



Corso Nazionale
per
Allenatori Terzo Grado
Settima Edizione

PROJECT WORK

Titolo

**Pallavolo Femminile di Alto Livello:
la programmazione settimanale in vista di una
Final Four di Champions League**

Candidato

GUIDO MARANGI

Indice

Abstract	3
Introduzione	
Analisi dettagliata del problema	4
Capitolo I	
<i>Pianificazione annuale in relazione alla Final Four di Champions League</i>	5
Capitolo II	
<i>Programmazione e gestione della “Settimana di Final Four”</i>	7
2.1 Programmazione della Settimana	7
2.2 Programmazione degli Allenamenti	10
2.3 Analisi Statistica e Preparazione Della Partita	20
Capitolo III	
Allenamento del Mercoledì Pomeriggio	31
Conclusione	38

Abstract

Il fascicolo che segue vuole offrire un'analisi specifica riguardo la gestione di una settimana al termine della quale è prevista la Final Four di Champions League.

L'iter che è stato scelto è quello di una pianificazione generica su base annuale, per poi passare a una programmazione più dettagliata, la settimana in questione, quindi analizzare in maniera particolareggiata il lavoro della singola giornata (il giorno dell'allenamento più importante in vista delle gare di coppa).

Le singole giornate sono state scomposte ed analizzate nel dettaglio. Questo perché il tema centrale è esaltare la “*variabilità*” del nostro lavoro. Non dare mai nulla per scontato, affrontare anche la più piccola problematica per risolverla all'origine.

Dare stimoli continui alle nostre atlete e a noi stessi per rendere ogni giorno prima di tutto un piacere e non un dovere.

Viene dato risalto al tema della comunicazione: motivare sempre ogni decisione presa, giustificarla e farla comprendere.

Non far sì che la nostra figura si ponga su un piedistallo rispetto alle giocatrici ma far loro capire che siamo una cosa sola e che su di noi possono e devono aver fiducia

Introduzione

Analisi dettagliata del problema

Le problematiche che verranno affrontate in questa sede saranno relative all'organizzazione del lavoro, della logistica e della gestione tecnica, tattica e umana delle nostre giocatrici in una settimana particolare. Dal titolo si evince che si parlerà di pallavolo femminile, nello specifico, del campionato di massima serie.

Si partirà dal lavoro iniziale, dall'impostazione quindi necessaria ad avviare un buon processo di apprendimento dei meccanismi e automatismi necessari per affrontare al meglio della condizione un'impegnativa settimana come quella analizzata in questo contesto. La si analizzerà, quindi, supponendo un impegno domenicale (antecedente al finesettimana di coppa) in casa, affrontando poi la trasferta che porterà la squadra nella località dove si svolgerà l'evento ed infine la preparazione delle due sfide. Infine verrà messo in risalto l'allenamento del mercoledì, distinguendo le sedute (di pesi, tecniche e video) e le necessarie esercitazioni in vista della gara.

Verrà creato un iter partendo da un contesto più generico (la pianificazione annuale) fino ad entrare via via nello specifico.

L'obiettivo del lavoro è quello di mettere in risalto l'importanza dell'allenatore in primis, e di tutto il suo staff, nella comunicazione degli obiettivi prefissati e di tutti i strumenti utilizzati per prepararsi a tutto ciò.

Capitolo I

Pianificazione annuale in relazione alla Final Four di Champions League

Una parte fondamentale del nostro lavoro all'inizio della stagione è quello di individuare quali possano essere oggettivamente gli obiettivi che la nostra squadra può raggiungere e quindi impostare il programma di allenamenti in modo tale che si possa arrivare agli eventi programmati nella migliore condizione possibile.

In questo caso è fondamentale chiarire al meglio le idee e i progetti che si intendono seguire per farli comprendere e soprattutto farli automatizzare alle nostre atlete.

Cosa molto importante è che la squadra tutta sia messa al corrente di quali siano gli obiettivi e di quale strada lo staff vorrà seguire per poterlo raggiungere, al fine di “preparare” inizialmente le atlete a tutti quelli che saranno i carichi che si troveranno ad affrontare nel corso della stagione agonistica.

La programmazione del lavoro dovrà prendere in considerazione diversi aspetti a partire da: atleti che arrivano dall'estate passata con la squadra nazionale, atleti che invece nel periodo di pausa estivo non hanno svolto attività agonistica, infortuni, le strutture a nostra disposizione e soprattutto al calendario che una squadra di questo livello si troverà ad affrontare (Regular Season, Turni Preliminari di Coppa Italia, Girone di Qualificazione di Champions League e Play-off sia di Campionato che di Champions).

La Champions League nel corso degli anni ha subito alcune modifiche alla struttura passando da 12 a 20 squadre e cambiando da due gironi a sei squadre agli attuali cinque gironi da quattro squadre. Al termine dei gironi veniva selezionata la squadra con le “credenziali” per organizzare la Final Four e poi si procedeva a una fase di play-off dalla quale scaturivano le altre tre pretendenti al titolo.

Farò riferimento in questa sede alla stagione 2005/2006 nella quale ero assistente della Colussi Perugia; alla Champions League partecipava un'altra squadra italiana la Foppapedretti Bergamo.

La stagione prevedeva inoltre la disputa della Coppa Italia con una fase preliminare tra le prime otto della stagione regolare alla fine del girone di andata, una Final Four

di Coppa Italia che si disputava nel finesettimana antecedente ad un turno di play-off di Champions League e l'inizio dei play-off a due settimane dalla conclusione della Final Four di Coppa Europea. Tutto questo per far capire che solo con il Club di appartenenza le singole atlete si sono trovate ad affrontare una stagione con 41 gare ufficiali (comprese la Final Four di Champions ma escludendo ancora i Play-off Scudetto).

Il micro ciclo preso in considerazione si colloca quindi nella fase “calda” della stagione, quella dove vengono concentrati la maggior parte degli impegni importanti per i club; infatti nell'arco di un mese e mezzo vengono assegnate Coppa Italia, Champions League e Scudetto.

La nostra ipotesi si basa su un microciclo aperto con un incontro esterno contro la Radio 105 Foppapedretti Bergamo, partita contro una sicura pretendente allo scudetto e quindi un impegno per nulla agevole oltretutto fuori casa a più di cinque ore di viaggio. Bisogna precisare che da allenatori non si può mai dare per scontato nulla, ma è anche necessario darsi delle priorità, altrimenti il nostro lavoro rischierebbe di sviare dai nostri traguardi.

Si tratterà quindi di programmare nella settimana il recupero “fisiologico” dalla gara di campionato e dalla trasferta (per tali atlete in qualunque caso oltre dieci ore in un pulman i due giorni si fanno comunque sentire), inserire due sedute di pesi, i necessari allenamenti tecnici e tattici e soprattutto preventivare di perdere mezza giornata di lavoro a causa del trasferimento verso la sede deputata ad ospitare la manifestazione.

Capitolo II

Programmazione e gestione della “Settimana di Final Four”

2.1 Programmazione Della Settimana

Entriamo ora nel vivo dell'argomento di questo Project Work, andando, come prima cosa, a valutare come distribuire i vari impegni durante la settimana anche in considerazione delle strutture che vengono messe a disposizione dall'organizzazione per le squadre che partecipano alla Final Four.

Sappiamo che da regolamento il campo di gara viene concesso per un'ora e mezzo di allenamento di rifinitura il giorno prima della prima gara (il venerdì quindi) e poi per la classica seduta di allenamento pre partita il giorno della gara della durata di un'ora. La società, dietro nostra richiesta, si è premurata di trovare un campo in cui poter svolgere la seduta pomeridiana del giovedì e una sala pesi dove poter svolgere la seconda seduta di venerdì mattina.

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
M				Viaggio	PESI	Allenamento Rifinitura	Allenamento Rifinitura
P				Allenamento Tecnico	Allenamento Tecnico	GARA di SEMIFINALE	GARA di FINALE

Preso atto di queste situazioni si tratta solo di organizzare quella che sarà la primissima parte della settimana. In considerazione che siamo nel momento finale della stagione e non si ritiene utile stressare o sovraccaricare estremamente le atlete il lunedì non prevederà nessuna seduta di allenamento anche in considerazione del fatto che si è tornati in nottata dalla gara di campionato. Quindi senza sconvolgere quello che è il “normale ritmo settimanale” il giorno viene dato LIBERO; il martedì verrà proposta nella mattinata la classica seduta di PESI seguita nel pomeriggio dal primo allenamento tecnico della settimana. Il mercoledì sarà programmato un solo allenamento nel pomeriggio, il più importante probabilmente della settimana, quello un po' più lungo dove avremo il tempo per lavorare su almeno un aspetto che riterremo fondamentale per la Final Four; il giovedì, come programmato, a metà mattinata è prevista la partenza per la località che ospiterà l'evento, nel tardo pomeriggio, come concordato dalla società, avremo a disposizione la palestra per un'ora e mezzo di allenamento; il venerdì la mattina la seconda seduta PESI e nel pomeriggio l'allenamento che da regolamento ci è concesso sul campo di gara; il sabato mattina il classico allenamento di rifinitura pre gara e alla sera del sabato la gara di semifinale.

Indipendentemente dal risultato sappiamo che il giorno successivo si giocherà un'altra partita che sia per il titolo o per la terza piazza del podio, le uniche variabili sono l'orario dell'allenamento mattutino e quello della gara al pomeriggio.

Da inserire in questo programma già abbastanza fitto le necessarie ed indispensabili sedute in sala video per la preparazione delle gare; dopo diversi anni si è notato che distribuire le informazioni su più sedute portava le giocatrici ad assimilare meglio quelli che erano i suggerimenti che studiavamo, quindi per la preparazione normale della prima gara sfrutteremo tre sedute video, mentre per la gara della domenica dovremo condensare il tutto in un paio di sedute.

Ad agevolare parzialmente la situazione il fatto che una delle quattro partecipanti sia l'altra formazione italiana di cui avevamo già, non solo tutti i dati e molto dettagliati, ma anche avuto la fortuna di averci giocato da poco e quindi avere ancora "fresche" determinate situazioni.

Prese in considerazione tutte queste notizie potremmo così stilare il programma definitivo della settimana:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
M	Libero	PESI	Libero	Viaggio	PESI	Allenamento Rifinitura + Video	Allenamento Rifinitura + Video
P	Libero	Allenamento Tecnico	Allenamento Tecnico	Allenamento Tecnico + Video	Allenamento Tecnico + Video	GARA di SEMIFINALE	GARA di FINALE

Ovviamente questa è solo un'ipotesi di come si potrebbe svolgere una settimana di questo tipo, infatti si potrebbe anche considerare questa settimana come quella che può portare ad una fase finale di una competizione nazionale come la Final Four di Coppa Italia, o, anche se un po' più forzatamente, ad una settimana dove la partita sia programmata al sabato invece che alla domenica.

Ci potrebbe essere anche l'alternativa di portare le ragazze in palestra già il lunedì pomeriggio, magari suddividendole in due gruppi: le TITOLARI (quelle che hanno disputato la partita il giorno prima) in sala pesi, mentre le RISERVE potrebbero fare oltre alla seduta di pesi anche un breve allenamento tecnico sul campo.

Si preferisce però prendere in considerazione l'ipotesi espressa dalla tabella perché ci si riferisce comunque al periodo finale della stagione agonistica dove, andare a sovraccaricare il lavoro delle atlete, potrebbe risultare dannoso invece che benefico; quindi da qui la decisione di lasciare il Lunedì completamente libero.

Andiamo ora ad analizzare il lavoro dei vari giorni del nostro microciclo andandoci poi a soffermare sulla giornata di Mercoledì che risulterà quella più importante per questa settimana.

2.2 Programmazione degli Allenamenti

MARTEDI'

Mattino

Come da programma pesi il martedì è il giorno dedicato alla FORZA; il programma di una settimana "TIPO", quella per intenderci senza impegni infrasettimanali, è una seduta mediamente abbastanza lunga in considerazione dei tempi di recupero più lunghi rispetto alla seduta del giovedì/venerdì.

I carichi che utilizziamo per questa sessione di pesi sono abbastanza elevati, ma oramai ben assorbiti dai fisici delle ragazze, in modo tale da non andare a causare problemi alla prestazione dell'atleta per il finesettimana.

Seguiremo il programma fatto di tre serie per ogni esercizio con carichi **incrementali** e numero di ripetizioni invece **decrescenti** (8-6-4) che chiameremo SISTEMA PIRAMIDALE; andremo a lavorare però solo sui distretti muscolari principali (FONDAMENTALI) quindi: per il lavoro di GAMBE verrà utilizzato o lo Squat con il bilanciere (libero o guidato) o con la pressa e poi si passerà al lavoro sui polpacci.

Per quanto riguarda la parte alta del corpo lavoreremo con tre esercizi e basta: LENTO AVANTI (in posizione seduta con schiena verticale o lievemente inclinata, braccia laterali al corpo con tutti angoli da 90° cioè cingolo omero-scapolare e gomito, e spinta e distensione delle braccia verso l'alto con i manubri impugnati e ritorno), SPINTE SU PANCA (assimilabili alle spinte con bilanciere su panca piana, ma eseguite con i manubri) ed infine lavoro alla LAT MACHINE.

Pomeriggio

Ripresa in palestra del lavoro tecnico, in considerazione della seduta pesi della mattina comunque incentrata sulla FORZA è preferibile non esagerare, almeno in questo allenamento, con il numero di salti che ogni singolo atleta deve fare. Ci concentreremo maggiormente su quella che è la situazione di Ricezione e parallelamente potremmo allenare quella che è la nostra Battuta. Per fare questo useremo una serie di esercizi a tempo con due o tre atlete al servizio che si danno il cambio a intervalli regolari e che saranno "costrette" a servire in zone del campo ben stabilite che vanno a rappresentare quelle che saranno poi le scelte di battuta previste per le partite di Final Four; a questo proposito da un lato del campo si lavorerà con due ricettori in cinque e sei e la richiesta per la battuta sarà quella di ricercare la zona di "conflitto" fra le due atlete, mentre nell'altro campo si lavorerà con un ricettore

singolo e la richiesta, un po' più difficoltosa sarà quella di cercare lo spazio che il giocatore lascerà dalla linea laterale del campo.

Questo tipo di esercitazioni sono risultate estremamente importanti nel corso dell'anno perché hanno dato possibilità sia ai battitori di cercare con continuità la battuta richiesta, sia parallelamente i ricettori a cercare di trovare soluzioni per evitare di subire eccessivamente in queste situazioni.

MERCOLEDI'

Pomeriggio

Come detto abbiamo lasciato la mattinata libera per poter svolgere una sessione di allenamento molto più intensa sia per il ritmo che dovranno tenere, sia per quanto riguarda il tempo dell'allenamento che risulterà di almeno due ore e mezzo; all'interno della seduta andremo a svolgere come esercizio centrale quello che più ci preme "sistemare" in vista dell'evento del finesettimana.

GIOVEDI'

Mattino

Come detto nell'introduzione questo è uno dei momenti che siamo costretti a "perdere" della settimana per l'inevitabile trasferimento alla sede dove si svolgerà la competizione; nel nostro caso è Cannes che dista da Perugia 610Km circa, in accordo con la società abbiamo deciso di intraprendere il viaggio in autobus (durata del viaggio approssimativamente sette ore), in considerazione del fatto che per trasferirci in aereo avremmo dovuto prendere il pulman per Roma (durata del viaggio approssimativamente due ore e mezzo), per trovarci all'aeroporto due ore prima del volo per il check-in, attendere il volo (come detto due ore di attesa e due e mezzo di volo), e il trasferimento dall'aeroporto di Cannes all'albergo (circa un'ora e mezzo), quindi con impiego di tempo quasi uguale, ma con un accumulo di "tossine" per il fisico più difficoltoso da smaltire in virtù dei ripetuti spostamenti.

Pomeriggio

Giunti a destinazione nel primo pomeriggio vengono date un paio di ore di "relax" alle atlete e poi in palestra per quello che è previsto come un allenamento di

lunghezza molto modesta (un'ora e mezzo circa), ma da svolgere con ritmo molto elevato.

Dopo una primissima fase di riscaldamento guidata dal secondo allenatore (10 minuti circa) vengono presi i palloni per il classico riscaldamento a coppie delle ragazze (della durata di cinque minuti circa). Terminata questa fase passiamo a "scaldare" la fase di attacco lavorando con un tre contro tre da seconda linea con un palleggiatore in un campo sotto rete ad alzare e nell'altro un centrale, gli schiacciatori dopo aver attaccato escono dal campo e cambiano lato, il tutto con la durata di quindici minuti, ad ogni cinque c'è il cambio per il centrale, a metà invece per l'alzatore.

Da qui passiamo a quello che è l'esercizio più importante della seduta: lavoreremo in situazione globale con il gioco che parte da un assistente che mette in campo i palloni e seguendo la seguente sequenza: prima palla gioco libero dell'alzatore del sestetto B su free ball, seconda palla, sempre su appoggio della squadra B e gioco aperto senza il centrale (quindi super in 4 e super in 2 o in 1), terza palla ancora per la squadra B con palla alta per il posto quattro o posto due/uno, quarta ed ultima palla della sequenza ancora appoggio della squadra B e sempre gioco aperto senza il centrale.

Nella prima situazione di gioco aperto il centrale della squadra titolare avrà il compito di scegliere preventivamente (opzionare) dove si sposterà a muro, mentre nella seconda situazione resterà in lettura e dovrà cercare di chiudere il muro.

Tutta la seduta come si capisce è centrata sul tema di muro e difesa nelle diverse situazioni possibili per l'avversario, quindi con ricezione perfetta (la prima), con palla "obbligata" (la terza) e con palla veloce, ma senza gioco del centrale le rimanenti due.

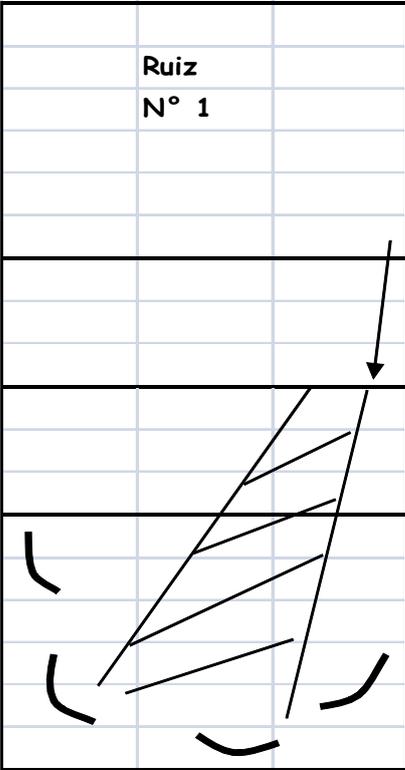
Sera

Come da programma impieghiamo la fase immediatamente successiva alla cena per la prima delle tre sedute video inerenti alla prima gara, in questa occasione verrà distribuito il primo foglio (Quello riportato è solo un esempio) preparato per le atlete dove saranno indicate le nostre situazioni di muro e difesa che abbiamo studiato in precedenza, e verranno mostrate le immagini ricavate dai video che riportano gli attacchi delle nostre avversarie; filmato che era stato preparato in precedenza dallo scout man in considerazione anche di quelle che sono le nostre scelte di muro.

Uralochka Ekaterinburg

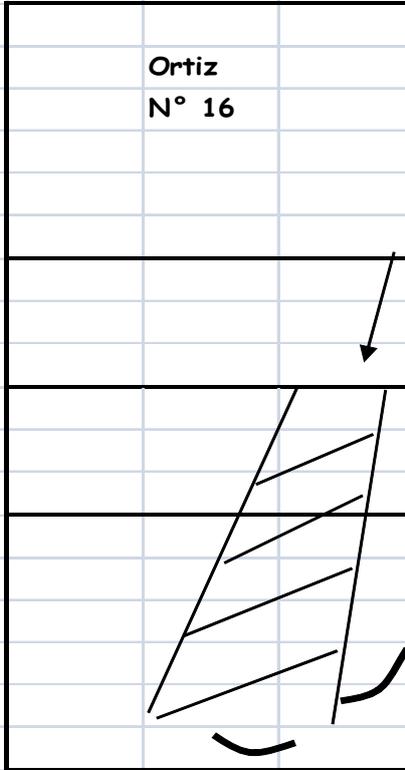
o o

Ruiz
N° 1



o o

Ortiz
N° 16



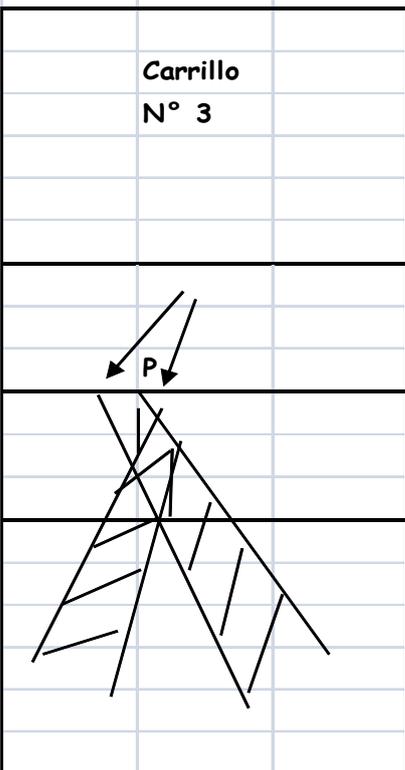
o o

Plotnikova
N° 4



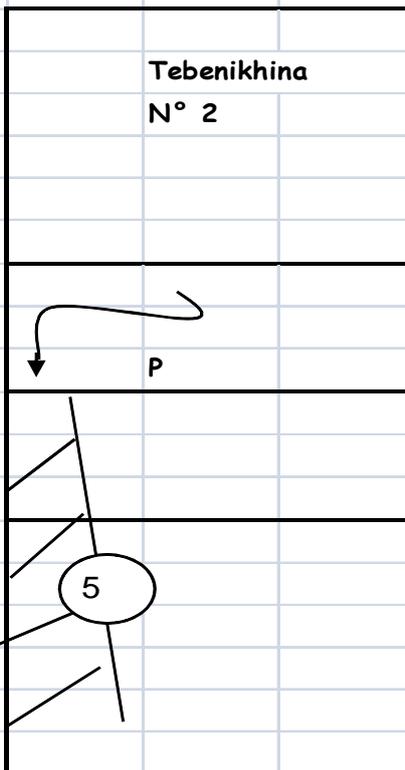
o o

Carrillo
N° 3

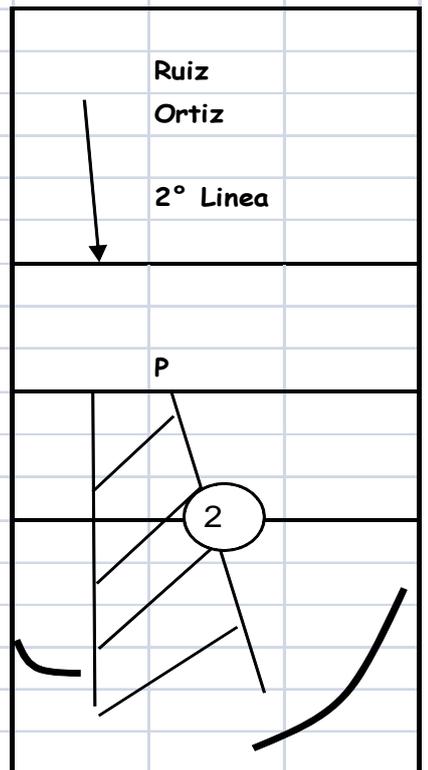


o o

Tebenikhina
N° 2



Ruiz
Ortiz
2° Linea



Durante la seduta il tecnico espone quella che sarà la nostra tattica difensiva atleta per atleta, spiegano il perché di determinate scelte, ove necessario, per farne capire meglio la motivazione alla squadra e renderle così più “partecipi” della situazione.

La seduta per necessità sarà di una trentina di minuti circa in considerazione del fatto che la soglia d’attenzione delle atlete è di circa questa durata e andare oltre comporterebbe il rischio di parlare per persone disattente e quindi trasmettere informazioni a gente che non è più predisposta ad “apprenderne”. Dovremmo quindi essere sempre molto bravi a sintetizzare tutto il nostro lavoro e far vedere quelle che sono le azioni salienti che ci interessa che le ragazze si ricordino.

VENERDI’

Mattino

Seconda seduta in sala pesi, sta volta il lavoro che verrà svolto sarà molto più breve rispetto alla seduta del martedì con carichi meno importanti e andando a lavorare sulla “trasformazione” del lavoro di pesi con esercizi specifici che riproducano movimenti della pallavolo. Anche il lavoro di questa mattina sarà incentrato solo per i muscoli Fondamentali e il lavoro di trasformazione sarà la META’ del solito (quindi quattro ripetizioni invece che otto).

Il lavoro per le gambe prevede sempre lo squat (libero o a castello) o la pressa e dopo ogni serie sono previsti quattro salti con rincorsa completa e salita su un plinto; dopo lavoro per polpacci alla “calf-machine” e con trasformazione balzi a ginocchia tese (sempre quattro); per la parte alta Lento avanti e trasformato con palla medica lanciata da leggermente dietro la testa verso l’alto (l’assistente afferrerà la palla al volo e la riappoggerà sulle mani dell’atleta per 4 lanci). Dopo sono previste spinte su panca con manubri e la trasformazione sarà lanciare velocemente la palla in maniera orizzontale all’altezza del petto verso l’assistente che afferrerà e rilancerà (quattro ripetizioni); per ultimo lavoro alla Lat-Machine e come trasformazione lancio verso terra della palla medica per quattro volte.

Pomeriggio

L’allenamento del pomeriggio prevederà una seduta con una richiesta non molto elevata di salti, ma ci sarà un obiettivo a punteggio per la squadra titolare, per cercare di iniziare a ritrovare quello che deve essere lo spirito agonistico che serve

per la gara del giorno dopo. Quindi dopo la prima fase di attivazione guidata dal secondo allenatore si passa al consueto riscaldamento a coppie, ma con la fase di attacco e difesa guidata dal capo allenatore con quattro esercizi: difesa e alzata della stessa giocatrice per tre volte, tre difese consecutive della stessa atleta, un attacco a testa, ma chi difende si sposta a destra o sinistra e l'attaccante deve colpirlo e come ultimo attacco e difesa classico, ma con l'attacco in salto.

Terminato il riscaldamento è previsto il gioco centrale dell'allenamento: situazione di ricezione per il sestetto titolare, riserve schierate in difesa; prima palla che proviene dalla battuta delle riserve è un'alzata libera per il gioco dell'alzatore titolare, lo schiacciatore si troverà ad attaccare contro muro ad uno se mette palla a terra al primo tentativo la squadra titolare guadagna il punto, se viene difesa la formazione B rinvia la palla come una free ball per le titolari che dovranno portare un secondo attacco sempre con lo stesso giocatore, ma contro muro a due, se lo schiacciatore fa punto il risultato rimane invariato, se al contrario la difesa riesce a intervenire e rinviare nuovamente la palla alle titolari allora si aggiudica il punto. I titolari per vincere devono arrivare a 15 punti, mentre le riserve se ne devono assicurare 10 per vincere la rotazione. Regole aggiuntive: nel caso di errore in ricezione il punto va immediatamente alle riserve, "bonus" per la battuta, ma doppio errore da punto diretto alla ricezione, infine l'attacco che viene coperto non è conteggiato, quindi se per esempio una prima palla di attacco viene coperta la seguente alzata sarà ancora libera e se va a terra darà il punto.

Questo esercizio è stato presentato più volte, anche in forme leggermente diverse o non competitive durante l'anno per cercare di lavorare meglio su tutte le situazioni possibili di prima palla e imparare a "gestirle", infatti il sistema di punteggio permette di forzare l'attacco per il primo pallone in caso di ricezione positiva visto che il nostro attaccante si troverà in una situazione ideale di cambio palla, mentre sarà costretto a portare pazienza in caso di ricezione negativa e gestire la situazione di attacco, magari cercando un colpo sulle mani del muro avversario per trovare la copertura del compagno o il punto diretto dal block-out.

Trovandoci al giorno precedente la gara per non esagerare con il numero di salti, anche se la fase è persa dalle titolari non viene ripetuta.

Sera

Come previsto dal programma alla sera seconda seduta video e secondo foglio consegnato alle atlete, qui vengono riportate fase per fase le possibili situazioni d'attacco delle avversarie (le combinazioni e gli schemi più adoperati) e quelle che

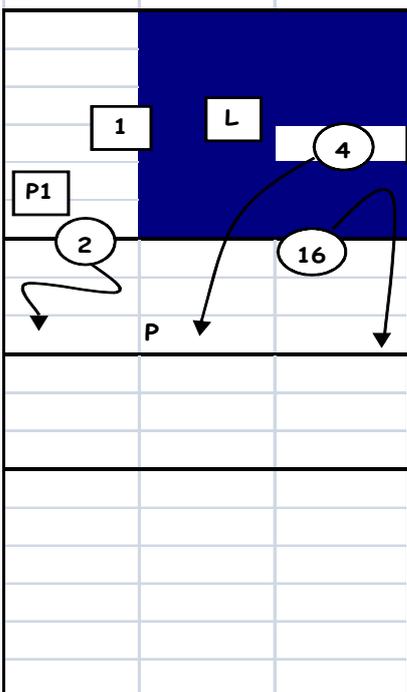
saranno le nostre indicazioni iniziali come tattica di battuta; iniziali perché, indipendentemente da tutto, nel corso del match, potremmo essere costretti o portati a cambiare bersaglio per la nostra battuta per situazioni contingenti; andremo poi a vedere tutto a video mostrando fase per fase le nostre avversarie e quelle che sono le scelte della palleggiatrice, approfittando anche per ripetere le situazioni di muro e difesa da applicare per le avversarie più pericolose. Come la precedente seduta anche questa ha una durata variabile tra i trenta e quaranta minuti circa.

Uralochka Ekaterinburg

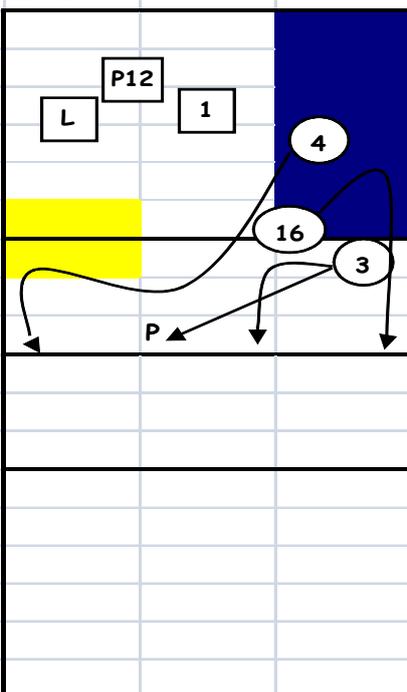
1 Ruiz Luaces Yumilka S1
 2 Tebenikhina Irina C1
 3 Carrillo De La Paz N C2
 4 Plotnikova Elena OP
 5 Pasyukova Aleksandra S
 8 Sennikova Elena L

9 Bajlukova Yulia S
 10 Sizova Ksenia C
 11 Rusakova Viktoria
 12 Sheshenina Marina P
 16 Ortiz Yaima S2
 17 Ramirez Daimy OP

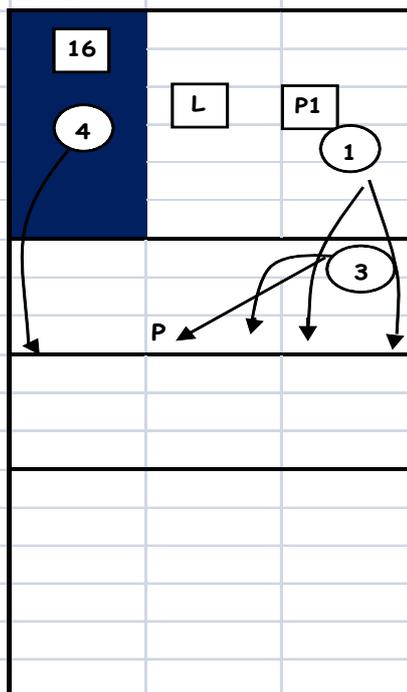
ZP 1



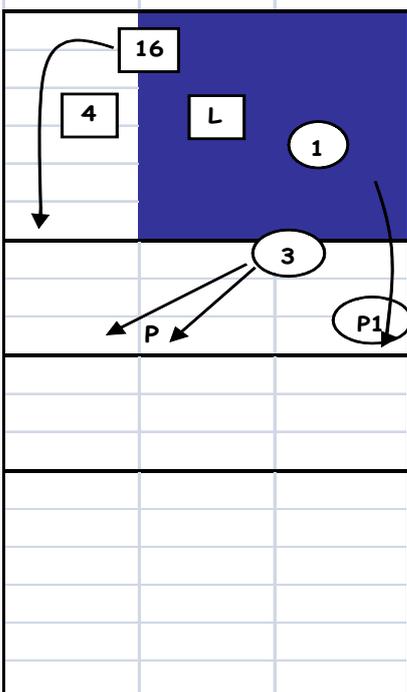
ZP 6



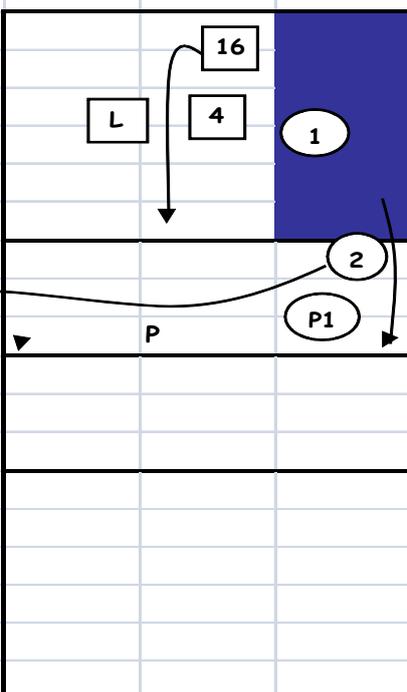
ZP 5



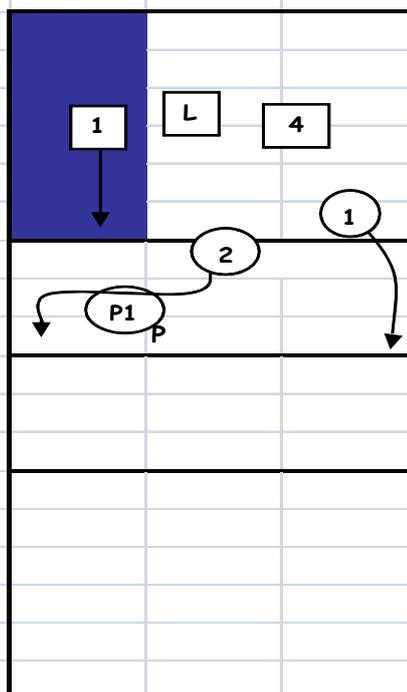
ZP 4



ZP 3



ZP 2



SABATO

Mattina

Seduta classica di battuta e ricezione, si inizia con l'attivazione muscolare sempre guidata dal secondo allenatore e una fase successiva di riscaldamento a coppie, per poi iniziare la seduta di battuta e ricezione dove solo chi vuole può provare anche ad attaccare, tutte le esercitazioni in questa sessione di allenamento sono svolte a tempo per controllare meglio il numero di battute delle singole atlete nell'unità di tempo stabilita. Come già successo per l'allenamento del martedì gli schieramenti in ricezione varieranno da ricezione a uno del posto cinque o del posto uno, ricezione a due sia con compiti di prima linea per il ricettore esterno sia con soli ordini di ricezione come se fosse in seconda linea. E poi schieramento con ricezione a due per tutto il campo e infine vanno curate le situazioni di ricezione su palla corta ad opera del centrale e dell'opposto. Per i battitori ci saranno specifiche ricerche di zone di battuta in base alle diverse situazioni di ricezione che si troveranno ad affrontare.

Prima di Pranzo

Ultima seduta video riguardo gli avversari, questa è una seduta di riepilogo della durata di un quarto d'ora circa, dove viene mostrato un set disputato dalla squadra avversaria e durante lo scorrere delle immagini situazione per situazione vengono ricapitolati dall'allenatore tutte le varie situazioni che abbiamo esposto nei giorni precedenti e quindi tattica di battuta, scelte di muro (situazioni di partenza e possibili opzioni) e la tattica di muro difesa da applicare.

Pomeriggio

GARA di SEMIFINALE

DOMENICA

Mattina

Nella mattinata della seconda gara i giocatori che hanno giocato di più il giorno prima vengono tenuti a riposo; cioè svolgono una seduta defaticante dove è prevista una corposa fase di allungamento, mentre le giocatrici che hanno giocato di meno o non sono state proprio schierate vengono fatte allenare in battuta e ricezione in maniera analoga a quanto fatto la mattina precedente da tutta la squadra.

Prima di Pranzo

Distribuzione dei fogli con la tattica di battuta e muro difesa, schemi ed eventuali scelte sul gioco avversario; il video che mostriamo è quello delle fasi della squadra avversaria per far vedere le scelte del palleggiatore avversario; in pratica il video è simile a quello che avevamo proposto il venerdì per la squadra incontrata nella semifinale. Alla fine un breve ripasso sulla tattica di muro e difesa.

Pomeriggio

GARA di FINALE

2.3 Analisi statistica e Preparazione della Partita

Una parte basilare del nostro lavoro e probabilmente una delle cose che ci permette maggiormente di influenzare la prestazione della nostra squadra è lo studio degli avversari, cioè andare ad analizzare per mezzo di statistiche e video quelle che sono le peculiarità e i punti deboli dei nostri rivali.

Per poterlo fare abbiamo bisogno nel nostro staff della figura, diventata oramai imprescindibile, dello Scout man, ovvero quello che molti chiamano in maniera riduttiva Addetto alle Statistiche.

Il nostro scout man ha la responsabilità di ottenere dalle squadre interessate i video di cui abbiamo bisogno per analizzare le partite e appena ne è in possesso di scoutizzarle mediante quello che negli ultimi anni è diventato il programma di riferimento anche per noi allenatori: Data Volley.

Una volta che tutti i filmati in questione sono stati analizzati passano poi in mano al primo e al secondo allenatore corredati da vari fogli statistici: un primo foglio, il RIEPILOGO DEI FONDAMENTALI, dove avremo il dettaglio fondamentale per fondamentale dei nostri avversari riferiti a tutte le partite che abbiamo analizzato.

Un secondo foglio (sempre di sommatoria di tutte le gare scoutizzate) il FOGLIO DELLE COMBINAZIONI dove invece sono analizzate combinazione per combinazione le percentuali di efficacia ed efficienza degli attaccanti avversari.

Il terzo set di fogli che ci viene dato riguarda invece la DISTRIBUZIONE DELL'ALZATORE avversario differenziata per BASI.

In pratica andiamo ad analizzare rotazione per rotazione e chiamata per chiamata che cosa sceglie di fare il palleggiatore avversario; ad esempio nella P1 l'alzatore si è trovato a gestire 10 palloni con la seguente distribuzione: 3 palloni in posto quattro, 4 palloni al centrale e 3 palloni al posto due.

Letta così questa statistica ci indicherebbe che l'alzatore avversario ha alzato in P1 il 33% dei palloni in posto quattro, il 34% in posto tre, e il 33% in posto due, lasciandoci effettivamente un po' interdetti su quella che potrebbe essere una scelta di muro, invece andando a suddividere questi 10 palloni secondo le chiamate del palleggiatore potremmo trovarci davanti ad una situazione completamente rivoluzionata: ad esempio dei 10 palloni di cui sopra 5 sono stati serviti con chiamata di veloce avanti (da adesso K1) e 5 con chiamata di "sette" (tesa al centro)(da adesso K7), nel primo caso con K1 sono stati serviti 3 palloni al posto quattro (60%), 2 al posto tre (40%) e nessuno al posto due (0%), mentre con K7 nessun pallone è stato alzato in posto quattro (0%), 2 palloni al posto tre (40%) e 3 palloni in posto due (60%); letta così la statistica ci permette di fare scelte ben determinate nelle varie situazioni, nella prima ad esempio potrei rischiare di far partire il mio posto quattro

un po' più "stretto" per portare assistenza contro il centrale avversario e magari permettere al centrale di partire mezzo passo più a destra per andare a raddoppiare contro il posto quattro avversario, mentre con la situazione di K7 potrei al contrario scegliere di tenere il mio posto due in "assistenza" sulla 7.

Questo studio ci permette un po' di capire anche quale è il tipo di gioco che l'alzatrice avversaria predilige se giocare "sopra" o "in apertura" cioè se magari con combinazioni di primi tempi spostati (K7 o veloce dietro KB) decide di sovrapporre il gioco, quindi K7 e palla servita al posto quattro oppure KB e palla servita al posto due, o se le piace aprirlo quindi K7 e palla in due o KB ealzata in quattro.

Questa statistica viene anche suddivisa in base al tipo di ricezione che il palleggiatore si trova a gestire (Perfetta o Positiva) e anche da che zona del campo proviene la ricezione (per semplicità noi usiamo quattro zone: uno sei cinque e tre); tutto questo potrebbe portare a pensare che i nostri dati siano troppo spezzettati e di difficile attuazione pratica in gioco, ma la nostra bravura sta proprio nel ricavare da questi dati una o due situazioni di facile lettura che possiamo poi proporre in sala video alle nostre ragazze.

Un ultimo plico di fogli che ci viene consegnato dal nostro scout man riguarda le percentuali di ricezione e di attacco suddivise rotazione per rotazione e per esito della ricezione e sul contrattacco sempre diviso rotazione per rotazione.

Inc selezionati: (6) NOV, BER, BER, ECZ, CHI, BER

Selezione analisi

RC CANNES | Dettaglio giocatori | Dettaglio fondamentali

Fondam.	Palla	Giocatore	P Set	Ind	*E%	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC		
Battuta	Squadra	Squadra		5	63%	537	56	10%	56	10	2%	144	27%	40	7%	279	52%	8	1%	8						
		1 SALINAS KA		5	53%	19	1	5%	1				8	42%	1	5%	9	47%								
		2 FOMINA AL		5	50%	34	1	3%	1				16	47%	1	3%	16	47%								
		3 LJUNGQVIST		6	75%	40	3	8%	3				7	18%	2	5%	28	70%								
		4 JELINKOVA		6	89%	27	3	11%	3								24	89%								
		5 YANEVA EV		5	65%	78	17	22%	17	2	3%	10	13%	3	4%	45	58%	1	1%	1						
		6 FLORENTIN		5	57%	70	2	3%	2	1	1%	28	40%	3	4%	35	50%	1	1%	1						
		7 LOZANCIC J		4	36%	33	2	6%	2				19	58%	5	15%	7	21%								
		8 TOCKO OLG		5	69%	51	7	14%	7	3	6%	9	18%	5	10%	26	51%	1	2%	1						
		9 GLINKA MA		5	66%	70	5	7%	5	1	1%	19	27%	8	11%	36	51%	1	1%	1						
		10 QUERARD		6	78%	27	1	4%	1	1	4%	5	19%	2	7%	17	63%	1	4%	1						
		12 RAVVA VIC		4	58%	88	14	16%	14	2	2%	23	26%	10	11%	36	41%	3	3%	3						
		Ricezione	Squadra	Squadra		5	53%	436	25	6%	25	25	6%	58	13%	46	11%	98	22%	184	42%					
2 FOMINA AL				6	69%	58	1	2%	1				10	17%	6	10%	12	21%	29	50%						
3 LJUNGQVIST				6	60%	15	1	7%	1	1	7%	2	13%		5	33%	6	40%								
4 JELINKOVA				4	41%	44	4	9%	4	4	9%	10	23%		11	25%	15	34%								
5 YANEVA EV				4	35%	75	5	7%	5	10	13%	9	12%	10	13%	20	27%	21	28%							
7 LOZANCIC J				6	67%	3								1	33%	1	33%	1	33%							
8 TOCKO OLG				2	-11%	9	1	11%	1	3	33%	2	22%				3	33%								
9 GLINKA MA				5	56%	43	2	5%	2	1	2%	4	9%	9	21%	7	16%	20	47%							
10 QUERARD				5	56%	16				1	6%	3	19%	2	12%	5	31%	5	31%							
11 SAHO YUK				6	59%	112	11	10%	11	1	1%	14	12%	8	7%	23	21%	55	49%							
12 RAVVA VIC				6	64%	61				4	7%	4	7%	10	16%	14	23%	29	48%							
Attacco	Squadra			Squadra		6	29%	691	54	8%	37	17	56	8%	45	11	182	26%	47	7%	44	6%	308	45%	73	235
				1 SALINAS KA		5		1									1	100%								
		2 FOMINA AL		6	13%	15				3	20%	3	7	47%			5	33%	2	3						
		3 LJUNGQVIST		6	33%	21				2	10%	1	7	33%	3	14%										
		4 JELINKOVA		5		8				1	12%	1	6	75%			1	12%	1							
		5 YANEVA EV		5	18%	119	16	13%	8	8	12	10%	8	4	26	22%	12	10%	4	3%	49	41%	15	34		
		6 FLORENTIN		8	53%	17							5	29%			3	18%	9	53%	3	6				
		7 LOZANCIC J		6	31%	36	1	3%	1	4	11%	4	10	28%	4	11%	1	3%	16	44%	3	13				
		8 TOCKO OLG		6	27%	67	7	10%	7	7	10%	7	14	21%	3	4%	4	6%	32	48%	6	26				
		9 GLINKA MA		6	27%	245	18	7%	14	4	19	8%	13	6	70	29%	12	5%	24	10%	102	42%	25	77		
		12 RAVVA VIC		7	40%	162	12	7%	7	5	8	5%	8	36	22%	13	8%	8	5%	85	52%	17	68			
		Att dopo Ricez	Squadra	Squadra		6	33%	387	28	7%	28	34	9%	34	84	22%	24	6%	28	7%	189	49%	189			
				2 FOMINA AL		5		8				2	25%	2	4	50%			2	25%	2					
3 LJUNGQVIST				7	46%	13				1	8%	1	3	23%	2	15%	7	54%	7							
4 JELINKOVA				5		7				1	14%	1	5	71%			1	14%	1							
5 YANEVA EV				6	32%	62	5	8%	5	6	10%	6	13	21%	5	8%	2	3%	31	50%	31					
6 FLORENTIN				8	50%	10							2	20%			3	30%	5	50%	5					
7 LOZANCIC J				5	14%	22	1	5%	1	4	18%	4	6	27%	2	9%	1	5%	8	36%	8					
8 TOCKO OLG				6	29%	38	4	11%	4	5	13%	5	6	16%			3	8%	20	53%	20					
9 GLINKA MA				6	32%	127	12	9%	12	9	7%	9	25	20%	4	3%	15	12%	62	49%	62					
12 RAVVA VIC				6	41%	100	6	6%	6	6	6%	6	20	20%	11	11%	4	4%	53	53%	53					
Contrattacco	Squadra			Squadra		6	23%	304	26	9%	9	17	22	7%	11	11	98	32%	23	8%	16	5%	119	39%	73	46
				1 SALINAS KA		5		1									1	100%								
				2 FOMINA AL		6	29%	7				1	14%	1	3	43%			3	43%	2	1				
		3 LJUNGQVIST		5	12%	8				1	12%	1	4	50%	1	12%	2	25%	2							
		4 JELINKOVA		5		1									1	100%										
		5 YANEVA EV		4	2%	57	11	19%	3	8	6	11%	2	4	13	23%	7	12%	2	4%	18	32%	15	3		
		6 FLORENTIN		8	57%	7							3	43%					4	57%	3	1				
		7 LOZANCIC J		7	57%	14							4	29%	2	14%			8	57%	3	5				
		8 TOCKO OLG		6	24%	29	3	10%	3	2	7%	2	8	28%	3	10%	1	3%	12	41%	6	6				
		9 GLINKA MA		6	20%	118	6	5%	2	4	10	8%	4	6	45	38%	8	7%	9	8%	40	34%	25	15		
		12 RAVVA VIC		7	39%	62	6	10%	1	5	2	3%	2	16	26%	2	3%	4	6%	32	52%	17	15			
		Muro	Squadra	Squadra		3	15%	135	2	1%	2	47	35%		7	5%	10	7%	35	26%	34	25%	27	7		
				1 SALINAS KA				5				4	80%				1	20%								

Inc selezionati: (6) NOV, BER, BER, ECZ, CHI, BER

Selezione analisi

RC CANNES | Dettaglio giocatori | Attacco

Giocatore	P	Set	XA - Alta in posto 4			CP - Fast lontano dal p			CB - Fast vicino al palle			XS - Mezza da posto 4			X4 - Super in posto 4		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	199	18%	36%	71	46%	56%	51	31%	47%	37	49%	59%	34	18%	41%
2 FOMINA ALEXANDRA			2									2	50%	50%	3		33%
3 LJUNQUIST ANGEL						6	67%	67%	5		20%						
4 JELINKOVA MICHAEL																	
5 YANEVA EVA			78	6%	32%							11	91%	91%	15	13%	47%
6 FLORENTINO GISEL						1											
7 LOZANCIC JELENA						12	33%	42%	11		36%						
8 TOCKO OLGA			17	-12%	24%							7	57%	57%			
9 GLINKA MALGORZAT			100	32%	43%	1						17	18%	41%	16	25%	38%
12 RAWVA VICTORIA			2			51	49%	61%	35	46%	54%						

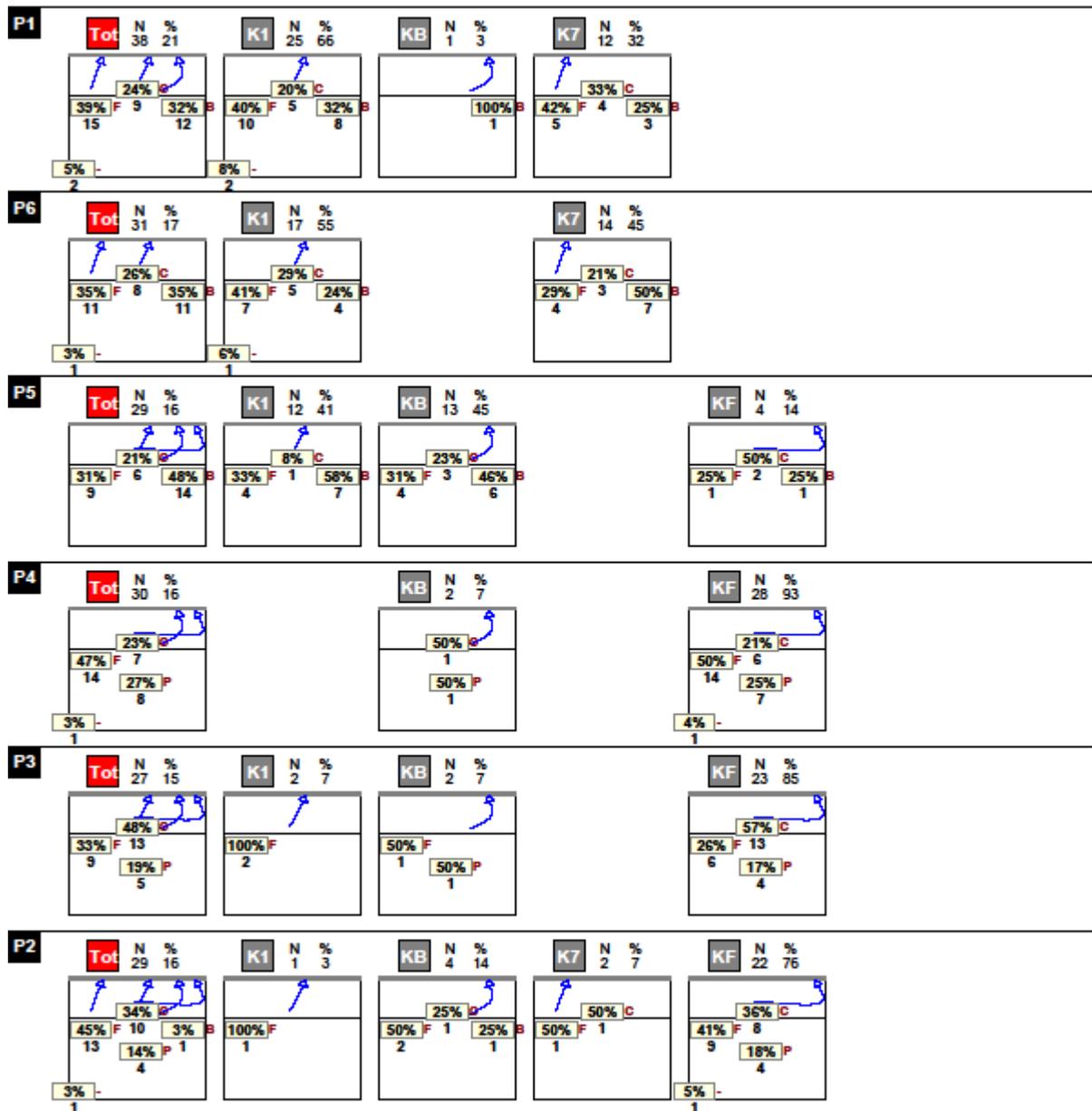
Giocatore	P	Set	WA - Alta in posto 2			W6 - Mezza da posto 2			VP - Pipe			C1 - veloce davanti			WP - Fast Opposto		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	30	23%	47%	27	15%	33%	25	16%	40%	22	18%	36%	12		25%
2 FOMINA ALEXANDRA																	
3 LJUNQUIST ANGEL						1						2					
4 JELINKOVA MICHAEL			3									4		25%			
5 YANEVA EVA						2	-50%		3	33%	67%	2	50%	50%	1		
6 FLORENTINO GISEL																	
7 LOZANCIC JELENA																	
8 TOCKO OLGA			14	21%	50%	9	56%	67%	1						2	100%	100%
9 GLINKA MALGORZAT			13	31%	54%	12		17%	14	14%	43%	1			1	-100%	
12 RAWVA VICTORIA						3		33%	7	14%	29%	13	23%	46%	8	-12%	13%

Giocatore	P	Set	PR - Rigore			P2 - Pallonetto Alzator			W3 - Incrocio Opposto			C7 - 7-1 Gun			V0 - Super in posto 1		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	8	50%	50%	7	71%	71%	3	-33%		3	67%	67%	2	50%	50%
2 FOMINA ALEXANDRA																	
3 LJUNQUIST ANGEL			2	100%	100%												
4 JELINKOVA MICHAEL			1														
5 YANEVA EVA			1	100%	100%												
6 FLORENTINO GISEL						7	71%	71%									
7 LOZANCIC JELENA			1						1			3	67%	67%	1		
8 TOCKO OLGA																	
9 GLINKA MALGORZAT			1														
12 RAWVA VICTORIA			2	50%	50%				2	-50%					1	100%	100%

Inc selezionati: (6) CRE, CHI, PAV, VIL, VIL, A1PAV

Selezione analisi

REBECCHI LUPA Piacenza | 7 Dell'igna | Alzata | Dettaglio rotazioni | AND(a S-3)



Inc selezionati: (6) NOV, BER, BER, ECZ, CHI, BER

Selezione analisi

RC CANNES | Dettaglio giocatori | Ricezione | Dettaglio rotazioni

P	Giocatore	Fondam.	Palla Set	Ind	*E%	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
1	Squadra	Ricezione		5	50%	72	3	4%	3		3	4%			14	19%	10	14%	12	17%	30	42%		
	2 FOMINA AL			5	47%	15	1	7%	1					5	33%	1	7%	1	7%	7	47%			
	3 LJUNGQUIS			8	100%	2												1	50%	1	50%			
	4 JELINKOVA			1		9					2	22%		5	56%					2	22%			
	5 YANEVA EV			6	62%	13	1	8%	1		1	8%		1	8%			6	46%	4	31%			
	7 LOZANCIC J			5	50%	2											1	50%			1	50%		
	8 TOCKO OLG			-1		1								1	100%									
	9 GLINKA MA			8	86%	7								1	14%			1	14%	5	71%			
	11 SANO YUK			7	64%	14	1	7%	1					1	7%	2	14%	1	7%	9	64%			
	12 RAWVA VIC			3	33%	9										6	67%	2	22%	1	11%			
6	Squadra	Ricezione		5	53%	78	6	8%	6		4	5%			11	14%	6	8%	22	28%	29	37%		
	2 FOMINA AL			5	60%	10								4	40%			3	30%	3	30%			
	3 LJUNGQUIS			4	40%	5					1	20%		1	20%			2	40%	1	20%			
	4 JELINKOVA			8	100%	5												4	80%	1	20%			
	5 YANEVA EV			5	50%	8					1	12%					2	25%	2	25%	3	38%		
	7 LOZANCIC J			7	100%	1											1	100%						
	9 GLINKA MA			3	20%	15	2	13%	2		1	7%		3	20%	3	20%			6	40%			
	10 QUERARD			9	100%	5												2	40%	3	60%			
	11 SANO YUK			5	54%	26	4	15%	4					3	12%	1	4%	8	31%	10	38%			
	12 RAWVA VIC			6	33%	3					1	33%								2	67%			
5	Squadra	Ricezione		5	51%	69	5	7%	5		3	4%			12	17%	6	9%	10	14%	33	48%		
	2 FOMINA AL			9	100%	6												2	33%	4	67%			
	3 LJUNGQUIS			4	50%	2								1	50%					1	50%			
	4 JELINKOVA			5	38%	13	1	8%	1		2	15%		2	15%			3	23%	5	38%			
	5 YANEVA EV			4	31%	13	2	15%	2		1	8%		3	23%			1	8%	6	46%			
	8 TOCKO OLG			-1		1								1	100%									
	9 GLINKA MA			4	50%	6										3	50%	2	33%	1	17%			
	10 QUERARD			2	25%	4								1	25%	2	50%	1	25%					
	11 SANO YUK			4	27%	11	2	18%	2					3	27%	1	9%			5	45%			
	12 RAWVA VIC			9	92%	13								1	8%			1	8%	11	85%			
4	Squadra	Ricezione		4	32%	79	7	9%	7		11	14%			10	13%	8	10%	17	22%	26	33%		
	2 FOMINA AL			2	25%	4									3	75%					1	25%		
	3 LJUNGQUIS			2		2	1	50%	1									1	50%					
	4 JELINKOVA			2	11%	9	3	33%	3					2	22%			3	33%	1	11%			
	5 YANEVA EV			3	7%	14	2	14%	2		4	29%		1	7%			4	29%	3	21%			
	8 TOCKO OLG			2	-20%	5					3	60%								2	40%			
	9 GLINKA MA			5	60%	5										2	40%	1	20%	2	40%			
	10 QUERARD			2	20%	5					1	20%		2	40%			1	20%	1	20%			
	11 SANO YUK			5	58%	26	1	4%	1		1	4%		4	15%	3	12%	6	23%	11	42%			
	12 RAWVA VIC			6	44%	9					2	22%		1	11%			1	11%	5	56%			
3	Squadra	Ricezione		6	69%	67	3	4%	3		2	3%			3	4%	8	12%	20	30%	31	46%		
	2 FOMINA AL			8	90%	10											1	10%	2	20%	7	70%		
	3 LJUNGQUIS			10	100%	1															1	100%		
	4 JELINKOVA			10	100%	6													1	17%	5	83%		
	5 YANEVA EV			3	36%	14					2	14%		1	7%	4	29%	5	36%	2	14%			
	8 TOCKO OLG			4		2	1	50%	1											1	50%			
	9 GLINKA MA			5	67%	3										1	33%	2	67%					
	10 QUERARD			10	100%	1															1	100%		
	11 SANO YUK			6	57%	14	2	14%	2					1	7%	1	7%	3	21%	7	50%			
	12 RAWVA VIC			7	88%	16								1	6%	1	6%	7	44%	7	44%			
2	Squadra	Ricezione		6	69%	71	1	1%	1		2	3%			8	11%	8	11%	17	24%	35	49%		
	2 FOMINA AL			7	85%	13								1	8%	1	8%	4	31%	7	54%			
	3 LJUNGQUIS			9	100%	3												1	33%	2	67%			
	4 JELINKOVA			4	50%	2								1	50%					1	50%			
	5 YANEVA EV			3	31%	13					1	8%		3	23%	4	31%	2	15%	3	23%			
	9 GLINKA MA			10	100%	7												1	14%	6	86%			
	10 QUERARD			7	100%	1												1	100%					

Inc selezionati: (6) NOV, BER, BER, ECZ, CHI, BER

Selezione analisi

RC CANNES | Dettaglio giocatori | Att dopo Ricez | Dettaglio rotazioni

P	Giocatore	Fondam.	Palla	Set	Ind	*E%	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
1	Squadra	Att dopo Ricez			7	42%	69	6	9%	6		3	4%	3		14	20%	2	3%	6	9%	38	55%		38
	3 LJUNGQUIS				10	100%	2															2	100%		2
	4 JELINKOVA				5		1								1	100%									
	5 YANEVA EV				8	50%	8	1	12%	1		1	12%	1								6	75%		6
	6 FLORENTIN				8	50%	2								1	50%						1	50%		1
	7 LOZANCIC J				7	50%	6											1	17%	1	17%	3	50%		3
	8 TOCKO OLG				4	-14%	7	2	29%	2		1	14%	1		1	14%			1	14%	2	29%		2
	9 GLINKA MA				7	45%	42	3	7%	3		1	2%	1		10	24%	1	2%	4	10%	23	55%		23
	12 RAWVA VIC				10	100%	1															1	100%		1
6	Squadra	Att dopo Ricez			6	21%	66	6	9%	6		10	15%	10		14	21%	4	6%	2	3%	30	45%		30
	2 FOMINA AL				2	-50%	2					1	50%	1		1	50%								
	3 LJUNGQUIS				5	25%	4								2	50%	1	25%				1	25%		1
	4 JELINKOVA				5		6					1	17%	1		4	67%					1	17%		1
	5 YANEVA EV				6	32%	22	3	14%	3		1	5%	1		5	23%	2	9%			11	50%		11
	6 FLORENTIN				10	100%	1															1	100%		1
	7 LOZANCIC J				6	17%	6					2	33%	2		1	17%					3	50%		3
	8 TOCKO OLG				6	17%	12	1	8%	1		3	25%	3		1	8%			1	8%	6	50%		6
	9 GLINKA MA				6	12%	8	2	25%	2		1	12%	1						1	12%	4	50%		4
	12 RAWVA VIC				6	40%	5					1	20%	1				1	20%			3	60%		3
5	Squadra	Att dopo Ricez			6	39%	59	3	5%	3		4	7%	4		13	22%	6	10%	3	5%	30	51%		30
	2 FOMINA AL				5		2								2	100%									
	5 YANEVA EV				6	43%	14					1	7%	1		3	21%	3	21%			7	50%		7
	6 FLORENTIN				5		1												1	100%					
	8 TOCKO OLG				7	45%	11	1	9%	1					3	27%			1	9%		6	55%		6
	9 GLINKA MA				5		1								1	100%									
	12 RAWVA VIC				6	40%	30	2	7%	2		3	10%	3		4	13%	3	10%	1	3%	17	57%		17
4	Squadra	Att dopo Ricez			6	32%	60	5	8%	5		4	7%	4		11	18%	6	10%	6	10%	28	47%		28
	2 FOMINA AL				6	25%	4					1	25%	1		1	25%					2	50%		2
	5 YANEVA EV				5	7%	14	1	7%	1		3	21%	3		3	21%			2	14%	5	36%		5
	6 FLORENTIN				10	100%	1															1	100%		1
	8 TOCKO OLG				8	67%	3								1	33%						2	67%		2
	9 GLINKA MA				5	10%	10	2	20%	2					1	10%	1	10%	3	30%	3	30%		3	30%
	12 RAWVA VIC				6	46%	28	2	7%	2					5	18%	5	18%	1	4%		15	54%		15
3	Squadra	Att dopo Ricez			7	35%	63	4	6%	4		8	13%	8		11	17%	2	3%	4	6%	34	54%		34
	5 YANEVA EV				8	67%	3								1	33%						2	67%		2
	6 FLORENTIN				10	100%	1															1	100%		1
	8 TOCKO OLG				8	60%	5					1	20%	1								4	80%		4
	9 GLINKA MA				7	33%	30	2	7%	2		5	17%	5		3	10%			3	10%	17	57%		17
	12 RAWVA VIC				6	25%	24	2	8%	2		2	8%	2		7	29%	2	8%			10	42%		10
2	Squadra	Att dopo Ricez			6	29%	70	4	6%	4		5	7%	5		21	30%	4	6%	7	10%	29	41%		29
	3 LJUNGQUIS				6	43%	7					1	14%	1		1	14%	1	14%			4	57%		4
	5 YANEVA EV				5		1								1	100%									
	6 FLORENTIN				6	25%	4													2	50%	1	25%		1
	7 LOZANCIC J				4	-10%	10	1	10%	1		2	20%	2		4	40%	1	10%			2	20%		2
	9 GLINKA MA				6	28%	36	3	8%	3		2	6%	2		10	28%	2	6%	4	11%	15	42%		15
	12 RAWVA VIC				8	58%	12								4	33%			1	8%		7	58%		7

Inc selezionati: (6) NOV, BER, BER, ECZ, CHI, BER

Selezione analisi

RC CANNES | Dettaglio giocatori | Contrattacco | Dettaglio rotazioni

P	Giocatore	Fondam.	Palla	Set	Ind	*E%	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
1	Squadra	Contrattacco			5	13%	55	2	4%		2	7	13%	4	3	22	40%	4	7%	4	7%	16	29%	11	5
	3 LJUNGQUIS				8	67%	3									1	33%					2	67%	2	
	4 JELINKOVA				5		1									1	100%								
	5 YANEVA EV				3	-14%	7	1	14%		1	1	14%	1		2	29%	2	29%			1	14%	1	
	7 LOZANCIC J				6	50%	4									1	25%	1	25%			2	50%		2
	8 TOCKO OLG				5		3									1	33%	1				1	33%		1
	9 GLINKA MA				6	17%	35									4	11%	1	3	16	46%	1	3%	4	11%
	12 RAWVA VIC					-100%	2	1	50%		1	1	50%	1											
6	Squadra	Contrattacco			6	17%	41	6	15%	3	3	4	10%	3	1	9	22%	2	5%	3	7%	17	41%	10	7
	2 FOMINA AL				5		3									1	33%	1				1	33%	1	
	5 YANEVA EV				5	14%	21	4	19%	3	1	1	5%		1	4	19%	2	10%	2	10%	8	38%	7	1
	6 FLORENTIN				10	100%	1															1	100%		1
	7 LOZANCIC J				8	50%	2									1	50%					1	50%		1
	8 TOCKO OLG				7	40%	5									1	20%	1		1	20%	3	60%	1	2
	9 GLINKA MA				5		5	1	20%		1	1	20%	1						1	20%	2	40%		2
	12 RAWVA VIC				5		4	1	25%		1					2	50%					1	25%		1
5	Squadra	Contrattacco			6	35%	31	3	10%	3	3	2	6%	1	1	7	23%	2	6%	1	3%	16	52%	8	8
	2 FOMINA AL				8	50%	2									1	50%					1	50%		1
	5 YANEVA EV				5	8%	13	3	23%	3	3	1	8%		1	2	15%	2	15%			5	38%	3	2
	8 TOCKO OLG				8	67%	9									2	22%			1	11%	6	67%	3	3
	9 GLINKA MA				7	33%	3									2	67%					1	33%		1
	12 RAWVA VIC				8	50%	4									1	25%	1				3	75%	1	2
4	Squadra	Contrattacco			5	14%	44	7	16%	4	3	3	7%	1	2	12	27%	5	11%	1	2%	16	36%	11	5
	1 SALINAS KA				5		1									1	100%								
	2 FOMINA AL				8	50%	2									1	50%					1	50%		1
	5 YANEVA EV				4	-14%	14	2	14%		2	3	21%	1	2	5	36%	1	7%			3	21%	3	
	6 FLORENTIN				10	100%	1															1	100%		1
	8 TOCKO OLG				2	-20%	10	3	30%	3						3	30%	3	30%			1	10%		1
	9 GLINKA MA				5		3	1	33%	1						1	33%					1	33%		1
	12 RAWVA VIC				8	62%	13	1	8%		1					1	8%	1	8%	1	8%	9	69%	4	5
3	Squadra	Contrattacco			7	39%	67	4	6%		4					24	36%	4	6%	5	7%	30	45%	19	11
	5 YANEVA EV				5		2	1	50%		1											1	50%		1
	6 FLORENTIN				5		2									2	100%								
	8 TOCKO OLG				8	50%	2									1	50%					1	50%		1
	9 GLINKA MA				6	33%	30	2	7%		2					10	33%	4	13%	2	7%	12	40%	9	3
	12 RAWVA VIC				7	48%	31	1	3%		1					11	35%			3	10%	16	52%	8	8
2	Squadra	Contrattacco			6	21%	66	4	6%	2	2	6	9%	2	4	24	36%	6	9%	2	3%	24	36%	14	10
	3 LJUNGQUIS				3	-20%	5					1	20%		1	3	60%	1	20%						
	6 FLORENTIN				8	67%	3									1	33%					2	67%	2	
	7 LOZANCIC J				8	62%	8									2	25%	1	12%			5	62%	3	2
	9 GLINKA MA				5	17%	42	2	5%	1	1	5	12%	2	3	16	38%	3	7%	2	5%	14	33%	6	8
	12 RAWVA VIC				5	12%	8	2	25%	1	1					2	25%	1	12%			3	38%	3	

Una volta che abbiamo tutto questo materiale dobbiamo, come già detto sopra, anche essere in grado di sapere cosa e come andare ad analizzare poi a video i nostri avversari.

Qui inizia la parte importante dell'analisi del match, per prima cosa dobbiamo affidarci al nostro secondo allenatore a cui dobbiamo "appaltare" una parte dello studio degli avversari che andremo poi a riesaminare in un secondo momento, mentre come primissima cosa andremo a stabilire quella che deve essere la nostra tattica di Muro e Difesa contro gli attaccanti del nostro avversario; per fare questo partiamo da uno dei primi fogli statistici che ci erano stati consegnati: quello inerente alle Combinazioni d'Attacco dei nostri avversari. Da questo foglio possiamo stabilire subito quali siano gli attaccanti principali dell'avversario e quali i colpi preferiti così da andarli a studiare direttamente a video, dove, ci tratteremo le direttrici d'attacco e andremo poi a stabilire la tattica difensiva da applicare con ogni avversario per i loro colpi principali.

Stabilita la tattica da utilizzare nel muro difesa andiamo ad analizzare rotazione per rotazione quella che è la distribuzione dell'alzatrice avversaria anche per adattare determinate scelte di muro e difesa con i possibili spostamenti e scelte da poter effettuare, ad esempio possiamo anche pensare di murare parallele una giocatrice di posto quattro avversaria e dare priorità per il pallonetto al nostro posto uno, ma se in quella rotazione il nostro posto quattro abbiamo deciso che deve partire stretto per fare assistenza su un centrale non possiamo pretendere che arrivi poi a prendere una posizione lunga in difesa contro un attacco in super del posto quattro avversario. E quindi per tale motivo la tattica da applicare a muro e difesa va fatta quasi parallelamente a quelle che sono le nostre scelte di muro.

Passiamo adesso a quella parte che abbiamo passato da vagliare in maniera preventiva al nostro assistente allenatore, rotazione per rotazione inizia a studiare per prima cosa i comportamenti dei centrali avversari rispetto alle situazioni degli avversari (attacco a due o attacco a tre) e capire se hanno un modo standard di interpretare le varie situazioni o se variano molto il loro modo di giocare a seconda dell'avversario. Per esempio se ci troviamo davanti dei centrali che "scelgono" spesso o che rimangono fermi in mezzo alla rete in "lettura", se le scelte sono fatte in base alla situazione contingente (vedi delle ricezioni spostate o al centro della rete) o se preordinate, magari il centrale avversario è reputato poco pericoloso e allora si sposta sistematicamente prima o invece è da controllare e quindi salta in opzione su

di lui. A questo studio su i comportamenti va associato anche una valutazione tecnica, anche se grossolana, delle sue capacità di muro in lettura e di spostamento cioè se il centrale tiene le braccia alte o tende ad abbassarle anche in situazione di lettura (per stabilire se poterci giocare sopra primi tempi anticipati) e valutare se ci sono effettivamente delle differenze fondamentali sullo spostamento a muro in una direzione o in un'altra (abbiamo trovato più spesso di quanto si possa pensare centrali con notevoli differenze negli spostamenti nelle due direzioni); ultima cosa che andiamo a valutare dei centrali è il modo in cui tendono ad accoppiare il muro con i propri schiacciatori sia contro palloni super che contro palle alte, se arrivano in volo, come “buttano” le mani e soprattutto se quando accoppiano rimangono ben composte o si disuniscono in volo o se, come fanno alcuni, tendono ad “aprire” il muro.

Finita la valutazione dei centrali dobbiamo ancora stabilire quali siano le capacità a muro degli schiacciatori laterali, anche qui guardiamo rotazione per rotazione, e per i differenti tipi di palloni, come e se si buttano in caso di palle super: se arrivano contro il corpo dell'attaccante e tengono le braccia dritte oppure le buttano verso il centro del campo all'ultimo, oppure se non arrivano con il corpo contro l'avversario, magari a causa di una scelta di partenza a muro molto stretta e quindi tendono a buttare le mani verso la palla.

In caso di palle alte valutiamo se scelgono sempre di chiudere la parallela o se per caso il contrario, se ci sono delle situazioni particolari in cui si adattano e come lo fanno, ad esempio in caso dialzata corta se il muro chiude sempre la parallela o ne lascia una parte libera e se il difensore scende o meno a coprire il pallonetto, e, sempre su palla alta, cerchiamo di stabilire se le mani del muro avversario rimangono dritte o nel momento del colpo vanno a cercare il centro del campo o la chiusura con il centrale o se si aprono verso l'asticella per determinare anche come gestire quelli che saranno i nostri colpi di attacco in queste situazioni.

Infatti tutto questo studio sulle capacità di muro degli avversari va poi tradotto alla nostra squadra come indicazioni, nei momenti giusti, per uscire da situazioni difficili, per dare quella soluzione in più in grado di portare il match dalla nostra parte. Tutte queste cose ovviamente non sono solo guardate a video ma verranno poi riprese anche nelle sedute di allenamento consigliando ai nostri giocatori, nelle sedute dove ci troveremo ad affrontare muri composti, a provare le varie situazioni d'attacco che abbiamo stabilito poter essere efficaci contro gli avversari.

Abbiamo tempo e modo di studiare ancora due aspetti importanti dei nostri avversari che ci torneranno utili e che dovremo anche allenare durante la settimana: andare a studiare i ricettori principali e i battitori.

Nello studio dei ricettori dovremmo andare a valutare tutte le ricezioni negative, mezzo punto o errore diretto per valutare se ci sono carenze a livello tecnico dei

singoli ricettori, zone morte a destra o sinistra, se vanno più in difficoltà con battute lunghe, corte o contro la figura, o se invece i problemi possano derivare da conflitti nelle competenze fra i giocatori avversari e quindi anche in questo caso lo studio viene condotto rotazione per rotazione cercando, dove sono, i buchi del nostro avversario.

L'ultima cosa che normalmente andiamo a controllare del nostro avversario sono i battitori per capire come sistemarci in ricezione e magari cambiare qualcosa nel nostro assetto, infatti può capitare di trovare giocatrici che battono in salto e che hanno determinate direttrici, o giocatrici che variano la loro direzione di battuta in base alla posizione sulla linea di fondo campo o magari ci sono giocatrici che hanno una battuta che reputiamo "abbordabile" da poter ricevere a due e quindi scaricare un attaccante (magari di prima linea).

Analizzato tutto questo vengono preparati un paio di fogli (come da allegato) dove condenseremo tutto questo studio per renderlo di immediata comprensione e facile apprendimento per le nostre atlete, dove segneremo tutte le cose principali, mentre le possibili soluzioni alternative (che comunque abbiamo studiato e proveremo in allenamento) verranno comunicate in caso di necessità solo durante la partita e nei momenti che riterremo più opportuni.

CAPITOLO 3

Allenamento del Mercoledì Pomeriggio

Andiamo ora ad analizzare quello che è il nostro allenamento principale della settimana, quello un po' più lungo e intenso tra tutti quelli che abbiamo a disposizione e sicuramente quello dove possiamo "mettere dentro" qualche cosa che abbiamo già studiato.

Vanno fatte alcune premesse riguardo questa seduta di allenamento per come è stata organizzata e per come viene inserita all'interno sia del microciclo settimanale che nella programmazione più ampia della stagione.

Nella prima parte della stagione è stato continuamente monitorato il rendimento della nostra squadra nei vari fondamentali e nelle situazioni specifiche di gioco; già comunque, avevamo intuito quale sarebbe potuto essere il nostro tallone d'Achille per la stagione: la ricezione.

Infatti il primo dato che abbiamo avuto a metà campionato andava solo a rafforzare quella che era la nostra impressione iniziale: la nostra efficienza in ricezione era del 48% che scaturiva dalla somma delle percentuali della ricezione perfetta (39%) e di quella positiva (22%) alla quale va sottratta la percentuale delle ricezioni sbagliate (6%) e mezzo punto (7%).

Detto quale era il nostro difetto, e presone atto fin da subito, avevamo percorso le due strade, ovvie, per portare rimedio a questo tipo di situazione: cercare come primissima cosa di diminuire la nostra percentuale di negatività per alzare l'efficienza globale della ricezione (quindi evitare qualche ace anche a costo di tenere la ricezione un po' più staccata da rete magari costringendoci ad un gioco più "scontato") e quella di rendere il nostro attacco di palla alta il più concreto e continuo possibile.

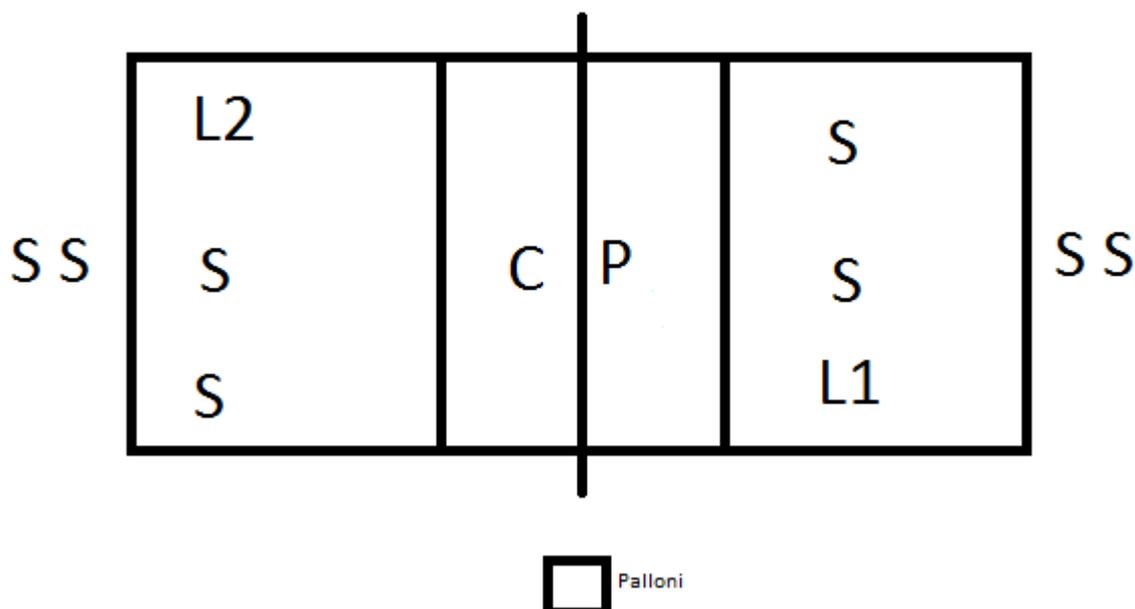
Per sistemare la ricezione abbiamo insistito molto nelle sedute d'allenamento simili a quelle descritte precedentemente, mentre per quanto concerne la seconda, quello di migliorare l'efficienza sulla palla alta, è l'obiettivo dell'allenamento in questione.

La seduta inizia con il consueto riscaldamento di dieci minuti guidato dal secondo allenatore, dove in maniera graduale, ed articolazione per articolazione si cerca di "riattivare" tutto l'organismo delle atlete, partendo da una primissima e breve fase di corsa, per passare a una serie di esercizi di mobilitazione delle articolazioni di tutto il corpo, per passare a serie di addominali dorsali e paravertebrali fino ad arrivare a

quella che è la parte di andature dove andremo a portare in condizione gli arti inferiori per quello che dovrà essere la prima parte dell'allenamento.

Finita la parte di attivazione muscolare e andature per la parte bassa si prendono i palloni per ultimare il Warm Up delle nostre atlete e partendo dai lanci si iniziano a scaldare gli arti superiori con serie a due mani, con una, a due mani in terra e con una mano sempre in terra, per poi passare a i primi attacchi contro il suolo. Si passa poi a fare qualche palleggio e bagher a coppie per arrivare in brevissimo tempo a fare attacco e difesa, per il primo minuto in "continuità" cioè senza forzare i colpi e cercando di tenere "viva" la palla il più a lungo possibile, da questo passiamo poi a tre attacchi di seguito della stessa persona con tre difese del compagno, come terzo step di riscaldamento si passa ad attaccare in maniera un po' più sostenuta sul compagno che dovrà difendere ed alzare nuovamente il pallone per un attacco successivo, anche in questo caso si cambia dopo tre alzate; prima di arrivare all'ultimo esercizio di attacco e difesa a coppie ne inseriamo uno che è strutturato sempre sul sistema di attacco difesa alzata, ma questa volta il difensore prima che l'attaccante colpisca la palla si sposta a destra o sinistra, lo schiacciatore, evitando di girarsi verso il difensore, gli deve attaccare addosso utilizzando il colpo in intra o in extra rotazione del braccio; fatto questo si passa infine all'ultimo esercizio di riscaldamento con attacco e difesa in sequenza classica, ma con l'attacco portato in salto (questo per iniziare a preparare il salto nelle atlete). Il tempo riservato per questa parte dell'allenamento è di dodici minuti.

Per continuare a scaldare il salto delle atlete, ma allo stesso tempo iniziare ad inserire una parte tecnica molto importante iniziamo con un semplice esercizio di tre contro tre da seconda linea dove da una parte della rete abbiamo il secondo palleggiatore in zona tre, il libero fisso in posto cinque e due giocatrici: una in posto sei e una in posto uno; dall'altra parte della rete situazione speculare, ma al posto dell'alzatore c'è un centrale e in posto 5 il secondo libero; da questa situazione dopo ogni attacco chi ha attaccato esce e si va a mettere in fila nel campo opposto.



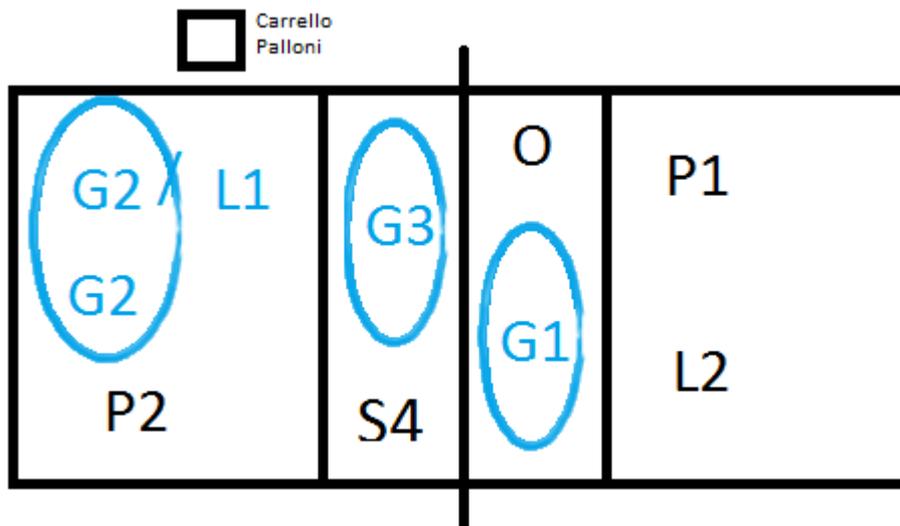
L'esercizio all'inizio viene proposto puntando principalmente sulla continuità, cioè fare in modo che la palla stia in gioco il più a lungo possibile, mano a mano che i minuti passano e gli arti inferiori iniziano ad essere caldi allora la richiesta diventa quella di spingere al massimo con il salto e di portare attacchi più "pesanti" per poter allenare quello che ci siamo preposti con questo esercizio: l'utilità è duplice, come spesso accade negli esercizi del nostro sport, infatti andiamo ad allenare che il colpo d'attacco venga effettuato alla massima altezza possibile di ogni atleta, visto che portare l'attacco da seconda linea costringe a cercare colpi più lunghi che con un attacco normale da prima linea e in seconda battuta andiamo ad allenare la difesa a reagire contro gli attacchi di seconda linea avendo a disposizione soltanto il muro a uno del centrale da un lato e dell'alzatore dall'altro oppure con il solo muro degli alzatori da un certo punto dell'esercizio in avanti. Infatti per quello che sono i nostri dettami tattici per la gara abbiamo stabilito di murare gli attacchi di pipe sempre e solo con muro ad uno ed affidarci alla nostra difesa per avere una situazione più lineare di contrattacco e soprattutto per poter concentrare alcune nostre scelte nelle situazioni di attacco a due delle avversarie. L'esercizio ha una durata di 15 minuti.

Passiamo ora ad un secondo esercizio che riguarda ovviamente sia l'attacco che la difesa: una squadra mista di riserve e titolari è schierata in un campo mentre dall'altra parte della rete abbiamo il secondo palleggiatore il secondo libero e un attaccante per ogni zona d'attacco di prima linea. il secondo allenatore con il carrello dei palloni è sistemato di fianco al campo dove è schierata la squadra in situazione di muro difesa e lancia i palloni nell'altro campo contro il secondo libero. In questo campo si procede facendo attaccare prima il posto quattro contro il muro a uno, se il pallone

viene difeso va rinviato nel campo degli attaccanti come se fosse una free ball e l'attaccante ha una seconda opportunità di mettere palla a terra, ma questa volta contro il muro a due schierato dalla squadra in situazione di muro difesa, se i difensori riescono ancora ad opporsi positivamente all'attacco, lo schiacciatore ha una terza ed ultima occasione, sempre contro muro a due schierato, per mettere a terra il pallone. Se in una delle situazioni precedenti l'attaccante colpisce il muro e le compagne riescono a coprire l'attacco lo schiacciatore ha la possibilità di rigiocare quella palla come se non fosse stata giocata; ad esempio appoggio del libero, attacco del posto quattro che prende il muro a uno (visto che è la prima palla di attacco) il libero copre allora l'attaccante può schiacciare ancora in situazione di muro a uno (come se ripetesse l'azione).

Si eseguono così cinque giri completi e poi si attuano i cambi: la squadra era stata così suddivisa P1 e P2 i due palleggiatori, L1 e L2 i due liberi, poi il Gruppo 1 costituito da C1 e S2 (dove con C1 indicheremo il Centrale da attacco a due e S2 lo schiacciatore da attacco a tre), il Gruppo 2 formato da C2 e S1 (dove C2 è il centrale da attacco a tre e S1 lo schiacciatore da attacco a due), il Gruppo 3 composto da C3 e S3 (che sono i primi cambi per i due ruoli) e l'ultimo gruppo, il 4, formato dall'Opposto titolare e dal quarto schiacciatore di riserva.

Le giocatrici erano state così disposte: P1 ed L2 nel campo dove si attacca insieme al Gruppo 1 e all'Opposto titolare, nella metà campo della difesa il Gruppo 3 parte in prima linea insieme al quarto schiacciatore e in seconda linea in posto uno troveremo P2, in posto sei il laterale del Gruppo 2 e in posto cinque si alterneranno in difesa L1 e il centrale del Gruppo 2. Eseguita la prima serie di attacchi i giocatori gireranno nel seguente modo: il Gruppo 1 prenderà il posto del Gruppo 2 in difesa, il Gruppo 2 prenderà il posto del Gruppo 3 che era a muro che a sua volta prenderà il posto del Gruppo 1 che era in attacco ed infine l'opposto si scambierà di campo con il quarto schiacciatore. Il tutto per tre volte; esaurite queste tre rotazioni si ripartirà dalla prima, ma cambiando la situazione del palleggiatore che non sarà più considerato come se fosse in seconda linea, ma come se fosse un giocatore di prima linea e di conseguenza andremo a lavorare sia con attacchi di seconda linea dell'opposto (da zona uno o in pipe) sia con attacchi in fast del centrale.

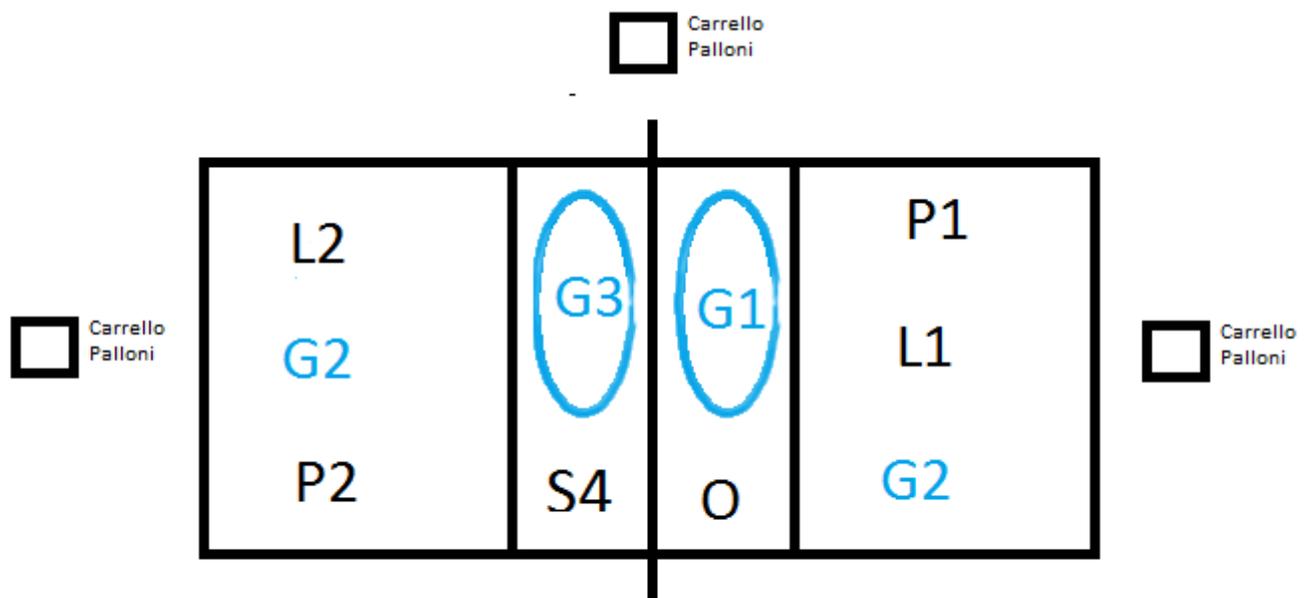


In questo modo andiamo a lavorare su una situazione molto importante per quella che è la nostra situazione di squadra: infatti consideriamo la prima palla (quella che appoggia l'allenatore) come fosse una situazione con ricezione positiva e quindi andiamo a cercare di ottenere subito il punto con una situazione di attacco "agevolato" da un muro non schierato, mentre in caso di difesa ci troviamo costretti ad allenare quello che deve essere invece un attacco "importante" contro una difesa e un muro schierati per cercare soluzioni sulla gestione della palla alta; la possibilità di poter rigiocare il pallone coperto come un colpo "non eseguito" permette anche ai nostri attaccanti di imparare a sfruttare il muro degli avversari per correggere qualche palla "sporca" e costruirsi in questo modo una situazione di attacco migliore. La durata dell'esercizio è variabile tra i 25 e 30 minuti.

Siamo adesso pronti per andare ad affrontare l'esercizio principale della nostra seduta di allenamento, sarà basato sul gioco globale del sei contro sei, con situazione di punteggio iniziale di 18 pari e sestetti abbastanza mischiati per due ragioni principali una per allenare al meglio i giocatori titolari (ovviamente tra titolari e riserve c'è una disparità di forze notevole) che si troveranno ad affrontare comunque le difficoltà che le compagne più forti riusciranno a proporgli e la seconda è per allenare al meglio anche le riserve che trovandosi in determinate situazioni con le giocatrici più forti della rosa potranno migliorare o limare più velocemente quelli che sono i loro difetti. Per ottenere questo suddividiamo la squadra in maniera simile a quello che avevamo fatto in precedenza: Gruppo 1 costituito da S1 e C2, Gruppo 2 composto da S2 e C1 e Gruppo 3 formato da S3 e C3.

Su un lato del campo schieriamo il Libero, l'Opposto e il Palleggiatore titolare mentre nell'altro campo il secondo libero, il secondo palleggiatore e S4 che ricoprirà stabilmente il ruolo di secondo Opposto; nella metà campo dei Titolari schiereremo il

Gruppo 1 a rete, con il regista di riserva metteremo invece il Gruppo 3, mentre i componenti del Gruppo 2 si suddivideranno uno per campo, quando verrà chiamato il “giro” il Gruppo 1 passerà al posto del 3 che si suddividerà a sua volta al posto del 2 che invece si riunirà per andare in prima linea nel campo dei titolari; ad ogni giro si scambieranno anche palleggiatore e opposto di entrambi i campi, facendo in questo modo applichiamo all’esercizio una rotazione che ci permette di utilizzare quattro delle sei rotazioni di gioco normali della squadra inframezzate comunque dalle due fasi dove invece abbiamo le riserve del Gruppo 3 in prima linea con le titolari.



Stabilito il sistema di rotazione andiamo a spiegare alle giocatrici l’esercizio: ogni squadra per far muovere il punteggio dovrà ottenere due punti consecutivi nelle due fasi di gioco che proporremo: quella di cambio palla e quella di break point; giocheremo, ovviamente, a rotazioni bloccate e faremo iniziare la squadra dove si trova l’alzatore di riserva (da ora in poi squadra B) in battuta, mentre la squadra dove si trova l’alzatore titolare (Squadra A) in ricezione.

La squadra B serve e la squadra A ha la prima palla di attacco libera cioè l’alzatore ha libertà di chiamare gli schemi che vuole e può decidere a chi servire la palla, si gioca fino a quando il pallone non va a terra in uno dei due campi, chi si aggiudica questo mezzo punto dovrà poi confermarlo ottenendone un secondo da una situazione di muro difesa e contrattacco OBBLIGATA.

Facciamo un esempio la squadra A ottiene il primo mezzo punto, l’allenatore chiama a voce alta chi saranno i due attaccanti a giocare il punto di conferma o wash, visto

che abbiamo a rete i gruppi 1 e 3 la chiamata potrebbe essere “schiaccia S1 contro S3” che vuol dire che nella prossima azione gli unici due giocatori che potranno attaccare saranno i due chiamati; a questo punto un assistente allenatore mette dentro un pallone per la squadra B (che aveva subito il primo mezzo punto) e deve organizzare una situazione di attacco con S3 (che è stato chiamato dall’allenatore) su palla alta; se la squadra B riesce a mettere palla a terra abbiamo un wash altrimenti la se è la squadra A ad ottenere il secondo mezzo punto farà muovere il punteggio globale di 1. Ovviamente come già specificato OGNI pallone che viene schiacciato DEVE essere fatto dal giocatore chiamato dall’allenatore. Finita l’azione si riparte dalla battuta, dopo tre battute la squadra B passerà in ricezione, fatte tre battute dalla squadra A questa tornerà in ricezione e così via fino al raggiungimento del venticinquesimo punto.

Con tale esercizio globale mettiamo dentro quelli che sono i nostri problemi principali, che abbiamo studiato nel corso dell’anno e, soprattutto, andiamo a lavorare su come trovare delle vie di fuga da situazioni difficili, nel senso che, sappiamo, come già detto, che la nostra squadra ha qualche lacuna in fase di ricezione, quindi ci troveremo spesso durante i set a dover gestire delle ricezioni staccate da rete che non permettono giochi in combinazione, ma palloni obbligati.

La situazione della palla di conferma obbligatoriamente alta con attaccante dichiarato e difesa già schierata ci mette di fronte alla situazione peggiore possibile e quindi ci permette di allenare al meglio i nostri attaccanti per trovare le soluzioni d’attacco che ci possano permettere di poter mettere palla a terra anche nel caso di ricezioni molto staccate da rete. Dando la palla di conferma a chi ha subito il punto, invece che darla ha chi lo ha fatto, mette nel gioco un’ulteriore difficoltà derivante dal fatto di dover prima di tutto difendere il pallone attaccato dall’altra squadra per poi costruire l’azione di contrattacco per il giocatore prestabilito; in tutto questo gioco diventa fondamentale che il nostro attaccante inizi piano piano a prendere “confidenza” con il muro dell’avversario; infatti in molte situazioni che si verificheranno avremo dei palloni estremamente sporchi da dover gestire e poter appoggiare un pallone contro il muro sapendo che la nostra squadra è lì pronta a coprire per garantirci magari una palla più comoda da attaccare, diventa un’arma estremamente fondamentale in questo sport, senza dimenticare quello che è uno dei colpi basilari da perseguire costantemente in allenamento: il Block-out, altro colpo d’attacco determinante per risolvere situazioni d’attacco complicate o dove il muro avversario è ben schierato. La durata dell’esercizio è ovviamente molto variabile come il numero di cambi e rotazioni che si possono fare.

CONCLUSIONE

Questo Project Work è mirato ad analizzare ed evidenziare tutte le problematiche relative ad una settimana che vede la nostra squadra impegnata in una serie di due partite consecutive nel finesettimana. Abbiamo visto le possibili scomposizioni delle giornate e i lavori che possono essere affrontati per cercare di garantire le migliori condizioni possibili alle nostre giocatrici.

Il problema che è stato proposto è proprio quello di mettere in luce la variabilità del nostro lavoro e quindi quella che deve essere assolutamente la nostra capacità di adattamento in tutte le situazioni che si andranno a creare in una settimana del genere, che per atlete, staff e corpo dirigenziale, sarà sicuramente ad alto stress.

La nostra bravura deve essere, in queste situazioni, quella di riuscire durante la settimana a valorizzare tutti quegli aspetti sui quali, ovviamente, abbiamo già lavorato durante l'anno per far rendere al massimo le nostre ragazze e farle arrivare all'occasione più importante dell'anno con la consapevolezza di essere pronte per l'evento; il fascino di queste esperienze sta proprio qui, nel non dare mai nulla per scontato, analizzare le singole componenti del nostro sport: tecnica, umana, gestionale ed organizzativa.

Non dare mai nulla per scontato in queste situazioni, porci mille domande e confrontarci costantemente con lo staff sono le migliori armi che abbiamo a disposizione per poter vincere questa che è la nostra sfida.

“...Insegno un comportamento individuale al mio atleta per poi arrivare a definire una regola all'interno di un sistema di gioco proprio di una squadra. Il principio base per poter insegnare è sapere il perché diciamo una cosa e riuscire a spiegare perché questa cosa è meglio dell'altra....” (Massimo Barbolini)

E sta proprio nella parte finale di questa frase la cosa che indubbiamente reputo più importante nel nostro lavoro e cioè di rendere partecipi tutti di quello che è il nostro progetto, discuterne i modi e i mezzi per raggiungere l'obiettivo, farne quindi partecipi attivamente tutti gli elementi in modo che quello che è il nostro traguardo sia quello di tutti.

Un classico che torna sempre di moda è “non sentirsi mai arrivati” e **deve** essere il nostro motto. Perché anche se raggiungeremo l'obiettivo più alto che esista non significa che da lì in avanti otterremo sempre lo stesso risultato allo stesso modo. Le difficoltà ci saranno e saranno anche maggiori e soprattutto differenti.

Il nostro è un lavoro duro: siamo sempre sottoposti a forti pressioni, ci troviamo ad essere il capro espiatorio di ogni situazione sgradevole. Ma allo stesso tempo è un mestiere meraviglioso, perché ci porta a migliorare continuamente, metterci alla prova e cercare di raggiungere quell'obiettivo che ci ripagherà di tutta la fatica.

Viverlo con passione ed entusiasmo, per diventare sempre più grandi...