



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

Regionalday 2016



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

II TALENTO nella PALLAVOLO

- La valutazione dello sviluppo antropometrico e motorio
- La valutazione della disponibilità al lavoro
- La valutazione sulla velocità dell'apprendimento
- la disponibilità all'aumento del carico di lavoro
- La valutazione sulle capacità di gioco
- La capacità di sopportazione dello stress agonistico
- La capacità di analisi e adattamento tattico



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

Il pericolo....l'abbandono del TALENTO

- **Avviamento precoce** all'attività agonistica
- Identificazione **precoce del ruolo**
- **Specializzazione** precoce dell'allenamento
- **Strutturazione e finalizzazione** dell'attività ai soli **risultati agonistici**
- **Troppo gioco poco allenamento**



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

Trovareaiutareil TALENTO

- Incentivazione e promozione dei primi settori giovanili «i talenti sono lì»
- Formazione specifica allenatori
«saper riconoscere e sviluppare il vero talento»
- Ristrutturazione dei campionati giovanili di eccellenza « + qualità per + tempo»



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

I presupposti per il lavoro

L'ALLENAMENTO SPORTIVO nella pallavolo

- ✓ La preparazione fisico-atletica per mantenere la salute e migliorare la performance
- ✓ La preparazione tecnica per affrontare le richieste del gioco
- ✓ La preparazione tattica per affrontare la competizione e l'avversario



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

I presupposti per il lavoro

La TECNICA INDIVIDUALE

si apprende si sviluppa e si specializza attraverso 2 percorsi
diversi:

Utilizzando le “CAPACITA’ MOTORIE”

Costruendo delle “ABILITA’ SPECIFICHE”



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

«IL PALLEGGIATORE»

- **Attitudine al ruolo**
- **Le caratteristiche tecniche**
- Le tappe di apprendimento
- I protocolli di lavoro



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

ATTITUDINE AL RUOLO

- Caratteristiche motorie
- Caratteristiche antropometriche
- Caratteristiche tecniche
- Attitudini al gioco

«IL PALLEGGIATORE»



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

CARATTERISTICHE MOTORIE

- Le capacità coordinative
- Le abilità specifiche
- La motricità
- La capacità di anticipazione
- La capacità di orientamento
- La visione periferica



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

LE CAPACITA' COORDINATIVE

rappresentano l'insieme delle caratteristiche fisiche e motorie che un individuo possiede e che permettono l'apprendimento e l'esecuzione della tecnica.

Si dividono in:

- ✓ **CAPACITA' COORDINATIVE**
- ✓ **CAPACITA' ORGANICO MUSCOLARI**

«IL PALLEGGIATORE»



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

LE CAPACITA' COORDINATIVE

Generali

- ✓ **Capacità di apprendimento motorio:** ci permette di acquisire nuovi gesti tecnici che verranno stabilizzati e applicati mediante l'allenamento, le tecniche di palleggio, la postura neutra....
- ✓ **Capacità di controllo motorio:** ci permette di eseguire una tecnica in modo da realizzare l'azione programmata, la precisione, la palla avanti o dietro, palleggio in palla super o palla alta
- ✓ **Capacità di adattamento e trasformazione:** ci permette di eseguire la tecnica in una specifica situazione di gioco, scegliere in base alla scelta la tecnica giusta

«IL PALLEGGIATORE»



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

LE CAPACITA' COORDINATIVE

- ✓ **Capacità di accoppiamento e combinazione:** ci permette di collegare tra loro diverse abilità e realizzare un fondamentale completo, palleggio in sospensione, palleggio in controtempo, stacco ad un piede, finta tattica
- ✓ **Capacità di orientamento:** la capacità che ci permette di sapersi muovere nello spazio, conoscere a memoria il campo, le sei rotazioni, gli inserimenti, gli spazi e le traiettorie
- ✓ **Capacità di ritmo:** ci permette di adattarci ad un ritmo imposto dall'esterno, adattarsi al tipo di ricezione, di difesa, al tipo di attaccante, al tipo di giocata

«IL PALLEGGIATORE»



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

LE CAPACITA' COORDINATIVE

- ✓ **La capacità di reazione e anticipazione:** ci permette di eseguire una tecnica in modo rapido ed appropriato in risposta ad uno stimolo, una chiamata, una finta, un'imprevisto
- ✓ **La capacità di elaborazione situazionale e tattica:** ci permette di riconoscere situazioni diverse ed applicare per ognuna una risposta programmata, scegliere la tattica migliore ed applicare le tecniche migliori
- ✓ **La capacità di equilibrio:** ci permette di mantenere o ripristinare l'equilibrio del corpo sia in fase statica che dinamica, palleggiare dopo una corsa, dopo un salto dopo un imprevisto.

«IL PALLEGGIATORE»



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE

- Previsione di statura
- Caratteristiche fisiche
- Le mani



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

LE TAPPE DELL'APPRENDIMENTO

LE TAPPE DELL'APPRENDIMENTO

Progressione palleggio avanti, palla alta e palle speciali

PALLEGGIO INDIVIDUALE → approccio al palleggio di alzata, dall'impostazione delle mani in entrata/uscita uso del palleggio didattico (bloccato nel minivolley, leggermente trattenuto in under 11) Blocco-controllo-respinta

ALZATA NEL CAMPO → tecniche del palleggio di alzata frontale, dietro e laterale, palla alta e palla spinta

ALZATA dopo spostamento → Penetrazione, sospensione

GESTIONE DEL GIOCO → Capacità per categoria



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LE TAPPE DELL'APPRENDIMENTO

<u>ETA'</u>	<u>Alzate Laterali</u>	<u>alzate al centro</u>	<u>sistemi</u>	<u>tattica</u>	<u>Specializzazioni</u>
<u>LIVELLO BASE</u>	Palla avanti e palla dietro prima frontale poi rovesciato	no	no	no	no
<u>LIVELLO MEDIO</u>	Palla ALTA avanti e palla dietro prima frontale poi rovesciato	palla avanti	semplici (3 palleggiatori)	1 opzione	Avvio
<u>LIVELLO AVANZATO</u>	Palla SUPER avanti e palla dietro prima frontale poi rovesciato e diiferenziazione azione + e -	primi tempi	completi	2 opzioni + basi semplici	completa



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

Protocollo di lavoro

«è l'insieme di esercizi necessari per il raggiungimento di un obiettivo»



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

LE REGOLE DEL LAVORO PROTOCOLLARE

Progressività

- **FACILE → DIFFICILE = apprendimento motorio**
- **SEMPLICE → COMPLESSO = apprendimento tecnico**
- **NOTO → IGNOTO = sviluppo situazionale**
- **STANDARDIZZATO → SITUAZIONALE = sviluppo tattico**



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

LE REGOLE DEL LAVORO PROTOCOLLARE

- 4 esercizi in sequenza progressiva
- Durata Media 2-3 minuti
- Almeno 15 ripetizioni individuali di cui almeno 10 valide
- Con un numero di palleggiatori superiori a 2 almeno 3-5 minuti di esercizio con almeno 15-20 ripetizioni individuali
- Possibilità di riuscita minima del 50%.
- Verifica attraverso la trasformazione ad esercizi a punteggio



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

Come organizzare l'allenamento

“TIPOLOGIE METODOLOGICHE

- **Allenamento tecnico generale**: stesso tema per tutti
- **Allenamento Differenziato**: diviso per ruoli, tecnica individuale
- **Allenamento Monotematico**: un obiettivo tecnico per tutto l'allenamento, dall'analitico al gioco,
- **Allenamento dei sistemi**: dal sintetico al globale per la strutturazione di un sistema
- **Allenamento Globale tecnico**: Dal sintetico al globale con controllo dell'esecuzione delle tecniche applicati ai sistemi senza punteggio
- **Allenamento Globale specializzante**: 6 contro 6 con verifica dell'efficienza dei sistemi di gioco con esercizi guidati ad obiettivi o a punteggio
- **Allenamento alla competizione**: 6 contro 6 con stress dei sistemi con esercizi a punteggio speciale, o variazioni di ritmo.



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

Criteri per organizzare il lavoro

Suddivisione in 3 livelli di capacità

- Livello **BASE**: Tecnica scarsa, livello motorio e coordinativo sufficiente, verifica dell'attitudine al ruolo, già fidelizzati, buona disponibilità.



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

Criteri per organizzare il lavoro

Suddivisione in 3 livelli di capacità

- Livello **MEDIO**: Tecnica DI BASE già impostata, livello motorio e tecnico sufficiente, attitudine al ruolo già individuata, buona disponibilità al lavoro, capacità tattiche sufficienti.



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

Criteri per organizzare il lavoro

Suddivisione in 3 livelli di capacità

- Livello **AVANZATO**: Tecnica **SPECIALISTICA** già impostata, livello tecnico sufficiente, attitudine al ruolo CERTA, buona disponibilità al lavoro, buona capacità di gestione situazionale e tattica.



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LIVELLO BASE

ALLENAMENTO MONOTEMATICO N°1

ESERCIZI TEST MOTORI ED ATTITUDINALI

- ✓ **ATTIVAZIONE** con palla, lanci e traiettorie, blocchi e lanci con tecnica di palleggio,
- ✓ **GIOCO** competitivo: a coppie lanci e blocchi con assegnazione di punteggi ,gare a 5
- ✓ **ANALITICO**: palleggio esercizi di contatto con la palla , al muro a terra con compagno
- ✓ **GIOCO** competitivo: a coppie lanci e blocchi tecnici con assegnazione di punteggi,
- ✓ **ANALITICO** : esercizi di lancio blocco e lancio tecnico, al muro a coppie a gruppi
- ✓ **ANALITICO**: palleggi individuali , muro, coppie, gruppi, con tecnica controllata
- ✓ **GIOCO** competitivo: a gruppi gioco 2vs2, 3vs3.....ad un tocco in palleggio, cprima con blocco poi palleggio diretto.



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LIVELLO MEDIO

ALLENAMENTO MONOTEMATICO N°1

ESERCIZI di TECNICA di PALLEGGIO

- ✓ **ATTIVAZIONE** con palla, lanci e traiettorie, blocchi e lanci con tecnica di palleggio,
- ✓ **GIOCO** competitivo: a coppie palleggi e blocchi con assegnazione di punteggi ,gare a 5
- ✓ **ANALITICO**: palleggio esercizi di palleggio , al muro a terra con compagno
- ✓ **GIOCO** competitivo: a coppie a gruppi gioco in Palleggi o con assegnazione di punteggi,
- ✓ **ANALITICO** : esercizi di palleggi di alzata , al muro a coppie a gruppi,
- ✓ **ANALITICO**: esercizi di palleggi di alzata **IN CAMPO**
- ✓ **GIOCO** competitivo: a gruppi gioco 2vs2, 3vs3..... **A DUE TOCCHI**, si parte sempre con palleggio di alzata, secondo tocco libero partite a 6-7-8 punti e cambio campo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LIVELLO AVANZATO

ALLENAMENTO MONOTEMATICO N°1

ESERCIZI di TECNICA di PALLEGGIO di ALZATA

- ✓ **ATTIVAZIONE** corsa arresto e PALLA ALTA da posto 3 verso 2 e 4
- ✓ **GIOCO** competitivo: punteggio al bersaglio, obiettivo 2/3/4 bersagli
- ✓ **ANALITICO**: Palleggio di alzata rovesciato in palla alta da 3 e da 6
- ✓ **GIOCO** competitivo: punteggio al bersaglio, obiettivo 2 max 3 bersagli grandi
- ✓ **ANALITICO** : palleggio esercizi di palleggio di alzata da 3 e da 2 e da 1 verso 4
- ✓ **ANALITICO**: palleggio esercizi di palleggio di alzata da 3 e da 4, da 5 e da 6 verso frontale e rovesciato
- ✓ **GIOCO** competitivo: a gruppi gioco 2vs2, 3vs3..... A DUE TOCCHI, si inizia con palleggio di alzata prima frontale poi rovesciato, secondo tocco libero partite a 6-7-8 punti e cambio campo



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

LIVELLO BASE

ALLENAMENTO DIFFERENZIATO

Nel livello base è meglio non utilizzare questa metodologia perché ancora dobbiamo verificare la FIDELIZZAZIONE, LA DISPONIBILITÀ, LE CAPACITÀ' e le ATTITUDINI



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LIVELLO MEDIO

ALLENAMENTO DIFFERENZIATO N°1

ESERCIZI di TECNICA di PALLEGGIO di ALZATA «META' CAMPO»

- ✓ **ATTIVAZIONE** corsa arresto e PALLA ALTA da posto 3 verso 2 e 4
- ✓ **ANALITICO:** LE MANI, posizione e postura, palleggi da terra, panca verso muro, compagno obiettivo
- ✓ **ANALITICO:** LA NEUTRALITA' palleggio postura e spinte semplici bersagli vicini (su sedia o swiss)
- ✓ **GIOCO** : punteggio al bersaglio, 2-3 bersagli vicino e cambio
- ✓ **ANALITICO** : LA SPINTA: palla alta su bersaglio in 4, frontalità e spinta completa
- ✓ **ANALITICO:** LA SPINTA: palla alta IN PALLEGGIO ROVESCiato su bersaglio in 2, frontalità ROVESCiATA e spinta completa
- ✓ **GIOCO** competitivo: Palla alta prima in 4 e poi in 2 punteggio al bersaglio, A TEMPO (registrare il n° di alzate e di bersagli)



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LIVELLO AVANZATO

ALLENAMENTO DIFFERENZIATO N°1

ESERCIZI di TECNICA di PALLEGGIO di ALZATA «META' CAMPO»

- ✓ **ATTIVAZIONE** corsa arresto e PALLA ALTA da posto 2 /1/6 verso 2 e 4
- ✓ **ANALITICO:** LE MANI, posizione e postura, palleggi, verso muro, piani inclinati, compagno obiettivo
- ✓ **ANALITICO:** LA NEUTRALITA' palleggio postura e spinte semplici bersagli regolari (su sedia o swiss)
- ✓ **GIOCO** : punteggio al bersaglio, 2-3 bersagli regolari e cambio
- ✓ **ANALITICO** : LA SPINTA: palla alta su bersaglio in 4, frontalità e spinta completa dopo spostamento
- ✓ **ANALITICO:** LA SPINTA: palla alta IN PALLEGGIO ROVESCiato su bersaglio in 2, frontalità ROVESCiATA e spinta completa dopo spostamento
- ✓ **GIOCO** competitivo: Palla alta prima in 4 e poi in 2 punteggio al bersaglio dopo spostamento, A TEMPO (registrare il n° di alzate e di bersagli)



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LIVELLO BASE

ALLENAMENTO GLOBALE TECNICO N°1

ESERCIZI di TECNICA di PALLEGGIO di ALZATA

- ✓ **GIOCO N°1:** il gioco inizia dal palleggio di alzata di chi è in posto 3 **verso 4**, ad ogni azione compiuta, rotazione
- ✓ **GIOCO N°2:** il gioco inizia dal palleggio di alzata di chi è in posto 3 **verso 2**, ad ogni azione compiuta, rotazione
- ✓ **GIOCO N° 3:** il gioco inizia dal palleggio di alzata di chi è in posto 3 **verso 4 o verso 2**, ad ogni azione compiuta, rotazione
- ✓ **GIOCO N° 3:** il gioco inizia con il lancio **molto preciso** dell'allenatore a chi è in posto 3 che alza.....ripetere la sequenza precedente

N.B. ALL'ERRORE SI RIPETE (MAX 3 ripetizioni)

N.B. il terzo tocco deve essere definito in base alle capacità del gruppo assicurandosi che il 60-70% delle azioni siano compiute (blocco e lancio, blocco in palleggio e palleggio, palleggio diretto)



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LIVELLO MEDIO ALLENAMENTO GLOBALE TECNICO N°1

ESERCIZI di TECNICA di PALLEGGIO di ALZATA

- ✓ **GIOCO N° 1:** il gioco inizia con il lancio molto preciso dell'allenatore a chi è in posto 3 che alza verso 4 o 2.....ripetere la sequenza precedente
- ✓ **GIOCO N° 2:** il gioco inizia con il lancio molto preciso dell'allenatore a chi è in posto 2 che alza verso 3 o 4.....ripetere la sequenza
- ✓ **GIOCO N° 4:** il gioco inizia con il lancio molto preciso dell'allenatore a chi è in posto 2/3 che alza verso 4 o 2.....ripetere la sequenza
- ✓ **GIOCO N° 4:** il gioco inizia con il lancio molto preciso dell'allenatore a chi è in posto 2/3 che alza verso 4 o 2 o 3ripetere la sequenza
- ✓ **GIOCO N° 4:** il gioco inizia con una freeball dell'allenatore, molto precisa, di breve percorso e comoda traiettoria, appoggio in palleggio obbligatorio, a chi è in posto che alza verso..... ripetere tutta la sequenza

N.B. ALL'ERRORE SI RIPETE (MAX 3 ripetizioni)

N.B. il terzo tocco deve essere definito in base alle capacità del gruppo assicurandosi che il 60-70% delle azioni siano compiute (blocco e lancio, blocco in palleggio e palleggio, palleggio diretto)



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LIVELLO AVANZATO PALLEGGIATORE ALLENAMENTO GLOBALE TECNICO N°1

“Ora insegnamo a riconoscere ed affrontare situazioni semplici situazionali e tattiche , prepariamo teste pensanti ”

✓ L'azione +:

“è un'azione dove la squadra può costruire un'azione che molto probabilmente si concluderà con un attacco alla ricerca del punto”

✓ L'azione - :

“è un'azione dove la squadra non può costruire un'azione positiva quindi dovrà sapere quando rischiare e quando scegliere una rigiocata tattica per ottenere o una rigiocata diretta dal muro o una , freeball “



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LIVELLO AVANZATO

ALLENAMENTO GLOBALE TECNICO

Osservare cosa accade per riconoscere la situazione quando l'avversario gioca un' **Azione positiva+**

1. la ricezione o l'appoggio è positivo
2. l'alzata è buona
3. Sicuramente ci sarà un attacco !!!!

Costruire un sistema che sia in grado di opporsi a questa situazione.....

1. Dove avverrà l'attacco?
2. Se ci sarà difesa mi devo preparare a quale alzata?
3. Che palla alzerò? A chi proverò ad alzare?
4. La copertura?



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LIVELLO AVANZATO

ALLENAMENTO GLOBALE TECNICO

Osservare cosa accade per riconoscere la situazione quando l'avversario gioca un' **Azione negativa** -

1. la ricezione o l'appoggio è negativo
2. l'alzata è in palla alta
3. Sicuramente ci sarà un attacco tattico !!!!

Costruire un sistema che sia in grado di opporsi a questa situazione.....

1. Il mio muro sarà in vantaggio..che scelta facciamo a muro?
2. La difesa sarà avvantaggiata, mi arriverà probabilmente una buona palla?
3. La rigiocata come la organizzerò? E con quali scelte?
4. La scelta più comoda? La scelta più veloce? La palla più imprevedibile?
5. La copertura?



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LIVELLO AVANZATO

ALLENAMENTO GLOBALE TECNICO

- ✓ Osservare cosa accade per riconoscere la situazione
Quando ***noi giochiamo un'azione POSITIVA +***
- ✓ la ricezione o l'appoggio è positivo
- ✓ Applicherò la base scelta?
- ✓ A quale attaccante alzerò? La storia del set che mi consiglia?



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LIVELLO AVANZATO

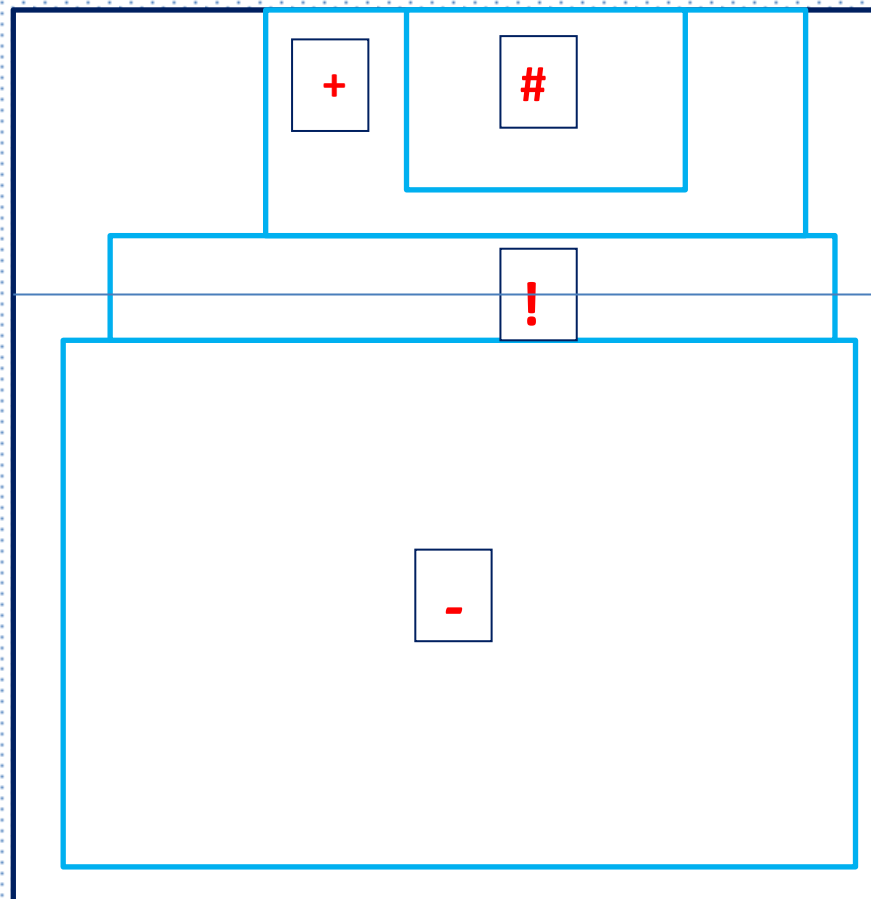
ALLENAMENTO GLOBALE TECNICO

- ✓ Osservare cosa accade per riconoscere la situazione **quando noi giochiamo un'azione NEGATIVA -**
- ✓ la ricezione o a difesa è lontano da rete, in quale parte del campo?
- ✓ Mi devo preparare ad alzare una palla alta ?
- ✓ A quale attaccante alzerò? Scelgo la velocità o la precisione? La storia del set che mi consiglia?



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

La valutazione della ricezione





**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

GRAZIE e BUON LAVORO

REGIONALDAY 2016