamento

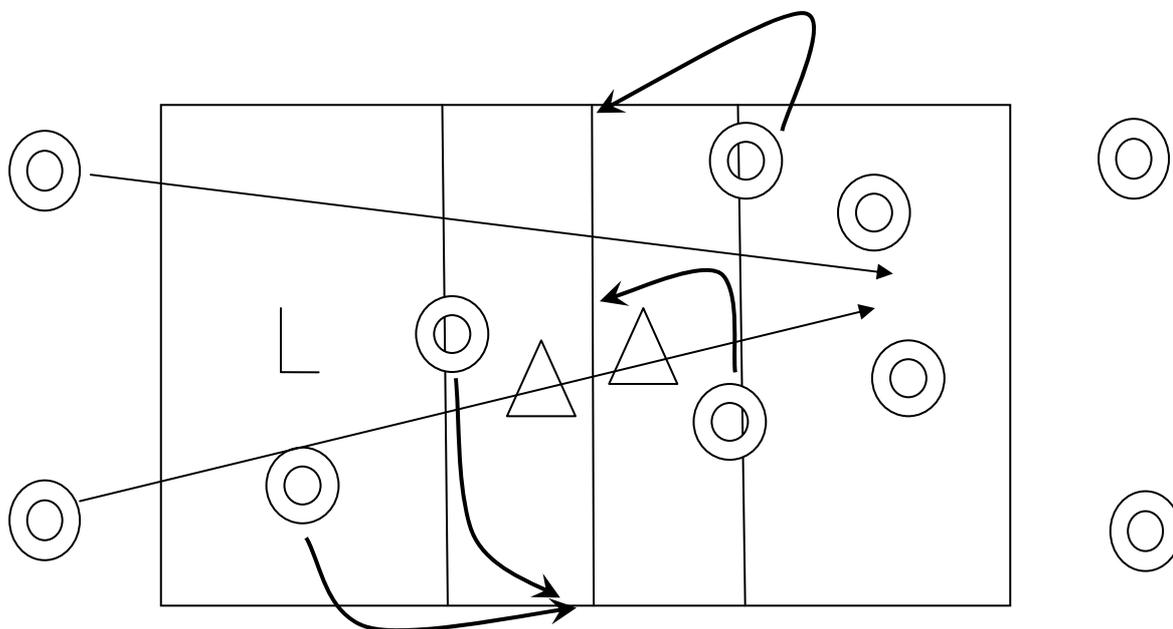
Verranno schierati due ricettori per ogni metà campo, iniziando a lavorare sul collegamento tra Z5 e Z6. Si inserirà nel lavoro un palleggiatore per metà campo ed un centrale che lavorerà solo su palla avanti. L'obiettivo delle atlete impegnate nella battuta sarà la ricerca del punto, colpendo le zone di conflitto del collegamento di ricezione; si alterna la battuta da Z5 e da Z1 (vedi *fig1*). L'obiettivo dei ricettori sarà invece quello di totalizzare 6 palloni #, mentre il palleggiatore avrà libertà di distribuzione; si cercherà di forzare il primo tempo e tesina con il centrale anche con palla distante e velocizzare il gioco con palla # anche con il posto 4. In caso di ricezione / o = al conteggio verrà sottratto un punto.

Fig1



Si lavorerà poi a specchio sulle zone Z1 e Z6, con attacco in fast o B dei centrali, ed in caso di fast con incrocio al centro dell'opposto. Se si verifica ricezione non perfetta l'alzata verrà scaricata alta in Z2 per l'opposto (vedi fig2).

Fig2



8' Riscaldamento a rete

Con T che passa i palloni ai due palleggiatori, posizionati una per ogni metà campo in Z3, gli attaccanti andranno a scaldare l'attacco a rete prima da Z4 e da Z3, mentre dopo 4' si effettuerà il cambio di zona. Nel frattempo il libero lavorerà fuori dal campo con A1 su battuta e ricezione.

40' Fase play 6 vs 6

In questa fase della stagione, dove non è ancora presente lo studio dell'avversario e quindi l'adattamento tattico della squadra, sia nella distribuzione del gioco che nel posizionamento del muro, si lavorerà nella fase di gioco dando massima libertà ai palleggiatori nella distribuzione del gioco, ponendo solo attenzione alla ricerca della miglior palla d'alzata per ogni attaccante.

Prima di iniziare con le fasi di gioco verrà proposto alle atlete un esercizio a punteggio speciale, mini set ai 5 punti, in cui ogni metà campo dovrà gestire 3 palloni consecutivi:

1. Un tocco a disposizione: la palla lanciata da T andrà direttamente attaccata o rimessa in gioco per la squadra avversaria.
2. Due tocchi: la palla rimessa in gioco da T andrà alzata ad una compagna.
3. Freeball: gioco libero.

Punteggio: 3 palle a terra = 2 punti, 2 palle a terra = 1 punto.

Fasi

Si schierano in campo le atlete dividendole in squadra A, formata dalle titolari, e squadra B, composta dalle riserve. Si parte con la squadra A in fase 1 e la squadra B in fase 5. Verranno giocati dei mini set ai 7 punti. Si parte con la squadra B che batte. Per totalizzare un punto sarà necessario mettere a terra 2 palloni, in caso di parità verrà gestita una terza palla in freeball:

1. Battuta squadra.
2. Freeball gestita nel campo della squadra che non ha messo a terra il primo pallone.
3. In caso di parità la freeball andrà alla squadra che ha battuto.

La squadra che conquista il punto continua il turno di battuta. Si lavora a fasi fisse.

In questa esercitazione si inizieranno a dare delle competenze al muro; le atlete impegnate in questo fondamentale dovranno modulare la chiamata non solo in base alla tipologia d'alzata ma anche in base alle caratteristiche dell'attaccante (indicazioni date da T fase per fase). Gli unici punti fissi saranno :

1. su palla alzata a filo rete si salta cercando di mettere le mani sul pallone, mantenendo comunque il pallone tra mano destra e mano sinistra.
2. su palla alzata fuori asta si chiude completamente la parallela.

La difesa dovrà organizzarsi in base alle chiamate del muro, secondo il sistema di gioco già appreso. Altro aspetto su cui si inizierà ad essere più esigenti sarà la fase di copertura, posizionamento in campo, competenze e reattività nel ricercare la palla.

15' Defaticamento

5. Conclusioni

Il lavoro svolto in questa settimana è stato focalizzato sullo sviluppo individuale delle capacità difensive dal punto di vista tecnico e tattico dell'atleta, cercando di analizzare le carenze e i punti di forza dei singoli per utilizzarli al meglio nel sistema di gioco della squadra. Si è iniziato ad inserire competenze, spostamenti di difesa e di copertura durante la fase gioco. Per ottenere una squadra che difende, *“una squadra che è sempre sulla palla”*, sarà determinante convincere le atlete sull'importanza della lettura tattica individuale.

Tattica individuale che cambia in base alla traiettoria ed alla distanza da rete dell'alzata; si renderà necessario modificare quindi la propria posizione in campo in base al tipo di palla che arriva all'attaccante, rimanendo comunque all'interno della posizione determinata dal sistema di difesa scelto. La disciplina tattica sarà fondamentale per dare alla squadra un'impronta, una metodologia per affrontare lo sviluppo delle azioni univoco per tutte le giocatrici. Una squadra si può definire vincente se ha un rapporto muro-difesa efficace ed efficiente.

Alle atlete verranno dati degli input chiari per l'adattamento del posizionamento in difesa; questa richiesta renderà le atlete sempre attente al gioco. Non basterà infatti posizionarsi di default in base a dove va la palla d'alzata, ma si renderà necessaria la valutazione di questa. Lo spostamento nell'adattamento durante la difesa deve essere poco più di qualche passo, ma questo se effettuato in modo corretto ci permetterà di essere sempre sulla palla. Diamo delle direttive :

- Se l'alzata è staccata dovremo indietreggiare (distanza dall'attaccante)
- Se l'alzata è a filo rete dovremo avanzare (distanza dall'attaccante)
- Se l'alzata è fuori asta sarà necessario accentrarsi fino a vedere la palla (in caso di attacco da Z4)
- Se l'alzata è corta sarà necessario spostarsi verso riga laterale (in caso di attacco da Z4)

L'atteggiamento e la mentalità difensiva vanno allenate e tenute vive in qualsiasi momento delle esercitazioni. La ricerca della palla, il non permettere che questa cada già dall'allenamento, è l'unica strada per migliorarla.

Durante il gioco sono state date alla squadra poche direttive da rispettare: la distribuzione delle alzate è stata lasciata libera e nella scelta del muro sono state date competenze semplici. Si è invece iniziato a spiegare alla squadra cosa ci si aspetta dal proprio gioco, soprattutto nella gestione della freeball e della palla di contrattacco dopo difesa di palla forte o di palla difesa dal palleggiatore.

Se in ricezione l'obiettivo dell'atleta deve essere una palla che arrivi tra Z2 e Z3, nella freeball si è deciso di portare l'appoggio in mezzo alla rete (Z3), per costringere il muro avversario a fare delle scelte obbligate e rendere più difficile il raddoppio del muro sul nostro primo tempo. L'altra condizione che è stata posta è la ricerca di una palla spinta,

sia su palla regalo o difesa di palla facile, ma anche su difesa di palla forte. Dando come obiettivo alla difesa su palla forte di tenere la palla alta a ridosso dei tre metri in mezzo al campo, si cercherà una palla comunque spinta per gli attaccanti di Z4 e Z2. Si è deciso di impostare questo tipo di gioco avendo a disposizione una squadra con schiacciatori non potenti, e dopo aver analizzato con lo scout man le percentuali di palla a terra, sia nostra che delle squadre con le quali ci si è scontrati l'anno scorso. Ovviamente la ricerca della velocità nel gioco richiederà da parte della squadra un livello attento e di partecipazione al gioco, anche senza palla, sempre vivo. Verrà puntata l'attenzione, durante i prossimi allenamenti, sulla palla d'appoggio, in caso di freeball, sulla palla di difesa su palla facile e su palla toccata dal muro in maniera positiva, il cui unico risultato dovrà essere la palla precisa in mezzo alla rete in Z3.

L'ultima casistica che si andrà ad affrontare con la squadra, sono le competenze in caso di difesa della palleggiatrice. Quando il palleggio interviene in un'azione di difesa su palla forte, o comunque non difendibile facilmente verso il centrale di prima linea, interviene nell'alzata della palla difesa il libero. Rispetto all'anno scorso, in cui il libero alzava la palla in bagher, si cercherà, dove possibile, di inserire l'alzata in palleggio (avendo il libero un buon palleggio), cercando una palla rapida in Z4 o Z2.

L'ottimizzazione e la ricerca di una maggior precisione in fase difensiva darà la possibilità di avere a disposizione più situazioni di fase break. Se la squadra riuscirà ad esprimere positivamente il gioco rapido su cui si lavora ora e durante tutto l'anno, avrà mosso i suoi primi passi sulla strada giusta per diventare una squadra vincente e *“una squadra che è sempre sulla palla”*. Con tutti i vantaggi emotivi che può creare l'aver la mentalità aggressiva in difesa, la consapevolezza che se anche la ricezione in una partita non funziona bene e la prima palla alzata non è gestibile in maniera efficace o se l'attaccante non è in giornata, la squadra ha la forza di sopperire con una difesa o una copertura in più dell'avversario.

L'obiettivo che ho condiviso con la squadra e lo staff dal primo allenamento, e l'obiettivo per cui ogni giorno ci alleniamo con intensità, è il desiderio di diventare una squadra bella da veder giocare perché non molla mai ed esprime un gioco veloce e divertente. Se poi usciamo dalla palestra sconfitti ma abbiamo dato tutto ci proveremo la prossima volta sicuri che la strada intrapresa è quella giusta.

Ringraziamenti

Giunto al termine di questo lavoro ed al termine del mio percorso formativo desidero ringraziare tutti i docenti, lo staff del CQN ed i colleghi corsisti che hanno condiviso e reso la settimana trascorsa insieme indimenticabile.

Ringrazio tutti inoltre per aver condiviso esperienze, nozioni tecniche e punti di vista che mi hanno permesso di rivalutare ed ampliare le mie conoscenze, su aspetti umani e tecnici del mondo della pallavolo.