

# Area Sviluppo e Formazione

## Settore Tecnico



# CORSO AGGIORNAMENTO ALLENATORI

Milano, 28 Settembre 2020

# *METODOLOGIA E PREPARAZIONE DELL' ALLENAMENTO NEL CLUB ITALIANO*

*Massimo Bellano*

*• Head Coach - Club Italia Femminile A2*

*• Head Coach - Nazionale Femminile U19*

## PRINCIPI BASE:

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

# PRINCIPI BASE

**1. Esiste solo un gioco** ed è al centro di tutto

. Non c'è una pallavolo dei grandi e una pallavolo dei giovani ma un'unica pallavolo da sviluppare in maniera adeguata rispetto all'età e alle caratteristiche degli atleti

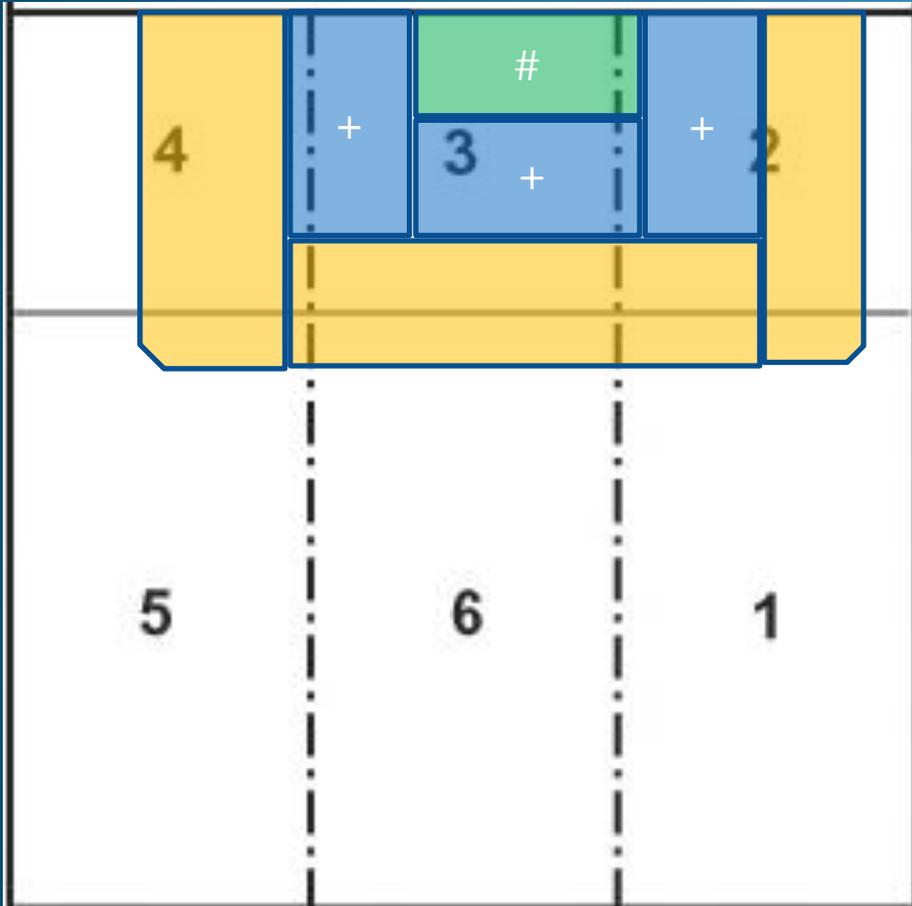
# PRINCIPI BASE

## 2. **Alzata-Attacco** è il **tema principale** di ogni allenamento

. Nella programmazione settimanale e nella preparazione della seduta di allenamento partendo dal **tema principale** si sviluppa la costruzione del lavoro:

- Alzata-attacco rispetto alla/alle basi del centrale
- Rispetto alla distanza della palla da rete:

# Codifica del gioco in base al sistema



- LA VITTORIA NELLA PALLAVOLO E' STRETTAMENTE CORRELATA ALL'ATTACCO E QUINDI DALLA CAPACITA' DI ATTACCARE IN TUTTE LE SITUAZIONI:

- DAL SISTEMA:

- #: perfetta
- +: spostata
- !: staccato

- FUORI DAL SISTEMA:

- -: lontana

# CODIFICA SITUAZIONI DI GIOCO

---

**PP**

(generata da ricezione (#) o (+))

---

**PE**

Palla tra i due sistemi  
(generata da ricezione (!))

---

**PA**

Palla fuori dal sistema  
(generata da ricezione (-))

---

# PRINCIPI BASE

**3. Contestualizza la tecnica**, partendo sempre dal gioco

A. E' fondamentale scoprire i gesti nella loro interezza per scegliere cosa correggere e come correggere ricordandoci che

**tante informazioni confondono più di nessuna**

# PRINCIPI BASE

## 3. Contestualizza la tecnica, partendo sempre dal gioco

B. E' fondamentale contestualizzare ogni gesto, rispettare la sequenzialità rispetto ai fondamentali e conoscere i parametri che la guidano



# PRINCIPI BASE

## 3. Contestualizza la tecnica, partendo sempre dal gioco

RICEZIONE  
O  
DIFESA

ALZATA

Es. su attacco

ATTACCO

MURO

### PREPARA



rapporto tra timing di gioco e spazio d'azione

- COSA E' IMPORTANTE**
1. LETTURA DEL GIOCO
  2. LE TRANSIZIONI

### COSTRUISCI



equilibrio

- COSA E' IMPORTANTE**
1. ORIENTAMENTO
  2. RAPPORTO SPAZIALE CON LA PALLA

### COLPISCI



spazio/tempo e contatto

- COSA E' IMPORTANTE**
1. TIMING ESECUTIVI
  2. LE PERCEZIONI SUL CONTATTO

# PRINCIPI BASE

**3. Contestualizza la tecnica**, partendo sempre dal gioco

**C. Definire una sintesi principale:**

La ricezione o il muro-difesa rappresentano le 2 variabili che incidono maggiormente sulla sintesi permanente e quindi sulle relative tecniche

# PRINCIPI BASE

**4. Mettere il focus è fare tecnica:** guida alla scoperta, non dare soluzioni, evita i giudizi

- Definiamo “la strada” su cui esaltare e scoprire il talento di ogni giocatore facendo in modo che i nostri limiti non diventino i limiti dei nostri atleti e rendiamoli protagonisti creando in loro autonomia attraverso la consapevolezza

- Partendo dalla visione sequenziale della tecnica è importante avere chiari i **punti chiave** che contraddistinguono ogni fondamentale e le diverse tecniche utilizzabili

- Attraverso una sintesi dei punti chiave si arriva alle **parole chiave** che utilizzeremo per

- a. definire il cosa
- b. focalizzare l'attenzione su un aspetto del fondamentale
- c. richiamare l'attenzione durante il gioco

# PRINCIPI BASE

## 5. Focalizzati sul processo non sui risultati

- Stabilire il corretto rapporto con l'errore
- Le 3 regole da seguire:
  1. Ogni errore tecnico è di chi lo commette e sarà suo interesse correggerlo con il supporto dello staff tecnico
  2. Mai 3 volte consecutive lo stesso errore
  3. In gara vale **LA REGOLA DEL 3:**

**VALUTAZIONE – CORREZIONE – PREPARAZIONE AZIONE SUCCESSIVA**

# PRINCIPI BASE

## 6. Specificità e volume determinano l'apprendimento

### LA TECNICA CONTESTUALIZZATA NEI FONDAMENTALI

**SFIDA**

MURO

DIFESA

RICEZIONE

**CREA**

ALZATA

1° TOCCO

**COLPISCI**

ATTACCO

BATTUTA

# PRINCIPI BASE

## 6. Specificità e volume determinano l'apprendimento

Es. PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE CLUB ITALIA

- Esercitazioni analitiche per “sentire” – analisi del fondamentale su specifici **punti chiave**
- Esercitazioni analitiche con l'inserimento di elementi di “disturbo” legati allo spazio o al tempo
- Esercitazioni sintetiche per inserire in fondamentale nella situazione di gioco
- Esercitazioni globali in cui mettere il FOCUS solo su alcuni aspetti specifici
- Esercitazioni analitiche – sintetiche – globali ad obiettivi
- Gioco come momento di verifica dell'apprendimento tecnico e di attuazione della REGOLA DEL 3

# PRINCIPI BASE

## 7. **Semplifica** senza snaturare il gioco

- Possiamo variare i tempi di gioco
- Possiamo variare la divisione degli spazi e delle competenze

TUTTO QUESTO SENZA SNATURARE LA STRUTTURA DEL GIOCO

# PRINCIPI BASE

## 8. **Percepire e vedere:** dimostra tanto e limita le informazioni

### LE MODALITA' DI APPRENDIMENTO

- Attraverso l'esecuzione del gesto tecnico
- Attraverso l'analisi video personale
- Attraverso i modelli di prestazione
- Attraverso le proprie sensazioni
- Attraverso il punto di vista delle compagne
- Attraverso le correzioni del tecnico:
  - a. FISSANDO OBIETTIVI E COMMENTANDOLI AL TERMINE DELLE ESECUZIONI
  - b. CORREGGENDO L'ERRORE DURANTE L'ESECUZIONE

# PRINCIPI BASE

**9. Non esiste facile o difficile:**

esiste conoscere