

***FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO
SETTORE SQUADRE NAZIONALI***

**Sviluppo della tecnica
individuale
attraverso la strutturazione
di esercizi**

Milano 22/09/2017

Relatore : Morganti Bruno

L'APPRENDIMENTO NELLA PALLAVOLO

SI SVILUPPA ATTRAVERSO :

·Strutturazione di esercizi

analitici,sintetici, globali.

·Sistemi di gioco “dal semplice al complesso”.

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

METODOLOGIA di allenamento dei giochi di squadra

- **Il metodo ANALITICO** «allenamento della tecnica attraverso un percorso basato sulla ripetizione del gesto».
- **Il metodo SINTETICO** «allenamento della tecnica attraverso un percorso basato sulla ripetizione del gesto completo in situazione facilitata».
- **Il metodo GLOBALE** «allenamento della tecnica attraverso un percorso basato sulla ripetizione del gesto in situazione di gioco dal semplice al complesso».

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

METODOLOGIA: Classificazione degli esercizi

- Esercizio ANALITICO per l'impostazione delle tecniche attraverso l'apprendimento della tecnica mediante la ripetizione di gesti o parte di essi con controllo individuale
 - intensità bassa
 - ripetizioni controllate
 - Correzioni costanti e ripetizioni immediate
 - Il lavoro analitico può essere svolto anche durante esercitazioni SINTETICHE o GLOBALI tecniche (es. attacco diagonale stretta).

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

METODOLOGIA: Classificazione degli esercizi

- Esercizio SINTETICO per la stabilizzazione delle tecniche , attraverso la ripetizione tecnica contestualizzata nella parte di un sistema
 - Intensità moderata e tarata all'efficacia
 - Ripetizioni controllate , all'errore stop e ripetizione
 - Valutazione costante dell'efficacia "APPRENDIMENTO POSITIVO" (es. ricezione in palleggio).

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

METODOLOGIA: Classificazione degli esercizi

- Esercizio GLOBALE per lo sviluppo delle tecniche Attraverso la ripetizione tecnica in situazione di gioco
 - Globale tecnico: per lo sviluppo della tecniche di gioco
 - Ripetizione immediata ad ogni errore (tema centrale)
 - Intensità tarata sull'efficacia
 - Controllo del miglioramento dell'efficacia (es. muro a 3 su palla alta).

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

METODOLOGIA: Classificazione degli esercizi

- Esercizio GLOBALE per lo sviluppo delle tecniche Attraverso la ripetizione tecnica in situazione di gioco
 - Globale a punteggio speciale: per lo sviluppo di alcune fasi del gioco
 - Enfaticizzazione “facilitazione o stress” di una fase di gioco con assegnazioni di punti, frazioni .
 - Intensità tarata al raggiungimento dell’obiettivo
 - Controllo “efficacia/apprendimento”

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

METODOLOGIA: Classificazione degli esercizi

- Esercizio GLOBALE per lo sviluppo delle tecniche Attraverso la ripetizione tecnica in situazione di gioco
 - Globale a frazione di set: per lo sviluppo di alcune momenti del gioco
 - Suddivisione del set in 2-3 frazioni
 - Esercizi a punteggio normale
 - Esercizi a punteggio vantaggioso
 - Esercizi a punteggio svantaggioso

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO
SETTORE SQUADRE NAZIONALI

METODOLOGIA DI ALLENAMENTO

Il metodo “GLOBALE” a punteggio speciale o frazioni di set è molto utile per sviluppare l’aspetto agonistico in allenamento meno per la stabilizzazione della tecnica visto che l’obiettivo è fare punto. Importante tenerlo presente quando andiamo a proporlo.

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO
SETTORE SQUADRE NAZIONALI

METODOLOGIA DI ALLENAMENTO

- ✓ Il metodo ANALITICO
- ✓ Il metodo SINTETICO
- ✓ Il metodo GLOBALE

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

METODOLOGIA

✓ **Il metodo ANALITICO 50/25/25**

Consigliato:

- In fase di impostazione delle tecniche di base
- In fase di impostazione di una tecnica speciale
- Nella prima parte tecnica della fase preparatoria
- Nel settore giovanile di base

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

METODOLOGIA

➤ **Il metodo SINTETICO 25/50/25**

Consigliato:

- In fase di stabilizzazione delle tecniche di base e di gioco
- In fase di applicazione di una tecnica al sistema
- Nella prima fase tecnica della fase agonistica
- Nel settore giovanile giovanile avanzato

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

METODOLOGIA

Il metodo GLOBALE 25/25/50

Consigliato:

- In fase di specializzazione delle tecniche di gioco
- In fase di sviluppo dei sistemi di gioco
- In fase di sviluppo della competizione
- In fase di sviluppo dell'efficacia del gioco
- Nella parte centrale della fase agonistica

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

METODOLOGIA “L’APPRENDIMENTO”

Parola Chiave: «FACILITAZIONE»

divento bravo se la possibilità di riuscita aumenta con la ripetizione»(feedback positivi aumentano autostima).

Mezzo: « LA PROGRESSIVITA’ »

- ✓ Dal facile al difficile.....apprendimento tecnico
- ✓ Dal semplice al complesso...apprendimento tattico

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO SETTORE SQUADRE NAZIONALI

FACILITARE L'APPRENDIMENTO

Fondamentale è la programmazione del lavoro che deve essere tarato per ogni gruppo agonistico, in funzione della crescita individuale e di squadra.

Esempi pratici:

- Under 14 maschile.
- Under 19 maschile.
- Nazionale giovanile.

Ricordo che il gioco(fasi) nel nostro sport è fondamentale, Brasile, Argentina, Italia.

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO SETTORE SQUADRE NAZIONALI

FACILITARE L'APPRENDIMENTO

- La definizione dei Parametri
- La strutturazione di un protocollo di lavoro
- Classificazione degli esercizi
- La struttura degli esercizi

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

I parametri del LAVORO TECNICO

- 1. Volume** : è la quantità di lavoro tecnico programmato
- 2. Durata** : è la durata temporale del protocollo e del singolo esercizio
- 3. Intensità** : è la quantità di palloni giocati o messi in gioco
- 4. Densità**: è la quantità di esecuzioni positive rispetto al totale (efficacia)
- 5. Frequenza** è la quantità di ripetizioni della singola esercitazione o del protocollo

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

COME FAVORIRE L'APPRENDIMENTO:

ESERCIZI CON IL "IL PRINCIPIO DELLA PROGRESSIVITA"

Costruzione di progressioni tecniche, costituite da esercizi che rispettino questo principio:

"dal semplice al complesso, dal facile al difficile"

"dalla tecnica individuale alla tecnica di gioco"

"dalla tattica individuale ai sistemi di gioco"

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

COME FAVORIRE L'APPRENDIMENTO

Organizzazione di un protocollo di lavoro:

- **Esercizio analitico per apprendere-la tecnica, numero di ripetizioni (20 circa).... durata 2', progressione analitica in sequenza 3-4 esercizi.**
- **Esercizio sintetico 4'-5' per apprendere-stabilizzare la tecnica in fase più complessa.**
- **Esercizio globale dai 20'-30' con stabilizzazione della tecnica in fase play semplificata.**
- **Esercizio globale dal semplice al complesso in funzione del gruppo (Under - Senior).**

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

COME FAVORIRE L'APPRENDIMENTO

IL NOSTRO LAVORO DI TECNICI ricordandoci sempre che l'”ERRORE” fa parte del gioco e che dobbiamo lavorare per superarlo in modo costruttivo e formativo.

Con i giovani dobbiamo essere più pazienti perché hanno ancora lacune tecniche – fisiche - mentali, quindi un lavoro di strutturazione completa.

Con i senior le motivazioni fanno la differenza devono essere condivise e la programmazione è determinante.

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

COME FAVORIRE L'APPRENDIMENTO:

La correzione degli errori:

- Correggere l'aspetto più "importante" primario, successivamente il secondario, spesso correggiamo l'aspetto finale dell'esecuzione e non quello che ha creato l'errore stesso.
- L' errore va corretto subito con interruzione e ripetizione ricordiamoci che gli atleti "TUTTI" ci provano a dimostrare il contrario (es. attacco palla alta).
- Essere presenti e autorevoli inizialmente ,successivamente autoritari.

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

ASPETTI FONDAMENTALI DELL'APPRENDIMENTO:

- PROGRAMMAZIONE A MEDIO-LUNGO TERMINE (UNDER-SENIOR).
- CONDIVISIONE DEGLI OBIETTIVI INDIVIDUALI E DI SQUADRA.
- AVERE DEI RISULTATI “POSSIBILI” DA RAGGIUNGERE.
- LA “SQUADRA” PRIMA DI TUTTO IL MIGLIORAMENTO INDIVIDUALE FA CRESCERE LA SQUADRA.
- AVERE UNA PROPRIA FILOSOFIA DI GIOCO CHE DEVE ESSERE LEGATA AL MATERIALE UMANO CHE ABBIAMO DIFRONTA E DEVE ESSERE SPIEGATA, SEMPLIFICATA E CONDIVISA DA TUTTI.
- LA SCAUTIZZAZIONE E' FONDAMENTALE PER ESSERE IL PIU' OGGETTIVI POSSIBILI E PER PERSEGUIRE I NOSTRI OBIETTIVI.
- OGNI ELEMENTO DEL GRUPPO SQUADRA E' FONDAMENTALE PER IL RAGGIUNGIMENTO DEL RISULTATO (tutti devono remare nella direzione prefissata).

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO
SETTORE SQUADRE NAZIONALI

**IL NOSTRO “ENTUSIASMO” FARA’
SEMPRE LA DIFFERENZAE’
QUALCOSA DI “VIRALE” DEVE
ESSERE TRASMESSO
QUOTIDIANAMENTE, SENZA E’
DIFFICILE RAGGIUNGERE RISULTATI
IMPORTANTI..... TENIAMOLO
“SEMPRE” NEL NOSTRO BAGAGLIO
DA “VIAGGIO”.**

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO SETTORE SQUADRE NAZIONALI

BUONA
PALLAVOLO
A TUTTI
VOI!!!



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

FACILITARE L'APPRENDIMENTO

Organizzare un protocollo di lavoro

- 4 esercizi in sequenza progressiva, durata Media (2'-3' analitici, 4'-5' sintetici, 15'-20' globali)
- Controllo delle ripetizioni « almeno 2/3 valide »
- Ad ogni errore: Ripetizione immediata, guidata o facilitata
- Verifica: punteggio speciale «livello di riuscita» 2/3 aumento progressivo delle variabili.