

Lezione di aggiornamento allenatori Loano 2009

ARGOMENTO:

METODOLOGIA DELL'ALLENATORE NEL SETTORE GIOVANILE  
CON PARTICOLARE RIFERIMENTO A SEMPLICI SITUAZIONI DI  
GIOCO

LA PRIMA COSA DA CAPIRE QUANDO SI IMPOSTA UN SETTORE  
GIOVANILE E' IL SUO OBIETTIVO QUESTI POSSONO ESSERE  
DIVERSI:

- ✓ OBIETTIVO SOCIALE
- ✓ OBIETTIVO ECONOMICO
- ✓ OBIETTIVO DI VITTORIA
- ✓ OBIETTIVO DI FORMAZIONE DI GIOCATORI

STRATEGIE PER RAGGIUNGERLI

PARLIAMO DELLA FORMAZIONE DEI GIOCATORI.

UN SETTORE GIOVANILE CHE HA PER OBIETTIVO QUELLO  
CITATO SI DEVE PORRE LA DOMANDA PER QUALE LIVELLO  
DEVONO ESSERE FORMATI, E NEGLI ANNI QUANTI GIOCATORI  
DE NOSTRO SETTORE GIOVANILE ARRIVANO ALLA 1°  
SQUADRA O HANNO LE POSSIBILITA' DI GIOCARE AL MEDIO –  
ALTO LIVELLO ? I GIOCATORI DEVONO CONOSCERE COSA  
COMPORTA PER LORO RAGGIUNGERE QUESTO OBIETTIVO E  
TUTTA LA STRUTTURA DELLA SOCIETA' DEVE ESSERE  
INDIRIZZATA PER QUESTO.

PAROLE CHIAVE PER COSTRUIRE UN SETTORE GIOVANILE DI  
ECCELLENZA

ALLENATORE – PAZIENZA

ALLENATORE: ELEMENTO PROPOSITIVO PER ECCELLENZA,

**DEVE** ESSERE SEMPRE ATTENTO ALLA RIVALUTAZIONE  
DEL PROPRIO LAVORO

**DEVE** MEDITARE COSTANTEMENTE SULLE PROPOSTE IN FUNZIONE DELLA CRESCITA TECNICA INDIVIDUALE DEI GIOCATORI,  
DEVE STARE ATTENTO SU QUELLO CHE PROPONE DA SVOLGERE AFFINCHÉ' LO STESSO SIA SEMPRE TANTO E DI BUONA QUALITÀ'.

**DEVE** FARE ATTENZIONE AFFINCHÉ' LA PROPOSTA DEGLI ESERCIZI SIA ADATTA AI SINGOLI GIOCATORI E CHE NON SCADA IL LIVELLO DI LAVORO PER SCELTE INAPPROPRIATE DI ESERCIZI.

**DEVE** PERIODIZZARE IL LAVORO SU UN SINGOLO OBIETTIVO TECNICO DANDOGLI CONTINUITÀ', DARE UN OBIETTIVO TECNICO A BREVE SCADENZA SIGNIFICA DARE DEI PUNTI DI RIFERIMENTO DA RAGGIUNGERE OGNI VOLTA.

**DEVE** CONOSCERE IL LIVELLO DI QUALIFICAZIONE DA RAGGIUNGERE NELLE VARIE ETÀ'

**DEVE** ESSERE IN GRADO DI PROPORRE CONFRONTI APPROPRIATI DI LIVELLO AGONISTICO PER POTER VERIFICARE PERIODICAMENTE IL LIVELLO RAGGIUNTO E DI CONSEGUENZA APPORTARE DELLE VARIAZIONI ALLA PROGRAMMAZIONE CHE HA PREVISTO.

**DEVE**, ANCHE A COSTO DI QUALCHE RISULTATO, DARE NEI LIMITI DEL POSSIBILE PARI OPPORTUNITÀ' DI LAVORO E DI GIOCO A TUTTI I GIOCATORI CHE HA A DISPOSIZIONE DANDO PIU' RESPONSABILITÀ' A CHI PUO' FARE PER POTER PERMETTERE L'INSERIMENTO DI CHI AL MOMENTO HA MENO CAPACITÀ'.

E INFINE ED E' L'ARGOMENTO CHE VEDREMO IN SEGUITO:

**DEVE AVERE PADRONANZA DELLE TECNICHE SPECIFICHE DELL'ALLENATORE UN SAPER FARE CHE E' NECESSARIO, MA NON INDISPENSABILE ALL'EDUCATORE SPORTIVO PER INSEGNARE EFFICACEMENTE, QUESTO NECESSITA DI AVERE UN BUON LIVELLO DI MAESTRIE TECNICHE E UNA BUONA CONOSCENZA PEDAGOGICA PER METTERLE IN PRATICA, MI RIFERISCO ALLE TECNICHE DI :**

- ✓ LANCIO
- ✓ COLPO
- ✓ SERVIZIO

#### LE TECNICHE DELL'ALLENATORE

LE TECNICHE : METTERE L'ALLENATORE AL CENTRO DELL'ESERCIZIO E' DI GRANDE INTERESSE PEDAGOGICO. EGLI DIVENTA ANIMATORE DELLA SITUAZIONE MESSA IN PRATICA, EGLI PUO' COSI' FACILMENTE REGOLARE IL RITMO E L'INTENSITA' DELL'ESERCIZIO. IL LIVELLO TECNICO DELL'ALLENATORE AVRA' UNA GRANDE INCIDENZA SUL FUNZIONAMENTO DELL'ESERCIZIO, IL COLPO E I LANCI DELLA PALLA DOVRANNO ESSERE DI QUALITA'

I LANCI : SONO UNA DELLE PRICIPALI TECNICHE CHE DEVE POSSEDERE L'ALLENATORE , QUESTA TECNICA E' UTILIZZATA SIA CON I DEBUTTANTI CHE CON I GIOCATORI AFFERMATI. PADRONEGGIARE UN LANCIO VUOL DIRE SAPER DARE UNA BUONA TRAIETTORIA ALLA PALLA , SAPERLA LANCIARE IN UNA BUONA DIREZIONE E AL MOMENTO GIUSTO . SAPER DARE ALLA PALLA LA GIUSTA VELOCITA' CENTRANDO PERFETTAMENTE L'OBIETTIVO DA RAGGIUNGERE .

## COLPO

COLPIRE LA PALLA : SAPER COLPIRE LA PALLA DIVENTA NELLA FASE DI APPRENDIMENTO NECESSARIO PER INVIARLA PIU' VICINO, PIU' LONTANO, PIU' O MENO FORTE. L'ALLENATORE PER FAR LAVORARE MEGLIO I SUOI RAGAZZI DEVE AVERE MAESTRIA IN TUTTE LE SITUAZIONI DI COLPO SULLA PALLA PER POTER PERMETTERE DI RIPRODURRE VARIE AZIONI DI GIOCO . I COLPI SARANNO UTILIZZATI PRINCIPALMENTE PER FAR LAVORARE I GIOCATORI IN FASE DIFENSIVA. IN QUESTA PROSPETTIVA, VISTA L'IMPOSSIBILITA', IN MOLTI CASI, DI AVERE DEL PERSONALE IN PALESTRA, PUO' ESSERE INTERESSANTE PER LO SVILUPPO DELL'ALLENAMENTO DI FORMARE DEI GIOCATORI A FAR LAVORARE IL PROPRIO COMPAGNO O A FAR LAVORARE PIU' COMPAGNI.

## SERVIZIO:

PER FAR LAVORARE LA RICEZIONE DEL SERVIZIO L'ALLENATORE DEVE SAPER PRODURRE UN SERVIZIO DI QUALITA' CHE SIA PRECISO NELLA SUA TRAIETTORIA DI VOLO, CHE SIA CONTROLLATO E REGOLARE , DEVE ESSERE CAPACE DI VARIARE AUMENTANDO O DIMINUENDO IL RITMO.

## IL PIAZZAMENTO DELL'ALLENATORE :

CON QUESTO INTENDO LA POSIZIONE CHE DEVE AVERE L'ALLENATORE :

L'ALLENATOR PUO' ESSERE:

- ✓ AL CENTRO DELL'ESERCIZIO
- ✓ ALL'INIZIO DELL'ESERCIZIO
- ✓ AL DI FUORI DELL'ESERCIZIO

L'ALLENATORE E' AL CENTRO DELL'AZIONE DURANTE L'ESERCIZIO : EGLI PRENDE UN RUOLO CENTRALE , TUTTI I PALLONI PASSANO DA LUI , LI DISTRIBUISCE E LI

RIDISTRIBUISCE IN MANIERA DA CONTROLLARE TOTALMENTE LO SVILUPPO DELL'ESERCIZIO. LA SUA AZIONE E' REGOLATRICE ,EGLI PUO'RALLENTARE O ACCELERARE IL RITMO DI LAVORO , CONSIGLIARE , CORREGGERE, INCORAGGIARE I GIOCATORI.

ALLENATORE ALL'INIZIO DELL'ESERCIZIO :  
E' L'ALLENATORE CHE DETERMINA L'INIZIO DELL'ESERCIZIO. EGLI PUO' SCEGLIERE IL MOMENTO , IL LUOGO E LA MANIERA DI RINVIARE LA PALLA . EGLI PUO' ESSERE SUL TERRENO O A LATO DELLO STESSO.

ALLENATORE AL DI FUORI DELL'ESERCIZIO :  
L'ALLENATORE PUO' ESSERE FUORI DAL TERRENO IN UNA POSIZIONE DI OSSERVAZIONE .  
EGLI PUO'NON DI MENO INTERVENIRE IN TUTTA LIBERTA' PER :

- RIDEFINIRE L'ESERCIZIO
- DARE DELLE CONSEGNE
- REINSEGNARE SULLA RIUSCITA O SULLA QUALITA' DELL'AZIONE
- INCORAGGIARE
- CRITICARE
- VARIARE L'ESERCIZIO RENDENDOLO PIU'FACILE O PIU'DIFFICILE

IL MATERIALE

COSA DEVE POSSEDERE IN PALESTRA L'ALLENATORE ?

- UN NUMERO IMPORTANTE DI PALLONI
- DEI CONTENITORI PER METTERE I PALLONI
- DEL NASTRO PER MATERIALIZZARE DEGLI SPAZI AL SUOLO
- DEI PLINTI PER POTERSI SOPRAELEVARE
- DEL MATERIALE AUSILIARIO DOVE PERFEZIONARE LE TECNICHE INDIVIDUALI

## L'ORGANIZZAZIONE PER UN BUON SVILUPPO DEGLI ESERCIZI

GLI ESERCIZI MESSI IN PRATICA NECESSITANO DI ORGANIZZARE DELLE ROTAZIONI TRA I GIOCATORI E DI PREVEDERE QUINDI CHI SARA' INCARICATO AL RECUPERO DELLA PALLA, PER FAR SI CHE SI POSSA MANTENERE UNA BUONA CONTINUITA' NELL'ESERCIZIO STESSO. I GIOCATORI NON IMPEGNATI DOVRANNO ESSERE POSIZIONATI IN MODO CHE POSSANO PERMETTERE DI GARANTIRE UN BUON RECUPERO DI PALLONI E PERMETTERE ALLO STESSO MODO ALL'ALLENATORE DI MANTENERE IL RITMO DI LAVORO CHE REPUTA NECESSARIO.

## LE PROCEDURE D' ALLENAMENTO

ENRIAMO NEL TEMA PRINCIPALE DELLA NOSTRA LEZIONE CHE E' IL GIOCO NELLE SUE SITUAZIONI PIU' SEMPLICI . PRIMA PERO' VORREI ILLUSTRARE ANCHE ALTRE PROCEDURE CHE REPUTO ALTRETTANTO IMPORTANTI E TRA QUESTE VARIE PROCEDURE D'ALLENAMENTO RITENGO CHE PER I GIOVANI LA MANIPOLAZIONE DELLA PALLA (IN TERMINI DA PALESTRA : CONTROLLO DELLA PALLA ) SIA UN ELEMENTO ESSENZIALE PER L' APPRENDIMENTO DELLA PALLAVOLO ,QUESTA PROCEDURE ASSIEME ALLE RIPETIZIONI OCCUPARE CIRCA IL 50-60 % DEL CONTENUTO DELLE SEDUTE DI ALLENAMENTO.

PERCHE' IL CONTROLLO DELLA PALLA?  
CONTROLLARE/MANIPOLARE, LA PALLA E'  
FAMIGLIARIZZARE CON IL SUO CONTATTO CON I  
DIFFERENTI TOCCHI O COLPI CHE SI DEVONO  
EFFETTUARE IN GIOCO, TUTTI I CONTATTI CON LA PALLA  
SONO IN FUNZIONE DEL MIGLIORAMENTO DELLA  
TECNICA INDIVIDUALE .

QUANDO METTERE IN PRATICA LA MANIPOLAZIONE DELLA PALLA ?

LA MANIPOLAZIONE DELLA PALLA FA PARTE DEGLI ESERCIZI CHE SI FANNO ALL'INIZIO DELL'ALLENAMENTO SONO IL LOGICO PROSEGUIMENTO DEL RISCALDAMENTO O ADDIRITTURA LO POSSONO SOSTITUIRE , PERMETTONO ALL'ALLENATORE DI ENTRARE SUBITO NELLA SPECIFICITA' DELLA DISCIPLINA E PERMETTE AI GIOCATORI DI RINFORZARE LE SENSAZIONI SUL TOCCO DELLA PALLA.

COME COSTRUIRE UN ESERCIZIO DI MANIPOLAZIONE/CONTROLLO DELLA PALLA ? TIPO DI ESERCIZIO- CONTROLLO DELLA PALLA NEL SERVIZIO  
CONSTATO :

I GIOCATORI HANNO DIFFICOLTA' NEL SERVIZIO, IN PARTICOLARE HANNO PROBLEMI NELLA DIREZIONALITA'

OBIETTIVO :

LAVORARE IL COLPO SULLA PALLA DEL SERVIZIO DALL'ALTO CONTRO IL MURO

SVILUPPO DELL'ESERCIZIO :

OGNI GIOCATORE HA UN PALLONE

IL GIOCATORE SI PIAZZA DIETRO IL SUO RIFERIMENTO E SERVE CONTRO IL MURO

IL PALLONE DEVE RITORNARE A LIVELLO DEL SUO RIFERIMENTO

IL GIOCATORE PUO' ALLORA ARRETRARE IL SUO RIFERIMENTO DI 1 MT.

DURATA : 10 – 15'

CONSEGNE :

POSSONO ESSERE DIFFERENTI PER OGNUNO DEI GIOCATORI A SECONDA DEL LORO TIPO DI SERVIZIO E DEL LORO PROBLEMA TECNICO MA VEDIAMONE ALCUNE CHE SONO COMUNI:

- a) NON FARE RUOTARRE LA PALLA QUANDO LA LANCIANO

- b) LANCIARE LA PALLA AVANTI AL BRACCIO COLPITORE SENZA ABBASSARLA PRIMA DI LANCIARLA
- c) NON LANCIARE ASSOLUTAMENTE LA PALLA ALL'INDIETRO MA BENSÌ LEGGERMENTE AVANTI AL PIEDE CHE HO POSIZIONATO AVANTI CHE È IL SX PER I DESTRI
- d) NON LANCIARE LA PALLA TROPPO ALTA, MA CIRCA 15-20 CM. SOPRA IL BRACCIO COLPITORE

PIAZZAMENTO:

PIAZZAMENTO DEL PESO DEL CORPO DA DIETRO VERSO L'AVANTI

VOLUME DI LAVORO : TRE SERIE DI 20/30 PALLONI, ALTERNATI A LAVORO DI MOBILIZZAZIONE ATTIVA DEL CINGOLO SCAPOLO-OMERALE.

VEDIAMO UN ALTRO LAVORO SULLA MANIPOLAZIONE/CONTROLLO DELLA PALLA

TIPO DI ESERCIZIO- CONTROLLO DELLA PALLA NEL BAGHER DI COSTRUZIONE

CONSTATO :

- IL GIOCATORE ARRIVA SULLA PALLA MA NON SI POSIZIONA IN BUONE CONDIZIONI DI EQUILIBRIO

OBIETTIVO :

- a) PIAZZARSI BENE AL CONTATTO SULLA PALLA (EVENTUALMENTE FARE UN CONTROLLO PRIMA CHE IL COMPAGNO RICEVA LA PALLA )
- b) RINVIARE LA PALLA CON ASSOLUTA PRECISIONE VERSO L'OBIETTIVO.

SVILUPPO DELL'ESERCIZIO :

- UN GIOCATORE INVIA UNA PALLA IN PALLEGGIO IN UNA ZONA DELIMITATA
- IL COMPAGNO SI PIAZZA E VA SULLA PALLA
- IL COMPAGNO RINVIA LA PALLA NEL RISPETTO DELLA TECNICA RICHIESTA.



DURATA : 10 – 15'

CONSEGNE :

- a) GUARDARE BENE LA PALLA PER LEGGERE CON ATTENZIONE LA TRAIETTORIA
- b) PIAZZARSI VELOCEMENTE
- c) RALLENTARE LA CORSA QUANDO STO ARRIVANDO SULLA PALLA
- d) RECUPERARE LA POSIZIONE ALTRETTANTO VELOCEMENTE

VOLUME DI LAVORO : TRE SERIE DI 20 PALLONI.

COME DETTO TRA LE PROCEDURE DI ALLENAMENTO OLTRE AL CONTROLLO DELLA PALLA RITENGO FONDAMENTALE PER I GIUOVANI IL LAVORO DI RIPETIZIONE O SERIE, UNA BUONA ALTRNANANZA TRA CONTROLLO E RIPETIZIONI E' QUEL 50/60% DI CONTENUTO CHE DEVE ESSERE SEMPRE PRESENTE NELL' ALLENAMENTO DEI GIOVANI, ATTENZIONE PERO' A NON CADERE IN SITUAZIONI DI ACCETTAZIONE PASSIVA DI QUESTO LAVORO MA SPIEGARE SEMPRE AL GIOCATORE L'UTILITA' DI QUESTO LAVORO SULLA SUA FORMAZIONE TECNICA

CHE COS'E' IL LAVORO DI RIPETIZIONE ?

E' UN LAVORO CHE CONSENTE DI RIPETERE UN AZIONE DI GIOCO POTENDONE VARIARE IL RITMO DENTRO DELLE CONDIZIONI STANDARDIZZATE . I GIOCATORI DEVONO POTER RIPETERE LA STESSA AZIONE DI GIOCO A UNA FREQUENZA ELEVATA. IN QUESTO TIPO DI ESERCIZI E' RICERCATA LA QUANTITA' DI CONTATTI CON LA PALLA. L' ALLENATORE CHIEDE AI GIOCATORI DI RIPRODURRE DEI BUONI GESTI PIU' VOLTE DI SEGUITO CON LA MAGGIORE EFFICACIA POSSIBILE. IL NUMERO DI RIPETIZIONI E' VARIABILE SECONDO IL LIVELLO DEI GIOCATORI ( PARTENDO DA UN MINIMO DI 10 RIPETIZIONI A UN MASSIMO DI 50 ). L'INTENSITA' DELLO SFORZO DEVE COMUNQUE PERMETTERE UN BUON

LAVORO DI QUALITA' TECNICA E' PER QUESTO MOTIVO CHE E' PREFERIBILE LAVORARE CON PIU' GIOCATORI PERCHE' QUESTO POSSA AVERE UN TEMPO DI RECUPERO SUFFICIENTE TRA OGNI AZIONE.

CONSIDERIAMO GENERALMENTE CHE EGLI ABBA UN TEMPO DI LAVORO PER DUE TEMPI DI RECUPERO QUESTO PUO' ANCHE TRANQUILLAMENTE RIDURSI CON IL MIGLIORAMENTO DELLA CONDIZIONE FISICO-TECNICA. QUESTA TIPOLOGIA DI LAVORO MI CONSENTE DI LAVORARE PER GRUPPI DI 3-MAX 5 GIOCATORI.

PERCHE' FARE IL LAVORO DI RIPETIZIONE?

L'APPRENDIMENTO PASSA PER LA RIPETIZIONE MECCANICA DI BUONI GESTI TECNICI.

LA MEMORIA MOTORIA NECESSITA DI UN LAVORO IMPORTANTE DI RIPETIZIONI PER POTER PRODURRE E RIPRODURRE DEI GESTI CORRETTI.

IL PROGRESSO DEL GIOCATORE E' IMPOSSIBILE SENZA UN LAVORO DI ACQUISIZIONE E DI CONSOLIDAMENTO BASATO SUL RIPETERE PIU' VOLTE LO STESSO GESTO CON UN INTENSITA' FISICA E INFORMATIVALE UGUALE O SUPERIORE AL LIVELLO DI GIOCO SUL QUALE LUI EVOLVE.

GLI ESERCIZI DI RIPETIZIONE SI BASANO:

- SU UN INTENSITA' DEFINITA (MASSIMA, VICINA AL MASSIMO , MEDIA, LENTA)
- SU UN RITMO PIU' O MENO ELEVATO (N.° DI RIPETIZIONI PIU' O MENO IMPORTANTE NELL'UNITA DI TEMPO )
- SU UN RECUPERO CALCOLATO IN RAPPORTO AL TIPO DI SFORZO ( TEMPO DI RECUPERO DEFINITO )
- SU UN NUMERO DI PASSAGGI PRECISO (VOLUME DELLA SEDUTA )

QUANDO ADOTTARE GLI ESERCIZI DI RIPETIZIONE ?

IN TUTTI GLI STADI DI APPRENDIMENTO IL LAVORO DI RIPETIZIONE E' POSSIBILE.

CHIARAMENTE AMMINISTRANDO E DIFFERENZIANDO LA NOZIONE DI INTENSITA', DI RITMO, DI RECUPERO E DI FREQUENZA DEI PASSAGGI.

SECONDO IL LIVELLO DI GIOCO L'ALLENATORE DOVRA' SAPER PRENDERE IN CONTO LE CAPACITA' DEI GIOCATORI E ADATTARE L'ESERCIZIO IN FUNZIONE DI CIASCUNO, PIU' QUESTO LIVELLO SARA' ELEVATO PIU' DOVRA' AUMENTARE L'INTENSITA', IL RITMO E LA FREQUENZA DI RIPETIZIONI.

SE I GIOCATORI SONO ANCORA INSTABILI TECNICAMENTE PREFERIRA' UN LAVORO PIU' MIRATO VERSO IL RISULTATO, SI SITUERA' QUINDI SU UN LAVORO PIU' QUALITATIVO DOVE L'ALLENATORE INTERVERRA' PER INDIRIZZARE IL GIOCATORE SUL RISULTATO DELLA SUA AZIONE.

NELL'ORGANIZZAZIONE E NELLO SVILUPPO DELL'ALLENAMENTO QUESTO TIPO DI ESERCIZIO E' INDISPENSABILE PER STABILIZZARE GLI APPRENDIMENTI E QUINDI, COME DETTO, DEVE AVERE UN RUOLO MOLTO IMPORTANTE NELLA PROGRAMMAZIONE, LAVORARE SOTTO IL LIVELLO MASSIMALE, RISPETTO ALLE ABILITA' TECNICHE ACQUISITE DAL GIOCATORE NON E' PRODUTTIVO PER LO STESSO. ATTENZIONE ALLA VALUTAZIONE DELLA MAESTRIA TECNICA IN POSSESSO DEL GIOCATORE CHE SE NON E' AFFINATA, MI PORTA CON QUESTA PROCEDURA A RIPETERE IN CONTINUAZIONE L'ERRORE.

VEDIAMO COME METTERE IN PRATICA UN ESERCIZIO DI RIPETIZIONE?

CONSTATO :

DIFFICOLTA' NEL RICEVERE DOPO SPOSTAMENTO LATERALE A DX.

DEFINIRE L'OBIETTIVO : RICEZIONE DEL SERVIZIO PER INVIARE LA PALLA PRECISAMENTE NELLA ZONA DELL'ALZATORE DOPO SPOSTAMENTO LATERALE E DX.  
DEFINIRE IL NUMERO DI GIOCATORI : PER GRUPPI DI 3 GIOCATORI.

SVILUPPO DELL'ESERCIZIO:

- L'ALLENATORE O UN GIOCATORE EFFETTUA IL SERVIZIO A RITMO DEFINITO SUL TERRENO AVVERSARIO ( POSIZIONARSI A 5-6 METRI DALLA RETE)
  - I 3 GIOCATORI CHE DEVONO EFFETTUARE LA RICEZIONE SONO AVANTI A LUI IN FILA LEGGERMENTE SPOSTATI A SINISTRA ,RICEVONO E SI ALTERNANO SUL LAVORO DOPO AVER EFFETTUATO UNO SPOSTAMENTO A DESTRA.
  - GLI ALTRI GIOCATORI RECUPERANO LA PALLA E RIEMPIONO IL CARRELLO.
- UN GIOCATORE PALLA LA PALLA ALL'ALLENATORE CHE BATTE

INTENSITA' : INIZIO A RITMO MEDIO E VIA VIA PIU' RAPIDO  
1 )DOPO IL TOCCO DELLA PALLA  
2) AL TOCCO DELLA PALLA

NUMERO DI TOCCHI: 3 SERIE DI 15 PALLONI PER GIOCATORE QUINDI 45 PALLONI PER TERNA  
RECUPERO : 1 TEMPO DI LAVORO PER UN TEMPO DI RECUPERO

ANALISI : L'ALLENATORE DEFINISCE GLI ACCORGIMENTI DA PORTARE PER MIGLIORARE LO SVILUPPO DELL'ESERCIZIO IN FUTURO E OSSERVA LE VARIE SITUAZIONI TECNICHE DEI SINGOLI GIOCATORI INDIVIDUARE I LORO PROBLEMI E PER POI CORREGGERLI, IN QUESTO CASO E' UTILE, IN SECONDO MOMENTO, SCRIVERE LE CONSIDERAZIONI EFFETTUATE

VEDIAMO ANCHE UN LAVORO SULLE SERIE DI RIPETIZIONI CHE E' UN CLASSICO PER LA DIFFICOLTA' IN DIFESA CHE SOLITAMENTE HANNO I GIOVANI GIOCATORI:

CONSTATO :

-DIFFICOLTA' NEL DIFENDERE DOPO UNO SPOSTAMENTO, IN PARTICOLARE VERSO DIETRO

OBIETTIVO :

-DIFENDERE UN PALLONE DOPO UNO SPOSTAMENTO VERSO DIETRO.

SVILUPPO :

PER GRUPPI DI 3 GIOCATORI, FRONTE ALL'ALLENATORE O A UN COMPAGNO, ARRETRO RAPIDAMENTE PER ARRESTARTMI IN DIFESA , L'ALLENATORE ATTACCA SUL GIOCATORE APPENA QUESTO OCCUPA LA SUA POSIZIONE DOPO L'ARRETRAMENTO.

DURATA : 12-15'

VOLUME DI LAVORO: 15 PALLONI PER GIOCATORE ( 2 – 3 SERIE )

CONSEGNE :

- a) RIMANERE RIVOLTO VERSO L'ALLENATORE
- b) PIAZZARSI RAPIDAMENTE VERSO DIETRO
- c) ENTRARE E ARRESTARTSI PER DIFENDERE

RICORDARSI CHE L'ANALISI DELL'ESERCIZIO DEVE ESSERE SEMPRE PRESENTE, L'ALLENATORE DEVE SCRIVERE TUTTE LE SITUAZIONI TECNICHE SULLE QUALI NECESSITA UN INTERVENTO SPECIFICO. SE VALUTA ESSERE INVECE IMPORTANTE NEL MOMENTO PUO' TOGLIERE IL GIOCATORE DALL'ESERCIZIO E INDIRIZZARLO VERSO IL LAVORO ANALITICO APPROPRIATO. MOLTO UTILE SU QUESTO ASPETTO E' ANCHE L'INTERVENTO DI QUALCHE ALLENATORE ESPERTO CHE PUO' VEDERE QUALCOSA CHE IO POSSO AVER TRASCURATO

TRA LE ALTRE PROCEDURE DI ALLENAMENTO ,TRALASCIAMO PER MOTIVI DI TEMPO DI PARLARE DEL LAVORO IN CIRCUITO DICIAMO SOLO CHE E', COME IL SUO NOME INDICA UN ESERCIZIO DI ALLENAMENTO SOTTO FORMA DI CIRCUITO EFFETTUATO SU UN PERCORSO COMPRENDENTE UN CERTO NUMERO DI STAZIONI CON UNA SUCCESSIONE DI AZIONI E DI CONTATTI CON LA PALLA QUESTO TIPO DI ESERCEZI SI POSSONO PRATICARE IN TUTTI I MOMENTI DELL'ANNO MA QUESTA FORMA DI ATTIVITA' DA VANTAGGI SOPRATTUTTO ALL'INIZIO DEL LAVORO ANNUALE PER MIGLIORARE IL LIVELLO FISICO

PARLIAMO DI UN'ALTRA PROCEDURA DI ALLENAMENTO IL CONCASTEMAMENTO DI COMPITI .

COSA SI INTENDE PER CONCATENAMENTO DI COMPITI ?  
E' UN UNIONE DI PIU' COMPITI CHE POSSONO VERIFICARSI NELL'ORDINE CRONOLOGICO DELLA LORO APPARIZIONE NEL GIOCO.

NEL GIOCO SI PUO' VERIFICARE UN SERVIZIO E POI UNA DIFESA BASSA MA NON UN SERVIZIO E UN MURO.

IL CONCATENAMENTO TRA DUE COMPITI SIGNIFICA CHE IL GIOCATORE EFFETTUERA' UN CONTATTO CON LA PALLA POI UN PIAZZAMENTO SPECIFICO PER GIOCARE NUOVAMENTE LA PALLA ( ESEMPIO:RICEZIONE POI ATTACCO ).

QUESTO GENERE DI ESERCIZI IMPLICA UNA RELAZIONE CON UNO O PIU' GIOCATORI PER PROGREDIRE NEL LAVORO DI CONCATENAMENTO. I RUOLI DI CIASCUNO SONO BEN DEFINITI E DEVONO ESSERE PRECISI PER OTTENERE UN LAVORO DI QUALITA',QUESTO CI PERMETTERA' DI SVILUPPARE UNA RELAZIONE DI AIUTO-COLLABORAZIONE. NELL'ESEMPIO PRECEDENTE ( RICEZIONE POI ATTACCO ) OCCORRERA' UN GIOCATORE AL SERVIZIO E UN ALZATORE. SE LO REPUTO UTILE POSSO ANCHE CONCATENARE UN AZIONE DI AUTOCOPERTURA , IN QUESTO CASO POSSO METTERE UN GIOCATORE A MURO.

PERCHE' DEVO SVILUPPARE UN LAVORO DI  
CONCATENAMENTO DI COMPITI?

E' UNA TAPPA FONDAMENTALE NELL' APPRENDIMENTO PER  
AVVICINARSI AL GIOCO REALE.

IL CONCATENAMENTO TRA DUE AZIONI E' UN COLLAGE  
PARZIALE DI UNA FASE O DI UNA PARTITA E L'INIZIO  
DELL' APPRENDIMENTO AL GIOCO CON DEI COMPAGNI E CON  
DEGLI AVVERSARI E' UGUALMENTE L'INIZIO DI UNA  
SPECIALIZZAZIONE, INFINE E' L' ATTRIBUZIONE DI RUOLI  
PRECISI IN UN ESERCIZIO DOVE UNO FA' LAVORARE L'ALTRO.  
QUESTO LAVORO DI RELAZIONE DEVE ESSERE  
MAGISTRALMENTE CONTROLLATO DALL' ALLENATORE  
PERCHE' LA QUALITA' DEL LAVORO SIA A VANTAGGIO SIA  
DEL CONCATENAMENTO DI AZIONI CHE DEL CONTATTO CON  
LA PALLA.

SI TRATTA DI MIGLIORARE E SVILUPPARE L'EFFICACIA DEL  
PIAZZAMENTO FRA LE DUE AZIONI E LAVORARE NELLO  
STESSO TEMPO SULLA QUALITA' DEI GESTI TECNICI DA FARE  
PER GIOCARE LA PALLA E SULLA RAPIDITA'  
NELL'EFFETTUARE DUE CONTATTI IN UNO SPAZIO  
DETERMINATO.

QUANDO UTILIZZARE IL LAVORO DI CONCATENAMENTO DI  
COMPITI ?

APPENA I GIOVANI SONO CAPACI DI FARE DUE AZIONI DI  
SEGUITO QUESTO TIPO DI LAVORO PERMETTE DI AVERE UN  
APPROCCIO PIU' VICINO ALLA REALTA' DEL GIOCO,  
CONCATENARE DUE SITUAZIONI DIFFERENTI NECESSITA  
PERO' UNA MAESTRIA TECNICA CHE PERMETTA DI  
REALIZZARE AL MEGLIO SEPARATAMENTE LE DUE AZIONI  
RICHIESTE, L'IMPORTANTE E' FAR LAVORARE IL GIOCATORE  
SU UN LEGAME DI DUE AZIONI CHE RISPETTINO UN  
PARAMETRO CHE SI INSERISCE NELLA LOGICA DEL GIOCO, SI  
DEVONO PRATICARE SOPRATTUTTO NELLA FASE DI  
APPRENDIMENTO, MA SI DEVE TENER PRESENTE CHE QUESTO  
METODO DI LAVORO POTRA' AVERE UN POSTO  
NELL' ALLENAMENTO SOLO QUANDO LA MAESTRIA TECNICA  
AVRA' RAGGIUNTO UN BUON LIVELLO ESECUTIVO.

ESISTONO DIFFERENTI TIPI DI CONCATENAMENTI D'AZIONE:

- ✓ CON UN COMPAGNO
- ✓ CON L'AVVERSAIO
- ✓ CON UN PIAZZAMENTO SPECIFICO
- ✓ SENZA PIAZZAMENTO

VEDIAMO QUALCHE ESEMPIO DI CONCATENAMENTO D'AZIONE POSSIBILI

- SERVIRE , CORRERE NELLA POSIZIONE DI DIFESA, DIFESA
- RICEVERE ,EFFETTUARE UN ATTACCO
- ATTACCARE,MURARE
- MURARE ,ALZARE
- DIFENDERE, CORRERE PER RECUPERARE,RINVIARE LA PALLA IN CAMPO AVVERSAIO
- DIFENDERE E ATTACCARE

CHIARO CHE POTREBBERO ESSERE INNUMEREBOLI MA CONVIENE PRECISARE CHE L'ALLENATORE UTILIZZERA' LE SITUAZIONI CHE RISPETTANO LA LOGICA DEL GIOCO,E LA FREQUENZA DI AZIONI DI CONCATENAMENTO CHE SONO PIU' FREQUENTI E CHE HANNO MAGGIOR INCIDENZA SULLO SVILUPPO DEL GIOCO.

COME METTERE IN PRATICA UN ESERCIZIO DI CONCATENAMENTO DI AZIONI :

CONSTATO:

DIFFICOLTA' DI FARE UN ALZATA ALTA DA ATTACCARE DOPO AVER MURATO

SVILUPPO:

A – B SALTANO PER MURARE

K LANCI LA PALLA ALTA SUI GIOCATORI CHE MURANO

A – B FANNO UN PALLEGGIO DI PALLA ALTA SUL GIOCATORE OPPOSTO

DURATA: 10-15'

CONSEGNE: CHI ALZA DEVE PERMETTERE DI PRODURRE UN ATTACCO.

PIAZZAMENTO:PASSI DI PIAZZAMENTO DOPO IL MURO.

VOLUME DI LAVORO: 20-30 PALLONI PER GIOCATORE



DISEGNO:

QUESTA SITUAZIONE E' MOLTO SEMPLICE IN QUANTO L'ESERCIZIO NON DIPENDE DALLA RIUSCITA DELLA PRIMA AZIONE MENTRE IN SITUAZIONE DI GIOCO LA RIUSCITA DELLA PRIMA AZIONE DETERMINA LA POSSIBILITA' DI EFFETTUARE LA SECONDA. COMUNQUE POSSO CREARE DELLE VARIANTI CHE AVVICININO SEMPRE DI PIU' ALLA SITUAZIONE DI GIOCO

VEDIAMO UN ALTRO ESEMPIO DI ESERCIZIO CON IL CONCATENAMENTO DI AZIONI:

CONSTATO: DIFFICOLTA' NEL RICOSTRUIRE UN ATTACCO DOPO UNA PALLA DIFESA

OBIETTIVO : EFFETTUARE UNA DIFESA BASSA POI UN ATTACCO IN ZONA 4

SVILUPPO :

K ATTACCA SU UN GIOCATORE DI ZONA 4 IN DIFESA, DOPO LA DIFESA A ALZA UNA PALLA ALTA PER L'ATTACCO DI ZONA 4. CHI HA DIFESO SI PREPARA PER LA RINCORSA ED EFFETTUA UN ATTACCO IN ZONA 4

DURATA 10-15'

CONSEGNE :

IN DIFESA DIFENDERE UNA PALLA ALTA AL CENTRO DEL CAMPO

IN ATTACCO METTERE LA PALLA IN CAMPO AVVERSARIO

PIAZZAMENTO :

DOPO LA DIFESA ALLARGARE VELOCEMENTE, SE NON HO TEMPO CAMBIO IL TIPO DI ATTACCO.

NON PERDERE IL RITMO DELLA RINCORSA DI ATTACCO.  
RECUPERARE LA POSIZIONE MOLTO VELOCEMENTE

VOLUME DI LAVORO: 15 PALLONI PER GIOCATORE

L'ALLENATORE PUO' ORGANIZZARE IL LAVORO IN MODO CHE  
ALCUNI ALTRI GIOCATORI POSSONO AVERE UN RUOLO DI  
FACILITAZIONE TRA LE DUE AZIONI DA EFFETTUARE.

S SBAGLIA LA DIFESA K ATTACCA NUOVAMENTE  
FACILITANDO L'INTERVENTO

A ALZA IMPRECISO UN ALTRO COMPAGNO LANCIA  
LA PALLA PER A CHE RIPETE

S SBAGLIA L'ATTACCO UN ALTRO COMPAGNO LANCIA LA  
PALLA PER A CHE RIPETA L'ALZATA

SEMPLIFICAZIONE : DOPO LA DIFESA A O K ALZANO LA PALLA  
PER L'ATTACCO DI S

## **PARLIAMO ORA DEL GIOCO**

ESISTONO DUE TIPI DI SITUAZIONI

1) GIOCHI DI OPPOSIZIONE

2) GIOCHI DI FORMAZIONE

PER I GIOVANI RITENGO CHE I GIOCHI DI OPPOSIZIONE SIANO I  
PIU' ADATTI, QUESTI ESERCIZI SI REALIZZANO IN UN  
CONTESTO DI GIOCO CON DEGLI AVVERSARI, SI REALIZZA LA  
REALTA' DEL TERRENO E IL RAPPORTO ATTACCO-DIFESA.

L'OPPOSIZIONE SI REALIZZA NEL MOMENTO IN CUI LA PALLA  
SUPERA LA RETE

GLI ESERCIZI DI OPPOSIZIONE PERMETTONO DI STABILIRE UN  
RAPPORTO DI FORZA CHE DA AL GIOCATORE LA POSSIBILITA'  
DI METTERSI IN UNA SITUAZIONE DI RICERCA DI UN  
EFFICACIA MASSIMALE PER VINCERE IL DUELLO PER IL  
PUNTO.

PERCHE' FARE IL LAVORO DI GIOCO D'OPPOSIZIONE?

IL GIOCO DI OPPOSIZIONE SI PUO' SVILUPPARE IN DUE MODI  
DIFFERENTI :

PRIMARIAMENTE L'OPPOSIZIONE RELATIVA O DI "ROUTINE"  
L'OBIETTIVO E' QUELLO DI RAGGIUNGERE UNA CERTA

CONTINUITA' NEGLI SCAMBI PER PERMETTERE DI PORRE ATTENZIONE SULL' ASPETTO DELL' APPRENDIMENTO TECNICO. I GIOCATORI SONO IN POSIZIONE IN UNO SCHEMA DEFINITO DOVE L' OBIETTIVO NON E' QUELLO DI VINCERE LO SCAMBIO MA DI MANTENERE LA PALLA IN GIOCO AL FINE DI AVERE LA POSSIBILITA' DI EFFETTUARE UN NUMERO DI RIPETIZIONI CON UN LIVELLO DI EFFETTIVITA' ELEVATA.

IN UN SECONDO MOMENTO: L'OBIETTIVO SARA' UN OPPOSIZIONE ASSOLUTA DOVE L'OBIETTIVO SARA' QUELLO DI OTTENERE LA ROTTURA DELLO SCAMBIO. ANCHE IN QUESTO CASO I GIOCATORI SONO IN OPPOSIZIONE SU UNO SCHEMA DEFINITO DALL' ALLENATORE E NON HANNO CHE UN SOLO OBIETTIVO : VINCERE LO SCAMBIO, SI E' DUNQUE IN UNA LOGICA DI COMPETIZIONE OVE I GIOCATORI RIPRODUCONO NELL' ALLENAMENTO QUELLO CHE DOVRANNO REALIZZARE IN PARTITA.

L'INTERESSE MAGGIORE DI QUESTI ESERCIZI E' DI REALIZZARE DEI GESTI TECNICI CORRETTI IN UNA FASE DI GIOCO REALE DOVE LA PRESENZA DELL' AVVERSARIO CREA UN GRADO DI INCERTEZZA SULLA REALIZZAZIONE STESSA DEL GESTO.

FACCIO UN ESEMPIO, UN ATTACCO SENZA MURO PERMETTE DI LAVORARE LA RINCORSA, L'IMPULSO, IL CARICAMENTO DEL BRACCIO, IL POLSO, MA NON PERMETTE DI PRENDERE UNA DECISIONE SULL' ANGOLO DI ATTACCO IN RAPPORTO ALLE MANI DEL MURO AVVERSARIO.

GLI ESERCIZI DI OPPOSIZIONE PERMETTONO DI SVILUPPARE LE CAPACITA' DI OSSERVARE AD INDIVIDUARE LA GIUSTA INFORMAZIONE PER POTER PRENDERE UNA BUONA DECISIONE E DI CONSEGUENZA FARE LA GIUSTA SCELTA. L'ALLENAMENTO SI SITUA ALLORA IN UNA RICERCA DELLA TATTICA INDIVIDUALE E/O COLLETTIVA CHE IMPONE AI GIOCATORI DI TROVARE LE MIGLIORI OPZIONI POSSIBILI.

QUANDO UTILIZZARE GLI ESERCIZI OPPOSIZIONE ?  
I GIOCATORI PRINCIPIANTI POTRANNO LAVORARE IN OPPOSIZIONE A PARTIRE DAL MOMENTO IN CUI I GLI

AVVERSARI DIVENTANO UN OSTACOLO PER CONQUISTARE IL PUNTO.

L'OPPOSIZIONE HA SENSO SOLO IN UN GIUSTO RAPPORTO TRA ATTACCO-DIFESA.

CON I GIOVANI DEBUTTANTI L'OBIETTIVO DEVE ESSERE CENTRATO PIU' **SUL CONTATTO SULLA PALLA CHE NON SULLA TATTICA OFFENSIVA E DIFENSIVA**, PER CUI

L'OPPOSIZIONE E' ANCH'ESSA UNO DEI PRINCIPI INDISPENSABILI ALLA MESSA IN PRATICA DI SITUAZIONI D'APPRENDIMENTO NELLA PALLAVOLO.

PER QUESTO MOTIVO LE OPPOSIZIONI PRIMARIE DEVONO PERMETTERE DI RICERCARE UN LAVORO DI CONTINUITA', QUESTO VUOL DIRE EFFETTUARE UN ESERCIZIO DOVE L'AVVERSARIO E' UN PARTNER D'ALLENAMENTO, SI POTRANNO PROPORRE ESERCIZI DI OPPOSIZIONE ASSOLUTA A DEI GIOCATORI AFFERMATI.

IN QUESTI LAVORI ,LA RICERCA SARA' RIVOLTA ALLA ROTTURA DELLO SCAMBIO. POSSIAMO ANCHE CHIEDERE DI INIZIARE UN ESERCIZIO DOMANDANDO AI GIOCATORI DI COMINCIARE SU UN OPPOSIZIONE DI TIPO ROUTINE AFFINCHE' L'ESERCIZIO DURI NEL TEMPO, POI DOPO UN NUMERO DI SCAMBI DEFINITO DEVONO IMPERATIVAMENTE CERCARE LA ROTTURA DELLO SCAMBIO, (SI PARLA IN QUESTO CASO DI SITUAZIONE MISTA).

COME COSTRUIRE GLI ESERCIZI DI OPPOSIZIONE ?

ADESSO PARLIAMO IN PARTICOLARE DEGLI ESERCIZI DI OPPOSIZIONE RELATIVA CHE VENGONO DEFINITI DI " ROUTINE "

ESERCIZIO DI OPPOSIZIONE RELATIVA "ROUTINE "

OBIETTIVO: COSTRUZIONE DELL'ATTACCO DOPO DIFESA PRIMA SENZA E POI CON COLLEGAMENTO IN DIFESA.

NUMERO DI GIOCATORI :2 /3 PER OGNI TERRENO

SCOPO DA RAGGIUNGERE : DIFENDERE L'ATTACCO DAI 3 METRI ,COSTRUIRE UN ATTACCO DAI 3 METRI.

SVILUPPO DELLA PRIMA SITUAZIONE ( IN UNA META' CAMPO )

1 GIOCATORE IN ZONA 5  
1 GIOCATORE A RETE ( ALZATORE O CENTRALE )  
( NELL'ALTRA META' CAMPO ) :  
1 GIOCATORE IN ZONA 1  
1 GIOCATORE A RETE ( ALZATORE O CENTRALE)

SVILUPPO DELLA SECONDA SITUAZIONE (IN UNA META' CAMPO ) :

1 GIOCATORE IN ZONA 5 (LIBERO )  
1 GIOCATORE IN ZONA 6 (ATTACCANTE )  
1 GIOCATORE A RETE ( ALZATORE O CENTRALE )  
( NELL'ALTRA META' CAMPO ) :  
1 GIOCATORE IN ZONA 1 (LIBERO )  
1 GIOCATORE IN ZONA 6 (ATTACCANTE )  
1 GIOCATORE A RETE ( ALZATORE O CENTRALE )

NUMERO DEI PASSAGGI :

IL PIU' POSSIBILE SENZA FERMARE IL GIOCO. ALMENO 5 / 6  
SCAMBI IN CONTINUITA'

DURATA 20 / 25 '

ANALISI : I GIOCATORI NON DEVONO FORZARE L'ATTACCO  
ALL'INIZIO DELL'ESERCIZIO MA DEVONO INTENSIFICARLO  
DOPO ALCUNI SCAMBI DEFINITI.

VEDIAMO UN ALTRO ESERCIZIO DI OPPOSIZIONE RELATIVA  
OBIETTIVO : COLLEGAMENTO IN DIFESA E COSTRUZIONE  
D'ATTACCO, IN QUESTO ESERCIZIO DIFFICILE, POSSO  
INSERIRE DIVERSE VARIANTI PER FACILITARE IL COMPITO  
DELLA TRANSIZIONE COME INTERVENIRE SULLA  
DIREZIONALITA' DEL COLPO DI ATTACCO FACENDO COSI' IN  
MODO CHE LA DISPOSIZIONE DIFENSIVA SIA DEFINITA IN  
BASE AL COMPITO ASSEGNATO AL SINGOLO ATTACCANTE.  
NUMERO DI GIOCATORI INTERESSATI : 4 GIOCATORI PER OGNI  
TERRENO

LO SCOPO DA RAGGIUNGERE : DIFENDERE UN ATTACCO DAI 3  
METRI, COSTRUIRE UN ATTACCO DAI 3 METRI

SVILUPPO : UN GIOCATORE IN ZONA 1-6-5 E UN'ALZATORE O UN CENTRALE IN ZONA 3 AD ALZARE

NUMERO DEI PASSAGGI : IL PIU' POSSIBILI SENZA FERMARE IL GIOCO. ALMENO 5 / 6 SCAMBI IN CONTINUITA'

DURATA : 20 / 30 '

ANALISI : I GIOCATORI NON DEVONO FORZARE L'ATTACCO ALL'INIZIO DELL'ESERCIZIO MA DEVONO INTENSIFICARLO DOPO UN NUMERO DI SCAMBI DEFINITI.

VEDIAMO ORA L'ESEMPIO DI UN' ESERCIZIO DI OPPOSIZIONE ASSOLUTA: ROTTURA

DEFINIRE L'OBIETTIVO :

DIFENDERE E CONTRATTACCARE SU UN ATTACCO IN DIAGONALE DELL'AVVERSARIO.

NUMERO DI GIOCATORI :10 GIOCATORI 5 PER CAMPO

LO SCOPO DA RAGGIUNGERE : PER I GIOCATORI IN ATTACCO, FARE PUNTO DIRETTO, PER I GIOCATORI IN DIFESA , DIFENDERE E RICOSTRUIRE UN ATTACCO.

SVILUPPO : L'ESERCIZIO COMINCIA SEMPRE DALLA PARTE DELLA SQUADRA CHE ATTACCA , 2 GIOCATORI ATTACCANO DA POSTO 4, 2 SONO IN ZONA 2 , L'ALZATORE PUO' ESSERE IN 1à O 2à LINEA ( INIZIAMO CON ALZATORE IN 1à LINEA ).L'ALZATORE PUO' ALZARE IN ZONA 4 O ZONA 6.

LA SQUADRA AVVERSARIA HA UN SOLO GIOCATORE A MURO SULL'ATTACCO DI ZONA 4 , SULL'ATTACCO DI ZONA 6 NON SI EFFETTUA MURO.

LA ZONA 4 E ZONA 6 ATTACCANO VERSO ZONA 5 – 6.

3 GIOCATORI SONO POSIZIONATI IN DIFESA IN ZONA 1 - 6 - 5

VOLUME :

20 PALLONI GIOCATI CON 3 POSSIBILITA' :ATTACCO PUNTO  
ATTACCO MURATO  
ATTACCO DIFESO

DURATA :CIRCA 10 MINUTI POI SI CAMBIANO I POSTI

INTENSITA: MASSIMALE

ANALISI : I GIOCATORI IN DIFESA FANNO DELLE SCELTE DEFINITE IN RAPPORTO ALL'OPZIONE SCELTA PER IL GIOCATORE IN ATTACCO .IL PIAZZAMENTO DI CIASCUN

GIOCATORE IN DIFESA NON NECESSITA' COSI' DI EFFETTUARE DELLE SCELTE TATTICHE, CONCENTRARSI SULLA TECNICA.( E' SECONDO ME PREFERIBILE FAR ESEGUIRE SPOSTAMENTI IN DIFESA CONTRARI ALLA DIREZIONE DELL'ALZATA)

SI POSSONO PROPORRE DIVERSE SITUAZIONI SIA DI GIOCO IN OPPOSIZIONE RELATIVA CHE ASSOLUTA, MOLTE DI QUESTE ULTIME SITUAZIONI SONO IN FORMA DI PUNTEGGIO E SONO DESCRITTE IN MOLTI LIBRI, IN PARTICOLARE AMERICANI, INFATTI SONO LORO I CAPOSTIPITI DI QUESTA METODOLOGIA CON PARTICOLARI FORME DI PUNTEGGIO CHE SONO DA PROPORRE PIU' NELL'ALTO LIVELLO CHE NON CON I GIOVANI. ( CONSIGLIO AL PROPOSITO IL LIBRO DI JIM IAMS "GIOCHI COMPETITIVI NELLA PALLAVOLO").

E' COMUNQUE POSSIBILE CHE QUESTI GIOCHI A PUNTEGGIO , POSSONO TROVARE IL LORO SPAZIO NELL'ALLENAMENTO MAGARI VICINO A QUALCHE COMPETIZIONE IMPORTANTE ATTENZIONE COMUNQUE A SCEGLIERE QUELLI CHE SONO I PIU' SEMPLICI.

PARLIAMO ORA DI UN ALTRO METODO DI ALLENAMENTO UTILIZZATO SOPRATTUTTO NELL'ALTO LIVELLO O NEL MEDIO-BASSO QUANDO NON C'E MOLTO TEMPO PER ALLENARE PERCHE' SI SVOLGONO UNA O DUE SEDUTE SETTIMANALI , DOVE L'ALLENATORE SISTEMATICAMENTE, PER GLI OVVI MOTIVI DI TEMPO DEVE ATTUARE IL GIOCO IN FORMAZIONE PER BUONA PARTE DELL'ALLENAMENTO.

## I GIOCHI IN FORMAZIONE

COSA SONO I GIOCHI IN FORMAZIONE ?

I GIOCHI IN FORMAZIONE SI METTONO IN PRATICA CON LA TOTALITA' O SOLO UNA PARTE DEL COLLETTIVO , SI UTILIZZANO PER PREPARARE AL MEGLIO UNA PARTITA CON UNA CONFIGURAZIONE TATTICA SIMILE A QUELLA CHE L'ALLENATORE PREVEDE AVVERRA' DURANTE UN INCONTRO

E' IN QUESTO TIPO DI ESERCIZI CHE LA NOZIONE DI SQUADRA ASSUME TUTTO IL SUO VALORE.

IL GIOCO IN FORMAZIONE PUO' ESSERE EFFETTUATO SIA CON OPPOSIZIONE DI UN AVVERSARIO CHE SENZA

.  
- CON OPPOSIZIONE : L' ALLENATORE SISTEMERA' DALL' ALTRA PARTE DELLA RETE UN COLLETTIVO IN SITUAZIONE DI PARTITA.

-SENZA OPPOSIZIONE : L' ALLENATORE O ALTRI GIOCATORI EFFETTUERANNO DIFFERENTI AZIONI (SERVIZIO – MURO – ATTACCO ) PER FARE LAVORARE LA SQUADRA

PERCHE' IL LAVORO IN FORMAZIONE E' INDISPENSABILE SOPRATTUTTO NELL' ALTO LIVELLO ?

IL GIOCO IN FORMAZIONE E' UNA TAPPA DELL' ALLENAMENTO DURANTE LA QUALE LA SQUADRA SI ORGANIZZA PER COSTRUIRE UN MODELLO DI GIOCO, E' UGUALMENTE IL MOMENTO PER I GIOCATORI DI ENTRARE IN UN ' AZIONE COLLETTIVA IN CUI CIASCUNO HA UN RUOLO DEFINITO.

E' IL MOMENTO PER L' ALLENATORE DI COORDINARE AL MEGLIO LE AZIONI SIA IN FASE DIFENSIVA CHE OFFENSIVA. E' IL DEBUTTO DELL' ORGANIZZAZIONE TATTICA DI GIOCO PER TUTTA LA SQUADRA, DEL LAVORO DI COMUNICAZIONE E DI GESTIONE DEL GRUPPO.

IN QUESTO STADIO DI LAVORO IL GRUPPO PRENDE IL PASSO SULL' INDIVIDUO.

VEDIAMO COME ORGANIZZARE UN ESERCIZIO DI GIOCO IN FORMAZIONE SENZA OPPOSIZIONE:

DEFINIRE L' OBIETTIVO:

-ORGANIZZARE LA SQUADRA IN DIFESA, PREMETTO CHE L' ASPETTO DI CORRELAZIONE MURO-DIFESA IN AMBITO GIOVANILE E NON SOLO, E' MOLTO RELATIVO, I PROBLEMI TECNICI INDIVIDUALI SIA A MURO CHE IN DIFESA SONO ANCORA TROPPO GRANDI PER POTER DEFINIRE



PRECISAMENTE UN SISTEMA ANCHE SE CHIARAMENTE SI POSSONO DARE SEMPLICI INDICAZIONI, MA IL TEMA POTREBBE ESSERE DA SOLO ARGOMENTO DI UNA LEZIONE PER CUI E' MEGLIO NON ENTRARE NEI PARTICOLARI.

-DEFINIRE IL NUMERO DI GIOCATORI : 6 IN FORMAZIONE, 3 IN POSIZIONE DI ATTACCO ( 2 - 3- 4 ), 1 ALZATORE DI SECONDA LINEA

SVILUPPO :

L'ALLENATORE INVIA LA PALLA ALL'ALZATORE CHE ALZA IN POSTO 4 – 3- 2 .

LA SQUADRA SI ORGANIZZA CON DIFFERENTI PIAZZAMENTI PER DIFENDERSI SUI DIFFERENTI FRONTI DI ATTACCO.

VOLUME DI GIOCO :

10 PALLONI POI EFFETTUARE UNA ROTAZIONE DELLA FASE, MEGLIO IN FORMA NON DI SEQUENZA PER ESEMPIO :

POSIZIONE 3 – 6

POSIZIONE 4 - 1

POSIZIONE 2 - 5

DURATA : 5 – 10 MINUTI PER FASE CIRCA 60 MINUTI TOTALI

INTENSITA' : MASSIMALE COME NEL GIOCO O MAGGIORE

VARIANTI SULL'OBIETTIVO:

VISTO CHE CONSTATO DIFFICOLTA' IN COPERTURA DI ATTACCO QUESTO SI PUO' SPOSTARE ANCHE SULL'ORGANIZZAZIONE DI COPERTURA, IN QUESTO CASO K O DEI GIOCATORI ATTACCANO DA SOPRA DEI PLINTI POSTI IN ZONA 4 - 3- 2 E INVIANO UNA PALLA PER LA COPERTURA

VEDIAMO L'ULTIMA SITUAZIONE DI UN GIOCO IN FORMAZIONE CON OPPOSIZIONE QUINDI GIOCO DI 6 CONTRO 6  
CONSTATO : DIFFICOLTA' NELL'ORGANIZZAZIONE DIFENSIVA SU ATTACCO DI POSTO 4 AVVERSARIO

OBIETTIVO : DIFENDERE UN ATTACCO DI POSTO 4 : DIFESA ALTA POSTO 1 E DIFESA BASSA DI POSTO 6-5, POSTO 6 VERSO ZONA 5.

**SVILUPPO :**

**SQUADRA SCHIERATA PER DIFESA-ATTACCO**

**K LANCIA VERSO A CHE ALZA IN ZONA 4 ATTACCO, SE**

**L'ATTACCANTE PASSA IL GIOCO CONTINUA,**

**SE L'ATTACCANTE FA PUNTO K ATTACCA SU UN GIOCATORE**

**IN DIFESA, SE L'ATTACCANTE E' MURATO O ATTACCA FUORI,**

**SI RIPARTE CON LA PALLA VERSO L'ALZATORE.**

**CONSEGNE :**

**PER I MURATORI GUARDARE IL BRACCIO DELL'ATTACCANTE**

**E POSIZIONARSI CON IL BRACCIO INTERNO DAVANTI AL**

**BRACCIO COLPITORE DELL'ATTACCANTE**

**PER LA DIFESA, CHE SIA ALTA AL CENTRO DEL CAMPO**

**( ZONA DI CONVERSIONE) ,**

**IN CONTRATTACCO, A ALZA ALTO PER LA ZONA 4 CHE DEVE**

**ATTACCARE**

**DURATA : 20-30 PALLONI PER ROTAZIONE SEMPRE NON**

**SEQUENZIALE**

**COMPLETAMENTO**

**CONSTATO : DIFFICOLTA' NELL'ORGANIZZAZIONE DIFENSIVA  
SU ATTACCO DI POSTO 2 AVVERSARIO**

**OBIETTIVO : DIFENDERE UN ATTACCO DI POSTO 2 : DIFESA**

**ALTA POSTO 5 E DIFESA BASSA DI POSTO 1-6, POSTO 6 VERSO**

**ZONA 1.**

**SVILUPPO :**

**-LA PRIMA PALLA E' ATTACCATA SOLO DAL POSTO 2**

**-LA SECONDA PALLA DAL POSTO 4 – 2**

**DURATA 20 – 30 MINUTI**

**CONSEGNE :**

**PER IL MURO DI POSTO 4 BRACCIO ESTERNO DAVANTI AL**

**BRACCIO COLPITORE DELL'ATTACCANTE.**

**PER GLI ATTACCANTI NIENTE PALLONETTO, SOLO ATTACCO**

**FORTE, IN CASO DI ALZATA IMPRECISA GESTIONE DELLA**

**PALLA VERSO LA ZONA 1 AVVERSARIA.**

**PER I DIFENSORI DIFENDERE E GESTIRE LA PALLA PER**

**MARCARRE IL PUNTO.**

IN TUTTE LE FORME DI GIOCO CI SARANNO COMUNQUE DEI PUNTI FERMI SUI QUALI DOBBIAMO ESSERE MOLTO ESIGENTI PERCHE' NON DIPENDONO DALL'ABILITA' TECNICA MA DALLA PREDISPOSIZIONE:

- ATTITUDINE IN DIFESA
- ATTITUDINE A MURO
- AGGRESSIVITA' IN ATTACCO SENZA PAURA DELLA MURATA
- COPERTURA SEMPRE PRESENTE

CON QUESTA FORMA DI GIOCO GLI OBIETTIVI POSSONO ESSERE VARIATI SECONDO LE COSTATAZIONI CHE POSSO AVER FATTO SUGLI INCONTRI DISPUTATI IN PRECEDENZA DALLA SQUADRA,PERO' DEVO TENER PRESENTE, VISTO CHE SI TRATTA DI GIOVANI ANCORA IN FORMAZIONE, DI ORIENTARLI PIU' VERSO LE NECESSITA' TECNICHE INDIVIDUALI CHE NON SU QUELLE TATTICHE

GRAZIE PER L'ATTENZIONE E GRAZIE INFINITE ALLE RAGAZZE CHE SI SONO GENTILTE PRESTATE PER EFFETTUARE LE DIMOSTRAZIONI.