



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

PROJECT WORK

***La Fase Break***

*Analisi di un micro ciclo di allenamenti in  
una squadra di A2 maschile*

Stefano Saja

## ABSTRACT

In questo lavoro è mia intenzione presentare il percorso di allenamento della Reima Crema nella stagione 2009/2010 per arrivare poi alla descrizione di un micro ciclo settimanale specifico. Nella stagione sportiva in oggetto la squadra affronta il campionato di serie A2 maschile con l'obiettivo dell'accesso al primo turno dei play off promozione.

Lo staff tecnico partendo dalle caratteristiche degli atleti in rosa decide di puntare su un modello di prestazione che pone particolare accento sulla cosiddetta "fase break", cioè su quella fase di gioco che parte dalla propria battuta per proseguire con lo schieramento del muro e della difesa per contrastare l'attacco avversario, terminando con l'organizzazione di un contrattacco. L'idea alla base di questa scelta è che, posta una sostanziale equivalenza tra le squadre partecipanti al campionato nella fase di "*ricezione-attacco*", nella fase contrattacco risieda la possibilità di guadagnare il margine di vantaggio necessario alla vittoria.

Per raggiungere questo risultato è indispensabile lavorare su più aspetti della prestazione sportiva. Stabilendo una gerarchia troviamo alla base la preparazione fisica che permette l'esecuzione del fondamentale con la massima forza e resistenza allo sforzo.

Sostenuto da una buona forma fisica che ne ottimizza le potenzialità a ogni atleta è richiesto un lavoro di perfezionamento della tecnica individuale.

Durante la stagione tutti i fondamentali vengono ripresi e allenati per migliorarne l'efficienza, ma maggiore spazio si investe per il servizio (in salto e jump float), per il muro (spostamenti, tempo di salto e piano di rimbalzo) e per la difesa (in tutte le sue varianti).

Il passo successivo è quello di strutturare una tattica di squadra che concatena i fondamentali.

Ad ogni giocatore è affidato un obiettivo da perseguire con il proprio servizio, per ogni obiettivo la squadra si preparerà a rispondere all'attacco dell'avversario seguendo delle linee guida prestabilite.

Dunque si studiano situazioni standard di "fase break" con muro e difesa contro attacco palla alta e situazioni con muro e difesa contro palla spinta o primo tempo.

Il talento e la disponibilità dei ragazzi a questo tipo di lavoro proposto dallo staff tecnico hanno portato la Samgas Reima Crema a disputare un campionato ben oltre le aspettative sfiorando addirittura la promozione in A1.

Il micro ciclo settimanale preso in esame inizia martedì 12-01-2010 e termina domenica 17-01-2010 con la quarta giornata del girone di ritorno che vede la Reima affrontare BCC-NEP Castellana Grotte.

## Ringraziamenti

In questo elaborato in cui tento di esprimere alcune idee sulla tanto famosa (a volte forse famigerata) “correlazione muro-difesa” è doveroso per me ringraziare chi ha contribuito a far sì che io possa ad oggi fare della mia passione il mio lavoro.

Ringrazio dunque mio padre che mi ha fatto conoscere questo sport e Annalisa che ha la pazienza per sopportarne le conseguenze.

Ringrazio il Comitato Regionale Lombardo e il prof. Oreste Vacondio per il Master di alta specializzazione per il settore giovanile che mi ha dato la possibilità di confrontarmi per tre anni con continuità con allenatori motivati e disponibili allo scambio di idee.

Ringrazio i docenti e gli uditori dei corsi di aggiornamento che ho seguito: tanti di loro, anche se non lo sanno, mi hanno regalato spunti di riflessione importanti.

Ringrazio il prof. Bosetti per avermi dato un’idea precisa di quanto sia importante l’attenzione al particolare.

Grazie ad Andrea Anastasi ed Alessandro Piroli per l'intensa e ricca esperienza con la Nazionale Italiana Seniores.

Un ringraziamento particolare va a Luca Monti, cui auguro una lunga e fortunata carriera in panchina, per tutto quello che mi ha dato la possibilità di imparare in questi anni.

Un ultimo ringraziamento a tutti i giocatori che ho allenato: alla fine credo proprio che i maestri veri siate voi.

# Sommario

Abstract

Ringraziamenti

|                                                  |        |
|--------------------------------------------------|--------|
| 1. Introduzione.....                             | pag.8  |
| 1.1 La Società.....                              | pag.8  |
| 1.2 Lo Staff.....                                | pag.9  |
| 1.3 La Squadra.....                              | pag.10 |
| 1.4 Le strutture.....                            | pag.10 |
| 2. Prima di entrare in palestra .....            | pag.11 |
| 2.1 Obbiettivi.....                              | pag.11 |
| 2.2 Modello di prestazione.....                  | pag.11 |
| 2.3 Modello di prestazione e programmazione..... | pag.13 |
| 3. In palestra.....                              | pag.14 |
| 3.1 La preparazione fisica.....                  | pag.14 |
| 3.2 Il lavoro tecnico.....                       | pag.14 |
| 3.3 Tattica di squadra e filosofia di gioco..... | pag.15 |
| 3.4 Allenare non solo il corpo.....              | pag.18 |
| 4. Il microciclo.....                            | pag.19 |
| 4.1 Struttura.....                               | pag.19 |
| 4.2 Martedì mattina.....                         | pag.20 |
| 4.3 Martedì pomeriggio.....                      | pag.21 |
| 4.4 Mercoledì mattina .....                      | pag.25 |
| 4.5 Mercoledì pomeriggio.....                    | pag.27 |
| 4.6 Giovedì pomeriggio.....                      | pag.30 |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 4.7 Venerdì mattina.....      | pag.32     |
| 4.8 Venerdì pomeriggio.....   | pag.32     |
| 4.9 Sabato pomeriggio.....    | pag.34     |
| 4.10 Domenica mattina.....    | pag.35     |
| 4.11 Domenica pomeriggio..... | pag.36     |
| <br>5. Conclusioni.....       | <br>pag.37 |

# **1.Introduzione**

Credo sia importante, al fine di valutare adeguatamente il micro ciclo preso in analisi in questo mio elaborato, conoscere il contesto in cui si è realizzato. Il lavoro svolto in palestra acquisisce un senso solo se calato nella realtà in cui si attua: teorie e metodologie per essere efficaci hanno bisogno di essere declinate alla situazione contingente e non viceversa.

## **1.2 La Società**

La Reima Crema è una società con trent'anni di vita che nella stagione 2009-2010 affronta per l'undicesima volta il campionato di serie A2 maschile. Nella stagione 2006-2007 vince il campionato ottenendo a sorpresa la promozione in serie A1, ma l'anno successivo decide di cedere i diritti della massima serie per disputare ancora l'A2. Questa scelta decisamente impopolare e sofferta è il frutto di una gestione da parte dei dirigenti Reima sempre improntata alla ferma volontà di onorare gli impegni presi evitando, per quanto possibile, di farsi attrarre da palcoscenici più luminosi senza le necessarie coperture.

Il progetto Reima ha un respiro più ampio, la scalata alla massima serie deve essere un cammino su basi sicure ed affrontato un passo per volta. Purtroppo ad oggi questo progetto ha avuto una forte battuta di arresto, ma questa, come si legge su certi libri, è un'altra storia...

Per la stagione 2009-2010 la società cremasca, dopo un anno travagliato e costellato di infortuni, decide di

ritoccare la rosa solo in qualche elemento puntando invece su una sostanziale riorganizzazione dello staff tecnico. L'intenzione è formare durante la stagione 2009-2010 un team tecnico e sanitario in grado di lavorare in sinergia, cui affidare poi nella stagione successiva una rosa in grado di tentare la scalata alla serie A1.

## **1.2 Lo Staff**

Lo Staff della Samgas Reima per la stagione 2009-2010 è così composto:

**Luca Monti** è il primo allenatore, nel 2005-2006 ha allenato la squadra che ha conquistato la promozione in A1. Nella stagione 2007-2008 svolge il ruolo di secondo allenatore in A1 a Modena e nel 2008 torna a Crema convinto dal progetto dei dirigenti cremaschi.

**Vittorio Verderio** è il secondo allenatore, ex giocatore e bandiera storica della Reima negli anni della promozione dalla B1 alla A2. Prima di arrivare a Crema allena a Segrate portando la squadra dalla B2 alla B1.

**Stefano Saja**, chi scrive, è il terzo allenatore e scout man. Ha già lavorato con Monti a Bergamo in B1 ed in A2 come secondo allenatore.

**Diego Cerioli** e **Paolo Lamera** sono i preparatori atletici che seguono la squadra non solo nelle sedute, pesi ma anche del riscaldamento negli allenamenti tecnici due giorni la settimana.

**Walter Della Frera** è il medico storico della società.

**Luca Bettinelli** è il fisioterapista presente a tutti gli allenamenti e a tutte le partite.

**Andrea Mombelli** è il team manager e si occupa di tutto quello che occorre alla squadra per lavorare al meglio.

### **1.3 La squadra**

Il roster 2009-2010 della Samgas Reima Crema è per la maggior parte composto di giovani promettenti arrivati dai vivai delle più blasonate società italiane. Da anni, infatti, a Crema si scommette sui giovani e quest'anno in particolare si punta su squadra a trazione italiana con un solo straniero Ricardo Serafim confermato in posto 4.

L'altro schiacciatore-ricevitore è Mattia Rosso proveniente da Castellana Grotte, mentre la diagonale palleggiatore-opposto è composta dai confermati Michele Baranowicz e Roberto Cazzaniga, fresco vincitore dei Giochi del Mediterraneo con la Nazionale B.

Il reparto centrali è confermato in toto dalla stagione precedente ed è composto da Danilo Finazzi, capitano e "zio" della squadra, da Stefano Patriarca e Aimone Alletti.

Il secondo palleggiatore è Nicola Mazzonelli, giocatore di grande esperienza scelto per dare al giovane Baranowicz un'ulteriore guida nella sua crescita tecnica.

Il libero è Mauro Ricci Petitoni, il terzo schiacciatore è Giulio Silva, il quarto Paolo Andreotti Pardini ed il secondo opposto Roberto Corti.

### **1.4 Le strutture**

La squadra si allena tutti i giorni e disputa le gare casalinghe al PalaBertoni di Crema che la società ha in gestione. All'interno di questa struttura trovano posto anche

l'infermeria e stanza del fisioterapista, la sala video e l'ufficio operativo della società.

## **2. Prima di entrare in palestra**

### **2.1 Obbiettivi**

Durante la pausa estiva e nella prima parte di preparazione pre-campionato, l'allenatore insieme allo staff tecnico valuta le impressioni ed i dati statistici della squadra relativi alla stagione precedente alla ricerca di punti di forza su cui insistere e di punti deboli da limare con il lavoro in palestra.

La richiesta della società alla squadra è un buon piazzamento ai play off promozione, è quindi necessario programmare la stagione in modo da centrare almeno l'ottavo posto nella regular season arrivando nel contempo in buono stato di forma per poter disputare al meglio i turni di play off.

Condiviso questo obiettivo dalla squadra e dallo staff tecnico, ha inizio quel processo di costruzione e consolidamento che alla fine dell'anno sportivo porterà, se tutto va per il meglio, al raggiungimento del risultato richiesto.

### **2.2 Modello di prestazione**

Il primo passo per definire un percorso di allenamento è scegliere a quale **modello di prestazione** puntare, ossia

rispondere alla domanda: quale tipo di gioco avrà la nostra squadra?

La risposta a questa domanda diverrà il paradigma cui puntare per tutta la stagione perciò è importante che la scelta sia ponderata e motivata.

Ogni allenatore ha le proprie idee e le proprie convinzioni, ma ritengo che la scelta di questo modello di prestazione non possa prescindere dall'analisi delle capacità tecniche, fisiche e volitive dei giocatori che si hanno a disposizione.

Il contrario significherebbe calare dall'alto un modo di giocare che gli atleti non riescono a mettere poi in pratica sul campo.

Il sestetto titolare di quest'anno presenta quattro battitori in salto di cui uno è miglior realizzatore di ace nella passata stagione, gli altri tre battitori risultano avere buone possibilità di mettere in difficoltà la ricezione delle squadre avversarie con una discreta continuità.

Un palleggiatore talentuoso, sebbene giovane, due ricevitori in grado di buone prestazioni ed un opposto capace di buone percentuali su palla spinta rendono la fase ricezione punto abbastanza solida rispetto alla percentuale di positività media di attacco dopo ricezione della stagione 2008-2009.

Cazzaniga ha dimostrato negli anni di essere un buon attaccante di palla alta per la media del campionato di A2, Rosso e Serafim possono certamente contribuire all'economia del gioco d'attacco sebbene risultino più efficienti nei colpi su alzate più rapide.

Finazzi è un centrale esperto che si distingue per l'anticipo nell'attacco di primo tempo e per le buone qualità a muro.

Patriarca è fisicamente molto dotato ed insieme ad Alletti (tutti e due superano i due metri) possono, durante l'anno migliorare molto avendo già discrete capacità in attacco ed a muro.

Ricci Petitioni arrivato nel 2008 a stagione iniziata ha palesato qualche limite in ricezione, ma una buona attitudine difensiva.

L'analisi di queste caratteristiche individuali e di squadra porta Monti ed il suo staff a decidere di privilegiare nel lavoro in palestra la fase break.

Si lavorerà ovviamente sulla fase ricezione-punto, ma dovrà essere la fase break il punto di forza della squadra: nella fase battuta-punto la Reima dovrà "fare la differenza" e guadagnare i punti importanti.

## **2.3 Modello di prestazione e programmazione**

Il modello di prestazione scelto è il riferimento per la programmazione e la verifica della stagione sportiva nella sua interezza.

Ogni aspetto della prestazione sportiva è allenato avendo come obiettivo la massima efficienza nella fase break.

Il modello di prestazione diviene una "filosofia" di gioco efficace quando tutta la squadra lo acquisisce e lo condivide. Quando questo accade tutto, nel processo di allenamento, va nella stessa direzione: la preparazione fisica, le esercitazioni e le correzioni tecniche degli allenatori, le impostazioni tattiche e perfino gli studi statistici.

## **3. In palestra**

### **3.1 La preparazione fisica**

La preparazione fisica è affidata principalmente ai due preparatori, che consultando il primo allenatore strutturano le sedute pesi e di trasformazione con l'obiettivo di portare gli atleti al massimo della forma fisica in occasione dei periodi cruciali del campionato.

Quest'anno si punterà ad un inizio di carico per entrare in forma in vista della fine del girone di andata e centrare la qualificazione per la Coppa Italia. Seguirà un altro periodo di carico per la prima parte del girone di ritorno da spendere nelle prime 13-14 partite, poi si tornerà a caricare per arrivare al top della forma per l'inizio dei play off.

Ogni giocatore ha una scheda personalizzata in cui sono contenuti gli esercizi da eseguire durante le sedute di allenamento in sala pesi. Inoltre sono previste delle sedute di trasformazione del carico al palazzetto cui si aggiungono sedute di motricità speciale per i centrali, il libero ed il primo palleggiatore.

I preparatori sono in stretto contatto con il fisioterapista che relaziona sullo stato di salute dei giocatori ed elaborano insieme, se necessario, percorsi riabilitativi e di recupero per gli atleti infortunati.

### **3.2 Il lavoro tecnico**

In una squadra di alto livello la parte preponderante dell'allenamento è di tipo globale (mediamente il 65-70% del tempo della seduta) volto ad acquisire prima e a

consolidare poi gli automatismi della squadra. Ma perché vi sia una massima efficienza nella “fase play” è necessario prevedere anche spazi di lavoro analitico per tentare di “limare” quei difetti tecnici che spesso anche i giocatori “evoluti” palesano.

Nel caso della Reima 2009-2010 poi, avendo in rosa diversi atleti giovani che non hanno ancora terminato il proprio percorso di crescita tecnica, diventa ancora più importante consolidare il bagaglio tecnico individuale.

Anche questo allenamento analitico viene rapportato al modello di prestazione che ne fornisce gli obiettivi, pertanto durante l'anno si insiste principalmente sui fondamentali della “fase break”:

- **servizio** in salto e jump float
- **muro** individuale, di coppia e a tre
- **difesa** su palla forte al corpo, su attacchi fuori dal corpo, acrobatica
- **palleggio di alzata** in ricostruzione da parte dei non palleggianti
- **attacco di palla alta.**

Ovviamente vengono proposte esercitazioni anche per i fondamentali propri della fase “side out” ed in particolare sulla ricezione proprio per garantire di rimanere ad una soglia di positività sempre vicina alla media ipotizzata per il campionato.

### **3.3 Tattica di squadra e filosofia di gioco**

Ma in definitiva quale sarà dunque l'identità della Samgas Reima Crema in questa stagione 2009-2010?

Monti ha un'idea precisa rispetto a questo: aggredire l'avversario partendo dal servizio, costringendolo ad una ricezione spesso staccata da rete e quindi ad un gioco più prevedibile cui contrapporre un'organizzazione muro-difesa capace di creare numerose opportunità di contrattacco.

I battitori in salto hanno quindi licenza di forzare il servizio anche a costo di qualche errore, mentre i battitori jump-float cercano un servizio tattico il cui obbiettivo deciso in base agli studi sugli avversari.

La funzione del muro è contrastare l'attaccante avversario "chiudendogli" un pezzo di campo che deve essere deciso in anticipo e comunicato ai difensori i quali si occupano di "coprire" il resto del campo.

Come tattica di squadra predisponiamo situazioni di correlazione muro-difesa standardizzate in base al tipo di attacco avversario:

- **"Palla in mano"**: il palleggiatore avversario può alzare a uno qualunque dei suoi attaccanti. In una situazione del genere nel campionato di A2 maschile non si può pensare di poter arrivare a schierare un muro composto per ogni possibilità di attacco dell'avversario, è necessario operare delle **scelte**. In base allo studio sulla distribuzione del palleggiatore avversario nelle partite precedenti e su quella in corso i giocatori a muro si disporranno in posizioni di attesa tali da poter intervenire sulle opzioni d'attacco avversario più probabili. In ogni caso si chiede ai giocatori di rimanere il più composti possibile nel salto a muro e di non andare a cercare il pallone se questo è attaccato fuori dal muro per permettere alla difesa di intervenire al meglio. Vedi Fig.1

**FIG.2**

LIBERO

8 Libraro

13 Argilagos

3 Di Marco

P

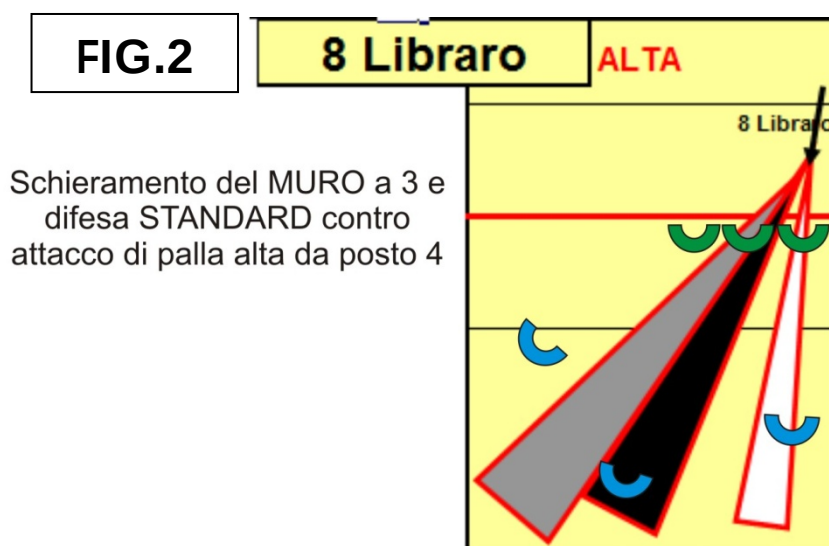
18 Anderson

21 El

Istogramma della distribuzione

Posizione di partenza STRETTA del muro di posto 2 per curare primo tempo e pipe

Anche in questo caso se lo studio sull'attaccante avversario fornisce indicazioni particolari lo schieramento del muro e della difesa si modifica. Vedi Fig.2



Se la correlazione muro-difesa funziona, si organizza il contrattacco. Dopo una difesa è molto probabile che il palleggiatore possa alzare solo una palla scontata di secondo o terzo tempo, è necessario quindi che privilegi la precisione senza provare a “nascondere” l'alzata con finte e contro movimenti. L'attaccante, tira cercando possibilmente un colpo alto per non incappare nel muro che in queste situazioni è spesso a tre. È molto importante che i compagni si dispongano per fornire una buona copertura all'attacco e, nel caso di tocco del muro, procurarsi quindi una nuova occasione per attaccare. Da qui, se non si è riusciti a mettere a terra la palla, si ricomincia dall'organizzazione del muro.

### 3.4 Allenare non solo il corpo

Una filosofia di gioco come quella sopra descritta necessita non solo di qualità fisiche e tecniche per essere messa in atto, ma anche di un adeguato atteggiamento mentale. Con l'avvento del rally point system l'approccio psicologico alla gara (e quindi quello che è necessario riprodurre al

meglio nell'allenamento) ha assunto un grande rilevanza. È importante dunque capire quali sono le caratteristiche psicologiche funzionali al modello di prestazione ed in che modo svilupparle nella propria squadra.

Nel caso specifico della Reima 2009-2010 l'aspetto mentale che si è rivelato più determinante è stata la capacità di riuscire gestire l'aggressività che, da una parte è necessaria per spingere sempre al massimo ad esempio in battuta ed attacco, ma se non gestita può portare ad una mancanza di lucidità che pone serie difficoltà nell'organizzazione del gioco.

Per cercare di condizionare questo aspetto Monti inserisce spesso esercitazioni di gioco in cui, per raggiungere il risultato, è necessario vincere più azioni di seguito senza errore. In questo modo si creano situazioni di stress in cui solo la gestione della carica agonistica portano al raggiungimento dell'obiettivo.

## **4. Il micro ciclo**

### **4.1 Struttura**

La settimana presa in esame è così composta:

- Lunedì 18/01/2010
  - o libero
- Martedì 19/01/2010
  - o 9.30-11.00 seduta pesi
  - o 16.30-19.00 Allenamento tecnico
- Mercoledì 20/01/2010
  - o 10.00-11.00 Allenamento Tecnico a gruppi

- o 16.00-16.30 Video
- o 16.30-19.00 Allenamento tecnico
- Giovedì 21/01/2010
  - o 15.30-18.00 Allenamento tecnico
- Venerdì 22/01/2010
  - o 9.30-11.00 Seduta Pesi
  - o 17.30-20.00 Allenamento tecnico
- Sabato 23/01/2010
  - o 14.30-15.00 Video
  - o 15.00-17.00 Allenamento tecnico
- Domenica 24/01/2010
  - o 10.30-11.00 Video
  - o 11.00-12.00 Allenamento tecnico (Battuta e Ricezione)
  - o 18.00 Partita contro BCC Nep Castellana Grotte

## **4.2 Martedì 19/01/2010 h 9.30 pesi**

La settimana inizia con la prima delle due sedute di pesi settimanali che si svolge presso la Palestra Nuovo Centro Fitness di Crema. Gli atleti effettuano una fase di riscaldamento guidata dal preparatore al termine della quale ognuno di loro inizia gli esercizi contenuti nella propria scheda (Vedi allegato1). In questo periodo della stagione il lavoro di potenziamento segue un metodo denominato “Bulgaro” e che prevede una rotazione di tre programmi settimanali. La seconda settimana prevede che le serie per gli esercizi principali della scheda siano:

- 1x10 ripetizioni al 70% del massimale
- 1x8 ripetizioni al 75% del massimale
- 3x6 ripetizioni al 80% del massimale

- 4x6 ripetizioni di trasformazione dinamica

Gli esercizi sono:

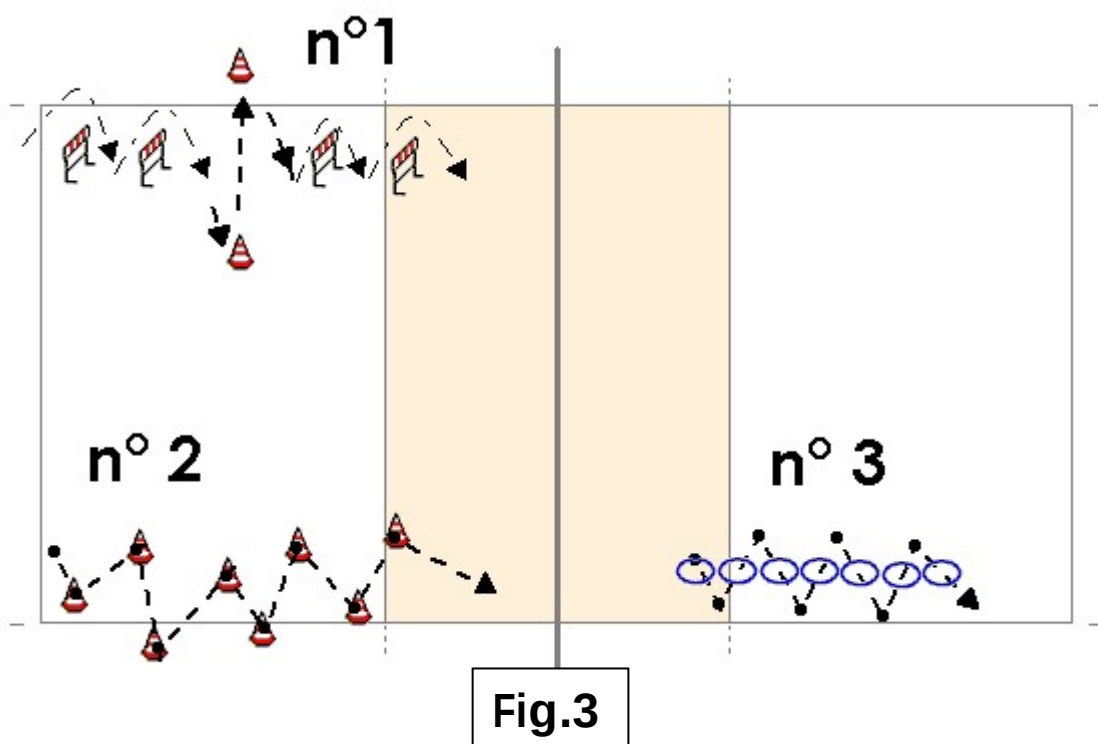
1. Calf libero
2. Calf sul cuneo con manubrio 1x10 rip. + 2x8 rip.
3. Girate al petto con bilanciere
4. ½ Squat con bilanciere
5. CMJ (counter moviment jump) a mani libere come trasformazione
6. Leg Extension 2x10 rip. da 6" in isometrica + 1x10 rip + 2x8 rip
7. Split Multy Power
8. Distensioni bilanciere con panca inclinata
9. Trasformazione con palla medica (3kg) al petto
10. Trazioni alla sbarra con impugnatura larga 4x15 rip.
11. Pull over con manubrio
12. Trasformazione: schiacciate a terra con palla medica
13. Distensioni con manubri
14. Extrarotazione con elastico 3x15/20
15. Tricipiti ai cavi

#### **4.3 Martedì 19/01/2010 h 16.30 allenamento tecnico**

Solitamente l'allenamento del martedì prevede una breve analisi della partita giocata alla domenica, ma in questo caso si è osservato un turno di riposo così il primo allenatore comunica alla squadra gli obbiettivi della seduta di allenamento che, come spesso accade nel primo allenamento della settimana, sono inerenti al lavoro di tecnica individuale sui fondamentali propri della fase break. La prima parte della seduta è condotta dal preparatore atletico:

- 6 minuti di corsa lenta
- Progressione di mobilità articolare
- Esercizi per il Core Stability (addominali, dorsali)
- 6 minuti di andature
- 12 esercizi di stretching
- 3 minuti di esercizi liberi

A questo punto i giocatori si dividono in tre gruppi da quattro per eseguire un circuito elaborato dal preparatore atletico per trasformare il lavoro fisico svolto in mattinata. Vedi Fig.3



Stazione n° 1: si saltano i primi due ostacoli, si tocca terra con il petto poi spostamento laterale per toccare i due birilli per poi saltare i rimanenti due ostacoli. La stazione va eseguita avanti ed indietro alla massima velocità e ripetuta per 3 volte. Il tempo di recupero è quello impiegato dai compagni per eseguire a loro volta l'esercizio.

Stazione n° 2: spostamento laterale basso andando a toccare tutti i birilli. Anche questa stazione va eseguita avanti ed indietro alla massima velocità per tre volte.

Stazione n° 3: spostamento a passi accostati rapidi entrando ed uscendo dai cerchi. Da eseguire tre volte avanti ed indietro.

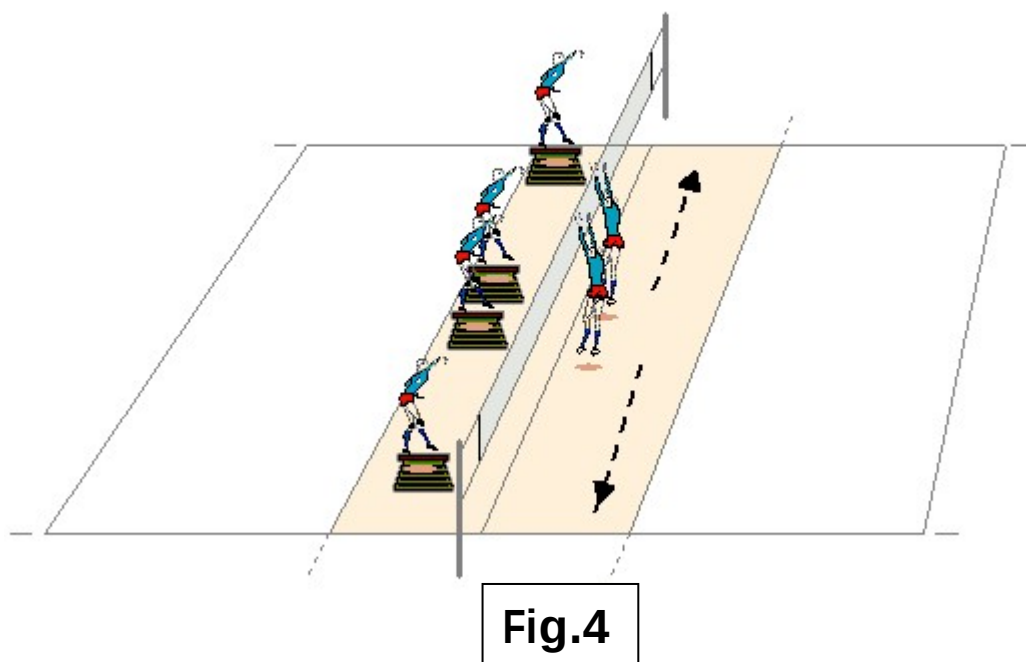
Dopo una pausa per bere iniziano gli esercizi di riscaldamento con la palla. In questa seduta di allenamento i giocatori, divisi in coppie, vengono lasciati liberi di eseguire gli esercizi che ritengono necessari per il proprio riscaldamento per circa quindici minuti.

Al termine della palla a coppie, i giocatori eseguono una progressione di spostamenti e salti a muro.

Partendo da zona 2 vicino a rete ogni atleta ripete la sequenza passo accostato-balzo a muro fino ad arrivare in zona 4. Quando tutti i giocatori hanno completato questa transizione si torna verso posto 2 allo stesso modo. L'esercizio si ripete utilizzando la sequenza passo-passo-balzo e poi ancora con lo spostamento a passo incrociato. Questa ha l'obiettivo di correggere i difetti negli spostamenti a muro e di preparare i giocatori per l'esercizio successivo.

Vengono infatti posti quattro plinti in campo (vedi fig.4) per l'esercizio di muro. L'esercizio viene eseguito da coppie di giocatori che si per due minuti si alternano saltando a muro

prima su un primo tempo al centro (i centrali come se partissero da una situazione di “lettura”, mentre i laterali come se partissero da una posizione di assistenza)e poi su un attacco di banda portati da compagni posti sui plinti.



**Fig.4**

Ogni atleta ripete l'esercizio per tre volte: nella prima serie cerca di coprire con il muro la parallela, nella seconda lascia passare gli attacchi verso la prima parallela, nella terza copre la diagonale.

Nel frattempo il libero lavora con il secondo allenatore che gli propone esercitazioni di tecnica individuale in particolare sulla difesa in tuffo.

Quando tutti terminano l'esercizio di muro si sgombera il campo dai plinti ed i giocatori eseguono degli attacchi liberi come nel riscaldamento prepartita per quindici minuti circa così da “scaldare” la spalla per la successiva esercitazione.

L'ultimo esercizio della seduta è un **gioco sei contro sei** che chiamiamo "**quattro palle**".

Schierati in campo i due sestetti (titolari e riserve), l'azione inizia con il lancio da parte dell'allenatore di una palla staccata da rete che costringe il palleggiare ad alzare una "palla alta" per un suo compagno che attacca. Si gioca poi normalmente l'azione assegnando un punto alla squadra che si aggiudica l'azione. Con questo regolamento il secondo allenatore lancia **quattro palle** di seguito al palleggiatore delle riserve, poi il primo allenatore ne lancia quattro al palleggiatore titolare. Dopo queste otto azioni si invertono le linee dei giocatori e si ricomincia fino al raggiungimento del venticinquesimo punto.

L'allenamento termina con esercizi di stretching libero.

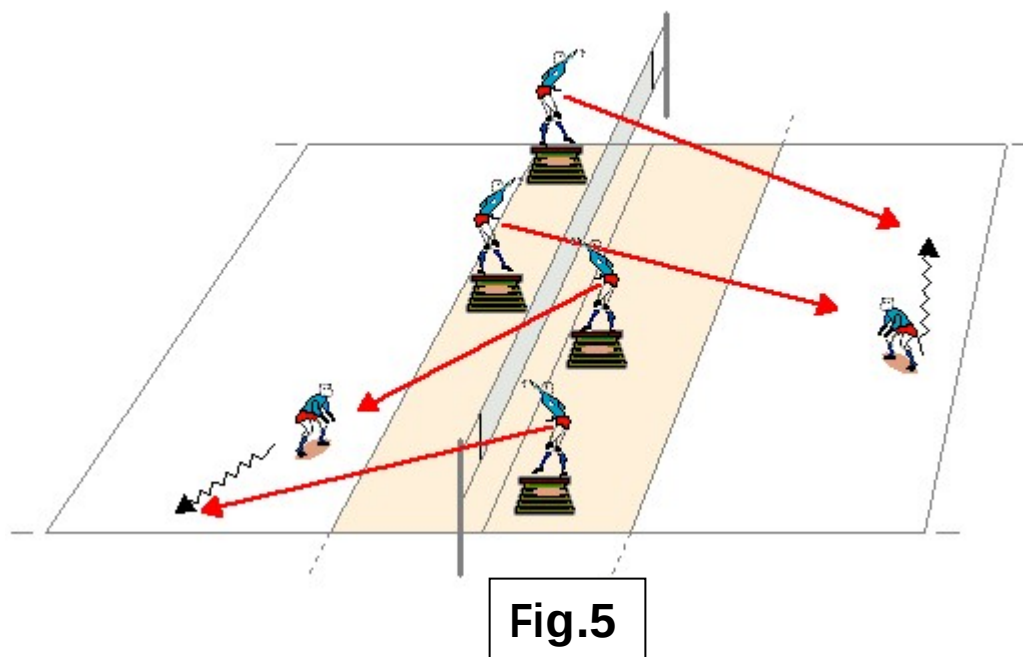
#### **4.4 Mercoledì 20/01/2010 h 10.00 allenamento tecnico**

L'allenamento del mercoledì mattina è dedicato al lavoro sulla tecnica individuale, ha la durata di un'ora e un quarto circa e spesso vengono convocati solo alcuni gruppi di giocatori per poter meglio focalizzare l'attenzione sul fondamentale.

In questa occasione sono presenti dieci giocatori, mancano infatti solo il capitano Finazzi e l'opposto Cazzaniga.

Dopo un breve warm up i ragazzi eseguono anche la fase di palla a coppie in forma libera per prepararsi all'esercizio

principale della seduta di allenamento: **la difesa dai plinti.**  
Vedi Fig. 5



Lavorano due coppie di difensori, a turno ogni componente della coppia si porta nella propria zona di difesa su primo tempo e ne difende uno tirato da un compagno sul plinto, subito dopo si sposta a difendere un attacco di banda. Quando ogni componente della coppia ha effettuato dieci sequenze di difesa (venti palloni difesi) prende il posto della coppia che attacca e l'esercizio riparte. Ogni coppia esegue due serie di difese su attacchi in diagonale e due serie su attacchi in parallela.

Al termine dell'esercizio i giocatori eseguono esercizi liberi di stretching ed in questo modo l'allenamento ha termine.

#### **4.5 Mercoledì 20/01/2010 h16.00 video e allenamento tecnico**

L'allenamento del mercoledì è preceduto dalla prima delle tre sedute video settimanali. Riuniti i giocatori in sala video viene proiettato un montaggio della nostra partita del girone di andata contro la BCC Nep Castellana, ormai capolista del campionato da diverse giornate, persa con il punteggio di 3 set a 1. Il primo allenatore ha precedentemente scelto una sequenza di azioni che vengono commentate durante la proiezione sottolineando gli aspetti da migliorare in vista della partita di ritorno di domenica.

Dall'analisi del video emerge come a Castellana la Reima non sia riuscita ad esprimere al meglio il proprio potenziale al servizio. I tanti errori in battuta a fronte di pochi ace e di una buona fase di ricezione-attacco della squadra di casa ha minato le nostre sicurezze creando tensione in campo anche negli altri fondamentali. Sarà quindi importante rimanere lucidi e pronti a puntare su muro e difesa nel caso si dovesse ripetere una situazione del genere anche nella partita di ritorno.

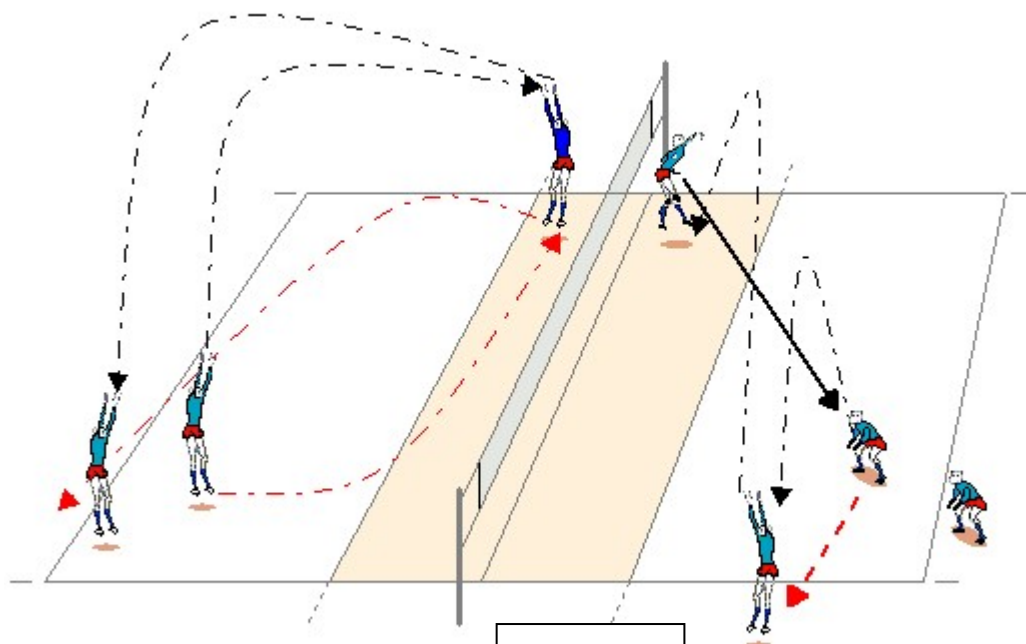
Al termine della seduta video la squadra si sposta in palestra ed inizia l'allenamento tecnico.

Il riscaldamento oggi è guidato dal secondo allenatore che dedica mezz'ora circa ad esercizi di motricità, stretching, mobilità articolare ed andature.

Il riscaldamento con la palla questa volta viene guidato dal primo allenatore che divide i giocatori in terne che eseguono questa progressione:

- Palleggio di controllo e palleggio al compagno seguendo la palla (vedi fig. 6a).
- Idem ma utilizzando il bagher per effettuare il controllo e l'alzata.
- Chi si trova vicino a rete attacca sul compagno che difende e poi esegue un palleggio d'alzata (vedi fig. 6b).

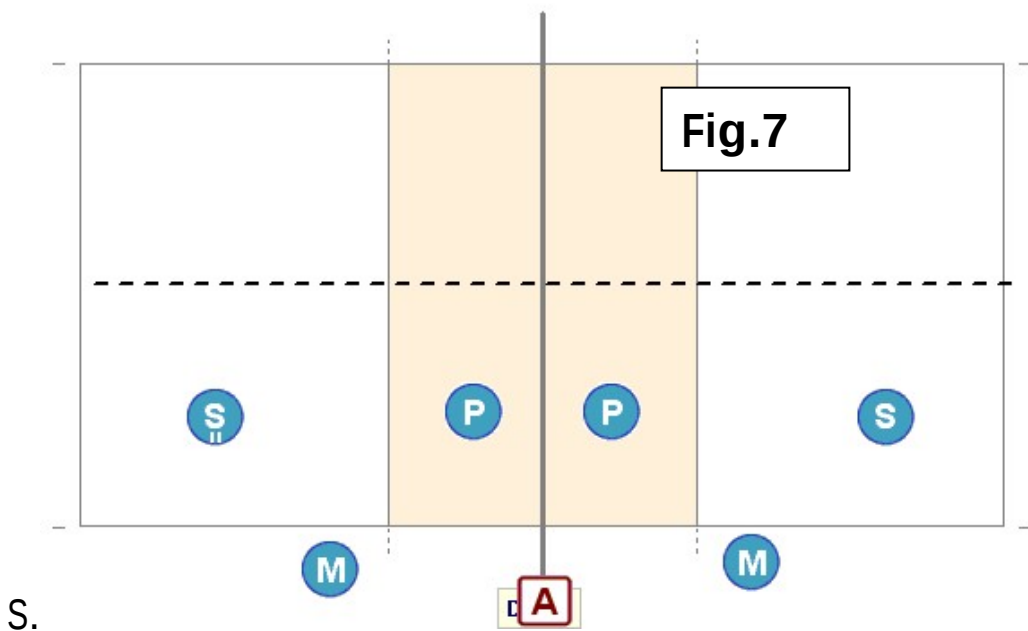
**Fig.6a**



**Fig.6b**

- Attacco e difesa a coppie
  - Attacco e difesa 3 contro 3 su metà campo (vedi fig.7).
- “A” lancia a S che appoggia per P attaccando poi dalla seconda linea l'alzata che ne riceve. P esce dal campo, S va la posto di P ed M entra per difendere l'attacco di S2

che nel frattempo avrà attaccato la palla difesa ad



Dopo una pausa per bere riprende l'allenamento con un esercizio che chiamiamo “**Argentino**”. Si tratta di un'esercitazione 6 contro 6 senza punteggio in cui la palla viene sempre rimessa in gioco da un allenatore che attacca immediatamente nel punto in cui cade la palla con l'obiettivo di elevare al massimo il ritmo del gioco. Si prosegue in questo modo per 2 minuti e 30 secondi al termine dei quali si invertono le linee dei giocatori. L'esercitazione termina quando sono state effettuate tutte e sei le rotazioni.

Al rientro in campo, dopo la pausa per bere, i due sestetti si affrontano nell'esercizio dei “**3 Punti**”. È un gioco per lavorare sulla correlazione muro-difesa del sestetto titolare contro l'attacco con palla in mano al palleggiatore avversario. La rotazione è bloccata ed il sestetto titolare può effettuare una rotazione solo se raggiunge l'obiettivo che corrisponde alla conquista di tre azioni consecutive:

- Anche in questo caso una volta raggiunto l'obiettivo per le sei rotazioni l'esercizio termina.

#### 4.6 Giovedì 21/01/2010 h 15.30 allenamento tecnico

Anche la fase della palla a coppie viene lasciata libera in modo che i giocatori possano scaldarsi come meglio credono.

Il riscaldamento dell'attacco invece viene effettuato giocando 3 contro 3 con attacchi dalla seconda linea e obbligo di primo attacco sul libero in posto 5. Chi attacca poi esce dal campo e si mette in coda. Vedi fig.8



In modo mentre si scalda l'attacco si allena anche la difesa.

Al termine del tre contro tre mentre i compagni vanno a bere i centrali si fermano con un palleggiatore per attaccare qualche primo tempo.

Il primo esercizio di "fase play" si svolge alternando cinque free ball al sestetto B con 5 free ball al sestetto A. L'esercizio non ha punteggio poiché è utilizzato per studiare le scelte di muro e difesa contro una distribuzione che si avvicina a quella che domenica ci troveremo ad affrontare. Al palleggiatore del sestetto B infatti vengono date informazioni relative allo studio del palleggiatore di Castellana così da riproporle nell'esercizio.

Ogni 10 free ball si invertono le rotazioni per riuscire a provarle tutte.

L'esercizio principale è invece quello delle "**Quattro Palle**". Il nome molto originalmente richiama la struttura dell'esercitazione che si articola in questo modo:

1. Battuta sestetto A
2. Free ball al sestetto B
3. Battuta sestetto A
4. Attacco di palla alta per il sestetto A

La squadra che guadagna 3 azioni su 4 realizza un punto, se invece vince tutte e 4 le azioni ottiene 2 punti. In caso di pareggio nessuno guadagna punti. La rotazione è bloccata ma dopo 6 battute si invertono le linee. Si giocano 3 mini set al venticinquesimo punto partendo dal punteggio di 15-18 in favore delle riserve.

Completato il terzo mini set l'allenamento termina con lo stretching libero.

#### **4.7 Venerdì 22/01/2010 h 9.30 pesi**

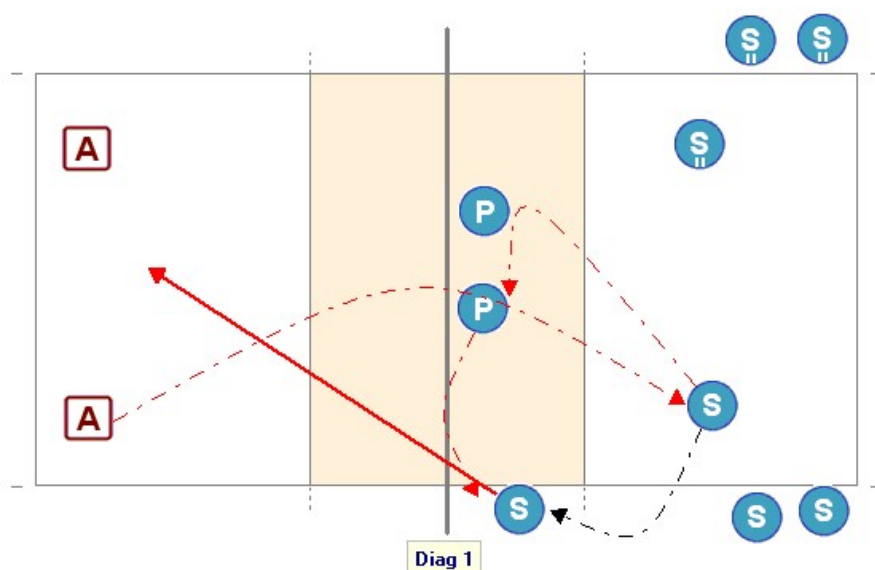
Presso la palestra Nuovo Centro Fitness si svolge la seconda seduta pesi settimanale seguendo lo stesso programma di martedì 19/01/2010.

#### **4.8 Venerdì 22/01/2010 h 17.30 allenamento tecnico**

Il preparatore guida la prima parte dell'allenamento proponendo un riscaldamento più lungo rispetto alle altre sedute per allungare i gruppi muscolari sollecitati in mattinata durante la seduta pesi fatto in palestra pesi.

Anche oggi la fase della palla a coppie è libera.

Al riscaldamento dell'attacco oggi viene legato un bagher di ricezione su battuta float degli allenatori. Vedi fig.9



**Fig.9**

L'allenatore batte sull'attaccante che riceve per P e poi attacca l'alzata che ne riceve. I centrali eseguono qualche attacco dopo aver ricevuto una palla corta in palleggio poi è il libero che si occupa della ricezione per permettere loro di prendere una rincorsa normale.

Pausa per bere.

Al rientro: battuta libera dalle proprie zone di servizio.

Inizia ora l'esercizio principale della seduta di allenamento. I sestetti sono schierati in campo, le rotazioni sono bloccate. La struttura è molto semplice:

1. Battuta sestetto B
2. Free Ball sestetto B

Il sestetto A ha quindici minuti per realizzare 3 cambipalla consecutivi vincendo almeno una delle tre azioni di contrattacco generate con la free ball al sestetto B.

Questo è un esercizio che crea molta tensione nel sestetto titolare che non sempre riesce a centrare l'obiettivo, ma è molto utile per ricreare quella tensione che in partita a volte toglie lucidità al nostro gioco.

Questa volta l'esercizio si chiude con un pareggio: tre rotazioni vinte dal sestetto A e tre rotazioni portate oltre il quindicesimo minuto dal sestetto B. Tutto sommato un buon risultato ottenuto con una notevole intensità di gioco.

Fine dell'allenamento con stretching libero.

#### **4.9 Sabato 23/01/2010 h 14.30 Video e allenamento**

Durante la seconda riunione video viene presentato ai giocatori un montaggio relativo agli attaccanti della BCC Nep Castellana.

Il video viene integrato con le spiegazioni di primo allenatore che illustra le tattiche di muro e di difesa da adottare con gli attaccanti avversari.

Terminata la riunione inizia l'allenamento.

Al sabato i ragazzi ripetono il riscaldamento prepartita.

Per avvicinarsi al meglio all'esercizio principale dell'allenamento si giocano due rotazioni da 2 minuti di "Argentino".

A questo punto si è pronti per iniziare l'esercitazione principale dell'allenamento: mini set che partono dal punteggio di 21-19 in favore del sestetto B. La rotazione è bloccata per tutto il mini set ed per regolamento la squadra in ricezione se vince l'azione deve "confermarla" vincendo anche l'azione successiva in cui riceve una free ball.

L'esercizio finisce quando il sestetto A riesce a vincere un mini set per ogni rotazione.

Con l'esercizio termina anche l'ultimo allenamento del micro ciclo.

4.10 Domenica 24/01/2010 h 10.30

La terza riunione video consiste nel montaggio di alcune situazioni peculiari emerse dallo studio della distribuzione del palleggiatore di Castellana (Vedi Allegato 2)

Il primo allenatore ricorda le scelte per il muro e per la difesa concordate per contrastare l'attacco della squadra pugliese. Fornisce inoltre indicazioni circa alcuni punti deboli che si possono sfruttare per mettere in difficoltà la Bcc Nep. Sarà importante riuscire a rimanere lucidi nel corso della partita ed anche in caso di difficoltà dimostrare pazienza e determinazione per sfruttare le occasioni che l'avversario sicuramente offrirà.

Dopo un leggero riscaldamento guidato dal secondo allenatore, i giocatori eseguono la fase di palla a coppie. Appena pronti inizia l'esercizio di battuta e ricezione. Vedi fig.10

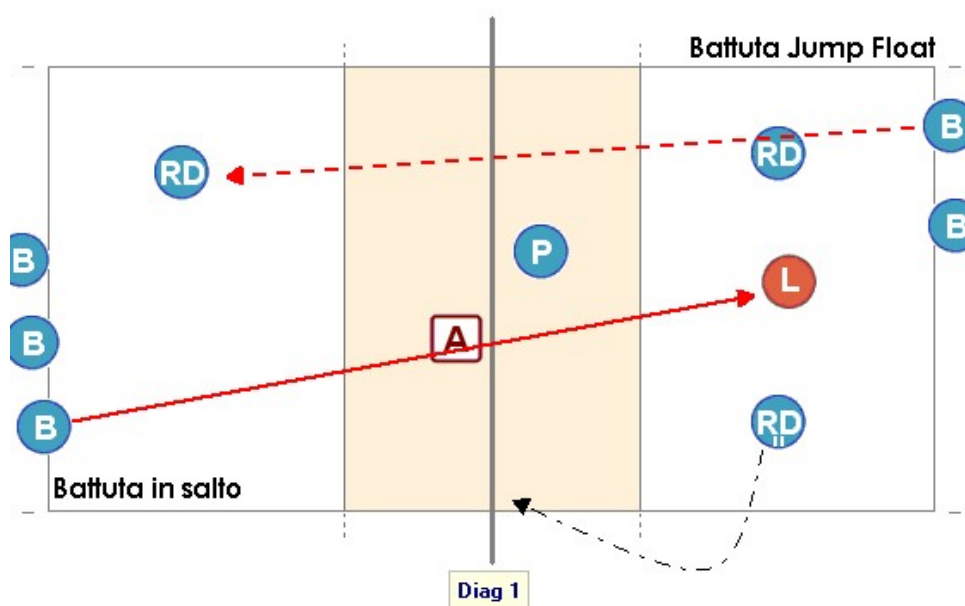


Fig.10

In un campo i battitori in salto servono per il terzetto di ricevitori, mentre nell'altro campo un terzo giocatore riceve la battuta jump float.

Gli attaccanti che ne hanno intenzione posso provare qualche attacco.

Ogni due minuti la terna dei ricevitori effettua una rotazione, quando ha terminato tutte le rotazioni i ricevitori si portano in battuta ed i ricevitori di riserva entrano in campo insieme al libero.

Dopo circa un'ora e un quarto l'allenamento termina.

#### **4.11 Domenica 24/10/2010 h 18.00 La partita**

La partita Samgas Reima Crema – BCC Nep Castellana Grotte vede la sesta forza del campionato affrontare la capolista con il piglio deciso di chi si sente sicuro dei proprio mezzi e vince con 3 a 0 decisamente fuori dai pronostici.

La squadra di casa aggredisce subito con un servizio mette in seria difficoltà gli ospiti che non riescono a trovare quella fluidità di gioco con cui hanno dominato i cremaschi all'andata.

Castellana però è una squadra costruita per vincere il campionato e ribatte colpo su colpo alla battute della Reima tanto che a fine partita i pugliesi hanno il 46% di positività in ricezione mentre Crema solo 28%.

Ma questo non basta, la Samgas ottiene dal suo servizio ben più dei 12 ace messi a segno. I cremaschi giocano con

ordine a muro ed in difesa toccando molto e guadagnando i breakpoint decisivi dei set.

Nonostante il divario in ricezione Crema finisce la gara con il 57% in attacco contro il 48% di Castellana, dimostrando di aver ben interpretato, questa volta, la filosofia di gioco su cui Monti ed il suo staff hanno puntato dall'inizio della stagione.

## **5. Conclusioni**

Rileggendo questo project work comprendo di essere stato fortunato a vivere questa esperienza con la Samgas Reima, non solo perché ho trovato a Crema un ambiente positivo ed in grado di stimolarmi a fare bene, ma anche perché mi ha dato la possibilità di verificare come sia fondamentale riuscire a declinare le proprie convinzioni e le proprie idee rispetto alla realtà in cui ci si trova.

Nella pallavolo trovo che questo aspetto sia ancor più vero: spesso noi allenatori ci riteniamo depositari di chissà quale conoscenza del nostro sport, ma se non siamo più che attenti nella lettura di quello i nostri giocatori sono in grado di darci rischio di trovarci ad allenare squadre che nei momenti importanti non riusciranno ad emergere.

Partire dai giocatori è stata secondo me la carta vincente che ha portato la Reima a raggiungere la finale per la promozione in A1 e a vincere la classifica degli ace con una squadra giovane costruita per arrivare al primo turno dei play off.

Il modello di prestazione che in queste pagine ho tentato di descrivere attraverso l'analisi di un micro ciclo di

allenamenti ha funzionato perché nato da quello che la squadra poteva offrire. Il merito del primo allenatore Luca Monti e del suo staff è stato quello di far crescere la squadra sui binari, che una volta individuati ci hanno portato al nostro obiettivo.

So bene che annate così positive non sono la normalità nella carriera di un allenatore, ma spero di portare con me questa lezione imparata a Crema durante la stagione 2009-2010.