



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

**PROJECT WORK**

**PROGRAMMAZIONE DEL MONTEROTONDO VOLLEY**

**2010 - 2011**

**“Qualità del primo tocco”**

**SAVINO GUGLIELMI**

## **Abstract**

Il project describe l'esperienza relativa alla organizzazione di una particolare seduta di allenamento svolta dalla squadra maschile di B1 della società Monterotondo Volley.

Il redattore del lavoro ha il ruolo di Primo Tecnico della squadra e, unitamente a tutto lo staff dirigenziale, tecnico e sanitario, ha come obiettivo quello di creare la struttura e le basi per effettuare il salto di qualità nella categoria di appartenenza, ma volgendo lo sguardo alla massima categoria, ovvero la serie A1.

Nell'introduzione si espone, in sintesi, il percorso agonistico della società e la prima esperienza, in essere, con il campionato di B1.

Nella prima parte si specificano gli obiettivi da raggiungere nella stagione agonistica, avendo come modello di prestazione il BRASILE, per la terza volta consecutiva campione del mondo nel 2010.

Nella seconda parte si prende in esame il tema specifico del presente elaborato: "La qualità del primo tocco", e si fissano gli obiettivi prioritari su cui si svilupperà il lavoro annuale – macrociclo - ovvero il c.d. "Progetto Squadra".

Nella terza parte, si sviluppa invece il c.d. Progetto individuale, riferito a ogni atleta che compone la squadra, frutto di una attenta valutazione da parte dell'intero staff tecnico e medico-sanitario che ha come obiettivo, da un lato, quello di rendere consapevole l'atleta delle sue carenze tecniche e di quali siano gli obiettivi tecnici su cui lavorare nel corso dell'anno agonistico e dall'altro quello di consentirgli di comprendere appieno l'intero Progetto Squadra.

Nella quarta parte del lavoro si entra nello specifico della settimana di allenamento, mettendo in evidenza sia l'idea iniziale del programma di lavoro da svolgere, basata sull'analisi degli atleti della squadra e dei loro singoli bisogni, sia ciò che si è deciso di realizzare, esponendone gli obiettivi prioritari.

Nel capitolo successivo si sviluppa una singola seduta di allenamento rapportata al tema specifico del project work, ovvero "La qualità del primo tocco".

Nella parte conclusiva si raccolgono e si analizzano i feed-back ricavati dall'esperienza e si esprimono i suggerimenti che appaiono più opportuni per la prosecuzione del lavoro annuale.

### **Ringraziamenti**

Senza la stima e la completa collaborazione dello staff tecnico e direttivo del Monterotondo Volley nulla sarebbe stato possibile: Grazie di cuore!

## **Il Sommario**

### **Introduzione**

- 1. Prima parte: Obiettivi da raggiungere e modello di prestazione**
  
- 2. Seconda parte: Progetto squadra**
  
- 3. Terza parte: Progetto individuale**
  
- 4. Quarta parte: Microciclo di lavoro**
  
- 5. Quinta parte: Seduta di allenamento del 12 ottobre 2010**
  
- 6. Conclusioni**

## **Introduzione**

### **Il Redattore**

Chi scrive si chiama Savino Guglielmi, ha 39 anni, è Avvocato ed allena nella Pallavolo da oltre 11 anni. Attualmente è 1° Tecnico della squadra maschile di B1 del Monterotondo Volley.

Come tecnico ha iniziato a 28 anni, occupandosi di minivolley e del settore giovanile maschile del CUS Roma. Successivamente, ha seguito parte del settore giovanile maschile della società Tivoli-Guidonia, poi ha allenato la serie D maschile di ROMA 7, quindi dal 1999 al 2004 la serie C maschile dell'APSIA Volley di Roma.

In quegli anni è entrato a far parte del Centro di Qualificazione Provinciale di Roma, seguendo le fasce d'età dei nati nel 1986. Ha ricoperto poi diversi incarichi, iniziando come semplice collaboratore per diventare infine primo tecnico di Roma 1, vincendo 4 trofei delle Province. Negli ultimi tre anni è stato Direttore Tecnico ed ora è Consulente Tecnico del settore maschile del Centro di Qualificazione.

Tornando alle esperienze nei club, ha allenato il settore giovanile e la serie C maschile della Virtus Roma e, dopo aver vinto la categoria, ha seguito la serie B2 della medesima società, arrivando ai play off.

L'anno successivo è entrato a far parte dello staff tecnico della società Velletri Volley seguendo il gruppo giovanile che ha disputato i campionati di under 18 e serie D maschile, con promozione alla serie superiore.

L'ultimo incarico, ancora in essere, è quello con il Monterotondo Volley dove ha portato la prima squadra dalla serie C alla serie B1 negli ultimi tre anni.

## **Una premessa fondamentale**

Il problema che occorre affrontare ogni volta che si inizia un qualsiasi lavoro, teorico o pratico è capire le reali motivazioni: quindi perché studiare e costruire questo PROJECT WORK?

La risposta è molto semplice, ma è il frutto di un lungo cammino che ora si esporrà.

L'anno scorso, dopo aver brindato alla vittoria della B2 maschile è iniziato il momento dei dubbi e delle incertezze. La prima questione che si è posta allo staff - dirigenziale e tecnico -, era se poter affrontare il campionato di B1.

La risposta è stata: "è meglio desistere e lasciare il sogno nel cassetto, perché nessuno è in grado di affrontare questa avventura, per inesperienza, mancanza di vera professionalità, ma soprattutto per PAURA". Desistere sarebbe stata la cosa più dolorosa, ma forse più saggia poiché davanti ai nostri occhi si parava la montagna insormontabile del il Campionato di B1.

A quel punto, la Società si è presa una settimana di riflessione e ciascun componente dello staff dirigenziale e tecnico si è, letteralmente, isolato per pensare.

E, dopo quella settimana, si è deciso di scalare la montagna.

A quel punto ci si è chiesti "Da dove si deve iniziare ... per far bene nella nuova categoria?". Bisognava innanzi tutto comprendere come mai quasi tutte le società del Lazio, nel disputare la B1 hanno incontrato grandi difficoltà economiche, organizzative e tecniche.

Il riscontro dei dirigenti delle Società laziali è stato unanime: tutti erano partiti con grande passione ed entusiasmo, ma spesso i risultati sono stati insoddisfacenti.

Si è approfondito poi con quei Tecnici che, meglio degli altri, sono riusciti a mantenere per una stagione la categoria. Ma anche questo tentativo, pur utile, appariva incompleto.

Ci si è spinti oltre, ci si è confrontati con i tecnici e le società che hanno disputato la B1 fuori della nostra regione, ed abbiamo assistito alle fasi finali dei play off di B1 maschile della passata stagione agonistica.

E alla fine la risposta è stata: "BISOGNA AVERE UN OBIETTIVO CHIARO E CONDIVISO A CUI ASPIRARE, CHE CONSENTA AD OGNI "PERSONA" DELLA SOCIETA' SPORTIVA, IN BASE ALLE PROPRIE COMPETENZE, DI PROGETTARE, PREPARARE E PROGRAMMARE IL PROPRIO FUTURO IN QUANTO SOCIETA' DI ALTO LIVELLO".

Nel caso del Monterotondo Volley l'obiettivo è quello di arrivare in 4 anni in serie A2 maschile, lavorando in modo assolutamente diverso rispetto alle società della nostra regione. Sfida ambiziosa e difficilissima, ma ci si è detti: meglio pensare in grande, perché solo così le montagne possono apparire più piccole!

Alla luce di quanto ora esposto, l'esponente ha compreso che la prima fondamentale cosa da mettere in atto consisteva nel QUALIFICARSI ed ha cominciato iscrivendosi al Corso Allenatori di 3° grado. Dopo la splendida e formativa avventura di Cavalese, dove si sono tenute le lezioni del Corso Allenatori di 3° grado, è stato importante seguire gli allenamenti del CLUB ITALIA e partecipare come volontario al Campionato del Mondo di pallavolo 2010, allo scopo di conoscere e comprendere meglio il modello di prestazione del massimo livello internazionale.

### **La scelta del Project**

Perché è stato scelto proprio questo Project Work? Potrà sembrare banale, ma la vera risposta è la seguente: "la necessità e l'esigenza di programmare l'attività agonistica 2010-2011 della B1 del Monterotondo Volley".

Partecipare al Corso Allenatori di 3° grado, assistere alle sedute di allenamento del Club Italia maschile, tenute dal Prof. Barbiero, fare il volontario al Campionato del mondo di pallavolo maschile ha permesso al sottoscritto di realizzare la Programmazione annuale della propria squadra con maggiore consapevolezza ed adeguatezza.

Durante lo sviluppo di questo lavoro, l'essere obbligato costantemente a porsi delle domande e a darvi risposta, seguendo una traccia metodologica ben delineata ed un

approccio scientifico, motivato da precisi riferimenti teorico-pratici, ha consentito all'esponente di CRESCERE come tecnico, ma soprattutto come persona.

Si coglie l'occasione di ringraziare il Professor Pasquale Bellotti che più di tutti gli altri ha aiutato e guidato l'esponente in questo appagante percorso, mettendo a disposizione tutta la sua indiscussa professionalità ed amicizia.

### **Perché parlare della qualità del primo tocco**

Il presente Project Work si pone l'obiettivo di raccontare la Programmazione del lavoro della stagione agonistica 2010-2011, concentrando l'attenzione su un particolare MICROCICLO, quello antecedente all'inizio del campionato.

Tale attività si svolge nella settimana che va dall'11 al 17 ottobre 2010, data in cui il Monterotondo Volley ha esordito nel campionato di B1. All'interno di questo MICROCICLO verrà specificata, alla fine del Project Work, una specifica seduta di allenamento.

L'impulso allo sviluppo del tema portante del lavoro (appunto la qualità del primo tocco) nasce dall'esigenza specifica di avvicinarsi al modello di prestazione di categoria, ma anche e soprattutto di tenere bene a mente il modello di prestazione rappresentato dai migliori contesti internazionali.

Intendiamo per "primo tocco" tutti i gesti tecnici di squadra e tutti quelli individuali, con i quali si inizia una azione di gioco (la modalità di avvio di ogni giocata).

Nella fase "battuta punto" considereremo ed approfondiremo il gesto tecnico della BATTUTA e la sua correlazione con il muro e la difesa.

Nel fase "ricezione punto", invece, ci riferiremo alla qualità della RICEZIONE e all'attacco che ne consegue.

Nel corso del lavoro che seguirà si cercherà di approfondire quanto fino ad ora accennato.

## **1. Prima parte**

### ***Obiettivi da raggiungere***

Questa parte è dedicata agli obiettivi stagionali da perseguire con il Monterotondo Volley, tenendo bene a mente il modello di prestazione di riferimento della categoria di B1, ma soprattutto il modello di prestazione maggiormente affermato e interpretato internazionalmente.

L'obiettivo a lungo termine che la società si è proposta è quello di arrivare in 4 anni alla categoria di A2. Questo risultato dovrà essere il frutto di un percorso di crescita della società, in ragione delle difficoltà organizzative ed economiche che anche altre società sportive hanno. Senza risorse economiche, struttura, persone qualificate e programmazione non si può ambire all'obiettivo sopra dichiarato. A ciò si deve aggiungere che, senza la condivisione con tutti gli addetti ai lavori all'interno della società, tutto ciò appare ancor più utopico e velleitario.

Questo importante proposito è stato, infatti, condiviso non solo con il presidente e con lo staff dirigenziale e tecnico, ma anche con gli atleti e i tifosi maggiormente legati alla società.

In ogni caso, l'obiettivo principale da raggiungere nella presente stagione agonistica è quello di MANTENERE LA CATEGORIA, avvicinando, se possibile, le squadre di vertice del nostro girone, risultato conseguibile ottenendo 42 punti complessivi.

In ragione di questo traguardo si è allestita la squadra, confermando lo staff dirigenziale, tecnico e sanitario e con nuovi innesti, soprattutto nel settore dirigenziale. Dopodiché si è passati all'allestimento/reclutamento di 13 atleti che potessero garantire il raggiungimento del predetto obiettivo.

Si sono confermati i migliori atleti dell'anno precedente, da integrare con tre atleti esperti e di alto livello che potessero contribuire alla crescita sia degli atleti più giovani che di tutta la società sportiva. Successivamente, sono stati reclutati i migliori giovani atleti del panorama laziale, con caratteristiche tecniche di livello e che avessero fatto esperienze nella categoria di A2 o di B1.

Alla fine di questo certosino reclutamento si è riusciti ad allestire la squadra composta di 13 atleti, di cui 3 di fascia A rispetto alla categoria di B1, altri 5 di fascia B e 5 di fascia C/B.

	<b>fascia A</b>	<b>fascia B</b>	<b>fascia B/C</b>	<b>totali</b>
<b>1</b>	<b>3</b>			<b>3</b>
<b>2</b>		<b>5</b>		<b>5</b>
<b>3</b>			<b>5</b>	<b>5</b>
<b>totale atleti</b>				<b>13</b>

Dopo aver stipulato con tutti i 13 atleti i contratti (intendendo per tale anche un'assunzione di impegno da parte di ciascun atleta), programmato le sedute di allenamento ed aver individuato strutture e orari di lavoro, si è tenuto, il 29 luglio 2010, il primo incontro tra staff tecnico e atleti, nel corso del quale sono state tracciate le prime linee guida del lavoro e dove sono stati comunicati e condivisi gli obiettivi e le aspettative societarie e di squadra (momento 0, con valore di momento chiave).

Questa data, per tutta la società, ha rappresentato l'avvio della stagione agonistica e, per tutto lo staff tecnico, l'inizio del periodo c.d. preparatorio.

### **Modello di prestazione**

Al momento della programmazione annuale non si era ancora svolto il Campionato del Mondo di pallavolo maschile 2010, ma il modello di prestazione che usciva dallo svolgimento dei play-off della massima serie evidenziava il risultato statistico che di seguito si indicherà.

Le squadre che hanno disputato le fasi finali dei play off di serie A1 maschile hanno avuto il 67% d'efficienza di ricezione/attacco ed il 33% di efficienza di difesa/attacco. Come più volte sostenuto durante il Corso Allenatori di 3° grado, la percentuale di

ricezione/attacco, che scaturisce dall'efficienza della ricezione e dell'attacco, corrisponde ai punti che mantengono una squadra in gara, mentre il dato statistico che emerge dall'efficienza della difesa/attacco indica i c.d. punti di qualità che consentono ad una squadra di vincere una gara di alto livello.

Questo dato statistico è stato oggetto di confronto e approfondimento anche durante lo svolgimento del Campionato del mondo appena svoltosi in Italia. Per fornire un riscontro oggettivo, si allega alla fine del lavoro il tabellino statistico della finale tra CUBA e BRASILE.

Come è facile constatare, anche il modello di prestazione internazionale - nel caso specifico il BRASILE - conferma il dato sopra riportato. Infatti, nel tabellino in allegato risulta che gli attacchi dopo ricezione (+#) del BRASILE sono il 69%, con una efficienza specifica in ricezione pari al 63%. Chi ha assistito alla partita CUBA contro BRASILE ha avuto modo di riscontrare come la qualità del primo tocco del BRASILE sia stata semplicemente eccezionale.

Appare evidente che il modello di prestazione di riferimento a livello internazionale è quello del BRASILE, non solo in forza della spettacolarità del sistema di gioco in generale, ma soprattutto per la qualità del primo tocco, ovvero per la ricezione e la gestione dell'attacco che ne consegue ed ancora per la battuta e la correlazione muro difesa che ne scaturisce.

La Programmazione annuale del Monterotondo Volley, pertanto, si ispira al BRASILE e il dato statistico sopra riportato rappresenta un traguardo ambito, che si cercherà di avvicinare durante la presente stagione agonistica.

## **2. Seconda parte**

### ***Progetto squadra***

#### **Introduzione**

Per costruire una squadra non si può prescindere dal definire e fissare alcuni concetti chiave che ogni anno l'esponente, quasi come un rito, annota sul proprio quaderno d'appunti e su cui ritorna e medita spesso, con grande attenzione.

Nel foglio di Programmazione annuale questa parte viene indicata come "FILOSOFIA DI SQUADRA" e si compone di 10 principi di base, emblematici ma efficaci che il sottoscritto condivide sistematicamente con tutto lo staff e che si riportano di seguito:

- 1 "L'interesse della squadra viene prima dell'interesse personale";**
- 2 "Ognuno di voi costituisce un talento a sé, ma occorre costruire IL NOSTRO TALENTO";**
- 3 "L'allenamento è uno stile di vita attivo e responsabile";**
- 4 "Durante l'allenamento gli atleti sono liberi, nel rispetto del lavoro altrui, purché siano concentrati sull'obiettivo su cui si lavora";**
- 5 "Lavorare duro e con spirito di sacrificio, con unità di intenti tra gli atleti e lo staff dirigenziale e lo staff tecnico";**
- 6 "Le parole muovono – gli esempi TRASCINANO";**
- 7 "Il sorriso favorisce i grandi risultati";**
- 8 "Le idee migliori sono proprietà di tutti";**
- 9 "Ricerca costante e continua del miglioramento";**
- 10 "VINCE LA SQUADRA E NON IL GRUPPO".**

La c.d. Filosofia di Squadra, se comunicata con chiarezza, condivisa e fatta propria da tutta la società, rappresenta nel tempo la vera Cultura di Squadra. Con gli atleti occorre condividere anche ulteriori e più mirati concetti che ruotano piuttosto, ma

non esclusivamente, intorno all'allenamento ed al suo processo stagionale e pluriennale.

L'allenamento non può essere soltanto un assemblaggio di tante esercitazioni, ma deve essere soprattutto UNO STILE DI VITA ATTIVO. L'atleta non può limitarsi ad entrare in palestra e seguire delle direttive, deve fare ed essere messo in grado di fare molto di più! Deve avere uno stile di vita improntato e finalizzato all'allenamento; ne consegue che deve saper riposare, alimentarsi in maniera consona, prepararsi mentalmente all'allenamento, deve imparare ad utilizzare e sfruttare al massimo i possibili vantaggi e benefici della seduta d'allenamento, ma anche saper recuperare lo sforzo e la fatica che ne consegue ("l'allenamento è più fuori che dentro la seduta. Perciò si chiama "stile di vita"). In una sola frase, l'atleta deve assumere UNO STILE DI VITA ATTIVO, RESPONSABILE E DA PROTAGONISTA.

Questa frase racchiude in modo semplice tanti concetti che sono decisivi per un atleta di alto livello, e che consentono di ottimizzare il proprio tempo e di migliorare la propria prestazione.

Se un atleta non riesce ad assumere uno stile di vita adeguato avrà sicuramente maggiori difficoltà nell'ottenere la sua massima prestazione e comunque **"Il risultato importante è sempre il frutto di grande fatica e di grandi sacrifici"**.

Tutto ciò è decisivo, anche se per molti può sembrare scontato. L'allenamento è prima di tutto fatto di scelte consapevoli, poi di gesti e di atti motori, più semplici e più complessi.

Anche quest'anno, all'inizio della preparazione atletica, l'esponente ha ricordato questi concetti, al fine di creare una unica e condivisa cultura di squadra. Per tale ragione, soprattutto durante le prime due settimane di preparazione muscolare, si sono comunicate agli atleti le seguenti regole:

- 1 L'ALLENAMENTO E' UNO STILE DI VITA ATTIVO;
- 2 IL RISULTATO TECNICO SI COSTRUISCE IN PALESTRA;
- 3 PRIMA RISPETTO DELLE PERSONE, POI DEI RUOLI;

- 4 ASSUMERE UN COMPORTAMENTO DA ATLETA DI ALTO LIVELLO;
- 5 RISPETTARE IL LAVORO DI TUTTI, MA TUTTI DEVONO RISPETTARE IL NOSTRO;
- 6 IL RISPETTO DELLA MAGLIA È UN IMPRESCINDIBILE “MUST”;
- 7 PROMUOVERE L’IMMAGINE POSITIVA DELLA SOCIETA’;
- 8 I PROBLEMI SI AFFRONTANO E SI RISOLVONO, DOPO LA SEDUTA DI ALLENAMENTO, IL PRIMO GIORNO UTILE DOPO LA GARA CON L’INTERESSATO, NEL RISPETTO DELLA PERSONA;
- 9 COMUNICARE TEMPESTIVAMENTE I RITARDI ALLO STAFF TECNICO-DIRIGENZIALE;
- 10 GIOCA CHI FA VINCERE LA SQUADRA !

Ogni anno, quando si allestisce una squadra, oltre a condividere con la società la filosofia di squadra e comunicare agli atleti le 10 regole sopra riportate, l’esponente si impone di seguire scrupolosamente il seguente approccio comportamentale con tutta la squadra (atleti, staff dirigenziale, staff tecnico e medico sportivo):

- 1 Approccio PROFESSIONALE e positivo con gli ATLETI-COLLEGHI-DIRIGENTI;
- 2 Responsabilizzare ogni singolo ATLETA-COLLEGA-DIRIGENTE;
- 3 CHIAREZZA negli obiettivi e COERENZA nei comportamenti;
- 4 Programmazione Tecnica CONDIVISA con gli ATLETI e i COLLEGHI;
- 5 Rispetto assoluto delle REGOLE;
- 6 Fissare incontri periodici prima delle sedute di allenamenti con gli ATLETI per stabilire o puntualizzare il lavoro Atletico/Tecnico/Tattico individuale e/o di squadra;
- 7 Allenamento intenso e coinvolgente – gli ATLETI devono sapere su cosa si lavora e devono aver chiaro l’obiettivo della seduta di allenamento -;
- 8 Stimolare una competizione costruttiva (emulazione) tra gli Atleti durante le sedute di allenamento;

9 Durante le sedute di allenamento, le correzioni, le spiegazioni devono essere brevi, chiare e con rinforzi positivi;

10 Prima, durante e dopo le gare non accusare, non rimproverare, ma proporre soluzioni Tecniche/Tattiche/Psicologiche.

IN OGNI CASO E' BENE EVITARE:

- A) di raccogliere troppe confidenze, di essere incoerenti e poco chiari;
- B) di eludere le regole condivise con il gruppo;
- C) di mancare di rispetto al singolo, al gruppo, ai colleghi, ai dirigenti, agli avversari, all'arbitro ed al pubblico;
- D) di avere comportamenti antisportivi;
- E) di criticare pubblicamente la società, i dirigenti, i colleghi, gli atleti, gli avversari e gli arbitri.

Anche queste regole, come tutte le altre, devono essere rispettate da tutti.

In questo senso, è decisivo che il "capocomico" ovvero il 1° Tecnico, che ha la responsabilità della squadra, sia il primo a rispettarle, perché, "le parole muovono ma solo gli esempi trascinano": quindi rispettarle scrupolosamente, altrimenti non si potrà pretendere gli altri possano accettarle, condividerle e farle proprie.

\*\*\*

Dopo il primo tassello delle regole di squadra e personali si può entrare nel vivo della costruzione del c.d. Progetto Squadra che riguarda l'organizzazione del gruppo, immaginando di distribuire nel tempo a disposizione la proposta di sviluppo tecnico (Periodizzazione), fissando le priorità tecniche e relative all'efficienza muscolare su cui lavorare e delineando in tal modo l'organizzazione della squadra. Tutto ciò, non può prescindere dalla conoscenza di ogni singolo atleta.

Questo project work si è articolato in tre momenti.

Nel primo è stato studiato il modello di prestazione verso cui tendere, fissando:

- 1 le regole generali (filosofia, cultura e regole di squadra);
- 2 le sedute di allenamento e la periodizzazione;
- 3 l'organizzazione di squadra, con gli obiettivi tecnici da perseguire, il "Progetto squadra"

Nel secondo, dopo aver conosciuto gli atleti, si è adeguato il "Progetto squadra" e si è costruito il c.d. "Progetto individuale".

Nel terzo, si è passati a livello di operatività, conciso con le due settimane precedenti l'inizio del Campionato.

### **Periodizzazione**

Per progettare al meglio la stagione di allenamento, si è scelto di adottare la ciclizzazione a tre picchi, che prevede tre differenti periodi preparatori e tre periodi competitivi. La scelta di questa suddivisione in parte risponde all'esigenza di disporre di tre diversi "contenitori" in cui far confluire - con carico, combinazioni e giustapposizioni diverse - i mezzi di allenamento prescelti. Si realizza in tal modo quella che molti, impropriamente, chiamano una TRIPLA Periodizzazione.

La stagione agonistica è stata, pertanto, suddivisa come segue:

	PARTI DEL CICLO	SUDDIVISIONE IN FASI DELLA STAGIONE 2010-2011
1	Prima parte	parte relativa al Girone cosiddetto di Andata
2	Seconda parte	parte relativa al Girone cosiddetto di Ritorno
3	Terza parte	parte relativa alla fase dei Play Off

Nella prima parte si ha un Primo Periodo Preparatorio (PPP) più lungo, che si incunea nell'inizio del Campionato e un Primo Periodo competitivo (PPC) che si identifica nelle

partite del Girone di Andata. Questa parte assume i contorni di un lungo periodo di preparazione e di progressivo perfezionamento della condizione fisica.

La seconda parte è caratterizzata da un Secondo Periodo Preparatorio (SPP) più contenuto nella durata e nella struttura, affatto con le caratteristiche di un periodo di richiamo e di sintesi pre-competitiva, e da un Secondo Periodo competitivo (SPC) che si identifica nelle partite del Girone di Ritorno. Questa parte assume i contorni di una fase di massima espressione delle capacità degli atleti e di mantenimento nel tempo delle stesse (alta condizione psico-fisica mantenuta nel tempo).

La terza parte è caratterizzata da un Terzo Periodo Preparatorio (TPP) quasi non delineabile, in quanto breve fase che introduce alla verosimile espressione di una capacità di punta (ritrovata, mantenuta o raggiunta adesso) necessaria per competere nei play off, e da un Terzo Periodo competitivo (TPC) che si identifica nelle partite dei Play Off. Questa parte assume i contorni della massima espressione delle capacità degli atleti: si tratta di una ipotesi necessaria in partenza ed attuabile in relazione all'andamento delle prime due parti della stagione.

\* \* \*

Il nostro MACROCICLO, pertanto, fa riferimento al periodo che va dal 29/07/2010 sino al 29/07/2011, abbracciando un intero anno, cioè un ciclo annuale. Per comodità, esso è diviso in 3 MESOCICLI, e 12 cicli funzionali di tipo preparatorio, di perfezionamento, competitivo (compresi i richiami atletici e tecnici) e di passaggio (quest'ultimo dal 1°/07/2011 sino al 29/07/2011), per un totale di 43 MICROCICLI settimanali (vedi oltre).

Il singolo MESOCICLO si compone di più MICROCICLI.

In questo progetto si è pianificato il lavoro per 11 mesi complessivi. Il periodo post-agonistico ("di transizione" oppure "di passaggio"), avrà inizio verosimilmente il 1°/07/2011 e durerà sino all'inizio della successiva stagione agonistica, con quest'ultima funzionalmente collegandosi, in un *continuum* che interpreta correttamente il significato del processo di allenamento come uno stile di vita, stabile nel tempo.

<b>MACROCICLO O CICLO ANNUALE 2010-2011</b>			
	<b>PARTI DEL CICLO</b>		<b>SUDDIVISIONE IN FASI DELLA STAGIONE 2010-2011</b>
1	Prima parte	1° MESOCICLO (PPP e PPC)	<p>parte relativa al Girone cosiddetto di Andata:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- primi tre mesi (totale 12 settimane – dal 29/07/2010 al 5/11/2010) PARTE PREPARATORIA DEL MESOCICLO;</li> <li>- quarto mese (totale 4 settimane – dal 6/11/2010 al 6/12/2010 – dall’inizio del campionato sino alla pausa natalizia) PARTE DI PERFEZIONAMENTO DEL MESOCICLO;</li> <li>- quinto mese (totale 4 settimane – dal 7/12/2010 al 7/01/2011) PARTE DI RICHIAMO ATLETICO/TECNICO DEL MESOCICLO;</li> <li>- sesto mese (totale 4 settimane – dall’8/01/2011 all’8/02/2011) PARTE PIU’ PROPRIAMENTE AGONISTICA DEL MESOCICLO, sino alla conclusione del girone di andata.</li> </ul>
2	Seconda parte	2° MESOCICLO (SPP e SPC)	<p>parte relativa al Girone cosiddetto di Ritorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- settimo, ottavo e nono mese (totale 12 settimane – dall’8/01/2011 al 8/04/2011) PARTE PIU’ PROPRIAMENTE AGONISTICA DEL MESOCICLO;</li> <li>- decimo mese (totale 4 settimane – dal 9/04/2011 al 9/05/2011) PARTE DI RICHIAMO ATLETICO /TECNICO DEL MESOCICLO.</li> </ul>
3	Terza parte	3° MESOCICLO (TPP e TPC)	<p>parte relativa alla fase dei Play Off.</p> <p>Il TERZO MESOCICLO (ovvero fine girone di ritorno sino ai Play Off) riguarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- undicesimo mese (totale 4 settimane – dal 10/05/2011 sino alla fine della stagione agonistica – salvo periodo PLAY OFF) PARTE TERMINALE DEL MESOCICLO AGONISTICO;</li> <li>- dodicesimo mese - MESOCICLO INTERMEDIO (totale un mese circa dal 30/06/2011 di fine attività sino all’inizio della successiva stagione agonistica), nel corso del quale non si svolge attività societaria ma gli atleti</li> </ul>

			autonomamente seguono un programma atletico indicato dallo Staff Tecnico e medico-sanitario.
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------

\* \* \*

Per quanto riguarda la durata del MICROCICLO (che genericamente si compone di più unità di allenamento), nella nostra struttura di ciclizzazione corrisponde ad una settimana di lavoro (ovvero quattro sedute di allenamento tecnico + una seduta pre-gara + due sedute atletiche). Complessivamente, i MICROCICLI della stagione 2010-2011 corrispondono a 43 settimane.

In questo lavoro, per la sua peculiare natura, ci si riferisce esclusivamente al PRIMO PERIODO ed in particolare alla fase iniziale del MESOCICLO PREPARATORIO ed al MICROCICLO relativo alla settimana di allenamento che va dall'11 al 17 ottobre 2010.

### **Priorità tecniche di squadra**

In questa sessione vengono indicati gli aspetti tecnici, c.d. PRIORITARI, su cui si lavorerà durante tutta la stagione agonistica.

La QUALITA' DEL PRIMO TOCCO sarà sempre prioritaria rispetto agli altri aspetti tecnici del PROGETTO SQUADRA.

Per "primo tocco" intendiamo:

- Battuta (Jump Float e Jump) ed eventuale correlazione con muro e difesa;
- Ricezione (Bagher di spinta – Palleggio – Bagher di tenuta) da rapportare al c.d. sistema di attacco che ne consegue.

In ogni caso, in questa sessione si parlerà degli aspetti tecnici PRIORITARI su cui si lavorerà durante tutta la presente stagione ed in particolare si indicheranno le priorità tecniche della battuta e della ricezione; per quanto attiene al muro e la difesa se ne parlerà successivamente.

## **BATTUTA JUMP FLOAT**

### **ASPETTI TECNICI:**

- L'esecuzione della BATTUTA JUMP FLOAT prevede tre momenti:

“rincorsa - lancio - stacco e colpo”.

La rincorsa si compone di due passi - dx/sx - per i destrimani.

Il lancio si esegue, preferibilmente, a due mani ad una altezza adeguata per colpire la palla nella fase ascendente.

Lo stacco deve permettere di colpire la palla nel punto più alto.

Il colpo deve avere le stesse caratteristiche della battuta piedi a terra (colpo secco).

LA PRIORITA' TECNICA SU CUI SI LAVORERA' E': STACCO e COLPO (la fase terminale della BATTUTA JUMP FLOAT dovrà avvenire al di sopra del nastro della rete).

NB: Tutti gli atleti dovranno saper indirizzare la BATTUTA JUMP FLOAT in tutte le sei zone del campo avversario, secondo l'indicazione dell'allenatore.

## **BAGHER DI SPINTA**

### **ASPETTI TECNICI:**

Per BAGHER DI SPINTA, si intende la tecnica con cui un atleta riceve una Battuta Float o Jump Float. L'esecuzione del BAGHER DI SPINTA di ricezione prevede :

1 Lettura della traiettoria del pallone;

2 Tempestività della scelta motoria adeguata e mirata (capacità di attivarsi al momento del lancio della battuta avversaria con spostamenti rapidi verso l'impatto con il pallone);

3 Orientamento del c.d. piano di rimbalzo (per PIANO DI RIMBALZO intendiamo la parte del corpo che controlla il pallone, ovvero la superficie, tra i polsi ed i gomiti, formato dagli avambracci uniti);

4 Spinta degli arti inferiori (con impegno dell'articolazione tibio – tarsica).

LA PRIORITA' TECNICA SU CUI SI LAVORA' E': LETTURA della TRAIETTORIA della battuta ed ORIENTAMENTO del PIANO DI RIMBALZO verso l'obiettivo (zona d'alzata).

NB: Si lavorerà prevalentemente sul BAGHER LATERALE.

### **RICEZIONE IN PALLEGGIO**

Questa tecnica di ricezione viene sempre più utilizzata per ricevere alcune tipologie di BATTUTA FLOAT e/o BATTUTA JUMP.

La ricezione in palleggio non potrà essere considerata un semplice adattamento ad una situazione di gioco, ma deve essere una tecnica di ricezione vera e propria e come tale dovrà essere presa in considerazione durante le sedute di allenamento.

ASPETTI TECNICI:

- La preparazione:

- posizione di attesa in campo sui quattro metri;

- la postura del corpo: arti inferiori leggermente piegati ed arti inferiori flessi e protesi in avanti, con le dita delle mani aperte ed i pollici divaricati, per opporre resistenza all'impatto della palla.

- L'esecuzione:

- leggere la traiettoria;

- ricerca della frontalità davanti alla palla;

- impatto con il pallone che deve avvenire davanti alla fronte.

### **BATTUTA JUMP**

ASPETTI TECNICI :

- Il gesto tecnico della BATTUTA JUMP prevede quattro momenti collegati tra loro:

- 1 lancio della palla, che viene effettuato con la stessa mano che andrà a colpire la palla. Nel lancio, la spalla ed il gomito sono bloccati. Si esegue un'oscillazione del

braccio (che accompagna il pallone) verso l'avanti-alto, si lascia la palla dopo averle impresso una buona rotazione in avanti;

2 rincorsa e stacco;

3 colpo sulla palla;

4 ricaduta su due piedi.

LA PRIORITA' TECNICA SU CUI SI LAVORERA' E': CURA del LANCIO e del COLPO sulla PALLA.

NB: Tutti gli atleti dovranno saper indirizzare la BATTUTA JUMP in zona 1, zona 6, zona 5 e corta in 3; in ogni caso, dovranno differenziare la BATTUTA JUMP forzata da quella tattica.

## **BAGHER DI TENUTA**

ASPETTI TECNICI:

Per BAGHER DI TENUTA di ricezione si intende la tecnica con la quale un atleta riceve la BATTUTA JUMP.

• Esecuzione: una volta che l'atleta ha riconosciuto e chiamato la BATTUTA JUMP dell'avversario, osservando il lancio della palla del battitore, si prepara ad eseguire la tecnica del BAGHER DI TENUTA, la quale prevede:

1 – una postura compressa degli arti inferiori, piedi paralleli, angolo tibio-tarsico più chiuso rispetto al BAGHER DI SPINTA, la perpendicolare delle ginocchia al terreno deve cadere davanti alla punta dei piedi, angolo braccio-busto aperto, braccia e spalle avanti. La preparazione del BAGHER DI TENUTA deve essere differenziata dalla preparazione del BAGHER DI SPINTA;

2 – lettura della traiettoria del pallone;

3 – chiamare la palla per agevolare le competenze in ricezione;

4 – entrata con il busto dentro la traiettoria del pallone;

5 - orientamento del piano di rimbalzo.

LA PRIORITA' TECNICA SU CUI LAVOREREMO E': PREPARAZIONE del BAGHER DI TENUTA sugli otto metri, differenziandola dalla PREPARAZIONE del BAGHER DI SPINTA, che avverrà sui quattro metri e con una postura d'attesa più comoda, con gli arti superiori protesi in avanti e gli arti inferiori leggermente flessi, in modo da consentire rapidi spostamenti. L'ulteriore PRIORITA' TECNICA su cui focalizzeremo l'attenzione attiene alla capacità di ORIENTARE IL PIANO DI RIMBALZO verso l'obiettivo (guardando il palleggiatore con la c.d. visione centrale).

NB: Si lavorerà prevalentemente con il BAGHER LATERALE.

### **APPOGGIO**

L'appoggio verrà effettuato prevalentemente in palleggio e la competenza prevalente sarà del LIBERO in campo.

## **SISTEMA DI RICEZIONE**

In questa sessione, si parlerà della ricezione e delle competenze da adottare dalla squadra in campionato. Preliminarmente, è bene sottolineare che TUTTI i nostri ricettori hanno buone qualità tecniche che favoriranno sicuramente il lavoro specifico sulla c.d. QUALITA' DEL PRIMO TOCCO in generale.

In ogni caso, l'obiettivo da ricercare durante il campionato è quello di avere un'efficienza pari al **67% in attacco da ricezione**; ciò consentirà alla squadra di rimanere sempre in gara.

## **COMPETENZE IN RICEZIONE**

Sul punto è bene specificare che si utilizzeranno due tipi di COMPETENZE in ricezione, ovvero le c.d. COMPETENZE GENERALI, che dovranno essere rispettate da tutti gli atleti in campo, e le c.d. COMPETENZE SPECIFICHE, che coinvolgono esclusivamente gli atleti ricettori della nostra squadra.

### COMPETENZE GENERALI

1. TUTTI gli atleti in campo sono potenziali ricettori, ovvero TUTTI devono contribuire alla buona riuscita della ricezione (ad esempio la BATTUTA avversaria che tocca il nastro della rete deve essere ricevuta dal PALLEGGIATORE anche se egli non è ricettore per ruolo).
2. Il Libero in campo è tenuto a ricordare ai propri compagni, prima del servizio avversario, la competenza da utilizzare in ricezione. Il Libero, dunque, è responsabile della gestione delle competenze in ricezione (ciò si verificherà anche nella gestione della difesa e degli appoggi).
3. I ricettori devono chiamare la palla prima di eseguire il BAGHER DI RICEZIONE.
4. Quando la squadra si trova nella fase di gioco con attacco a tre in prima linea (ovvero: nelle rotazioni 1, 6 e 5) la ricezione dovrà essere indirizzata al centro della rete, ovvero zona 3, mentre la squadra si trova nella fase di gioco con attacco di prima linea in due (ovvero: nelle rotazioni 4, 3 e 2) la ricezione dovrà essere indirizzata in

zona 2 (NB: questo principio vale anche e soprattutto su palla libera, ovvero in APPOGGIO).

### COMPETENZE SPECIFICHE

1 - Su BATTUTA JUMP FLOAT riceveranno sempre due atleti (il libero ed il secondo schiacciatore), che si posizioneranno sui quattro metri del nostro campo, ed avranno la competenza in funzione del giocatore di prima linea, ovvero se lo schiacciatore è in zona 4 la competenza è a sinistra, viceversa se lo schiacciatore è in zona 2 la competenza è a destra. E' opportuno specificare che sarà sempre il Libero in campo a specificare la competenza della palla nella zona di conflitto o a derogare alla presente regola.

2 - Su BATTUTA JUMP riceveranno sempre tre atleti (due schiacciatori ed il Libero in campo) con competenza in funzione del PUNTO di PARTENZA della BATTUTA avversaria. Se la BATTUTA JUMP verrà effettuata da zona 1 la nostra competenza in ricezione sarà a sinistra, mentre se la BATTUTA JUMP proverrà da zona 5 la nostra competenza in ricezione sarà verso destra. Qualora, invece, la BATTUTA JUMP verrà effettuata da zona 6 sia l'atleta di posto 5 che l'atleta di posto 1 convergeranno verso il centro del campo nostro.

In ogni caso, nel prosieguo del MESOCICLO c.d. PREPARATORIO le suddette regole potranno essere oggetto di adattamento, in ragione delle propensioni e delle capacità TECNICHE dei singoli atleti o delle esigenze di SQUADRA.

### **DISTRIBUZIONE**

Preliminarmente, dopo aver attentamente osservato le caratteristiche tecniche di entrambi i palleggiatori ed aver individuato le loro carenze, si è cercato di fissare gli aspetti prioritari su cui lavorare. Nel caso specifico, si sono evidenziati i seguenti aspetti:

- Lavorare sulla PRECISIONE e sulla NEUTRALITA' DEL PUNTO PALLEGGIO, considerando che non esiste una tecnica perfetta nel palleggio, ma esiste la tecnica/capacità personale;
- La lucidità tattica e la creatività sono segnali di grande MATURITA' a cui bisogna senza alcun dubbio aspirare;
- Il palleggiatore è come uno specchio per i compagni (se egli è sereno, lo sarà anche la squadra);
- Il palleggiatore deve GESTIRE con EQUILIBRIO tutti gli schiacciatori ed i compagni;
- In gara, il palleggiatore deve essere capace di fare l'alzata migliore per vincere, quindi non la più sicura per sé;
- In gara pensare poco a come dare il pallone, ma pensare di più a CHI darlo.

Per quanto riguarda la tecnica del palleggio, si lavorerà sulla PRECISIONE dell'alzata delle palle in 4 e 2, cercando il maggior contatto possibile delle mani sul pallone (entrata del pallone lenta ed uscita più veloce) e mantenendo neutro il c.d. PUNTO PALLEGGIO (ovvero il punto in cui le mani incontrano il pallone in fase di volo). Oltre a questi primi aspetti tecnici, si lavorerà necessariamente anche sulla c.d. VISIONE PERIFERICA (ovvero la capacità del palleggiatore di vedere cosa accade nel campo avversario o, meglio, al di là della rete).

Premesso che la tattica e la strategia di gara saranno approfondite di volta in volta, in funzione delle singole gare con l'ausilio delle opportune rilevazioni statistiche.

Occorre evidenziare ed organizzare la DISTRIBUZIONE ogni qual volta la qualità del primo tocco è perfetta (ricezione # e palla libera). In ogni caso si ricorda che tanto la ricezione quanto l'appoggio saranno in zona 3 su attacco a 3 (rotazioni 1, 6 e 5), mentre si riceverà o appoggerà in 2 quando avremo la situazione di attacco a 2 (rotazioni 4, 3 e 2).

In questa situazione, che rappresenta per così dire l'ideale di gioco, si applicheranno 3 metodi di base nel DISTRIBUIRE la palla agli attaccanti.

IL PRIMO metodo si definisce più propriamente "BASICO" e consiste in:

**- Attacco di primo tempo del centrale in zona 3 con sovraccarico della PIPE alta in zona 6, super in zona 4 e super in zona 2.**

IL SECONDO metodo si definisce "APERTURA" e consiste in:

**- Attacco in sette del centrale con sovraccarico della PIPE in zona 3, palla alta in 4 e super in zona 2/1 (nel caso specifico l'attacco prevalente sarà quello di zona 3 e di zona 2/1 – la palla di sicurezza sarà quella di 6 e 4);**

**- Attacco in primo tempo dietro del centrale in zona 3/2 con sovraccarico della PIPE in zona 6, super in 4 e palla alta in 2/1 (nel caso specifico l'attacco prevalente sarà quello di zona 3/2 e di zona 4 – la palla di sicurezza sarà quella di 6 e 2).**

IL TERZO metodo si definisce "CHIUSURA" e consiste in:

**- Attacco in sette del centrale con sovraccarico della PIPE in zona 5, super in 4 e palla alta in zona 2/1 (nel caso specifico l'attacco prevalente sarà quello di zona 3 e di zona 4 – la palla di sicurezza sarà quella di 6 e 2);**

**-Attacco in primo tempo dietro del centrale in zona 3/2 con sovraccarico della PIPE in zona 6, palla alta in 4 e super in 2/1 (nel caso specifico l'attacco prevalente sarà quello di zona 3/2 e di zona 2 – la palla di sicurezza sarà quella di 6 e 4).**

L'evoluzione di questi tre sistemi di DISTRIBUZIONE dipenderà esclusivamente dallo sviluppo del gioco al CENTRO DELLA RETE (sia quello di zona 3 che di zona 6 PIPE).

Gli attacchi da giocare con i centrali da zona 3 potranno essere:

- Primo tempo avanti "1";
- Primo tempo avanti "C";
- Sette;
- Primo tempo dietro "2";

Per quanto riguarda la PIPE o attacco da zona 6 le chiamate possono essere:

- In zona 6 o PIPE da sovrapporre o opporre all'attacco di zona 3;

- In zona 5 o PIPE da sovrapporre o opporre all'attacco di zona 3 o 4;
- In zona 6-1 o PIPE da sovrapporre o opporre all'attacco 3 o 2.

E' BENE SOTTOLINEARE CHE TUTTE LE EVOLUZIONI DEI 3 SISTEMI DI DISTRIBUZIONE SARANNO OGGETTO DI ANALISI APPROFONDATA NEL CORSO DELLA STAGIONE AGONISTICA, IN RAGIONE DELLE CARATTERISTICHE DEI NOSTRI ATLETI E DELLE NECESSITA' DI ADEGUAMENTO ALLE PARTICOLARI CIRCOSTANZE.

I tre sistemi basici potranno essere utilizzati anche nel corso della medesima gara o all'interno del medesimo set che per comodità potremo dividere in tre parti:

- Inizio (dal 1° punto sino al 12°);
- Fase centrale (dal 13° punto sino al 20°):
- Fase finale (dal 21° sino alla fine).

## **IL SISTEMA MURO**

In questa sessione si analizzerà, preliminarmente, la tecnica del MURO e quindi l'evoluzione del c.d. SISTEMA MURO. Come il MURO condiziona la difesa, anche la difesa condiziona il muro, ad esempio dopo un muro composto se il difensore non tiene un attacco piazzato si vanifica il lavoro e la disciplina degli atleti a muro.

Gli atleti a muro devono essere DISCIPLINATI, ovvero devono tenere una sola direzione d'attacco, ricordando che occorre fare cose POSSIBILI, ma occorre soprattutto farle BENE.

Il compito principale degli atleti a MURO è quello di intercettare le direzioni degli attacchi avversari prevalenti e più forti. Il MURO verrà considerato VINCENTE quando otterrà un punto diretto, mentre verrà considerato POSITIVO quando agevolerà la difesa.

A questo punto si parlerà della tecnica del MURO e degli aspetti PRIORITARI su cui si lavorerà.

ASPETTI TECNICI:

POSIZIONE DI PARTENZA:

- Piedi paralleli e divaricati all'altezza delle spalle;
- Arti inferiori semi flessi;
- Braccia semi flesse, mani all'altezza del viso con palmo delle stesse rivolto verso la rete.

TRASLOCAZIONI :

- Passi accostati;
- Passi incrociati;
- Passi con apertura.

Gli atleti potranno utilizzare qualsiasi tipo di TRASLOCAZIONE a rete, purché lo spostamento sia rapido.

PIANO DI RIMBALZO:

- Deve invadere, in fase di volo, lo spazio aereo avversario;
- Deve essere orientato verso il centro del campo avversario.

Entrambi i concetti esprimono il concetto c.d. di MANUALITA' (capacità di adattamento delle mani in fase di volo). In ogni caso, l'atleta a muro non può mai perdere la parallela o subire il c.d. MANI E FUORI.

La RICADUTA deve consentire la preparazione del gesto tecnico successivo.

LA PRIORITA' TECNICA SU CUI SI LAVORERA' E': il PIANO DI RIMBALZO, ovvero la MANUALITA'.

Dopo aver accennato agli aspetti tecnici e prioritari si parlerà del c.d. SISTEMA MURO, codificando le situazioni standardizzate e differenziandole da quelle straordinarie.

L'OBIETTIVO principale del SISTEMA MURO è: **COSTRINGERE L'ATTACCANTE AVVERSARIO AD ESEGUIRE UNA GRANDE GIOCATATA !**

Il nostro sistema prevede il c.d. MURO A LETTURA: tutti gli atleti devono, principalmente, guardare le mani del palleggiatore e, dopo aver VISTO dove la palla viene indirizzata, iniziare la traslocazione lungo la rete, se necessaria.

Il c.d. SOVRACCARICO od OPZIONE prevede una SCELTA da parte degli atleti di prima linea (= quando si sceglie il salto sarà sempre massimale).

Nel caso in cui si sceglie, si decide, prima che inizi l'azione di gioco, quale attaccante avversario verrà murato a due – SOVRACCARICO –, quale attaccante lasciare a muro ad uno, ma anche quale attaccante lasciare scoperto. Questo sistema, decisamente più rischioso di quello a LETTURA, verrà utilizzato solo a seguito dello studio statistico dell'avversario su impulso del TECNICO e per scelta condivisa del nostro centrale di prima linea.

In definitiva occorre evidenziare che sono i centrali i veri responsabili del c.d. SISTEMA MURO !

## **SISTEMA DI DIFESA**

La difesa è il termometro della carica agonistica e della voglia di vincere di una squadra.

I punti ricavati dal c.d. SISTEMA DIFESA sono punti di qualità.

Nei PLAY OFF di serie A1 Maschile della passata stagione agonistica, i punti conquistati con la fase "difesa – attacco" sono stati complessivamente il **33% DEL TOTALE**. Una enormità!

Questo dato statistico rappresenta per la NOSTRA SQUADRA il c.d. suo MODELLO DI PRESTAZIONE.

A questo punto occorre ipotizzare quali dovrebbero essere le capacità morali, tecniche ed organizzative del NOSTRO futuro SISTEMA DI DIFESA.

Cosa occorre per essere considerati dei buoni difensori?

Occorrono: qualità mentali; tecnico, tattiche e fisiche.

Le qualità mentali individuali che si richiederanno ai NOSTRI atleti sono :

- aggredire il pallone;
- provare sempre;
- difesa attiva, anche d'istinto (l'attacco ad alta velocità non viene visto con la visione centrale dell'occhio, subentrano altri fattori tra cui la visione periferica e l'istinto);
- sentirsi sempre in situazione 1 vs. 1 con l'attaccante avversario;
- non accontentarsi di toccare la palla ma **INDIRIZZARLA** verso l'obiettivo.

Per quanto attiene alle qualità tecniche ci si riporta a quanto già evidenziato nella sessione dedicata al BAGHER DI TENUTA; si aggiunge soltanto che, dopo aver osservato l'attacco avversario, la posizione del difensore DEVE essere STATICA/FERMA.

A questo punto, si indicano gli obiettivi prioritari della difesa individuale che dovranno ricercare gli atleti.

1° OBIETTIVO: il difensore "DEVE SCEGLIERE DI DIFENDERE", ossia deve preparare il gesto tecnico prima che l'attaccante colpisca il pallone.

2° OBIETTIVO: SU ATTACCO ADDOSSO il difensore deve avere il 100% di efficienza; mentre SU ATTACCO NELLA PROPRIA ZONA DI COMPETENZA il difensore deve avere l'70% di efficienza.

3° OBIETTIVO: SU ATTACCO FORTE il difensore deve indirizzare la palla difesa al CENTRO DEL CAMPO SUI 3 METRI.

4° OBIETTIVO: NON CADONO PALLE SEMPLICI NELLA ZONA CENTRALE DEL NOSTRO CAMPO.

Il NOSTRO SISTEMA di difesa sarà il 4 – 0 – 2.

Ed ancora, si cercherà di sviluppare tre semplici concetti, ovvero:

- concetto di difesa perimetrale: non è necessario difendere tutti i 18 mq del campo, ma uno spazio ridotto, visto che gli schiacciatori avversari non attaccano in ogni singolo centimetro del nostro campo;
- concetto di area di responsabilità: ogni atleta è responsabile della propria zona di campo;
- concetto di assistenza: anche gli atleti non coinvolti nell'intervento difensivo dovranno partecipare al gioco e non limitarsi a "FARE IL TIFO PER I LORO COMPAGNI".

Preme, comunque, ribadire il seguente aspetto tecnico: una volta intercettato, un attacco in difesa DOVRA' ESSERE INDIRIZZATO al centro del campo sui 3 METRI. A questo punto dovrà essere effettuata un'alzata precisa, alta e dentro l'asta della rete, ad una distanza di circa 50 cm dalla rete.

L'alzata di contrattacco dovrà essere effettuata dal palleggiatore, quando non difende, altrimenti sarà effettuata dal libero in campo.

In copertura il libero in campo è sempre lungo, perché gli schiacciatori di seconda linea dovranno aver preparato la rincorsa per l'attacco in PIPE o di SECONDA LINEA, e TUTTI gli atleti guarderanno il muro avversario ed il centrale di prima linea avrà i piedi ed il busto rivolto verso gli spalti, per facilitare eventuali recuperi.

Comunque, si creeranno due semicerchi, quello di prima linea, che avrà il compito di intercettare le murate più forti, con tre giocatori e quello di seconda linea con due atleti, che avranno il compito di intercettare le palle più morbide e lunghe che cadono dal muro avversario.

A questo punto, occorre domandarsi come dovrà gestire l'attacco lo schiacciatore in contrattacco.

In primo luogo, è tenuto a chiamare il tipo di alzata da attaccare al compagno. In ogni caso l'attaccante:

- quando la palla è indirizzata nella zona 2-3 di competenza del palleggiatore“E’ LIBERO DI ASSUMERSI OGNI RESPONSABILITA’”;

- quando la palla vienealzata all’interno dei tre metri, egli ha tre opzioni: 1 attacca diagonale, 2 mani e fuori, 3 pallonetto dietro al muro;

- quando l’alzata proviene fuori dai tre metri, ha altre 3 possibilità : 1) cerca la diagonale lunga, 2) rigioca sulle mani del muro avversario, 3) crea una grande giocata in attacco, assumendosi grandi responsabilità; nel caso in cui riesca ad ottenere un punto o mezzo punto sarà **LUI il NOSTRO ATTACCANTE da CONTRATTACCO !**

In conclusione si ritiene di dover sottolineare che i punti di qualità, ovvero quelli che nascono dal c.d. SISTEMA DI DIFESA, hanno sempre caratterizzato il TALENTO delle SQUADRE di altissimo livello VINCENTI, come il BRASILE.

### **3. Terza parte**

#### **Progetto individuale**

Dall'inizio della stagione sino all'11 ottobre 2010, si è cercato di organizzare la squadra in forza di quanto sinora indicato, ma nel contempo cercando di comprendere le qualità e le carenze di ogni singolo atleta. Ciò allo scopo di redigere una scheda personale dove poter costruire il c.d. Progetto individuale e che, una volta compilata, è stata condivisa con ogni atleta al fine di individuare gli obiettivi tecnici prioritari e personali su cui lavorare.

Nel corso della stagione sono previsti diversi incontri di verifica, che serviranno ad avere un riscontro con l'atleta sul lavoro svolto durante le sedute di allenamento ed a valutare i progressi tecnici ottenuti o ancora da ottenere. In linea di massima gli incontri saranno tre.

Il primo sarà effettuato nella settimana dall'11 ottobre al 17 ottobre 2010, il secondo a ridosso della interruzione del campionato per la pausa natalizia e l'ultimo alla fine della stagione agonistica.

Di seguito si riporta una scheda tipo compilata e condivisa con l'atleta nel corso del MICROCICLO oggetto del presente lavoro. Sono indicate le generalità, i dati antropometrici, una breve valutazione per fondamentale, il profilo psicologico, l'obiettivo motivazionale e gli obiettivi tecnici prioritari.

## PROGETTO INDIVIDUALE

NOME: XXX

COGNOME: XXX

DATA DI NASCITA: XXX

RUOLO: XXX

DATI ANTROMETRICI: XXX

Bagher di ricezione A su battuta jump – B su battuta float

Palleggio A

Difesa A

CONSIDERAZIONI INDIVIDUALI: Atleta di alto livello, persona intelligente, matura e responsabile. Soffre l'errore e deve imparare a mascherarlo. E' molto attento e facilmente riesce a correggere, in allenamento, i propri errori. Ha bisogno di attenzioni ma è molto disciplinato ed educato. Si è ben inserito all'interno della squadra.

OBIETTIVO MOTIVAZIONALE INDIVIDUALE: Interpretare al meglio il ruolo di libero/allenatore durante gli allenamenti e la gara, mettendosi al servizio della squadra. L'obiettivo individuale è "mettersi al servizio costante della squadra come atleta, collaborando con l'allenatore al fine di costituire un esempio imitato dai compagni di squadra".

OBIETTIVO TECNICO INDIVIDUALE:

In bagher di ricezione (bagher di spinta):

1. Preparare la posizione ("scegliere di ricevere").
2. Lavorare sulla lettura della traiettorie della battuta float e float (spostamento).
3. Orientare il piano di rimbalzo verso l'obiettivo (palleggiatore).

4. Usare anche il bagher laterale, migliorare l'inclinazione del piano di rimbalzo (abbassare spalla interna).
5. Verrà utilizzato in ricezione in tutte e sei le rotazioni.

In palleggio di ricezione:

1. Lettura delle traiettorie di battuta di battuta jump float.
2. Arrivare prima sotto la palla.
3. Differenziare il palleggio di ricezione dal palleggio di alzata.
4. Nella ricezione in palleggio abbassare il punto d'incontro con la palla e mantenere le dita più rigide ed utilizzare il palleggio soprattutto sulle battute float tattiche o più lente.

In bagher di ricezione (bagher di tenuta):

1. Preparare prima la posizione.
2. Entrare con il busto nella traiettoria.
3. Arti inferiori maggiormente protesi in avanti.
4. Arti superiori protesi in avanti alla ricerca della palla (senza subire la palla).
5. Indirizzare la palla verso l'obiettivo.

Alzata:

- 1 Usare il palleggio ed il bagher di alzata.
- 2 Nel bagher di alzata accompagnare di più il pallone.
- 3 Nel palleggio di alzata il punto palleggio più alto rispetto alla ricezione in palleggio.

In difesa:

- 1 vedi bagher di tenuta.

#### **4. Quarta parte**

##### **Microciclo di lavoro**

Il MICROCICLO oggetto della presente sessione riguarda la settimana precampionato 11/17 ottobre 2010, data in cui si è disputata la prima gara di campionato contro la MERIDIANA OLBIA, in Sardegna.

Questa settimana sintetizza gran parte del lavoro relativo al periodo PREPARATORIO; non a caso, la costruzione e l'organizzazione delle sedute di allenamento è finalizzata ad ottimizzare il lavoro sulla qualità del primo tocco, ovvero la battuta e la ricezione.

Al tempo stesso, si è voluto trattare questo MICROCICLO poiché coincide con l'inizio del campionato; ciò consentirà di avere un riscontro oggettivo su cui riflettere, anche in previsione del prosieguo del lavoro programmato.

La rilevazione statistica ottenuta, infatti, nel corso della prima gara di campionato consente un paragone oggettivo sia con il modello di prestazione di riferimento sia con il modello di prestazione internazionale, e il fatto che il campionato di B1, quest'anno, è iniziato una settimana dopo la fine del campionato del mondo di pallavolo maschile fornisce l'opportunità di effettuare il confronto tra due livelli di prestazione molto distanti, ma la cui analisi può considerarsi molto istruttiva e soprattutto costruttiva.

In sintesi, queste sono le ragioni che hanno indotto il sottoscritto a sviluppare il MICROCICLO oggetto del presente lavoro.

- Indicazioni di massima sul piano del MICROCICLO settimanale 11-17/10/2010

	LUNEDI' 11.10.10	MARTEDI' 12.10.10	MERCOLEDI' 13.10.10	GIOVEDI' 14.10.10	VENERDI' 15.10.10	SABATO 16.10.10	DOMENICA 17.10.10
9.00			RIPOSO			RIPOSO	PARTENZA
10.00							AEREO FIUMICINO
11.00/ 12.00	ALL. FISICO/ PROF. BELLOTTI			ALL. FISICO/ PROF. BELLOTTI			ARRIVO AD OLBIA
12.00/ 12.30	ALL. FISICO/ PROF. BELLOTTI			ALL. FISICO/ PROF. BELLOTTI			PRANZO
13.00	PRANZO	PRANZO		PRANZO	PRANZO		RIPOSO
14.00	RIPOSO	RIPOSO		RIPOSO	RIPOSO		RIPOSO
15.00	RIPOSO	RIPOSO		RIPOSO	RIPOSO		
16.00/ 17.00					ALL. TECNICO		GARA
17.00/ 18.00					ALL. TECNICO		
18.00					VIDEO		
19.00 20.00	ALL. TECNICO						AEREO OLBIA
20.00/ 21.00	ALL. TECNICO	ALL. TECNICO		ALL. TECNICO			ARRIVO FIUMICINO
21.00/ 22.00	ALL. TECNICO	ALL. TECNICO		ALL. TECNICO			
22.00/ 22.30		ALL. TECNICO		ALL. TECNICO			
23.00							

**Lavoro atletico: Principi fondamentali.**

Il preparatore atletico della squadra del Monterotondo Volley è il Professor Pasquale Bellotti.

I suoi titoli, competenze e qualità sono note a tutti. E' comunque doveroso specificare che il suo apporto al lavoro svolto in palestra rappresenta un valore aggiunto imprescindibile per il salto di qualità che si auspica di fare.

Preliminarmente riportiamo i concetti di base che il Professore utilizza e sviluppa all'interno della programmazione annuale oggetto del presente elaborato.

Il primo concetto di base riguarda **la squadra**. Senza una squadra non si va da nessuna parte.

Si deve considerare che, fatta 100 la prestazione, 30% è il singolo, 70% è la squadra: dunque, la strada è inevitabile. Questo fatto è anche una traccia da seguire nell'allenamento: un singolo che non ha capacità eccezionali, può essere eccezionale nel contesto di una squadra!

Il secondo concetto riguarda il c.d. modello di prestazione di una squadra. Si ritiene che si possa così descrivere, nella sua essenza: uno **SPORT DI SQUADRA** significa sostanzialmente **ESEGUIRE (BENE, RAPIDAMENTE E VELOCEMENTE ED EFFICACEMENTE) ALCUNE SEQUENZE MOTORIE (NOTE O INVENTATE EX NOVO: MA IN REALTA' NULLA E' DAVVERO NOTO E L'ATLETA – E LA SQUADRA – SEMPRE RICREANO, SEMPRE INVENTANO!)**. Si tratta quasi sempre di **espressioni veloci della forza (cosiddetta, volta per volta, elastica, esplosiva, reattiva, ma proprio per questo caratterizzata sempre da grandi dinamismi esecutivi!)**. Ma cosa sono tali espressioni di forza, se non espressioni di particolari abilità? Da qui, l'equazione: sport di squadra = veloce espressione di particolari abilità. Ovvero: **espressione veloce di abilità particolari. Quasi sempre una abilità nel toccare, lanciare, spostare una palla. L'atleta (ma non l'atleta-singolo, piuttosto l'atleta-squadra) sa realizzare velocemente tutte le sequenze motorie che conosce ed anche quelle che intuisce e crea ed inventa lì per lì.** Tutto questo impronta chiaramente di sé tutta la strategia dell'allenamento.

Questi due concetti rappresentano il punto di partenza del lavoro del Professor Bellotti, a cui si deve aggiungere quanto segue.

**La preparazione è muscolare, cioè appartiene sempre alla sfera dello sviluppo variegato della forza muscolare.** È chiaro che la preparazione (sia come "preparazione fisica" sia come "preparazione tecnica") non possa che essere definita "preparazione muscolare", o al massimo come "neuromuscolare".

Sul punto il Professore asserisce che “l’allenamento è sempre un fatto destinato a muscoli innervati ed è l’atleta che lo determina con suoi propri atti volontari. Dalla scelta delle esercitazioni neuro-muscolari e dalla volontà dell’atleta che le esegue dipende l’effetto di tutto l’allenamento. Semplice e complicatissimo. Ecco perché sostiene che si debba sempre parlare di preparazione muscolare dell’atleta e della squadra”. Occupandosi sempre e soltanto di *“forza, anche quando facciamo riferimento alla cosiddetta resistenza, alla cosiddetta velocità, alla cosiddetta rapidità, alla cosiddetta estensibilità, alle cosiddette capacità coordinative!”*.

A questo punto occorre specificare gli obiettivi che si prefiggono, in conseguenza delle considerazioni ora svolte:

1) **rafforzamento di tutti i distretti muscolari, nessuno escluso**. Il rafforzamento muscolare aiuta a colmare una **grave lacuna** delle persone dovuta alla **carenza di attenzioni e di interventi mirati da parte di Famiglia e di Scuola**. Gli interventi sarebbero dovuti essere di natura motoria e si sarebbero dovuti esplicare nella realizzazione della cosiddetta **formazione motoria di base**. Si tratta, appunto, del grande problema della mancata formazione di base che sistematicamente si ritrova nelle diverse fasce di età della nostra popolazione.

2) **prevenzione dei traumi della spalla** tipici del giocatore di pallavolo (specialmente “impingement”, traumi della articolazione acromion-scapolare, lesioni dei muscoli extrarotatori). I “problemi di spalla” purtroppo non si possono né evitare, né realmente prevenire, né veramente curare: essi derivano dalla impreparazione muscolare degli atleti, nonché dalle caratteristiche che ha assunto oggi la pallavolo e quella parte della sua preparazione che viene definita tecnico-tattica.

Due fenomeni dunque, che intervengono contemporaneamente:

a. **l'impreparazione muscolare**, che significa: mancanza di una efficace formazione giovanile nella storia motoria di quasi tutti gli atleti!;

b. **le caratteristiche moderne della pallavolo** (grande intensità e a rapidità non sostenute da strutture neuromuscolari adeguate, cioè adeguatamente preparate in età infantile e giovanile).

La prevenzione dei problemi di spalla viene considerata a se stante e per essa è stato messo a punto un progetto *ad hoc*.

\*\*\*

Il **pallavolista** è fondamentalmente un “**balzatore**”, ideatore ed inventore di balzi ogni volta diversi.

Secondo Bellotti i balzi (ma solo i balzi effettuati in mille diverse varianti) sono una chiave di lettura della preparazione muscolare: migliorare questa capacità significa migliorare la prestazione tecnica del giocatore.

Da questo assunto nascono due fondamentali corollari:

- il primo: occorre imparare a balzare, fin da bambini: il balzo ha molto a che fare con la corsa, con l'acrobatica, con il gioco. È un divertente (oltre che utile) mezzo di allenamento;
- il secondo: con le tecniche di “balzo”, si può efficacemente agire sulla “impreparazione muscolare” di cui sono vittime i nostri atleti (e quasi tutti gli atleti del mondo!).

Tra i molti esercizi per lo sviluppo dell'efficienza muscolare del giocatore di pallavolo, nella nostra preparazione atletica, i balzi trovano un loro importante spazio e rappresentano una importante modalità per lo sviluppo delle capacità di “**forza speciale**”, ovvero quelle particolari modalità di espressione della forza muscolare che assomigliano di più alle modalità che si osservano nel corso della competizione: in questa maniera, l'atleta diventa maggiormente efficiente (più abile, più forte, più resistente, più rapido), e più capace di corrispondere al compito specifico che gli viene richiesto in competizione.

Sul punto, Bellotti ha sperimentato un programma di 6 esercizi, da eseguire senza carichi oltre il carico naturale e con sovraccarichi da 5 fino a 15-20 kg, distribuiti in giubbotti zavorrati da 10 kg e in cinture zavorrate da 5 kg.

A questi esercizi, possono essere aggiunti, con cautela e progressivamente, alcuni (2-4) esercizi con sovraccarico (bilanciere o manubrio), per i distretti muscolari del tronco e

degli arti superiori. Anche questi vanno adattati caso per caso ai singoli soggetti, mentre ne vanno monitorati nel tempo i progressi.

In conclusione, secondo Bellotti, sono **tre i capisaldi** da seguire nella preparazione muscolare:

1. Provare ad ampliare le conoscenze motorie degli atleti. Si dirà: “ma sono già adulti!” E questo è infatti il problema: dal punto di vista motorio, spesso non lo sono a prescindere dall’età e dal cosiddetto livello di qualificazione.

2. Ricorrere a **sequenze elementari di gesti, per** percorrere strade non percorse in passato e acquisire oggi (in parte) quello che era da acquisire in passato.

3. **cambiare sempre esercitazioni.**

### **Piano di lavoro riferito al periodo Preparatorio ed in particolare al MICROCICLO oggetto del presente lavoro**

Si tratta del progetto di lavoro delle prime 10-12 settimane circa di preparazione, le quali comprendono sia le 6 settimane precedenti l’inizio del campionato, sia le 6 settimane, successive alle prime. Il lavoro fisico svolto in 12 settimane (non meno), secondo l’esperienza del Professor Bellotti, garantisce la crescita spiccata dell’efficienza muscolare, che può essere poi facilmente mantenuta per lungo tempo, a patto di non smettere mai di sollecitare opportunamente l’organismo, anche con carichi di lavoro fisico molto ridotti, ma mirati. A questo punto c’è da domandarsi se non rappresenti un rischio la scelta di competere, nelle prime settimane di campionato, mentre l’organismo è impegnato in misura massiccia nella preparazione muscolare. Il rischio esiste ed è quello per es. di perdere alcuni incontri. In verità è molto maggiore il rischio di competere in condizioni di ridotta efficienza muscolare: si ottiene, infatti, una ridotta efficienza; la si mantiene per un periodo relativamente molto breve; aumentano le possibilità di incidenti muscolari; i tentativi successivi di intervenire risulteranno vani (e assai rischiosi!).

Ecco dunque messi in pratica, qui di seguito, i cinque obiettivi prioritari della preparazione.

**1° obiettivo:** Incremento dell'efficienza di tutti i distretti muscolari del corpo.

**2° obiettivo:** Prevenzione dei traumi della spalla.

**3° obiettivo:** Proposta di un carico di lavoro cosiddetto di **balzi**, sia con piccolo carico e sia senza alcun carico aggiuntivo (con modalità diverse, anche nel riscaldamento, che – **è una chiave di lettura della preparazione che, nella nostra personale esperienza, ha dato significativi risultati** – rimane una fase costruttiva della seduta e non solo di introduzione ad essa).

**4° obiettivo:** Sviluppo mirato della cosiddetta **forza speciale**, sostanzialmente la capacità di esprimere la forza necessaria nei gesti tipici della competizione (con un programma concepito *ad hoc* per gli atleti – con possibilità di operare le opportune individualizzazioni direttamente sul campo, volta per volta, secondo le necessità). Si tratta di un programma di 6 esercizi, che sfrutta piccoli sovraccarichi fino a 15-20 kg, distribuiti in **giubbotti zavorrati** fino a 10 kg e in **cinture zavorrate** fino a 5-10 kg, **MAI GRAVANTI SULLA COLONNA, MA EQUAMENTE DISTRIBUITI SUL TRONCO.**

**5° obiettivo.** In alcuni casi selezionati, si potranno inserire alcuni esercizi con bilanciere libero e/o manubri, per lo sviluppo ulteriore, mirato, orientato della efficienza muscolare degli arti superiori e del tronco. 5-7 esercizi non di più, con grande attenzione prima alla esecuzione corretta e non rischiosa, poi alla velocità dell'esecuzione, infine al volume complessivo del carico da svolgere con tali esercizi:

- a. estensione delle braccia sopra il capo: iniziare con 2x10x25 kg;
- b. distensione dalla panca: iniziare con 2x10x30 kg;
- c. slanci delle braccia in fuori: iniziare con 2x10xmanubri 5kg;
- d. sollevamenti laterali delle braccia (spalle): iniziare con 2x10xmanubri 5Kg;
- e. sollevamenti degli avambracci dall'orizzontale: iniziare con 2x10xmanubri 5kg
- f. flessioni polsi con bilanciere 20 kg: iniziare con 1x15
- g. estensioni polsi con bilanciere 20 kg: iniziare con 1x15

Pause tra gli esercizi 1' circa. **Monitorare con attenzione nel tempo.**

## **Lavoro tecnico: Descrizione del lavoro svolto ed obiettivi tecnici riferiti ad ogni singolo allenamento**

In questa sessione del lavoro si descriverà il lavoro tecnico eseguito e gli obiettivi tecnici ricercati nel MICROCICLO, il quale ha avuto inizio l'11 ottobre ed è culminato con la gara del 17 ottobre 2010.

Nel corso di questo MICROCICLO, sono state effettuate due sedute di preparazione atletica, quattro sedute di allenamento tecnico ed una gara la domenica. Gli atleti, sostanzialmente, hanno ovvero riposato solo il mercoledì ed il sabato.

Si descrivono ora gli obiettivi tecnici ricercati nel corso delle quattro sedute di allenamento previste. In ogni allenamento è stato ricercato un solo obiettivo tecnico e l'allenamento è stato suddiviso in tre momenti, ovvero una fase iniziale e/o di riscaldamento, una fase centrale nella quale si è sviluppato il tema principale dell'allenamento ed una fase conclusiva.

PRIMA SEDUTA, svolta in data 11 ottobre 2010 dalle ore 19 alle ore 22, dopo che gli atleti, nella mattinata, avevano effettuato il lavoro di preparazione atletica con il professor Bellotti.

Il contenuto tecnico dell'allenamento è stato: correlazione Muro/Difesa.

Nel corso della fase iniziale, dopo aver lavorato sulle traslocazioni a muro, e aver ripassato la posizione di partenza a muro in funzione della qualità della ricezione avversaria, si è svolto un lavoro prioritario specifico tra i centrali ed i palleggiatori, ponendo l'attenzione, da parte dei centrali, sulla lettura delle mani del palleggiatore, quindi si è lavorato sulla battuta jump.

Terminata la prima fase di riscaldamento, si è passati alla fase centrale dell'allenamento in cui si è sviluppato il tema principale della seduta. Si è svolta una esercitazione a carattere globale dove una squadra ha lavorato in fase break e l'altra in fase ricezione punto.

In particolare, la squadra in fase break doveva battere e successivamente eseguire solo due tocchi (difesa ed attacco) per continuare ad esercitarsi sulla gestione del muro correlato alla difesa; mentre l'altra squadra ha gestito le proprie azioni in funzione della qualità del primo tocco, tanto in ricezione quanto su palla libera.

Nella fase finale è stato proposto un lavoro tecnico analitico sul muro ai centrali unitamente ai palleggiatori, con discorso finale sulle correzioni e sugli aspetti positivi (e negativi) della seduta di allenamento.

SECONDA SEDUTA. Il martedì (12 ottobre 2010) si è lavorato dalle ore 20.00 sino alle ore 22.30 ponendosi come obiettivo tecnico la ricezione della battuta float.

Nella fase iniziale, si è svolto un lavoro analitico differenziato per ruoli (c.d. PRIORITARIO PER RUOLI), quindi si è divisa la squadra in tre gruppi su due campi distinti.

Gli schiacciatori ed i liberi hanno lavorato sul bagher laterale di spinta, con esercitazioni a coppia e con la rete (uno contro uno), i palleggiatori, nell'altro campo, hanno lavorato sulla precisione dell'alzata di 4 e 2, mentre i centrali hanno lavorato sul muro e la preparazione dell'attacco.

Nella fase centrale, in un primo momento si è svolta un'esercitazione sintetica di battuta e ricezione con attacco di primo tempo, dopo di che si è passati ad una esercitazione globale dove il punteggio premiava sempre la ricezione #. Nel caso in cui la squadra riceveva in modo perfetto, si aggiudicava due punti sul tabellone, mentre se la squadra in fase break effettuava una battuta # anch'essa otteneva due punti, anziché uno solo.

Nella fase conclusiva si proponeva un'esercitazione sintetica, nel corso della quale solamente i liberi ricevevano e gli opposti provavano l'attacco da seconda linea, con discorso finale sulle competenze in ricezione.

TERZA SEDUTA. Il giovedì 14 ottobre 2010 si è lavorato sulla ricezione della battuta jump, ma l'obiettivo ed il contenuto di questa seduta di allenamento verrà descritto nella prossima sessione di questo lavoro.

QUARTA SEDUTA. Il venerdì 15 ottobre 2010 si è svolto un lavoro di due ore dalle 16.00 alle 18.00, che si potrebbe definire di rifinitura, nella quale l'obiettivo perseguito è stato l'attacco da ricezione.

Nella fase iniziale, dopo che gli atleti hanno effettuato un riscaldamento a coppie, si è svolta una esercitazione sintetica di battuta, ricezione ed attacco senza punteggio.

Successivamente, nella fase centrale dell'allenamento, si è giocato, con lo scopo di ripassare tutte e 6 le rotazioni di gioco, valutando la qualità dell'attacco da ricezione.

L'esercitazione prevedeva che le due squadre rimanessero bloccate su di una rotazione a specchio (es. entrambe in P1), con un punteggio di 20 pari. Per ottenere un punto, e quindi la battuta, era necessario vincere due palle (una su ricezione o battuta ed una di conferma lanciata dall'allenatore direttamente al palleggiatore).

La palla di conferma lanciata direttamente al palleggiatore era lanciata in funzione della ricezione (esempio se la squadra che riceveva effettuava una ricezione e vinceva lo scambio, l'allenatore forniva la palla direttamente al palleggiatore nella zona dialzata 2-3; viceversa se la squadra che era in fase break, vinceva lo scambio, e la ricezione dell'avversario era stata #, la palla veniva data dall'allenatore al palleggiatore della squadra in fase break sugli otto metri). Ne consegue che gli attaccanti venivano premiati nel caso di ricezione # o +, venivano penalizzati in caso di ricezione -, a specchio ciò si verificava per gli attaccanti in fase break.

Nella fase finale si è svolta una esercitazione sintetica dove un gruppo batteva ed un gruppo riceveva e si attaccava solo primo tempo.

All'esito dell'allenamento, dopo le docce, si è svolta la prima sessione della stagione agonistica dedicata al video della squadra avversaria: è stata molto breve poiché si era riusciti ad avere solo un filmato relativo ad una amichevole svolta dall'OLBIA in data 2 ottobre 2010.

Nel corso della seduta video, durata complessivamente 20 minuti, si è proposto agli atleti la parte finale del secondo set e l'allenatore sommariamente ha descritto le caratteristiche del palleggiatore, dei ricettori e degli attaccanti, fornendo in particolare le traiettorie di attacco avversarie per singolo giocatore.

E' opportuno specificare che la seduta di video, anche nel corso della stagione agonistica, sarà breve ma avrà sicuramente una articolazione diversa nel corso del MICROCICLO; sarà suddivisa per ruoli, con supporto anche cartaceo/verbale, al fine di riuscire a comunicare con ogni singolo atleta e secondo le esigenze di ruolo.

GIORNO DELLA COMPETIZIONE. La domenica (17 OTTOBRE 2010) si è effettuata la trasferta ad Olbia. Non è stata una trasferta semplice per la distanza, i tempi, per l'organizzazione, ma soprattutto per la qualità della squadra avversaria, con il nostro atleta più esperto assente per motivi personali.

Si è partiti da Fiumicino alle ore 9.45 per arrivare ad OLBIA alle ore 10.35. Fatto subito il check-in per il ritorno si è noleggiato un pullman e si è andati a pranzo.

Dopo un pasto predisposto dal nostro medico, alle ore 12.00 si è andati alla palestra ed alcuni atleti hanno colto l'opportunità di riposarsi sul pullman, recuperando la sveglia mattiniera.

Alle ore 15.00, si è entrati negli spogliatoi e dopo un breve discorso di ripasso di quanto detto nel corso della seduta video del giorno precedente, è iniziato il riscaldamento.

L'esito della gara è stato di 3 set a 0, a favore della squadra ospitante.

Su questo specifico punto, analizzeremo gara e dati statistici, confrontandoli con il modello di prestazione di categoria e con quello internazionale, nelle conclusioni del presente project work.

Si è preso infine l'aereo alle ore 18.40 e si è atterrati a Fiumicino alle 20.10.

## 5. Quinta parte

### ***Seduta di allenamento del 14 ottobre 2010***

#### **Descrizione dell'allenamento e degli obiettivi tecnici**

I In questa sessione viene descritta la seduta di allenamento del 14 ottobre 2010, svolta dalle ore 20.00 alle ore 22.30 nel Palazzetto dello Sport di MONTEROTONDO scalo.

#### Fase iniziale.

Dopo aver comunicato l'obiettivo dell'allenamento – **ricezione della battuta jump** – si è descritta sommariamente la progressione didattica, richiamando l'attenzione sul bagher di tenuta.

Nel caso specifico, si è chiesto ai ricettori di far attenzione alla PREPARAZIONE del BAGHER DI TENUTA su ricezione di una battuta jump e di posizionarsi sugli otto metri del campo, mantenendo gli arti superiori protesi in avanti e gli arti inferiori leggermente flessi, in modo da consentire rapidi spostamenti, cercando, al momento dell'impatto con la palla, di ORIENTARE IL PIANO DI RIMBALZO verso l'obiettivo (ovvero il centro della rete).

Nel corso del riscaldamento, si è lavorato nel modo qui di seguito indicato:

- Spostamenti a secco per ripassare le posizioni di partenza e di arrivo durante il gioco (totale 3 minuti);
- A coppie esercizio di attacco e difesa, prima alternato e poi a tempo con un atleta che attaccava di continuo e l'altro che lavorava solo sul bagher di tenuta (totale 7 minuti);
- Si è diviso il campo in tre parti e si è giocato due contro due, con attacco da seconda linea in parallelo; il tredicesimo ha lavorato con il secondo tecnico sul bagher laterale di tenuta (totale 10 minuti);

- Si è suddivisa, infine, la squadra in quattro gruppi da tre (uno da quattro) e si è giocato su tutto il campo di gioco tre vs. tre da seconda linea, effettuando solo due tocchi (totale 15 minuti);

- L'ultimo esercizio per il riscaldamento è stato quello classico di alzata ed attacco da zona quattro e zona due, con palla lanciata dagli allenatori al palleggiatore, con i liberi posizionati in difesa parallela (totale 15 minuti).

La prima esercitazione della parte centrale della seduta è stata la seguente: tre ricettori, tra cui un libero, nella stessa metà campo con un palleggiatore e due centrali, il resto degli atleti nell'altra metà campo che battevano jump da zona 1 e da zona 5, il secondo libero in difesa.

Nella metà campo dove si riceveva ed attaccava primo tempo, i ricettori dovevano ricevere sempre tre atleti (due schiacciatori ed il Libero in campo), posizionarsi sugli otto metri, con competenza in funzione del PUNTO di PARTENZA della BATTUTA dei compagni (se la BATTUTA JUMP veniva effettuata da zona 1 la competenza in ricezione era a sinistra, mentre se la BATTUTA JUMP proveniva da zona 5 la competenza in ricezione era verso destra).

L'obiettivo, per i ricettori, era quello di indirizzare la palla al centro della rete, per consentire l'attacco di primo tempo, altrimenti il palleggiatore alzava in quattro dove si trovava l'allenatore che bloccava la palla e correggeva l'eventuale errore.

L'obiettivo per gli atleti in battuta era quello di ricercare la continuità. Questa esercitazione è durata all'incirca 30 minuti.

La seconda esercitazione è stata: sei contro sei, squadra titolare contro riserve; l'esercitazione prevedeva che le due squadre rimanessero bloccate su di una rotazione a specchio (es. entrambe in P1/P4), con un punteggio di 18 pari. Per ottenere un punto, e quindi la battuta, era necessario vincere due scambi consecutivi - uno su ricezione o battuta ed uno su palla di conferma lanciata dall'allenatore direttamente al palleggiatore.

La palla di conferma lanciata direttamente al palleggiatore era in funzione della ricezione (se la squadra che riceveva effettuava una ricezione e vinceva lo scambio,

l'allenatore forniva la palla direttamente al palleggiatore nella zona di alzata 2-3; viceversa se la squadra che era in fase break, vinceva lo scambio e la ricezione dell'avversario era stata #, la palla veniva lanciata dall'allenatore al palleggiatore della squadra in fase break sugli otto metri). Ne consegue che gli attaccanti venivano premiati nel caso di ricezione # o +, venivano penalizzati in caso di ricezione -; a specchio ciò si verificava per gli attaccanti in fase break.

I battitori erano costretti a lavorare con la battuta jump, variando anche il punto di partenza e quindi da zona 6, 5 o 1.

Nel prosieguo dell'esercitazione, il punteggio iniziale passava da 18 pari a 20 pari sino ad arrivare a 23 pari, contemporaneamente cambiavano anche le rotazioni a specchio, infatti si è passati dalla P1/P4 alla P5/P2. La squadra perdente dal mini set veniva penalizzata con l'obbligo di effettuare un esercizio consistente in una serie di 40 addominali.

L'esercitazione ora descritta ha avuto la durata complessiva di 1 ora circa.

Nell'ultima parte dell'allenamento (ultimi 10 minuti), si è proposto un breve lavoro al palleggiatore sull'alzata di palla alta in 4, con partenza da muro e con partenza da zona uno sdraiato a terra.

L'obiettivo di questo lavoro era la precisione dell'alzata e per questo si è posizionato un canestro del mini-basket in zona quattro, nel frattempo gli altri atleti hanno allungato i distretti muscolari maggiormente indolenziti.

Sono infine state fatte le considerazioni finali sull'obiettivo, ovvero la ricezione della battuta jump.

#### **- Alcune conclusioni sulla seduta di allenamento**

L'allenamento è stato abbastanza soddisfacente per l'impegno e soprattutto per quanto riguarda la ricerca dell'obiettivo principale della seduta.

I ricettori hanno rispettato le competenze ricordate dal libero in campo, ma non sempre hanno preparato il gesto tecnico del bagher di tenuta. Nella fase conclusiva, è stata evidenziata questa specifica carenza dei ricettori.

Per contro, si è vista una palese difficoltà dei palleggiatori ad essere precisi nelle alzate staccate di posto quattro.

L'esercitazione finale, in verità, è stata improvvisata proprio per correggere questo aspetto tecnico usando l'esercizio analitico sopra descritto.

E' bene specificare che in ogni seduta di allenamento la fase finale è dedicata ad un lavoro analitico per ruoli al fine di correggere carenze specifiche. Spesso questo lavoro è programmato prima della seduta di allenamento; altre volte, come in questa occasione, è improvvisato in ragione della carenza che più si è evidenziata nel corso della seduta di allenamento.

Dalla seduta emerge in modo chiaro che la qualità del bagher di tenuta è potenzialmente buona, ma ancora ci sono difficoltà dovute alla mancata preparazione del gesto tecnico del bagher di tenuta. E' inoltre opportuno evidenziare che, al momento, sono veramente troppi gli errori in battuta.

Ne consegue che l'esordio in gara si prospettava palesemente molto arduo.

## **6. Le Conclusioni**

L'epilogo di questo project work riguarda la prima gara disputata dal MONTEROTONDO Volley contro Olbia in Sardegna.

La partita è durata 1 ora e 27 minuti e si è conclusa per 3 a 0 a favore degli avversari, con i seguenti parziali: 22-25; 20-25; 21-25.

Preliminarmente occorre complimentarsi con la squadra avversaria che ha dimostrato sicurezza e certezza nell'organizzazione di squadra, ha regalato poco ed ha dimostrato buone capacità nella gestione della gara, soprattutto nei momenti difficili.

E' comunque doveroso sottolineare che il loro gruppo lavora insieme da quattro anni in B1 e quest'anno è stato inserito un solo atleta nella rosa, fenomeno non certo usuale negli sport di squadra e nella pallavolo in particolare, in cui la messa a punto di un collettivo passa sovente attraverso numerosi ricambi.

Per quanto riguarda Il MONTEROTONDO Volley, le numerose difficoltà sono dovute, da un lato, all'inesperienza di molti atleti e, dall'altro, all'assenza di coesione della SQUADRA, per gran parte nuova.

Dal tabellino statistico allegato emerge quanto segue: il MONTREROTONDO Volley ha avuto in ricezione una percentuale di positività pari al 61% contro il 75% dell'avversario ed una percentuale di perfezione in ricezione del 34% contro il 56% dell'avversario. Questo primo dato conferma l'impressione descritta nella fase conclusiva dell'allenamento del 14 ottobre 2010, ovvero che la qualità del primo tocco non fosse ancora soddisfacente.

Ciò è da riferire tanto alla ricezione quanto alla battuta.

Il MONTEROTONDO, infatti, ha effettuato complessivamente 65 battute, di cui 10 sono stati errori e solo 1 è stato punto, per contro gli avversari hanno effettuato 72 battute, di cui 11 errori ma con 7 punti diretti; l'efficienza di squadra della battuta del MONTEROTONDO è stata negativa, ovvero – 14%.

Il dato statistico della ricezione rapportato alla battuta conferma che la qualità del primo tocco, battuta e ricezione, vede giustamente il MONTEROTONDO soccombente rispetto all'OLBIA.

A ciò si aggiunga che l'efficienza dell'attacco dopo la ricezione positiva (+/#) per il MONTEROTONDO è stato del 39% contro il 55% degli avversari.

Se si volessero paragonare questi dati statistici con quelli dell'A1 e della finale del Campionato del mondo di pallavolo maschile emergerebbe palesemente come tanto l'OLBIA quanto il MONTEROTONDO siano molto lontane dal modello di prestazione.

Infatti il dato statistico medio delle quattro squadre che hanno disputato i Play off di A1 maschile in Italia, dice che l'attacco dopo la ricezione positiva (+/#) è pari al 67%, mentre nella gara disputata tra il BRASILE e CUBA, nella finale del Campionato del mondo 2010, conferma che l'attacco dopo la ricezione positiva (+/#) del BRASILE è pari al 69%.

Per quanto riguarda, invece, il contrattacco il Brasile ha avuto una percentuale del 36%, le squadre dei play off di A1 maschile del 33%, l'OLBIA del 48% ed infine il MONTEROTONDO del 41%.

Tutti i dati statistici ora riportati devono essere necessariamente rapportati al livello di appartenenza ed ovviamente valutati con le dovute cautele.

In ogni caso, appare interessante come nell'alto livello tra la A1 in Italia e la vincitrice del Campionato del mondo i dati statistici siano molto vicini.

Nello schema che segue sono riassunti i dati sopra descritti.

	<b>BRASILE</b>	<b>PLAY OFF A1</b>	<b>OLBIA</b>	<b>MONTEROTONDO</b>
<b>Attacco dopo Ricezione positiva (+#)</b>	<b>69%</b>	67%	55%	39%
<b>Attacco da contrattacco</b>	<b>36%</b>	33%	48%	41%

Prima di definire le conclusioni, è bene specificare che i punti che una squadra ottiene a seguito della ricezione, per così dire, le consentono di rimanere in gara, mentre i così detti punti di qualità, che fanno vincere una squadra, provengono dalla fase di contrattacco.

A questo punto, confrontare i dati statistici riportati nella tabella appare molto interessante.

Nell'alto livello, come si può agevolmente riscontrare, i dati statistici sono molto vicini, non a caso la nazionale italiana si è classificata nell'ultimo Campionato del mondo al quarto posto.

Il divario è più netto se gli stessi dati vengono confrontati con il livello di B1.

Anche se tutto ciò appare scontato, risulta utile ai fini della valutazione complessiva del presente lavoro.

All'inizio del project work si è detto che il BRASILE rappresenta un MODELLO DI PRESTAZIONE a cui tutti dovrebbero mirare e a cui bisognerebbe avvicinarsi o tendere.

Per quanto riguarda il MONTERONTONDO Volley, in particolare, risulta macroscopica la distanza rispetto al modello di prestazione internazionale, nazionale ma anche, almeno attualmente, dal livello di categoria. Ciò risulta palese per l'attacco da ricezione positiva, ma non bisogna neanche illudersi per quanto attiene al dato statistico relativo al contrattacco.

I dati relativi al contrattacco, tanto dell'Olbia quanto del Monterotondo, pur se superiori a quelli del massimo livello non sono assolutamente paragonabili al modello di prestazione internazionale/nazionale dato che la qualità della tecnica, del gioco e la POTENZA espressa dall'altissimo livello di prestazione non può essere assolutamente confrontata, soprattutto se riferita all'attacco in generale.

Ne consegue che il numero delle difese e dei contrattacchi positivi effettuati in B1 saranno sicuramente maggiori dell'altissimo livello, ma questo non può essere valutato come un merito, anzi come una conferma delle minori capacità atletiche e tecniche espresse dagli atleti della categoria di B1.

E' agevole, a questo punto, trarre le conclusioni finali del presente project work.

L'ideazione e la stesura del lavoro è stata molto utile sul piano teorico e motivazionale non solo per la preparazione all'esame, ma anche e soprattutto per la conduzione del lavoro in palestra. Tuttavia, le difficoltà pratiche sono state finora e resteranno in futuro, se il sottoscritto verrà considerato idoneo, moltissime.

La difficoltà maggiore in palestra è stata, in una prima fase, la costruzione e l'organizzazione delle singole sedute di allenamento, nella fase attuale, successiva al MICROCICLO descritto, la difficoltà riguarda soprattutto la gestione del gruppo squadra.

Per quanto riguarda il dato statistico questo conferma che la strada da percorrere è molto lunga ed oltremodo complessa, anche se conferma che l'impostazione del lavoro è corretta perché occorrerà, nel prosieguo della stagione, continuare sulla strada intrapresa.

L'auspicio è di poter proseguire nel lavoro e nella realizzazione degli obiettivi prioritari esposti in questo project work, con i propri atleti e con tutto lo staff tecnico, sanitario e dirigenziale.

Si coglie l'occasione, ancora una volta, per ringraziare tutti coloro che hanno contribuito alla stesura finale di questo lavoro, ma in particolare Pasquale Bellotti e Giuliana Cerquoni.

Allegati:

1)

**Amichevole 09/10**  
01° Giornata Andata

**Tabellino**

**MERIDIANA OLBIA** **3**  
**monterotondo** **0**

<b>Incontro</b>	<b>Spettatori</b>	<b>Set</b>	<b>Carata</b>	<b>Punteggi parziali</b>			<b>Finali</b>
<b>Data</b> 17/10/2010	<b>Incasto</b>	1	0,27	8-4	16-12	21-30	<b>25-22</b>
<b>Orario</b> 16.09.00	<b>Impianto</b> PALA DEI ANI	2	0,26	8-7	16-12	21-13	<b>25-20</b>
<b>Città</b> OLBIA		3	0,25	8-5	16-11	21-18	<b>26-21</b>

**Arbitri** 1,21 / 75-63

MERIDIANA OLBIA	Set					Voto	Punti			Battute			Ricezione			Attacco			Mu			
	1	2	3	4	5		Tot	BP	V-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Pr%	Tot	Err		Mur	Pt	Pt%
3 BURONI	1	1	1			6,4	8	5	+3	10	2	2	19	1	74%	(58%)	11			5	45%	1
5 LOLLO	3	2	3			6,3	10	2	-8	13	1	1				10	2	1	6	33%	3	
6 WALLY	4	4	4			6,7	4	3		8	1		9		100%	(67%)	10	1	2	3	33%	1
7 FERRETTI	6	6	6			6,7	5	3		7	3					4			3	75%	2	
8 MOSCA																						
9 THOMPSON																	1					
10 MARCETTI																						
11 BIRZAC																						
12 TROVA							2		+1	5		0		40%		5		1	2	40%		
13 L FIGARICA									-3			25	3	68%	(56%)							
15 STANGA	5	5	9			6,8	12	5	+10	14	2	3				9			5	56%	4	
17 FIGURA	5	4	9			6,3	16	7	+8	15	2	1				26	4	2	13	52%	2	
18 L CIPPO																						
<b>Totale squadra</b>							<b>57</b>	<b>25</b>	<b>+26</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>55</b>	<b>4</b>	<b>73%</b>	<b>(58%)</b>	<b>77</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>48%</b>	<b>13</b>

<b>Allenatore</b> FABRIZIO SARNO	<b>Punti veloci:</b>	<b>Set</b>	<b>BP</b>	<b>V-P</b>	<b>Tot</b>	<b>Err</b>	<b>Pt</b>	<b>Pos%</b>	<b>(Pr%</b>	<b>Tot</b>	<b>Err</b>	<b>Mur</b>	<b>Pt</b>	<b>Pt%</b>	<b>Pt</b>			
<b>Assistente</b> SIMONE CRUCIANI	Set 1	2	14	2	7	24	4	2	19		73%	(68%)	30	1	3	14	47%	2
	Set 2	3	11	5	3	24	5	3	19	3	68%	(42%)	26	2	3	14	54%	5
	Set 3	2	9	5	9	24	2	2	17	1	76%	(59%)	21	6	9	43%	6	

monterotondo	Set					Voto	Punti			Battute			Ricezione			Attacco			Mu			
	1	2	3	4	5		Tot	BP	V-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Pr%	Tot	Err		Mur	Pt	Pt%
2 L ROSSINI									-2			15	2	73%	(33%)							
3 ANDREOTTI	4	1	5			5,5	4	2	-6	11	1	1	20	4	66%	(46%)	15	3	2	3	20%	
4 MINICOTTI	2	3	3				1		-3	16	4					2						1
5 MONTI	6	3	4			5,3	3		+2	12	1					3			3	100%		
8 L TORTOLICI																						
9 CARTEGGI							1	1	+1										1	100%		
10 JEZZI							1		-1			3	1	33%		2		1	1	50%		
11 BELTRAN	3	6	4			5,7	14	1	+4	11	1					27	4	5	14	32%		
12 OTTAVIANI	1	4	2			6	10	4	+1	9			23	5	52%	(30%)	17		4	8	47%	2
13 MARTINICIA	5	5	6			6	5	3		6	3					7	1	1	2	29%	3	
17 BICCHI																						
<b>Totale squadra</b>							<b>39</b>	<b>11</b>	<b>-4</b>	<b>65</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>61</b>	<b>12</b>	<b>61%</b>	<b>(34%)</b>	<b>74</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>32</b>	<b>43%</b>	<b>6</b>

<b>Allenatore</b>	<b>Punti veloci:</b>	<b>Set</b>	<b>BP</b>	<b>V-P</b>	<b>Tot</b>	<b>Err</b>	<b>Pt</b>	<b>Pos%</b>	<b>(Pr%</b>	<b>Tot</b>	<b>Err</b>	<b>Mur</b>	<b>Pt</b>	<b>Pt%</b>	<b>Pt</b>		
<b>Assistente</b>	Set 1	12	3	7	23	4		70	3	66%	(46%)	23	3	2	12	32%	3
	Set 2	7	3	9	20	1	1	19	5	47%	(26%)	24	2	5	8	33%	3
	Set 3	12		9	22	5		22	4	68%	(32%)	27	3	6	12	41%	

**MERIDIANA OLBIA**

**monterotondo**

<b>Punti</b>	<b>Ricezioni</b>	<b>55</b>	<b>Err</b>	<b>BP</b>	<b>Pt</b>	<b>Pt%</b>	<b>Err</b>	<b>BP</b>	<b>Pt</b>	<b>Pt%</b>	<b>Err</b>	<b>BP</b>	<b>Pt</b>	<b>Pt%</b>
<b>Rat Diff</b>	<b>Punti CP</b>	<b>51</b>												
<b>5</b>	Ogni 1,27 Ricezioni													
<b>5 +3</b>	Punti													
<b>4 -1</b>														
<b>3 +2</b>														
<b>2 +6</b>	<b>Battute</b>	<b>72</b>												
<b>1</b>	<b>Punti BP</b>	<b>25</b>												
	Ogni 2,88 Battute													
	1 Break Point													

2)



## FIVB 2010 Men's World Championship

### 01° day Final 1°-4°

### Match report

**Cuba** 0  
**Brazil** 3

**Match:** 78 **Spectators:** 12000  
**Date:** 10/10/2010 **Income:**  
**Time:** 21.15.00 **Hall:** Palalottomatica  
**City:** Roma

Sets	Time	Partials score			Final
1	0.26	3-8	10-16	17-21	22-25
2	0.22	3-8	10-16	12-21	14-25
3	0.26	7-8	12-16	18-21	22-25

**Referees:** SOKULLU Umit (TUR) - SANTI Simone (ITA)

1.14 58-75

	Cuba	Sets					Vot	Points			Serve			Reception			Attack				BK	
		1	2	3	4	5		Tot	BP	W-L	Tot	Err	Pts	Tot	Err	Pos%	Tot	Err	Blo	Pts		Pts%
1	LEON VENERO Wilfredo	6	6	2			5.7	15	2	+3	7	3	27		52%	26	2	4	14	54%	1	
4	LEAL HIDALGO Joandy	3	3	3			5.5	9	1	-7	10	4	18	2	33%	19	4	1	8	42%	1	
6	L GUTIERREZ Keibel						.	.	.	.	.	.	17		71%	.	.	.	.	.	.	
7	CAMEJO Osmany Robertc	1	1	1			5.7	3		-3	10	.	.	.	.	6	1	1	3	50%	.	
8	CEPEDA ABREU Rolando						.	.	.	-2	.	.	.	.	.	3	1	1	.	.	.	
11	ORTIZ ORTEGA Rafael						.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
12	BELL CISNERO Yenny						.	2	.	.	2	.	4	.	.	5	.	.	2	40%	.	
13	C SIMON ATTIES Robertland	4	4	4			6.4	6	1	-3	13	4	1	100%	9	.	.	5	56%	.		
14	HIERREZUELO AGUIRRE	5	5				5.8	2	1	.	3	.	.	.	3	.	.	2	67%	.		
16	MESA SANDOVAL Isbel						.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
18	DIAZ CARMENATE Yoand						6.4	1	1	.	5	.	.	.	.	.	.	.	.	.	1	
19	HERNANDEZ Fernando	2	2				5.5	6	3	-2	9	2	1	.	.	13	4	1	4	31%	1	
<b>Team totals</b>							<b>44</b>	<b>9</b>	<b>-14</b>	<b>59</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>67</b>	<b>2</b>	<b>42%</b>	<b>84</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>45%</b>	<b>4</b>	
		<b>Points won:</b>					<b>Ser</b>	<b>Att</b>	<b>Blo</b>	<b>Op</b>	<b>Er</b>											<b>BK</b>
		Set 1					1	14	2	5	22	4	1	22	2	41%	25	3	4	14	56%	2
		Set 2					.	10	2	4	15	5	.	23	.	70%	28	6	2	10	36%	.
		Set 3					1	14	2	5	22	4	1	22	.	36%	31	3	2	14	45%	2
<b>Trainer:</b>		Orlando BLACKWOOD																				
<b>Assistant:</b>		Idalberto V. PEDRO																				

	Brazil	Sets					Vot	Points			Serve			Reception			Attack				BK	
		1	2	3	4	5		Tot	BP	W-L	Tot	Err	Pts	Tot	Err	Pos%	Tot	Err	Blo	Pts		Pts%
1	REZENDE Bruno Mossa	6	1	6			6.8	3	2	+2	10	.	.	.	.	2	.	.	2	100%	1	
5	DOS SANTOS Jr. Sidnei						.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
6	VISSOTTO NEVES Leandr	3	4	3			6.5	19	5	+9	12	1	1	.	.	28	2	2	16	57%	2	
7	C GODOY FILHO Gilberto						.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
8	ENDRES Murilo	1	2	1			5.8	6	2	-1	14	1	27	78%	11	1	1	5	45%	1		
9	FABRICIO NERY Theo						.	1	.	.	.	.	.	.	2	.	1	1	50%	.		
13	BRAVO PEREIRA Joao Pai						.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
14	SANTANA Rodrigo	2	3	2			6.3	5	3	+3	13	.	.	.	3	.	.	3	100%	2		
16	SAATKAMP Lucas	5	6	5			7.1	6	2	+1	13	3	.	.	8	.	.	6	75%	.		
17	MURAGATI YARED Marlor						.	.	.	.	2	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
18	AMARAL Dante Guimarae	4	5	4			5.9	8	3	+1	10	2	1	33%	16	4	.	5	31%	2		
19	L DA SILVA PEREIRA Jr. Me						.	.	.	-2	.	.	13	2	46%	.	.	.	.	.		
<b>Team totals</b>							<b>48</b>	<b>17</b>	<b>+13</b>	<b>74</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>63%</b>	<b>70</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>54%</b>	<b>8</b>	
		<b>Points won:</b>					<b>Ser</b>	<b>Att</b>	<b>Blo</b>	<b>Op</b>	<b>Er</b>											<b>BK</b>
		Set 1					2	12	4	7	25	3	2	18	1	61%	23	2	2	12	52%	4
		Set 2					.	10	2	13	24	1	.	10	.	60%	21	3	.	10	48%	2
		Set 3					.	16	2	7	25	3	.	18	1	67%	26	2	2	16	62%	2
<b>Trainer:</b>		Bernardo REZENDE																				
<b>Assistant:</b>		Roberley LEONALDO																				

Cuba		KILL ON RECEPTION		Brazil		
<b>Receptions</b> 67	<b>Points SO</b> 35	1st ATTACK AFTER POSITIVE RECEPTION (+#)				<b>Receptions</b> 46
Each 1.91 Recept.	1 Point	<b>Errors</b>	<b>Blo</b>	<b>Pts%</b>	<b>Tot</b>	<b>Errors</b>
		7	2	55%	31	29
						69%
						2
						3
		1st ATTACK AFTER NEGATIVE RECEPTION (-)				
		<b>Errors</b>	<b>Blo</b>	<b>Pts%</b>	<b>Tot</b>	<b>Errors</b>
		3	3	41%	29	13
						62%
						1
						1
<b>Serve</b> 59	<b>Point BP</b> 9	ATTACK ON DIG				<b>Serve</b> 74
Each 6.56 Serve	1 Break Point	<b>Errors</b>	<b>Blo</b>	<b>Pts%</b>	<b>Tot</b>	<b>Errors</b>
		2	3	38%	24	28
						36%
						1
						3
		ATTACK ON RECEPTION				<b>Receptions</b> 46
		<b>Errors</b>	<b>Blo</b>	<b>Pts%</b>	<b>Tot</b>	<b>Errors</b>
		7	2	55%	31	29
						69%
						2
						3
		ATTACK ON DIG				
		<b>Errors</b>	<b>Blo</b>	<b>Pts%</b>	<b>Tot</b>	<b>Errors</b>
		3	3	41%	29	13
						62%
						1
						1

ta Volley 2007 Professional - Data Project - Mondiali 2010 - Rilevatori: Ivan Contrario - Luca Milocco

**DataProject**  
dataproject.com