



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

PROJECT WORK

*" LA PROGRAMMAZIONE DI UN MICROCICLO
SETTIMANALE DI ALLENAMENTO, CON
PARTICOLARE RIFERIMENTO ALLO SVILUPPO
DI UNA UNITA' SCELTA "*

ANDREA GIANNETTI

Abstract

Questo project work è la cronaca di un microciclo settimanale di allenamento della squadra maschile del VVF Tomei Livorno, squadra che nella stagione 2007/2008, ha partecipato al campionato nazionale di serie B2.

Microciclo inserito nella preparazione della sesta giornata del girone di andata .

Chi scrive ne è stato l'allenatore, e obiettivo della settimana di allenamento era la modifica alla impostazione della correlazione muro/difesa standard che abbiamo adottato ad inizio stagione.

Infatti la impostazione di default prevede due strategie di muro: muro uno su palla alta, e muro mano su palla spinta; la difesa dell'eventuale pallonetto su muro mano è del terzo di rete.

Nel corso della settimana , e in particolare nell'allenamento del giovedì, abbiamo applicato una variante: in caso di attacco di seconda linea da parte dell'opposto, con il muro mano, il pallonetto sarebbe stato di competenza del giocatore di posto 5, questo per scaricare di responsabilità sia il palleggiatore, che così poteva costruire, sia del nostro opposto, che libero da competenze difensive avrebbe potuto attaccare. La decisione è stata presa dopo avere visto e scoutizzato la tendenza dell'opposto avversario ad effettuare dei pallonetti ben eseguiti nei momenti topici della partita.

Tutto ciò si va a collocare in una situazione piuttosto precaria: la società versa in condizioni economiche disastrose, l'organico è stato fatto in economia e con atleti provenienti dal vivaio, scelta che io condivido sempre, meglio se le motivazioni sono di natura esclusivamente tecnica.

Ci troviamo quindi ad allenare una squadra composta da atleti di esperienza anche di categoria superiore, e atleti provenienti dalle giovanili, come il palleggiatore e il libero, ruoli molto delicati.

Per questo ogni microciclo di questa stagione vive di una esclusività peculiare rispetto agli altri: ogni settimana ci sono problematiche da affrontare e possibilmente risolvere.

Ringraziamenti

Per realizzare questo project work hanno collaborato (spesso a loro insaputa), molte persone : colleghi, atleti, docenti di corsi, ma un particolare grazie lo devo allo staff docente di Cavalese 2009, ai colleghi presenti con i quali si è instaurato un profondo rapporto al di là di semplice conoscenza, e ,ultimo ma non ultimo, devo molto di quello che ho appreso sul coaching di alto livello a **Paolo Montagnani**, con il quale ho condiviso una stagione indimenticabile al Tomei Livorno (serie B2) stagione 2006/2007.

Grazie.

SOMMARIO

Abstract

Ringraziamenti

1 Introduzione	5
1.1 l'organizzazione della squadra.....	5
1.2 la collocazione temporale.....	7
2 La struttura	8
2.1 La struttura del microciclo.....	8
2.2 Sviluppo abilità tecniche specifiche.....	9
2.3 Analisi della settimana.....	9
2.4 Correlazione muro/difesa.....	11
3 L'organizzazione dell'allenamento	13
3.1 Il microciclo: i giorni della settimana.....	13
3.2 Lunedì.....	13
3.3 Martedì.....	16
3.4 Mercoledì.....	22

3.5	Giovedì.....	23
3.6	Venerdì.....	27
3.7	Sabato.....	34
4	Conclusioni	
4.1	Considerazioni finali.....	38

INTRODUZIONE

1.1 L'organizzazione della squadra

Una squadra ben organizzata, con competenze precise, ottimale correlazione muro-difesa, che sbaglia poco, è nell'immaginario collettivo degli allenatori , il traguardo da raggiungere.

Spesso, nonostante gli sforzi profusi , rimane una chimera , troppi ostacoli ci sono sul percorso da fare per il raggiungimento di tale obiettivo: ma questo non ci deve precludere dal lottare per ottenere ciò che viene indicato come " modello di prestazione" .

Avere ben chiaro il modello di prestazione della propria squadra, significa conoscere il campionato a cui si prende parte, la tipologia di atleti che

affronteremo e le tattiche di gioco in atto in questa categoria.

Tanto più ci avvicineremo al modello giusto, tanto meglio ci comporteremo in campionato.

La precedente esperienza nell'ambito di un campionato nazionale, l'osservazione delle strategie delle squadre incontrate, mi ha convinto che il modulo tattico di **muro/difesa**, più consono alle caratteristiche della mia squadra, sia quello che utilizza una tattica standard: mentre la palla alta viene murata con particolare attenzione la parallela, su palla spinta, o comunquealzata su ricezione + o # , si utilizzerà il sistema ,denominato **mano**, che lascia la possibilità all'attaccante avversario , di tirare la parallela, mentre il muro copre la diagonale. Questo per due motivi: il primo è che il centrale occupato a interessarsi del primo tempo avversario , ha meno spostamento da fare per raddoppiare verso la banda, con conseguente minor tempo di reazione e di esatto posizionamento, il secondo ha degli aspetti psicologici, invitare l'attaccante avversario a colpire più forte possibile in parallela, un colpo che ai nostri livelli non è naturale, e quindi a metterlo direttamente contro il difensore, una sorta di uno contro uno, una partita nella partita, dove per vincere bisogna essere migliori dell'avversario.

Naturalmente le due tattiche , si portano dietro problematiche diverse, se nel sistema di muro/difesa, denominato **uno**, certe competenze sono ormai nel

bagaglio sportivo di ogni giocatore, a qualsiasi livello si giochi, il difensore dietro il muro è deputato a difendere il pallonetto, nel sistema denominato **mano**, è il terzo di rete ad occuparsi dell'eventuale pallonetto, ciò viene meno spontaneo, e va quindi codificato e , mediante infinite ripetizioni, standardizzato negli atleti.

Come vedremo , poi in questo caso sarà fatta anche una variante all'aspetto tattico, per cui le problematiche da affrontare saranno diverse.

A questo punto, stabilite le chiamate e le competenze, subentra la tecnica individuale: la difesa non è solo teoria, anzi è in primis "stato mentale" (come asseriva Kiraly), e quindi volontà, caparbietà e capacità di anticipazione, e in secondo luogo è ripetizioni infinite! Gli obiettivi del muro sono:

segnare il punto

toccare il pallone per giocarlo di nuovo

obbligare l'attaccante a forzare il colpo

indirizzare l'attacco verso la nostra difesa.

1.2 Collocazione temporale.

Stagione agonistica 2007/2008, campionato Serie B2 maschile girone D, squadra VVFF Tomei Livorno.

La squadra proviene da un'annata strepitosa, sconfitta solo in finale play-off promozione, e nonostante la comunicata possibilità della promozione (ottenuta per rinuncia di un'altra compagine) in B1, la società in

gravi difficoltà economiche, decide di ripresentarsi al via nel campionato di B2.

Confermato l'allenatore (chi scrive), viene cambiato il palleggiatore, Montagnani che cessa l'attività di giocatore, e un centrale che approda in B1 a Massa (Castelli).

Si decide quindi per il lancio dei giovani BIZZI ,palleggiatore classe 1988, e PITTO, centrale del 1989.

Il compito di tutto l'anno sarà quello di far coesistere le due anime della squadra (i giovani e i "vecchi"), dando un'identità tecnica precisa.

Inoltre ci sarà da standardizzare la tattica di muro/difesa, ai nuovi arrivati, che dato le loro esperienze a livello solo giovanile, tendono ad interpretare questa fase tattica in maniera piuttosto personale, e con lo svilupparsi del set , dimenticano i concetti scelti, andando in "automatico", distruggendo così la correlazione su cui si basa la nostra scelta tattica.

2. La struttura

2.1 la struttura del microciclo

Proprio per la variegata età degli atleti la settimana di allenamento viene così suddivisa:

LUNEDI : seduta pesi

MARTEDI: tecnica

MERCOLEDI: seduta pesi

GIOVEDI: tecnica

VENERDI: tecnica e video

SABATO : partita

2.2 Sviluppo abilità tecniche specifiche

Durante il corso della stagione decideremo di anticipare di mezz'ora l'ingresso in palestra per il palleggiatore e i due liberi, che faranno un lavoro specifico di tecnica individuale, curata dal tecnico.

Questo perché la giovane età, sia del palleggiatore che del libero (Catania 1990), ci invita a curare l'aspetto tecnico in maniera differenziata.

2.3 analisi della settimana in funzione della partita

La settimana che prendo in esame, è quella relativa alla vigilia di uno scontro importante, un derby regionale con una ambiziosa neopromossa: il CUS Firenze, che annovera tra le proprie fila giocatori di categoria superiore.

Durante la settimana di allenamento prepareremo la tattica da sviluppare per cercare di fermare gli

avversari, nel corso di questo project work, analizzerò ,oltre le scelte tattiche , anche le esercitazioni funzionali all'incontro.

Le tre sedute tecniche hanno caratteristiche ben precise: al martedì viene sviluppata , fra l'altro , anche la resistenza specifica, azioni di gioco prolungate mediante esercitazione di *fase play*, privilegiando oltre alla qualità (che non deve mai mancare!) anche la quantità.

Giovedì curiamo approfonditamente la fase *side-out*, perché fulcro della nostra filosofia di gioco è avere un cambio palla più *sistematico* possibile, ciò permette , attraverso una aggressiva combinazione muro/difesa, di mettere in crisi il sistema di gioco avversario.

Al venerdì, viene sviluppato solo una parte del lavoro, specificatamente quei momenti tattici che intendiamo focalizzare.

Molta importanza al servizio, e un lavoro di sensibilizzazione del bagher di ricezione per i tre ricettori principali: i due attaccanti di banda e il libero. Questo perché, aumentando il numero di ripetizioni ,e di conseguenza la sensibilità del piano di rimbalzo, aumenta anche la capacità di risposta e l'autostima: fate ricevere molto gli atleti addetti a questo fondamentale, hanno bisogno di sicurezze.

Al termine della seduta in palestra, dopo la doccia, c'è l'analisi video: durante la mezzora trascorsa in sala video il tecnico mostra agli atleti una selezione delle

principali caratteristiche avversarie (il montaggio viene fatto prima a casa dal tecnico o dal vice), consegna e discute il foglio della tattica di gara, con le zone di battuta e la tattica di muro da adottare, a seconda del giocatore da affrontare, su alzata da ricezione + o # e su palla alta.

Viene consegnato anche un foglio con annotata la percentuale di distribuzione del palleggiatore avversario su cambio palla con ricezione + o # .

Questi sono i dati che gli atleti devono memorizzare per il giorno seguente, il giorno della gara.

Al sabato, in caso di incontri casalinghi, il ritrovo è fissato per le 16.30 (si gioca alle 18), un caffè alla macchinetta, massaggio veloce, l'ultimo briefing negli spogliatoi, e poi il riscaldamento..... vinca il migliore!

2.4 la correlazione muro/difesa

Molto spesso si sente, a corsi di aggiornamento, nelle chiacchiere con i colleghi, addirittura alla televisione, parlare di questa fantomatica correlazione muro/difesa; essa non è altro che l'esatto posizionamento in campo dei giocatori nel momento di non possesso.

Se noi dividiamo il gioco della pallavolo in due momenti, quando abbiamo la palla e quando

l'hanno gli avversari, vediamo che il posizionamento in campo degli atleti è profondamente diverso. Non soltanto perché le azioni di gioco sono ovviamente diverse, ma perché sono le **competenze** ad essere differenti.

Faccio un esempio: se non stabiliamo a priori, chi nella strategia di gioco deve occuparsi dei pallonetti, dopo se ne cade uno non ci possiamo arrabbiare con un giocatore, per il semplice motivo che la difesa del pallonetto non è stata "codificata".

Compiti precisi, competenze chiare ecco di cosa necessita un giocatore, a qualsiasi livello, in special modo quando l'agonismo sale, la stanchezza subentra, l'atleta deve avere certezze, e non spazi vuoti da riempire di propria volontà.

Ecco perché la correlazione muro/difesa è, secondo me, la più importante caratteristica da sviluppare in una squadra; certo poi subentra la esatta tecnica di muro, lo sviluppo di un corretto spostamento, il lavoro dei piedi e delle mani, ma tutto dipende dall'organizzazione in campo.

Per questo prima di iniziare a sviluppare un microciclo di allenamento dobbiamo avere ben chiaro come sviluppare la strategia, e dobbiamo presentarla bene e semplicemente a i nostri giocatori.

3. L'ORGANIZZAZIONE DEL MICROCICLO DI ALLENAMENTO

3.1 Il lunedì

LUNEDI:

Luogo: Sala Pesi palestra dei Vigili del fuoco Livorno

Orario 19.30

Presenti : 13 atleti, preparatore fisico, allenatore.

Le sedute in sala pesi, due al lunedì e mercoledì, vengono programmate e seguite, in accordo con l'allenatore, dal preparatore fisico; questo perché avendo un gruppo molto eterogeneo, sia in età che in esperienze pregresse (con relativi interventi traumatici), ci vuole molto più che una preparazione generale di pesistica, ed ho quindi preteso che, la parte pesistica venga seguita da un preparatore atletico che provenga dal nostro ambiente.

In allegato la tabella generale, che viene di volta in volta personalizzata a seconda del momento e delle esigenze individuali.

Comunque la seduta inizia con un riscaldamento funzionale, e di seguito vengono allenati i distretti muscolari in programma : al lunedì arti superiori ed inferiori, al mercoledì busto.

LA SEDUTA PESI

La seduta pesi della squadra è caratterizzata da due diverse metodologie, infatti per le differenti caratteristiche degli atleti, c'è un gruppo che fa prevalentemente sviluppo della forza, massimale ed esplosiva, mentre altri utilizzano la pesistica a scopo di preventiva infortuni.

Date le diverse occupazioni dei giocatori, alcuni studenti, altri lavoratori, c'è chi viene da fuori città e alcuni allenano, la seduta di pesistica è spezzettata durante la giornata, ai giocatori viene consegnata la tabella, preparata e aggiornata dal preparatore atletico, che gioca nella squadra, e i tecnici lasciano la massima flessibilità agli atleti per ciò che concerne gli orari.

Tutto ciò è possibile anche grazie all'allestimento della sala pesi nei locali stessi della palestra di allenamento, che è privata e appartiene alla caserma dei Vigili del Fuoco di Livorno.

SCHEDA PESI VVF. TOMEI VOLLEY



Serie 3
Rip: 10
Kg.

deltoidi



Serie 3
Rip:8
Kg.

Leg Curl



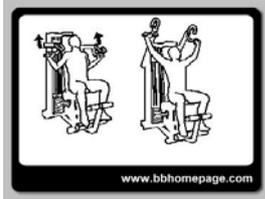
Serie 2
Rip: 8
Kg.

Panca piana con bilanciere



Serie 3
Rip: 8
Kg.

Lat Machine dietro



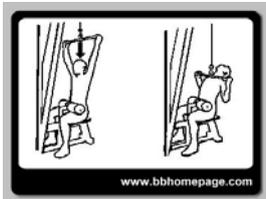
Serie 3
Rip:8
Kg.

Lento alla macchina



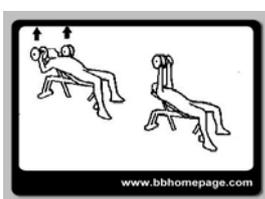
Serie 2
Rip:10
Kg.

Pulley presa stretta



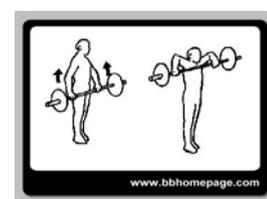
Serie 3
Rip:8
Kg.40

Lat machine davanti



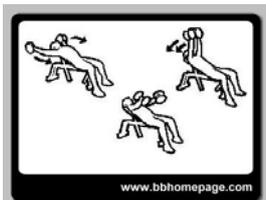
Serie
Rip:
Kg.

Panca con manubri



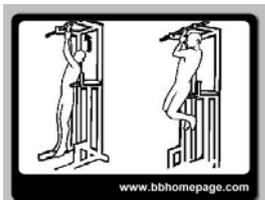
Serie
Rip:
Kg.

Alzate al petto con bilanc.



Serie
Rip:
Kg.

Aper.con manub. panca incl.



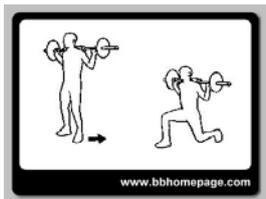
Serie
Rip:
Kg.

Trazioni alla sbarra



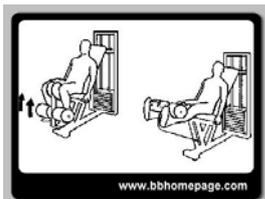
Serie
Rip:
Kg.

Affondi laterali con bilanc.



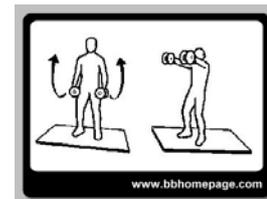
Serie
Rip:
Kg.

Accosciata alt.con bilanc.



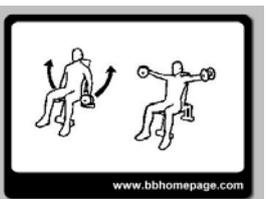
Serie
Rip:
Kg.

Leg extention



Serie
Rip:
Kg.

Slancio avanti con manub.



Serie
Rip:
Kg.

Aperture laterali con manubri

Scheda pesi

Atleta :

Squadra: serie B2

Allenatore: Giannetti

Scheda del: 4-09-2006

3.2 MARTEDI:

Luogo: palestra Vigili del Fuoco Livorno

Orario 19-22,30

Presenti: 13 atleti, allenatore , vice allenatore, team manager.

Obiettivo primario dell'allenamento:

Creare ,mediante esercitazioni ad alto ritmo, resistenza specifica alle azioni di gioco.

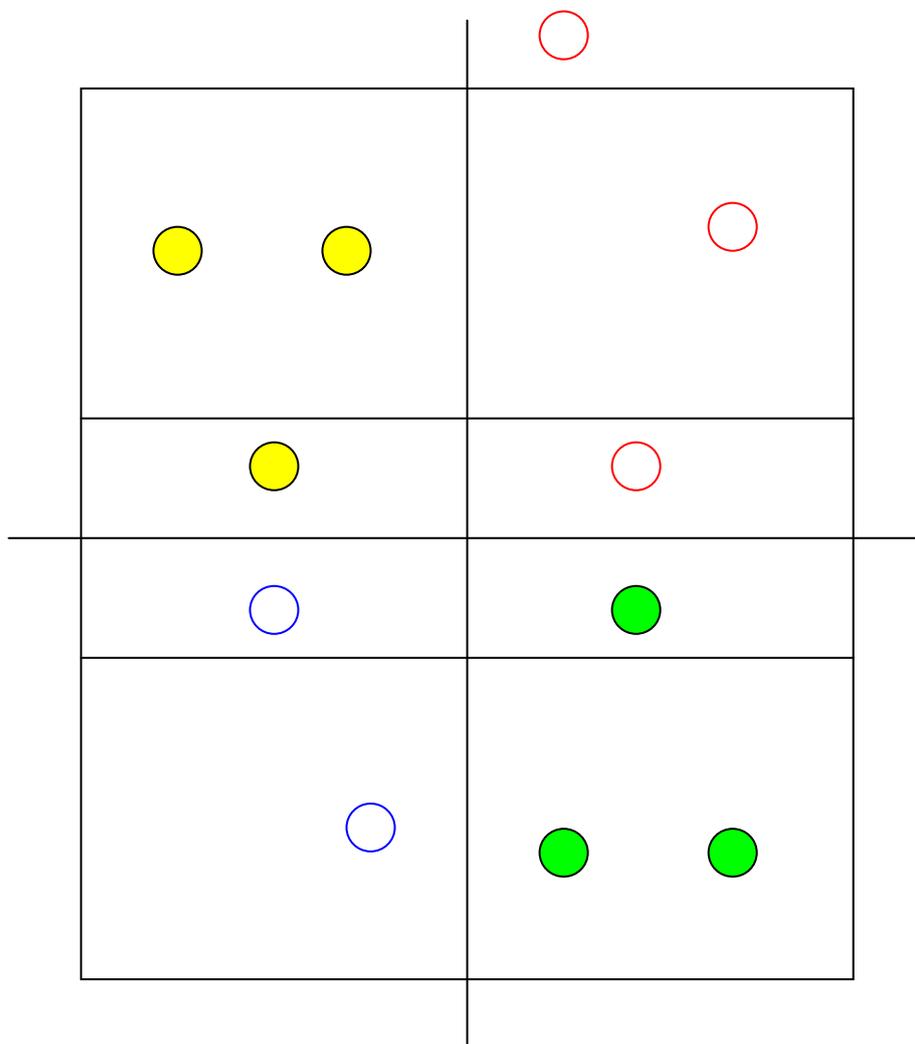
Alle 19 in palestra si presentano il palleggiatore, e i due liberi, dopo un breve riscaldamento cominciamo un lavoro specifico per i liberi e per il palleggiatore:

In una metà campo il tecnico lancia dei palloni "facili" all'indirizzo del libero che appoggia verso il palleggiatore, questi palleggia , curando la tecnica e la posizione del corpo, prima verso posto 4, poi verso 2, dove il secondo libero controlla il pallone giudicando la qualità dell'alzata.

Ogni 5 minuti cambia il libero; l'esercizio serve a sensibilizzare le mani del palleggiatore, a fare in modo che riesca ad alzare il pallone in maniera più uniforme possibile, è infatti una qualità che manca, la uniformità dell'alzata

Nel frattempo il resto della squadra arriva in palestra e inizia il riscaldamento con il vice-allenatore.

Il warm-up comprende esercizi di mobilità articolare, stretching, addominali e lombari, andature coordinative, e viene curato dal vice-allenatore. Poi con la palla ,a coppie, lanci, e una volta finito il riscaldamento inizia il palleggio e bagher a coppia, la fase successiva viene utilizzata per il *pepper*, attacco e difesa a coppie codificato in maniera specifica: ad ogni difesa viene effettuata un'alzata per l'attacco, in modo da creare una continuità di attacco e difesa che rende l'esercizio performante e piacevole da eseguire. Tutto questo dura circa trenta minuti, una volta terminata la fase di riscaldamento, si entra nel vivo della seduta, che come detto sarà improntata anche sulla resistenza specifica. Si divide il campo di gioco in due parti nel senso longitudinale, e divisi i giocatori in 4 gruppi, si gioca tre contro tre attraverso la rete:



Si gioca tre contro tre (essendo tredici una squadra sarà di quattro), set a 15 , con finale primo e secondo, e terzo e quarto incluse. Siccome questo tipo di esercizio viene riproposto tutte le settimane, viene assegnato ad ogni giocatore un punteggio in base al posto ottenuto durante la gara, a fine anno verrà proclamato il vincitore del tre contro tre. (non scordiamoci che creare rivalità sana e, al limite della goliardia , crea in atleti equilibrati, forti motivazioni all'allenamento.)

Difesa della diagonale

Prima di dare inizio a questo esercizio, ancora una volta viene focalizzata l'importanza di un equilibrato assetto muro/difesa, la nostra squadra sa, che appena l'attaccante abbasserà la qualità del colpo di attacco noi lo difenderemo, ci sono attaccanti che colpiscono fortissimo in diagonale, la nostra arma deve essere la disciplina tattica e la pazienza: disciplina nel presidiare il campo e pazienza nell'aspettare che l'avversario colpisca più debolmente, in quel momento dovremmo essere letali, difesa e contrattacco.

Statisticamente perdiamo più punti su errori di piazzamento che per attacchi forti avversari.

Questa esercitazione mette a confronto l'attacco contro la difesa, simulando un attacco di palla alta il muro deve coprire la parallela, si lascia quindi l'attaccante libero di colpire forte in diagonale

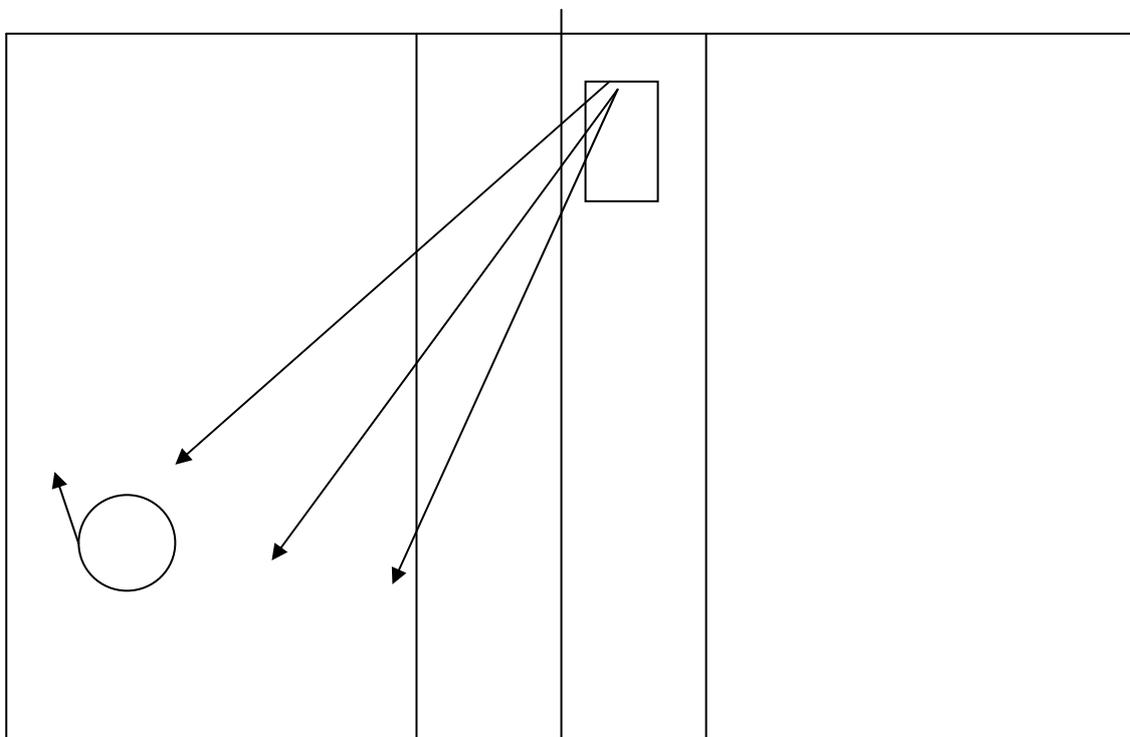
opponendo la nostra difesa con tre giocatori : posto 4 posto 5 e il libero in 6.

L'esercizio si svolge su entrambe le metà campo, gli attaccanti sono in piedi su dei plinti in posto 4, i difensori si dispongono a terzina come in figura(a)

L'attaccante colpisce la palla con forza verso la diagonale, compito dei difensori di *tenere* la palla alta sopra la testa, per dare in modo ai compagni di trasformare la difesa in attacco. Viene stabilito che, in caso di difesa da parte del palleggiatore sia il libero ad alzare, se la palla è dietro la linea dei tre metri, se quest'ultima è all'interno dei tre metri è compito del centrale effettuare l'alzata .

In ogni caso vengono chiamate le competenze che sono:

su attacco proveniente da posto 4 , alla destra di ogni difensore, su attacco da posto due alla sinistra dei difensori.



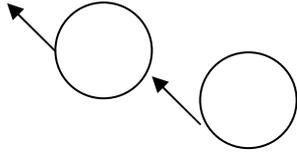


Figura A

6 contro 6 4 palloni

Fase principale dell'allenamento, è sviluppato in modo da dare grande ritmo alle azioni di gioco: si parla solo di fase appoggio/attacco, non è prevista la ricezione.

Si dividono gli atleti in due squadre il più omogenee possibile, si parte dalla rotazione P1, per entrambe. I due tecnici, con il carrello dei palloni, si mettono all'esterno del campo, uno dalla parte della squadra A e l'altro dalla B.

Inizia il tecnico A, lanciando una free-ball alla squadra di fronte, già cambiata e schierata sotto rete; al termine dell'azione il tecnico B lancia a sua volta la palla all'altra squadra, che sviluppa così il proprio attacco, e così via fino al termine dei quattro palloni. Esaurito il lancio viene conteggiato il numero di azioni positive delle due squadre: se è in parità (due a due), viene lanciata al libero (o al centrale) una palla che simula il secondo tocco, cioè da alzare agli attaccanti di banda, una sorta di spareggio che determina il vincitore dello scambio (e che viene proposto a squadre alterne).

Si aggiudica il punto così la squadra che realizza 3 scambi su quattro , o sul due a due vince la “palla spareggio” .

In questa fase dell'allenamento possiamo intervenire su eventuali errori, fermando il gioco e facendo ripetere in maniera giusta (feed-back positivo) il gesto tecnico o tattico all'atleta coinvolto.

Trattandosi solo di free-ball, il muro dovrà disporsi con la soluzione tattica denominata “mano”, con le competenze di difesa della parallela e del pallonetto (terzo di rete) ben definite.

Può capitare che , con determinati atleti, sia opportuno variare le competenze, questo deve trovarci pronti ad eventuali cambi, restare arroccato sulle proprie posizioni non giova a nessuno.

L'elasticità mentale, la capacità di adattamento e la flessibilità sono qualità indispensabili per un buon “condottiero” .

L'alternanza delle rotazioni sarà P1-P4-P6-P3-P5-P2, questo per non affaticare i centrali, il punteggio di partenza ottimale è 20 pari.

Eventuali correzioni nel punteggio, o nell'alternanza delle rotazioni, verranno suggerite dalla nostra esperienza.

Questo esercizio può, e deve durare, un'ora, un'ora e quindici, ma ricordiamo che sono necessarie altre due

persone che curano l'incolumità dei giocatori , raccogliendo il pallone alla fine di ogni scambio.

Le parole chiave di questo esercizio sono: ritmo e tecnica, perché non si deve prescindere da queste due caratteristiche per proporre l'esercizio in maniera corretta.

Siamo giunti quindi , al termine della seduta, in realtà a finire con il defaticamento e lo stretching, sono solo alcuni degli atleti; gli addetti alla ricezione infatti restano ancora per 15 minuti, facendo un esercizio, nel corso del quale il coach, in piedi su di un plinto all'altezza dei sette metri del campo, simula battute sia float, che rotanti, verso il ricevitore , che riceve una volta in zona 1/6 , e poi si sposta a ricevere in zona 6/5, facendo quindi un doppio intervento in ricezione, al termine del doppio intervento, subentra l'altro ricevitore e così via.

La zona di battuta sarà sia da posto uno , che da sei o da cinque, mentre in questa prima seduta sarà fatta una battuta dritta, nella prossima una incrociata.

Il nome di questo esercizio, è " Ricezione a doppio intervento".

E' giunto il momento dello stretching anche per il resto della squadra.

3.3 MERCOLEDI:

Luogo: sala pesi palestra Vigili del Fuoco Livorno

Orario 19,30

Presenti 13 atleti, allenatore, preparatore atletico.

La seduta , sempre sotto la direzione del preparatore atletico, si svolge dopo l'opportuno riscaldamento, i distretti muscolari interessati sono gli esclusi della prima seduta.

Alcuni atleti curano preventivamente anche eventuali problematiche congenite o alle quali sono soggetti, l'opportunità di avere la sala pesi contigua alla palestra ci permette di sfruttarla al meglio.

3.4 GIOVEDI:

Luogo: palestra Vigili del Fuoco Livorno

Orario 19-23

Presenti: 13 atleti, allenatore , vice allenatore, team manager.

Obiettivo primario dell'allenamento: la fase cambio palla

Obiettivo secondario: resistenze specifiche alla difesa, e tattiche muro/difesa per la partita del sabato.

Come al solito si presentano in anticipo il palleggiatore e i due atleti che hanno il ruolo di libero.

Oggi lo staff ha preparato un esercizio per l'alzata dopo difesa; viene messo in posto 4 un canestro, che

farà da bersaglio per l'alzata, poi sarà posizionato in due. (vedi foto)

Il secondo allenatore, sopra un plinto, attacca alternativamente in diagonale e in parallela, dove sono posizionati i due liberi, il palleggiatore alza verso il bersaglio, prima simulando la prima linea, poi la penetrazione. In questo caso compito del coach, è correggere l'impostazione del corpo e dei piedi del



giovane atleta.

Al termine dell'esercizio i tre giocatori raggiungono il resto della squadra, e inizia il vero e proprio allenamento.

Per prima cosa , il tecnico descrive brevemente quello che sarà lo svolgimento della seduta, quali sono gli obiettivi, sia primario che secondario, dopodiché si inizia con la fase di riscaldamento.

Oggi , obiettivo primario sarà la fase side-out, mentre il secondario sarà incentrato, oltre che sull'incremento delle resistenze specifiche della difesa, sulla tattica di muro/difesa, nei confronti dell'opposto avversario: Sgrilli, mancino che andrà curato in maniera particolare , perché capace di variare molto il colpo , specie dalla seconda linea.

Abbiamo deciso che affronteremo l'avversario murandolo, di prima linea con sistema muro/difesa denominato **UNO** (copriamo la parallela con il muro, lasciando alla difesa la diagonale); mentre dalla seconda linea attueremo il sistema denominato **MANO**, ovvero lasceremo lo spazio di due palloni in parallela, mettendo il difensore di posto 5 lungo linea, pronto a difendere l'attacco forte.

Ma avendo studiato le caratteristiche dell'avversario tramite video, abbiamo notato che , nei punti più importanti del set, l'atleta effettua un pallonetto, che fino a quel momento non ha mai provato, spiazzando così la difesa schierata per un attacco forte, La nostra contromisura sarà di incaricare il difensore di posto 5 (lo schiacciatore S1/S2) di tenere una posizione più avanzata dopo che il punteggio del set ha superato i venti punti.

Quindi dopo che la squadra ha effettuato il riscaldamento, compreso l'attacco libero, il primo esercizio è un esercizio analitico di difesa: i giocatori a terzine effettuano un doppio intervento difensivo, in posto 4 e in posto uno, partendo dalla attesa di primo tempo, effettuato il doppio intervento parte l'altro giocatore, e così via; il ritmo è alto e in caso che gli schiacciatori (dal plinto) sbagliano l'attacco è fatto obbligo al difensore di effettuare un tuffo (accresce nell'atleta l'istinto di difendere). Il tutto ha la durata di 4 minuti e 30, poi parte l'altra terzina. Si ripete da entrambe le zone di attacco laterali e ha una durata di 50 minuti pause comprese.

Viene posto l'accento dell'attenzione sul fatto che, non è importante direzionare la palla verso la zona di ricostruzione, quanto mantenere la difesa alla massima altezza possibile, ciò permetterà al compagno di poter arrivare sotto la palla con comodità per effettuare l'alzata di ricostruzione.

Il secondo esercizio è un 6 contro 6 vincolato: per aggiudicarsi la rotazione la squadra in ricezione dovrà effettuare 7 cambio/palla su 10, con almeno 5 ricezioni + o #.

Si effettuano le 6 rotazioni, secondo l'ormai collaudato schema di cui sopra. Di solito la squadra riesce a concludere positivamente 3 o 4 rotazioni, per le altre fa fatica, annotandosi le rotazioni perse, prepariamo già il gioco per il venerdì!

6 VS 6 FASE SIDE-OUT

Gli atleti si schierano in due squadre contrapposte, i titolari in fase side-out, le riserve in battuta.

Ogni atleta al servizio ha il bonus di un errore, al termine della prima azione di ricezione il tecnico lancia una free-ball, prima in una metà campo, poi nell'altra: è il classico gioco *wash*, cioè a lavaggio di punteggio, la squadra in ricezione deve aggiudicarsi i tre scambi per ottenere il punto, mentre alla squadra in battuta basteranno due scambi per muovere il punteggio. Si parte dal punteggio di 22 a 20 per la squadra al servizio, e l'opposto della squadra delle riserve ha l'incarico di effettuare almeno un pallonetto dalla seconda linea.

Chi arriva prima a 25 si aggiudica la rotazione, in caso di due su tre della squadra in ricezione lo scambio sarà giudicato pari e nessun punto viene assegnato (*wash*).

Durante questi esercizi, dobbiamo trovare la possibilità di provare anche gli eventuali cambi, specialmente quelli più probabili. È facile che se l'atleta non prova mai l'esercizio, una volta che venga chiamato in partita non mantenga le consegne concordate e provate in allenamento.

Al termine dell'esercizio, che dura più di un'ora, rimangono in campo i ricettori, che effettuano l'esercizio di "ricezione doppio intervento", con battuta incrociata.

L'esigenza di una dose supplementare di ricezione, seppur non con le posizioni canoniche in campo, nasce direttamente dalle richieste dei ricettori stessi.

All'inizio della stagione, ma già lo scorso anno, specialmente i più anziani, hanno ribadito il concetto delle molte ripetizioni di ricezione, anche su palle facili.

Questo per tenere sempre allenato il piano di rimbalzo. Così in caso di battuta sbagliata o di ricezione non buona, si ripete la battuta in quella zona del campo.

Poi alla fine allungamento per tutti.

3.5 VENERDI:

Luogo: palestra Vigili del Fuoco Livorno

Orario 19,30-22,00

Presenti: 13 atleti, allenatore , vice allenatore, team manager.

Quello del venerdì è l'allenamento più breve, il giorno che precede la gara, l'impianto è occupato fino alle 19,30, e non è possibile effettuare il solito lavoro con il palleggiatore.

Si inizia con la fase di riscaldamento che ogni atleta affronta autonomamente, dopo quindici minuti di pepper, si passa a rete: si attacca da una sola parte del campo, in modo che gli atleti possono attaccare

liberamente sia diagonale che parallela, è il vice-coach che lancia i palloni agli alzatori.

In questo caso si può prevedere lanci diversificati, simulando la palla molto vicina alla rete o piuttosto staccata, anche per avvicinarsi il più possibile alle condizioni in cui arriva il pallone durante la partita.

Lo staff decide che bisogna rivedere la ricezione delle rotazioni che il giovedì non abbiamo concluso positivamente. Per cui se i titolari non hanno vinto P1 e P5, ripetiamo quelle, in maniera più analitica, cercando anche soluzioni tattiche che ci permettono di uscire da un'eventuale impasse nel punteggio. A volte basta anche studiare e mettere in atto una soluzione, che può essere un incrocio, una palla più corta a banda (noi facciamo la 9 con Dossena), per uscire da una rotazione dove il cambio palla non viene in maniera fluida.

Quindi facciamo la fase side-out in P1, con obiettivo di 7 cambio palla su 10 servizi, l'errore in servizio non conta.

Al termine, una volta riuscito l'esercizio, ogni atleta esegue una serie di servizi, allenando quelli che effettuerà in partita.

Non manca anche stasera un poco di ricezione, che effettuiamo a terzetto schierato, terzetto che passa a due in caso di battuta piedi a terra, con chiamata delle competenze, da parte del libero, ogni palla:

competenza destra con battuta da uno o dal centro, a sinistra con palla proveniente da 5.

Da notare che, per scelta tecnica il libero difende in posto 6, questo perché abbiamo giudicato il giovane atleta, più adatto alla difesa in movimento, acrobatica dove è veramente forte, che a quella statica, difesa in cui eccellono i due posto 4, questo può limitare le scelte di attacco, in quanto esclude l'attacco da posto 6: la "pipe", ma l'esperienza acquisita ci suggerisce che, a livello di B2, la PIPE non è un colpo di "sistema", ma piuttosto un'improvvisazione lasciata alla bravura dei singoli.

Al termine della seduta (breve), doccia e appuntamento in sala video.

SALA VIDEO

In sala video assistiamo ad un breve montaggio, nel corso del quale vediamo le caratteristiche salienti, o le fasi "leggibili" della squadra avversaria.

A supporto vengono consegnati agli atleti due fogli: uno che vede segnalate le distribuzioni del cambio palla + o # sulle 6 rotazioni, e uno che riunisce, rotazione per rotazione, dove battere, che tattica di muro adottare, quali posizioni difendere.

Dal primo supporto (fig.B) vengono segnalate : le rotazioni di ricezioni, con indicate le zone o gli atleti da cercare in battuta, con la freccia viene indicata la zona o lo schiacciatore che attacca di più nella rotazione, mentre rotazione per rotazione , vengono segnalate le chiamate di muro da fare.

La scelta degli atleti su cui battere è fatta in base ai video analizzati, ed allo scambio di esperienze avute con altri colleghi, comunque essendo il Cus Firenze neopromossa, le informazioni sono poche.

Si decide di cercare con il servizio Collini, il numero 12, lasciando stare l'altro ricettore Salemme , sicuramente migliore. In alternativa anche la battuta float sul libero Pozzi ,numero 7 può pagare.

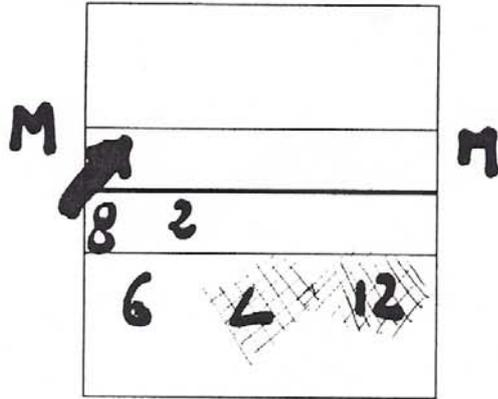
I centrali, Borgia e Ceccarelli, verranno murati secondo l'impostazione classica nostra: muriamo sempre verso zona 1. Questo per due motivi: i nostri difensori migliori agiscono in posto 5, i nostri peggiori sono in uno (palleggiatore e opposto). Come si vede il motivo della scelta è uno ma sicuramente vale per due.

La tattica di muro è abbastanza scontata: a Sgrilli di seconda linea sempre "**mano**" , agli attaccanti di posto quattro prenderemo sempre "**uno**" , questo perché il palleggiatore avversario, Pazzagli, usa delle traiettorie piuttosto lente, agevolando così lo spostamento dei centrali. Solo nella loro P.1, viene

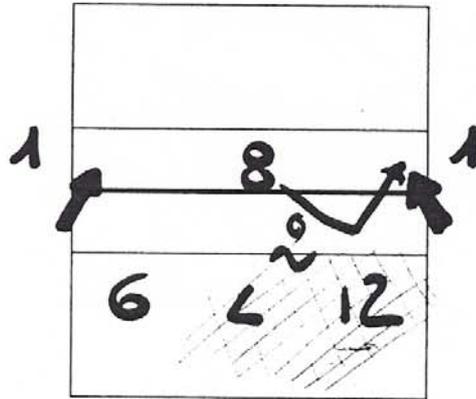
apportata una variante: a Collini che attacca da due, prendiamo "**mano**".

TOMEI
LIVORNO

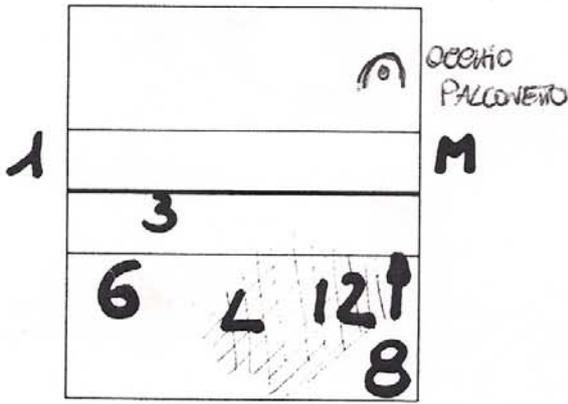
P1



P6

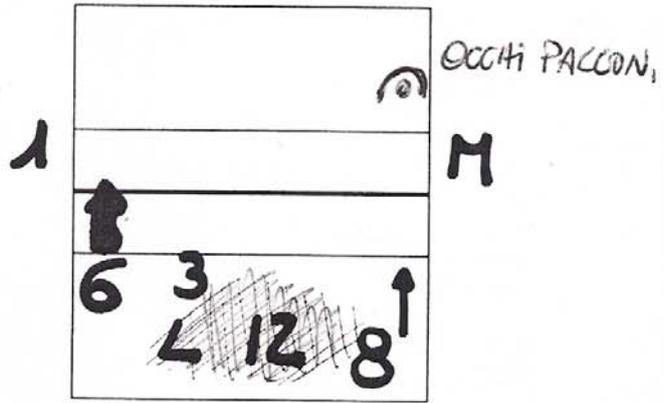


P5



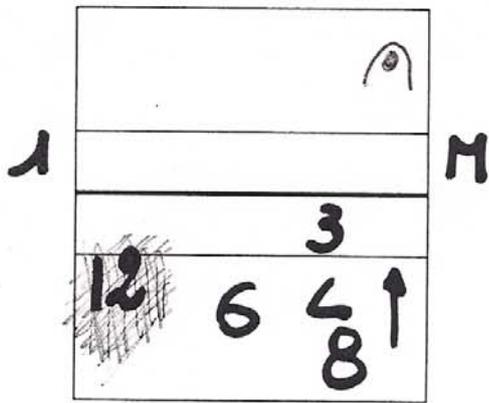
OCCIO
PALCONETTO

P4

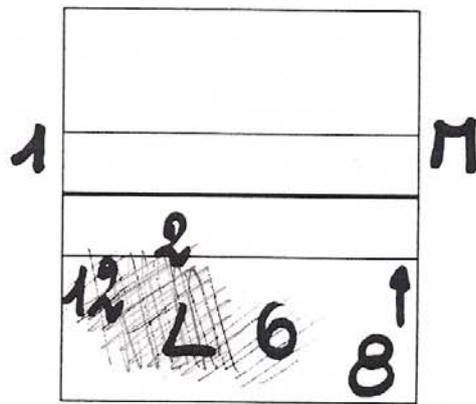


OCCIO
PALCONI

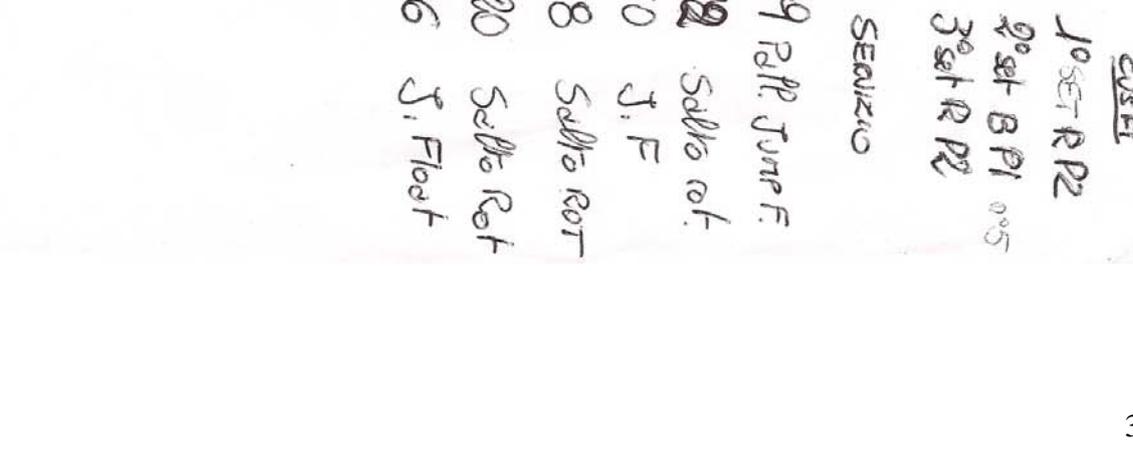
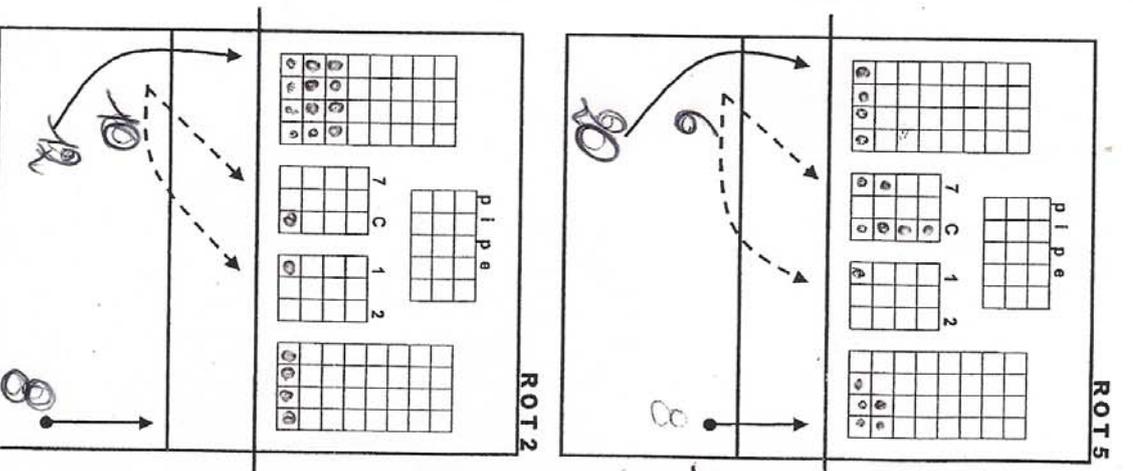
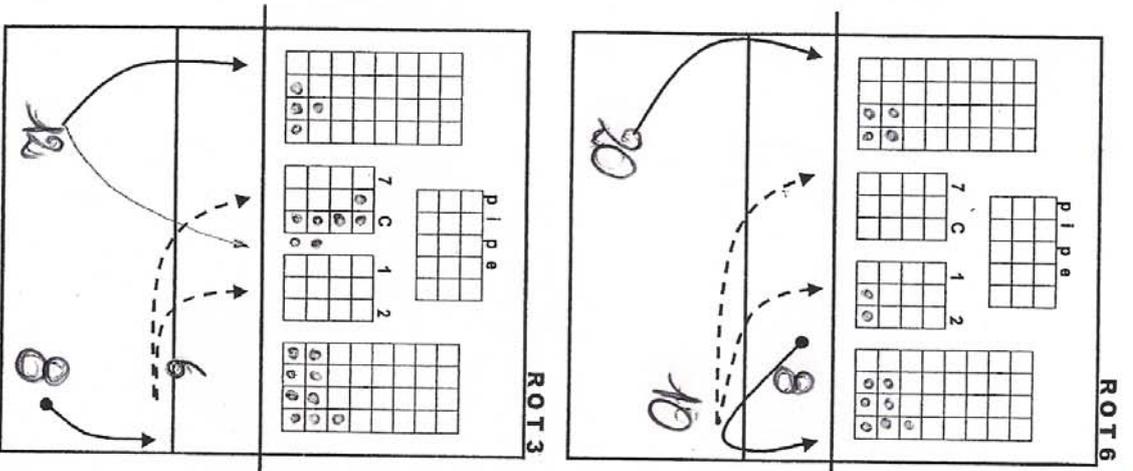
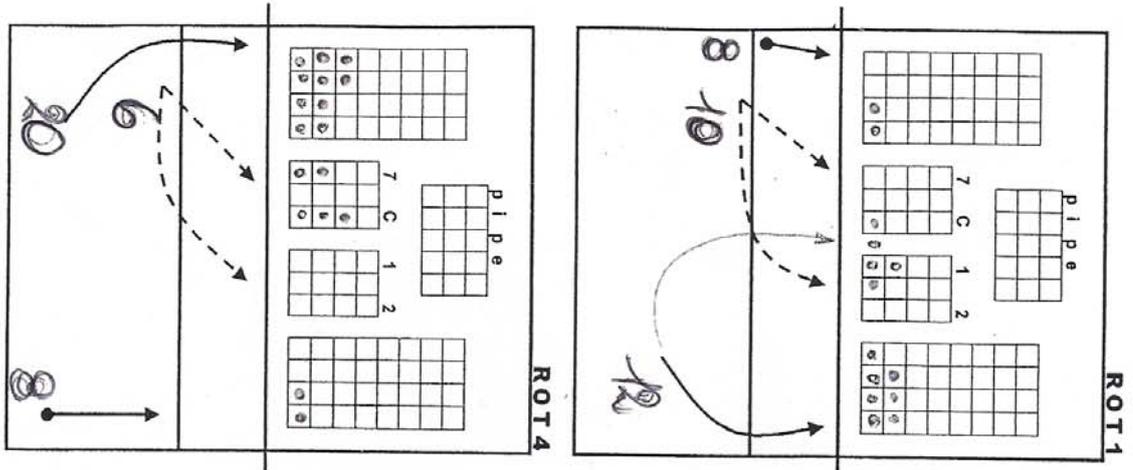
P3



P2



RILEVAZIONE SQUADRA AVVERSARIA
SQUADRA: CUS FIRENZE
DATA INCONTRO:



CUSEL
 10 SET RP2
 2° set BP1 005
 3° set RP2
 SERVIZIO

9 Palle Jump F.
 12 Salto rot.
 10 J. F.
 8 Salto rot

DISTRIBUZIONE CAMBIOPALLA

CUS FIRENZE DISTRIBUZIONE 3-C

Fig. C

La figura C, è lo studio della distribuzione sul cambio palla avversario; viene fatto rotazione per rotazione solo sulle ricezioni giudicate + o #, e servono in caso decidissimo di porre l'attenzione su una rotazione in particolare.

Mancano le caratteristiche degli eventuali sostituti, ma per il momento, escluso cambi tattici in difesa, i giocatori utilizzati sono sempre gli stessi.

Di fianco la rotazione di partenza nella ultima partita, e il tipo di servizio effettuato giocatore per giocatore.

E' tutto fatto a mano, ma le risorse economiche sono quelle che sono.....

3.6 SABATO:

Appuntamento, se giochiamo in casa, in palestra alle 16,30 (si gioca alle 18); un breve briefing riepilogativo, dove vengono focalizzati solo 2 o 3 aspetti degli avversari, eventuali chiarimenti per gli atleti che ne vogliono, poi libertà ai giocatori che si riscaldano secondo le loro esigenze, e inizia la partita.....

CONCLUSIONI

La settimana che ci separa dall'incontro è al termine, il campo ci dirà se quello che abbiamo studiato e preparato a tavolino , sarà sufficiente per fermare l'avversario.

Non dimentichiamoci che anche gli avversari ci studiano e preparano le loro contromosse!

Durante tutta la settimana abbiamo ripetuto quanto sia importante , soprattutto per la nostra impostazione di gioco la fase muro/difesa, come sia importante che ognuno rispetti i propri compiti e le proprie competenze,che senza disciplina tattica non si vincono le partite, poi sarà quel che sarà, ma

l'importante è svolgere il nostro compito in maniera impeccabile, non avere rimpianti, uscire dal campo consci di avere dato tutto e nella maniera studiata.

Se l'avversario, nonostante i nostri sforzi, resta più forte accetteremo la sconfitta, ma come punto di partenza per una nuova settimana di lavoro, non come punto di arrivo; il nostro gioco dovrà sempre migliorare, nonostante le variabili esterne che ci possono danneggiare.

Dopo quasi due ore di gioco ad altissima intensità e anche ad alto livello, le due squadre sono al quinto set, nonostante le mosse e contromosse nessuna delle due è riuscita a superare l'altra, ci troviamo in posizione di stallo : sul 13 pari abbiamo fatto cambio palla con Pitto al centro, un grande primo tempo attaccato ad altezza siderale....

Andiamo in battuta sulla loro P4, battuta tattica sul ricevitore di prima linea, sappiamo già, ma lo sa tutto il palazzetto che la palla, quella importante, quella che brucia, andrà a Sgrilli in posto uno; cosa farà ? :tirerà fortissimo in parallela o farà pallonetto, qualunque cosa faccia, noi siamo pronti!

Come previsto, Pazzagli alza la super in seconda per Sgrilli, il quale "sente" il muro piazzato bene, e fintando l'attacco forte piazza uno dei suoi colpi preferiti, il pallonetto!

Sansonetti è il nostro giocatore che in questo momento presidia posto 5, è esperto, intelligente, ha previsto ed anticipato il colpo quel tanto da arrivarci senza farsi vedere dall'attaccante, con un tuffo mano a terra tiene il pallone alto a sufficienza per poterlo alzare: Bizzi, **rossa** per Piccinetti, il nostro opposto, il nostro miglior attaccante, l'uomo dell'ultimo pallone, il giocatore a cui avrei voluto affidare quest'ultimo pallone.

Ed è in questi momenti, che ti senti di fare uno splendido mestiere e di farlo anche bene, perché tutto è accaduto come avevi studiato, tutto secondo le tue previsioni, e la contromossa che hai progettato è riuscita, i tuoi ragazzi ti hanno seguito, ti senti il padrone del palazzetto, il vero protagonista della partita.....

Naturalmente niente di più....sbagliato, il tuo opposto, l'atleta stimato, il giocatore con trascorsi importanti di serie A, tira una diagonale stretta imprendibile, messa ottimamente tra alzatore ed opposto, nessuno la può difendere, se nonché la palla esce..... di tre cm.....

14 pari, loro vanno in battuta e piazzano un'ace, la squadra è ammutolita, il tempo scorre velocissimo, per quanto lentamente scorreva prima; 15 loro 14 noi, ancora Sborgia al servizio: la palla, beffarda, tocca il nastro e cade giù, come il morale della squadra, abbiamo perso....

Considerazioni finali

Se è vero che le conclusioni sono state tratte prima, queste si riferiscono solo all'incontro, per preparare il quale abbiamo sviluppato il microciclo in oggetto. La parte importante ritengo sia questa, legata alle considerazioni finali, al bilancio di quello che è stata una settimana di allenamenti svolta in maniera che al momento ritenevo ottimale.

Come ogni cosa riconsiderare a posteriori un momento della nostra vita, sia sportiva che normale, ci porta a fare conclusioni errate, ma se avessi fatto quella scelta, se avessi fatto quella chiamata, niente di più sbagliato "acqua passata non macina più" soleva dire la saggezza popolare, e dalle esperienze, positive o negative, si deve apprendere il più possibile.

Abbiamo passato una stagione sportiva tra mille peripezie: la società praticamente inesistente, la mancanza di atleti (non avevamo secondo palleggiatore), gli accordi economici non rispettati, tutto questo ha certo contribuito a rendere la stagione pesante, ma non ci ha distolto da proseguire nella ricerca spasmodica di raggiungere gli obiettivi preposti.

Qualcuno, dei più anziani, non mi ha seguito fino in fondo, magari i giovani non si sono tutti integrati benissimo, è stata comunque una stagione positiva, mi ha insegnato cosa vuole dire programmazione, mi ha fatto capire come lavorare in palestra e come impostare il lavoro in funzione degli avversari.

In conclusione nonostante il risultato finale (terzultimi e retrocessione), una stagione per me positiva.