

Dal gioco all'allenamento  
tecnico

# I momenti del gioco e l'insegnamento delle tecniche per giocare

- Il concetto di **tempo tecnico** e di **spazio di movimento**
  - Il **numero dei movimenti** per stare nel tempo tecnico
  - Il problema dell'**ampiezza del gesto** nell'apprendimento tecnico
- I **referimenti per la gestione** del tempo tecnico
- Dal **servizio** alla **ricezione**
- Dalla **ricezione** all'**alzata**
- Dall'**alzata** all'**attacco**
- L'**attacco**
- Dalla **difesa** alla **ricostruzione** / dalla **copertura** alla **ricostruzione**
- Dall'**alzata** al **contrattacco**

# Dal servizio alla ricezione

## L'azione di cambio palla

- **Movimenti dell'alzatore** verso il punto d'incontro con la palla
- **Movimenti di transizione del centrale, dell'opposto e degli schiacciatori** non impegnati in ricezione
- Ricerca del **punto d'inizio delle rincorse** del centrale e degli attaccanti laterali se la ricezione sta risultando positiva

## Il break point

- **Posizionamento a rete** nelle posture di partenza a muro
  - Sequenza percettiva: ricezione – transizioni dei giocatori non impegnati in ricezione – alzatore
- **Posizionamento in difesa** per controllare le prime uscite d'attacco (secondo tocco dell'alzatore e attacco di 1° tempo del centrale)
  - Sequenza percettiva come sopra

# Elementi oggetto della didattica

## L'azione di cambio palla

- Sequenze di **azione dell'alzatore** e relativi timing
  - Posizionamento – ricerca della palla – timing per il salto
- Sequenze specifiche dei vari **ruoli d'attacco**
  - Preparazione inizio rincorse
- **Volumi di servizio – ricezione**
  - Ricezione o gestione delle competenze nei conflitti per l'anticipo delle rincorse

## Il break point

- Posture e posizioni di **muro**
- Tecniche di **partenza** per gli **spostamenti**
  - **Sequenza** percettiva: ricezione – transizioni dei giocatori non impegnati in ricezione – alzatore
- Posture e posizioni in **difesa**
- Tecniche di **reazione motoria**
  - **Sequenza** percettiva come sopra

# Dalla ricezione all'alzata

## Il cambio palla

- Ricerca del **punto ottimale di inizio rincorsa**
- **Timing di rincorsa d'attacco**
- **Transizioni da propria ricezione a rincorsa d'attacco**
- **Adattamenti eventuali** del tempo di inizio rincorsa e delle linee di rincorsa

## Il break point

- Identificazione del **sistema d'attacco** (n.° attaccanti e posizione)
- Identificazione della **base tattica del centrale**
- **Adattamenti a muro** sulla base di eventuali **opzioni, sovraccarichi o assistenze**
- **Adattamenti in difesa** sulla base tattica del centrale avversario

# Elementi oggetto della didattica

## Il cambio palla

- Transizione specifica del **ricevitore che ha ricevuto**
  - Priorità la **corretta dinamica di rincorsa**
  - **Priorità il tempo** di rincorsa
- **Anticipi** dei giocatori non impegnati in ricezione
- Linee di **rincorsa del centrale** sulla base tattica chiamata
- Il **timing degli attaccanti laterali** sul tocco dell'alzatore
- Le **combinazioni d'attacco** per l'azione di cambio palla

## Il break point

- L'organizzazione e la **preparazione delle opzioni a muro**
  - Le **assistenze e i sovraccarichi**
  - **Gli adattamenti tecnici**
- I **posizionamenti in difesa** contro l'azione del centrale avversario
  - **Posture d'attesa e reazioni motorie** specifiche

# Dall'alzata all'attacco degli attaccanti laterali

## Il cambio palla

- Identificazione dello **scenario di muro e difesa** avversari
- **Scelta del tempo** d'attacco da utilizzare e timing esecutivo
- Movimenti e posizionamenti per essere a disposizione della **copertura dell'attacco** eventualmente murato

## Il break point

- **Dinamiche di muro** e relativi timing
  - **Tecniche di spostamento**
- **Dinamiche di difesa** e relativi timing
  - **Posizionamenti e posture** per intercettare la palla
  - Tecniche di **controllo della palla**

# Elementi oggetto della didattica

## Il cambio palla

- Le **traiettorie** d'alzata
  - I **tempi** d'alzata
  - La **correzione delle traiettorie**
  - L'**imprevedibilità** di alzata
  - La **distribuzione** delle alzate
  - La **copertura**
- **Linee di rincorsa** ottimali
- Scelta dei **colpi d'attacco**
  - I colpi d'**attacco contro il muro**
  - I colpi d'**attacco contro la difesa**

## Il break point

- L'esecuzione **tecnica del muro a lettura**
  - Le **tecniche** di muro e il **timing**
  - Le **competenze** del muro a lettura e le tecniche di **spostamento**
- Gli adattamenti dei **posizionamenti difensivi**
  - I **tempi** di spostamento e le **posture**
  - Tecniche di **controllo della palla**

# L'attacco

## Chi ha attaccato

- **Scenari con palla in gioco**
  - **Attacco difeso** dagli avversari
    - Gioco di transizione
  - **Attacco murato** dagli avversari con difesa del sistema di copertura
    - Transizioni per la **ricostruzione del contrattacco**
    - Competenze per l'**organizzazione della ricostruzione**

## Il muro – difesa

- **Scenari con palla in gioco**
  - Attacco avversario difeso per una **ricostruzione del contrattacco**
    - Ricostruzione del **contrattacco**
  - Attacco avversario murato con **ricostruzione avversaria** da copertura
    - Ripristino dei posizionamenti e delle posture d'attesa a **muro**
    - Ripristino dei posizionamenti in **difesa**
    - Ripristino delle **sequenze percettive**

# Elementi oggetto della didattica

## Chi ha attaccato

- Elementi delle **tecniche** d'attacco
  - L'ultimo passo e lo **stacco**
  - L'azione degli **arti superiori**
  - La gestione della **frontalità**
  - Il **salto massimale** e l'**equilibrio** in volo
  - I **colpi** sulla palla e le **tecniche** per orientarli
- Il controllo delle **ricadute**

## Il muro – difesa

- Azioni di **muro e transizione** per il successivo contrattacco
  - Tecniche di uscita da muro
- Azioni di **difesa e transizione** per il successivo contrattacco
  - Tecniche di uscita dalla difesa
- **Anticipo delle transizioni** per il contrattacco

# Dalla difesa alla ricostruzione

## Il muro – difesa

- **Ripristino delle posizioni a rete** nelle posture di partenza a muro
  - **Sequenza percettiva:** scenario difensivo – sistema d’attacco – eventuale base tattica del centrale
- **Ripristino delle posizioni in difesa** per lo scenario della ricostruzione avversaria
  - **Sequenza percettiva** come sopra
  - Controllo delle possibili opzioni d’attacco di **2° tocco**

## La ricostruzione del contrattacco

- L’organizzazione delle **competenze per l’alzata** di ricostruzione
  - L’alzata dell’**alzatore**
  - L’alzata degli **altri giocatori**
- Le transizioni per **preparare le rincorse** di contrattacco
  - Le **uscite da muro**
  - Le **uscite da difesa**
- Eventuale **inserimento del 1° tempo** nel contrattacco

# Dalla copertura alla ricostruzione

## L'azione di contrattacco

- L'organizzazione delle **competenze per l'alzata** di ricostruzione
  - L'alzata dell'**alzatore**
  - L'alzata degli **altri giocatori**
- Le transizioni per **preparare le rincorse** di contrattacco
  - Le **uscite dopo proprio attacco**
  - Le **uscite da copertura**

## Il muro – difesa

- **Ripristino delle posizioni a rete** nelle posture di partenza a muro
  - **Sequenza percettiva**: scenario di copertura – sistema d'attacco
- **Ripristino delle posizioni in difesa** per lo scenario della ricostruzione avversaria
  - **Sequenza percettiva** come sopra
  - Controllo delle possibili opzioni **d'attacco di 2° tocco**

# Elementi oggetto della didattica

## L'azione di contrattacco

- Organizzazione della **copertura**
  - **Competenze** e posizionamenti
  - Tecniche di **intervento sulla palla**
- **Transizioni specifiche** per preparare l'azione di contrattacco
  - Il contrattacco dopo **proprio attacco murato**
  - Il contrattacco dopo **attacco murato ad un compagno**

## Il muro – difesa

- L'esecuzione **tecnica del muro a lettura**
  - Le **tecniche** di muro
  - Le **competenze** del muro a lettura e le tecniche di **spostamento**
- Gli adattamenti dei **posizionamenti difensivi**
  - I **tempi** di spostamento e le **posture**
  - Tecniche di **controllo della palla**

# Dall'alzata di ricostruzione al contrattacco degli attaccanti laterali

## Il muro – difesa

- **Recupero delle posizioni a rete** nelle posture di partenza a muro
  - **Sequenza percettiva:** scenario di copertura – sistema d'attacco
- **Recupero delle posizioni in difesa** per lo scenario della ricostruzione avversaria
  - **Sequenza percettiva** come sopra
  - Controllo delle possibili opzioni d'attacco di **2° tocco**

## La ricostruzione del contrattacco

- La **chiamata** dell'attacco e il **timing** della rincorsa
- La **linea di rincorsa** e la scelta del colpo da eseguire
  - I colpi d'attacco **contro il muro**
  - I colpi d'attacco **contro la difesa**
- L'attaccante **abile** e l'attaccante **alto e potente**

# Elementi oggetto della didattica

## L'azione di contrattacco

- La ricerca dello **spazio di rincorsa**
- La palla **alta**
  - I **passi** e la **linea** di rincorsa
  - Tempo di **inizio rincorsa**
  - Accelerazione allo **stacco**
- Il **contrattacco del centrale**
- Il **contrattacco veloce**
  - La palla **super** e la palla **quick**
- Il contrattacco dalla **seconda linea**

## Il muro – difesa

- L'esecuzione **tecnica del muro a lettura**
  - Le **tecniche** di muro e il **timing**
  - Le **competenze** del muro a lettura e le tecniche di **spostamento**
- Gli adattamenti dei **posizionamenti difensivi**
  - I **tempi** di spostamento e le **posture**
  - Tecniche di **controllo della palla**

# Concetti metodologici

- Le **sequenze situazionali** restano immutate nel prosieguo dell'azione

## Concetti metodologici

- Le **intensità di esercizio** e la **gestione delle ripetizioni**
- L'allenamento individuale dell'**alzatore** / l'allenamento della **ricezione**
- L'azione di **ricostruzione da freeball** avversaria
- La **relazione tra attacco e muro** / la **relazione tra attacco e difesa**
- La **contrapposizione attacco vs muro – difesa** al centro del sistema di allenamento
- Il **numero d'attacchi** rispetto al numero di **servizi avversari**
- Il **numero di contrattacchi** rispetto al numero di **difese effettuate**