



L'ALLENAMENTO DELLE TECNICHE IN SITUAZIONE DI GIOCO

Workshop allenatori

Cavalese

27/08/2022

COME FAR CRESCERE IL GENIO

PUNTA L'ASTICELLA SEMPRE PIÙ IN ALTO

**CREARE L'IDEA
CHE IL GIOCO
DEI GRANDI SIA
UN QUALCOSA DI
MOLTO PIÙ
VICINO RISPETTO
A QUELLO CHE CI
È SEMPRE STATO
PRESENTATO.**



**SCOPRIRE CHE LA
CONSAPEVOLEZZA
TECNICA SIA
ACQUISITA
ATTRAVERSO LA
PERCEZIONE E LA
REALIZZAZIONE
IN UN CONTESTO
SPECIFICO.**

UNA PROVOCAZIONE...PER RIFLETTERE «QUELLO CHE VEDIAMO»

LA PALLAVOLO DEI CAMPIONI È GLOBALITÀ,
MOVIMENTO D'INSIEME, FLUIDITÀ, INTESA,
PARTECIPAZIONE ATTIVA.

SCENDENDO DI LIVELLO TROVIAMO STATICITÀ,
PARZIALITÀ, INCERTEZZA, PRUDENZA.



Arrivare dietro la palla
 Muoversi veloci
 Capire le traiettorie
 Stare basse
 Spingere con le gambe
Avere un buon bagher

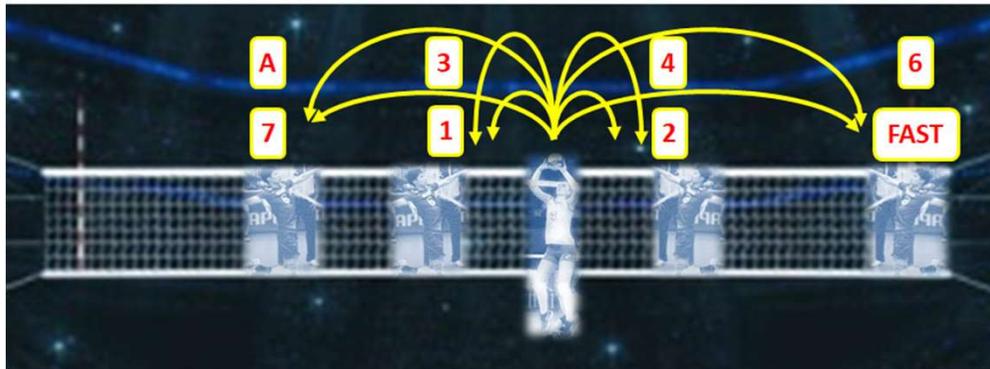


TROVA I GIUSTI RIFERIMENTI

REALIZZALA DOVE SARAI PROTAGONISTA

«TUTTA LA VITA»: I PUNTI RETE DA UTILIZZARE, GLI ORIENTAMENTI RISPETTO ALLE TRAIETTORIE, GLI SPAZI DI PARTENZA E DI TRANSIZIONE.

«CAMBIERANNO NEL CORSO DELLA CARRIERA»: I TIMING DELLE GIOCAE, LE ESPRESSIONI PRESTAZIONALI, LE ABILITÀ TECNICHE.



- È UN FIGO
- È SEMPRE SULLA PALLA
- PALLEGGIA IN SALTO
- NON SI VEDE DOVE PALLEGGIA
- SA SMARCARGLI ATTACCANTI
- PALLEGGIA VELOCE
- HA UN BELL' ATTEGGIAMENTO
- USA BENE LE MANI



IMITA IL TUO CAMPIONE

ESISTE UNA SOLA PALLAVOLO

NOI COME «NEUROTRASMETTITORI» IL NOSTRO STILE: «LIMITE O RISORSA?»



QUANDO SARAI GRANDE DECIDERAI DI
TESTA TUA, ADESSO SI FA COSÌ... E BASTA!
PENSA DI MENO E FAI QUEL CHE TI DICO!



NON ADDESTRARE...MA ACCOMPAGNARE...

NON COMPORTIAMOCI COME "QUELLI CHE CAPISCONO" PENSANDO CHE I
GIOCATORI SIANO "SEMPLICI ESECUTORI". COINVOLGIAMOLI PER RENDERLI
INTRAPRENDENTI AD AFFRONTARE I «PROBLEM SOLVING» DEL GIOCO.



DIAMO VALORE AI LORO PERCHÉ E DARE FIDUCIA

GIOCATORI ASCOLTATI, STIMOLATI E INCORAGGIATI, SONO PIÙ
DESIDEROSI DI PROVARE COSE NUOVE E VANNO CON FIDUCIA OLTRE LA
LORO "COMFORT ZONE".



TRAVASO DALLA MENTE AL CUORE

ACCANTO AI MECCANISMI COGNITIVI SPERIMENTIAMO EMOZIONI E
QUESTE VANNO A TRACCIARE LA MEMORIA. LO STATO EMOZIONALE IN
CUI APPRENDIAMO E IL GIUDIZIO SONO DETERMINANTI.

IL GIOCO AL CENTRO DI TUTTO



«SE IL GIOCO È PUNTO DI RIFERIMENTO SU CUI FARE TUTTE LE RIFLESSIONI FINALIZZATE ALLA CRESCITA PRESTATIVA DELLA NOSTRA SQUADRA, DOBBIAMO ANCHE COSTRUIRCI UN SISTEMA CHE SAPPIA CONIUGARE E SVILUPPARE TUTTE LE COMPONENTI CHE LO CARATTERIZZANO».

«SI TRATTA DI FARE QUEL FAMOSO «ZOOM TECNICO» IN MODO DA ESALTARE I PUNTI DI FORZA DI OGNI RAGAZZA/O E ALLO STESSO TEMPO RIDURRE LE PARTI (IL FAMOSO SASSOLINO) CHE GENERANO INSIKUREZZA TECNICA. L'ALTRO GRANDE OBIETTIVO È LA CONOSCENZA E IL CONTROLLO DELLE DINAMICHE SITUAZIONALI DI OGNI FASE.

È UN PROCESSO CHE VA FATTO A LIVELLO INDIVIDUALE E DI SQUADRA.



IL GIOCO E LE TECNICHE: QUANTO E COME RIPETERE? «CREATE UN EQUILIBRIO»

**SE VI DICO GIOCO PENSIAMO A TUTTO
QUELLO CHE È
SITUAZIONE, ADATTAMENTO,
COMPETIZIONE.**

**SE VI DICO TECNICA PENSIAMO ALLA
COSA OPPOSTA E CIOÈ
ANALISI, DETTAGLIO,
CONTROLLO.**

**LE DUE COSE VANNO INSIEME...
TUTTAVIA CI SONO DIVERSI
FATTORI DA CONSIDERARE.**

IL GIOCO E LE TECNICHE «LE AMPIEZZE ESECUTIVE»

**COSTRUZIONE TECNICA E CAPACITÀ DI GIOCO: UN
EQUILIBRIO DA MONITORARE COSTANTEMENTE.**

- **IL GIOCO DETERMINA UNA CONTINUA STIMOLAZIONE PERCETTIVA E ADATTIVA DEL MOVIMENTO; LE AMPIEZZE ESECUTIVE SONO IL METRO AFFINCHÈ IL CONTROLLO TECNICO SI MANTENGA ENTRO PARAMETRI ACCETTABILI. LE TECNICHE NON POSSONO DIVENTARE ESCLUSIVAMENTE DEGLI ADATTAMENTI, PERCHÉ ALTRIMENTI ANDIAMO INCONTRO A SCOMPENSI MOTORI MOLTO DIFFICILI DA CORREGGERE. LO SVILUPPO DEL POTENZIALE COORDINATIVO E CONDIZIONALE, È IL PRESUPPOSTO ALLO SVILUPPO TECNICO IN SITUAZIONE.**

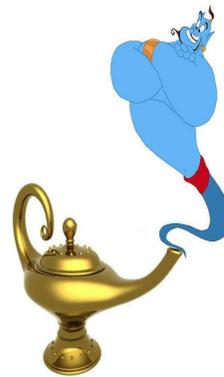


IL GIOCO E LE TECNICHE «INDICI DI TALENTO E APPRENDIMENTO»

**COSTRUZIONE TECNICA E CAPACITÀ DI GIOCO: UN
EQUILIBRIO DA MONITORARE COSTANTEMENTE.**

VALUTARE ALCUNI ASPETTI CHE SONO DECISIVI PER
L'INCREMENTO DEL BAGAGLIO TECNICO MOTORIO DEL
GIOCATORE. QUESTI RIGUARDANO:

1. IL MOMENTO DEL TOCCO È L'ASPETTO CHE IDENTIFICA LA PERCENTUALE DI TALENTO (GLI VIENE FACILE).
2. COME LO COLLEGHIAMO IN UNA SEQUENZA TECNICA CONTROLLANDO LA VARIABILITÀ SITUAZIONALE E LE RICHIESTE DI PRESTAZIONE (CORRELAZIONE TRA ANTICIPAZIONE MOTORIA E SITUAZIONALE).
3. FACILITÀ, DISPONIBILITÀ E STABILIZZAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI TECNICI (UTILIZZO DEI REQUISITI DI PRESTAZIONE E ALLENAMENTO).



IL GIOCO E LE TECNICHE

«INDIVIDUALIZZARE E DIFFERENZIARE»

COSTRUZIONE TECNICA E CAPACITÀ DI GIOCO: UN EQUILIBRIO DA MONITORARE COSTANTEMENTE.

- **INDIVIDUALIZZARE LE PROPOSTE ADATTANDO I MODELLI ALLE CARATTERISTICHE (APPROCCIO SISTEMICO) E AL MOMENTO EVOLUTIVO:**
 1. **VALUTARE LE CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE PERCHÉ IL RAPPORTO SEGMENTARIO INCIDE SUI LIVELLI COORDINATIVI (CONTROLLO DEL MOVIMENTO).**
 2. **VALUTARE I LIVELLI DI FORZA PER MODULARE LE RICHIESTE TECNICHE RIFERITE AI MODELLI E ALLE ACCELERAZIONI ESECUTIVE.**



IL GIOCO E LE TECNICHE PERCHÉ ALLENARE CON IL GIOCO?

PERCHÉ C'È UN PRIMA, UN DURANTE E UN DOPO E BISOGNA RISPETTARE QUESTO «FLUSSO».

- I FONDAMENTALI SONO COLLEGATI GLI UNI ALTRI ATTRAVERSO DELLE SEQUENZE TECNICHE.
- PERCHÉ IN POCHI ISTANTI AVVENGONO MOLTE COSE E PER MUOVERCI INSIEME BISOGNA SAPER STARE INSIEME.
- NELLO SVILUPPO DI UN'AZIONE, I TEMPI SONO SCANDITI DAI TOCCHI DI PALLA E SE ESCLUDIAMO IL TIMING TRA L'ALZATA E L'ATTACCO, SONO PIUTTOSTO SIMILI TRA ALTO E BASSO LIVELLO.
- NELLE FASI DI «LIMITA», «CREA» E «SFRUTTA» SI DETERMINA UN CONFRONTO DIRETTO O INDIRETTO CON L'AVVERSARIO E I PROPRI COMPAGNI.



IL GIOCO E LE TECNICHE PERCHÉ ALLENARE CON IL GIOCO?

PERCHÉ NEL GIOCO C'È TUTTO.

IL GIOCO È PARTECIPAZIONE ATTIVA.

- GESTENDO LA VELOCITÀ DELLA PALLA SI APPRENDONO TUTTE LE TRANSIZIONI E IL CONTROLLO TECNICO.
- SI IMPARA A GESTIRE IL FLUSSO DEL GIOCO (RITMI DIVERSI- INTENSITÀ- DURATA DELLE AZIONI).
- INSERENDO DEI VINCOLI TECNICI SI SVILUPPANO LE COMPETENZE REALI E SPECIFICHE DI OGNI RUOLO (ES: DISTRIBUZIONE - INTESE - SCELTA DEI COLPI).
- I SISTEMI C.P. E B.P. RACCHIUDONO UN'INFINITÀ DI ASPETTI CHE È PIÙ OPPORTUNO SVILUPPARE CON L'ALLENAMENTO GLOBALE.



IL GIOCO E LE TECNICHE QUINDI?

È NECESSARIO TRASMETTERE L'IMMAGINE DI QUEL CHE AVVIENE REALMENTE NELLE DINAMICHE DI GIOCO

- LE ESERCITAZIONI NON POSSONO ESSERE FINI A SE STESSO MA DEVONO ESSERE FUNZIONALI A QUEL CHE SUCCEDDE IN CAMPO. IN QUEL CHE PROPONIAMO, QUANTO TRANSFER PRODUCIAMO?
- I MECCANISMI ANTICIPATORI SI BASANO SUL RICONOSCIMENTO SITUAZIONALE; CIÒ È DIRETTAMENTE PROPORZIONALE AL NUMERO DI ESPERIENZE PREGRESSE.
- LE RELAZIONI TRA GLI STIMOLI PRODOTTI E LE RISPOSTE DI CHI ESEGUE, DETERMINANO «LE QUALITÀ EMERGENTI DEL MOVIMENTO». SPAZIO/TEMPO E CONTESTO SPECIFICO REGOLANO TALE CAMBIAMENTO.





RICAPITOLANDO



La tecnica va letta con tutti i parametri che la identificano.

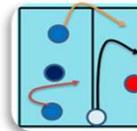


La tecnica va pensata in **SEQUENZA**, con un **PRIMA**, un **DURANTE**, un **DOPO**.



I MODELLI E L'IMITAZIONE

All'inizio si impara giocando



CONTESTO E SPECIFICITÀ proponiamo quel che succede realmente.



Esiste un **ESERCIZIO MIGLIORE** di questo, per imparare a fare questo???



AMPIEZZE e LIVELLI DI FORZA per gestire gli adattamenti dei ritardi tecnici di gioco



I MODELLI e la PULIZIA TECNICA....ma... ci serve essere perfetti???



L'elemento **TEMPO** è un fattore decisivo per esprimere al meglio il proprio potenziale

COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

«OTTIMIZZIAMO LE PROPOSTE»

SE TUTTE QUESTE COSE SONO IMPORTANTI DOBBIAMO RIDURRE AL MINIMO TUTTE LE ESERCITAZIONI CHE NON HANNO A CHE VEDERE CON IL GIOCO PERCHÉ APPUNTO, IL GIOCO, CE NE SUGGERISCE GIÀ TANTISSIME.



BLOCCHI CON IL GLOBALE

SONO L'ASSE PORTANTE DEL NOSTRO ALLENAMENTO; DOBBIAMO DEFINIRE DOVE COLLOCARLI.

STEP TECNICI

IL PROBLEMA DELLE RIPETIZIONI NECESSITA DI CREARE DEI MOMENTI DOVE GARANTIRE CERTE PRIORITÀ.

OBIETTIVI INDIVIDUALI

OK NELLA FASE DI ATTIVAZIONE E NELL'EXTRA TIME MA DEVONO ESSERE CONTROLLATI ANCHE NEL GLOBALE.

VOGLIAMO ESSERE IL CAMBIAMENTO CHE VOGLIAMO VEDERE

COSA SARÀ MEGLIO???

PROVARE A CAMBIARE O PROPORRE
QUEL CHE HO SEMPRE FATTO???



NON ESISTE UN METODO PERFETTO PER ALLENARE, SI TENDE A RICERCARE QUELLO PIÙ EFFICIENTE (CHE FA RAGGIUNGERE IL RISULTATO SPERATO), ANCHE QUELLO PIÙ ECONOMICO (CHE IMPIEGA IL MINIMO DI RISORSE: TEMPO E MEZZI), CON MAGGIOR "TRANSFER" TRA ALLENAMENTO E GARA E CON MAGGIOR "RITENZIONE" NEL TEMPO DELL'APPRENDIMENTO DEGLI ATLETI.

COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

SCEGLIETE GLI ARGOMENTI GIUSTI

IDENTIFICA LE SINTESI

SINTESI PERMANENTE
ALZATA - ATTACCO:
In C.P. e B.P.

SINTESI PRINCIPALE
BATTUTA-
RICEZIONE-
ATTACCO.

SINTESI SECONDARIA
MURO-
DIFESA-
CONTRATTACCO



**I GRANDI ARGOMENTI E I
DETTAGLI TECNICI**

IDENTIFICA **I FOCUS**

**IL 1° TOCCO DETERMINA
LE SITUAZIONI:**

**DISTANZA E POSIZIONE
SULLA RETE**
P#: POSITIVA
P+. SPOSTATA
P!: ESCLAMATIVA
P-: ALTA

**IL COMPORTAMENTO
TECNICO
IN CAMBIO PALLA
IN BREAK POINT**

COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

COME ALLENARE LA TECNICA E IL GIOCO

LA TECNICA

SCOMPONI PER PERCEPIRE

TOCCO
POSTURA
ANTICIPAZIONI
RITMO

DESTABILIZZA

VISIONE
TEMPO
EQUILIBRIO POSTURALE
MODELLO TECNICO

LE SEQUENZE IN C.P. E B.P.
PREPARA-COSTRUISCI-COLPISCI



IL GIOCO

RIFERIMENTI OGGETTIVI

TOCCO DI PALLEGGIO
TEMPO TRA I TOCCHI
GLI SPAZI DI GIOCO
TOCCO DI ATTACCO

BLOCCHI CON IL GLOBALE E IL GIOCO

IL GLOBALE CONTROLLATO
IL GLOBALE TECNICO
IL GIOCO TECNICO
IL GIOCO PER COMPETERE

VARIABILITÀ

SITUAZIONI VINCOLATE
SITUAZIONI LIBERE

COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

L' ALLENAMENTO DELLE TECNICHE

«SCOMPONI E RIPETI PER PERCEPIRE»: CONOSCI
ANALITICO - POCHE RIPETIZIONI - BASSA INTENSITÀ

- **TOCCO:** SENSIBILIZZARE LA PARTE ESECUTIVA (MANI, PIANO RIMBALZO, BRACCIO E MANO D'ATTACCO) PERCHÉ È QUELLA CHE IDENTIFICA LA PERCENTUALE DI TALENTO.
- **POSTURA:** LA COSTRUZIONE DELLA FIGURA TECNICA PER GESTIRE L'INTERVENTO SULLA PALLA NELLA MANIERA PIÙ COMODA POSSIBILE (ASSE CORPOREO, EQUILIBRIO DINAMICO, IL LAVORO DEI PIEDI).
- **ANTICIPAZIONI:** RIFERIMENTI SPAZIALI E TEMPORALI (POSIZIONE SUL CAMPO E BERSAGLI) NELLA FASE DI ENTRATA E USCITA DELLA PALLA E INDIVIDUARE LA CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO COME PRESUPPOSTO ESSENZIALE AL CONTROLLO DEL TOCCO .
- **RITMO TECNICO:** LE ACCELERAZIONI E DECELERAZIONI CHE DANNO FLUIDITÀ ED ECONOMICITÀ ALL'AZIONE TECNICA.



COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

L' ALLENAMENTO DELLE TECNICHE

«DESTABILIZZA PER SVILUPPARE»:

MODIFICARE I PARAMETRI SENSO-PERCETTIVI (GRADI DI LIBERTA' ESECUTIVI) - INTENSITÀ DI GIOCO - PROPORRE SALTUARIAMENTE.

- **VISIONE:** PER INCREMENTARE LA CAPACITÀ DI ADATTAMENTO RISPETTO ALLA PALLA E AI BERSAGLI (PARTIRE VOLTATE O CON OCCHI CHIUSI, GESTIRE DELLE INTERFERENZE COME RISPONDERE A DEI SEGNALI, CAMBIARE I RIFERIMENTI).
- **TEMPO:** TOGLIENDO O ACCENTUANDO DEI MOMENTI ESECUTIVI PER SENSIBILIZZARE I TIMING TECNICI (TEMPO LUNGO O TEMPO CORTO DI CONTATTO, L'ANTICIPO E IL CONTROTEMPO).
- **POSTURA:** MODIFICANDO IL CONTROLLO CINESTESICO PER SENSIBILIZZARE L'INDIPENDENZA DEL TOCCO (CON SQUILIBRI FUNZIONALI, COMPITI MOTORI AGGIUNTIVI).
- **MODELLO:** INTERFERIRE SULLA TECNICA PER RIELABORARE IL CONTROLLO SU RANGE SPAZIALI DIVERSI (PIÙ ALTO O PIÙ BASSO, PIÙ AVANTI O PIÙ SOPRA, PIÙ AMPIO O PIÙ BREVE).

COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

L' ALLENAMENTO DELLE TECNICHE

«LE SEQUENZE IN C. P. E B. P.»

PROPOSTE SINTETICO/GLOBALI -INTENSITÀ DI GIOCO -
COLLEGAMENTO TRA FONDAMENTALI

- **PREPARA:** LE MOTRICITÀ NEL RAPPORTO TRA TIMING TECNICO E SPAZIO IN CUI PRODURRE QUELLA GIOCATATA (POSTURE, PUNTI DI PARTENZA, TRANSIZIONI, SPOSTAMENTI SPECIFICI).
- **COSTRUISCI:** L'EQUILIBRIO DINAMICO CHE PRECEDE E INTRODUCE LA FASE ESECUTIVA E GLI ORIENTAMENTI RISPETTO A PALLA E BERSAGLIO.
- **COLPISCI:** IL TIMING E LE ACCELERAZIONI ESECUTIVE, IL MOMENTO DEL COLPO IN FUNZIONE DELLE DIREZIONI DA RIPRODURRE (ANTICIPI E RITARDI, DIREZIONI DI USCITA).





COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO **L' ALLENAMENTO DEL GIOCO**

«RIFERIMENTI OGGETTIVI»:

DOVE POSIZIONARSI - QUANDO ATTIVARSI -
COME ORIENTARSI

- **IL MOMENTO DI PALLEGGIO:** PER DEFINIRE CON QUALI TIMING STRUTTURARE LE RINCORSE E I TEMPI DI ATTACCO.
- **IL TEMPO TRA I TOCCHI:** PER CAPIRE CON QUALI ANTICIPAZIONI E QUALE RITMO PREPARARE LE GIOCATE.
- **GLI SPAZI:** PER GESTIRE LE DISTANZE, LE INVERSIONI DI MOVIMENTO, GLI ORIENTAMENTI E I PUNTI RETE DOVE STACCARE.
- **I TOCCHI DI ATTACCO:** PER DEFINIRE GLI SPLIT DIFENSIVI E DI COPERTURA.

COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

L' ALLENAMENTO DEL GIOCO

«I BLOCCHI CON IL GLOBALE E IL GIOCO»

VARIARE LA VELOCITÀ DELLA PALLA - INTENSITÀ PIÙ BASSA, DI GIOCO O ADDIRITTURA PIÙ ALTA - CONTRAPPOSIZIONI TRA SISTEMI

- **IL GLOBALE CONTROLLATO:** PER APPRENDERE I MOVIMENTI DEL GIOCO (TRANSIZIONI E SPOSTAMENTI SPECIFICI), TROVARE I GIUSTI ORIENTAMENTI RISPETTO AGLI ELEMENTI CHE CARATTERIZZANO L'AZIONE (PALLA, COMPAGNE, RETE, ETC.) E SVILUPPARE ALCUNE TECNICHE SPECIFICHE (IL 1° E IL 2° TOCCO).
- **IL GLOBALE TECNICO:** PER RISALTARE LE COMPETENZE TECNICHE NEI RUOLI E PER TROVARE GLI ADATTAMENTI AI RITMI DEL GIOCO (DURATA DELLE AZIONI, LE INTENSE, LO SVILUPPO DEI COLPI).
- **IL GIOCO TECNICO:** METTENDO IN CONTRAPPOSIZIONE ALCUNI RUOLI O PER RISALTARE L'EFFICACIA IN ALCUNI FONDAMENTALI (L'ATTACCO CONTRO IL MURO O LA DIFESA, IL LIBERO, L'EFFETTO RICEZIONE)
- **IL GIOCO PER COMPETERE:** IL RENDIMENTO NELLE VARIE TECNICHE E FASI CHE CARATTERIZZANO I DUE PRINCIPALI SISTEMI (UN NUMERO DI GIOCO PER GUADAGNARE LE OPPORTUNITÀ DI PUNTO, I RAPPORTI NEI FINALI DI SET).

COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

L' ALLENAMENTO DEL GIOCO

«VARIA PER SVILUPPARE E STABILIZZARE»:

**LA TECNICA IN SITUAZIONE - UTILIZZO DI VINCOLI PER
CODIFICARE IL GIOCO - COMPETIZIONI CON PUNTEGGI -
INTENSITÀ SIMILI O PIÙ ALTE DEL RITMO GARA.**

- **CON PUNTI DI RIFERIMENTO VINCOLATI:** L'OBIETTIVO È SVILUPPARE UNA SITUAZIONE (GENERALMENTE DI SQUADRA) PARTENDO DA DEI "VINCOLI" CHE STIMOLANO E AL TEMPO STESSO FORZANO L' UTILIZZO DI CERTE SCELTE. I "VINCOLI" RIGUARDANO LA ZONA DI RICEZIONE, LA ZONA DI RETE DA CUI ATTACCARE, LA SCELTA NELLA DISTRIBUZIONE, LE TRANSIZIONI SUL CONTRATTACCO, IL VALORE DELL'EFFICIENZA IN UNA DETERMINATA SITUAZIONE, LE VARIABILI DI COLPO. OGNI AZIONE SI COMPONE DA TRE/QUATTRO GIOCATE, LA PRIMA VIENE SVILUPPATA CON IL "VINCOLO", LE ALTRE IN GENERE VARIANO NELLA RICHIESTA.
- **CON SITUAZIONI DI GIOCO LIBERE PER LO SVILUPPO TECNICO-TATTICO E COMPORTAMENTALE:** IN QUESTO CASO NON CI SONO PUNTI DI RIFERIMENTO DEFINITI IN MODO DA STIMOLARE LE INTUIZIONI E LA RAPIDITÀ DI SCELTA, PER IMPARARE A COMPETERE E COSTRUIRE LA PRESTAZIONE.



ALLENAMENTO

COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

LA FASE INTRODUTTIVA

LA PARTE INIZIALE DELL'ALLENAMENTO DEVE CONSENTIRCI DI ENTRARE NELLE DINAMICHE SPECIFICHE DEL GIOCO GARANTENDO LA FREQUENZA DEI TOCCHI E IL CONTROLLO ESECUTIVO; LA VELOCITÀ DELLA PALLA, LA COMPLESSITÀ E LA VARIABILITÀ SITUAZIONALE SONO PARAMETRI DA MODULARE E VINCOLARE.

OBIETTIVI:

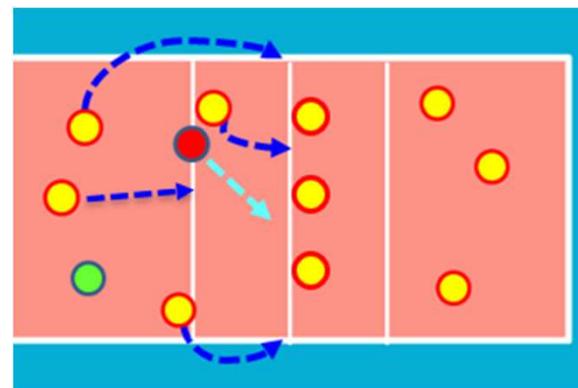
- **TOCCARE E CONTROLLARE LA PALLA CON MOLTE RIPETIZIONI SITUAZIONALI.**
- **RIPRODURRE E APPRENDERE ALCUNE DINAMICHE DI GIOCO IN FORMA CONTROLLATA CONTESTUALIZZANDOLE ALLE SINTESI PRINCIPALI.**

PROPOSTE UTILIZZATE:

- **IL SENSO DEL GIOCO A FORMAZIONI RIDOTTE**
- **IL GLOBALE CONTROLLATO**
- **GLI INTENSIVI PER RUOLO**
- **I GIOCHI DI RISCALDAMENTO**

COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO **IL GLOBALE CONTROLLATO**

- SOTTO RITMO.
- TIENI LA PALLA FUORI SISTEMA.
- GUIDA LA PALLA NEL SISTEMA.
- TUTTI DENTRO.
- LE ATTIVAZIONI IN COPERTURA.
- GLI SPLIT DELLA DIFESA.
- COPERTURA, TRANSIZIONE, COPERTURA.
- DAI E VAI PER LE TRANSIZIONI.
- SI ATTACCA E SI DIFENDE INSIEME.



COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

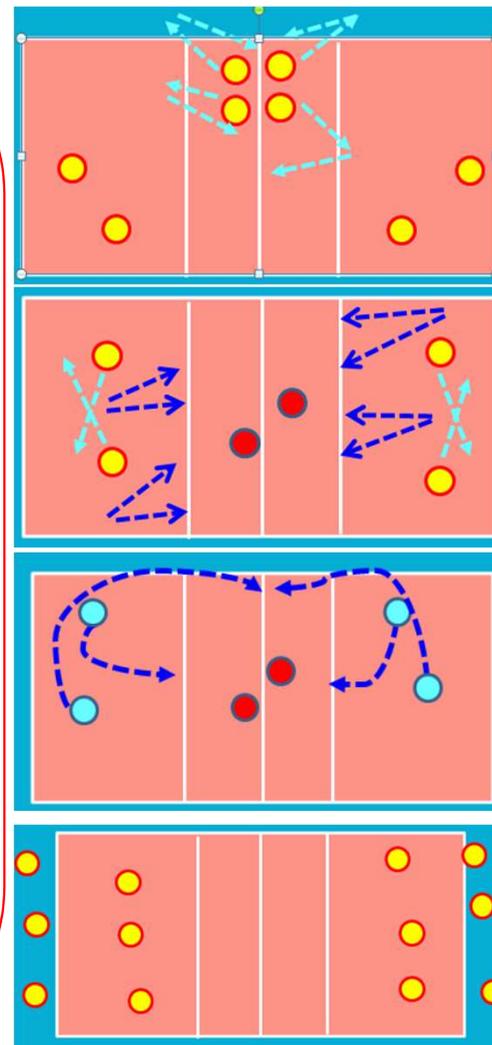
IL SENSO DEL GIOCO

I GIOCHI DI ATTACCO

- LA DIFESA E ALZATA CREATIVA 2vs2 3vs3 4vs4
- 2 VS 2 IN METÀ CAMPO
- 3 VS 3 CON DIREZIONI OBBLIGATE
- 3 VS 3 CON LIBERO E ALZATRICE
- 4 VS 4 IN TRANSIZIONE SU FREEBALL O CHI DIFENDE.
- RICEZIONE E DOPPIA TRANSIZIONE.
- RICEZIONE E ATTACCO CON INCROCI.

I «GIOCHI CON IL BAGHER E I BAGHERONI»

- GIOCO **1vs1** CON UN SOLO TOCCO IN BAGHER E ALCUNE VARIABILI: SOLO FRONTALE, LATERALE.
- GIOCO **2vs2** CON UN SOLO TOCCO IN BAGHER E UN SECONDO PALLONE CHE BISOGNA PASSARSI.
- GIOCO **3vs3** CON DUE PALLONI. IL PRIMO CON UN SOLO TOCCO IN BAGHER, IL SECONDO CON DUE TOCCHI LIBERI.



COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO GLI INTENSIVI PER RUOLO

TUTTE LE ESERCITAZIONI VENGONO PROPOSTE ALTERNANDO RIPETIZIONI PER PERCEPIRE, SENSIBILIZZARE E DESTABILIZZARE.

ALTRESÌ, SONO PRESENTATE CON MOLTE VARIABILI SIA PER NON RENDERE MONOTONO IL LAVORO SULLE RIPETIZIONI CHE PER DARE STIMOLI SITUAZIONALI DIVERSI.

- IL LAVORO DELLE ALZATRICI.
- GLI INTENSIVI DI RICEZIONE.
- GLI INTENSIVI DI ATTACCO.
- L'INTESA TRA CENTRALI E ALZATRICI.



INTENSIVI PER LA TECNICA PALLEGGIO D'ALZATA

TRAIETTORIE

- LA PALLA DELL'ATTACCANTE (IMMAGINA): CON 1 O 2 VARIABILI.
- PALLA ESCLAMATIVA (LATO LUNGO E CORTO).
- VARIABILI DI TRAIETTORIE (PARABOLE E ZONE).
- LA PALLA MIGLIORE E QUELLA DA MIGLIORARE.
- COMBINAZIONI SULLE DUE USCITE (TIMING E SITUAZIONI DIVERSE).
- LE VARIABILI SULLE SPOSTATE.

ANALITICI PER GLI IMPULSI

- PIEDI A TERRA 2 - 4 - 6 - 10 - 6 - 4 - 2 DITA.
- IL LAVORO CON LE FEETBALL (DA SEDUTA E APPOGGIATA).

PROPOSTE PER DESTABILIZZARE

- DISTANZE DIFFERENTI (PER LO STESSO LATO).
- POSTURE DIFFERENTI (PIEDI A TERRA, SALTO, BASSO).
- PUNTI DI PALLEGGIO DIFFERENTI (PIÙ AVANTI/SOPRA - ALTO/BASSO).
- IL PALLEGGIO FRONTE A RETE.
- LE FINTE AVANTI O DIETRO.
- IL PRIMO TEMPO E LA TESA DALLO STESSO PUNTO DI PALLEGGIO.
- ALZATE DA POSIZIONI FUORI EQUILIBRIO.
- ALZATE RIDUCENDO IL TIMING.



INTENSIVI PER LA TECNICA BAGHER DI RICEZIONE



TRAIETTORIE

- BAGHER FUORI RICEVO DENTRO.
- FISSO E RANDOM (4 - 2).
- DIAGONALE E PARALLELA.
- RICEZIONE SULLA FIGURA E LATO DX O SX.
- RICEZIONE IN COLLEGAMENTO.
- RICEZIONE IN COLLEGAMENTO A TUTTO CAMPO.
- RICEZIONE INDIVIDUALE SULLA PROFONDITÀ.

PROPOSTE PER DESTABILIZZARE

- PARTO ALTO ED ELASTICO.
- CORRO AVANTI.
- GIRA IL BAGHER.
- TOGLI IL TEMPO (IN RAPIDA SUCCESSIONE).
- TOGLI IL TEMPO (CON PARABOLE DIVERSE).
- SPLIT VOLTATI O SPLIT IN MEZZO.
- INDOVINA CHI BATTE.
- COPRI LA RETE.



INTENSIVI PER LA TECNICA ATTACCO

TRAIETTORIE

- ATTACCO CON LANCI DI K (FOCUS TECNICO).
- ATTACCARE CON LA PALLEGGIATRICI (PROVARE LA PALLA E SITUAZIONI).
- ATTACCO NEI BERSAGLI.
- ATTACCO CON LE ASTINE O CONTRO MURO A UNO NELLE ASTINE.

PROPOSTE PER DESTABILIZZARE

- RINCORSA «GIAPPONESE».
- RINCORSE LUNGHE E INCROCI.
- RETE ALTA.
- CAMBIA ORIENTAMENTO.
- TOGLI LO SGUARDO.
- DECIDE IL LIBERO.
- PRIMO TEMPO SU TUTTA LA RETE.

COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

LA FASE CENTRALE

IL FLUSSO DEL GIOCO, LO SVILUPPO DEI RUOLI IN SITUAZIONE, L'ACCENTO SULL'EFFICACIA DI ALCUNI FONDAMENTALI, IL LIVELLO DEI SISTEMI, EVIDENZIANO I «PUNTI» DI FORZA» E LE «AREE DI MIGLIORAMENTO» SU CUI COSTRUIRE LA PERFORMANCE INDIVIDUALE E DI SQUADRA.

OBIETTIVI:

- **SVILUPPARE I VARI RUOLI ALL'INTERNO DI SITUAZIONI DI GIOCO.**
- **MIGLIORARE IL CONTROLLO DEL GIOCO ATTRAVERSO LA RIPETIZIONE DI DINAMICHE SITUAZIONALI CHE METTANO IN RISALTO IL LIVELLO PRESTATIVO DEI FONDAMENTALI, DELLE FASI E DEI SISTEMI.**

PROPOSTE UTILIZZATE:

- **GLOBALE PER IL «FLUSSO» DEL GIOCO**
- **GLOBALE PER LE COMPETENZE DI RUOLO**
 - **GIOCO AD OBIETTIVO TECNICO**
 - **GIOCO PER COMPETERE**

COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO **IL GLOBALE PER IL FLUSSO DEL GIOCO**

- **CONTROLLA E ATTACCA.**
- **RITMO PIANO E RITMO FORTE.**
- **PUNTI RETE IN CONTRATTACCO.**
- **PALLA PAZZA.**
- **5 VS 5 CON DUE GIOCATRICI IN PRIMA LINEA «TOCCA A ME».**
- **SFRUTTA IL TEMPO E CHIAMA.**



COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO **IL GLOBALE PER LE COMPETENZE** **DI RUOLO**

PALLEGGIATRICI

- SCEGLI LA COMBINAZIONE
- MEMORIZZA LE ATTACCANTI.
- 4-3-2-1.
- SEMPRE IN DUE.

SCHIACCIATRICI/OPPOSTE

- USCITE CONSIGLIATE
- APERTURA E SOVRAPPOSTO
- LATO LUNGO E LATO CORTO
- CAMBIA I COLPI
- TI CONOSCO

CENTRALI

- SVILUPPA L'INTESA IN CAMBIO PALLA
- CONTRATTACCA IL PUNTO RETE
- ADATTA LA BASE SULLA RETE.



COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

IL GLOBALE DI SQUADRA VINCOLATO

VINCOLO «RICEZIONE E ZONA RETE»

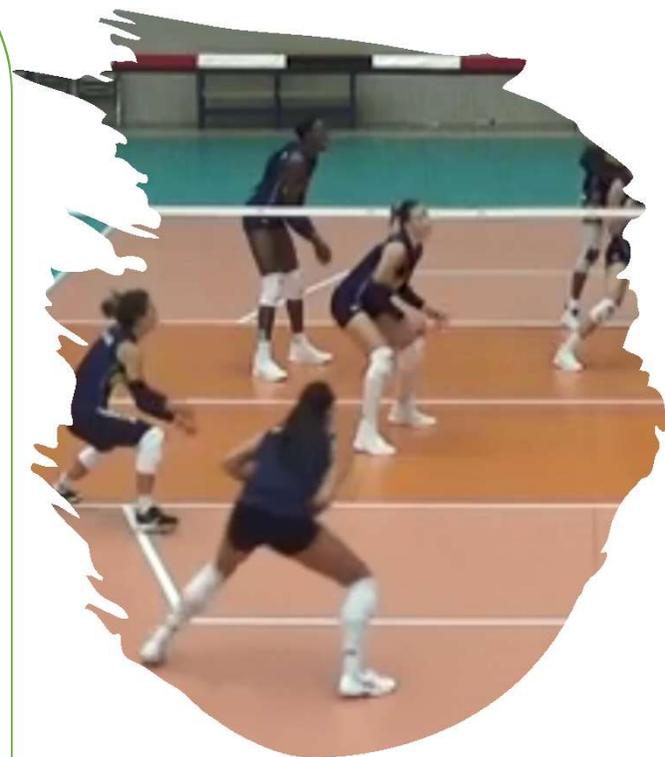
- C.P. IN BASE A CHI RICEVE
- C.P. IN BASE ALLE ZONE DI RICEZIONE
- C.P. CON SOLO DUE ATTACCANTI PER DEFINIRE UN SOVRACCARICO

VINCOLO «DISTRIBUZIONE»

- C.P. CON IL PIANO «A»
- C.P. CON IL PIANO «B»
- C.P. CON LE DUE USCITE PIÙ UTILIZZATE NELLA ROTAZIONE
- C.P. ABBINANDO LA BASE DEL CENTRALE CON LA PALLA PEGGIORE.

VINCOLO «EFFICIENZA»

- LA ROTAZIONE
- IL TIPO DI SITUAZIONE (PP - PE)
- IL TIPO DI BATTUTA



COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO **IL GIOCO AD OBIETTIVO** **TECNICO**

L'ATTACCO E LA DIFESA

- NEVILLE PEPPER
- IL DUELLO CON LA DIFESA.
- DIG HOUSE.
- QUANTO GUADAGNO

L'ATTACCO E IL MURO

- MANI OUT E COPERTURA
- VINCI A MURO E VINCI TANTO
- IL DUELLO CON IL MURO

LA BATTUTE E LA RICEZIONE

- EFFETTO RICEZIONE
- LASCIA E RADDOPPIA



COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

IL GIOCO PER COMPETERE

- INIZIARE CON UN CERTO NUMERO DI GIOCAE E IN BASE A QUANTE NE VINCO GUADAGNO I C.P. PER FARE I PUNTI. LE PRIME VENGONO DISTRIBUITE SU ENTRAMBE LE SQUADRE (ES. NO ALTA NO PARTY).
- INIZIARE CON 3 CAMBI PALLA O 3 SERVIZI PER SQUADRA E IN BASE A QUANTI NE VINCO OTTENGO LE OPPORTUNITÀ DI PUNTO CON TRANSIZIONI O FREEBALL
- LA PRIMA AZIONE DETERMINA ULTERIORI OPPORTUNITÀ DI PUNTO (IL PRIMO TENTATIVO, VINCI E VINCI, CONTA LA PRIMA)
- UNA SERIE DI AZIONI DETERMINA UN TIPO DI PUNTEGGIO CHE, EVENTUALMENTE, PUÒ ESSERE CONFERMATO O MENO CON UNA PALLA PREDEFINITA (FORZA QUATTRO, UN C.P. PER VINCERE I PUNTI, PESI DIVERSI, LA PALLA ALTA DECIDE TUTTO)
- SET NORMALI MA CON LA POSSIBILITÀ DI BONUS TECNICI PER ULTERIORI PUNTI (IL JOLLY, LA BATTUTA VINCENTE, UNA COPERTURA, LA PALLA ALTA, BONUS SULLA RETE).
- SET NORMALI MA NEL SET SI DEFINISCE UN ATTACCANTE (IL KILLER, IL PROTAGONISTA, L'ATTACCANTE DECISIVO).
- MINISSET CON PUNTEGGI PREDEFINITI SUL LIVELLO DI EFFICACIA DELLA SQUADRA (PUNTEGGI IN SVANTAGGIO, FINE SET, VANTAGGIO DIFFICILE, L'INDICE DI C.P.)

ALLENAMENTO IL GIORNO DEL...

- LA PARTE INIZIALE VIENE DEDICATA A DEGLI INTENSIVI CON ALTERNANZA TRA FOCUS TECNICI E DESTABILIZZAZIONI.
- LA PRIMA PARTE VIENE DEDICATA ALLO SVILUPPO DELLE INTESI TRA PALLEGGIATRICE E ATTACCANTI.
- LA PARTE CENTRALE VIENE ORGANIZZATA CON ESERCITAZIONI A GLOBALE TECNICO E A PUNTEGGIO METTENDO ALCUNI «VINCOLI» PER SENSIBILIZZARE LE SITUAZIONI CHE VOGLIAMO SVILUPPARE.
- TRA I BLOCCHI CON IL GLOBALE E NELLA PARTE FINALE VENGONO INSERITI DEGLI STEP TECNICI SU ALTRI ARGOMENTI PER GARANTIRE UN CERTO NUMERO DI RIPETIZIONI.



ESEMPIO DI ALLENAMENTO

Palleggiatrici + Tecnica di squadra (fasi con libero in 1)(P5-P2)

Obiettivi: sviluppo piano A e Transizioni

- **Intensivo di alzate per le palleggiatrici o ricezione per le schiacciatrici:**
- Attivazione per tutte e bagherone o con recuperi a coppie in movimento.
- Globale tecnico per le intese: **SEMPRE IN DUE**; si giocano 4 freeball dove abbiniamo C-O C-S O-S C-2L; valutare anche i colpi degli attaccanti (liberi o guidati).
- Blocco tecnico sul 6vs6: **VINCOLO TRANSIZIONE** su 4 battute (2 in linea e 2 diagonali) (fase 5 -2); la prima palla a seconda di chi riceve, transizione e sovrapposto, transizione e apertura.
- Gioco: **CONTA IL PRIMO CP** e poi 3 freeball a chi vince; l'altra per bloccare la serie .
- Battuta e ricezione: Mitraglia a terzetti sia parallela che diagonale.
- Blocco tecnico sul 6vs6 con un **VINCOLO SULLA DISTRIBUZIONE** e subito il gioco collegato **PRIMA VINCI E POI I PUNTI** (un set da 12 pari e cambio rotazione alla fine di ogni serie).
 - Prima palla con il piano A, seconda togliendo un attaccante, terza con chi rimane.; al termine di queste giocate i C.P. per fare i punti.
- Step tecnico finale sulla difesa: proteggi e salva con la doppia difesa, primo tempo e parallela, primo tempo e diagonale.

ESEMPIO DI ALLENAMENTO

Allenamento

Tecnica di squadra (Fasi libere)

Obiettivi: gioco per fondamentali e gioco libero con bonus tecnici

- Appoggi in coppia a tutto campo: 6 ripetizioni e cambio campo.
- Riscaldamento della spalla mentre i liberi fanno alzate
- Attacco libero a punti; arrivare a 15 attacchi forti nei bersagli.
- Gioco tecnico: **SFIDA ALLA DIFESA O SFIDA ATTACCO/MURO... MINI SET DA 18 – 18.**
 - **SFIDA ALLA DIFESA:** difesa e copertura= 1 punto.... Errore in attacco= -1 punto.... Non tentativo= si azzerà
 - **SFIDA ATTACCO MURO:** si giocano tre palloni per squadra alternando una free, una transizione e una palla alta.... Attacco vincente= 1 punto... Errore in attacco= -1 punto.... Muro vincente= +1 e -1.
- Step tecnico di Battuta. 6 minuti cambiando la coppia dei ricettori ogni un minuto e mezzo.
- Set di gioco libero partendo da 12-12 e inserendo dei bonus tecnici.
 - Battuta #/: 2 freeball... (dopo 3 errori in battuta non ci sono più bonus).
 - Quattro jolly per squadra con la Centrale e le Seconde linee.
 - Cambio palla con la Centrale : 1 freeball.
 - Tre jolly con la Palla Alta che assegna due punti.
 - Ricezione #+ e cambio palla: 1 freeball.
 - ❖ Ogni squadra sceglie un bonus per set.

**GRAZIE
DELL'ATTENZIONE E
BUON ALLENAMENTO**