

# **COSTRUISCI UNA VISIONE D'INSIEME DOVE RACCOGLIERE LE TUE IDEE TECNICO TATTICHE**

*La mia Timeline*

**Costruisci una  
strategia di gioco  
semplice e chiara**



	<b>NON GIOCO:</b> MI ASCOLTO + ASCOLTO + RIORGANIZZO + SILENZIO		FERMA I PENSIERI E RACCOGLI INFORMAZIONI E SENSAZIONI	BATTUTA-RICEZIONE SFIDA: LA BASE DEL GIOCO	RICEZIONE - ALZATA COSTRUISCI: 4 ATTACCANTI: SISTEMATICI E SIMULTANEI	ALZATA - ATTACCO COLPISCI: QUELLO CHE MANCA LO METTO IO	ATTACCO-MURO SFIDA: LA BASE DEL GIOCO	DIFESA - ALZATA COSTRUISCI: 4 ATTACCANTI: SISTEMATICI E SIMULTANEI	ALZATA - ATTACCO COLPISCI: QUELLO CHE MANCA LO METTO IO	ATTACCO-MURO LA SFIDA: LA BASE DEL GIOCO	
<b>BATTUTA</b>	<b>Attacca la linea da tutta la linea e colpisci "l'euro"</b>	Battuta: disegna la traiettoria	Leggi Senti il ritmo	Elabora Vai con la palla	Risolvi Colpisci "l'euro"	<b>CAMBIOPALLA</b>					
<b>RICEZIONE</b>	1. Sempre lontani, mai in linea. 2. Corta per centrale ed opposto, nastro per il palleggiatore 3. Libero di scegliere	Ricezione: ATTACCA LA PALLA	Leggi Spalle rilassate avanti.	Elabora SPLIT ..2,3	Risolvi Gira e tieni						
<b>ALZATA</b>	1. Mantieni la chiamata nel sistema 2. Cambia la chiamata fuori dal sistema 3. Il vice palleggiatore	Alzata: METTITI NELLE CONDIZIONI DI SCEGLIERE		Leggi Fronte a palla e squadra	Elabora Prenditi il tuo tempo per dettare i tempi	Risolvi Libera !					
<b>ATTACCO</b>	1. Sempre avanti con 1,2 e 7 2. 4 punti rete con FAST o palla fuori dal sistema	Attacco: TROVA SEMPRE IL TUO SPAZIO (CASA) PER AVERE IL TEMPO DI FARE LO STACCO ALLA MASSIMA ACCELERAZIONE ("METTITI IN RITARDO")	Leggi S: Assisti ed cerca "casa" tua C: Cerca "casa" tua & Spalle avanti	Elabora Attacca il palleggiatore o attacca la palla	Risolvi Spara, anticipa, sorprendi						
<b>MURO</b>	1. Sempre strette o molto strette 2. Mura o segui 3. 2,0 4. Corta!	Muro: OCCHI SOTTO IL NET E RUBA IL TEMPO SUL GOMITO DELL'ATTACCANTE	Leggi Comode	Elabora Spingi il pavimento	Risolvi Mani e piedi a specchio	<b>BREAK POINT</b>					
<b>COPERTURA</b>	Tutti dentro tranne uno	Copertura: CORRI, PROTEGGI, SALVA		Leggi Continua a correre	Elabora Attivati sul colpo	Risolvi Non cade nulla prima di te					
<b>DIFESA</b>	1. Davanti ed in mezzo ci penso io 2. Nel dubbio è della seconda linea 3. Il 6 raddoppia 4. No! 5. Neral	Difesa: TROVA UNA POSTURA ED UNA POSIZIONE INTERMEDIA POI CORRI, PROTEGGI, SALVA	Leggi Sfida l'attaccante nell' "1c1"	Elabora Attivati sul colpo	Risolvi Non cade nulla prima di te						
<b>ALZATA</b>	1. Mantieni la chiamata nel sistema 2. Cambia la chiamata fuori dal sistema 3. Il vice palleggiatore	Alzata: METTITI NELLE CONDIZIONI DI SCEGLIERE			Leggi Fronte a palla e squadra	Elabora Prenditi il tuo tempo per dettare i tempi	Risolvi Libera !				
<b>ATTACCO</b>	1. La strada più corta 2. Attacca tutta la rete	Contrattacco: TROVA SEMPRE IL TUO SPAZIO PER AVERE IL TEMPO DI FARE LO STACCO ALLA MASSIMA ACCELERAZIONE ("METTITI IN RITARDO")			Leggi Cerca "casa" tua & Spalle avanti	Elabora Attacca il palleggiatore o attacca la palla	Risolvi Spara, anticipa, sorprendi				
<b>MURO</b>	1. Sempre strette o molto strette 2. Mura o segui 3. 3,0... 4. Corta!	Muro: OCCHI SOTTO IL NET E RUBA IL TEMPO SUL GOMITO DELL'ATTACCANTE	Leggi Comode	Elabora Spingi il pavimento	Risolvi Mani e piedi a specchio						

# DEFINISCI UN METODO DI LAVORO COMBINANDO LE TUE CONOSCENZE ALLA TUA ESPERIENZA

*Conosci - Riconosci - Utilizza*

Ecologico?

Prescrittivo?

La mia idea è dosarli  
ad arte



**ANALISI**  
C'è solo una parte del gioco  
o piccola parte della tecnica

**SINTESI**  
Manca una parte del gioco

**GLOBALE**  
Si inizia il gioco simulando  
una situazione di cambiopalla  
o break Point

**GIOCO**  
Si inizia il gioco con una  
battuta "vera"

**Sperimentazione attiva:  
feeling**

**CONOSCI**  
È la fase in cui cerco di raccogliere **SENSAZIONI** all'interno di azioni più codificate e semplici.  
  
Non è una fase propedeutica dal facile al difficile:  
  
non stabilizzo niente ma mi concentro sul sentire all'interno di un gesto

**Concettualizzazione astratta:  
thinking**

**RICONOSCI**  
E' la fase del miglioramento. In questa fase possiamo cambiare i parametri esecutivi (**DESTABILIZZAZIONI**) per arricchire la traccia motoria in un contesto di gioco. E' la fase di consapevolezza in cui non solo riconosco a cosa serve una tecnica ma soprattutto mi riconosco capace.  
  
Questi due aspetti generano l'emozione giusta per innescare un apprendimento, alla scoperta dei dettagli che lo compongono.  
  
Questa fase ha due compiti in antitesi: convergere verso un focus e divergere verso un attività più complessa.

**Esperienza concreta:  
doing**

**UTILIZZA**  
E' la fase dell'**INTERPRETAZIONE**, dove elaboro al meglio la mia azione in una situazione.  
  
L'osservazione della scelta tecnica potrebbe indicarmi se lavorare più sul percepire una parte del gesto oppure riconoscere meglio una situazione.

**Osservazione riflessiva:  
watching**

# **COSTRUISCI UN ALLENAMENTO PARTENDO DALLA FINE**

*Il tema dell'allenamento e le sue variabili*

**Ogni atleta dovrebbe  
finire un allenamento con la  
consapevolezza (positiva o negativa) di quanto  
le sue tecniche riescono a valorizzare o  
mettere in crisi un sistema di gioco**



# *Il tema dell'allenamento*

La squadra deve acquistare consapevolezza nel saper risolvere un tema tattico, **una missione!** Questo aspetto serve a **contestualizzare la tecnica** nell'allenamento e soprattutto ad avere delle **chiavi in partita**.

## *le sue variabili*

### **LE FASI**

In base al tema posso decidere se analizzare solo alcune fasi di gioco oppure tutte

### **LE SITUAZIONI**

In base al tema dell'allenamento aggiungo alle situazioni esclamative (PE) situazioni di palla positiva (PP) o alta (PA).

Questo aspetto insieme al piano tattico definisce quali colpi d'attacco allenare.

### **TATTICA DI BATTUTA**

Il tema dell'allenamento definisce anche il modo in cui attaccheremo la linea di ricezione

### **PIANO DI GIOCO**

Divido la tattica in piano A:  
(la base 7 o FAST in fase 4 e 3)  
e piano B:  
(la base 1)  
e scelgo quale seguire.

\*Ogni allenamento può essere preceduto da un lavoro tecnico per i ruoli più coinvolti nel tema dell'allenamento

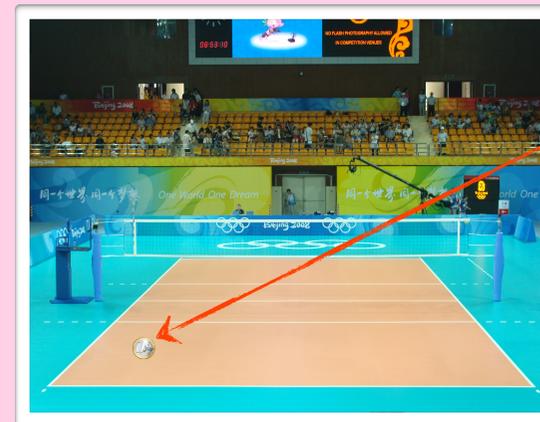
# META' RETE

Mettere nelle condizioni la squadra avversaria di non avere mai l'uscita comoda con il posto 4

L'idea è di considerare il meno possibile il posto 4 (il muro deve lavorare con il maggior numero di persone su metà rete) cercando di impegnarlo il più possibile con il primo tocco: sia in battuta ma anche in attacco.

Scegliete come **mettere in difficoltà lo schiacciatore in ricezione CON L'IDEA "DELL'EURO-BATTUTA"**:

- Battuta tesa
- Battuta a scavalcare
- Battuta linea
- Battuta diagonale
- Battuta tattica
- Battuta a scendere



Ogni volta che non avete la palla giusta per cercare il punto diretto togliete il posto 4 o **limitate e complicate la transizione allo schiacciatore**

CP

R!2 R!3 R!4

R+2 R+ R+4

BP

1/2 RETE

Tattica da utilizzare con una squadra che non ha posti 4 molto forti o che soffrono in modo particolare ricevere ed attaccare.

OPPURE

Tattica da utilizzare con posti 4 molto forti a cui "lasciamo fare i loro punti" ma mettendo sempre in difficoltà lo sviluppo del loro gioco.

La missione "META' RETE"  
prevede delle attenzioni particolari  
non solo per gli schiacciatori ma  
anche per gli altri ruoli



<p><b>MURO-DIFESA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sempre stretto per <b>fare assistenza sul primo tempo ed avere lo spazio per esprimere il miglior salto sull'opposto.</b></li> <li>2. Sempre a pallonetto incrociato con palla dentro il sistema, tranne se restiamo 1C1 contro il posto 4.</li> </ol> <p><b>IN ATTACCO</b></p> <p>Vi troverete con il muro in ritardo: <b>mettetevi nella condizione di SPARARE.</b> Ottimo il pallonetto incrociato quando siamo in difficoltà.</p>	<p><b>MURO-DIFESA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dare grande attenzione a tutto quello che arriva "dentro" la sette</li> <li>2. Se siamo in ritardo cerchiamo il nostro muro piuttosto che chiudere</li> <li>3. Se restiamo ad 1 in posto 4 correte a pallonetto</li> </ol>	<p><b>MURO-DIFESA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sempre stretto per assistenza sulla SETTE e sulle PIPE. Non volare sulla super e pronti a <b>sfidare con l'attaccante nell'1c1.</b></li> <li>2. Con palla destro il sistema coprire <b>sempre il pallonetto incrociato.</b></li> </ol> <p><b>IN ATTACCO</b></p> <p>Vi troverete con muro composto, <b>mettetevi nella condizione di ANTICIPARE.</b> Ottimo il pallonetto sulla riga per togliere la transizione al posto 4.</p>
<p><b>MURO-DIFESA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sfidare sempre l'attaccante nel fuori muro.</li> <li>2. Quando il centrale è in ritardo sul posto 4 buttarsi dentro il buco.</li> </ol>	<p><b>MURO-DIFESA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bene dentro il campo per difendere il colpo dentro la SETTE ed essere pronti per l'apertura ed il sovrapposto con un adattamento minino.</li> <li>2. Leggere nelle situazioni di 1c1</li> </ol>	<p><b>MURO-DIFESA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pallonetto sulla SETTE e sulla PIPE (mettersi a destra dell'assistenza) per essere pronti con due appoggi sul sovrapposto in posto 4.</li> <li>2. Per il resto cercare sempre fuori dal muro la sfida con l'attaccante da zona 1/2 e sul centrale su 1TA e FAST.</li> </ol>

# INDIVIDUA LE PARTI DEL GIOCO IN CUI VUOI FAR SCOPRIRE E CRESCERE LE TECNICHE

*Sfida - Costruisci - Colpisci*

Avere una  
successione di  
situazioni definite  
("blocchi") per lasciare  
creatività alle  
proposte

