

L'INSERIMENTO DEGLI INTERVENI ANALITICI ALL'INTERNO DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

COME LEGGERE IL GIOCO PER ALLENARE LE TECNICHE NEL GIOCO

Corso aggiornamento allenatori

16 febbraio 2020

Prof. Luca Pieragnoli – Prof. Oscar Maghella



QUESTA E' LA NOSTRA IDEAESISTE UNA SOLA PALLAVOLO....



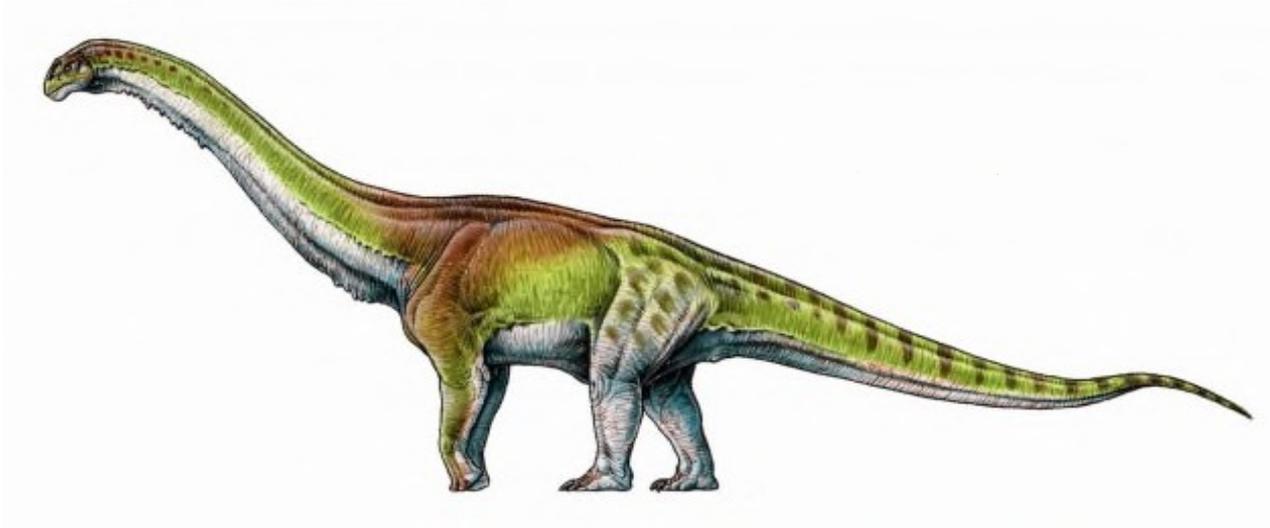
Non esistono pallavolo diverse a diverse età... esistono diversi livelli qualitativi (prestativi) della stessa pallavolo, legati all'età...

CHIAMATE - INTESE - MOTRICITÀ SENZA PALLA
TIMING - RIFERIMENTI SPAZIALI



INCONFUTABILE

I DINOSAURI INSEGNANO CHE LA VITA CAMBIA: CONSAPEVOLEZZA DELLA MUTEVOLEZZA DELLE COSE. E' OPPORTUNO ESSERE APERTI AL CAMBIAMENTO ?



MOLLARE LE CIME, LASCIARE IL PORTO SICURO > CURIOSITÀ



SEI PRONTO AD ANDARE OLTRE ? NON OCCORRONO RIVOLUZIONI, BASTA AGGIUNGERE...



SIAMO LIMITE O RISORSA? ...RICORDIAMOCI CHE L'ATLETA E' IL FULCRO...

*Quando sarai grande deciderai di testa tua,
ma adesso si fa così...e basta!!! Pensa di
meno e fai quel che ti dico!*



ATLETA AL CENTRO DEL PROGETTO

IDENTITA'

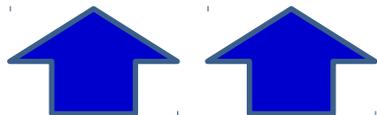
CONSAPEVOLEZZA

AUTONOMIA

AUTOSTIMA

CREATIVITA'

DESIDERIO DI
CAMBIAMENTO



CRAZY

L' IDENTITA': REALIZZA IL TUO DEMONE SECONDO MISURA

L'identità (positiva / negativa) non è un dato biologico ma è un prodotto sociale: è fornita dall'altro attraverso la relazione



Importanza dell'ascolto

ATTRATTO E NON SPINTO

Identità (coscienza di se') ed attrazione



Non cresco perché qualcosa (qualcuno) mi spinge ma perché qualcosa mi attrae.

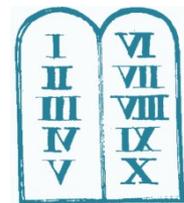
«DAPPRIMA LA QUALITA' DELLA PRESTAZIONE CHE POI DETERMINA IL RISULTATO»

PRIORITA' E CONSEQUENZIALITA'	1°	2°	3°
A	LA PRESTAZIONE (GIOCARRE BENE, AL MEGLIO)	CONSAPEVOLEZZA BENESSERE	ATTENZIONE ALLE MODALITA' CHE QUALIFICANO LA PRESTAZIONE
B	IL RISULTATO	GRATIFICAZIONE ADRENALINICA	ATTENZIONE ALLE MODALITA' CHE CONSENTONO NEL BREVE IL RISULTATO

PER FORTUNA CHE C'E' L'ERRORE!

**Cercare la perfezione accettando
l'idea che non esiste**

QUALCHE DRITTA SUL COME...



1 - PROPONETE UNA SOLUZIONE MA ASCOLTATE LE SENSAZIONI DELL'ATLETA; DATE VALORE AI LORO PERCHE'.

2 - STIMOLATE L'ATLETA A TROVARE UNA SOLUZIONE PER POI GUIDARLO NELLA SCOPERTA PIU' OPPORTUNA.

3 - GESTITE UN «FOCUS» ALLA VOLTA E TRASMETTETE POCHE INFORMAZIONI.

4 - USATE UN LINGUAGGIO SEMPLICE.

5 - INTERVENITE SU UN PARTICOLARE, MA GUARDATE ALLA SUA GLOBALITA'.

6 - ALLENATE LA TECNICA RISPETTANDO LE SITUAZIONI IN CUI DOVRA' ESSERE APPLICATA PER GARANTIRE I GIUSTI TRANSFER.

7 - FEEDBACK (INTRINSECO, ESTRINSECO) E **STIMOLATE IL FEED FORWARD (PROCESSI PREDITTIVI RELATIVI AI MODI DI OTTENERE RISULTATI DESIDERATI > STRATEGIE)**

8 - QUANDO POTETE, DIMOSTRATE.

9 - FOCALIZZATEVI SUL POTENZIALE, NON SUI LIMITI.

10 - LIMITATE IL NUMERO DELLE PROGRESSIONI.



IL PARADOSSO DELLO SPAGHETTO





QUALCHE ANNO FA' UN GRANDE ALLENATORE CI CONSIGLIAVA COME INTERPRETARE L'ALLENAMENTO



«Il nostro modo di organizzare l'allenamento, deve partire dall' idea di vedere il gioco come il punto di partenza e di arrivo su cui fare tutte le considerazioni del caso».

«Di conseguenza possiamo parlare di una filosofia relativa ad una determinata fase di gioco, dove l'obiettivo sia dimostrare come il gioco stesso può diventare un principio di allenamento. Ogni esercizio ha l'obiettivo di proporre idee, interpretazioni e modi di accedere all'allenamento che assomigliano da vicino alle reali condizioni di gioco».

«Ovviamente costruire una struttura di allenamento tale e quale a quella di gara, comporta il problema di dover gestire i fondamentali e i sistemi di gioco nel rispetto della situazionalità ma anche del volume di ripetizioni che sono richieste per l'apprendimento e l'allenamento di certe gestualità specifiche».



QUALCHE ANNO FA' UN GRANDE ALLENATORE CI CONSIGLIAVA COME INTERPRETARE L'ALLENAMENTO



«Il rischio di dover allenare con questa metodologia è che si comincino a proporre situazioni di gioco e che si trascurino i problemi tecnici soprattutto nella loro correzione o che quando si corregge si debba farlo solo in una situazione analitica e senza il transfert immediato alla situazione esecutiva reale e globale»

«Spesso sento dire che con il metodo globale tutti giocano e la tecnica non la fa più nessuno. Fare globale significa sviluppare le tecniche nella situazione più reale. Bisogna essere ancora più attenti perché c'è da vedere più cose contemporaneamente mantenendo i vari focus sugli obiettivi individuati.»

«Ragioniamo in questi termini.... Il gioco, le parti del gioco, i fondamentali, le parti di ogni fondamentale. Questo per fare uno zoom, per fare la diagnosi di ciò che va e di ciò che invece bisogna modificare»



AD OGGI LA RICERCA CI CONFERMA LA VALIDITA' DI CERTI PRINCIPI



Allenamento fisso o a blocchi: La stessa abilità si ripete sempre nello stesso contesto. Moltissimi studi mostrano che l'allenamento fisso permette un miglioramento immediato molto grande dell'abilità durante l'attività.....ma.....il livello di ritenzione in partita o il giorno seguente è inferiore fino al 40% rispetto a quello dell'allenamento variabile.

Risultato: bisogna stare attenti a non incorrere nell'errore, spesso ricorrente, di allenare per migliorare gli esercizi piuttosto che per migliorare nel gioco.

Allenamento variabile o random: Le abilità vengono apprese variando le situazioni e questo stimola il nostro cervello a leggere e pianificare in ogni gioco e ad eseguire una tecnica in una moltitudine di contesti.

Risultato: i giocatori sono capaci di recuperare quelle letture e pianificazioni quando appare un contesto simile in una partita ed eseguire la tecnica.



AD OGGI LA RICERCA CI CONFERMA LA VALIDITA' DI CERTI PRINCIPI



Perché non si allena in questo modo ????????

Perché come giocatori abbiamo imparato in un altro modo.

Perché noi allenatori vogliamo controllare tutto e pretendiamo di essere i protagonisti del processo di apprendimento.

Perché vogliamo che l'allenamento sia ordinato, senza errori. In pratica vogliamo che gli esercizi vengano bene.

Perché ci piace essere “quelli che capiscono” e che i giocatori siano “quelli che fanno” quello che noi decidiamo.

Perché non si capisce il metodo globale. Si confonde con giocare e la tecnica viene interpretata solo attraverso esercizi analitici o al massimo sintetici.

SIAMO DEGLI ARTISTI ...COSTRUIAMO IL NOSTRO CAPOLAVORO...

Devo saper
riconoscere!



Bisogna trovare un....EQUILIBRIO...
Il Q.B. nel rapporto tra VOLUME e SPECIFICITA'



Bisogna saper...GUARDARE...dentro al gioco...
FLUSSO...AMPIEZZE ESECUTIVE... PULIZIA TECNICA

FEEDBACK

Bisogna saper...TRASMETTERE ...ASCOLTANDO
Il VALORE delle INFORMAZIONI



Bisogna scegliere i giusti strumenti ...
GLOBALE....SINTETICO...ANALITICO...



LA STRADA

ELABORA IL PERCORSO PER COSTRUIRE L' ALLENAMENTO

Dal gioco verso la tecnica

IDENTIFICA LE SINTESI

LA SINTESI PERMANENTE:

ALZATA - ATTACCO

LA SINTESI PRINCIPALE:

RICEZIONE-ATTACCO MURO-DIFESA-
CONTRATTACCO

DISTANZA DEL 2° TOCCO DA
RETE:

DETERMINA IL LIVELLO DI EFFICACIA
NELLO SVILUPPO DEL GIOCO

Dalla tecnica verso il gioco

IDENTIFICA I FOCUS TECNICI

LA TECNICA CONTESTUALIZZATA
NEI FONDAMENTALI:

LIMITA – CREA – SFRUTTA

LA TECNICA VISTA IN MODO
SEQUENZIALE:

PREPARO – COSTRUISCO – COLPISCO

I 3 PARAMETRI CHE REGOLANO LE
TECNICHE :

BIOMECCANICA – TEMPO – SPAZIO

DAL GIOCO VERSO LA TECNICA

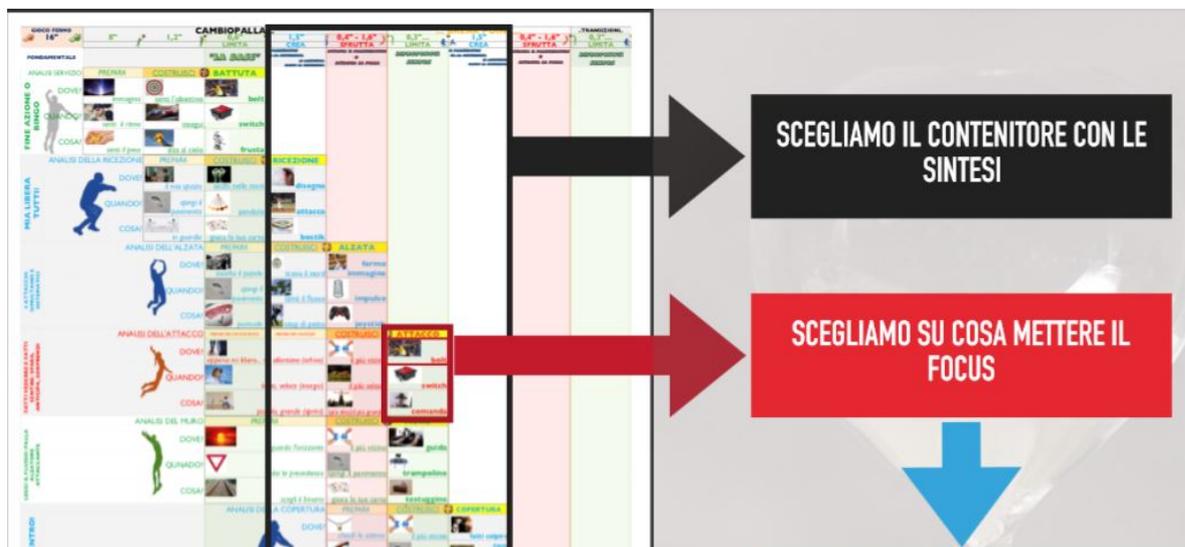
«LA SINTESI PERMANENTE E LA SINTESI PRINCIPALE»

In che rapporto e situazioni entrano
nel gioco di Sideout e Breakpoint



LEGGERE IL FLUSSO DEL GIOCO PER ALLENARE NEL GIOCO

LA «TIME LINE» E LA «CLESSIDRA»



DALLA TECNICA VERSO IL GIOCO

«LA SEQUENZIALITA' E LA SITUAZIONALITA'»

**LEGGI E
PREPARA**
Cosa succede
nella sintesi

P



**TIMING E
SPAZIO DI GIOCO
POSTURE E TRANSIZIONI**

**PIANIFICA E
COSTRUISCI**
Riferimenti sul
campo e palla

C



**ASSE CORPOREO-PALLA
EQUILIBRIO
ATTIVAZIONE BRACCIA**

**ESEGUI E
RIPARTI**
Come sfrutta le
situazioni

K



**SPAZIO/TEMPO NEL CONTATTO
GESTIONE TECNICA E TATTICA**

DALLA TECNICA VERSO IL GIOCO L'INTERPRETAZIONE DEI «FOCUS SULLA TECNICA»

Devo saper
riconoscere
!

**CONCETTO DI MODELLO:
I FOCUS SUL MOMENTO
ESECUTIVO**

**COSTRUISCI LA TECNICA
PENSANDO AL GIOCO:
L'ASPETTO SEQUENZIALE E
SITUAZIONALE**



DALLA TECNICA VERSO IL GIOCO

«I PARAMETRI CHE REGOLANO I MODELLI TECNICI»



**BIOMECCANICA??
COME**



**TEMPO????
QUANDO**



**SPAZIO????
DOVE**

COSA

TECNICA: LEGGERE IL MOVIMENTO



Il controllo posturale (le figure ed eventuali squilibri) da cui impostare l'esecuzione dei movimenti tecnici.

Lo controllo delle caratteristiche cinematiche e dinamiche del movimento che determinano il livello prestativo della tecnica (ampiezza, direzioni, velocità, momenti di forza, rotazioni).

Lo sviluppo propriocettivo del movimento, (analizzatore cinestesico – tattile – etc), permette di sviluppare quel controllo coordinativo su cui costruire il concetto di sensibilità del tocco.

**BIOMECCANICA
COME**

TECNICA: LEGGERE IL TEMPO



**TEMPO
QUANDO**

Il primo è relativo alla fase che si caratterizza nel leggere la palla in modo da attivare l'anticipazione (motoria prima e situazionale poi).

Il secondo è il momento in cui ci si «aggiusta» alla palla per preparare l'esecuzione tecnica; in questa fase entra la percezione al bersaglio che determina, in rapporto alla fase precedente, come strutturare i movimenti di risposta.

Il terzo è il timing esecutivo (determinante) con cui decidi di gestire la palla (accelerazioni) in rapporto all'equilibrio dinamico del tuo corpo.

TECNICA: LEGGERE LO SPAZIO



Il primo è relativo ai riferimenti sul campo per strutturare le risposte motorie finalizzate a rapportarsi correttamente alla palla.

Il secondo è il rapporto che si crea tra il proprio asse corporeo e la palla durante le fase esecutiva.

Il terzo è la percezione visiva dei bersagli (braccio dell'attaccante, zona del campo etc.) per decidere con quali angoli e quali accelerazioni gestire la palla.

**SPAZIO
DOVE**

PRINCIPI DELL' ALLENAMENTO

Analisi

FOCUS

Globale/Sintesi

FOCUS

Analisi

FOCUS

Globale/Sintesi

*PER CREARE E MANTENERE
"IL FOCUS" DEVO
"RESTRINGERE"
LA SITUAZIONE DI GIOCO*

**LEGGETE LE TECNICHE CONSIDERANDO
TUTTI I PARAMETRI ANALIZZATI**

.....

**SCEGLIETE COSA CORREGGERE E COME
DARE RINFORZI**

FEEDBACK



ANALYSIS



LEGGI LE TECNICHE E SCEGLI I FOCUS ANALISI NEL FONDAMENTALE



«SCOMPONI PER PERCEPIRE»
«DESTABILIZZA PER CONSOLIDARE»



DALLA TECNICA VERSO IL GIOCO

«SCOMPONI PER PERCEPIRE»



TOCCO: Sensibilizzare la parte esecutiva (mani nel palleggio, piano di rimbalzo nel bagher, braccio e mano nel colpo d'attacco) per migliorare la parte che identifica la percentuale di «TALENTO».

POSTURA: La costruzione e soprattutto la percezione della figura nei vari momenti che definiscono la costruzione e l'esecuzione del fondamentale (lavoro dei piedi, bacino, asse corporeo, equilibrio dinamico).

ANTICIPAZIONI: Definire i riferimenti spaziali sulla fase di entrata e uscita sulla palla (posizioni sul campo, bersagli) per stabilizzare il concetto di orientamento, presupposto essenziale al controllo del tocco.

RITMO: I timing che caratterizzano i vari momenti per dare «fluidità», «precisione» e «costanza» all'azione tecnica.



DALLA TECNICA VERSO IL GIOCO

«DESTABILIZZA PER CONSOLIDARE»



MODIFICA TUTTI I RIFERIMENTI SENSORIALI CHE VANNO AD INFLUENZARE IL CONTROLLO TECNICO DURANTE LA SEQUENZA (prepara – costruisci – colpisci):

GESTISCILO IN ALTERNANZA (NELL' ALLENAMENTO O NEI GIORNI) ALLE NORMALI PROPOSTE TECNICHE E SITUAZIONALI PER NON SOVRACCARICARE IL LIVELLO PERCETTIVO.

- **La visione per intervenire sulla capacità di orientamento.**
- **Il controllo del ritmo esecutivo mettendo o togliendo dei momenti (tempi) che fanno parte del timing tecnico.**
- **Il controllo propriocettivo; le situazioni di squilibrio funzionale, il livello delle ampiezze, i compiti motori aggiuntivi.**



ALCUNE PROPOSTE

«DESTABILIZZARE E CONSOLIDARE»



Modificare l'orientamento in entrata (come gestisco la fase preparatoria) e in uscita (da dove esce la palla e in che direzione).

Destabilizza i riferimenti visivi (come partire voltati, guardare un segnale, spostare i punti di riferimento).

Accentuare il proprio «movimento di preparazione al tocco» per invertire la traiettoria (vicino-distante, ampio stretto, unisco prima o dopo).

Creare delle situazioni di squilibrio (dell'asse corporeo o sul movimento) per sensibilizzare l'indipendenza al tocco.

Variare il ritmo sul tempo di tocco (anticipo e controtempo – tempo lungo o tempo corto di contatto, blocco o seguio).



LEGGI IL GIOCO E SCEGLI I FOCUS ANALISI NEL GLOBALE



I COMPORTAMENTI TECNICI SENZA PALLA

- LE CHIAMATE PER LE INTESE
- TIMING E SPAZIO NELLE TRANSIZIONI
 - LE ASSISTENZE

LE FASI E LE SITUAZIONI

- LE ROTAZIONI CONTRAPPOSTE (2 – 2...3 – 3...3 – 2)
- LE CASISTICHE NELLA ROTAZIONE IN RELAZIONE ALLA BATTUTA
 - IL MURO/DIFESA E IL CONTRATTACCO

I RUOLI

- RIFERIMENTI TECNICI NELLA FASE DI SIDEOUT E BREAKPOINT
 - SITUAZIONI TATTICHE
 - FOCUS TECNICI



LEGGI IL GIOCO PER VALORIZZARE LE TECNICHE «I COMPORTAMENTI TECNICI SENZA PALLA»



LE CHIAMATE DI GIOCO

- CONSENTE DI RESPONSABILIZZARSI
- CONSENTE DI LIBERARSI E PREPARARSI
- CONSENTE DI COSTRUIRE LE INTESE DI SQUADRA



IL RISPETTO DEI TIMING E LA GESTIONE DELLO SPAZIO

- CONSAPEVOLEZZA DEL TEMPO TRA I TOCCHI PER GESTIRE LA VELOCITA'
- TROVARE UN «TIMING» SUL TOCCO DEL PALLEGGIATORE
- ORGANIZZARE LO SPAZIO PER LE TRANSIZIONI E LE RINCORSE



LE ASSISTENZE

- PER ESSERE NEL «FLUSSO» DEL GIOCO
- PER ORGANIZZARE LE «COPERTURE»
- PER APPRENDERE LO «SPLIT» SUI TIMING DI GIOCO.
- PER GESTIRE LE IMPERFEZIONI DEL PRIMO TOCCO.



LEGGI IL GIOCO PER VALORIZZARE LE TECNICHE «LE SITUAZIONI NELLE FASI SIDEOUT E BREAKPOINT»



GESTIONE DEL GIOCO VALUTANDO LE ROTAZIONI

- FASI DI ATTACCO A TRE CONTRO ATTACCO A TRE
- FASI DI ATTACCO A TRE CONTRO ATTACCO A TRE
- FASI INCROCIATE



LO SVILUPPO DEL GIOCO IN BASE ALLA BATTUTA:

- CON LA BATTUTA CHE ARRIVA DA 5 E DA 1
- LA TRAIETTORIA DRITTA O INCROCIATA
- LA TECNICA DEL SERVIZIO (SALTO FLOAT TESA, SALTO SPINN, TATTICA).



IL LAVORO A MURO/DIFESA SU DETERMINATE SITUAZIONI

- LE PARTENZE E GLI ADATTAMENTI SULLE «BASI»
- LE SITUAZIONI DI PALLA OBBLIGATA
- IL CRITERIO DI ORGANIZZAZIONE DEL CONTRATTACCO



LEGGIAMO I COMPORTAMENTI TECNICI NEL GIOCO



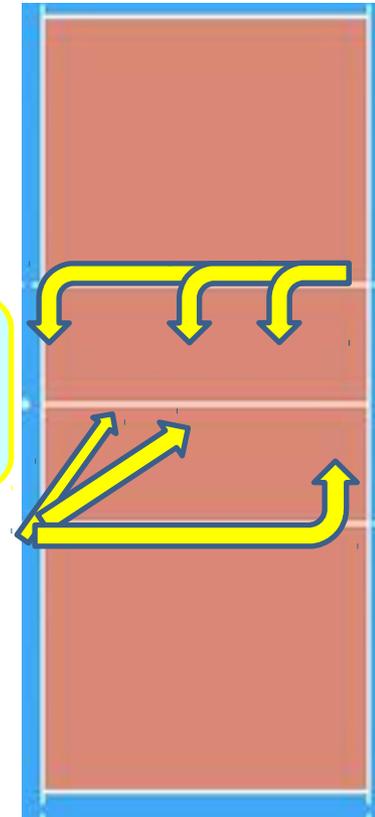
«LE CENTRALI NEL SIDE OUT»

FOCUS PERCETTIVI SUI RIFERIMENTI DEL GIOCO DI SIDEOUT:

- ASPETTO E VADO CON LA PALLA O ANTICIPO E PRENDO IL CENTRO RETE
- ANTICIPO PER LA «FAST» O LA «7»
- SI VARIA IN BASE ALLA PALLA CHIAMATA
- QUANTI APPOGGI QUANDO LA PALLA E' VICINA O E' LONTANA DA ME (CHE TIPO DI TRANSIZIONE)

SITUAZIONI TECNICO TATTICHE DA VALUTARE

- QUANTE AZIONI DI SIDEOUT, QUALI PARTENZE E ORIENTAMENTI
- CHE TIPI DI BATTUTA POSSONO CONDIZIONARLO (SPINN, FLOAT, TRAIETTORIE)
- QUANTO RIMANE CREDIBILE SULLE TRAIETTORIE IMPERFETTE
- QUALI ADATTAMENTI SULLE «PE» (PUNTO RETE O PALLEGGIATORE)





LEGGIAMO I COMPORTAMENTI TECNICI NEL GIOCO



«LE CENTRALI NEL SIDE OUT»

FOCUS PERCETTIVI SULLA TECNICA

- NELLA RINCORSA
 - LA GESTIONE DELLO SGUARDO (PALLA – ALZATRICE)
 - LE SPALLE AVANTI E IL SINISTRO CARICO (SEMPRE)
 - IL RITMO (METTERSI IN RITARDO) PER DARE VELOCITA' DI ENTRATA
 - LE AMPIEZZE E IL NUMERO DEI PASSI DI RINCORSA IN BASE ALLA DISTANZA DALLA PALLA
- IL RAPPORTO CON LA PALLEGGIATRICE ALLO STACCO
 - L'ORIENTAMENTO IN BASE ALLA DISTANZA (DAVANTI, DI FIANCO, CAMBIO LA BASE «7»)
 - LA QUALITA' DELL'IMPULSO E IL RICHIAMO ATTIVO DELLE BRACCIA
 - LA QUALITA' DEL SALTO PIUTTOSTO CHE L' ANTICIPO
 - MANTENERE LA DISTANZA DA RETE ALLO STACCO
- LA GESTIONE DEL DI COLPO
 - ANTICIPO O RITARDO (IMPORTANZA DEL SINISTRO E DELLA VISIONE)
 - LA DINAMICA DEL BRACCIO (BLOCCO O SBRACCIO) E LA MANO





.EGGIAMO I COMPORTAMENTI TECNICI NEL GIOCO

«LE CENTRALI NEL BREAK POINT»



FOCUS PERCETTIVI SUI RIFERIMENTI DEL GIOCO DI BREAK POINT:

- **CONTRATTACCARE IL PUNTO RETE PIU' VICINO ALL' AZIONE DI MURO**
- **CONTRATTACCARE UN PUNTO RETE DISTANTE PER FAR MUOVERE LA CENTRALE**
- **POCO TEMPO QUINDI BISOGNA CORRERE**
- **GUADAGNARE LO SPAZIO E SAPER ASPETTARE**
- **QUANTI APPOGGI PER LA TRANSIZIONE E LA RINCORSA (3/4 APPOGGI)**

SITUAZIONI TECNICO TATTICHE DA VALUTARE

- **QUANTE AZIONI DI CONTRATTACCO GIOCA**
- **DA DOVE RICOSTRUISCE MAGGIORMENTE LE SUE TRANSIZIONI (USCITA DA 2 O 4)**
- **CHE VOLUME DI GIOCO SVILUPPA:**
 - **QUANTO E' CREDIBILE E QUANTO VIENE SERVITO**
 - **SU CHE TIPO DI PALLA VIENE SERVITO**





LEGGIAMO I COMPORTAMENTI TECNICI NEL GIOCO



«LE CENTRALI NEL BREAK POINT»

FOCUS PERCETTIVI SULLA TECNICA

- LE TRANSIZIONI IN USCITA DA QUATTRO
 - LA GESTIONE DELLO SGUARDO (DOVE MI ORIENTO)
 - DUE APPOGGI INCROCIATI (DX – SX) E POI SPLIT CON SX AVANTI
 - USCIRE CON L' APERTURA DI DX E UN' AZIONE DI PASSO RIPORTATO E SPLIT.
 - LE SPALLE AVANTI E IL SINISTRO CARICO (SEMPRE)
- LE TRANSIZIONI IN USCITA DA DUE
 - LA GESTIONE DELLO SGUARDO (DOVE MI ORIENTO)
 - DUE APPOGGI INCROCIATI (SX – DX) E POI SPLIT CON SX AVANTI (RESTARE IN 2)
 - DOVE ANDARE IN FUNZIONE DELL'INERZIA E DELL'INSERIMENTO DEL PALLEGGIATORE
 - USCIRE PIU' VERSO IL CENTRO RETE CON SX – DX – SPLIT DI SX CON MEZZO GIRO
 - LO STESSO MA CON GIRO COMPLETO SEGUENDO LA PALLA (360°).





LEGGIAMO I COMPORTAMENTI TECNICI NEL GIOCO



«LE SCHIACCIATRICI NEL SIDE OUT»

FOCUS PERCETTIVI SUI RIFERIMENTI DEL GIOCO DI SIDEOUT:

- COME PREPARA LA RINCORSA QUANDO RICEVE E QUANDO NON RICEVE
- L'UTILIZZO DELLA RINCORSA E LA SCELTA DEI COLPI
- QUANTI APPOGGI PER LA TRANSIZIONE E LA RINCORSA (3 – 4 PIÙ LO SHUFFLE)

SITUAZIONI TECNICO TATTICHE DA VALUTARE

- SE CAMBIA LA TECNICA QUANDO E' IN PRIMA O SECONDA LINEA
- LA QUALITA' IN ATTACCO IN FUNZIONE DELL' IMPEGNO IN RICEZIONE:
 - QUANDO RICEVE O NON RICEVE, IL TIPO DI COLPO PIU' UTILIZZATO
 - QUANDO RICEVE L'EVENTUALE E PIU' PROBABILE ERRORE DI ATTACCO





LEGGIAMO I COMPORTAMENTI TECNICI NEL GIOCO



«LE SCHIACCIATRICI NEL SIDE OUT»

FOCUS PERCETTIVI SULLA TECNICA

- NELLA RINCORSA
 - IL RITMO TRA TRANSIZIONE E RINCORSE
 - LE AMPIEZZE DEI PASSI DI RINCORSA IN BASE AI RIFERIMENTI SPAZIALI
- IL MOMENTO DELLO STACCO
 - L'ORIENTAMENTO AL CAMPO NEL RISPETTO DI «POTENZA DI COLPO»
 - LA VELOCITA' DI ENTRATA NELL'ULTIMO PASSO E QUALITA' DELL'IMPULSO
 - IL RICHIAMO ATTIVO DELLE BRACCIA ALLO STACCO
 - LA VERTICALIZZAZIONE O LO SCORRIMENTO (ATTACCA LA PALLA.....)
- LA GESTIONE DEL DI COLPO
 - ANTICIPO, SPARO O SORPRENDO (GIOCA CON IL TEMPO)
 - IMPORTANZA DEL SINISTRO E DELLA VISIONE
 - LA DINAMICA DEL BRACCIO (SPALLA) E DELLA MANO SULLA PALLA
 - IL PUNTO DI FORZA E IL PUNTO DEBOLE (LA DIREZIONE)
 - L'UTILIZZO DEL MURO (FORTE ALTO, MANI OUT SUL TEMPO, L'APPOGGIO)





LEGGIAMO I COMPORTAMENTI TECNICI NEL GIOCO



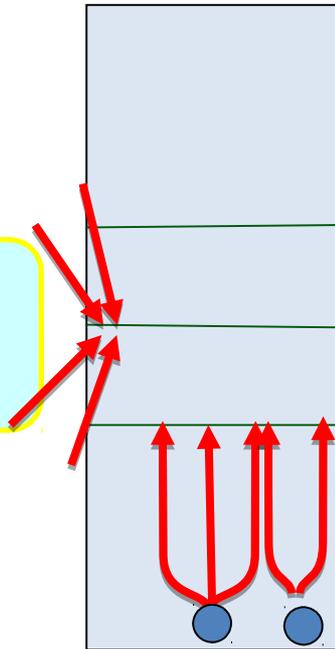
«LE SCHIACCIATRICI NEL BREAK POINT»

FOCUS PERCETTIVI SUI RIFERIMENTI DEL GIOCO DI BREAK POINT:

- VALUTARE TUTTE LE VARIABILI IN USCITA DA MURO
- VALUTARE TUTTE LE VARIABILI IN USCITA DALLA DIFESA
- POCO TEMPO QUINDI BISOGNA CORRERE
- GUADAGNARE LO SPAZIO E SAPER ASPETTARE (APRO O ARRETRO)
- LASCIARSI ALMENO L'ULTIMO PASSO AL MASSIMO DELLA QUALITA' ESECUTIVA

SITUAZIONI TECNICO TATTICHE DA VALUTARE

- QUANTE AZIONI DI CONTRATTACCO GIOCA (DA PRIMA E SECONDA LINEA)
- DA DOVE RICOSTRUISCE MAGGIORMENTE LE SUE TRANSIZIONI
- CHE VOLUME DI GIOCO SVILUPPA:
 - QUANTO VIENE SERVITO
 - SU CHE TIPO DI PALLA VIENE SERVITO





ANALIZZIAMO I COMPORTAMENTI TECNICI NEL GIOCO «LE SCHIACCIATRICI NEL BREAK POINT»



FOCUS PERCETTIVI SULLA TECNICA

- LE TRANSIZIONI IN USCITA DA QUATTRO E DA DUE
 - ARRETTO A PASSI SUCCESSIVI
 - APRO – INCROCIO E SPLIT CON SX AVANTI
 - APRO – INCROCIO E SPLIT IN DOPPIO APPOGGIO CON IL DX AVANTI
 - CORRO IN ARRETRAMENTO USCENDO DA PALLONETTO
 - SHUFFLE IN APERTURA DALLA DIFESA



**SENSIBILITA'
INDIPENDENZA**

Neutre in entrata e reattive al
tocco per dare velocità alla palla

ANTICIPAZIONE

Ricerca della palla e
allineamento sulla palla,
gestione del salto e gestione
delle spinte

NEUTRALITA'

Postura con asse corporeo e
spalle aperte, tempo di attesa
lungo, orientamenti alla palla.



PALLEGGIO D'ALZATA

**SCOMPONGO LA TECNICA
PER PERCEPIRE
PER CORREGGERE
PER FISSARE**

**DESTABILIZZO LA TECNICA
PER PERCEPIRE
PER RIADATTARE**

Le indicazioni per correggere



La scelta del momento per partire e come rapportarsi alla traiettoria:

- Come ti metti sul campo (distanza, quale piede).
- Come gestisci lo spostamento per avere sempre il riferimento visivo alla palla.
- Orientati costantemente alla palla e gestisci la distanza da rete.
- Al momento del 1° tocco attivati con lo split per essere pronto ad andare alla palla.

Il rapporto con la palla in arrivo:

- Capisci la palla per anticipare il posizionamento sotto la palla.
- La testa ha una funzione di guida sul controllo del corpo.
- Quando devi spostarti muoviti raccolto e ritarda la preparazione del palleggio.
- Quando la palla è buona posiziona il tuo corpo tra la palla e la rete:
 - Mantieni una posizione neutra
 - Lavora con i piedi (sinistro-destro) per essere con il bacino sotto la palla
 - L'asse corporeo è quello che ti garantisce la miglior trasmissione di impulsi alla palla
- Allunga il tempo di attesa per «non farsi vedere».
- Modifica il tuo orientamento tra le situazioni di salto e quelle piedi a terra.
- Cerca di sentire il gioco avendo in visione la tua squadra e il tuo campo (la centrale, le uscite di seconda linea, le uscite da prima linea).

Le indicazioni per correggere



Il rapporto con la palla durante l'esecuzione

- **Percepisci sempre dove sei rispetto a tutto quello che è intorno a te; tu giochi per chi viene dopo per cui la percezione della tua posizione codifica i riferimenti di spazio e tempo per costruire le traiettorie con precisione.**
- **Prepara le mani sul punto di palleggio (insieme o prima il destro)**
- **Senti le tue mani (tieni le «uova» suona il «tamburo»).**
- **La palla deve entrare nelle mani ma il gomito non si modifica**
- **Se la palla è buona, sensibilizza la spinta delle mani; a che servono le gambe?**
- **Utilizza la spinta delle gambe solo quando non puoi farne a meno (palla alta).**
- **Senti la palla sul pollice, sull'indice e sul medio e capisci come utilizzarle.**
- **Servono le dita, non il palmo;**
- **Ognuno ha il suo punto di palleggio (distanza e altezza rispetto alla fronte).**
- **Guardati come sono orientate le dita quando la palla esce in direzione.**
- **Controlla il gomito nelle traiettorie veloci (non abbassarlo).**
- **Abbi il senso dell'attaccante e immagina la sua traiettoria: visivo e di timing.**
- **Esagera l'impulso per sentire cosa possono fare le tue mani.**
- **Cerca di sentirti in equilibrio ed a tempo sul palleggio in salto; perché salti??**

Le parole chiave



• Fase di preparazione:

- Muoviti veloce per raggiungere il tuo riferimento: punto rete.
- Gestisci l'accelerazione ma anche la decelerazione(stai in equilibrio).
- Non perdere il riferimento visivo con la traiettoria della palla.
- Stai a tempo con il primo tocco e costruisci l'anticipazione alla palla.
- Fai lo «split» per spostarti rapido

• Fase di esecuzione: cosa sentire e cosa guardare

- Sii neutro: non far vedere quello che fai
- Aspetta sempre e decidi veloce.
- Percepisci la tua posizione sul campo (senso di orientamento)
- Vai sotto la palla
- Stabilizza il tuo punto di palleggio (l'altezza di contatto deve essere personalizzata)
- Anticipa la posizione, non «camminare» durante il palleggio
- Cerca di vedere e senti il tempo della tua centrale (anticipa o ritarda)
- Dai impulso con le dita; quando puoi non aggiungere altre spinte (gomiti, schiena, gambe)
- Tieni le spalle aperte per non compromettere gli impulsi alla palla
- Fissa il gomito in tutte le traiettorie veloci e avanti a te.
- Accelera la traiettorie senza perdere le mani.
- Il pollice è importante almeno quanto l'indice e il medio
- Immagina dove colpiranno le tua attaccanti (per la precisione)
- Gestisci il controtempo con il salto, non subirlo.
- Abbi sempre due palloni in testa (strategia e imprevedibilità).
- Cerca il feedback dagli attaccanti ma «non subirlo»
- Decidi, dirigi e controlla il gioco

SENSIBILITA'

Struttura e compattezza del piano di rimbalzo, gestione delle spalle,

ANTICIPAZIONE

Dinamismo dei piedi (azione simultanea), postura e lateralizzazione

TIMING e ORIENTAMENTO

Aggiustamento e attivazione sulla palla per costruire angoli e spinte efficaci



BAGHER DI RICEZIONE

SCOMPONGO LA TECNICA

PER PERCEPIRE
PER CORREGGERE
PER FISSARE

DESTABILIZZO LA TECNICA

PER PERCEPIRE
PER RIADATTARE

Le indicazioni per correggere



Raccogli informazioni:

- Analizza il battitore per riconoscerne le caratteristiche.
- Come ti metti sul campo (distanza, linea di ricezione).

Preparati per decidere in tempo:

- Trova una postura adeguata (deve essere comoda e funzionale).
- Orientati nel modo giusto (battitore, zona del campo, gestione tecnica)

Il rapporto con la palla in arrivo:

- Capisci la palla per individuare la traiettoria (tesa, lenta, corta, lunga)
- Attivai tuoi piedi (lo «split» per muoverti veloce)
- Decidi come affrontare la traiettoria in relazione alla direzione da gestire (centrale, a destra, a sinistra)
- Mantieni l'equilibrio
- Muoviti alla stessa altezza
- Prova ad essere centrale sulla palla ma non è la cosa determinante
- Sulle battute profonde togliti dalla traiettoria per avere una miglior valutazione e impostare l'angolo di risposta
- Sulle traiettorie medie e corte non scendere con la palla ma anticipa per prenderla prima

Le indicazioni per correggere



Il rapporto con la palla durante l'esecuzione

- “Attacca” la palla sentendo il timing tra la fase di preparazione a quella di spinta.
- Trova la giusta distanza tra il tuo piano di rimbalzo e l'asse corporeo per poter essere attivo sulla palla.
- Devi sapere dove vuoi direzionare la palla (percezione visiva del bersaglio)
- Imposta l'angolo per direzionare la palla.
- Quando è possibile attacca la palla prima del piano delle spalle.
- Trova un ritmo per gestire la palla.
- Quanto devi proteggere e quanto devi spingere; dipende dalla velocità della palla.
- Non «cadere» con la palla ma cerca di anticiparla “prendila prima”.
- Percepisci il tuo corpo nella spinta (i piedi, le gambe, il peso)
- Fidati del tuo bagher:
 - Tieni la presa
 - “Senti” il tuo piano di rimbalzo
 - Mantieni il piano di rimbalzo anche in situazioni di disequilibrio.
 - La sensibilità contrasta con la rigidità, sentiti comodo
- La palla conosce gli angoli, usa la spalla e la presa per dare la giusta direzione.

Preparati al «dopo»

- Cerca sempre di essere nel tempo di gioco perché il tuo «dopo» diventa il prima di quel che dovrai fare successivamente.
- Fai le «transizioni» adeguate per inserirti nell'azione successiva

Le parole chiave



- **Fase di preparazione:**
 - Raccogli informazioni.....Caratteristiche del battitore, la situazione
 - Orientamento.....Campo, distanza, zona di battuta avversaria
 - Capisci la palla per gestire il tempo di partenza.
 - «Split».....Per attivare i piedi e spostarti rapido
 - Tieni l'equilibrio.
 - Aggiustati alla traiettoria per decidere angoli e timing di risposta.
- **Fase di esecuzione: cosa sentire e cosa guardare**
 - Taglia la traiettoria.....Anticipa rispetto alle spalle e gestisci l'angolo.
 - Gambe attive.....Spingi anticipando il contromovimento, tieni per assorbire la velocità
 - Se sei dietro la palla il tuo corpo è più forte.
 - Tempo e ritmo di ricezione.....Attacca la palla per decidere la traiettoria.
 - La palla conosce gli angoli...fai giocare gli angoli.
 - Percepisci il bersaglio.....Orienta e attiva il piano di rimbalzo.
 - Presa forte, spalle morbide
 - Senti il tuo piano di rimbalzo.....Appoggiate alla palla, spingi la palla.
 - Mantieni il giusto equilibrio anche per quello che viene dopo.

GESTIONE DEL COLPO

Mano sulla palla, altezza e potenza per valutare indipendenza e dinamica del braccio, entrata della spalla

TIMING e ANTICIPAZIONE

Senso del ritmo, accelerazione e reattività allo stacco, Tempo sulla palla (sul colpo, sul salto e sulla spalla)

ORIENTAMENTO

Nella rincorsa e allo stacco per saltare verso la palla.
Equilibrio dinamico in volo: asse corporeo e sinistro



SCOMPONGO LA TECNICA

PER PERCEPIRE
PER CORREGGERE
PER FISSARE

DESTABILIZZO LA TECNICA

PER PERCEPIRE
PER RIADATTARE

Le indicazioni per correggere



La scelta del momento per partire e da dove iniziare la rincorsa:

- Capisci la palla.
- Percepisci dove sei nel campo per adattare i movimenti.
- Che ritmo deve avere la tua rincorsa: lento-veloce.
- Muoviti sempre nel rispetto del timing di gioco.
- Gestisci le transizioni per la migliore direzione di rincorsa.

Il rapporto con la palla allo stacco:

- Stacca vicino alla palla per avere la possibilità di attaccare bene.
- Stacca nel campo, alla giusta distanza da rete e ben orientato.
- Ricorda che è fondamentale eseguire l'ultimo passo e soprattutto lo stacco con il massimo dell'accelerazione che riesci a gestire.
- Per ottimizzare lo stacco richiama e slancia attivamente le braccia.
- Vai in alto, non buttarti (come farlo).
- Esegui l'ultimo passo verso la palla; per aiutare la palleggiatrice, per non andare nella rete.

Il rapporto con la palla in volo:

- Cerca di sentirti in equilibrio (l'asse corporeo e il braccio controlaterale).
- Ricordati che per poter essere funzionale ed efficiente devi "caricare" la spalla e il braccio.
- Dove vedi la palla rispetto alle tue spalle considerando l'equilibrio in volo.
- Quanto percepisci il momento per attivare la tua risposta alla palla in relazione agli indicatori sul timing (il salto, l'avversario, la palla).

Le indicazioni per correggere



La prima cosa da fare appena ti trovi in fase di volo è “vai a prendere la palla”:

- La palla ha una sua forza e quella è la prima cosa da dominare.
- Prova a percepire il tuo colpo (la spalla, il braccio, la mano)
- Si può attaccare bene anche se mi trovo sotto la palla; garantisci sempre l’accelerazione.
- L’azione avvolgente della mano sulla palla cambia in base al tipo di palla da attaccare.
- Una cosa importante: la mano alla palla
- Come percepisci la palla nella mano (superficie di contatto e da dove esce).
- Se non prendi bene la palla può dipendere da più aspetti (anticipo della chiusura, ritardo del timing, controllo della mano), impara a scoprirlo.
- Accellera e guida la palla nella direzione che hai scelto.
- Prima di scendere dal salto devi aver già completato il movimento di chiusura del colpo.

Come vuoi che la palla vada verso il bersaglio:

- Anticipa nella mente la direzione e pensa con quale velocità
- Cerca la profondità o quale angolo.
- Scegli il ritardo di colpo, non subirlo
- Se devi sorprendere, fallo con il timing giusto (non farti scoprire troppo presto)
- Crea delle sequenze di colpo.
- Ci sono colpi da rischiare e altri da non sbagliare.
- Sii creativo per dar spazio al tuo talento.

Controlla la tua ricaduta:

- Con uno o due piedi ma senti il tuo corpo.

Le parole chiave



- **Fase di rincorsa e stacco:**
 - Capisci la palla..... Per gestire il tempo di partenza.
 - Passi.....Ritmo, numero, ampiezza, appoggi.
 - Orientamento....Campo, distanza, zona avversaria .
 - Ultimo passo e stacco veloci..... È determinante in ogni timing di rincorsa.
 - Vai incontro alla palla....non incontro alla rete.
 - Slancia le braccia Per creare l'anticipo di colpo.
 - Vai in alto, non buttarti..... Anticipo piedi-baricentro, timing,
- **Fase di colpo: cosa guardare**
 - Stai in equilibrio..... Asse corporeo e visione
 - Il sinistro è importante per l'equilibrio e per gestire il timing di colpo
 - Tempo di colpo.....Anticipa rispetto al salto e linea delle spalle, vai a prendere la palla, togli la palla dalla rete.
 - Cerca altezza.....Vai alla palla, non farla abbassare.
 - Mano sulla palla.....Avvolgente o in direzione ma soprattutto attiva.
 - Mano alla palla.....per anticiparla e non farla scendere
 - Potenza e profondità.....Massima accelerazione.
 - Anticipa l'idea del colpo.....Rispetta l'accelerazione, dai direzione e angolo, sorprendi con il pallonetto, ritarda per usare il muro.
 - Cosa vedi è importante per decidere quello che devi fare.

IMMAGINIAMO L'ALLENAMENTO

TECNICA e GIOCO: POLI OPPOSTI DELLO STESSO VIAGGIO

INTRODUTTIVO AL GIOCO: (PERCEPISCI)
Lavoro per ruoli sul controllo tecnico.

IL CAMBIO PALLA E IL BREAK POINT VANNO INSIEME: Dove spostiamo l'obiettivo?

IL FOCUS NELLA FASE GIOCO: (SVILUPPA)
Definire un determinato comportamento tecnico (come prepara ed esegue) .

SCEGLIAMO UNA SITUAZIONE PARTICOLARE DEL GIOCO: Fase, combinazione, le variabili sul 1° tocco, sulla transizione etc.

LA RIPETIZIONE DEL FONDAMENTALE NEL GIOCO: (CORREGGI) Modificare o migliorare l'esecuzione tecnica.

DEFINIAMO LE MODALITA' ESECUTIVE E TECNICHE PER QUELLA SITUAZIONE: L' intensità, la scelta dei colpi, la variabilità.

IL TIMEOUT TECNICO TRA LE FASI: (RICHIAMA)
Intensivi per ruolo o per fondamentale.

IL GIOCO PER STIMOLARE L'INTRAPRENDENZA: Con dei punteggi ad obiettivo tecnico.

IL RECUPERO ALLA FINE DEL GIOCO: (RINFORZA) Lavoro individuale o per ruoli sul focus dell'allenamento.

IL GIOCO PER COMPETERE: Con dei punteggi sull'efficienza della situazione creata.

UN ESEMPIO DI ALLENAMENTO

- **ATTIVAZIONE INDIVIDUALE PER RUOLI:**
 - «DESTABILIZZA PER CONSOLIDARE»
 - «SCOMPONI PER PERCEPIRE»
- **RICEZIONE E DOPPIA TRANSIZIONE**
 - PER LE TRANSIZIONI E IL 2° TOCCO
- **1° TIME OUT TECNICO**
 - L' ATTACCO E IL PALLEGGIO
- **GIOCO 6vs6: SIDEOUT e BREAK POINT**
 - GLOBALE 1 CON FOCUS TECNICI
 - GLOBALE 1 CON PUNTEGGI SPECIALI
- **2° TIME OUT TECNICO**
 - BATTUTA – RICEZIONE
 - DIFESA (PROTEGGI – CORRI)
- **GIOCO 6vs6: SIDEOUT e BREAK POINT**
 - GLOBALE 2 CON FOCUS TECNICI
 - GLOBALE 2 CON PUNTEGGI SPECIALI
- **LAVORO EXTRA PER RUOLI**



LA CONDUZIONE DELL' ALLENAMENTO E IL RAPPORTO CON IL GRUPPO SQUADRA



- INSEGNARE LORO A INSEGNARE A SE STESSI: Devono imparare ad allenarsi al meglio nel tempo in cui non riuscite a seguirli direttamente.
- CERCATE DEI LEADER E DATEGLI DEI COMPITI PER LA SQUADRA.
- PREMIATE LA COLLABORAZIONE, IL CARATTERE E L'IMPEGNO:
Una delle cose più importanti, è vedere che ogni volta si prova a fare il meglio su ogni palla.
- SI PREMI LA PRESTAZIONE PIÙ CHE IL RISULTATO;
- ORIENTIAMOCI SU COME RENDERLE PROTAGONISTE IN POSITIVO: Limitiamo il NON e stimoliamo il PROVA A FARE.
- PRETENDETE, NON UMILIATE MAI: Gli errori sono un' occasione per comprendere e insegnare, i rimproveri e le punizioni a che servono?

LA CONDUZIONE DELL' ALLENAMENTO E IL RAPPORTO CON IL GRUPPO SQUADRA



- CREATE UN AMBIENTE POSITIVO E DIVERTENTE: Non ci deve essere paura dell'errore.
- «BECCATELI» MENTRE FANNO LA COSA GIUSTA: Perché è importante che trovino soddisfazione nel riuscire in una abilità ed il percorso che li porta al miglioramento passa dalla vostra approvazione.
- SIAMO BRAVI MECCANICI: Ognuno di noi tendiamo ad individuare i difetti piuttosto che i pregi; stiamo attenti a sottolineare solo le esperienze negative.
- SIATE ENTUSIASTI: Niente è mai stato ottenuto senza entusiasmo.
- RIESAMINATE OGNI VOSTRO ALLENAMENTO: Prendendovi degli appunti su ciò che è stato fatto.

QUELLO CHE «DOVREMMO EVITARE»

CHISSÀ QUANTE VOLTE ABBIAMO SBAGLIATO

1. I riscaldamenti troppo lunghi e senza palla.
2. Le file «infinite» per eseguire un gesto tecnico.
3. Allenamenti a «girare» dove si toccano pochi palloni.
4. Progressioni didattiche lunghe e distanti dalla situazionalità reale del gioco.
5. Guardare ai modelli ma non tener conto delle esigenze del momento.
6. Interpretare il gioco come un momento per far distrarre le ragazze piuttosto che considerarlo l'essenza dell'allenamento.
7. Non stimolare la scoperta delle soluzioni.
8. Chiusura al confronto perché cambiare le proprie abitudini crea destabilizzazione.
9. Costruire un clima dove si esercita l'autorità e non l'autorevolezza.
10. Noi siamo la nostra squadra.... Non cerchiamo «alibi» per giustificare l'impossibilità ad esprimere qualità (gruppo numeroso, eterogeneità di livello, mancanza di assistenti).



GRAZIE
DELL'ATTENZIONE