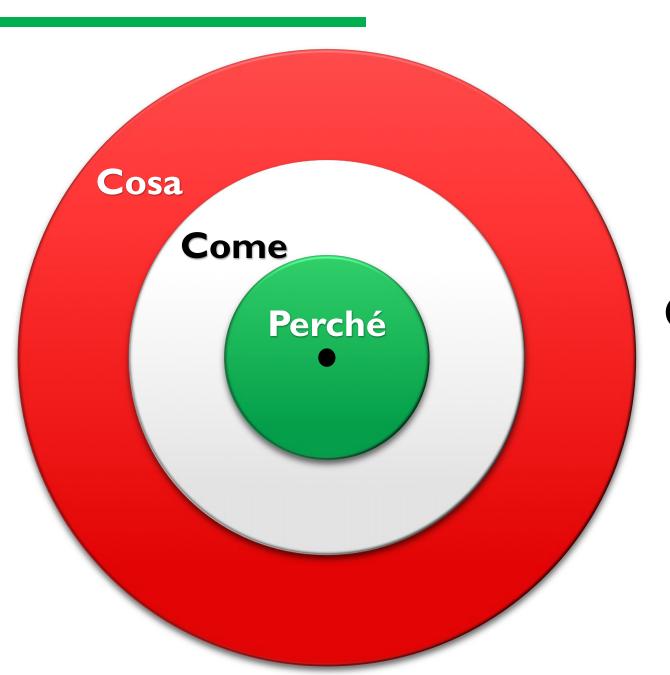
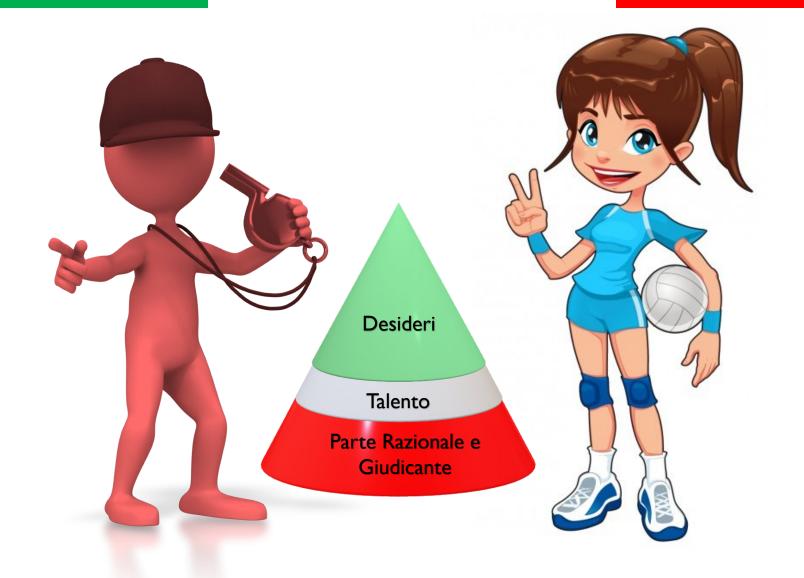
INSEGNARE LATECNICA ATTRAVERSO IL GIOCO

DAVIDE MAZZANTI





COMPORTAMENTO EFFICACE







Talento

Parte Razionale e Giudicante

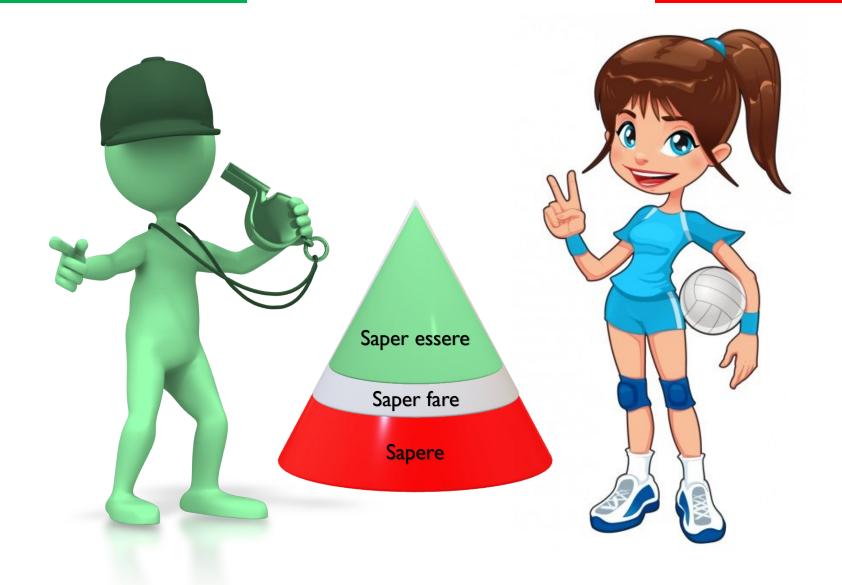




Non esiste un'ottima idea ...

...un'idea è buona solo se convincete la vostra squadra che è la miglior al mondo!





COME SI IMPARA A GIOCARE



«Spesso sento dire che con il metodo globale tutti giocano e la tecnica non la fa più nessuno; come se fare globale non voglia dire sviluppare le tecniche e che invece, l'unica strada per raggiungere questo obiettivo sia quella dell'allenamento analitico:

QUESTO È ASSURDO!

Il problema è che dobbiamo essere ancora più attenti ad individuare il problema, quali priorità trasmettere e in che modo proporlo senza uscire troppo dal contesto situazionale».

FARE ANALITICO



IL GIOCO INSEGNA

SIGNIFICA FARETECNICA?

A GIOCARE?



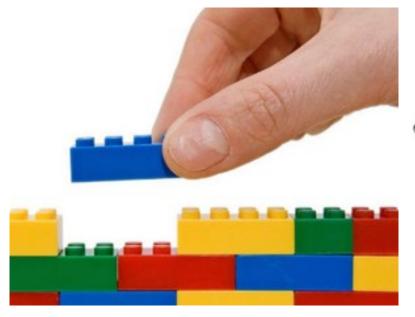
LA BASE esiste un gioco ed è al centro di tutto

IL METODO

proposte riproducibili e modificabili

ATTORI PROTAGONISTI

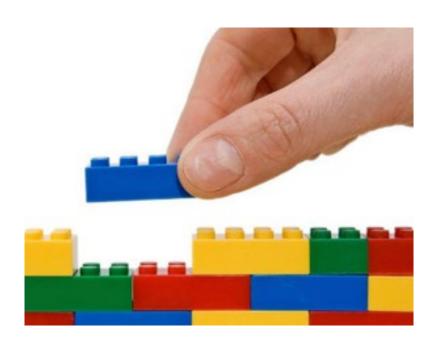
crea autonomia nei giocatori esaltando il loro talento







LA BASE esiste un gioco ed è al centro di tutto



"La gioia nell'osservare e nel comprendere è il dono più bello della natura"

(Albert Einstein)

Massima velocità

ripetizioni addestrare BLOCCHI

consecutivo

procedura

OBIETTIVO

Devo conoscere !!!

CONFERMA

PICCOLI GRUPPI

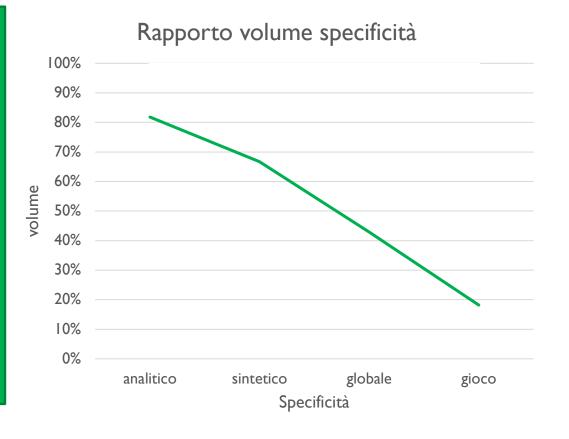
situazionalità



COMBINAZIONE O PROGRESSIONE ?

NON ESISTE FACILE O DIFFICILE: SOLO CONOSCIUTO O SCONOSCIUTO





Specificità



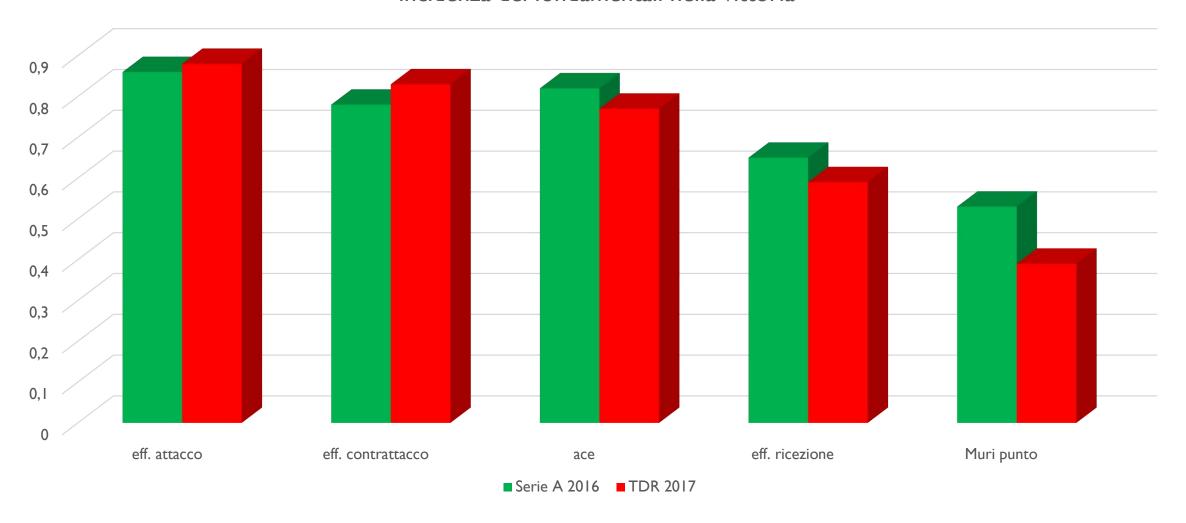


Le statistiche sono come i bikini: ciò che rivelano è suggestivo, ma ciò che nascondono è più importante

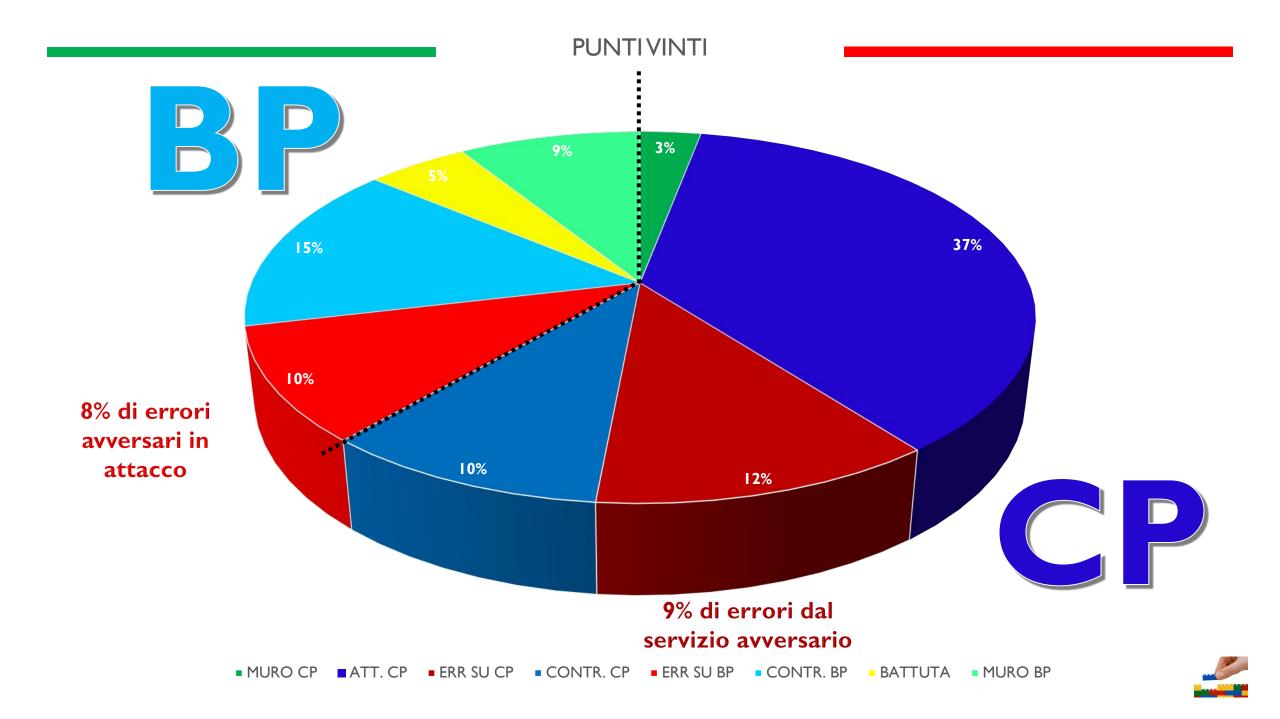
(Irving R. Levine)



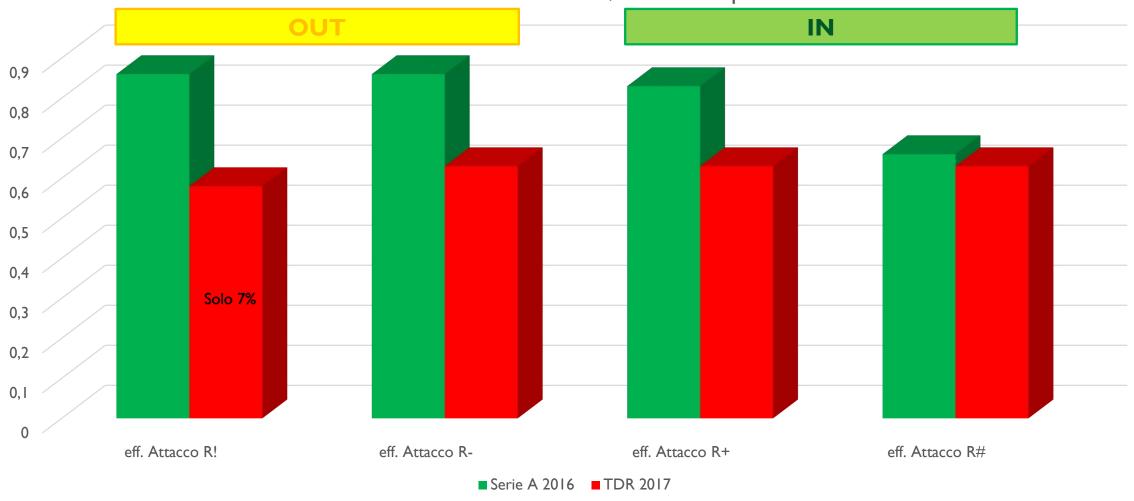
incidenza dei fondamentali nella vittoria







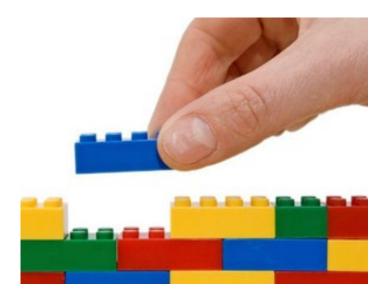
Incidenza dell'attacco nella vittoria, in base al tipo di ricezione





UN'UNICA PALLAVOLO

ESISTE UNA PALLAVOLO
ALL'INTERNO DELLA QUALE
STUDIARE E SVILUPPARE CON
TEMPI ADEGUATI TUTTE LE
MOTRICITA'



TRANSFER

OCCORRE PARTIRE DAL GIOCO, IL PRIMO PASSO NON È L'ANALISI DEL GESTO, MA LA RIPETIZIONE CONTESTUALIZZATA (COME HAI IMPARATO AD ANDARE IN BICICLETTA ?)

SCOPERTA GUIDATA

OGNI SITUAZIONE VISSUTA COME FACILE O DIFFICILE NON CREA LA PREDISPOSIZIONE A FARE E SCOPRIRE QUALCOSA DI NUOVO

INTENSITA'

LE PROPOSTE DI LAVORO COME IL GIOCO DEVONO ALTERNARE SITUAZIONE CON INTENSITA' ELEVATA PER MIGLIORARE, A SITUAZIONI A INTENSITA' BASSA (ANALITICO) PER PERCEPIRE



IL METODO

proposte riproducibili e modificabili



La semplicità è la forma più pura di raffinatezza.

(Leonardo da Vinci)



COME COSTRUIRE IL METODO



INDIVIDUA QUALI SONO LE VARIABILI CHE INCIDONO SULLA VITTORIA E SVILUPPA LE TECNICHE ALL'INTERNO



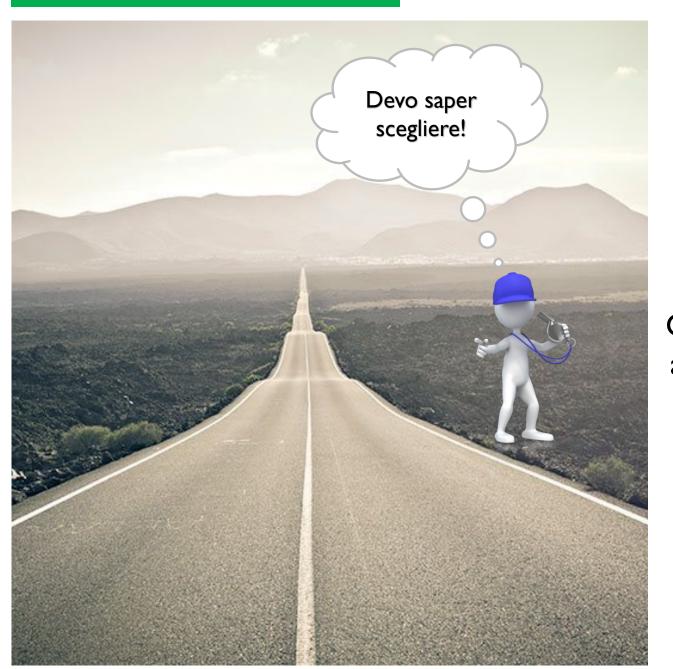
RISPETTANDO LA SEQUENZIALITA' DEL

GIOCO E COME, ALL'INTERNO DEI TOCCHI,

RIESCO A RESTARE A TEMPO CON LE

TECNICHE PER CONTESTUALIZZARE

OGNITECNICA



IDENTIFICHIAMO LE SINTESI

definite "la strada" su cui **esaltare e scoprire il talento** di ogni giocatore.

Offrite ai vostri atleti una strada semplice e accompagnateli nel percorso identificando:

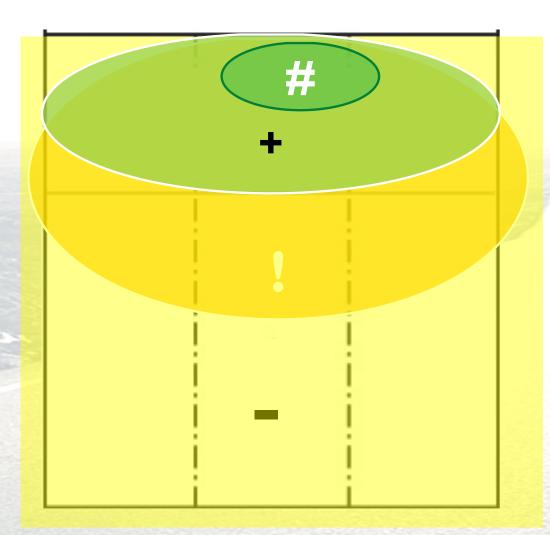
la sintesi permanente,

la sintesi principale

codificate le situazioni di gioco.



CODIFICHIAMO LE SITUAZIONI DI GIOCO, IN BASE ALLA PROVENIENZA DEL SECONDO TOCCO



DAL SISTEMA: IN

• #: perfetta

• +: spostata

FUORI DAL SISTEMA: OUT

• !: staccata

-: lontana



LA SINTESI PERMANENTE

DI

OGNIALLENAMENTO:

ALZATA-ATTACCO

2

LA DISTANZA

DEL SECONDO TOCCO
DA RETE (IN O OUT)

INFLUISCE SUI TEMPI
TECNICI E SULL'EFFICACIA



DEFINIRE UNA SINTESI PRINCIPALE:

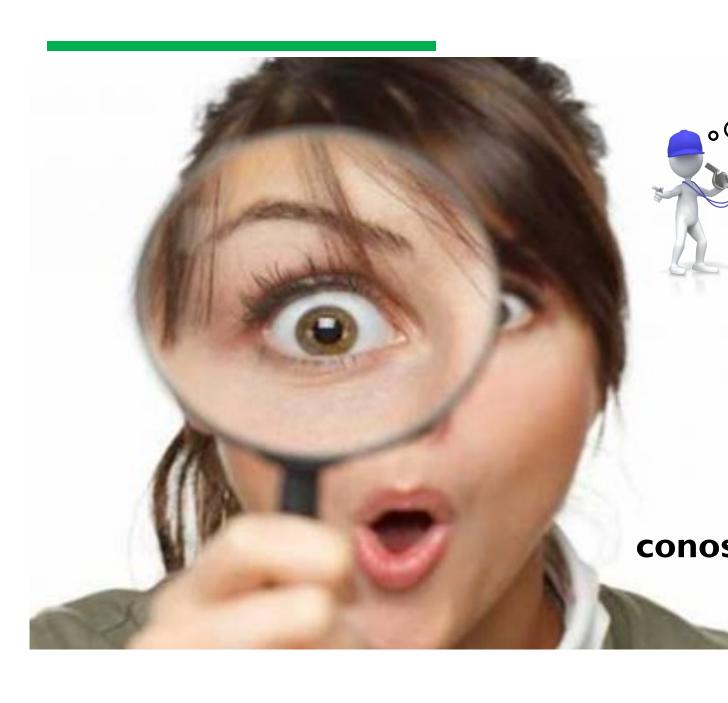
LA RICEZIONE/APPOGGIO

 \mathbf{C}

IL MURO-DIFESA/COPERTURA
RAPPRESENTANO LE DUE
VARIABILI CHE INCIDONO
MAGGIORMENTE SULLA
SINTESI PERMANENTE E
QUINDI SULLE RELATIVE
TECNICHE

TRE PUNTI PER IDENTIFICARE LE SINTESI





Devo saper riconoscere!

FOCUS TECNICO

Per riuscire ad allenare le tecniche nel gioco dobbiamo: contestualizzare ogni gesto, rispettare la sequenzialità rispetto ai fondamentali e conoscere i parametri che la guidano.



LA TECNICA CONTESTUALIZZATA NEI FONDAMENTALI



limita

BATTUTA

MURO



crea

I°TOCCO

ALZATA

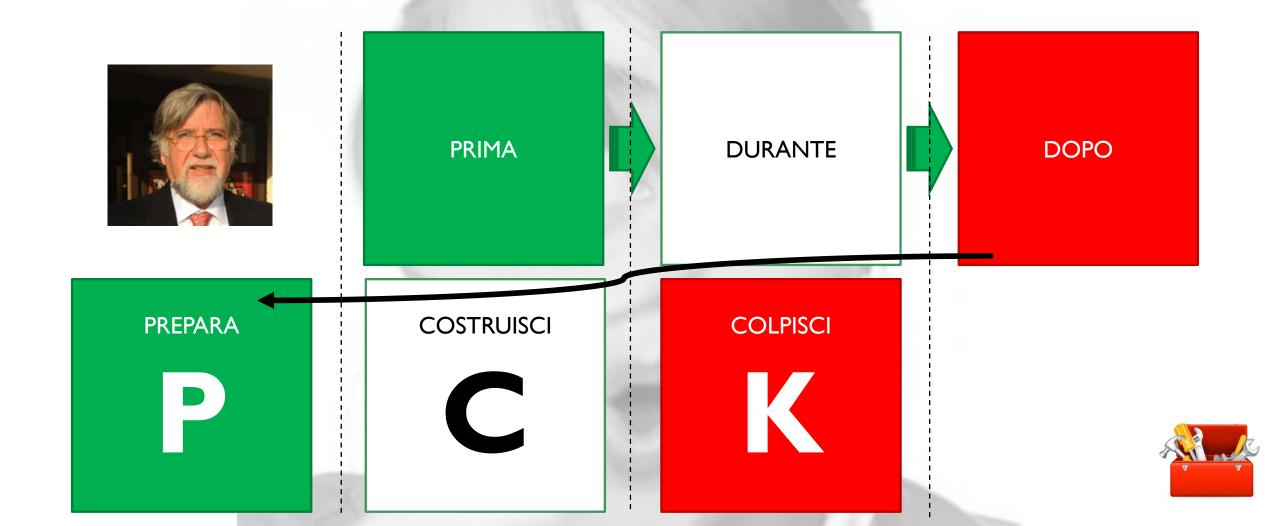


sfrutta

ATTACCO



LA TECNICA VISTA IN MODO SEQUENZIALE











PREPARA



COSTRUISCI



equilibrio

COLPISCI



COSA E' IMPORTANTE

- I. LETTURA DEL GIOCO
- 2. LETRANSIZIONI

COSA E' IMPORTANTE

- I. ORIENTAMENTO
- 2. RAPPORTO SPAZIALE CON LA PALLA

COSA E' IMPORTANTE

- I. TIMING ESECUTIVI
- 2. LE PERCEZIONI SUL CONTATTO

COSA GUARDARE

- I. POSTURE
- 2. GAMBE/ BRACCIA
- 3. LO SPAZIO

COSA GUARDARE

- I. BARICENTRO
- 2. RICHIAMO BRACCIA

COSA GUARDARE

- I. SPALLA/BRACCIO
- 2. MANO



ITRE PARAMETRI DELLA TECNICA









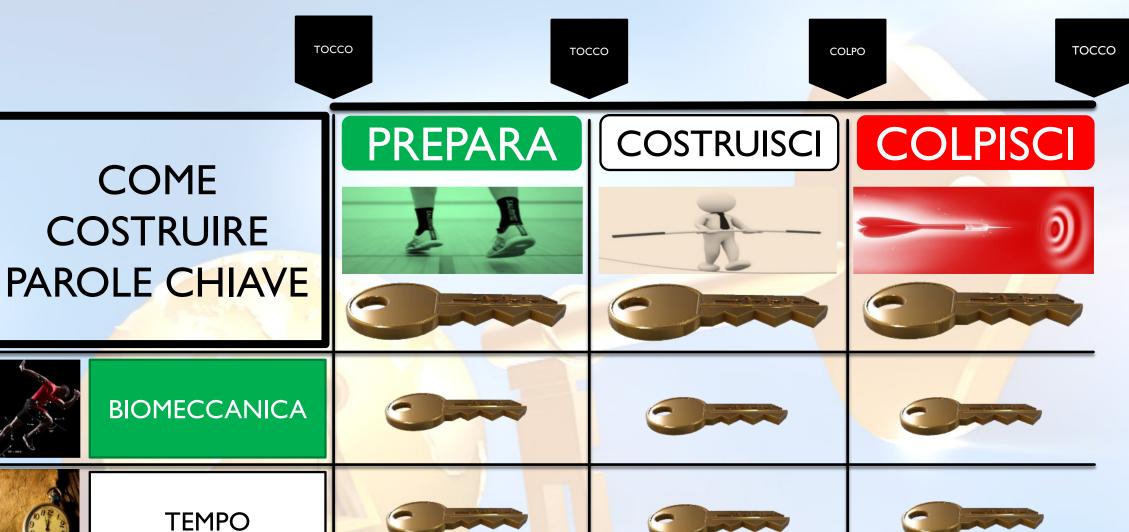
LE PAROLE CHIAVE

DEFINISCONO
IL COSA:
STIMOLANO,
NON
FORNISCONO
LA SOLUZIONE

GUIDANO ALLA SCOPERTA: UTILIZZATELE PER FARE DOMANDE

FOCALIZZANO
L'ATTENZIONE:
SONO UNO
ZOOM SU UN
ASPETTO







TEMPO

COME









SPAZIO









RICEZIONE

ATTACCO DI CAMBIOPALLA















PICCOLO-GRANDE

IL PIU' GRANDE

ALTO

CARICA LA SPALLA



LENTO-VELOCE

IL PIU'VELOCE

TOGLI LA PALLA DA RETE



MI ALLONTANO-MI ORIENTO

VICNO ALLA PALLA

SCARICA IL COLPO SULL'OBIETTIVO





CONTESTUALIZZA LA TECNICA

CODIFICANDO I FONDAMENTALI
PER LA LORO FUNZIONE:

limita, crea o sfrutta l'OPPORTUNITA'



METTI IL FOCUS SU UN ASPETTO DELLA TECNICA

SCEGLIENDO «COSA» ALLENARE
NEL PREPARA, COSTRUISCI O
COLPISCI E CERCANDO IL
«COME» PIU' ADATTO

DUE PUNTI PER DEFINIRE IL FOCUS TECNICO



limita

crea

sfrutta

BATTUTA

- **Partenza**
- **Profondità**
- Direzione









MURO

DUE

ZERO

M1,M2,M3



I°TOCCO **ALZATA** M/D IN SINTESI PRINCIPALE

SINTESI PERMANENTE

- **ATTACCO**
- Spara

OUT

- Anticipa
- Ritarda







RIEPILOGHIAMO I 5 PUNTI DEL METODO



METTERE IL FOCUS E' FARE TECNICA

SCOPRITE I GESTITECNICI NELLA LORO INTEREZZA

per SCEGLIETE COSA CORREGGERE

COME DARE RINFORZI







PERCHE??



PERCEPIRE

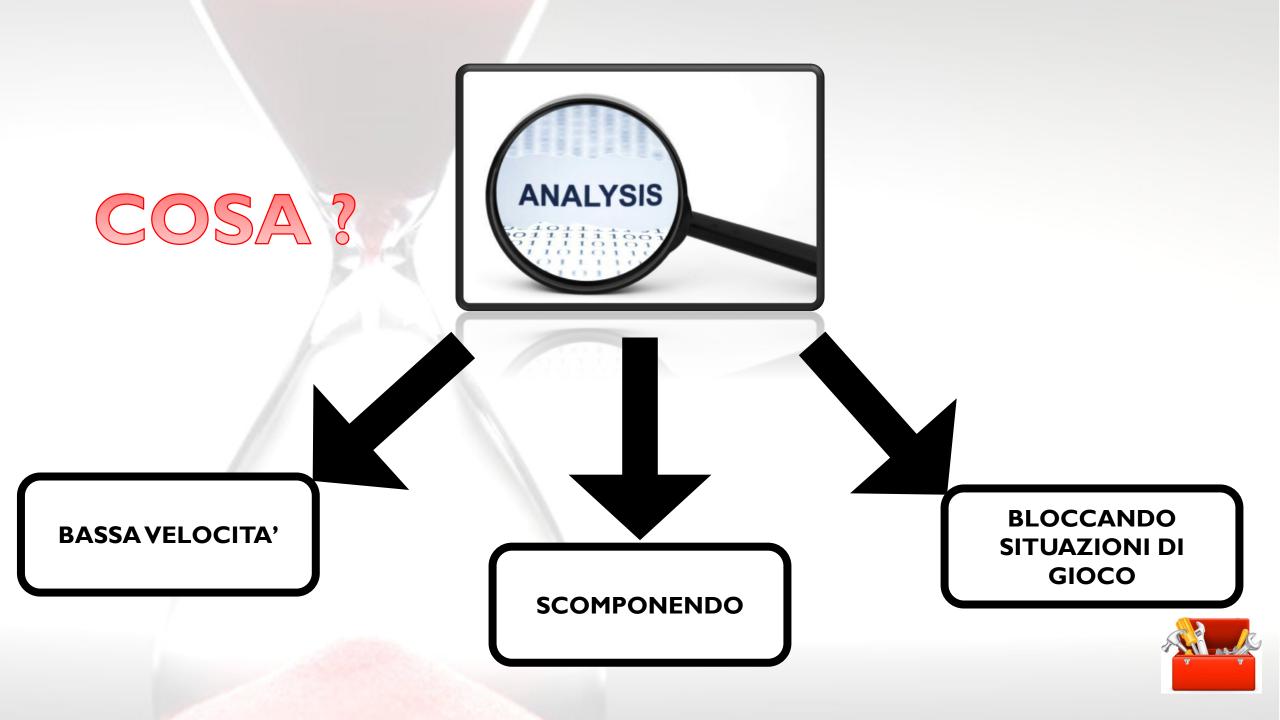
LIMITARE LE INTERFERENZE RIDURRE L'INTENSITA'



COME?







QUANDO



PRIMA ODUTTIV

INTRODUTTIVO PER PERCEPIRE

DURANTE

SPOT COME CORRETTIVO O FOCUS

DOPO

«INTENSIVO» PER RIPRENDERE UN GESTO



QUANTO?

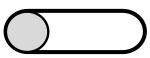






IN

R



OUT

BREAK POINT

D

motricità specifiche di cambiopalla

Sintesi: battuta e ricezione



motricità specifiche della fase break

Sintesi: (attacco) e muro-difesa

Lavoro analitico su battuta, ricezione o transizioni

Sintesi principale: ricezione e alzata

CREA

Lavoro analitico su muro, difesa o transizioni

Sintesi principale: difesa e alzata

Lavoro analitico su alzata, attacco o copertura

Lavoro analitico su alzata, contrattacco o copertura

Sintesi permanente: Alzata e attacco



Sintesi permanente: alzata e contrattacco

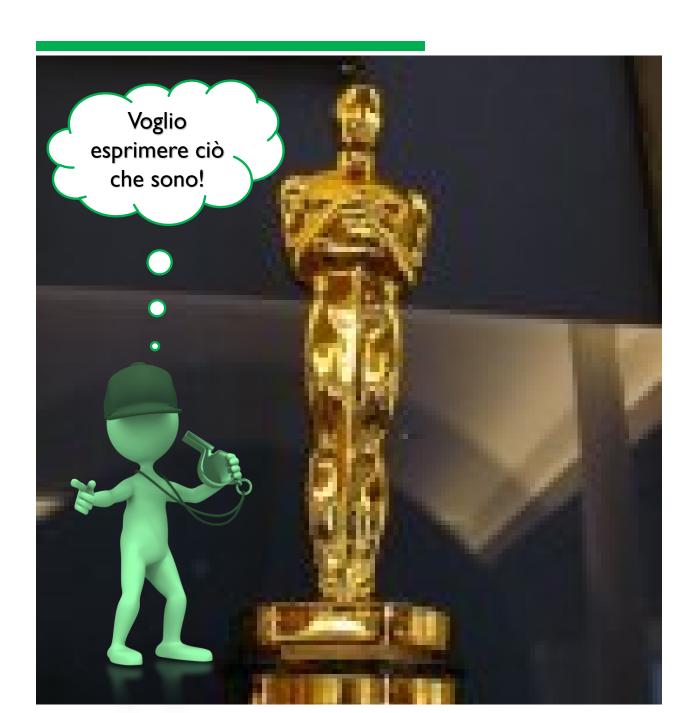


ATTORI PROTAGONISTI

crea autonomia nei giocatori esaltando il loro talento

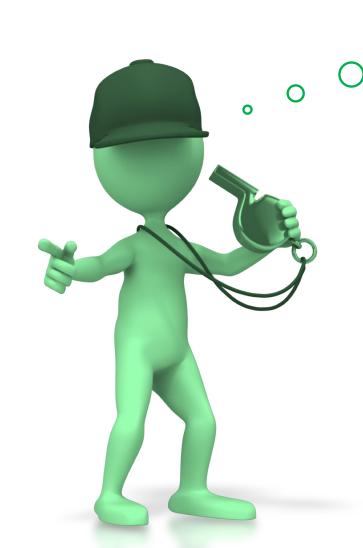


Se senti una voce dentro di te che dice 'non puoi dipingere', allora a tutti i costi dipingi e quella voce verrà messa a tacere (Vincent van Gogh)



ATTORE PROTAGONISTA

Ogni attore deve conoscere il **proprio copione**, per recitare il **proprio ruolo** ed **esprimere se stesso**







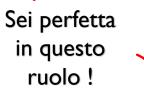
IL MIO COPIONE

ogni arte ha il suo linguaggio: la nostra e' fatta di immagini

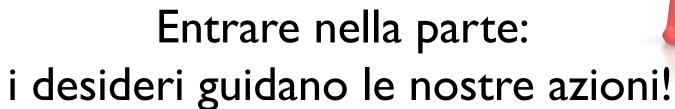




















IL MIO MODO DI ESSEREº

L'etimologia della parola esporsi viene dalla parola esistere:

la paura di sbagliare o di sentirsi inadatto inibisce il nostro essere!



- 1. Saper essere è l'unico modo per trasmettere il sapere
- 2. Esiste solo un gioco ed è al centro di tutto
- 3. Alzata-Attacco è il tema principale di ogni allenamento
- 4. Contestualizza la tecnica, partendo sempre dal gioco
- Mettere il focus è fare tecnica: guida alla scoperta, non dare soluzioni, evita i giudizi.
- 6. Focalizzati sul processo non sui risultati
- 7. **Specificità e volume** determinano l'apprendimento
- 8. Semplifica senza snaturare il gioco
- 9. Percepire e vedere: dimostra tanto e limita le informazioni
- Non esiste facile o difficile: esiste conoscere

