

AREA TECNICA

INDICAZIONI TECNICHE E METODOLOGICHE ELABORATE DAI TECNICI FEDERALI DEL SETTORE FEMMINILE

*Direttive tecniche di orientamento dei processi didattici di formazione e di
aggiornamento tecnico degli allenatori di pallavolo*

A cura della FIPAV – Area Tecnica e Settore Squadre Nazionali

Sintesi dei lavori da parte dei Tecnici Federali del Settore Giovanile Femminile:

- **Marco Mencarelli**
- **Davide Mazzanti**
- **Luca Pieragnoli**
- **Marco Paglialunga**

Ambiti di intervento:

- *Indicazioni tecniche del settore femminile per la **formazione di allenatori***
- *Indicazioni metodologiche per lo **sviluppo del sistema di allenamento** nella pallavolo femminile giovanile e nelle fasce di qualificazione bassa e intermedia*
- *Indicazioni metodologiche per l'interpretazione dei modelli di prestazione tecnico – tattica della pallavolo femminile*

PARTE GENERALE

Generalità sugli aspetti metodologici determinanti del processo di allenamento

L'obiettivo programmatico del processo di allenamento (ossia, gli obiettivi che è necessario perseguire attraverso il processo di allenamento?) è: l'evoluzione qualitativa della **capacità di gioco**, sia attraverso l'apprendimento ed il perfezionamento esecutivo delle **tecniche**, che attraverso uno sviluppo dei **fondamentali** di gioco, in un **sistema di allenamento** adeguato per la pallavolo; nello specifico del contesto giovanile, all'obiettivo di cui sopra si aggiunge il **riconoscimento** degli **indicatori del talento** e degli **indicatori di prospettiva** per i vari livelli di qualificazione in cui si esprime la **pallavolo femminile italiana**.

Relazione metodologica esistente tra le tecniche e i fondamentali di gioco

Aspetti generali

Nella pallavolo, la corretta definizione degli obiettivi generali determina la corretta collocazione di tecnica e tattica, di preparazione fisica e preparazione mentale, nel reciproco e congruente rapporto metodologico. Gli elementi fondamentali del suddetto rapporto metodologico possono essere sintetizzati nei seguenti punti:

- L'**obiettivo** della pallavolo è il **gioco** stesso, ossia la **realizzazione** del punto;
- Il gioco della pallavolo è organizzato in specifiche sequenze situazionali, identificate dal tocco di palla, che si definiscono **fondamentali di gioco**. Essi sono il servizio, la ricezione, l'alzata, l'attacco (termine identificativo del primo attacco dopo azione di ricezione), la copertura, il muro, la difesa e l'alzata di ricostruzione del contrattacco (termine identificativo di ogni attacco dopo azione di difesa o appoggio);
- Le **tecniche** sono i **movimenti specifici** utilizzati per affrontare ogni situazione in ogni fondamentale. Il palleggio e il bagher sono tecniche di alzata ma, attraverso accorgimenti esecutivi adeguati, sono anche le tecniche principali con cui si riceve il servizio avversario; la schiacciata, il pallonetto e la piazzata sono tecniche di attacco e di contrattacco che, seppur in modo diverso, utilizzano tutti i ruoli;
- Nella pallavolo, sul **piano strutturale e metodologico**, è possibile riconoscere due tipi di **azione di gioco**:
 - o Quella relativa alla fase **cambio palla**: esclusivamente l'azione di **risposta al servizio** avversario. L'azione di cambio palla è soggetta a poca variabilità situazionale perché il servizio non costituisce una variabile significativa: sul piano metodologico questa fase migliora attraverso un sistema di allenamento basato principalmente sui volumi delle ripetizioni garantite nel lavoro proposto attraverso opportune forme di esercizio;
 - o Tutte le altre: identificate anche con il termine tecnico "**gioco di ricostruzione**". L'azione di ricostruzione è soggetta a significativa variabilità situazionale per cui, lo sviluppo della suddetta azione non è legata solo al fattore volume, ma anche alla componente percettiva che è stimolata dall'allenamento in situazione specifica: ciò significa che la dinamica complessa del gioco è la forma di esercizio più correlata allo sviluppo prestativo della squadra e dei singoli.
- La **preparazione fisica** e la **preparazione mentale** agiscono come **mezzi complementari** e sono al servizio rispettivamente dell'**espressione motoria** (tecnica), dell'**allenabilità** (capacità di allenarsi e di protrarre in modo qualitativo i carichi di lavoro nel tempo di allenamento) e della **competitività** (capacità di allenarsi a competere e capacità di competere con l'avversario).

Orientamento metodologico del processo di allenamento

Il processo di allenamento può essere orientato su due linee programmatiche per distinte.

La prima, sintetizzata nei seguenti punti, analizza la **progressione didattica dal movimento alla tecnica specifica**:

- Il procedimento metodologico che determina i criteri di scelta delle forme di esercizio analitiche, sintetiche e globali, può essere riferito alla didattica della tecnica, ossia al percorso che dalla **motricità** di base conduce al **fondamentale**. Il seguente esempio è riferito alla tecnica della schiacciata:
 - **Procedimento analitico**: lavoro di sviluppo del colpo sulla palla;
 - **Procedimento di sintesi**: lavoro di stacco – salto e colpo sulla palla su lancio dell'allenatore (anche con utilizzo di sussidi didattici);
 - **Esercitazione globale**: esecuzioni di schiacciate su alzata del palleggiatore (più o meno calate nel contesto dell'azione di gioco);
- Nel suddetto procedimento gli aspetti determinanti sono:
 - La **sintesi del gesto tecnico o della sequenza motoria**, eseguita in forma individuale e corrispondente ad una determinata casistica strutturale identificata nel gioco;
 - L'**esecuzione globale del gesto tecnico** che può essere più o meno attinente ad una determinata casistica situazionale (attraverso l'inserimento di variabili situazionali del gioco come, ad esempio, della preparazione della rincorsa, del muro e della difesa, ecc.).

La seconda, sintetizzata nei seguenti punti, analizza la **progressione di allenamento dalla tecnica specifica alla dinamica del gioco**:

- Il procedimento metodologico che determina i criteri di scelta delle forme di esercizio analitiche, sintetiche e globali può essere riferito al percorso che dal **fondamentale** conduce allo sviluppo del **gioco**. Un esempio è descritto attraverso il seguente protocollo:
 - **Procedimento analitico**: lavoro di ricezione individuale contro una casistica di opzioni di servizio;
 - **Procedimento di sintesi**: lavoro di ricezione in collegamento oppure di ricezione concatenata alla successiva azione di attacco del ricevitore stesso;
 - **Esercitazione globale**: gioco ad obiettivo (tecnico o di punteggio) per l'allenamento dell'azione di cambio palla;
- Nel suddetto procedimento gli aspetti determinanti sono:
 - La **sintesi della sequenza situazionale**, ripetuta nel rispetto delle regole del sistema di gioco e della contrapposizione tattica con l'avversario, allenata tramite un progressivo incremento delle variabili situazionali;
 - Il lavoro globale e l'**allenamento attraverso il gioco** consentono la gestione della difficoltà del compito situazionale attraverso la gestione dell'obiettivo del punteggio utilizzato che diventa il fattore allenante.

Il profilo dell'allenatore del settore giovanile e dell'allenatore delle squadre senior

Aspetti prioritari che differenziano il giocatore giovane e l'atleta adulto

I seguenti aspetti identificano alcune differenze sostanziali tra il comportamento ricorrente dei giovani e degli atleti adulti in particolari situazioni che hanno un riflesso significativo sulla metodologia di lavoro:

- Il giovane atleta apprende per **avere a disposizione un mezzo adatto a risolvere un problema** mentre l'atleta adulto apprende attraverso un **meccanismo razionale ed utilitaristico** che deve essere **subito efficace**;
- Il giovane atleta è motivato da **consapevolezza di acquisizione di competenze specifiche** mentre l'atleta adulto è motivato dalla **possibilità di tradurre i propri sforzi in risultati**;
- Il giovane atleta **coglie le proprie insicurezze come bisogno di apprendimento** mentre l'atleta adulto **soffre le proprie insicurezze** e il fatto che esse possano essere palesate;
- Il giovane atleta è incostante nelle proprie prestazioni da ogni punto di vista mentre l'atleta adulto **presenta minore oscillazione** dell'espressione qualitativa e dell'efficacia degli indici di prestazione.

Dalle suddette considerazioni deriva che IL GIOVANE E' ORIENTATO AL PROCESSO mentre L'ADULTO E' ORIENTATO AL RISULTATO.

Il profilo che scaturisce per l'allenatore del settore giovanile è sintetizzabile nei seguenti punti:

- deve essere capace di **indurre il giovane all'autonomia**;
- deve essere principalmente **orientato al singolo** per sostenere l'**apprendimento**;
- deve garantire un costante **processo di acquisizione** di competenze specifiche;
- può modificare **aspetti**, oltre che fisici e tecnici, anche **comportamentali** del giovane;
- deve saper cogliere le **attitudini individuali** del giovane;
- deve **mettersi a confronto** con il gruppo costantemente.

Il profilo che scaturisce per l'allenatore di una squadra seniores è sintetizzabile nei seguenti punti:

- deve dare **esempio di capacità** di assumersi grandi responsabilità;
- deve **sintetizzare le caratteristiche dei propri giocatori** nel sistema di gioco;
- deve essere **orientato al gruppo** per la ricerca del **risultato della squadra**.

Le competenze prioritarie dell'allenatore del settore giovanile e relativi presupposti sono:

- conoscenza delle **strategie metodologiche di insegnamento** delle tecniche e delle **strategie di correzione** di eventuali errori esecutivi:
 - o conoscenza delle **dinamiche dell'apprendimento motorio**;
 - o conoscenza delle **dinamiche motivazionali** che sottendono ai processi di apprendimento;
- conoscenza delle **tecniche** pallavolistiche e dei **modelli tecnici e comportamentali**:
 - o capacità di sintetizzare i **meccanismi attraverso cui si generano gli errori**;
 - o capacità di individuare le **attitudini** di ciascun giocatore;
 - o capacità di prevedere le **tappe di sviluppo** delle attitudini individuali;
- conoscenza delle implicazioni, sul controllo delle tecniche, degli **aspetti inerenti la sfera organico – muscolare**.

ASPETTI DI SPECIFICA COMPETENZA DELL'ALLENATORE DEL GIOVANILE

Relazione metodologica esistente tra obiettivi generali del programma formativo e i meccanismi motivazionali dei giovani rispetto al processo di apprendimento tecnico

Fascia d'età under 12-13: nelle prime tappe formative l'allenatore deve preoccuparsi di incrementare progressivamente il numero di esecuzioni positive e percepite come tali dal giovane; in un concetto, deve sviluppare la positività (ossia, la percezione di un generale livello di autoefficacia, portando il giovane a pensare, del proprio operato nell'esercizio e nel gioco, nel rispetto di un livello di adeguatezza significativo: "... a volte mi riesce ...").

Le proposte devono perseguire i seguenti obiettivi:

- **Consapevolezza della positività** nel processo di apprendimento a breve termine, ossia quello conseguito nel singolo allenamento e nel ciclo settimanale di lavoro;
 - o Focalizzare l'**attenzione** sugli apprendimenti e sulle esecuzioni positive;
- La percezione del **successo nell'apprendimento** genera uno stimolo motivazionale, ossia un desiderio di migliorare ulteriormente il proprio bagaglio tecnico percepito come necessario per giocare meglio a pallavolo;
 - o Bisogno di **acquisire competenze** specifiche alimentato attraverso un equilibrio tra esperienze positive ed esperienze negative maturate nel gioco;
- Le giovani percepiscono di avere **bisogno di mezzi** per riuscire nella **risoluzione vantaggiosa** di situazioni di gioco;
 - o Quindi hanno **bisogno di tecniche** di gioco che consentano loro di competere limitando il numero di errori.

I contenuti principali del sistema di allenamento tecnico devono essere i seguenti:

- Analisi motoria di **un elemento** della tecnica e percorso programmatico sviluppato attraverso le esercitazioni di sintesi e le esercitazioni globali in forma facilitata sia sul piano esecutivo che situazionale;
- Esercizio di **sintesi** caratterizzato da **poche variabili situazionali** introdotte in modo progressivo (tra questi dare particolare importanza al fattore velocità della palla);
- Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad **obiettivo** esclusivamente tecnico e dinamiche di gioco a numero di giocatori ridotto (1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3 e 4 vs 4);
- Allenamento attraverso il gioco a **punteggio libero** (*aspetto ludico dominante nel sistema complessivo e nel volume totale di allenamento*) in **sistemi di gioco molto semplici** che non impegnino i giocatori sul piano attentivo e/o cognitivo.

Fascia d'età under 14: il giovane deve acquisire una forma di autopercezione più specifica del generale concetto di positività (il pensiero del giovane in relazione all'auto efficacia dovrà essere: "... mi riesce tot volte su 10 tentativi ...").

Le proposte devono perseguire i seguenti obiettivi:

- **Consapevolezza della positività** nell'utilizzo delle tecniche nel gioco:
 - o Identificare l'**errore** personale rispetto all'errore degli altri che giocano;
 - o Identificare la propria **difficoltà** rispetto alla **capacità dell'avversario**;

- La **ripetizione** tecnica e situazionale come procedimento metodologico fondamentale;
 - o Pochi obiettivi, chiari e molta ripetizione.

I contenuti principali del sistema di allenamento tecnico devono essere i seguenti:

- Analisi motoria di **un elemento** della tecnica e pianificazione di un percorso programmatico sviluppato attraverso le esercitazioni di sintesi e le esercitazioni globali in forma facilitata sia sul piano esecutivo che situazionale (molto volume di lavoro su poche variabili situazionali);
 - o Rispetto della **dinamica esecutiva della tecnica** così come viene utilizzata nel gioco (concetto metodologico di **tempo tecnico di azione**);
- Esercizio di sintesi caratterizzato da una **gestione delle variabili situazionali** che salvaguardi la corretta dinamica esecutiva (le variabili non devono pregiudicare la tecnica e il tempo tecnico di azione);
- Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad **obiettivo tecnico – tattico** (il giovane deve cominciare a comprendere e sostenere il perché delle proprie scelte):
 - o Identificazione degli **“errori buoni”** che scaturiscono da scelte tattiche ed esecutive comunque corrette rispetto agli **“errori che non ci stanno”** perché non legati alla dinamica di apprendimento;
- Allenamento attraverso il gioco a punteggio utilizzando **sistemi di gioco semplici** che impegnino i giocatori sul piano attentivo e/o cognitivo solo in relazione alla **capacità di motivare le proprie scelte** tattiche.

Fascia d’età under 15-16: *il giovane deve acquisire la percezione della positività specifica, ossia valutando le competenze caratteristiche del ruolo che svolge (il pensiero del giovane deve essere selettivo rispetto al processo di apprendimento in atto. Ad esempio, deve essere capace di stimolare il pensiero: “... sto migliorando su quella palla ...”).*

Nella pallavolo femminile la categoria under 15 è quella in cui alcune attitudini di riferimento per avviare un processo di specializzazione efficace sono identificabili in modo attendibile e predittivo. Questo significa che in questa fase sarà importante valutare, nell’esecuzione delle tecniche di base e nel rispettivo utilizzo in gioco, la presenza degli indicatori di prospettiva. I contenuti principali del sistema di allenamento tecnico devono essere i seguenti:

- **Condivisione del percorso** di specializzazione eventualmente programmato:
 - o Identificazione delle **attitudini** individuali sul piano motorio e nell’esecuzione delle tecniche di base in azioni di gioco o di esercizio complesso;
 - o **Focalizzazione** dell’attenzione sulle attitudini individuali per analizzare la risposta motivazionale verso il ruolo ipotizzato;
 - o **Lavoro differenziato** utile per attuare una strategia di approccio al ruolo che consenta di comprendere il significato tecnico, metodologico e emotivo della specializzazione;
- Identificazione del **punto di forza individuale** percepito dal giovane (aspetto centrale e permanente della programmazione) e di un punto debole condiviso (un aspetto percepito come bisognoso di miglioramento dal giovane stesso tra quelli identificati dal tecnico attraverso le strategie di valutazione attuate):
 - o Sviluppo costante della **positività del punto di forza**. Al centro dell’attenzione resta il concetto di positività anche se con le giovani più abili e che manifestano personalità e capacità di gioco il focus sull’efficienza diventa opportuno;

- Potenziale sviluppo della capacità di assumersi responsabilità nelle scelte attuate durante il gioco;
- **Allenamento tecnico del punto debole** con lo scopo di migliorare un aspetto di esso limitandone il rischio di errore;
 - Rispetto della **spinta motivazionale** al bisogno di apprendimento nel concetto generale di contributo personale al conseguimento del risultato

I contenuti principali del sistema di allenamento tecnico devono essere i seguenti:

- Analisi tecnica sempre inserita nella **situazione specifica** (attraverso l'elaborazione di una casistica situazionale del gioco):
 - Differenziazione metodologica del lavoro tecnico per l'azione di **cambio palla** e per l'azione di **break point**;
 - Rispetto del **timing esecutivo** situazionale della tecnica imposto dal **livello di competizione**;
- Esercizio di sintesi caratterizzato da una **gestione delle variabili situazionali** che salvaguardi il corretto tempo esecutivo;
- Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad obiettivo sia tecnico che tattico;
 - **Stabilizzazione** dei migliori indici di positività espressi nelle migliori prestazioni e ricerca di efficienza attraverso un controllo del rischio d'errore rispetto alla complessità di azione (soprattutto per giocatori con adeguate abilità tecniche);
- Allenamento del gioco a punteggio che pone l'accento sulle **scelte** individuali che dovranno essere coerenti con il **sistema di gioco** della squadra.

Fascia d'età under 17-18: *il giovane deve imparare a valutare la propria efficienza nel ruolo che svolge. L'efficienza è il rapporto tra esecuzioni positive e negative per cui il giovane acquisisce la capacità di interpretare le situazioni di gioco al fine di assumersi le responsabilità e il rischio di errore in modo da gestire la propria prestazione complessiva (il pensiero che il giovane deve attuare nella valutazione della propria prestazione è: ... ho giocato bene / male ...).*

Nella suddetta fascia d'età si completa l'identificazione della prospettiva di qualificazione tecnica individuale e, di conseguenza, sarà possibile completare il processo di specializzazione del sistema di allenamento proponendo forme di allenamento specialistiche e differenziate per i vari ruoli. I contenuti principali del sistema di allenamento devono essere i seguenti:

- Identificazione del **livello di prospettiva individuale** (ossia, del livello di qualificazione definitivo in cui il giocatore potrà essere competitivo e/o determinante ai fini del conseguimento del risultato sportivo);
 - Identificazione dei principali **modelli prestativi tecnici** nel ruolo specifico adeguati al livello di **prospettiva** piuttosto che al livello di competizione del momento della qualificazione giovanile;
- **Completamento del percorso** di specializzazione, momento identificabile con l'utilizzo sistematico dell'allenamento specialistico:
 - Identificazione del **potenziale tecnico – tattico** e dei fattori limitanti lo sviluppo del giocatore nel ruolo specifico;
 - **Allenamento** tecnico, fisico e comportamentale specifico per il ruolo;
 - **Consapevolezza del rendimento** in termini di rapporto vantaggioso tra punti fatti ed errori;
 - L'efficienza come **indice di competitività** e come **mezzo di valutazione** dello sviluppo della capacità di gioco.

Relazione caratteristica esistente tra la percezione del proprio successo e la motivazione alla pratica sportiva

L'orientamento motivazionale alla pratica sportiva descrive alcune caratteristiche dinamiche di risposta delle giovani giocatrici alle stimolazioni che l'ambito sportivo genera attraverso la competizione sportiva: in particolare, si ritiene opportuno sottolineare i seguenti aspetti:

- L'**orientamento motivazionale** caratteristico della giovane che percepisce il successo nel proprio operato sportivo tende a stabilizzare il pensiero: "Siccome sono brava allora merito una determinata considerazione";
- L'**obiettivo di un progetto** formativo efficace è principalmente quello di determinare una sufficiente **autonomia** comportamentale. Tale autonomia tendenzialmente è associata al pensiero: "Siccome ho dimostrato di essere capace di fare ... allora merito una determinata considerazione";
- Lo sport e la competizione sportiva possono modificare positivamente l'orientamento motivazionale attuando i seguenti meccanismi:
 - o Passaggio dal "mi è dovuto" al "me lo sono conquistato";
 - o Costruzione dell'**autostima**.

Lo sviluppo della competitività tramite la competizione

L'aspetto metodologico che differenzia maggiormente la competizione giovanile con la competizione nell'età seniores è proprio legato al fatto che nel primo caso la competizione è più un **mezzo per raggiungere obiettivi** formativi della capacità di gioco piuttosto che fine a se stessa, mentre nel secondo caso la competizione è sempre il fine determinante del sistema di allenamento. I seguenti punti aiutano a comprendere il principio metodologico. La **competizione** rappresenta un importante **mezzo formativo** se:

- C'è **uniformità** nei punti di forza e nei punti deboli del sistema di gioco rispetto a quello delle squadre avversarie;
- La scelta del **livello di competizione** adeguato deve essere impostata o sul livello di **prospettiva del gruppo** (progetto di sviluppo della squadra giovanile); o sulla **prospettiva tecnica individuale** (progetto di sviluppo del giocatore);
- Il **modello di prestazione** deve essere valutato attraverso:
 - o Dinamica di realizzazione dei **punti** (ruoli, fondamentali, tecniche e tipi di giocata che determinano l'andamento del punteggio);
 - o Fondamentali e/o **tecniche correlati** al risultato (relazione tra indicatori prestativi e indicatori di risultato);
 - o La **tattica individuale** sulla base delle abilità tecniche (la capacità del giocatore di giocare tatticamente contro l'avversario diretto).

ASPETTI DI INTERESSE GENERALE

Il concetto generale di specializzazione

*Il **processo di specializzazione** rappresenta un momento di centrale importanza nel programma di qualificazione della pallavolo femminile italiana. Tale processo si colloca nel passaggio dall'under 14 all'under 16: questo appare il momento più efficace nell'identificazione degli indicatori che guidano la specializzazione tecnica nel ruolo. In realtà, osservando il territorio, è evidente una tendenza a precocizzare i processi di specializzazione anche nel contesto under 14, determinando alcuni **errori di programmazione** e varie **problematiche inerenti l'interpretazione dei principi** basilari del processo di identificazione del talento.*

Sul piano metodologico, nella pallavolo è possibile riconoscere due meccanismi che completano la specializzazione tecnica del giocatore: la **specializzazione del ruolo** e la **specializzazione del sistema di allenamento**.

Il primo aspetto rappresenta una strategia molto importante per **qualificare le proposte di allenamento nella fascia formativa**; essa ha lo scopo di selezionare, sulla base delle attitudini motorie del giovane, quei **comportamenti tecnico – tattici**, utili nell'esercizio complesso di gioco e in gara, che consentono di espletare un numero limitato di funzioni e integrare i **processi di apprendimento tecnico conseguiti** con il **rispettivo utilizzo tattico**: in tal senso, la specializzazione nella pallavolo riguarda solo le proposte di lavoro di squadra e di gioco, non implica una specializzazione complessiva del lavoro ed è il **metodo che consente di determinare opportunità di gioco** anche per giocatrici meno dotate sul piano motorio e coordinativo.

Il secondo aspetto rappresenta un **orientamento metodologico** per cui **tutta la proposta di allenamento è orientata in modo specifico** ad un determinato ruolo. In questo caso, appare concreto il rischio di andare incontro ad alcune situazioni che meritano attente considerazioni:

- Specializzare il sistema complessivo di allenamento rende necessaria una lettura delle attitudini e della prospettiva assolutamente precisa e infallibile perché altrimenti il **rischio di specializzare precocemente un programma di lavoro**, quindi su indicatori non attendibili, è elevato;
- Specializzare il sistema complessivo di allenamento **limita le esperienze motorie del giovane** in una fase in cui la ricchezza delle proposte sarebbe la strategia metodologica più consona alla corretta formazione tecnico – tattica;
- Specializzare il sistema complessivo di allenamento spesso **significa sovraccaricare alcune strutture corporee** determinando predisposizioni a problemi funzionali manifesti già in giovane età.

L'allenamento specialistico diventa perciò una prerogativa di giocatrici evolute, che abbiano completato il programma di formazione tecnica e che abbiano costruito e sviluppato la propria competitività sulle proprie attitudini motorie e/o punti di forza.

Gestione della differenziazione metodologica nel lavoro con le giocatrici tendenzialmente alte e longitipe rispetto alle giocatrici abili e normotipe

*L'esperienza elaborata nel corso delle attività di qualificazione ha permesso una raccolta di dati che, nel corso degli anni, fornisce la possibilità di **elaborazioni e studi approfonditi** relativi ai **processi di apprendimento**: essi sono sempre **processi di lungo periodo** e i cui risultati non possono essere attendibili se analizzati a breve termine. In tal senso, uno degli approfondimenti metodologici più importanti conseguiti, riguarda la **differenziazione del sistema di allenamento** efficace rispetto alle **caratteristiche antropometriche** delle giocatrici. Inizialmente, è stata ipotizzata **difficoltà coordinativa correlata alla presenza di altezze considerevoli**. L'approfondimento ha permesso di identificare il **rapporto segmentario** come fattore maggiormente correlato alla difficoltà coordinativa e di consolidamento degli apprendimenti motori.*

*In sintesi, le **giocatrici longitipe** (dominanza della lunghezza degli arti inferiori rispetto al busto) presentano la difficoltà suddetta in modo significativo mentre, al contrario, le **giocatrici normotipe**, una volta conseguiti livelli di **forza relativa** (espressa per chilogrammo di peso corporeo) adeguati, evidenziano dinamiche di apprendimento confrontabili a quelle di giocatrici identificate come abili.*

Gli elementi su cui si identifica la differenziazione metodologica riguardano proprio la **sequenza delle forme di esercizio** risultata ottimale per rendere funzionale il processo didattico.

Le giocatrici longitipe, indipendentemente dall'altezza e dai livelli di forza relativa manifestano una dinamica di apprendimento caratterizzata dalle seguenti peculiarità:

- apprendono necessariamente attraverso una **progressività attenta dei fattori perturbanti la difficoltà situazionale**. Questo significa che la velocità della palla, il ritmo situazionale, la complessità tecnico – tattica devono essere proposti con assoluto rispetto di gradualità nell'inserimento delle variabili di esercizio;
- richiedono una **struttura programmatica della sequenza didattica** costruita sempre partendo dall'esercizio analitico di un gesto, successivamente riproposto in forma sintetica e infine applicato nelle specifiche situazioni di gioco;
- denotano **difficoltà nella stabilizzazione dei processi di apprendimento** per cui richiedono volumi di ripetizione nel lavoro tecnico molto elevati e programmati per garantire frequenze di tocco elevate.

Queste considerazioni inducono una struttura di allenamento in cui **l'esercizio analitico del gesto ha una funzione determinante** in tutta la fase formativa che, nell'età seniores, resta una tematica importante ad inizio stagione, quando si riprende l'attività, dopo lunghi periodi di stop dall'attività tecnica. L'interruzione della continuità di allenamento tecnico determina una significativa perdita della capacità di controllo coordinativo del movimento.

Le giocatrici normotipe, sia relativamente piccole ed abili sia alte ma con livelli di forza relativa adeguati, manifestano una dinamica di apprendimento caratterizzata dalle seguenti peculiarità:

- **apprendono e stabilizzano processi didattici in modo indipendente dalla difficoltà situazionale** messa in gioco. Anche con queste giocatrici giova una proposta di tipo analitico, per comprendere il movimento finalizzato e la relativa sequenza percettiva, per poi consolidare il processo in situazioni complesse di gioco, senza condizionamenti negativi riscontrabili sulla crescita degli indicatori di prestazione;

- richiedono una **struttura programmatica della sequenza didattica** costruita sull'**alternanza tra esercizio analitico e dinamica di gioco**; ossia non giovano in modo significativo dell'esercitazione di sintesi;
- **la stabilizzazione dei processi di apprendimento risulta più rapida** e ricca di variabili adattative efficaci.

Molto spesso le giocatrici normotipe evidenziano **precocità prestativa**. La suddetta precocità è sovente confusa con manifestazioni del talento sportivo. Ovviamente, questo fattore condiziona i processi formativi e talora anche i processi di apprendimento. Ad esempio, le giocatrici normotipe, che giovano significativamente dell'utilizzo sistematico di esercizi situazionali complessi, trovano ottime opportunità di crescita in un sistema di allenamento basato sul gioco, peraltro caratteristico nella più diffusa metodologia di allenamento nella pallavolo.

Queste giocatrici, rispetto alle longitipe, in caso di interruzione dell'allenamento, tendono a **perdere il controllo della palla piuttosto che il controllo motorio**. In questo modo sono capaci di riprendere la qualità tecnica in breve tempo.

Gestione di esigenze di recupero tecnico in un progetto formativo in corso

*In riferimento alle fasce di attività giovanile più elevate, si ritiene necessario precisare che, sul piano motorio e sul piano tecnico, la pallavolo femminile assume i connotati caratteristici della pallavolo degli "adulti"; quindi sarà semplicemente il **livello di padronanza tecnica** a definire gli obiettivi e il metodo di volta in volta proponibili.*

Tuttavia, il problema che è necessario risolvere nelle suddette fasce d'età riguarda la ricostruzione delle tappe con cui si ritiene opportuno organizzare un progetto di recupero tecnico di quei giocatori che si inseriscono in un sistema che ha avuto il suo corso programmatico.

Di seguito una proposta costruita in 3 step per sviluppare due obiettivi particolari:

- **il recupero di un gruppo** tecnicamente indietro ma con motivazione verso lo sviluppo tecnico e il miglioramento del proprio livello di competizione;
- **il recupero di un/più giocatore/i** sul piano tecnico rispetto alle esigenze di un suo/loro inserimento in una "prima squadra".

Principi metodologici e obiettivi:

1°step – obiettivi:

- **Recupero delle dinamiche tecniche** di base corrette (proposta volta a recuperare una significativa sensibilità nella gestione dei tocchi di palla);
 - o Palleggio, bagher, schiacciata, servizio float, muro;
- Identificazione di una **ipotesi di utilizzo in gioco** del o dei giocatori inseriti nel percorso (criteri per creare opportunità di gioco o di cambio tattico);
- Valutazione della **motricità** individuale nelle specifiche dinamiche tecniche;
 - o Dalla motricità specifica all'identificazione di quelle **attitudini** che potranno definire il ruolo della prospettiva migliore;
- Impostazione degli schemi motori fondamentali per l'utilizzo degli **esercizi necessari per lo sviluppo di forza muscolare** generale;

2°step – obiettivi:

- Identificazione dell'**elemento tecnico** che può facilitare l'inserimento del giocatore/i nel sistema di gioco della squadra;
- Identificazione e recupero tecnico di alcuni **elementi limitanti** l'ipotesi di sviluppo delle abilità del giocatore/i o la prospettiva in un ruolo;
- Sviluppo della capacità di **forza** in forma **multilaterale**;

3°step – obiettivi:

- Processo di **specializzazione** non commisurato necessariamente all'età anagrafica ma identificato sulle **richieste tecniche e tattiche** del sistema di competizione caratteristico del **livello di qualificazione** dove il giocatore/i viene utilizzato;
- L'**individualizzazione** delle proposte di allenamento nell'ambito dello specifico ruolo svolto (allenamento specialistico).

PARTE RELATIVA AI MODELLI PRESTATIVI GIOVANILI

Caratteristiche delle fasce d'età giovanili

La fascia d'età under 13

1- Priorità per una programmazione pluriennale partendo dalla suddetta fascia d'età.

2- Percorso didattico generale e specifico di ogni tecnica in ogni fondamentale.

L'OBIETTIVO PRINCIPALE è l'impostazione delle **tecniche di base** attraverso l'attuazione delle procedure didattiche necessarie a perseguire i seguenti obiettivi specifici:

- Apprendimento della tecnica di palleggio e del corretto posizionamento sotto la palla;
- Apprendimento della tecnica di bagher e delle relative modalità di posizionamento rispetto alla palla;
- Apprendimento della schiacciata e delle dinamiche di rincorsa – stacco;
- Apprendimento di alcuni aspetti del muro e delle relative tecniche di spostamento;
- Impostazione della tecnica di servizio float.

L'obiettivo metodologico è lo **sviluppo della positività** identificata nelle tappe di apprendimento motorio perseguito con esercitazioni di tipo analitico, di sintesi e con dinamiche di gioco semplificate sia nel numero dei giocatori che nelle variabili tattiche:

- Non si ritiene opportuno focalizzare il concetto di efficienza nella valutazione della capacità di gioco e di apprendimento motorio nella suddetta fascia d'età.

Le tecniche di base e i fondamentali, determinanti per le dinamiche di gioco e di punteggio, sono i seguenti:

- Il **palleggio** per l'alzata e per la difesa;
 - o La differenziazione del palleggio di alzata **avanti e dietro**;
 - o La differenziazione della motricità specifica per il primo tocco e per il secondo tocco;
- Il **bagher** per la ricezione del servizio, per la difesa e per l'alzata:
 - o Il concetto di **"guida" della palla** nell'intervento in bagher;
 - o La differenziazione dell'utilizzo del **piano di rimbalzo** in funzione dell'obiettivo dell'esecuzione tecnica:
 - Il bagher in posizione, il bagher in movimento e l'impostazione degli interventi in caduta;
- La **schiacciata di 2°tempo** degli attaccanti di posto 4 e di posto 2:
 - o Controllo della **manualità** nella gestione del tocco di palla;
 - o L'**adattamento della rincorsa (sequenza degli appoggi corretta)** e stacco (**stretto e con una sequenza rapida**) rispetto alla palla;
 - o La differenziazione delle direzioni di **rincorsa** rispetto alla rete;
- Le **tecniche di spostamento per il muro** e il controllo del **piano di rimbalzo** attraverso la corretta tenuta delle spalle:
 - o Stabilizzazione della **sequenza percettiva**: qualità del 2° tocco di costruzione dell'attacco avversario e linea di rincorsa dell'attaccante;
 - o Tecnica di **spostamento a passi accostati** (senza perdita di frontalità);

- La **tecnica di servizio float**:
 - Impostazione del **colpo sulla palla** da **distanza** ridotta;
 - Utilizzo del **servizio dal basso** in gioco.

Il **sistema di gioco** opportuno nella fascia d'età considerata prevede:

- Un utilizzo iniziale di un **sistema senza specializzazioni** di ruolo:
 - Chi alza si trova in **posto 3** con disponibilità di palleggio avanti e dietro e attacco da tutta la rete;
 - Non specializzare le **posizioni difensive**;
- La **possibilità** di utilizzo dei **sistemi atipici** (3 – 3 in particolare perché l'alzatore è in prima linea):
 - Chi alza gioca un turno da **posto 3** ed uno con partenza da posto 2 facendo il cambio d'ala.

N.B.- in questa fascia d'età non trova adeguata collocazione un sistema di gioco specialistico tipo 5 – 1 e appare metodologicamente inopportuno un sistema 4 – 2 con alzatore che cambia per alzare stabilmente da posto 2.

Il **livello di specializzazione in allenamento** è inesistente (**tutti fanno tutto**)

La **percezione** del proprio **asse corporeo e degli spostamenti di esso** nello spazio di gioco si riconoscono rispettivamente:

- Valutando come il giocatore **sposta l'asse corporeo per fronteggiare la palla**;
- Valutando come il giocatore **ruota attorno al proprio asse corporeo per gestire la frontalità**.

L'**anticipazione** della **traiettoria di arrivo** della palla è un aspetto che richiama i seguenti presupposti:

- Stabilizzazione del rapporto tra l'asse corporeo e la traiettoria di arrivo della palla:
 - Rispetto del corretto **rapporto spaziale previsto dalla tecnica** in esecuzione (ad esempio, sotto la palla nel palleggio o sopra e dietro la palla nel bagher. **N.B: Il giovane struttura lo spazio attraverso la vista e il rapporto che gli occhi stabiliscono con l'oggetto, nel caso specifico la palla**);
- Adattamento dell'altezza del **baricentro** (bacino) all'altezza a cui avviene l'intervento sulla palla:
 - Le tecniche di intervento (in posizione, in movimento e in caduta) prevedono un **adattamento dell'altezza del baricentro** nell'approccio all'intervento (partendo dalla postura bassa o abbassando il baricentro negli ultimi appoggi prima dell'intervento);
- Differenziazione situazionale delle modalità di spostamento e ricerca del tocco:
 - La **palla che arriva con traiettoria più tesa** e vicina (difesa, ricezione e situazioni che richiedono piccoli adattamenti della posizione e della postura): salvaguardia della **frontalità** alla palla che arriva e della **centralità della palla** rispetto alla figura;
 - La **palla che arriva con traiettoria più lenta** e distante (difesa,alzata di ricostruzione e situazioni che richiedono spostamenti più ampi): gestione dello **spostamento con la corsa e/o con passi successivi** e gestione dell'**orientamento al bersaglio** nel passaggio solo **nell'approccio al tocco**.

Possibilità ed opportunità di **lavoro differenziato** aggiuntivo nel **palleggio** per coloro che hanno "**buone mani**".

Il concetto di "**buone mani**" deve essere opportunamente letto rispetto alle seguenti caratteristiche:

- Naturale **apertura** delle mani quando sono flesse dorsalmente nella fase di entrata della palla;

- Rapidità di **azione del polso** che resta dominante rispetto alla spinta delle braccia.

L'attendibilità delle **attitudini fisiche** è inesistente (**impossibile prevedere sviluppi**). Esiste tuttavia correlazione tra reattività del piede e aspetti inerenti la sfera tecnica – coordinativa.

Attendibilità delle **attitudini tecniche** che sono identificabili in questa fascia d'età. In tal senso, appare attendibile e predittiva solo la **sensibilità nel tocco di palleggio e bagher** (esecuzione controllata eseguita con il minimo impegno motorio da parte del giocatore):

- Tale sensibilità è spesso associata prospettive di crescita strutturale ridotte che possono limitare il livello di prospettiva di qualificazione.

Letture del comportamento tattico. Il comportamento tattico è sempre espressione della personalità del giovane: il giovane tende ad esprimere la personalità rispetto alle sicurezze comportamentali e motorie acquisite e prioritariamente orientando la propria attenzione alle esigenze personali e della propria squadra:

- L'espressione della **personalità** è identificabile nella capacità di assumere **responsabilità nel gioco**.

TABELLA RIEPILOGATIVA – FASCIA D'ETA' UNDER 13

	obiettivo principale	obiettivo metodologico	tecniche e fondamentali del programma didattico	sistema di gioco	livello di specializzazione dell'allenamento	principali forme di motricità implicate	attendibilità delle attitudini tecnico-motorie	attendibilità delle attitudini organico-muscolari	comportamento tattico
u.12-13	impostazione e sviluppo delle tecniche di base	sviluppo degli indici di positività	palleggio - bagher - schiacciata - spostamenti a muro - battuta flottante	senza specializzazione di ruolo	inesistente	percezione dell'asse corporeo - capacità di anticipo della palla - lavoro differenziato	sensibilità espresse nel tocco di palleggio e bagher	inesistente	la capacità di assumersi responsabilità in gioco è indice di personalità

La fascia d'età under 14

1- Priorità per una programmazione pluriennale partendo dalla suddetta fascia d'età.

2- Percorso didattico generale e specifico di ogni tecnica in ogni fondamentale.

L'OBIETTIVO PRINCIPALE è l'**adattabilità funzionale** delle tecniche di base sia nel sistema di gioco che nell'**esercizio di sintesi**:

- Riferimento al fondamentale e non più alla tecnica.

L'obiettivo metodologico è lo sviluppo del **picco di positività** identificato sia nella qualità degli adattamenti motori messi in evidenza negli esercizi di sintesi che negli indici semplici di rendimento identificati nel gioco.

Le tecniche di base e i fondamentali, determinanti per le dinamiche di gioco e di punteggio, sono i seguenti:

- Il palleggio per l'**alzata**:
 - o L'alzata della palla alta prevista per tutti i giocatori;
 - o Ampliare il bagaglio delle traiettorie di alzata per coloro che evidenziano attitudini nel ruolo di alzatrice;
 - o **Riferimenti** per la precisione di alzata:
 - Altezza dell'apice della traiettoria, punto di caduta della palla e distanza da rete;
- Il bagher per la **ricezione**:
 - o La ricezione del servizio attraverso la **gestione della centralità della palla**;
 - o La **ricezione in palleggio** (che ribadisce la centralità della palla) sulle traiettorie alte e lente;
- La **schiacciata di 2° tempo** degli attaccanti di posto 4, posto 3 e di posto 2 e della **palla alta** da posto 4 e da posto 2:
 - o Ricerca di potenza nel colpo salvaguardando l'anticipo dalla spalla rispetto all'apice del salto e l'azione veloce e avvolgente della mano;
 - o Stabilizzazione del **tempo, del ritmo** di rincorsa e dei relativi riferimenti (*partenza sul tocco per la palla 5 e 6 e modalità di adattamento della rincorsa sulla palla alta*);
 - o Stabilizzazione dell'**ampiezza ottimale del passo di stacco** e della **frontalità di stacco** (*verso zona 5-6 per l'attaccante destro, verso zona 6-1 per l'attaccante sinistro*);
- Muro:
 - o Stabilizzazione percettiva e sequenza esecutiva:
 - Muro / non muro (**osservazione** del gioco avversario);
 - Dove muro (**spostamento** rispetto a ...);
 - Quando sono attivo sopra la rete con le mani (**tempo**);
 - o Tecnica di **spostamento a passi incrociati** (con perdita e recupero di frontalità);
- Difesa (**casistica** di tecniche per la difesa con uso del bagher):
 - o Entrate varie nella **posizione** e nella **postura di difesa**;
 - o **Tempo di difesa** rispetto al colpo sulla palla;
- Servizio:
 - o Il **colpo sulla palla** piedi a terra:
 - o Impostazione delle **tecniche salto float**:
 - Prerogativa di giocatori dotati di un **ottimo controllo esecutivo e della palla** nel colpo piedi a terra;

Il **sistema di gioco** adeguato per la fascia d'età under 14 prevede:

- Un utilizzo iniziale del **sistema 4 – 2** con specializzazione dei ruoli:
 - o Chi alza si posiziona in **posto 3** con disponibilità di **palleggio avanti e dietro** e attacco da tutta la rete;
 - o Alzatore di seconda linea posizionato in difesa in **zona 6** per aumentare il numero delle possibilità di gestire l'alzata:
 - Possibilità di **utilizzo dell'attacco da posto 6** ed alzatore in zona 1 come soluzione alternativa;
- Non specializzare il sistema di allenamento nelle **zone di difesa**:
 - o È auspicabile un sistema di allenamento della difesa che sviluppi con tutte le giocatrici una **adeguata casistica di interventi**;
- La possibilità di utilizzo dei sistemi complessi che prevedono **l'alzatore in 2° linea** tipo 4 – 2 con penetrazione:
 - o È auspicabile un **sistema di ricezione del servizio poco specializzato** (a 5 o a 4 ricettori).

Il **livello di specializzazione in allenamento deve essere basso** in linea generale; può essere elevato ed esclusivo per chi possiede buon palleggio e bagher. Sul piano metodologico si evince che:

- Possibilità di **lavoro differenziato** di alzata per coloro che hanno **attitudine al palleggio**:
 - o Ricerca della **neutralità** nell'approccio al tocco;
 - o Ricerca di **autonomia nell'azione delle mani** sulla palla;
 - o Introduzione del **palleggio in salto**;
- Possibilità di **lavoro differenziato** di ricezione per coloro che hanno **attitudine nel bagher**:
 - o Riferimento alla **casistica del servizio** per identificare le principali **modalità di adattamento** della tecnica;
- Valutazione delle attitudini nella tecnica di stacco ad un piede:
 - o Impostazione del **salto con stacco ad un piede non finalizzata** (*solo per sviluppare il controllo motorio e del corpo in volo, presupposti fondamentali dell'attacco in fast, prerogativa di età successive*).

L'attendibilità delle **attitudini fisiche**:

- Risulta attendibile la **reattività dei piedi**, come importante caratteristica del sistema motorio in naturale carenza di forza e di forza relativa (espressa in relazione al peso corporeo), e la flessibilità della caviglia che garantisce un ottimo controllo dell'accosciata.

Attendibilità delle **attitudini tecniche** identificabili nella suddetta fascia d'età:

- Sono attendibili la sensibilità espressa nel tocco di **palleggio** (profondità della presa della palla a carico del polso e disponibilità ampia di uscite efficaci di traiettoria; entrambe indici di indipendenza delle mani), la sensibilità espressa nel **bagher** (relazione ed orientamento al bersaglio e fluidità nell'approccio e nell'esecuzione del tocco), la **potenza di colpo** determinata dalla **velocità del braccio** (aspetto che consente di differenziare le giocatrici destinate ad uno sviluppo di manualità e controllo del colpo rispetto alle giocatrici destinate a sviluppare la potenza e l'altezza di impatto) e la qualità dei **processi di apprendimento** motorio.

La lettura del comportamento tattico. In questa fase il comportamento tattico resta espressione della personalità ma deve essere orientato alle esigenze della contrapposizione con l'avversario. In questo modo si costruiscono i presupposti dell'allenamento percettivo: l'imprevedibilità verso l'avversario e la lettura del suo comportamento situazionale:

- L'espressione della **personalità** è identificabile nella capacità di essere **imprevedibile all'avversario** attraverso un maggior numero di tecniche disponibili:
 - o La competizione **1 contro 1**.

La fascia d'età suddetta presenta una significativa corrispondenza con le problematiche metodologiche di un livello di qualificazione provinciale. I punti e gli obiettivi descritti sono orientativi anche per la conduzione di squadre che militano nei campionati di divisione fatti salvi alcuni accorgimenti rispetto a quanto indicato per il contesto giovanile:

- Innanzi tutto, il sistema di gioco proponibile nel contesto senior di basso livello di qualificazione può essere comunque specializzato e può prevedere ruoli e compiti ben identificati;
- Di conseguenza anche il sistema di allenamento può essere specializzato e indentificare lo sviluppo della capacità di gioco a scopo prestativo.

La suddetta corrispondenza non tiene conto del livello esprimibile dalle quattordicenni che militano in squadre giovanili di alta qualificazione. Infatti, in tali contesti il livello tecnico talvolta è superiore e riferibile già al contesto regionale.

TABELLA RIEPILOGATIVA – FASCIA D'ETA' UNDER 14

	obiettivo principale	obiettivo metodologico	tecniche e fondamentali del programma didattico	sistema di gioco	livello di specializzazione dell'allenamento	principali forme di motricità implicate	attendibilità delle attitudini tecnico-motorie	attendibilità delle attitudini organico-muscolari	comportamento tattico
u.14	adattabilità funzionale delle tecniche di base	sviluppo del picco di positività	alzata - ricezione - schiacciata 2°t. - muro - difesa - servizio float e jump float da vicino	sistema con specializzazione degli alzatori - non specializzazione in difesa	basso - lavoro differenziato per alzatori e ricevitori	capacità di differenziazione motoria - capacità di salto dinamico con stacco a un piede	qualità del palleggio per l'alzata - qualità del bagher per la ricezione - potenza di colpo (braccio veloce)	stifness del piede (rigidità funzionale della caviglia: reattività)	capacità di giocare uno contro uno con l'avversario

La fascia d'età under 15 – fascia d'età corrispondente al Trofeo delle Regioni e alle attività della Rappresentativa Regionale.

1- Priorità per una programmazione pluriennale partendo dalla suddetta fascia d'età.

2- Percorso didattico e di allenamento specifico di ogni tecnica in ogni fondamentale.

L'OBIETTIVO PRINCIPALE è la progressiva **specializzazione del sistema di allenamento**:

- Facendo riferimento alle **dinamiche di gioco specifiche** del ruolo svolto, identificato in base alle attitudini, e necessariamente ad un orientamento del programma tecnico;
- Esiste la possibilità che non siano ancora stati identificati attitudini specifiche al ruolo di centrale perché sono attitudini che si qualificano soprattutto nel rapporto con l'avversario diretto (la valutazione della capacità di muro presuppone un livello di attacco adeguato e la valutazione della capacità di attacco richiede un livello di muro competitivo).

L'obiettivo metodologico è lo sviluppo della **positività specifica del ruolo** sia negli esercizi di sintesi che nel gioco:

- Non si ritiene opportuno interrompere **l'allenamento della ricezione** del servizio con nessun giocatore (costituiscono eccezioni le giocatrici che hanno evidenziato qualità adeguate nel palleggio).

Le tecniche e i fondamentali, determinanti per le dinamiche di gioco e di punteggio, sono i seguenti:

- **L'alzata** allenata anche in forma situazionale differenziando l'allenamento del cambio palla (gestione della distribuzione prerogativa dell'alzatrice) dall'allenamento della ricostruzione (aspetto tecnico da sviluppare con tutte le giocatrici);
- La **ricezione** allenata in funzione di due precisi orientamenti metodologici:
 - o L'aspetto determinante con tutti i giocatori è la predisposizione di esercizi che garantiscano volumi di ripetizioni elevati;
 - o Gli aspetti determinanti con i giocatori in possesso di indicatori di prospettiva, verso il ruolo specifico di ricettore, sono sia l'introduzione di esercizi in competizione con il servizio che la costruzione della corretta sequenza esecutiva del collegamento ricezione e attacco;
- **L'attacco di 2° tempo** degli attaccanti di posto 4, di posto 2 e, qualora sussistano le condizioni, di seconda linea (in particolare di posto 6 e 1);
- L'attacco dei centrali:
 - o **L'attacco di primo tempo** attraverso l'introduzione dell'anticipo con la progressione didattica della palla 1;
 - o L'attacco attraverso le tecniche di stacco ad un piede con l'utilizzo del secondo tempo;
- Il **muro** allenato sia in forma individuale che come sistema:
 - o Sul piano tecnico individuale sviluppando il rapporto tra la lettura situazione, la capacità di spostamento e la gestione del piano di rimbalzo (aspetto metodologico presupposto del riconoscimento della capacità di muro per un centrale);
 - o Come sistema, introducendo la definizione degli obiettivi e delle relative posizioni di partenza secondo criteri di collegamento al servizio e alla difesa;
- La **difesa** attraverso l'organizzazione del **sistema di difesa** (organizzazione delle competenze individuali) e l'inserimento dell'allenamento situazionale (sviluppo della percezione e del corretto

rapporto con il muro). In questa fase della formazione il volume delle ripetizioni costituisce un aspetto metodologico importante da salvaguardare attraverso esercizi adeguati;

- Il **servizio** sviluppato in funzione di due precisi orientamenti metodologici:
 - o Sviluppo di **due tipi di servizio** per ogni giocatore (prevedendo anche il perfezionamento delle tecniche che prevedono il salto);
 - o Allenamento del servizio attraverso l'esercizio di battuta e ricezione in competizione tra loro.

Il **sistema di gioco** adeguato per la fascia d'età under 15 prevede:

- Un utilizzo del **sistema 4 – 2 con penetrazione** e del sistema 5 – 1 con specializzazione dei ruoli:
 - o Inserimento dell'attacco e del contrattacco su tutta la rete utilizzando gli **attacchi da 2° linea**;
 - o Possibilità di utilizzare le tecniche di **stacco ad un piede** per i centrali con attitudine;
- La possibilità di utilizzo dei **sistemi di attacco e contrattacco** più complessi che prevedono variabili alle rincorse standard dei vari ruoli:
 - o È auspicabile un **sistema di ricezione del servizio specializzato** (a 4 o a 3 ricettori).

Il livello di **specializzazione** in allenamento deve essere **elevato** per chi ha iniziato l'allenamento specialistico sulla base di attitudini ad un determinato ruolo evidenziate nell'apprendimento tecnico. Sono opportuni **spazi di lavoro tecnico individuale** assolutamente attinente al ruolo svolto.

L'attendibilità delle **attitudini fisiche**:

- Risulta attendibile la **reattività situazionale** (legata a processi attentivi) e la **velocità generale di movimento** (indice di sufficienti livelli di forza relativa);
- L'introduzione ai lavori di forza è un aspetto metodologico importante e ancora orientato prevalentemente alla qualità espressiva dell'esecuzione tecnica.

L'attendibilità delle **attitudini tecniche**:

- È attendibile tutto ciò che, espresso **in gara**, rende positiva la prestazione, compresi aspetti riguardanti la personalità.

La lettura del comportamento tattico. In questa fase il comportamento tattico resta orientato alle esigenze della contrapposizione con l'avversario che permette di elaborare una serie di principi fondamentali utili allo sviluppo di competitività nei diversi sistemi tattici:

- L'espressione di **personalità** consiste nella capacità di essere **imprevedibile all'avversario** attraverso un maggior numero di tecniche disponibili;
- Elaborazione di **principi** caratteristici per ogni sistema tattico specifico (attacco, muro, difesa, contrattacco).

TABELLA RIEPILOGATIVA – FASCIA D’ETA’ UNDER 15

	obiettivo principale	obiettivo metodologico	tecniche e fondamentali del programma didattico	sistema di gioco	livello di specializzazione dell'allenamento	principali forme di motricità implicate	attendibilità delle attitudini tecnico-motorie	attendibilità delle attitudini organico-muscolari	comportamento tattico
u.15	specializzazione delle tecniche di base verso le dinamiche di gioco dei vari ruoli	sviluppo della positività specifica del ruolo	attacco da 2ª linea e 1º tempo - sistema di muro - sistema di difesa - battuta/ricezione in competizione	possibilità di sistema specializzato in ricezione - definizione dei sistemi di attacco e contrattacco	elevato per chi ha iniziato il percorso di specializzazione	cronologie situazionali delle tecniche - capacità di anticipazione situazionale	indicatori di prospettiva e indicatori del talento sul piano tecnico - motorio	rapidità - reattività situazionale - velocità di movimento	comprensione dei principi tattici dei vari sistemi (muro, difesa, attacco e contrattacco)

La fascia d’età under 16

1- *Priorità per una programmazione pluriennale partendo dalla suddetta fascia d’età.*

2- *Percorso di allenamento specifico di ogni fondamentale.*

L’OBIETTIVO PRINCIPALE è lo sviluppo delle **tecniche specialistiche** nel sistema di gioco:

- Facendo riferimento alle **dinamiche di gioco specifiche** del ruolo svolto, identificato in base alle attitudini, e necessariamente ad un orientamento del programma tecnico.

L’obiettivo metodologico è lo sviluppo dell’**efficienza specifica del ruolo** nel gioco tramite riduzione dell’errore tecnico e lo sviluppo di strategie tattiche adeguate:

- È opportuno concentrare l’allenamento sugli obiettivi del ruolo e sui **punti di forza individuali**.

Le tecniche e i fondamentali, determinanti per le dinamiche di gioco e di punteggio, sono i seguenti:

- Le tecniche che definiscono la **competitività** del giocatore, le quali vanno identificate:
 - o Nella **prospettiva del livello di qualificazione** del giocatore;
 - o Nel **sistema di prestazione** caratteristico del livello di competizione a cui si partecipa;
- Possibilità di identificare opportune **specializzazioni all’interno di alcuni ruoli** (ad esempio, differenziando il centrale da stacco ad un piede e l’opposto non ricettore):
 - o Possibilità di introduzione dell’utilizzo dell’attacco con palla spinta per i giocatori attaccanti laterali.

Il **sistema di gioco** nella suddetta fascia d’età:

- Utilizzo del **sistema 5 – 1** con possibilità di inserire variabili costruite sul gruppo di cui si dispone;
- Possibilità di utilizzo dei sistemi di attacco e contrattacco più complessi che prevedono **variabili alle rincorse standard** dei vari ruoli:
 - o È auspicabile un **sistema di ricezione del servizio specializzato** (a 4 o a 3 ricettori);
 - o È auspicabile un **sistema difensivo specializzato** secondo un criterio di **abilità tecnica individuale** e non di disposizioni convenzionali legate al ruolo:
 - Possibilità di utilizzare anche criteri di tipo tattico (Esempio: miglior difensore su miglior preferenza di uscita avversaria o su eventuali carenze del nostro muro).

Il livello di **specializzazione** in allenamento deve essere **elevato** in generale:

- Necessità di **spazi di lavoro tecnico individuale** assolutamente attinente al ruolo svolto.

L'attendibilità delle **attitudini fisiche**:

- Risulta attendibile la **velocità di movimento**, resta indicativa la dinamica dei **piedi** (soprattutto evidenziata nel suo utilizzo tecnico) e la capacità di **salto** diventa indice primo di prestazione fisica del giocatore;
- Le risposte adattative ai lavori di **forza** sono aspetti importanti per la prevenzione, qualificanti della tecnica pallavolistica nonché presupposti del suo sviluppo, ma non sono mai fattori selettivi del talento.

L'attendibilità delle **attitudini tecniche**:

- In assoluto, la **capacità di gioco** espressa nel ruolo è un fattore attendibile ed esprime personalità in campo;
- In presenza di caratteristiche antropometriche particolari, il riconoscimento oggettivo di uno o più parametri tecnico motori, correlati alle ipotesi di talento, esprime prospettiva di qualificazione elevata.

La lettura del comportamento tattico. Il comportamento tattico viene sviluppato in forma integrata nel sistema di gioco complessivo della squadra (sistema di cambio palla e di organizzazione del break point).

La fascia d'età suddetta presenta una significativa corrispondenza con le problematiche metodologiche di un livello di qualificazione regionale. I punti e gli obiettivi descritti sono orientativi anche per la conduzione di squadre che militano nei campionati di serie regionale.

La suddetta corrispondenza non tiene conto del livello esprimibile dalle sedicenni che militano in squadre giovanili di alta qualificazione. Infatti, in tali contesti il livello tecnico talvolta è superiore e riferibile già al contesto nazionale di serie B.

TABELLA RIEPILOGATIVA – FASCIA D'ETA' UNDER 16

	obiettivo principale	obiettivo metodologico	tecniche e fondamentali del programma didattico	sistema di gioco	livello di specializzazione dell'allenamento	principali forme di motricità implicate	attendibilità delle attitudini tecnico-motorie	attendibilità delle attitudini organico-muscolari	comportamento tattico
u.16	sviluppo delle tecniche specialistiche e capacità di gioco	efficienza specifica del ruolo in gioco	sviluppo tecnico rispetto al modello di prestazione del livello di prospettiva	sistema di gioco specializzato	elevato - lavoro differenziato specifico per ruolo	strutture coordinative a sostegno della motricità tecnica specifica del ruolo	espressioni di positività ed efficienza evidenziate in gara	capacità di salto e forza relativa (espressa per chilogrammo di peso corporeo)	integrazione nei sistemi tattici e nel sistema di gioco della squadra

La fascia d'età under 18

1- La programmazione pluriennale partendo dalla suddetta fascia d'età.

2- Il percorso didattico generale e specifico di ogni fondamentale.

L'OBIETTIVO PRINCIPALE è lo sviluppo delle **tecniche specialistiche** nel sistema di gioco:

- Riferimento esclusivo alle dinamiche di gioco specifiche del ruolo e allenamento tecnico – tattico della cronologia dei fondamentali, ossia delle sequenze percettive, di elaborazione tattica ed esecutive caratteristiche della casistica del gioco.

L'obiettivo metodologico è lo sviluppo dell'**efficienza specifica del ruolo** nel gioco tramite riduzione dell'errore tecnico e sviluppo di strategie tattiche adeguate:

- È opportuno concentrare l'allenamento sugli obiettivi del ruolo e sui **punti di forza individuali**.

Le **tecniche** e i fondamentali, determinanti per le dinamiche di gioco e di punteggio, sono i seguenti:

- Le tecniche che definiscono la **competitività** del giocatore, le quali vanno identificate:
 - o Nella **prospettiva del livello di qualificazione** del giocatore;
 - o Nel **sistema di prestazione** caratteristico del livello di competizione a cui si partecipa;
- Sviluppo delle forme di **specializzazione differenziata all'interno di alcuni ruoli** attraverso l'orientamento didattico delle tecniche specialistiche verso abilità peculiari:
 - o Per gli attaccanti, ampliando il **bagaglio dei tipi di palla e dei colpi** specifici del ruolo, per la difesa specializzando la **zona di competenza**, per il muro perfezionando le **posture di lettura ed opzione**, per il servizio sviluppando la **competitività con il cambio palla** e la **gestione tattica**;
 - o Possibilità di introduzione dell'utilizzo dell'**attacco combinato** e i concetti tattici di **distribuzione** (apertura, sovrapposizione, combinazione tra centrale e seconda linea, ecc.);
 - o Possibilità di introduzione delle **partenze tattiche a muro**, delle regole di **collegamento muro e difesa** e dei principi del **sistema di ricostruzione**.

Il **sistema di gioco** nella suddetta fascia d'età prevede:

- Un utilizzo del **sistema 5 – 1** con possibilità di inserire variabili costruite sul gruppo di cui si dispone;
- La possibilità di utilizzo dei sistemi di attacco e contrattacco più complessi che prevedono **variabili alle rincorse standard** dei vari ruoli:
 - o È auspicabile un **sistema di ricezione del servizio specializzato** (a 4 o a 3 ricettori);
 - o È auspicabile un **sistema difensivo specializzato** secondo un criterio di **abilità tecnica individuale** e non di disposizioni convenzionali legate al ruolo:
 - Possibilità di utilizzare anche criteri di tipo tattico (Esempio: miglior difensore su miglior preferenza di uscita avversaria o su eventuali carenze del nostro muro).

Il livello di **specializzazione** in allenamento deve essere **elevato** in tutti gli aspetti integrati nella programmazione:

- Necessità di **spazi di lavoro tecnico individuale** assolutamente attinente al ruolo svolto e alle specifiche situazioni di gioco.

L'attendibilità delle **attitudini fisiche**:

- Le risposte adattative ai lavori di **forza** sono aspetti importanti per la prevenzione, qualificanti della tecnica pallavolistica nonché presupposti del suo sviluppo e possibili criteri di classificazione delle giocatrici sul piano neuro – motorio.

L'attendibilità delle **attitudini tecniche**:

- In assoluto, la **capacità di gioco**.

La lettura del comportamento tattico. Il comportamento tattico viene sviluppato in forma integrata nel sistema di gioco complessivo della squadra (sistema di cambio palla e di organizzazione del break point).

La fascia d'età suddetta presenta una significativa corrispondenza con le problematiche metodologiche di un livello di qualificazione nazionale. I punti e gli obiettivi descritti sono orientativi anche per la conduzione di squadre che militano nei campionati di serie nazionale, anche se difficilmente di vertice.

La suddetta corrispondenza non tiene conto del livello esprimibile dalle diciottenni che militano in squadre giovanili di alta qualificazione e che sono di interesse per le attività internazionali. Infatti, in tali contesti il livello tecnico talvolta è superiore anche se ancora difficilmente riferibile al contesto nazionale di serie A.

TABELLA RIEPILOGATIVA – FASCIA D'ETA' UNDER 18

	obiettivo principale	obiettivo metodologico	tecniche e fondamentali del programma didattico	sistema di gioco	livello di specializzazione dell'allenamento	principali forme di motricità implicate	attendibilità delle attitudini tecnico-motorie	attendibilità delle attitudini organico-muscolari	comportamento tattico
u.18	sviluppo delle tecniche specialistiche e capacità di gioco	efficienza specifica del ruolo in gioco	sviluppo tecnico-tattico dei punti di forza	sistema di gioco specializzato	elevato con lavoro differenziato specifico per ruolo	intensità e volumi di allenamento-dinamiche attente	capacità di gioco espressa nel proprio ruolo in gara	capacità di salto e espressioni di forza specifiche della pallavolo (veloce, reattiva ed esplosiva)	integrazione nei sistemi tattici e nel sistema di gioco della squadra

PARTE RELATIVA AL SISTEMA DI PROGRAMMAZIONE E ATTUAZIONE DELLE PROGRESSIONI DIDATTICHE E DELLE PROGRESSIONI TECNICHE DI ALLENAMENTO

Le progressioni didattiche relative alle tecniche di base

Con la definizione di tecniche di base si devono intendere quelle tecniche che tutti i giocatori di pallavolo devono conoscere in modo adeguato e che consentono di giocare utilizzando forme non specializzate di gioco. Esse sono le tecniche di spostamento nello spazio di gioco, la tecnica di servizio flottante, il palleggio, il bagher e la schiacciata.

Gli spostamenti

Le dinamiche di spostamento sono estremamente importanti perché rappresentano la preparazione dell'esecuzione tecnica; esse determinano la qualità e l'efficacia dei tocchi di palla, la qualificazione e la automatizzazione delle abilità percettive utili nell'anticipazione situazionale. Attraverso gli spostamenti, il giocatore gestisce la frontalità ai punti di riferimento nelle varie situazioni di gioco. La progressione didattica ottimale considera la gestione del concetto di frontalità attraverso i seguenti step metodologici:

- La differenziazione funzionale del concetto di **frontalità**:
 - o Gli spostamenti che salvaguardano la frontalità alla **traiettoria di arrivo** della palla;
 - o Gli spostamenti per la gestione della frontalità:
 - La perdita di frontalità (ad esempio negli spostamenti incrociati);
 - Il recupero della frontalità nel tempo tecnico dell'azione;
- Gli spostamenti tecnici di base e **tempo tecnico** indotto dalla velocità della palla:
 - o Con riferimento alla **motricità** di base ed alla **didattica**;
- Gli spostamenti adattati alla situazione e **posture tecniche corrette** da salvaguardare:
 - o Con riferimento ai **modelli** prestativi tecnici.

Il servizio float

Il presupposto più importante nella didattica del servizio è l'insegnamento del colpo che possa determinare una traiettoria flottante della palla. Di conseguenza, la progressione didattica prevede i seguenti step:

- L'insegnamento del servizio **float piedi a terra**:
 - o **Il lancio** davanti alla spalla corrispondente all'arto che colpisce;
 - o **L'impatto** con la palla avanti rispetto all'asse corporeo;
 - o Eliminare, nell'impatto, la rotazione della palla attraverso la rigidità della mano e del polso;
 - o L'accelerazione dell'azione di colpo senza arrestare il braccio al momento dell'impatto. Questi due aspetti salvaguardano rispettivamente l'esecuzione ottimale e l'integrità della spalla del giovane;
- La didattica per l'impostazione tecnica del salto float:
 - o L'obiettivo prioritario sarà: la stabilizzazione del **tempo e della precisione del lancio** rispetto ai passi di rincorsa;
- La didattica per l'impostazione tecnica del servizio in salto con rotazione:
 - o L'obiettivo prioritario sarà: **stabilizzazione della precisione del lancio**.

Il palleggio di base

L'insegnamento del palleggio è determinante per strutturare un rapporto adeguato e preciso tra l'asse corporeo e la palla; rappresenta il presupposto per comprendere i meccanismi fondamentali del gioco ed è la tecnica più utilizzata nel fondamentale di alzata. La didattica del palleggio deve enfatizzare i seguenti aspetti:

- L'impostazione delle **mani**:
 - o Le mani **aperte**: simmetria delle mani e superficie di palla da toccare;
 - o Le mani in **flessione dorsale**: capacità di presa (entrata della palla nelle mani);
 - o La differenziazione delle **spinte** per la strutturazione delle varie direzioni di uscita del palleggio;
- La qualità del **tocco**:
 - o L'azione del polso con completamento della spinta a carico dell'indice (palleggio avanti) o del pollice (palleggio indietro);
 - o La rapidità di azione del polso è sempre predominante rispetto alla spinta delle braccia (aspetto che si riflette sull'immediatezza e la simmetria del tocco);
- La gestione della **distanza dall'obiettivo**: le spinte accessorie:
 - o Le spinte degli **arti superiori e inferiori**;
 - o Il palleggio dopo uno spostamento: la **frontalità al bersaglio** (orientamento);
- Esercitazioni di passaggio in **situazione di gioco**:
 - o L'alzata, l'appoggio della freeball, la ricezione e l'attacco;

Il bagher

L'insegnamento del bagher è determinante per affrontare l'incremento della velocità di palla in quanto è una tecnica che consente un più ampio spazio di adattamento del piano di rimbalzo (inteso come raggio d'azione) mantenendo efficace l'intervento sulla palla. Inoltre, il bagher è la tecnica più utilizzata negli interventi difensivi e di ricezione e una tecnica importante per le alzate di ricostruzione. La didattica del bagher deve enfatizzare i seguenti aspetti:

- L'impostazione del **piano di rimbalzo**:
 - o Il posizionamento delle **spalle** (determina l'orientamento del piano di rimbalzo);
 - o La posizione e la tensione dei **gomiti** (determinano rispettivamente l'ampiezza e la compattezza del piano di rimbalzo);
 - o La presa delle **mani** (determina la solidità del piano di rimbalzo);
- La qualità del **tocco**:
 - o Il rimbalzo con un tocco netto della **palla** (tempo di contatto);
 - o L'orientamento del tocco verso il **bersaglio** (relazione visiva con il bersaglio);
 - o L'azione del piano di rimbalzo verso la palla (spinta della palla);
- La gestione delle **traiettorie**: il passaggio con il bagher:
- La gestione della **distanza dall'obiettivo**: le spinte accessorie:
 - o Le spinte degli **arti inferiori**: appoggi divaricati e appoggi sfalsati:
 - Passo alternato e passo riportato;
 - o Il bagher dopo uno spostamento: bagher frontale / bagher laterale;
- Esercitazioni di passaggio in **situazione di gioco**:
 - o La ricezione, la difesa, l'appoggio della freeball e l'alzata;
 - o La stabilizzazione dell'**orientamento** del bagher al bersaglio (piano di rimbalzo e spinte);
- Il **gioco** con il bagher e con il palleggio ed il palleggio.

La schiacciata

La didattica della schiacciata richiede una progressione didattica più complessa perché unisce una dinamica a carico degli arti superiori con quella degli arti inferiori in un tempo di azione dettato dalla traiettoria di alzata. Il sincronismo che ne deriva impone una sequenza motoria perfettamente automatizzata e fluida. La strategia didattica prevede tre step caratterizzati ognuno da due obiettivi entrambe prioritari.

La schiacciata: il 1°step didattico prevede i seguenti contenuti:

OBIETTIVO 1: sequenza **stacco – salto**:

- Impostazione del **tempo di stacco** (durata dello stacco) ottimale:
 - o Più basso è il livello di **forza** più breve deve essere il **tempo di stacco**;
- Esercitazioni sulla **posizione di arrivo** allo stacco:
 - o **Anticipo** dei piedi rispetto al baricentro;
- Anticipo dell'azione di slancio degli **arti superiori**.

OBIETTIVO 2: controllo **colpo**.

- Relazione con la palla:
 - o **Palla** sulla spalla che colpisce;
 - o **Impatto** davanti all'asse corporeo (consente visuale e impatto con una leva vantaggiosa per potenziare il colpo);
 - o Impatto con arto superiore disteso e spalla alta (**altezza** del colpo);
- L'azione della **mano**:
 - o Colpo **avvolgendo la palla** con la mano;
 - o La **direzione** del colpo (uscita della palla nella direzione dell'indice):
 - Salvaguardia **dell'altezza gomito** nell'azione di frusta.

La schiacciata: il 2°step didattico prevede i seguenti contenuti:

OBIETTIVO 1: **rincorsa**:

- Esercitazioni sul **ritmo** degli appoggi:
 - o L'**accelerazione**;
- Esercitazioni sulla **sequenza** delle spinte degli arti inferiori:
 - o Utilizzo degli ostacoli;
- Impostazione dell'**ampiezza** ottimale del passo di stacco:
 - o Ultimo appoggio di rincorsa.

OBIETTIVO 2: **colpo veloce**:

- Determinanti della **potenza** e dell'**altezza** del colpo:
 - o **Anticipo** della spalla rispetto all'apice del salto:
 - Azione dell'arto superiore contro laterale (equilibrio del corpo in volo);
 - o Proposte didattiche che prevedano la **massima velocità esecutiva** dell'azione di frusta dell'arto superiore:
 - Azione del **polso** (avvolgente e veloce).

La schiacciata: il 3°step didattico prevede i seguenti contenuti:

OBIETTIVO 1: sequenza **rincorsa – stacco**:

- **Velocità** di arrivo allo stacco;
- Eliminazione dei **movimenti accessori** degli arti superiori;
- Gestione della **verticalità** del salto;
- **Anticipo** del caricamento del colpo allo stacco.

OBIETTIVO 2: sequenza **salto – colpo**:

- Anticipo dell'**inizio del colpo** rispetto all'apice del salto;
- Adattamento del **tempo di colpo** ai tipi di alzata:
 - o Adattamento alle **imprecisioni di alzata**;
 - o Adattamento tattico nei **tipi di alzata** che lo consentono;
- Adattamento del tempo di colpo, e del punto d'impatto con la palla, alle possibili **direzioni di attacco**;
- Sviluppo della **manualità** nel salto – colpo.

Le progressioni specifiche del ruolo

Con la definizione di tecniche specialistiche si devono intendere **le tecniche che caratterizzano ogni singolo ruolo** e competenza espressa in gioco. Alcune di esse presentano delle peculiarità esecutive a seconda del ruolo che le utilizza: un esempio particolare è la tecnica di schiacciata che è variamente interpretata a seconda se ad eseguirla sarà un centrale o un attaccante laterale.

Il servizio specializzato in base alle attitudini individuali e ai livelli di padronanza tecnica

La tecnica esecutiva del servizio **float piedi a terra** prevede la seguente progressione metodologica:

- Servire da **vicino la linea** di fondo campo con un **obiettivo prevalentemente tattico**:
 - o Colpo controllato su **zona – bersaglio** piccola e colpo veloce su zona – bersaglio ampia;
- Servire da **lontano** rispetto alla linea di fondo campo con **obiettivo di punto** diretto o **condizionamento dell'attacco** avversario:
 - o Colpo veloce e **traiettoria tesa** su zona – bersaglio ampia;
 - o Colpo lento e **traiettoria più alta** su zona – bersaglio ristretta.

La tecnica esecutiva del servizio **float in salto** prevede la seguente progressione metodologica:

- Stabilizzazione dei presupposti che sono:
 - o Ottimo controllo esecutivo dell'**impatto** sulla palla con i piedi a terra;
 - o Tempo di **lancio della palla** stabilizzato;
 - o Definizione della **tecnica di stacco**: a due piedi / ad un piede;
- Differenziazione della distanza di battuta:
 - o Ricerca dell'**altezza** dell'impatto (prioritario sulla battuta da vicino la linea di fondo campo);
 - o Ricerca della **traiettoria tesa** e veloce (prioritario sulla battuta da lontano rispetto alla linea di fondo campo).

La tecnica esecutiva in **salto con rotazione della palla** prevede la seguente progressione metodologica:

- Stabilizzazione dei presupposti che sono:
 - o **Potenza** nell'impatto con la palla;
 - o Ottimo controllo esecutivo dell'**impatto** sulla palla con i piedi a terra (rapporto **palla – spalla** che colpisce e rapporto **punto d'impatto – asse corporeo**);
 - o Traiettoria di **lancio della palla** perfettamente stabilizzata (direzione, altezza ed apertura);
- Ricerca dell'**altezza** dell'impatto;
- Ricerca della **direzione di colpo**.

L'alzata del cambio palla: l'alzata prerogativa dell'alzatore

La tecnica per l'alzata del cambio palla è il palleggio eseguito con quelle modalità specifiche che caratterizzano la specializzazione tecnica nel ruolo di alzatore. Nel palleggio, gli aspetti determinanti la qualità e lo sviluppo in prospettiva sono 3: la tecnica esecutiva, l'allenamento in situazione e l'allenamento attraverso il gioco.

La tecnica esecutiva. Il palleggio con presupposti e finalità tattiche e che salvaguarda la ricerca di massima precisione deve tenere conto dei seguenti aspetti:

- **Neutralità** nell'approccio al tocco:
 - o La **postura stabile** di approccio al palleggio;
 - o La gestione della **frontalità** al momento del tocco;

- La gestione della **presa della palla**;
- **Velocità di uscita** della palla:
 - **Accelerazione** del polso;
 - Gestione delle **direzioni di spinta**;
- Gestione della differenziazione del tempo di attacco con il **palleggio in salto**:
 - Totale **indipendenza delle mani** nella gestione del tocco.

Gli esercizi in **situazione** (secondo una caratteristica casistica del gioco) devono prevedere la seguente progressione metodologica:

- Tempo tecnico adeguato nel **posizionamento nel punto rete**;
- **Approccio alla traiettoria di arrivo** della ricezione:
 - Identificazione della situazione di possibile **utilizzo del primo tempo**;
 - Gestione **della frontalità** su eventuali palle staccate da rete.

Gli esercizi in **situazione tattica** (dinamiche di gioco e gare competitive) devono perseguire i seguenti obiettivi specifici:

- La gestione del sistema d'attacco:
 - Individuazione delle **principali uscite d'attacco** in ogni rotazione;
- L'uno contro uno **tra il palleggiatore ed il centrale** avversario a muro.

L'alzata del contrattacco: l'alzata per tutti i giocatori

L'alzata per la ricostruzione di un contrattacco non è una prerogativa di uno specifico ruolo, ma deve essere padroneggiata da tutti i giocatori. Per l'esecuzione di un'alzata di ricostruzione è necessario padroneggiare sia l'esecuzione con tecnica di palleggio che l'esecuzione con tecnica di bagher. Per l'allenamento dell'alzata di contrattacco è necessaria prevalentemente una metodica situazionale che salvaguardi i presupposti indicati precedentemente per l'alzata di cambio palla, ossia la tecnica, la situazione e il gioco tattico.

Le tecniche esecutive principali sono il palleggio e il bagher che salvaguardano la ricerca di precisione. In entrambe le tecniche, la progressione didattica prevede i seguenti punti:

- **Posizionamento** rispetto alla palla e postura di approccio all'alzata;
- Ricerca **dell'obiettivo**:
 - **Frontalità** all'obiettivo;
 - **Percezione** dell'obiettivo: **Coordinazione delle spinte** arti superiori – arti inferiori;
- **Allenamento situazionale** dell'alzata (responsabilità e scelta della tecnica tra palleggio o bagher).

Gli esercizi in **situazione** (secondo una caratteristica casistica del gioco) devono essere strutturati considerando i seguenti fattori ricorrenti:

- **L'alzata del centrale**: prevalenza di palleggio avanti – dietro;
- **L'alzata del libero e del posto 6**: prevalenza di palleggio avanti e bagher;

I principi tattici nell'alzata di ricostruzione devono essere applicati partendo dai seguenti criteri di scelta:

- **Attaccante** più forte;
- Scelta scontata ma massima **precisione esecutiva**.

La ricezione del servizio float e salto float

La ricezione, nella didattica specialistica, richiede una differenziazione del comportamento tecnico a seconda della specifica casistica di battuta. La ricezione del servizio float e salto float richiede la salvaguardia di tre aspetti fondamentali.

Innanzitutto, le tecniche principali che vengono utilizzate dai grandi giocatori. Esse sono:

- **Il palleggio**: esso consente la più precisa ricerca della palla spostando l'**asse corporeo**;
- Il bagher **frontale**: esso prevede l'incidenza della traiettoria della palla sulla figura (asse corporeo);
- Il bagher **laterale medio e basso**: esso prevede l'incidenza della traiettoria della palla fuori dalla figura;
- Il bagher **laterale alto**: in esso è importante una rapida **uscita dalla traiettoria di arrivo** della palla.

In secondo luogo, l'utilizzo del **piano di rimbalzo** nel controllo della palla. In esso sono da considerare:

- **Le spalle** che identificano l'**orientamento** al bersaglio;
- **I gomiti** in cui l'extrarotazione identifica l'**ampiezza** e l'estensione identifica la **compattezza**;
- **Le mani** che determinano, attraverso la presa, la **solidità**.

In terzo luogo la considerazione dell'azione specifica degli arti inferiori qualifica i seguenti aspetti:

- **Il tempo di spinta** sulla palla in anticipo rispetto al momento del tocco:
 - o Cambio del **riferimento visivo**, dalla palla al bersaglio, durante la spinta;
- La **spinta** degli arti inferiori prevalente rispetto all'azione del piano di rimbalzo;

Infine, la **casistica situazionale** che è determinata dal tipo di servizio. In essa vanno considerati:

- Gli **adattamenti** alle variabili situazionali. I seguenti descrivono le situazioni più ricorrenti:
 - o Palla **corta**: intervento in affondo raccolto e intervento con passo riportato;
 - o Palla **spostata**: intervento in affondo laterale;
 - o Palla **lunga**: intervento laterale alto in appoggio monopodalico, intervento in affondo indietro e intervento in palleggio.

La ricezione del servizio in salto con rotazione della palla

Nella ricezione del servizio in salto con rotazione della palla è necessario considerare 3 aspetti fondamentali.

Innanzitutto, le tecniche principali che vengono utilizzate dai grandi giocatori. Esse sono:

- Il bagher **frontale**: controllo della palla con il piano di rimbalzo;
- Il bagher **laterale e/o in caduta**: azione controllata degli arti inferiori (ossia, in atteggiamento di spinta o in cedimento controllato).

In secondo luogo, l'utilizzo del **piano di rimbalzo** nel controllo della palla. In esso sono da considerare:

- **Le spalle** che identificano l'**orientamento** al bersaglio;
- **Le mani** nella presa che identifica la **solidità**.

Infine, la **casistica situazionale** che è determinata dalla direzione del servizio. In essa va considerata:

- La variabile tattica del **colpo di servizio piazzato**: esso richiede una ricezione in affondo/caduta avanti.

Principi tecnici della difesa

La difesa è un fondamentale fortemente legato alle capacità percettive e alla lettura situazionale. In essa, l'obiettivo è la ricostruzione del contrattacco, un obiettivo guida determinante per comprendere che, qualsiasi tecnica venga utilizzata in difesa, l'aspetto qualificante di essa è il controllo della palla. I seguenti aspetti costituiscono le priorità metodologiche da considerare:

I presupposti metodologici essenziali nello sviluppo del **controllo della palla** sono i seguenti:

- La relazione tra la **palla** e l'**asse corporeo** (preservarla in tutta la sequenza motoria di intervento sulla palla);
- Il **tempo** di difesa (tempo di compressione degli arti inferiori che anticipa il colpo d'attacco);
- L'**adattamento posturale** alla casistica difensiva:

- La caviglia: **chiusura della caviglia** (ginocchio che sopravanza la punta del piede) e piede che resta attivo;
- Il busto: **atteggiamento** che salvaguarda i possibili interventi sulla palla;
- Le braccia: **autonomia** che salvaguarda le possibili direzione di intervento.

La gestione dell'**intervento** sulla palla prevede la seguente casistica:

- Il controllo della palla tramite un'azione che salvaguarda la **precisione** nel controllo del tocco (ad esempio, la freeball, la palla toccata dal muro, la piazzata, ecc.);
- Il controllo della **palla** tramite un'azione che deve limitarsi alla salvaguardia della **possibilità di secondo tocco** (ad esempio, la palla forte nella figura, il pallonetto distante, i recuperi dei tocchi distanti, ecc.).

I punti di riferimento (cosa guardare) per il posizionamento di difesa sono:

- Osservare la qualità del **primo tocco avversario**;
- Osservare l'**atteggiamento dell'alzatore** e la qualità delle **traiettorie d'alzata**;
- Osservare l'**attaccante avversario**:
 - Direzione di **rincorsa** e frontalità allo **stacco: direzioni di colpo più forti** e potenti;
 - **Equilibrio** in volo: identifica la **possibilità di gestire il colpo** d'attacco;
 - **Braccio** d'attacco: principale **indicatore per il tempo** di difesa e della **scelta del colpo** (per l'anticipazione situazionale).

Il controllo della **postura nell'approccio** al tocco:

- Azione dinamica **verso la palla** nelle azioni difensive relativamente distanti dall'attaccante (ad esempio, nella difesa della diagonale);
- Ginocchia avanti, caviglie chiuse e **spalle indietro** nelle azioni difensive relativamente vicine all'attaccante (ad esempio, nella difesa della parallela).

Casistica specifica nelle difese in posizione

Le tecniche principali di difesa possono essere classificate in base all'incidenza della palla. In tal senso, possiamo indicare il seguente schema come orientativo sul piano metodologico.

Palla dentro la figura e le seguenti priorità situazionali che ne derivano:

- Incidenza della **palla tra il ginocchio e le spalle**;
- Incidenza della palla **sotto il ginocchio**;
- Incidenza della **palla sopra le spalle**.

Palla fuori dalla figura e le priorità situazionali che ne derivano:

- Salvaguardia della **relazione palla – asse corporeo** e non palla – mani.

Il **posizionamento** di adattamento difensivo e la relativa postura (casistica del gioco):

- Tempo di difesa dopo spostamento in **arretramento** (ossia, allontanandosi dall'attaccante come avviene nel passaggio dalla difesa del primo tempo alla difesa della parallela):
 - Situazioni specifiche e obiettivo: compressione delle caviglie e postura del **busto**;
- Tempo di difesa dopo spostamento in **avanzamento** (ossia, avvicinandosi all'attaccante come avviene nell'entrata in difesa sul muro che resta aperto):
 - Situazioni specifiche e obiettivo: compressione delle caviglie e gestione dell'incidenza della **traiettoria della palla** rispetto al corpo;
- Tempo di difesa dopo **spostamenti laterali** (ossia, senza variare la distanza dall'attaccante come avviene nella difesa dello schiacciatore che esce da muro sulla diagonale stretta):
 - Situazioni specifiche e obiettivo: **compressione** delle caviglie.

La difesa in movimento / in caduta / in palleggio

I presupposti delle tecniche di difesa in movimento sono:

- La **reazione degli arti inferiori** nello spostamento del corpo verso la direzione di arrivo della palla;
- L'**indipendenza del piano di rimbalzo** nella ricerca del tocco e nel controllo della sua esecuzione, il tutto conferendo particolare enfasi alle seguenti forme di intervento:
 - o La tecnica della **difesa in palleggio**;
 - o La tecnica della **difesa in caduta**.

Il muro

Il muro è un fondamentale in cui, come è convenzionale sentire dagli allenatori di alto livello, l'obiettivo determina la tecnica a sottolineare quanto le dinamiche del gioco incidono sull'esecuzione dei movimenti tecnici. Gli elementi importanti si concentrano quindi sui comportamenti percettivi e di preparazione dell'azione sulla palla, nonché sui tempi di adattamento situazionale; essi possono essere identificati nei seguenti aspetti:

La definizione delle **posizioni iniziali** di muro lungo la rete. Le finalità e i criteri di differenziazione consentono:

- Di facilitare l'osservazione del **primo tocco** avversario;
- Di salvaguardare una corretta **distanza dalla rete** in funzione della **facilità di spostamento** e dell'**aggressività** del muro;
- Di scegliere la **distanza** dai possibili punti di salto / **rincorse** dei tempi veloci (centrali);
- Di gestire le esigenze di **azioni di aiuto** ad altri compagni a muro (lateralmente).

Le tecniche di base negli **spostamenti** lungo la rete (dove murare) inducono attenzione ai seguenti aspetti:

- **Rispettare la relazione palla – asse corporeo** e non palla – mani nell'approccio allo spostamento (iniziare lo spostamento con i piedi e non con il busto e gli arti superiori);
- Nella tecnica a **passo accostato** è necessario salvaguardare la **frontalità**;
- Nella tecnica a **passo incrociato** è necessario salvaguardare il **tempo tecnico** (consente di competere con la velocità di alzata), l'**altezza** e l'**aggressività** del piano di rimbalzo (consente di competere con la qualità dell'attaccante avversario);
- Le **combinazioni specifiche** delle tecniche di traslocazione nelle varie zone di competenza prevedono:
 - o Il rispetto di un'**esecuzione veloce** dell'intero movimento (preparazione, spostamento e salto);
 - o L'**anticipo dei piedi** rispetto al baricentro, all'arrivo allo stacco, per **verticalizzare il salto**;
 - o Il recupero della frontalità allo stacco (orientando verso la rete il **piede interno** nel posizionamento per il salto corretto e frontale), negli spostamenti più lunghi;
 - o Nella combinazione di apertura – incrocio, è opportuno determinare una linea di **spostamento leggermente semicircolare** lungo la rete.

I **punti di riferimento** (cosa guardare) per il posizionamento ed il salto a muro sono:

- Osservare la qualità del **primo tocco avversario**;
- Osservare l'**atteggiamento dell'alzatore** e la qualità delle **traiettorie d'alzata**;
- Osservare l'**attaccante avversario**. In particolare è indicato guardare i seguenti aspetti:
 - o La direzione di **rincorsa** e la frontalità allo **stacco**: ossia, le **direzioni di colpo più forti** e potenti;
 - o Il **braccio d'attacco**: ossia l'**indicatore per il tempo** di salto;
- Scegliere il **tempo di salto** (quando saltare) secondo le seguenti opzioni:
 - o **In successione** all'attaccante;
 - o Criteri utili per la **gestione del tempo** di salto:

- Ritardare tramite **contromovimento** (caricamento) **accentuato** (finalità tattiche);
- Anticipare **staccando con l'attaccante** (condizione tecnica nel muro ad opzione);

Il **tempo del piano di rimbalzo**, ossia il tempo in cui esso è attivo sopra la rete (come murare), prevede:

- Il piano di ribalzo costantemente **avanti all'asse corporeo** (aggressività del piano di rimbalzo);
- L'apertura delle **mani** (superficie utile del muro) per creare superficie di impatto;
- L'estensione del **gomito** (determina la rigidità del piano di rimbalzo);
- La chiusura delle **spalle** (determina la compattezza del piano di rimbalzo).

Analisi delle **tecniche di muro specialistiche**. Gli elementi che differenziano l'azione di muro dei vari ruoli nei differenti punti rete possono essere sintetizzati nei seguenti aspetti:

- **Il posizionamento e la postura d'attesa** in funzione della **massima rapidità di spostamento**:
 - L'apertura dei **piedi** in funzione della **dinamica nell'approccio allo spostamento**;
 - La distribuzione del **peso corporeo** per evitare i **contromovimenti** in partenza;
 - L'atteggiamento degli **arti superiori**;
- **Le tecniche di spostamento** e i criteri di scelta in funzione dell'obiettivo tattico;
- **Il tempo** di salto e i criteri di adattamento alle caratteristiche dell'avversario;
- **Il rispetto dell'obiettivo tattico predefinito** (nella corretta esecuzione tecnica, la relazione asse corporeo – palla deve essere salvaguardata in tutta la sequenza motoria mentre, nell'adattamento tattico situazionale del piano di rimbalzo, durante la fase attiva del muro, la relazione mani – palla diventa una possibile soluzione esecutiva).

L'attacco del cambio palla

L'attacco di cambio palla consiste in un sistema d'**attacco organizzato dall'alzatore**. Esso richiede che:

- Il tipo di palla d'attacco è assegnata all'attaccante dall'alzatore;
- L'attaccante chiama l'eventuale cambio di gioco situazionale.

La situazione in cui l'attaccante **non ha partecipato all'azione di ricezione** richiede i seguenti accorgimenti:

- Anticipo della preparazione dello **spazio di rincorsa** (in funzione della qualità del salto e dell'inerzia sulla palla) e della **direzione di rincorsa** (in funzione delle potenziali direzioni di colpo);
- Ricerca, nel tempo tecnico situazionale, del **punto di stacco** e della **frontalità di stacco** ottimale rispetto alla palla e all'obiettivo tattico dell'attacco.

La situazione in cui chi attacca **ha anche ricevuto** richiede le seguenti priorità:

- Adattamento situazionale del **punto di inizio rincorsa**:
 - La ricerca del **punto di stacco** ottimale rispetto alla traiettoria della palla;
 - La differenziazione dei **tipi di rincorsa**;
- Adattamento situazionale della **frontalità di stacco**:

I presupposti motori sono:

- **La gestione dell'accelerazione** nell'azione di rincorsa – stacco;
- La capacità di **verticalizzazione** del salto;
- La capacità di modificare l'**orientamento** dei piedi allo stacco.

I presupposti tecnico – tattici sono:

- **La ricerca del salto** massimale, dell'altezza e della massima **velocità esecutiva** del colpo (per l'attaccante in fase di apprendimento e in fase di specializzazione tecnica);
- **La ricerca del salto** massimale, dell'altezza ottimale e della **scelta tattica** del colpo (per l'attaccante abile e competitivo).

Il contrattacco

Il contrattacco consiste in un sistema d'attacco organizzato in base alle **possibilità offerte dalla situazione**:

- Il tipo di palla da utilizzare in contrattacco è chiamata dall'attaccante.

La ricerca della giusta **distanza da rete** per un adeguato spazio di rincorsa e per la **visione del tocco di alzata** sono elementi fondamentali da considerare stabilmente nell'allenamento.

Il contrattacco sulla **freeball** può essere predefinito perché garantisce i seguenti aspetti:

- **Anticipo situazionale**;
- Ricerca della **posizione di inizio rincorsa** ottimale.

Il contrattacco su azione di difesa determina una casistica sintetizzabile nella seguente progressione:

- Attaccante che si prepara **partendo da un'azione di difesa**;
- Attaccante che si prepara **partendo da un'azione di muro**.

In entrambe i casi sarà necessario considerare i seguenti aspetti:

- Adattamento del tempo di **rincorsa – stacco** al tipo di **alzata**;
- Definizione e automatizzazione del tempo di inizio rincorsa sulla **palla alta**.

I presupposti motori oggetto dell'allenamento tecnico individuale sono:

- **La ricerca dell'accelerazione** ottimale in relazione ai differenti spazi di rincorsa;
- La capacità di **verticalizzazione** del salto;
- La capacità di modificare l'**orientamento** dei piedi allo stacco.

I presupposti tecnico – tattici nell'utilizzo delle tecniche in situazione di gioco sono:

- **La ricerca del salto** massimale, nonché dell'altezza e della massima **velocità esecutiva** del colpo (per l'attaccante in fase di apprendimento e in fase di specializzazione tecnica);
- **La ricerca del salto** massimale, dell'altezza ottimale e della **scelta tattica** opportuna del colpo (per l'attaccante abile e competitivo).

La progressione didattica dell'attacco di primo tempo e della fast

La preparazione del **punto di inizio rincorsa** è il primo aspetto per un'impostazione corretta. L'inizio della rincorsa per l'attacco di primo tempo è importante proprio in funzione dell'esigenza di **rispettare l'anticipo** che caratterizza queste tecniche di attacco. Si possono riconoscere due fattori da verificare costantemente:

- La ricerca prioritaria della **giusta distanza da rete** per consentire un'efficace azione di rincorsa e stacco senza compromettere l'anticipo;
- La ricerca del **centro della linea d'attacco** come posizione di partenza ottimale per il primo tempo avanti e la ricerca di uno **spostamento anticipato, verso zona 2**, per facilitare il controllo esecutivo della rincorsa e stacco nella fast.

Per la definizione del **tempo di stacco** corretto dell'attacco del centrale occorre considerare:

- Un **utilizzo didattico della palla 1**, nell'insegnamento del primo tempo anticipato, facendo riferimento alle seguenti priorità:
 - o **Scelta del tempo di inizio rincorsa** sulla traiettoria di appoggio/ricezione;
 - o Passo di stacco e stacco subito **dopo che la palla ha superato la posizione dell'attaccante**;
- Un **utilizzo didattico della fast di 2° tempo**, nell'insegnamento delle tecniche con stacco ad un piede, facendo riferimento alle seguenti priorità:
 - o **Scelta del tempo di inizio rincorsa** sulla traiettoria di appoggio/ricezione;
 - o **Appoggio SX di rincorsa** (il successivo appoggio SX è definito appoggio di stacco) in corrispondenza del **tocco dell'alzatrice**.

Per insegnare la **corretta modalità di stacco** e l'**azione coordinata degli arti superiori** sarà necessario:

- Nell'attacco di **primo tempo**: definire una **linea di rincorsa stabilmente sulla posizione dell'alzatrice** e una **modalità di stacco rapido** e con una **frontalità orientata verso zona 5/6** avversaria. In questa azione sarà necessario verificare i seguenti aspetti esecutivi:
 - o **1° anticipo** degli arti superiori: slancio per avanti delle braccia che anticipa l'arrivo allo stacco;
 - o **2° anticipo** degli arti superiori: preparazione del caricamento del colpo al rilascio del suolo;
- Nella **fast**: definire una **linea di rincorsa che incide quasi perpendicolare** sulla rete e una **modalità di stacco in accelerazione** e frontalità di salto **orientata verso zona 5** avversaria. Appare opportuno considerare il seguente accorgimento:
 - o In queste tecniche, in cui lo slancio degli arti superiori non è determinante per l'equilibrio in volo, è ipotizzabile **anticipare il caricamento del colpo** rispetto allo stacco per il salto.

Per l'impostazione e lo sviluppo del **colpo sulla palla** è necessario considerare i seguenti aspetti:

- **L'azione rapida di frusta del polso** (a gomito alto) è da considerare un aspetto esecutivo comune alle tecniche d'attacco del centrale. Il seguente presupposto è necessario nella corretta interpretazione esecutiva del gesto:
 - o **3° anticipo** degli arti superiori: anticipo dell'azione della mano sulla palla;
- Le possibili armi tattiche nell'attacco del centrale si sviluppano attraverso i seguenti **presupposti esecutivi**:
 - o **L'altezza del colpo** per enfatizzare l'effetto dell'anticipo rispetto al tentativo di muro (soprattutto contro un muro a lettura);
 - o **La manualità** per differenziare le direzioni di uscita del colpo d'attacco.

La copertura

La definizione dei **punti di riferimento** per il corretto posizionamento in copertura (cosa guardare) è riferita ai seguenti aspetti:

- La possibilità di osservazione del piano di rimbalzo del **muro avversario**;
- Il **tempo di arresto** in posizione, che anticipa il colpo d'attacco.

La definizione dei **principi tecnico – esecutivi** (come preparare l'azione di copertura) si basa sulle seguenti indicazioni metodologiche:

- Nella situazione in cui la posizione di chi copre è **vicina a rete** è opportuno assumere **posture più statiche**. Esse sono caratterizzate da baricentro basso, appoggi molto divaricati, ginocchia avanti e busto eretto con arti superiori lontane dal corpo:
 - o Il tempo tecnico di reazione sulla palla sarà estremamente ridotto: la salvaguardia delle possibilità di **adattamento degli arti superiori e del busto** è l'obiettivo minimo;
- Nella situazione in cui la posizione di chi copre è più **distante da rete** è opportuno assumere **posture dinamiche**. Esse sono caratterizzate da baricentro naturalmente basso, arti inferiori in atteggiamento in grado di garantire l'eventuale spinta del corpo sulla palla e arti superiori vicine al corpo:
 - o Tempo tecnico di reazione sulla palla è più ampio: la salvaguardia delle possibilità di **spostamento alla ricerca del contatto con la palla** è l'obiettivo minimo.

L'allenamento situazionale attraverso esercitazioni di sintesi e di gioco.

Le tecniche negli esercizi di sintesi

Gli esercizi di sintesi riconoscibili nel sistema di allenamento pallavolistico sono essenzialmente i seguenti:

- **Battuta – ricezione;**
- **Ricezione – attacco;**
- **Azione di cambio – palla;**
- **Attacco – muro (difesa);**
- **Muro – difesa;**
- **Difesa – ricostruzione (contrattacco);**
- **Copertura – ricostruzione (contrattacco);**
- **Contrattacco – muro (difesa).**

Esercizio di battuta – ricezione (ricezione individuale e sistema di ricezione)

Battuta – ricezione in forma **individuale** e ad **obiettivo tecnico**. In esso vanno definiti i seguenti contenuti:

- Posture e posizioni ottimali di **partenza in ricezione**:
 - o Relazione **alle traiettorie attese e agli spostamenti** relativi;
 - o **Tecniche** di intervento (bagher – palleggio) e **relazione al bersaglio**.

Battuta – ricezione in **collegamento tra più ricettori**. In esso vanno definiti i seguenti punti:

- Identificazione delle **zone e delle traiettorie di competenza individuali**:
 - o La prevenzione dell'errore nelle **zone di conflitto**.

Battuta – ricezione e sequenze situazionali. Questo obiettivo differenzia le seguenti situazioni:

- La ricezione con la successiva preparazione della **rincorsa d'attacco**;
- La ricezione con il successivo posizionamento di **copertura d'attacco**.

Ricezione del servizio tattico con alzata distribuita giocando contro un sistema di muro.

Ricezione – attacco (ricezione in funzione dell'attacco individuale)

L'identificazione delle zone e delle traiettorie di servizio di **competenza del ricevitore – attaccante** (a salvaguardia della possibilità di attacco veloce) è il presupposto metodologico:

- La **ripetizione tecnica** della sequenza individuale di ricezione e attacco è il primo step didattico;

Identificazione delle zone e delle traiettorie di eventuale **competenza del centrale**:

- L'**allenamento situazionale**, in ricezione e attacco, del centrale per garantire la possibilità di anticipo;

L'allenamento situazionale della **ricezione in palleggio** a salvaguardia della possibilità di attacco veloce richiede i seguenti presupposti metodologici:

- Ricezione e scelta della **direzione di rincorsa** ottimale:
 - o Per lo schiacciatore: **adattamento della rincorsa** in base al punto di ricezione del servizio;
 - o Per il centrale: **salvaguardia della possibilità di anticipo**;
- Valutazione della **ricezione e cambio di soluzione d'attacco** secondo le due casistiche seguenti:
 - o La **ricezione spostata** lungo la rete;
 - o La **ricezione staccata** da rete.

Azione di cambio palla (sistema di ricezione e sistema di attacco).

Questo esercizio prevede e sviluppa adeguatamente l'**organizzazione delle competenze** individuali nei sistemi tattici implicati (ricezione, attacco e copertura).

Lo sviluppo delle combinazioni d'attacco con obiettivi tecnico – tattici si costruisce sulla seguente progressione:

- Esercitazioni sulle **opzioni con alzatore in prima o in seconda linea**;
- Esercitazioni sulle **opzioni per singola rotazione** di sestetto;
- Esercitazioni per le azioni sulla base della **casistica qualitativa della ricezione**.

L'inserimento di una dinamica di **punteggio** è una variabile metodologica della suddetta forma di esercizio.

Attacco – muro (in contrapposizione tattica reciproca)

Lo sviluppo della capacità di attacco contro il **muro singolo** è il primo step della progressione e implica:

- Lo sviluppo della capacità dell'attaccante di risolvere la situazione di **uno contro uno**:
 - o A muro si sviluppa la ricerca del **riferimento per la posizione e il tempo di salto**;
- L'apprendimento di varie **direzioni dei colpi d'attacco**:
 - o **Salvaguardia della potenza** di colpo sulla palla.

L'attacco contro un **muro a coppia piazzato** è il secondo step programmatico. Esso prevede:

- La distribuzione delle **competenze nel muro composto**;
- Lo sviluppo dei **colpi contro** il muro (il mani – out e l'appoggio per rigiocare dalla copertura);
- Lo sviluppo dei **colpi fuori** dal muro (il gioco d'attacco contro la difesa).

Il sistema di muro contro il sistema di attacco è l'ultimo step programmatico. Esso implica:

- La corretta attribuzione delle **competenze di muro**;
- L'allenamento differenziato delle **scelte tattiche di muro** sia contro un sistema d'attacco basato sulla **tattica in apertura** che contro un sistema **in sovrapposizione**;
- La scelta del colpo nell'attacco contro un **muro che resta aperto**.

Muro – difesa (criteri di collegamento contro il sistema d'attacco)

L'organizzazione e lo sviluppo del **sistema di muro e difesa** e delle relative distribuzioni delle competenze. I contenuti del suddetto lavoro di sintesi sono i seguenti:

- **Identificare le posizioni iniziali** di difesa e partenza a muro, definite sulla base dell'attacco di primo tempo avversario;
- Definire alcuni criteri di **organizzazione tattica** di muro e difesa in relazione alle possibilità di attacco veloce avversario;
- Stabilire il sistema di muro e difesa contro l'**attacco avversario scontato**.

Sviluppare la casistica situazionale di difesa **nella zona coperta dal muro, nel muro aperto** e nello spazio **fuori dal muro**:

- La domanda che si pone il difensore: *“cosa può fare l'attaccante nella mia zona di competenza?”*:
 - o Identifica la **scelta prioritaria di intervento** del difensore;

L'identificazione della **posizione in campo e della postura** ottimali per l'intervento difensivo sull'**attacco in diagonale** e sull'**attacco in lungo linea**. I seguenti aspetti definiscono la possibilità e la qualità dell'intervento sulla palla:

- **La ricerca della visuale della palla** che orienta il **posizionamento nello schema** difensivo;
- **Il timing tecnico** disponibile per l'intervento che definisce il momento in cui è necessario essere **fermi e attivi**;

- **L'altezza del baricentro** rispetto all'incidenza caratteristica delle possibili traiettorie d'attacco (determinate dalla distanza dall'attaccante) che identifica le **tecniche di intervento** adeguate per le specifiche situazioni.

Difesa – ricostruzione (contrattacco).

L'obiettivo dell'esercizio è difendere per **favorire un secondo tocco**. I seguenti contenuti consentono l'allenamento qualificato impostando la difesa a **salvaguardia** della concreta possibilità di ricostruzione del contrattacco in relazione al **grado di difficoltà** dell'intervento difensivo stesso:

- Palla difesa **alta nel centro del campo** contro gli **attacchi potenti nella figura** e le **piazze tattiche fuori dagli spazi di competenza** del difensore:
 - o Obiettivo: salvaguardia dei **contrattacchi ai limiti dello spazio di rete**;
- Palla difesa **alta nella porzione centrale della zona d'attacco** contro gli **attacchi meno potenti all'interno dello spazio di competenza**:
 - o Obiettivo: salvaguardia della **possibilità di inserire il contrattacco dei centrali**;
- Freeball **difesa precisa** nel punto rete:
 - o Obiettivo: utilizzo del **sistema d'attacco** che salvaguardi tutte le relative **variabili tattiche**.

L'**alzata** di contrattacco deve essere sempre contemplata nell'esercizio descritto e deve essere utilizzata come elemento per la valutazione della qualità allenante del lavoro proposto. È opportuno distinguere:

- L'alzata **del palleggiatore** (l'**allenamento tecnico individuale** sulla casistica del gioco e l'allenamento situazionale sono esaustivi delle tematiche necessarie per perseguire gli obiettivi dell'esercizio);
- L'alzata **dei "non palleggiatori"** (l'**allenamento situazionale** è la forma di esercizio più opportuna):
 - o La definizione dei criteri di **scelta dell'attaccante** prevede i seguenti accorgimenti:
 - La **chiamata del contrattacco** da parte dell'**attaccante**;
 - La consapevolezza di chi è l'attaccante più forte del momento;
 - L'opportunità di differenziare le situazioni in cui l'attaccante esce da postura di difesa, ha eseguito l'intervento di difesa oppure ha eseguito l'intervento di muro;
 - L'alzata all'attaccante più vicino e comodo da servire.

Criteri per identificare la **precisione di alzata**:

- **Altezza**: l'attaccante sceglie il tempo di rincorsa;
- Alzata **dentro il campo**: possibilità di scegliere la direzione d'attacco;
- **Distanza dalla rete**: possibilità di giocare contro il muro.

Copertura – ricostruzione (contrattacco)

Per lo sviluppo della situazione descritta nel presente esercizio di sintesi occorre considerare i seguenti punti:

- Identificare, innanzi tutto, le **competenze di copertura del libero e dell'alzatore**;
- Identificare le **possibilità di copertura degli eventuali attaccanti di seconda linea**;
- Definire alcuni criteri di scelta dell'attaccante da servire per il contrattacco da copertura.

Contrattacco – muro (muro – difesa contro situazioni di contrattacco scontato dell'avversario)

La **preparazione della rincorsa** ed il riconoscimento della situazione determinata dal primo tocco è il presupposto del contrattacco. I seguenti contenuti determinano la qualità delle proposte di allenamento per l'organizzazione e lo sviluppo di esso:

- **L'insegnamento e lo sviluppo dell'uscita** da muro e da difesa (contrattacco prevalente: palla alta e possibilità di contrattacco del centrale) per la preparazione della rincorsa:

- L'attaccante laterale:
 - **Spazio di rincorsa** (ricerca della distanza da rete, apertura e uscita laterale dal campo, tecniche di preparazione dello spazio di rincorsa);
- Il centrale:
 - Possibilità di riproporsi per un'azione di **primo tempo credibile**:
 - Giocata distante dall'alzatore;
 - Apertura tattica del gioco (ossia, rincorsa del centrale) sul **lato debole del nostro sistema di contrattacco**;
- La preparazione della rincorsa su da **freeball** (contrattacco prevalente: sistema d'attacco combinato):
 - Possibilità di utilizzare una strategia a **chiamata del contrattacco** da parte di ogni attaccante o **predefinita e di sistema**;
 - L'attaccante laterale:
 - Rispetto del **timing e posizione** di inizio rincorsa;
 - Il centrale:
 - Apertura tattica del gioco (ossia, rincorsa del centrale) sul **lato debole del nostro sistema di contrattacco**;
 - Salvaguardia dell'anticipo sul primo tempo chiamato.

Definizione di alcuni criteri di scelta del **tipo di alzata** da chiamare e del **colpo** d'attacco da utilizzare:

- Considerando il margine di **rischio** da affrontare;
- Considerando l'opportunità di attaccare gli spazi di campo, giocare contro la difesa o contro il muro.

Esercitazioni per l'azione di cambio palla

L'organizzazione e lo sviluppo dell'azione di cambio palla prevede la seguente **progressione di contenuti**:

- La possibilità concreta di **attacco su tutta la rete**:
 - 1°step della progressione metodologica: attacco dal **posto 4 e posto 2**;
 - 2°step della progressione metodologica: attacco dal **centro della rete**:
 - Gestione dei tempi di attacco del centrale;
 - Gestione delle distanze dell'attacco del centrale dall'alzatore;
 - 3°step della progressione metodologica: inserimento degli attacchi dalla **seconda linea** (in base alle capacità tecniche degli attaccanti);
 - 4°step della progressione metodologica: la **velocizzazione** del sistema d'attacco (introduzione delle palle super e delle combinazioni d'attacco);
 - Criteri di gestione della distribuzione dell'**alzata in funzione della ricezione**;
 - Quando è opportuno **gestire tatticamente il gioco** e quando ricercare la massima precisione con un **alzata tatticamente scontata**;
- L'elaborazione di criteri di **utilizzo del centrale** o dell'attacco dal centro della rete:
 - Il primo tempo **per giocarlo** e il primo tempo **per smarcare l'attaccante laterale**;
- Le strategie che dalle rincorse del centrale sviluppano nel **gioco tattico in apertura**:
 - In relazione al **nostro sistema di attacco** nella specifica rotazione;
 - In relazione al **sistema di muro avversario** nella specifica rotazione;
- Le strategie che dalle rincorse del centrale sviluppano nel **gioco in sovrapposizione**:
 - In relazione al **sistema di muro avversario** nella specifica rotazione;

Il sistema di allenamento del **cambio palla**, sul piano metodologico, implica i seguenti accorgimenti:

- Sistema di allenamento tendenzialmente correlato alla **ripetizione tecnica**;
- Il **lavoro ad obiettivi è determinante** per lo sviluppo del rendimento dei singoli sistemi tattici implicati nell'azione di cambio palla.

Esercitazioni per l'azione di break point.

L'organizzazione e lo sviluppo dell'azione di break point prevede la seguente **progressione di contenuti**:

- Incrementare il **numero di contrattacchi**:
 - o Tramite un maggior **numero di difese** che è possibile alzare;
 - o Tramite maggiore **competenza in alzata** dei non alzatori;
 - o Tramite maggiore attenzione alle **preparazioni delle rincorse** degli attaccanti;
- Organizzare il **contrattacco su tutta la rete**:
 - o 1°step della progressione metodologica: il contrattacco dal **posto 4 e posto 2**;
 - o 2°step della progressione metodologica: inserimento dei contrattacchi dalla **seconda linea** (in base alle capacità tecniche degli attaccanti);
 - o 3°step della progressione metodologica: possibilità di inserire il **contrattacco del centrale**;
 - o 4°step della progressione metodologica: la **velocizzazione** del sistema di contrattacco (introduzione delle palle super e delle combinazioni d'attacco);
- Introdurre criteri di gestione del **servizio**:
 - o La gestione del rapporto velocità – precisione;
 - o La gestione della **relazione battuta – muro**;
- Sviluppare criteri di **utilizzo del centrale** o dell'attacco dal centro della rete:
 - o **Rincorsa – stacco distanti** dall'alzatore:
 - Obiettivo **apertura** delle possibilità di gioco di contrattacco;
 - **Attaccare lo spazio** di rete libera dal muro;
 - Determinare l'atteggiamento del **centrale avversario**;
 - o **Rincorsa stacco vicini** all'alzatore:
 - Giocare **uno contro uno** con il centrale avversario;
 - Ritardare il **centrale avversario** che mura a lettura o determinare il salto del centrale che mura ad opzione.

Il sistema di allenamento del **break point**, sul piano metodologico, implica i seguenti accorgimenti:

- Sistema di allenamento tendenzialmente **situazionale**;
- Il **lavoro ad obiettivi determinante** per lo sviluppo del rendimento dei singoli sistemi tattici implicati.

L'allenamento attraverso le situazioni di gioco

L'allenamento attraverso l'esercizio di gioco 6 vs 6

Il gioco **6 vs 6** con riferimenti ad **obiettivi di apprendimento tecnico**.

Il gioco **6 vs 6** ad **obiettivi di rendimento** o a **punteggio** (con enfasi sulla **positività** per la **stabilizzazione del controllo tecnico**. Questa forma di esercizio è utile per verificare la capacità di utilizzo delle tecniche):

- Obiettivi per l'azione del **cambio palla**;
- Obiettivi per l'azione del **break point**.

Il gioco **6 vs 6** a **punteggio speciale** (con enfasi sull'**efficacia per la stabilizzazione degli indici prestativi in gara**. Questa forma di esercizio è utile per lo sviluppo della capacità di gioco).

Il gioco **6 vs 6** per la **competitività situazionale** (questa forma di esercizio è utile per ottimizzare le scelte):

- Il **fine set** con punteggio equilibrato;
- Il **momento difficile** (lo svantaggio importante);
- Il **momento difficile dell'avversario** (il vantaggio importante).

CONCLUSIONI

La realizzazione del presente documento rappresenta una **sintesi metodologica delle esperienze** programmate, gestite e sviluppate dai Tecnici del Settore Femminile negli ultimi **12 anni di attività di qualificazione e di competizione internazionale**. Il lavoro svolto costituisce una **rassegna delle indicazioni orientative** verso le esigenze che la pallavolo femminile italiana ha evidenziato nel **confronto internazionale**. La considerazione che suggerisce tutta la mole di studi svolti è che **dalla competitività internazionale giovanile** (in particolare da quella juniores) deriva la **possibilità di formare giocatrici di alto livello** e creare la strada ai talenti che potranno raggiungere, attraverso le giuste opportunità, il livello internazionale seniores. A prescindere dal suddetto livello qualitativo, espresso nella pallavolo internazionale giovanile, il valore formativo delle proposte, che caratterizzano l'attività femminile, non sembrano adeguate a garantire un apporto di occasioni di crescita qualitative e funzionali al raggiungimento del massimo livello seniores.

A cura: **Staff Tecnico Squadre Nazionali Femminili giovanili**.