



DAL GIOCO ALL'ALLENAMENTO TECNICO

MARCO MENCARELLI

Docente Federale

Direttore Tecnico Attività Giovanile Femminile FIPAV



MOMENTI DEL GIOCO E INSEGNAMENTO DELLE TECNICHE

- 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 riferimenti per la gestione del tempo tecnico.
- Dal **Servizio** alla **Ricezione**
- Dalla **Ricezione** all'**Alzata**
- Dall'**Alzata** all'**Attacco** degli Attaccanti laterali
- 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.



DAL SERVIZIO ALLA RICEZIONE

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 primo 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.*



ELEMENTI OGGETTO DELLA DIDATTICA

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.



DALLA RICEZIONE ALL'ALZATA

IL "BREAK POINT"

- Identificazione del sistema d'Attacco (*numero di 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.



ELEMENTI OGGETTO DELLA DIDATTICA

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.



DALL'ALZATA ALL'ATTACCO DEGLI ATTACCANTI LATERALI

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.*



ELEMENTI OGGETTO DELLA DIDATTICA

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.
 - *I tempi d'Alzata.*
- Attacco murato dagli avversari con Difesa del sistema di Copertura.
 - *Transizioni per la **ricostruzione del Contrattacco.***
 - *Competenze per l'**organizzazione della ricostruzione.***



L'ATTACCO

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.



ELEMENTI OGGETTO DELLA DIDATTICA

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.*



DALLA DIFESA ALLA RICOSTRUZIONE

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.*



DALLA COPERTURA ALLA RICOSTRUZIONE

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.*



ELEMENTI OGGETTO DELLA DIDATTICA

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 CONTRACCACCO DEI 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.*



DALL'ALZATA DI RICOSTRUZIONE AL CONTRACCACCO DEI LATERALI

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.



ELEMENTI OGGETTO DELLA DIDATTICA

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 METODODOLOGICI

- 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.



CONCETTI METOTODOLOGICI

- 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.



Grazie per l'Attenzione...

MARCO MENCARELLI

Docente Federale

Direttore Tecnico Attività Giovanile Femminile FIPAV