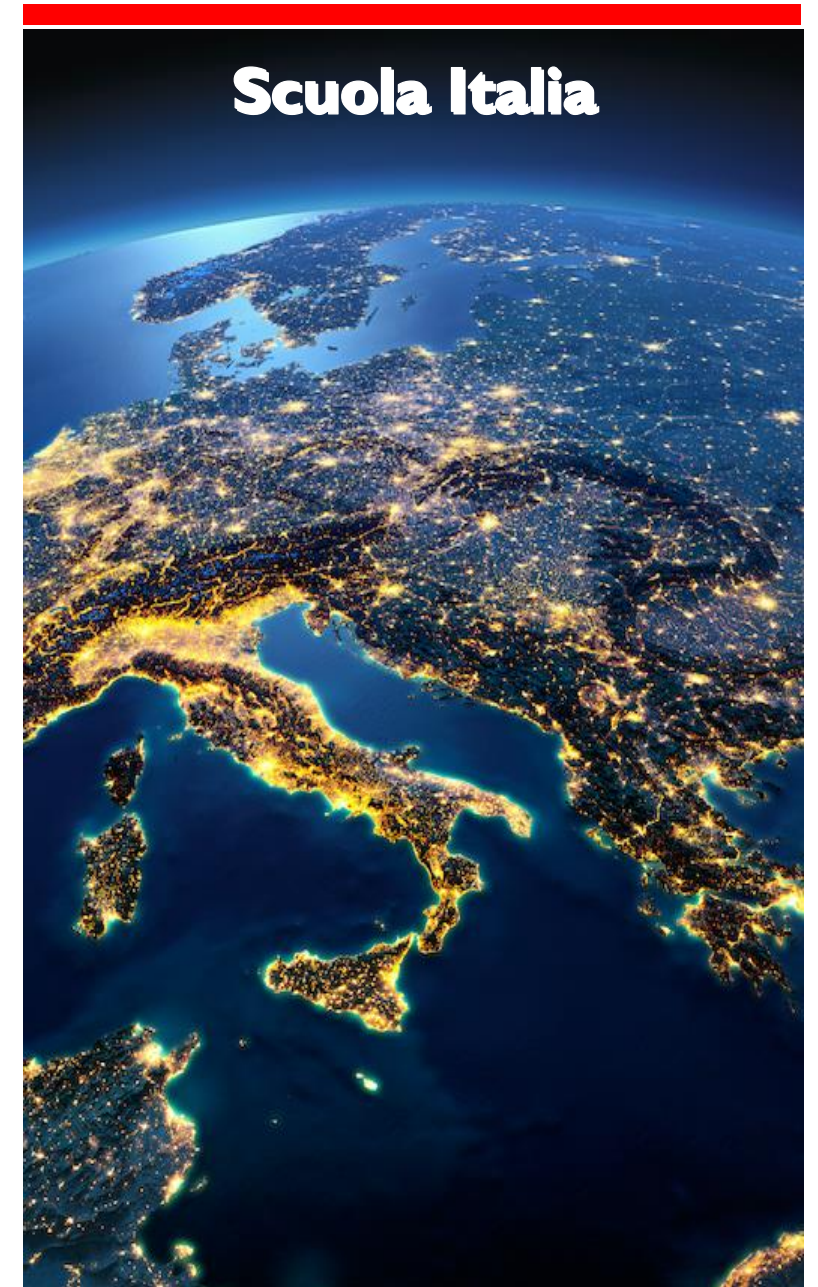




SCUOLA ITALIA

INSEGNARE LA TECNICA
ATTRAVERSO IL GIOCO

-
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
 5. **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
 10. **Non esiste facile o difficile**: esiste conoscere



**ESISTE
UN'UNICA
PALLAVOLO**

**I MIEI LIMITI
NON DEVONO
DIVENTARE I LIMITI
DELLE MIE ATLETE**

**ATTORI
PROTAGONISTI**
crea autonomia nei giocatori
esaltando il loro talento

**VOGLIAMO
PROPORRE**

**UNA
PALLAVOLO**

**FUORI
DAL
GIUDIZIO**

**IL MODO
MIGLIORE**

**PER
SVILUPPARE
LE TECNICHE**

**E'
PARTIRE
DAL
GIOCO**

NON ESISTE FACILE O DIFFICILE

CONOSCIUTO

SCONOSCIUTO

INTENSO

CONTROLLATO





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
e
codificate le situazioni di gioco.



1

**LA SINTESI PERMANENTE
DI
OGNI ALLENAMENTO:
ALZATA-ATTACCO**

2

**LA DISTANZA
DEL SECONDO TOCCO
DA RETE (IN O OUT)
INFLUISCE SUI TEMPI
TECNICI E SULL'EFFICACIA**

3

**DEFINIRE UNA SINTESI
PRINCIPALE:**

LA RICEZIONE O IL MURO-
DIFESA 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

1° TOCCO

ALZATA



sfrutta

ATTACCO



METTERE IL FOCUS E' FARE TECNICA

SCOPRITE I GESTI TECNICI NELLA LORO INTEREZZA

per

SCEGLIETE COSA CORREGGERE

e

COME CORREGGERE



LE PAROLE CHIAVE



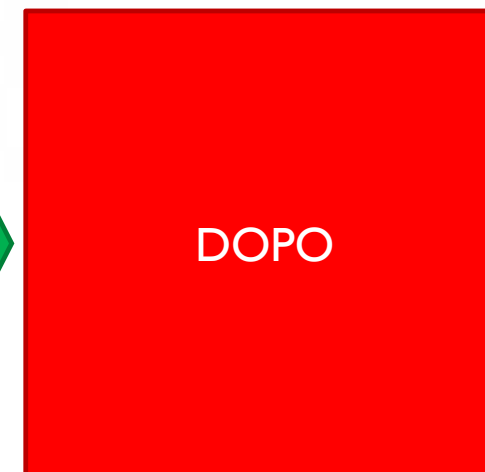
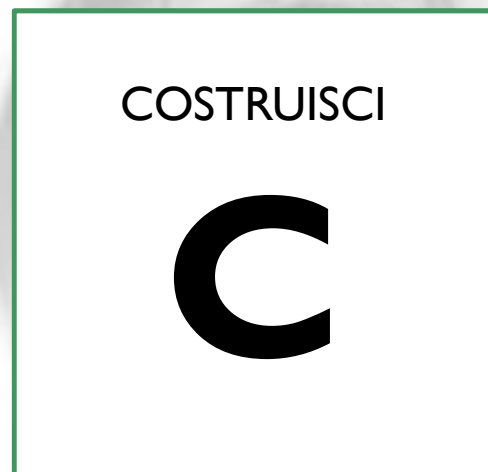
DEFINISCONO
IL COSA:
STIMOLANO,
NON
FORNISCONO
LA SOLUZIONE

GUIDANO ALLA
SCOPERTA:
UTILIZZATELE
PER FARE
DOMANDE

FOCALIZZANO
L'ATTENZIONE:
SONO UNO
ZOOM SU UN
ASPETTO



LA TECNICA VISTA IN MODO SEQUENZIALE



ESEMPIO

RICEZIONE
O
DIFESA

ALZATA

ATTACCO

MURO

PREPARA



rapporto tra timing di gioco e spazio d'azione

COSTRUISCI



equilibrio

COLPISCI



spazio/tempo e contatto

COSA E' IMPORTANTE

1. LETTURA DEL GIOCO
2. LE TRANSIZIONI

COSA E' IMPORTANTE

1. ORIENTAMENTO
2. RAPPORTO SPAZIALE CON LA PALLA

COSA E' IMPORTANTE

1. TIMING ESECUTIVI
2. LE PERCEZIONI SUL CONTATTO

COSA GUARDARE

1. POSTURE
2. GAMBE/ BRACCIA
3. LO SPAZIO

COSA GUARDARE

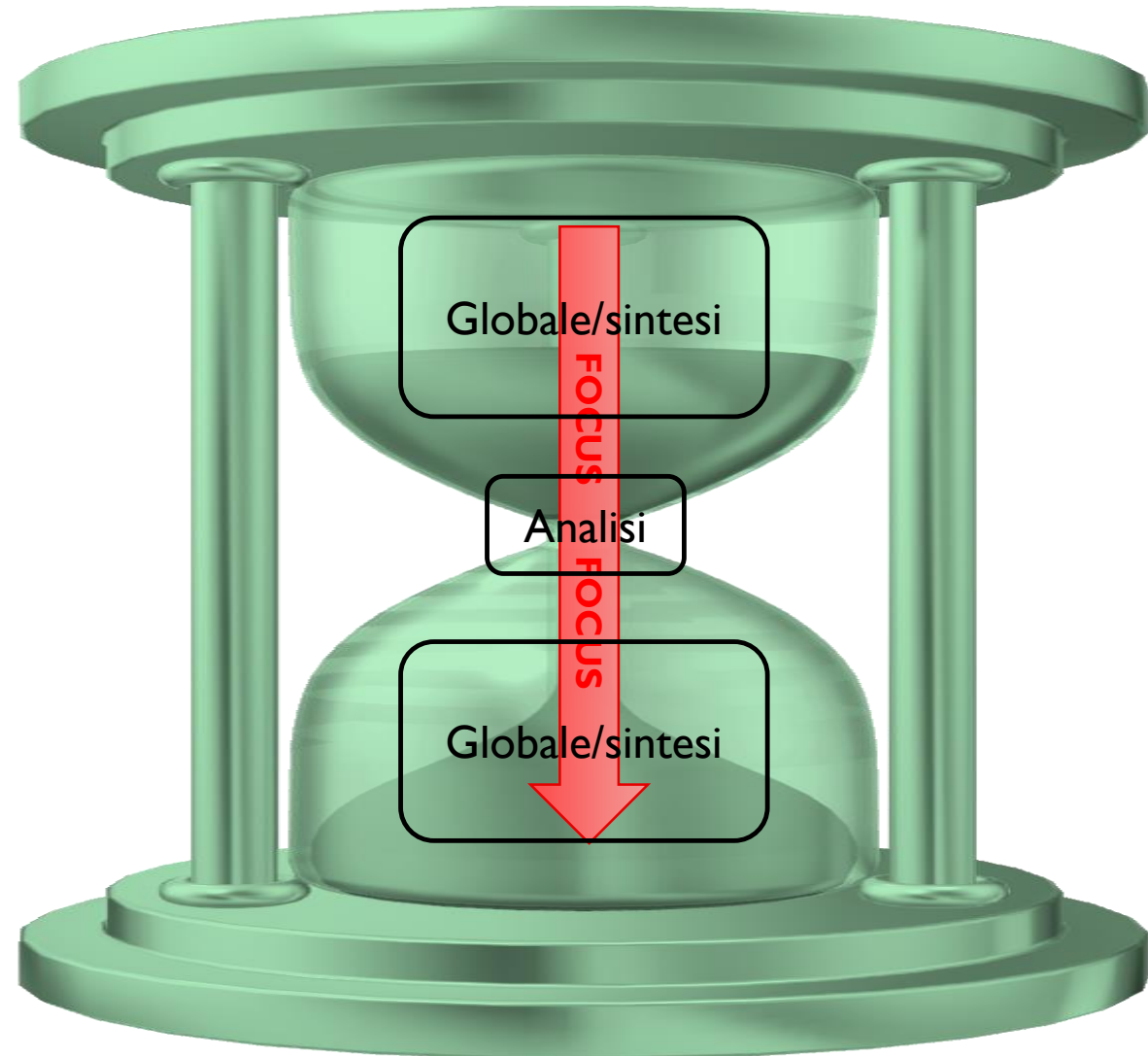
1. BARICENTRO
2. RICHIAMO BRACCIA

COSA GUARDARE

1. SPALLA/BRACCIO
2. MANO



CREARE E MANTENERE IL FOCUS



CAMBIOPALLA

R

IN



OUT

BREAK POINT

D

motricità specifiche di cambiopalla

motricità specifiche della fase break

Sintesi: battuta e ricezione

LIMITA

Sintesi: (*attacco*) e muro-difesa

Lavoro analitico su battuta, ricezione o transizioni

Lavoro analitico su muro, difesa o transizioni

Sintesi principale: ricezione e alzata

CREA

Sintesi principale: difesa e alzata

Lavoro analitico su alzata, attacco o copertura

Lavoro analitico su alzata, contrattacco o copertura

Sintesi permanente:
Alzata e attacco

SFRUTTA

Sintesi permanente:
alzata e contrattacco

