

**Corso Nazionale  
Allenatori Terzo Grado**  
*Settima Edizione*



**Sviluppo della fase  
Battuta-Punto con  
particolare riferimento alla  
scelta tecnico-tattica della  
zona d'impiego del Libero**

Candidato Elio Greco

**Cavalese 2010**

# PREMESSE



- Riferimenti volti ad una squadra femminile d'Alto Livello (A1)
- Periodo preso ad esame: la settima-ottava settimana (fine periodo preparatorio ed inizio fase agonistica)
- Seduta del Giovedì (sera)
- Sviluppo della fase Battuta Punto (break-point)
- Lavoro sulla correlazione Muro-Difesa e .....

# TEMA PRESCELTO

- SCELTA TECNICO TATTICA DELLA ZONA D' IMPIEGO DEL

**LIBERO**

# INTRODUZIONE



- La scelta del microciclo è dettata dall'importanza che lo stesso assume in questo periodo  
*" Chi ben inizia è a metà dell'opera" .*
- La scelta della fase Battuta-Punto è dettata dalla possibilità di tastare la *"temperatura"* della squadra, usando come termometro la difesa.

# INTRODUZIONE



- **QUALE ARMA MIGLIORE A DISPOSIZIONE, DA USARE IN DIFESA, DEL LIBERO ???**

# TEMI PROPOSTI



## CAP. 1 LA SCELTA DELL'ARGOMENTO

1

Il problema affrontato

2

Le domande

3

La metodologia

# TEMI PROPOSTI



## CAP. 2 SVILUPPO DEGLI ELEMENTI NOTI

1 Ipotesi di partenza

2 Analisi sui dati e soluzioni proposte

3 Divisione del lavoro da impostare

# TEMI PROPOSTI



## CAP 3. LO SVILUPPO DEL MICROCICLO PRESO A RIFERIMENTO

1 Il Microciclo

2 Contenuti delle giornate e loro obiettivi

3 L'allenamento specifico al problema

4 La scheda

# CAPITOLO 1



## LA SCELTA DELL'ARGOMENTO

Cavalese 2010

# IL PROBLEMA AFFRONTATO



- Un problema da affrontare nella costruzione di una squadra è scegliere il sistema di difesa da adottare.

Il sistema di difesa che per le nostre caratteristiche è più congeniale (che permette di esprimere al meglio le proprie caratteristiche e nasconderne i difetti)

# IL PROBLEMA AFFRONTATO



- Il caso che si vuole considerare è la posizione migliore che potrà assumere il Libero nella fase difensiva

# IL PROBLEMA AFFRONTATO



- Non standardizzare (concetto del poco ma buono , pigrizia, “ho sempre fatto così ...”, “gli altri fanno così ...”, etc...), ma .....
- Bisogna cercare nuove vie che potrebbero rivelarsi più redditizie (oltre a stimolare la crescita tecnico-tattica degli atleti)

# IL PROBLEMA AFFRONTATO



- Verranno prese in considerazione le tre possibili alternative posizionali, verranno valutate e considerate in relazione ai vari aspetti tecnico-tattici elencati e di conseguenza suggerite le possibili soluzioni da adottare.

# LE DOMANDE



- Per ogni problema da affrontare, occorre sempre anteporsi delle domande da farsi. Bisogna cercare però di farsi quelle giuste, che meglio ci aiutino a sviscerare il problema in modo adeguato. Quindi le domande alla base di questo progetto sono state:

# LE DOMANDE



- Qual è la posizione migliore per far difendere il Libero ???
- Cosa occorre tenere in considerazione per questa valutazione ???
- E' necessario essere versatile ed adattarsi ad ogni situazione o prediligere una soluzione e specializzarsi su quella ???

segue →

# LE DOMANDE



- E' più efficace adattarsi alle situazioni o questo adattamento può essere penalizzante ???
- Alla fine, come sarà più opportuno organizzare gli esercizi relativi a questo problema in quantità ed in percentuale ???

# LA METODOLOGIA



- La maggior parte degli allenatori suggerisce come base di partenza lo studio di dati statistici .
- L'accento si è subito posto sulla lettura delle Direzioni d'attacco che una squadra effettua nella fase di Ricezione-Attacco ma .....

# LA METODOLOGIA



- Nel mio caso specifico non è stato possibile ma questo non esclude l'utilizzo di chi, avendone accesso, abbia voglia di prendere in considerazione l'argomento trattato ma è, non solo da me, fortemente consigliato per cui .....

# LA METODOLOGIA



- La metodologia di ricerca si è quindi forzosamente spostata nelle interviste rilasciate dagli allenatori resisi disponibili sulla base di un questionario di poche domande .
- Riportato in allegato con le risposte relative, rappresentano le scelte che questi tecnici hanno sviluppato negli anni di esperienza ad Alto Livello

# CAPITOLO 2



## SVILUPPO DEGLI ELEMENTI NOTI

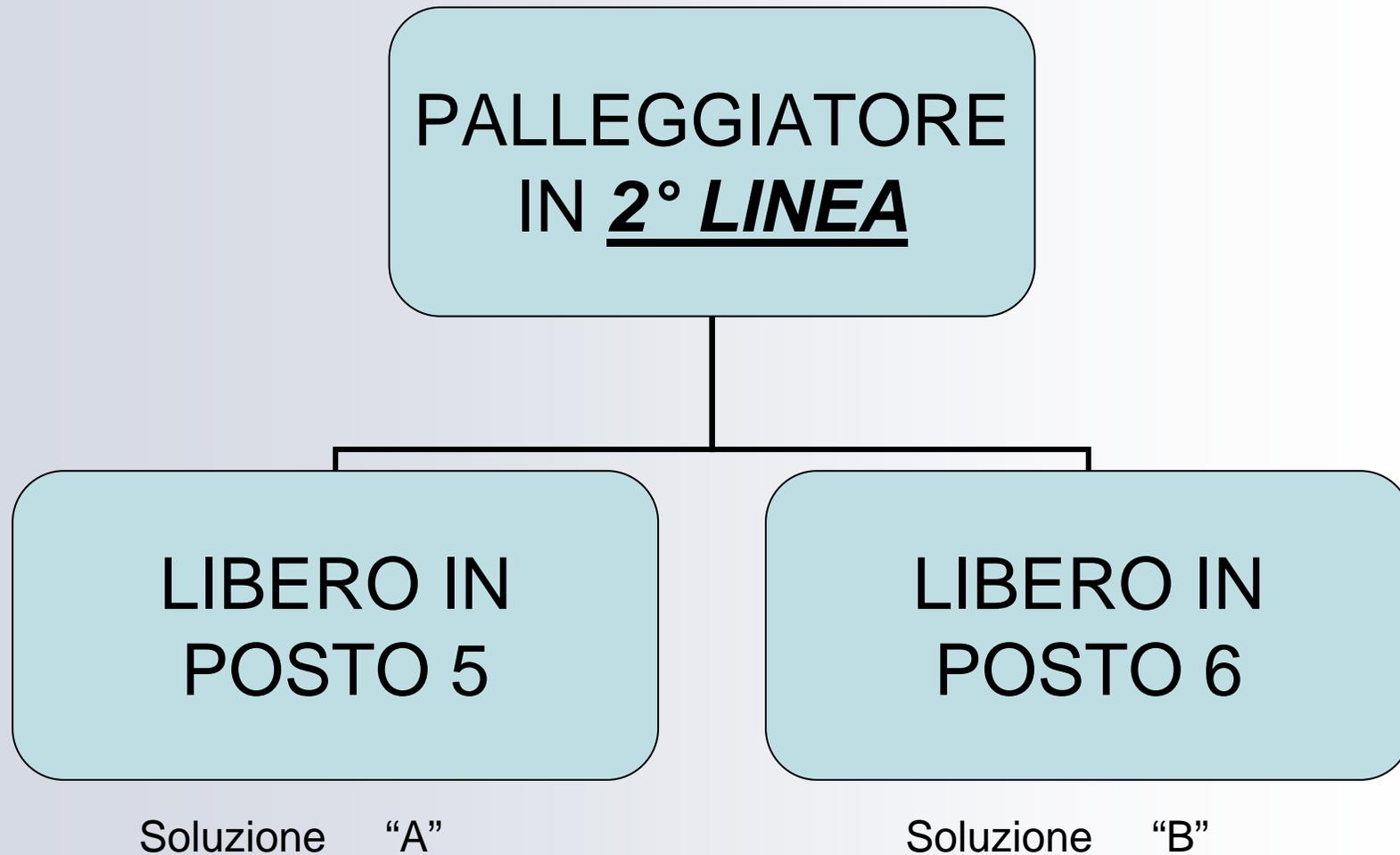
Cavalese 2010

# IPOTESI DI PARTENZA

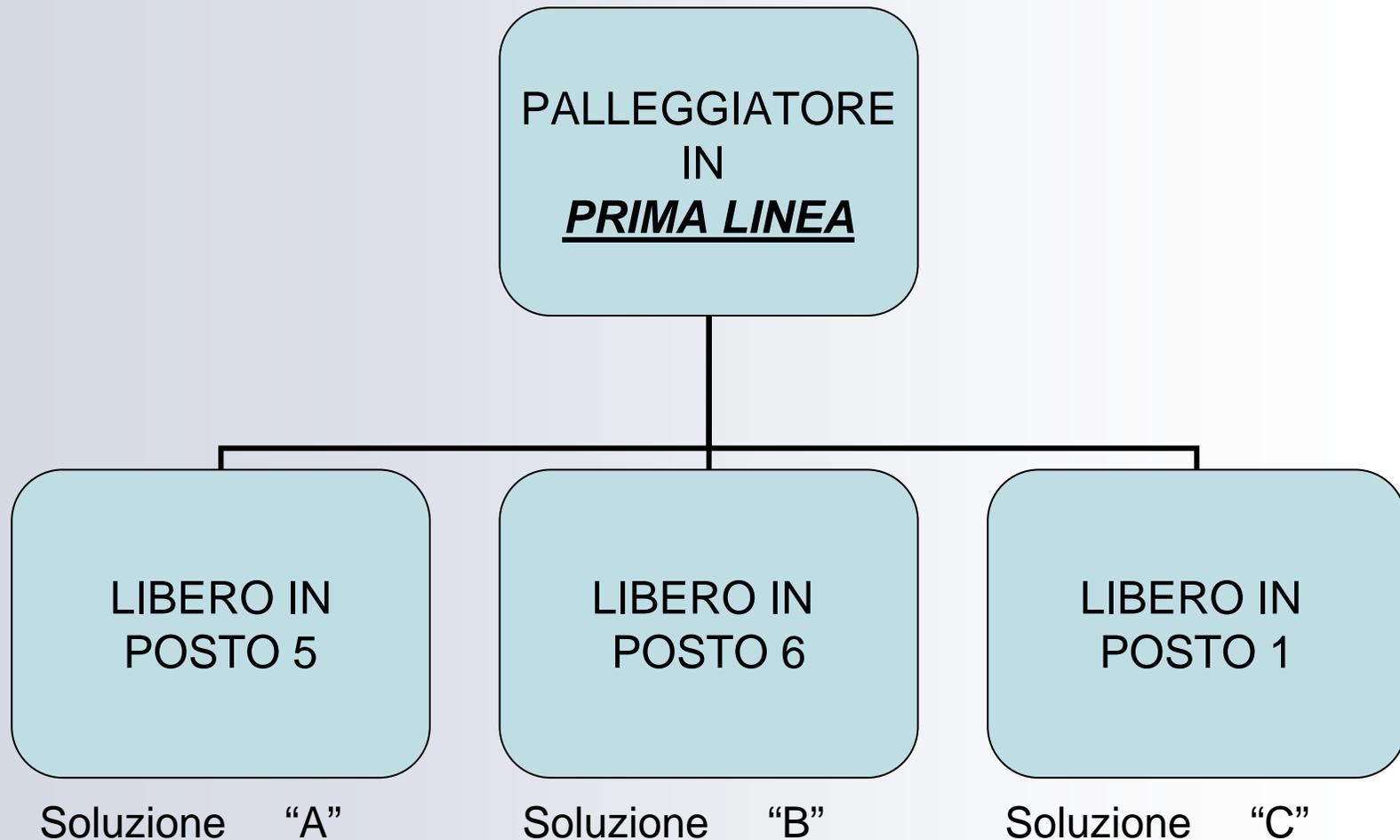


- Vedendo giocare tutte le grandi squadre e dal sondaggio effettuato, la zona maggiormente preferita è risultata **Posto 5**.
- Una ulteriore possibilità è legata alla difesa dietro un giocatore di muro "piccolo", posizionando il Libero nella zona di difesa immediatamente dietro (zona 5 – 1) o in zona 6 per avere più campo da poter gestire". Anche la difesa della palla in diagonale effettuata sull'attacco a due avversario della Fast, richiede un attento esame.

# ANALISI SUI DATI E SOLUZIONI PROPOSTE



# ANALISI SUI DATI E SOLUZIONI PROPOSTE



ULTERIORE  
CONSIDERAZIONE

**PALLEGGIATORE  
PRIMA LINEA**

PALLEGGIATORE  
ALTO

PALLEGGIATORE  
BASSO

OPPOSTO IN P6  
PER ATTACCO  
IN PIPE IN  
ABBINAMENTO  
ALLA FAST

ATTACCO AVV.  
EFFICACE IN //  
DA P4 E SCARSA  
QUALITA' DIFENSIVA  
DELL' OPPOSTO

CONTRASTARE  
EFFICACIAMENTE  
DIAGONALE IN  
FAST AVV.

**LIBERO  
IN P5 / P6**

**LIBERO  
IN P1**

# ANALISI SUI DATI E SOLUZIONI PROPOSTE

- NELLE CARATTERISTICHE DELLA SQUADRA (VISTO L'ALTO LIVELLO) SI SUPPONE DI AVERE UN PALLEGGIATORE ALTO ED IN QUESTA PARTE SI ESCLUDE POSTO 1 DALLE COMPETENZE DIFENSIVE DA ATTRIBUIRE AL LIBERO

# DIVISIONE DEL LAVORO DA IMPOSTARE



- Come scegliere però in che percentuale dividere il carico di lavoro?
- Torniamo alle nostre statistiche, aggiungiamo la qualità del nostro muro e tutte le altre considerazioni che ognuno può fare per la propria squadra.

SEGUE 

# DIVISIONE DEL LAVORO DA IMPOSTARE



- Prendiamo gli spunti che sono risultati utili da tener in considerazione visti in precedenza.
- Dobbiamo infine aggiungere alla riflessione, come suggerito precedentemente, le doti difensive dei nostri giocatori, verificarne quotidianamente l'attitudine o meno a "digerire" la difesa in una posizione piuttosto che in un'altra e tirare le nostre conclusioni

SEGUE →

# DIVISIONE DEL LAVORO DA IMPOSTARE



- Queste saranno per forza di cose sempre personali è mai univoche per tutte le partite e le stagioni ma, al contrario, dovranno di volta in volta essere riviste e rilette.

# CAPITOLO 3



## LO SVILUPPO DEL MICROCICLO PRESO A RIFERIMENTO

  
Cavalese 2010

# IL MICROCICLO



- Il periodo scelto è quello della settimana successiva alla fine della preparazione atletica (settimana – ottava). La settimana diventa quindi quella “Tipo”, quella cioè che ci accompagnerà in linea di massima per tutto il periodo agonistico subendo solo lievi modifiche a seconda delle varie tappe ed impegni che ci troveremo ad affrontare.

# IL MICROCICLO



## ■ SETTIMANA TIPO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
MATTINA	Riposo	PESI F.max	Tecnica individuale	PESI F.veloce F. esplos	Riposo	Video 1	Video 2
SERA	Riposo	Palla Lavoro analitico a gruppi	Palla Lavoro Squadra Ric-attacc	Palla Lavoro Squadra Dif-attac	Palla Lavoro Squadra Dif-attac Ric-attac	6 Vs 6 Pre-partita Media intensità	PARTITA

# CONTENUTI DELLE GIORNATE E LORO OBIETTIVI



## ■ Martedì

*Mattina :*

Lavoro in sala pesi per lo sviluppo della F.MAX

*Sera :*

Lavoro a prevalenza tecnica analitico a gruppi.

I fondamentali su cui si lavora in analitico sono il muro , la battuta e la difesa.

In questa seduta sarà data prevalenza agli esercizi di muro e di battuta, per la difesa si procederà con un lavoro di progressione didattica finalizzato al lavoro del Giovedì.

# CONTENUTI DELLE GIORNATE E LORO OBIETTIVI



## ■ Mercoledì

*Mattina :*

Lavoro per lo sviluppo della tecnica individuale.

Lavoro in analitico sulla manualità del colpo d'attacco , del palleggio, della tecnica difensiva e sue regole d'intervento , spostamenti e ricezione.

*Sera :*

Lavoro di richiamo delle tecniche sviluppate al mattino ed inserite in un contesto globale con l'obiettivo dello sviluppo della fase Ricezione-Attacco.

# CONTENUTI DELLE GIORNATE E LORO OBIETTIVI



## ■ Venerdì

*Mattina :*

Libero

*Sera :*

Allenamento con entrambe le soluzioni di fase (Ricezione-Attacco e Difesa-Attacco)

Saranno posti degli obiettivi specifici primari e secondari a cui si dovrà arrivare tramite

giochi a punteggio che evidenzino eventuali miglioramenti rispetto alle rilevazioni di squadra.

# CONTENUTI DELLE GIORNATE E LORO OBIETTIVI



## ■ Sabato :

*Mattina :*

Prima parte di video

*Sera :*

Partita a media intensità 6 Vs 6 a cui si aggiungeranno obiettivi specifici di compiti e soluzioni relativi alla squadra che andremo ad affrontare

## ■ Domenica :

*Mattina :*

Seconda parte di video

*Sera :*

Partita

# L'ALLENAMENTO SPECIFICO AL PROBLEMA



## ■ Giovedì :

*Mattina :*

Lavoro in sala pesi per lo sviluppo della forza veloce/esplosiva.

*Sera :*

Sviluppo della fase di Difesa-Attacco

Obiettivo Principale : Migliorare il sistema muro-difesa ed adattarlo alle posizioni assunte dal Libero.

Obiettivi specifici : Migliorare la tecnica di muro individuale, la tecnica di difesa individuale, Migliorare il posizionamento del muro in base alle scelte effettuate, migliorare la lettura difensiva.

# LA SCHEDA



## ALLENAMENTO POMERIDIANO-SERALE DEL GIOVEDI'

- Prima fase: Riscaldamento , mobilità articolare, stretching . 10-15 min
- Seconda fase : Riscaldamento a coppie con i palloni ( attacco e difesa ) 10 min
- **Terza fase :** Lavoro sintetico a gruppi sul fondamentale della Difesa. 30 min
- Quarta fase : Attacchi liberi 10 min
- **Quinta fase :** Lavoro di squadra sulla fase difesa-contrattacco 40 min
- Sesta fase : Battute . 10 min
- Settima fase : Defaticamento , scarico e stretching 15 min
- Tot. compresi recuperi circa 2.30 h di lavoro in palestra .

# LA SCHEDA

## Terza Fase



- L'esercizio proposto è quello dell'attacco dai plinti da un lato e la conseguente difesa e rigiocata dall'altra. Sul campo sono schierati 6 giocatori, altri sei vanno ad attaccare dai plinti o a fare assistenza e raccolta palloni.

# LA SCHEDA

## Terza Fase



- Premesso come dobbiamo intendere la difesa per la nostra squadra, dobbiamo sicuramente dare un'opinione sul differente carico che il Libero dovrà svolgere. Abbiamo stabilito che avremo bisogno di allenare entrambe le posizioni in P5 e P6 e non ci resta che stabilire il quanto. Il nostro metodo di analisi ci ha condotto attraverso le varie domande agli allenatori intervistati a renderci conto che la posizione " principe" per il nostro ruolo è sicuramente P5 senza però disdegnare le altre soluzioni.

# LA SCHEDA

## Terza Fase



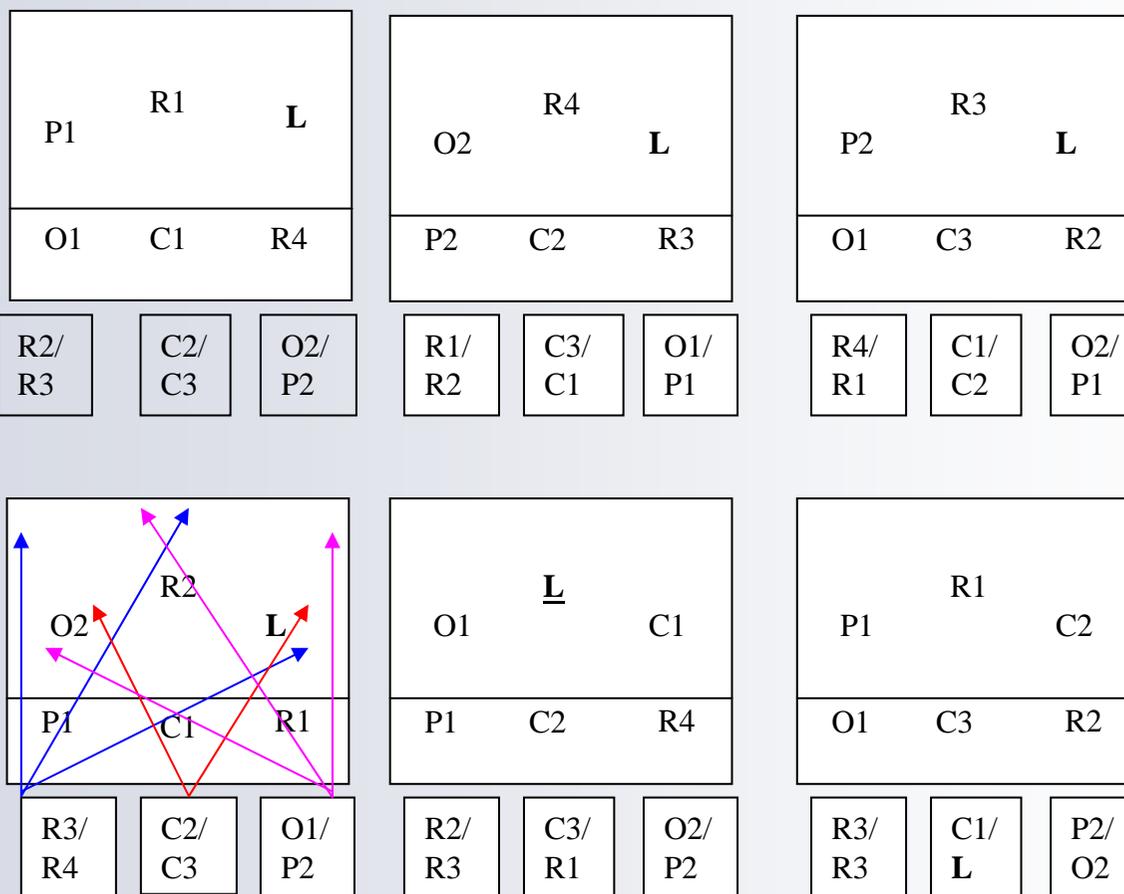
- Proveremo quindi a formulare un'ipotesi di differenziazione di lavoro pari al rapporto di 4 a 1 . In altre parole se dedico 3 minuti di lavoro in P6 per il mio Libero, dovrò prevederne altri 12 (3 x 4min) in P5. E' chiaro che questo rapporto non ha nessun riscontro scientifico ne tantomeno statistico, ma è nel nostro caso, un punto di partenza. A questo bisognerà nel tempo accostare i vari dati e risultati ottenuti e trarne poi le relative conclusioni per variare i propri indici (si potrà anche prevedere delle rotazioni con il Libero in P1 magari una volta al mese).

# LA SCHEDA

## Terza Fase



Le rotazioni saranno



# LA SCHEDA

## Quinta Fase



- Lavoro focalizzato, per quanto riguarda il contenuto, in un ambito globale/di gioco.
- Le componenti tecniche su cui rivolgeremo il focus saranno il muro, gli interventi difensivi, l'alzata dopo difesa, la copertura d'attacco su rigiocata, l'alzata dopo copertura e l'attacco dopo copertura.
- Le componenti tattiche invece da tenere sotto esame saranno l'organizzazione difensiva (correlazione muro-difesa), la tattica della rigiocata dopo difesa e la tattica della rigiocata dopo copertura.
- Puntare al miglioramento del rendimento del gioco in varie situazioni tattiche, dando valore al fondamentale di difesa (in particolare del Libero nelle varie posizioni da noi ricercate), e stabilizzando così le competenze nelle varie situazioni.

# LA SCHEDA

## Quinta Fase



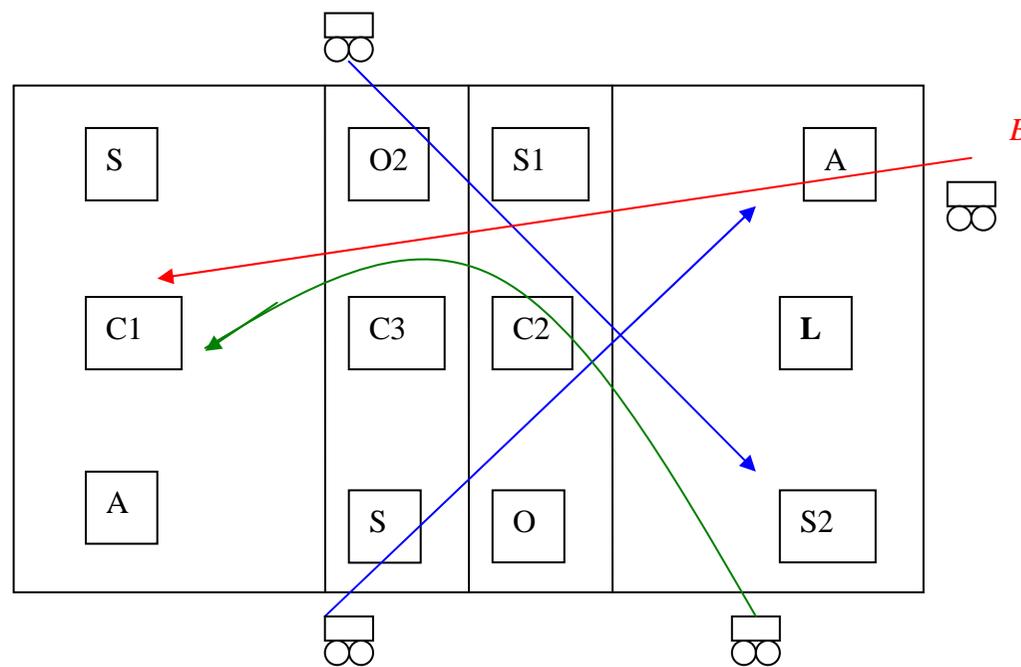
- L'esercizio proposto è un classico 6 Vs 6. Con questo esercizio avremo anche la possibilità di provare la soluzione tattica del Libero in P1
- La squadra " A ", sarà quella interessata maggiormente allo sviluppo della situazione di gioco di difesa-contrattacco e pertanto vedrà schierati i giocatori titolari (susseguentemente si dovranno cambiare alcuni ruoli per dare la possibilità a tutti di integrarsi nei meccanismi di difesa).
- Le rotazioni per la squadra " A" saranno per fasi di gioco (F1 – F4 – F6 – F3 – F2 – F5) in modo da alternare ogni volta i centrali in contrattacco .
- Le rotazioni per la squadra " B" , saranno invece quelle normali di gioco (in modo da schematizzare per più tempo una situazione di attacco a due o attacco a 3 avversario che come vedremo più avanti ci dovrà portare a scegliere diverse soluzioni tattiche).

# LA SCHEDA

## Quinta Fase



6 Vs 6



SQUADRA " B "

SQUADRA " A "

# LA SCHEDA

## Quinta Fase



- La sequenza del nostro schema prevede una successione di quattro contesti di gioco previsti per altrettanti palloni messi in campo nel seguente ordine :
- 1° Battuta lato A ( evitando i centrali ed indirizzando verso i due ricettori-schiacciatori)
- 2° Rimando ( free - ball ) dal lato A verso squadra " B"
- 3° e 4° auto attacco da P4 – P2 lato B.
- Ripetuta due volte e massimo tre se non si è raggiunto l'obiettivo prima di effettuare i cambi di rotazione previsti.
- **L'obiettivo per la squadra " A"** è di raggiungere i due punti conquistati su situazione di contrattacco o di muro in una delle due (o tre) sequenze di gioco (il punto su errore avversario viene ripetuto per una seconda volta e se reiterato non viene comunque conteggiato).
- **L'obiettivo per la squadra " B"** è ugualmente di raggiungere due punti o uno solo ma effettuato a muro (si assegna un maggior peso a muro per stimolare questo fondamentale e mettere maggiormente in difficoltà la squadra " A" che dovrà applicare uno sforzo più intenso nelle sue situazioni di contrattacco) per ruotare.

# LA SCHEDA

## Quinta Fase



- Abbiamo ora la possibilità di scegliere a priori la posizione difensiva del Libero.
- Inseriamo anche P1 e proviamo a formulare delle ipotesi. Assegniamo come stabilito la posizione in P5 del Libero ed indichiamo le restanti alternative per situazioni definite.
- Per la prima e la quarta situazione di gioco effettuata (battuta ed auto attacco da P2), assegneremo la zona difensiva al Libero in P1 se siamo con attacco a due (il nostro palleggiatore avanti)
- e la zona difensiva P6 se invece ci troviamo con attacco a tre (il nostro palleggiatore dietro).

# LA SCHEDA

## Quinta Fase



- Siamo arrivati quindi a formulare una seconda ipotesi di differenziazione di lavoro pari in questo caso al rapporto del 50% per P5 ed il restante suddiviso in egual modo fra P1 e P6 (25% + 25%).
- Teniamo a ribadire che queste percentuali non hanno niente di scientifico a supporto ma, come detto prima, sono un punto di partenza stabilito a caso che sarà in seguito costantemente verificato o altresì cambiato dall'inizio per situazioni specifiche diverse alla squadra in riferimento.

# CONCLUSIONI



- Dalla lettura di questo progetto, mi piacerebbe che rimanesse la voglia di "sperimentare" sempre e costantemente nuove soluzioni così come ogni allenatore deve intendere il proprio lavoro.

# CONCLUSIONI



- Il Libero in posto 5 rimane per il momento la soluzione di partenza ottimale.
- L'uso della statistica diventa uno strumento molto importante per effettuare le varie scelte.
- Alla base resta comunque la conoscenza approfondita della nostra squadra.
- Trovare il tempo per allenare tutte le soluzioni tattiche.

# CONCLUSIONI



- **Quindi pensare, chiedere, sperimentare ed allenare, nuove e vecchie situazioni, deve essere il comune denominatore del nostro agire quotidiano affinché si possano raggiungere grandi risultati.**

# QUESTIONARIO



## Allegato B

- **QUALE ZONA IN DIFESA PREDILIGI PER IL POSIZIONAMENTO DEL LIBERO?**
- **PENSI CHE DURANTE UN CAMPIONATO SI POSSANO UTILIZZARE ALTERNATIVE ALLE PROPRIE SCELTE E CAMBIARE IN ALTRE ZONE? E DURANTE UNA STESSA PARTITA?**
- **HAI MAI USATO LA STATISTICA ( ES. DIREZIONI D'ATTACCO AVVERSARIO ) PER DECIDERE DOVE DIFENDERE CON IL LIBERO? SE NO, COSA PRENDI IN CONSIDERAZIONE PER LE TUE VALUTAZIONI?**
- **PENSI CHE SI DEBBA DEDICARE UNA PARTE DELL'ALLENAMENTO ALLA CURA DI QUESTI SPOSTAMENTI ANCHE SE MAGARI NON SE NE PREVEDE L'USO NEL CORSO DEL CAMPIONATO?**
- **E' PIU' IMPORTANTE DARE LA PRECEDENZA ALLE CARATTERISTICHE DIFENSIVE DEL PROPRIO LIBERO, AL TIPO DI PALLA GIOCATO DAGLI AVVERSARI O AL PROPRIO MURO, PER DECIDERE LE POSIZIONI IN DIFESA?**

  
**Cavalese 2010**

# Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

*Settima Edizione*



**Grazie a tutti**

**Cavalese 2010**