

# Allenamento U14 Maschile

0 T 4 11920116

**Andrea Asta**

[www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

Raccogliere tutto il materiale accumulato durante l'anno sportivo, riassumere idee, pensieri, congetture, risultati. Questo è stato lo spirito con cui ho iniziato, negli ultimi mesi, a costruire e realizzare il documento che state leggendo.

In una prima fase, spinto anche dall'entusiasmo del progetto, ho pensato di realizzare un vero e proprio documento testuale, una specie di libro, per intenderci. Ho ben presto abbandonato questa idea, per almeno due motivi: il primo, puramente egoistico, è che scrivere un documento testuale richiede un tempo davvero oneroso, che non avrei potuto (né voluto) garantire; in seconda analisi, inoltre, mi sono reso conto che non stavo ragionando sui veri obiettivi di questo lavoro.

A cosa dovrebbe servire, del resto, questa raccolta? Presumibilmente, a riassumere in maniera il più possibile sintetica e chiara una serie di concetti, metodologie, esercizi, in modo che possano essere riutilizzate, prima di tutto da me, nel futuro. Quale formato migliore, dunque, se non una serie di diapositive, proprio come se fosse una serie di appunti scritti "per punti"? Alla fine, mi sono convinto che fosse il modo migliore. Una serie di argomenti, trattati in maniera il più possibile sintetica, con alcuni focus sugli argomenti che ritengo più importanti o meno scontati (ovvero più dipendenti dalla singola metodologia di lavoro).

Una seconda domanda, altrettanto importante, a cui rispondere, è: *perché mai pubblicare questa cosa sul web?* Del resto, chi può essere interessato al materiale di un qualsiasi allenatore? Semplicemente, a questa domanda, ho risposto con una nuova domanda: *perché non dovrei pubblicarlo?*

Entrando nei dettagli più tecnici, il documento tratta di tutta la fase di programmazione e realizzazione di una stagione con una squadra Under14 maschile di medio/basso livello, con particolare riferimento alla squadra da me allenata nella stagione 2010/2011, presso la società sportiva Modena Est.

Di seguito una rapida panoramica degli argomenti trattati.

1. Introduzione al livello e alla problematica di **ricerca del talento**, con riferimento agli standard nazionali;
2. Problematiche relative alla **gestione del gruppo**, al ruolo dell'allenatore, al concetto di leadership e alle politiche principali di gestione del gioco;
3. Regole di squadra e **regolamenti** per eventuali momenti di collegiale;
4. **Metodologia**: gestione allenamenti e partite;
5. **Programmazione**: annuale, dei macrocicli, settimanale, delle singole sedute;
6. Presentazione dei principali **obiettivi** della categoria: obiettivi tecnici in progressione e modelli tecnici adottati, rilevazione e correzione degli errori, sistema di gioco e sua evoluzione, analisi degli avversari, obiettivi fisici;
7. Cenni sulla problematica della **rilevazione statistica**;

8. **Eserciziario**, contenente una serie di esercizi e protocolli sperimentati e adottati da me durante la stagione.

Al termine del documento, una serie di **allegati**, principalmente modelli vuoti ed estratti di programmazione completa.

Per forza di cose, questo elaborato non potrà essere di alta qualità, non potrà essere completo, non potrà essere esaustivo: semplicemente, sarà *qualcosa*. Ci sarà qualcosa da condividere e qualcosa da criticare, ci saranno cose che magari io stesso tra qualche anno non condividerò più, qualcosa da provare e qualcosa da sconsigliare. Ci sarà qualcosa di inaspettato e qualcosa che invece mancherà. In ogni caso, *qualcosa* ci sarà. Spero che questo possa essere, come sempre, un punto di partenza per una più vasta discussione che possa permettere a tutti, me per primo, un proficuo miglioramento.

**Andrea Asta**

[www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)  
[asta.andrea@gmail.com](mailto:asta.andrea@gmail.com)

*Lavoro terminato  
Venerdì 29 luglio 2011*



**POLISPORTIVA MODENA EST PALLAVOLO**

---

**Stagione Agonistica 2010-2011**

**METODOLOGIA E  
PROGRAMMAZIONE  
DELL'ALLENAMENTO  
UNDER 14 MASCHILE**

**AUTORE:**

**Andrea Asta**

**CONTATTI:**

**asta.andrea@gmail.com**

# Introduzione

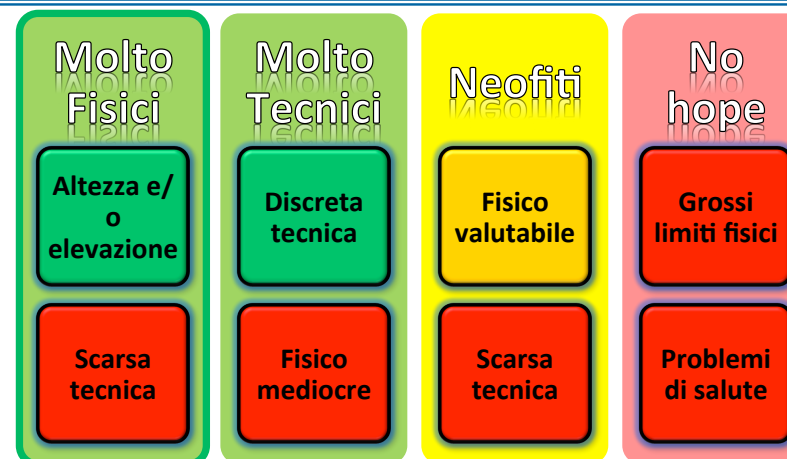
## Tipologia di attività



## Dati generali

- **Atleti**
  - 14-18 ragazzi di varia tipologia
  - Anzianità di gioco variabile (non di poco!)
- **Volume settimanale**
  - 3 o 4 allenamenti settimanali
  - 2 ore – 2 ore e mezza per allenamento
- **Volume di gioco**
  - 1 – 2 campionati di categoria
  - 0 – 1 campionato di serie
  - 20 – 40 partite all'anno

## Tipologie di atleti



## Giocatori molto fisici

- Studio dell'**altezza**
- Studio del **reach**
- Studio delle **possibilità di crescita**
  - Altezza genitori
  - Peli, eccetera
  - Studi medici
- Studio del **salto**
  - Salto da fermo
  - Salto con rincorsa
- Studio delle **problematiche fisiche** e di eventuali predisposizioni

*Questi giocatori sono patrimonio della società e di tutto il movimento pallavolistico*

## Giocatori molto tecnici

- Giocatori con buone qualità di partenza o ottime predisposizioni
- Giocatori più “anziani” dal punto di vista di gioco
- Giocatori più “svegli”
- Giocatori cresciuti prima o più in fretta degli altri

*Questi giocatori ci faranno vincere qualche partita in più, ma attenzione! Se lo sviluppo fisico è finito, bisogna curare la tecnica ancora di più!*

## La ricerca del talento

In (*quasi*) tutti i giocatori è presente del

**talento,**

Magari minimo (attitudine, predisposizione),

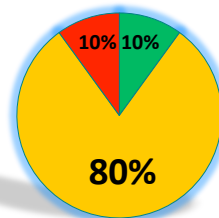
Magari nascosto (magari molto!),

Ma un po' di talento c'è in (*quasi*) tutti!

***Il nostro compito è trovarlo ed esaltarlo!***

**Ricerca del talento**  
(dati soggettivi)

- No talento
- Talento da cercare
- Molto talento



## Cosa vuol dire talento?

- **Talento fisico**
  - Grandi misure in altezza e/o reach
  - Grosse capacità di salto
  - Grosse capacità di spostamento
  - Grosse capacità coordinative
- **Talento nel palleggio**
  - Qualità del tocco di palla
- **Talento nel bagher**
  - Sensibilità e utilizzo del piano di rimbalzo
- **Talento nel colpo d'attacco**
  - Grossa potenza e/o altezza di colpo
- **Talento nell'apprendimento**

## Le indicazioni del Centro di Qualificazione Nazionale

---

### • Indicazioni Stagione 2010-2011

- Allenatore Nazionale Seniores: Prof. Andrea Anastasi
- Allenatore Club Italia B1: Prof. Mario Barbiero
- Allenatore Club Italia A2: Prof. Luigi Schiavon
- Allenatore Nazionale Pre – Juniores: Prof. Mario Barbiero
- Allenatore Nazionale Juniores: Prof. Liano Petrelli

*A seguire, alcune loro linee guida nella ricerca del talento per ruoli. ATTENZIONE: i parametri di riferimento sono per atleti più evoluti (U16/U18)*

## CQN: Tipologie di talento – 1

---

### • Talento di Tipologia A

- Talento " ASSOLUTO", con antropometria e capacità coordinative sopra la media, buona capacità e velocità di apprendimento, buone capacità attentive e di discriminazione situazionale
- Statura sopra la media, struttura buona ed armonica, peso nella norma, buone qualità articolari.
- Buoni capacità tecniche in almeno 2 fondamentali
- Età biologica inferiore a quella anagrafica
- Buon livello di predisposizione all'allenamento, buona sopportabilità del carico mentale, tecnico e fisico
- OTTIMA PREDISPOSIZIONE PER LA DISCIPLINA

## CQN: Tipologie di talento – 2

---

### • Talento di Tipologia B

- Talento " FISICO" con antropometria sopra la media, non identificabile la capacità e velocità di apprendimento, peso nella norma, buone qualità muscolari
- Statura sopra la norma, buona struttura fisica e muscolare, assenza di paramorfismi strutturati
- Indietro tecnicamente per curriculum inadeguato, mostra però disponibilità all'apprendimento, buona predisposizione al lavoro
- Buon livello di coordinazione , buona mobilità articolare (tibio-tarsica, scapolo-omerale, colonna, coxo-femorale)
- Buon livello di educazione e comportamento

## CQN: Tipologie di talento – 3

---

### • Talento di Tipologia C

- Talento " DA RIVALUTARE" con scarsa tecnica e con grado di coordinazione approssimativo, da rivedere nell'arco del biennio
- Statura sopra o nella norma, peso non conforme alla struttura, muscolatura non sviluppata
- Indietro tecnicamente per curriculum inadeguato, mostra però buona predisposizione all'apprendimento ed al lavoro
- Sufficiente coordinazione generale, assenza di blocchi articolari
- Buon livello di educazione e comportamento, tanta voglia di fare

## CQN: Tipologie di talento – 4

### • Talento di Tipologia D

- Talento "PRECOCE" , giocatore già bravo, avanti fisicamente e tecnicamente, capace già a 14 -16 anni di buone prestazioni sia fisiche tecniche che di gioco
- Statura nella norma , ma con processi di crescita conclusi, peso nella norma
- Ottime capacità tecnico-tattiche nel ruolo, adeguata abilità tecnica e tattica
- Buon livello di leadership, buon comportamento e predisposizione al lavoro, buone capacità di relazione.

## CQN: Valutazione Alzatori

Valutazioni Antropometriche-prestazionali			Valutazioni tecniche	
Valutazione Talento	Altezza cm	Sensibilità (qualità del tocco)	Motricità e coordinazione Specifica	Capacità di gioco
1° livello	Oltre 190	Buon utilizzo e precisione del palleggio sia avanti che dietro. Buone mani.	Buona valutazione delle traiettorie di ricezione accompagnata da una rapida capacità di spostamento, sotto la palla.	Buona capacità di gestione del gioco in funzione della situazione.
2° Livello	180-190	Buon utilizzo e precisione del palleggio sia avanti che dietro. Buone mani.	Buona valutazione delle traiettorie di ricezione accompagnata da una rapida capacità di spostamento, sotto la palla.	Buona capacità di gestione del gioco in funzione della situazione.
3° Livello	Potenzialità di crescita	Attitudine al ruolo. Buona Coordinazione oculomane. Buone mani	Buona valutazione delle traiettorie accompagnata da una rapida capacità di spostamento.	Buon grado di analisi Situazionale

## CQN: Valutazione Schiacciatori

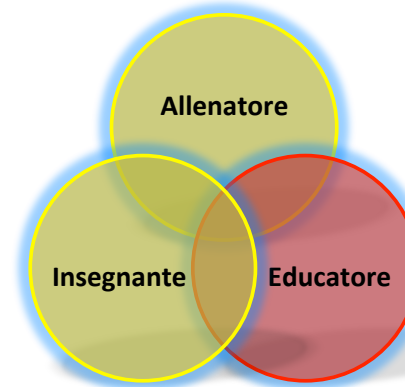
Valutazioni Antropometriche-prestazionali			Valutazioni tecniche		
Valutazione Talento	Altezza cm	Capacità di salto cm.	Ricezione	Motricità e coordinazione specifica	Capacità di gioco
1° livello	Oltre 195 o reach1 258	Oltre 335	Buona sensibilità e padronanza tecnica	Buona valutazione delle traiettorie di battuta accompagnata da una rapida capacità di spostamento.	Buona capacità di gestione degli spazi di competenza, capacità di gestire servizi diversi. Buona % di positività.
2° Livello	191-194 o reach1 250	325-334	Buona sensibilità e padronanza tecnica	Buona valutazione delle traiettorie di battuta accompagnata da una rapida capacità di spostamento.	Buona capacità di gestione degli spazi di competenza, capacità di gestire servizi diversi. Buona % di positività.
3° Livello	Potenzialità di crescita	Fibra veloce	Buona capacità di bagher didattico	Buona valutazione delle traiettorie accompagnata da una rapida capacità di spostamento.	Buona padronanza del gesto in condizioni situazionali semplificate
4° Livello	185-190	Oltre 335	Buona sensibilità e padronanza tecnica	Buona valutazione delle traiettorie di battuta accompagnata da una rapida capacità di spostamento.	Buona capacità di gestione degli spazi di competenza, capacità di gestire servizi diversi. Buona % di positività.

## CQN: Valutazione Centrali

Valutazioni Antropometriche-prestazionali				Valutazioni tecniche	
Valutazione Talento	Statura cm	Reach 2 mani cm	Capacità di salto con rincorsa cm	Motricità e coordinazione Specifica	Capacità di gioco
1° livello	Oltre 200	265	Oltre 340	Buona capacità di equilibrio, accompagnata abilità di spostamento, braccio veloce	Buona capacità di analisi, lettura ed esecuzione del muro in gioco.
2° Livello	194-199	255-264	330-339	Buona capacità di equilibrio, accompagnata abilità di spostamento, braccio veloce	Buona capacità di analisi, lettura ed esecuzione del muro in gioco.
3° Livello	Potenzialità di crescita	Caratteristiche da longitipo	Fibra veloce	Buona potenzialità di equilibrio, accompagnata abilità di spostamento, braccio veloce	Buona capacità di analisi, lettura ed esecuzione del muro.

# Gestione del gruppo

## L'allenatore



**L'allenatore dell'U14  
è  
prima di tutto  
educatore**

- Il livello tra insegnamento e allenamento dipende fortemente dal livello di anzianità (sportiva) del gruppo
- L'allenatore non è un amico
- L'allenatore non sostituisce i genitori

## Il ruolo dell'allenatore

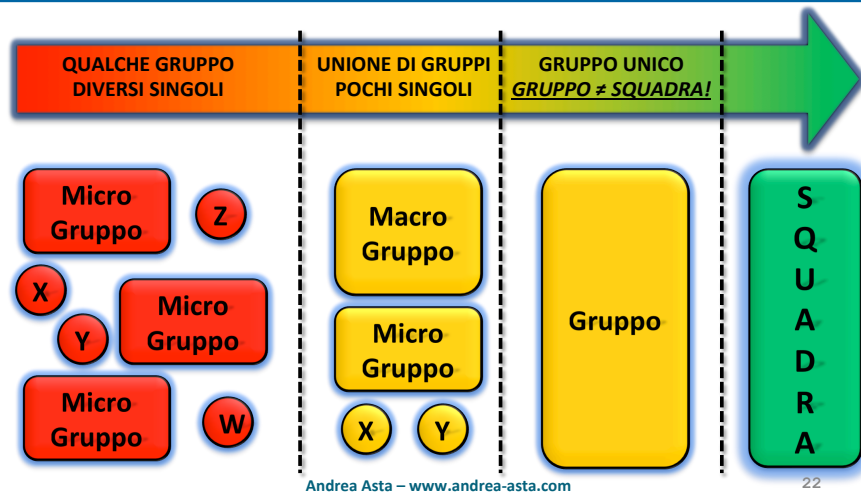
- **L'importanza del primo impatto**
  - Che lo si voglia o no, i giocatori etichettano l'allenatore fin dal primo momento: è importante non dare l'impressione di essere un "bamboccione", meglio una figura leggermente più autoritaria all'inizio
- **L'importanza del rapporto nel tempo**
  - I ragazzi, col tempo, devono imparare ad avere un rapporto maturo con il proprio allenatore: non può essere sempre un rapporto sergente – sottoposto, ma è chiaro che i giocatori devono distinguere bene i ruoli nei contesti e ricordare sempre di non trascendere nella maleducazione.

## L'allenatore come amico

### ***Allenatore ≠ Amico***

- L'allenatore non si impiccchia delle questioni private dei giocatori (*non sempre vero*)
- L'allenatore non entra in spogliatoio dopo allenamenti e partite
- L'allenatore non organizza attività extra – sportive con i ragazzi, salvo occasioni molto particolari e sempre proponendo la partecipazione di **tutta** la squadra

## L'integrazione dei singoli



## Metodi di integrazione

- Richiedere di arrivare in **anticipo** ai ragazzi
  - Non pretendere lavoro fisico o tecnico prima dell'inizio della seduta
- Spingere per la **doccia** in palestra
- Far portare le **paste!**
- Organizzare **cene**
- Organizzare **eventi** di squadra: partite dei più grandi, partite di serie A/B...
- Organizzare **tornei** di 3-4 giorni fuori di casa

## Il concetto di squadra

- Squadra significa (fonte: *Internet*)
  - Fare tutto l'uno per gli altri
  - Essere disposti a mettere da parte l'io per il noi
  - Avere un obiettivo comune e volerlo fortemente raggiungere
  - Condividere fatica, sudore
  - Aiutarsi, sgridarsi
  - Farsi favori e darsi aiuto senza aspettarsi altrettanto in cambio
- **La formazione di una squadra implica quella di un gruppo unito, ma non è vero il contrario!**

## Costruzione della squadra

- **La formazione di una squadra implica quella di un gruppo unito, ma non è vero il contrario!**
  - Arrivo in anticipo, paste, cene, partite di B
  - Nessuno esce dalla palestra prima degli altri!
    - Salvo casi programmati o programmati, se qualche giocatore si ferma prima, aspetta comunque gli altri
  - Mescolare le coppie, ma non sempre!
  - Il concetto di leadership e l'elezione del capitano
  - La doccia
  - Il concetto di competizione con se stessi
  - Il concetto di competizione con l'avversario
  - Il concetto di amico - avversario



## Il capitano

---

- Nella scelta di capitano dobbiamo individuare il giocatore che sia a detta di tutti l'indiscusso leader della squadra; la parola d'ordine deve quindi essere

### leadership

- **Modalità di elezione**
  - Votazione della squadra
    - Settimane precedenti: spiegazione del ruolo e delle attitudini a tutti i giocatori
    - Votano giocatori e allenatori
  - Elezione da parte dell'allenatore (*ma perché???*)

## Il leader

---

- Il leader come *punto di riferimento per parlare dei problemi tecnici e personali*
- Il leader come *ponte verso la comunicazione con lo staff tecnico*  
Il leader come *colui che non mollerà mai nelle situazioni difficili*
- Il leader come *colui che ci trascinerà ad uscire dalle situazioni difficili*

**Nota: a questa età non si è ancora veri leader, ma si deve essere allenati ed educati a diventarlo!**

## Discorsi alla squadra

---

- Una serie di “puntate”, a fine allenamento, 5-10 minuti l'una, in cui l'allenatore illustra ai giocatori cosa significa “essere un leader”
  - Obiettivo: far riconoscere ai ragazzi il capitano del gruppo!
- Le puntate
  1. La leadership come capacità di trainare il gruppo
  2. Il capitano come colui che “sgrida” senza polemica
  3. Il capitano come colui che aiuta dal punto di vista tecnico e/o morale nei momenti di difficoltà della squadra
  4. Il capitano come metodo di interazione con l'allenatore

## La doccia

---

- La doccia in palestra dopo allenamenti e partite a questa età può essere solo un **consiglio**
  - Crescite e maturità differenti
  - Correlati problemi di vergogna/blocchi psicologici
- Obbligare a fare la doccia può causare abbandono = fallimento dell'allenatore!

## Politiche di turn over

---

- Politiche “naturali”
  - Malattie, infortuni, periodi negativi a scuola...
- Politiche di “selezione”
  - Giocatori fissi
  - Giocatori più “deboli” ruotati il più possibile
- Importante
  - Tutte le politiche devono essere definite e comunicate in modo chiaro ad inizio anno!

## Politiche titolari e riserve

---

- Introduzione al concetto di “titolare” e “riserva”
  - Cercare di far entrare tutti, anche solo per pochi punti, quasi sempre
  - Istruire soprattutto i genitori, affinché il feedback a casa sia di tipo “positivo”, del tipo “c’è qualcosa da fare!”
  - Iscrivere a campionati di livello inferiore (es. CSI) per dare modo a tutti di giocare
  - Eventuali amichevoli a “doppio campo”
- Introduzione al concetto di “stato di forma”
- **In generale, comunque, gioca di più chi gioca meglio**
  - Salvo questioni disciplinari
  - Salvo assenze frequenti e ingiustificate

## Rapporto con i genitori

---

- **Riunione di inizio anno**
  - Obiettivi, priorità
  - Definizione regole e aspettative
  - Politiche di turn – over
  - **Il principio del buon senso!**
- **Comunicazioni email**
  - Programma settimanale
  - Organizzazioni varie
- **Colloqui individuali**
  - Per questioni anche ridicole
  - Rassicurare e motivare

## Rapporto con i dirigenti

---

- L’allenatore deve sapersi “vendere” bene, nel senso che deve essere in grado di fare scelte precise e motivarle adeguatamente
- L’allenatore deve sempre far vedere i lati positivi del lavoro e dei miglioramenti dei ragazzi
- L’allenatore deve sempre farsi vedere positivo e ottimista nei confronti della crescita dei ragazzi
- L’allenatore deve parlare con i dirigenti prima o dopo gli allenamenti, non durante
- L’allenatore non deve curarsi di questioni dirigenziali
  - E i dirigenti non devono occuparsi di questioni tecniche!
- Il dirigente è il capo!

# Regole e Regolamenti

Regole generali di squadra  
Regole per i momenti di collegiale  
Fogli presenze e rendimenti

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

## Regole – un esempio

- Ogni allenatore stabilisce una serie di **regole di squadra**
- Le regole devono essere **conosciute da tutti** (atleti, genitori, allenatori, dirigenti) fin dall'inizio
- **Le regole devono essere rispettate da tutti, allenatori e dirigenti compresi!!!**
  - Es. vietato mangiare patatine in collegiale, neanche gli allenatori le mangiano!
- E' sempre bene mantenere il controllo totale del gruppo appellandosi (fin dall'inizio) al principio del buon senso

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

36

## Scopi

- Il rispetto delle regole è alla base di
  - Qualsiasi attività sportiva
  - Qualsiasi attività di gruppo

**Nello sport di squadra, il rigido rispetto delle regole è elemento essenziale e fondamentale, e questo vale sia ad alto livello che a basso livello**

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

35

## Regole di squadra

Di seguito sono riportate alcune **regole di buona condotta** per atleti (e staff) della squadra.

Consapevoli del fatto che stabilire alcune regole essenziali sia necessario fin da subito e che la loro applicazione dovrà mantenersi il più possibile rigida ed imparziale, ci impegniamo tutti a ricordare che *“errare humanum est”* e ad utilizzare sempre un pizzico di *“buon senso”* prima di agire.

Del resto, in palestra, tutti abbiamo un interesse e scopo comune: che i ragazzi si divertano imparando a giocare a pallavolo!

*Andrea Asta*

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

37

## Regole di squadra

---

- 1** A tutti i partecipanti all'attività è richiesto il massimo **rispetto** per persone (staff e giocatori), luoghi (palestre e spogliatoi) e oggetti (reti, palloni, altri strumenti).
- 2** A tutti i partecipanti all'attività è richiesto il mantenimento di una **condotta decorosa** e di un **impegno massimo** prima, durante e dopo ogni attività.

## Regole di squadra

---

- 3** A tutti i partecipanti all'attività è richiesta la **massima frequenza** agli allenamenti: motivi di assenza sono malattia e problemi di studio (esclusi ovviamente problemi personali gravi).
- 4** A tutti i partecipanti all'attività è richiesta la **massima puntualità**. All'orario stabilito, gli atleti devono essere già cambiati e pronti ad iniziare l'attività.

## Regole di squadra

---

- 5** Un sufficiente **rendimento scolastico** è condizione necessaria per prendere parte all'attività sportiva.
- 6** Gli atleti devono indossare, durante l'attività in palestra, indumenti appositi: maglietta, pantaloncini, **ginocchiere** e **scarpe da gioco**. Le scarpe da gioco devono essere pulite e indossate in palestra.

## Regole di squadra

---

- 7** Lo **spogliatoio** è un luogo di tutti e come tale va rispettato: va lasciato sempre pulito e in ordine.
- 8** Agli atleti sarà richiesta collaborazione con lo staff per la **predisposizione e risistemazione degli strumenti** utilizzati durante le sedute di allenamento.



## Collegiale

---

- **Situazioni di collegiale**
  - Tornei fuori casa sotto responsabilità dell'allenatore
- **Obiettivo**
  - Regole chiare e rigide
  - Garantire incolumità dei partecipanti
  - Garantire costume ed educazione della società rappresentata
- I ragazzi devono capire che un torneo non è una gita, ma [principalmente] un momento agonistico
  - Naturalmente, se mancano i momenti di svago e relax... abbiamo capito poco di cosa sia uno sport (*prima di tutto un gioco*)!

## Regole di collegiale – Esempio

---

- Di seguito, le regole consegnate agli atleti per la partecipazione ad un collegiale di 4 giorni a Lignano Sabbia d'Oro, dal 30 maggio al 2 giugno 2011, per la partecipazione alle Finali Nazionali U14M CSI

## Regole di collegiale – 1

---

- **Definizione di collegiale**
  - Durante tutta la durata della manifestazione, la squadra (atleti e staff) è riunita in **collegiale**, ovvero aggregata nei momenti agonistici e non.
  - La presenza dei genitori e di altri estranei al gruppo squadra/ società, nei momenti non agonistici, è quindi da intendersi esclusa, eccezione fatta per casi particolari preventivamente concordati con la società.
  - Il collegiale inizia nei tempi indicati dalla società e termina su indicazione dello staff tecnico, e comunque non prima del termine delle attività ufficiali previste dal comitato organizzatore.
  - **Il rispetto delle regole (di buon senso e civile convivenza) sotto indicate è obbligatorio per tutti i componenti della squadra** e il mancato rispetto delle stesse comporta l'esclusione dalla manifestazione e attività collegate.

## Regole di collegiale – 2

---

- **Appuntamenti e orari**
  - Durante il collegiale, gli atleti rispettano le attività, le tempistiche e le modalità decise dallo staff tecnico.
  - Durante il collegiale, **ogni atleta deve essere munito di un personale telefono cellulare, da tenere acceso giorno e notte.**
  - Tutti gli appuntamenti e i luoghi di ritrovo sono decisi dallo staff tecnico e **non sono tollerati ritardi** di alcun tipo.
  - Per qualsiasi necessità o imprevisto, gli atleti possono contattare lo staff tecnico ai rispettivi numeri di cellulare.

## Regole di collegiale – 3

- **Pasti**
  - Si entra in “mensa” solo quando il gruppo è al completo.
  - Ci si alza da tavola solo quando tutti hanno terminato il pasto e, in ogni caso, non prima di aver concordato le successive attività con lo staff tecnico (generalmente, tramite il capitano).
  - Le indicazioni alimentari (naturalmente, solo su cosa non si può mangiare) sono impartite dallo staff tecnico sulla base delle necessità agonistiche e sono, ovviamente, da intendersi vincolanti.
  - **La consumazione di pasti e merende extra è da concordare con lo staff tecnico.**
  - Durante i pasti è assolutamente proibito l’utilizzo del telefono cellulare per qualsiasi ragione.

## Regole di collegiale – 4

- **Riunioni tecniche**
  - Le riunioni tecniche sono fissate dallo staff tecnico e la partecipazione degli atleti è obbligatoria.
  - Durante le riunioni tecniche è assolutamente proibito l’utilizzo del telefono cellulare per qualsiasi ragione.
- **Doccia**
  - Di norma, la doccia viene fatta in palestra dopo le partite o gli allenamenti.
  - Sono ammesse deroghe solo preventivamente concordate e per motivi legati al comitato organizzatore del torneo.
  - In ogni caso, è obbligatorio essere muniti di tutto l’occorrente per la doccia in palestra dopo le partite: ciabatte, bagnoschiuma, accappatoio, phon ecc.

## Regole di collegiale – 5

- **Spogliatoio e campo da gara**
  - Lo spogliatoio è luogo di tutti e come tale va rispettato: va lasciato pulito e in ordine.
  - E’ naturalmente obbligatorio l’utilizzo, in palestra, di calzature da gioco.
  - Al termine delle attività agonistiche, indipendentemente dal risultato, è obbligatorio lasciare le panchine pulite e ordinate.
- **Camere da letto e oggetti di valore**
  - Gli atleti sono responsabili dell’ordine delle camere.
  - Gli atleti sono responsabili di maglie e indumenti bagnati.
  - Gli atleti sono assolutamente e completamente responsabili degli oggetti di valore che si portano in collegiale: pertanto, si ricordi di non lasciarli mai in camera, ma di averli sempre con sé. Eventualmente, ci si accordi affinché uno o due atleti predispongano una “borsa valori” da utilizzare durante le gare.
  - Naturalmente, ogni danno arrecato alla struttura deve essere rimborsato dalle famiglie degli atleti interessati.

## Regole di collegiale – 6

- **Riposo**
  - Nei momenti indicati dallo staff tecnico, il riposo è da intendersi come assoluta priorità per gli atleti: questo non è chiaramente vincolante, ma chi non ritiene di dover dormire ha il dovere di non disturbare la quiete, il silenzio e il riposo di chi invece ne ha bisogno.
  - Durante la notte, agli atleti è richiesta una condotta tale da garantire la quiete e il riposo delle camere adiacenti, oltre che il proprio.
- **Gare**
  - L’utilizzo delle ginocchiere è obbligatorio.
  - L’utilizzo di scarpe da gioco è obbligatorio.
  - Il riscaldamento viene svolto con magliette diverse da quella da gara, di cui ogni atleta deve essere preventivamente dotato.
  - Gli atleti devono disporre di un cambio per i momenti extra – sportivi.



## Regole di collegiale – 7

---

- **Soldi**
  - Di base, vitto e alloggio in pensione completa sono inclusi nella quota richiesta per la partecipazione al collegiale.
  - L'utilizzo di eventuali mezzi pubblici, la consumazione di pasti e merende extra è a carico degli atleti.
- **Medicinali**
  - E' necessario comunicare preventivamente eventuali allergie (e farmaci necessari) e intolleranze alimentari dei singoli atleti.
  - Ogni utilizzo di altri farmaci deve essere autorizzato dai genitori allo staff tecnico.
  - Per chi soffre di infiammazioni post-gara, è consigliabile avere una borsa da ghiaccio.

## Regole di collegiale – 8

---

- **Tempo libero**
  - Nei momenti indicati come tempo libero, gli atleti hanno la libertà di muoversi negli spazi e nei tempi stabiliti preventivamente dallo staff tecnico: ogni violazione in questo senso non è tollerata ed è punita con l'esclusione immediata e definitiva da tutte le attività.
  - E' assolutamente vietato abbandonare l'area del villaggio, senza preventiva autorizzazione.
  - Nei momenti di tempo libero, è assolutamente obbligatorio indossare maglietta e pantaloncini, salvo casi specifici concordati con lo staff tecnico. E' consigliabile l'utilizzo di un cappellino per i momenti di sole cocente.
  - La sera, eventuali uscite saranno in divisa societaria, salvo diversa indicazione.
  - Di base, è vietato il bagno in mare.

## Regole di collegiale – 9

---

- **Materiale da portare**
  - Divisa da gioco: maglietta e pantaloncini
  - Ginocchiere (obbligatorie)
  - Scarpe da gioco (obbligatorie)
  - Materiale per la doccia (obbligatorio)
  - Ciabatte da mare, ciabatte da spiaggia, scarpe da viaggio, scarpe da gioco
  - Costume e telo (per eventuale bagno in piscina)
  - Magliette da riscaldamento/allenamento
  - Tuta societaria
  - Vestiti "borghese"
  - Spazzolino, dentifricio, prodotti di igiene personale
  - Cellulare e caricabatteria
  - Ev. un cappellino
  - Borraccia o almeno una bottiglia d'acqua
  - Borsa valori (bastano 1/2 per tutta la squadra)

Metodologia

## Metodologia: principi

- **La tipologia di richieste**
  - Essere esigenti e costruire mentalità allenante ed esigente
  - La filosofia: *“essere esigenti nelle cose facili”*
- **Lo stile comunicativo**
  - Metterla sullo scherzo e sulla “presa in giro” quando possibile
  - Mantenersi comunque esigenti nelle cose facili per il livello
- **Il rapporto con l’agonismo**
  - Non sottomettere la crescita tecnica alle necessità agonistiche
  - Non dimenticare che si giocano le partite per vincere

## Scala di priorità

1. **Definizione e valutazione** del gruppo e dei singoli
  - Senza conoscenza non c’è sviluppo
2. Definizione e chiarimento in merito alle **priorità tecniche** e tattiche individuali e di gruppo
  - Senza possibilità di risultato/soddisfazione non c’è motivazione
  - Senza consapevolezza non c’è dedizione all’obiettivo
  - Senza motivazione e dedizione non c’è crescita
3. Definizione dei **percorsi tecnici** di crescita individuali e di gruppo
  - L’obiettivo del settore giovanile è la formazione a lungo termine

## Gestione gara

- Politiche **titolari e riserve**
- Politiche **convocazioni**
- Protocollo **pre – gara**
  - Il discorso in spogliatoio
  - Riscaldamento fisico
  - Riscaldamento fisico – tecnico
  - Riscaldamento tecnico
- Gestione dei **time – out**
  - Contenuto dell’informazione
  - Stile comunicativo

## Il Time Out

- Personalmente, credo che il Time Out debba servire per costruire soluzioni, piuttosto che evidenziare problemi
  - Limitiamo il più possibile i time out che iniziano con *“Sveglia!”*, *“Stiamo dormendo”* ecc, che non servono (quasi mai) a niente!
- Le **indicazioni tecniche** possono riguardare aspetti essenziali già noti
  - E’ difficile migliorare la tecnica in gara...
  - ... Ma non raramente accade che un giocatore non utilizzi il suo bagaglio tecnico per “paura” dell’errore, da combattere (es. *“Non aver paura di schiacciare!”*)
- Le **indicazioni tattiche** devono essere
  - Richiami a comportamenti differenti da quanto preventivato e provato in allenamento
  - Piccole variazioni
  - Relazioni/Richiami sulle caratteristiche dell’avversario (es. *“se siamo in difficoltà buttiamo la palla su quel giocatore”*)

## Il Time Out – 2

- Sinteticamente, durante il Time Out dovremmo cercare il più possibile di **proporre soluzioni effettivamente attuabili dai ragazzi in campo**, in relazione a
  - Bravura avversari
  - Mezzi tecnici a disposizione
  - Mezzi tattici a disposizione
  - Stato emotivo
- Lo **stile di comunicazione** può variare da partita a partita e a seconda delle situazioni
  - Tono pacato o di incitazione per partite delicate e difficili
  - Tono più aspro per momenti di disattenzione in partite facili
  - Tono severo nella gestione degli errori inutili e gravi

## Foglio gestione gara

- Appunti tecnici e tattici sulla propria squadra
- Appunti tecnici e tattici sull'avversario
- Formazioni utilizzate e cambi
- **Commenti personali a fine gara (appunti per allenamenti)**

## Il buon atleta...

Non usa **mai** queste frasi



## Responsabilizzare gli atleti

- **La fiducia iniziale**
  - Gli atleti devono vedere che l'allenatore, oltre a dare dei compiti, si fida che questi siano svolti adeguatamente... Ad esempio, se chiedo di tenere lo spogliatoio pulito, o di contare i palloni...
- **I controlli periodici**
  - Naturalmente, oltre a frequenti controlli "di nascosto", è importante far comunque vedere che il compito "non va in prescrizione", ma viene verificato di tanto in tanto
- **Il periodo delle punizioni**
  - Nei periodi in cui i ragazzi si "allargano" troppo
- **Il cellulare personale**
  - Chiedere, col tempo, che le comunicazioni siano fatte dai giocatori e non dai genitori!



## Il lavoro a stazioni – 2

- **Regole per il lavoro a stazioni**

- Massimo numero di stazioni controllate: numero di allenatori presenti
- Ogni stazione con il foglio che ricorda gli esercizi
- Ogni stazione già predisposta prima dell'inizio del lavoro
- Ogni gruppo, al termine del lavoro, predispone di nuovo la stazione alle condizioni iniziali

## Codice Colori

- Classificazione semplice di avversari, situazioni, probabilità

	<b>Codifica rossa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesto tecnico <i>complesso</i>, avversario <i>pericoloso</i>, situazione <i>sfavorevole</i>, probabilità <i>alta</i></li> </ul>
	<b>Codifica gialla</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesto tecnico <i>impegnativo</i>, avversario <i>bravo</i>, situazione <i>da valutare</i>, probabilità <i>da non trascurare</i></li> </ul>
	<b>Codifica verde</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesto tecnico <i>facile</i>, avversario <i>debole</i>, situazione <i>favorevole</i>, probabilità <i>bassa</i></li> </ul>

## Codice Colori – Battitori

- Classificazione dei propri battitori in base alla qualità e agli errori concessi

	Battitore con diritto di forzare la battuta ( <i>battuta a componente tecnica</i> ). <u>Coefficiente di errore</u> : anche alto.
	Battitore con diritto di cercare soluzioni tattiche ( <i>battuta a componente tecnico – tattica</i> ). <u>Coefficiente di errore</u> : da valutare.
	Battitore con obiettivi tattici semplici ( <i>battuta a componente tattica</i> ). <u>Coefficiente di errore</u> : quasi nullo.

## Codice Colori – Ricevitori

- Classificazione dei propri ricevitori in base ai compiti richiesti

	Giocatore non impegnato in ricezione, interviene solo in situazioni molto particolari (es. alzatore su palla sul net).
	Giocatore non impegnato in ricezione, ma in assistenza su palla corta.
	Giocatore impegnato in ricezione.

## Codice Colori – Battitori avversari

- Classificazione dei battitori avversari in base alle qualità e alle richieste ai nostri ricevitori

	Battitore pericoloso. <u>Obiettivo</u> : non subire ace.
	Battitore insidioso o tattico. <u>Obiettivo</u> : ridurre le competenze dei ricevitori gialli.
	Battitore non particolarmente insidioso. <u>Obiettivo</u> : R#.

## Codice Colori – Palla da ricevere

- Classificazione della palla che si va a ricevere in base alla difficoltà effettiva

	Palla pericolosa. <u>Obiettivo</u> : non subire ace.
	Palla insidiosa. <u>Obiettivo</u> : ridurre le competenze dei ricevitori gialli.
	Palla non particolarmente insidiosa. <u>Obiettivo</u> : R#.

## Codice Colori – Ricevitori avversari

- Classificazione dei propri battitori in base alla qualità e agli errori concessi

	Ricevitore forte, da evitare.
	Ricevitore bravo, da colpire solo con battute insidiose.
	Ricevitore scarso, da colpire o far spostare.

## Codice Colori – Alzate

- Classificazione della tipologia di alzata che si va ad effettuare e delle conseguenti componenti di forza

	Alzata che richiede l'utilizzo di tre componenti di forza: gambe, braccia, polsi.
	Alzata che richiede l'utilizzo di due componenti di forza: braccia, polsi.
	Alzata che richiede l'utilizzo di una componente di forza: polsi.

## Codice Colori – Attaccanti

- Classificazione dei propri attaccanti in base alle qualità o stato di forma

	Attaccante scarso o non in forma.
	Attaccante non molto forte o in seguito a qualche errore.
	Attaccante forte o in forma. Prima scelta nella distribuzione.

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

78

## Codice Colori – Attaccanti avversari

- Classificazione degli attaccanti avversari in base alle qualità e numero di palloni ricevuti

	Attaccante pericoloso o molto servito.
	Attaccante insidioso o spesso servito, specie in situazioni particolari.
	Attaccante non troppo pericoloso o poco servito.

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

79

## Codice Colori – Alzata

- Classificazione dell'alzata e conseguente comportamento prioritario

	Alzata molto imprecisa. <u>Obiettivo</u> : dare la palla all'avversario.
	Alzata non perfetta. <u>Obiettivo</u> : non commettere errore diretto, cercare una soluzione.
	Alzata precisa. <u>Obiettivo</u> : cercare il punto.

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

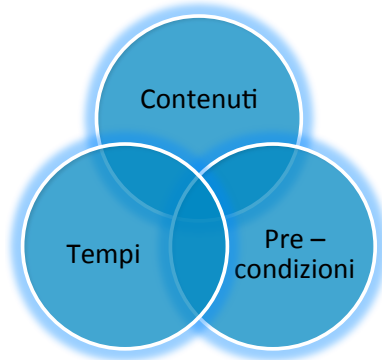
80

# Programmazione

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)



# Programmazioni



- **Programmazione dei contenuti**
  - Che cosa fare
- **Programmazione delle pre-condizioni**
  - Condizioni che devono essere verificate prima di inserire un determinato contenuto nell'allenamento
- **Programmazione dei tempi**
  - Collocazione indicativa dei contenuti in blocchi di lavoro

# Macro cicli di lavoro svolti

1. Fase di **costruzione** super-analitica
  - Fase di alto controllo => poche ripetizioni ma corrette
2. Fase di **istruzione al gioco**
  - Le priorità di squadra e le fasi di gioco
3. Fase agonistica principale: **lo sviluppo del gioco** e delle **tecniche di base**
  - Le ripetizioni nella seduta e nelle sedute
4. Fase agonistica secondaria: **lo sviluppo delle tecniche in fase di gioco**, gli obiettivi finali e personali assoluti per la fine dell'anno
  - La personalizzazione degli obiettivi

# Programmazione annuale

- Una serie di blocchi di lavoro con precondizioni e obiettivi in successione
- **Fasi**
  1. **Contesto di lavoro**
    - Squadra, numero ed età degli atleti, staff a disposizione
  2. **Volume di lavoro**
    - Numero e durata degli allenamenti, palestre e materiale a disposizione
  3. **Eventuali obiettivi tecnici forniti dal Direttore Tecnico**
  4. **Analisi del livello di partenza**
    - Ogni programmazione deve essere a misura per la squadra con la quale si lavorerà
  5. **Definizione degli obiettivi in successione**
  6. **Definizione dei modelli tecnici da adottare**

# Programmazione dei tempi

- Impossibile da fare a priori
- Probabilmente, solo per i periodi iniziali o da aggiustare come relazione finale...

WORK	PRE 01	PRE 02	PRE 03	PRE 04	PRE 05	PRE 06	AGO 01	AGO 02	AGO 03
<b>Battuta e Ricezione</b>									
1.1 Didattica del bagher d'appoggio frontale	■								
1.2 Didattica del bagher angolare			■						
1.3 Manualità del bagher	■	■	■	■	■	■	■	■	■
2.1 Valutazione della traiettoria				■	■	■	■	■	■
2.2 Didattica degli spostamenti per la ricezione		■	■						
3.1 Bagher frontale dopo spostamento		■							
3.2 Bagher angolare dopo spostamento				■	■				
4.1 Battuta floating al muro				■					
4.2 Battuta floating a rete					■	■	■	■	■
4.3 Precisione in battuta								■	■
4.4 Battuta corta									■
4.5 Battuta tesa									■



# Obiettivi tecnici

OBIETTIVI TECNICI

## Obiettivi prioritari

- **Sviluppo del palleggio di alzata**
  - Sensibilità del tocco di palla
  - Il palleggio come strumento per l'alzata
- **Sviluppo del bagher di appoggio**
  - Costruzione del piano di rimbalzo
  - Sensibilità del piano di rimbalzo
  - Il bagher e il palleggio come strumenti per la ricezione
- **Sviluppo del colpo d'attacco**
  - Costruzione di traiettorie a rotazione
  - Costruzione dell'attacco in salto

## Percorso tecnico

- **Programmazione a tappe**
  - Ogni tappa come obiettivo
  - Ogni obiettivo ne richiede altri
  - Valutazione soggettiva!
  - Indipendenza dai tempi
- **Obiettivi fondamentali**
  - La costruzione del tocco di palla in palleggio
  - La costruzione del piano di rimbalzo in bagher
  - La generazione di traiettorie a rotazione

## Lo sviluppo del palleggio

- **La propriocezione mano – palla**
  - Esercitazioni altamente analitiche con palleggio trattenuto e isolando il lavoro delle mani
  - Percorso a stazioni con palle mediche
  - Attenzione all'altezza delle mani e alla spinta con i gomiti!
- **La costruzione dello strumento palleggio d'alzata e lo studio delle componenti di forza**
  - Percorso di riscaldamento con alzate a entrare e uscire da rete
  - L'obiettivo fondamentale: la costruzione dell'attacco

## Lo sviluppo del bagher

---

- **La costruzione del piano di rimbalzo**
  - Esercitazioni altamente analitiche con focus attentivi via via crescenti: la distensione, la presa, la distanza dal corpo, il sistema di microspinte, il rilascio
  - Gli strumenti di lavoro: tubi, cotton fioc, palle minivolley
- **La costruzione della sensibilità del piano di rimbalzo**
  - Le “routine di appoggi”
- **La costruzione del fondamentale ricezione**
  - La ricezione in palleggio (v. *direttive Berruto/Schiavon/Barbiero*)
  - La ricezione singola e di coppia
  -

## Lo sviluppo dell’attacco

---

- **La generazione di traiettorie a rotazione**
  - Traiettorie a salire con attacco da terra sopra la rete
  - Traiettorie a scendere con attacco alla parete e dai tavoli
  - Il direzionamento del colpo
- **La costruzione della rincorsa d’attacco**
  - L’ultimo passo lungo, veloce, radente
  - La sequenza dei passi
  - La preparazione della rincorsa
  - Il tempo???
- **La costruzione dell’attacco**
  - Il codice colori per la valutazione dell’alzata
  - La filosofia: **“palla bella si tira, palla brutta non si sbaglia”**

## Sviluppi ausiliari – 1

---

- **Lo sviluppo difensivo e acrobatico**
  - Lo stop della palla in bagher per il contenimento
  - La postura a vassoio
  - La proiezione del ginocchio davanti ai piedi
  - Allenamento globale difensivo
  - Progressione didattica dell’acrobatica frontale e laterale

## Sviluppi ausiliari – 2

---

- **La costruzione della battuta**
  - La battuta float come strumento di gioco
  - La battuta in salto come strumento coordinativo (v. *direttive Berruto*)
  - La battuta in salto rotazione e salto flottante come strumento motivazionale: *in battuta siamo tutti alti uguale!*
  - L’allenamento globale per la gestione dell’errore

## Sviluppi ausiliari – 3

- **Lo sviluppo del muro**
  - Il primo problema: *chi di noi può murare?*
  - Il secondo/primo problema: *quali avversari dobbiamo murare?*
  - Il terzo/primo problema: *in quali situazioni dobbiamo murare?*
  - Progressioni elementari: il piano di rimbalzo, il muro da fermo, introduzione al muro dopo traslocazione
    - Nessuna specializzazione sul muro!

## Sviluppi ausiliari – 4

- **Lo sviluppo della copertura**
  - Introduzione al concetto del “la palla può tornare indietro”
  - Introduzione alla filosofia del “c’è un prima, un durante e un dopo”, soprattutto in fase di riscaldamento tecnico
  - Schemi elementari di copertura

## Percorso tattico

- **Costruzione della tattica individuale**
  - Sviluppo della multilateralità
  - Gioco 1vs1, 2vs2, giochi non pallavolistici
- **Costruzione della tattica di squadra**
  - Lo sviluppo del sistema di gioco come strumento per migliorare il gioco
  - Il concetto di *coperta corta*
  - Il muro: quando?
- **Evoluzione del sistema di gioco**
  - Fase CP: palleggia chi è in 3, 4-2, 6-3, 6-2
  - Fase BP: 0-3-3 e 1-1-4, gestione ricostruzioni
  - Teoria delle eccezioni

## Didattica del palleggio

La didattica del palleggio deve passare dal

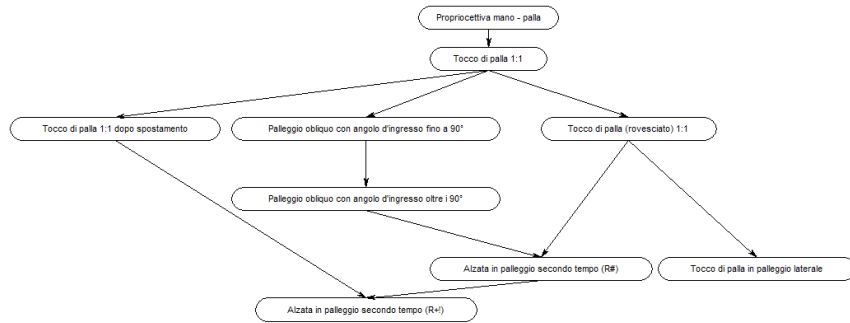
**palleggio trattenuto**

Bisogna insistere con i ragazzi affinché il tocco diventi sempre più pulito e rapido.

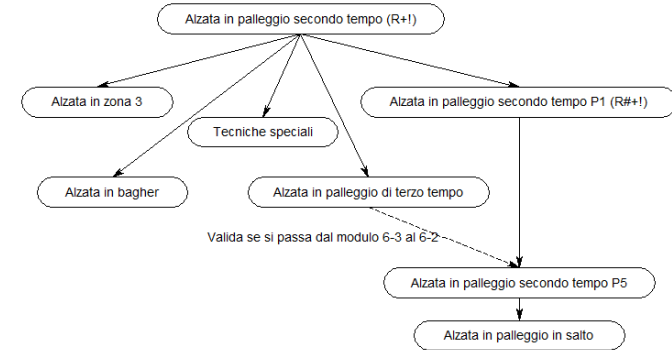
*Il tocco di palla è molto genetico*

***Il tocco solo con le mani richiede traiettorie  
Inizialmente corte e basse***

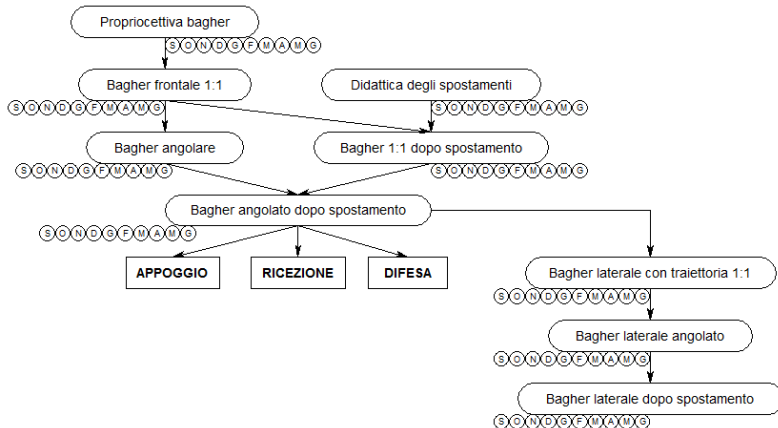
# Progressione palleggio



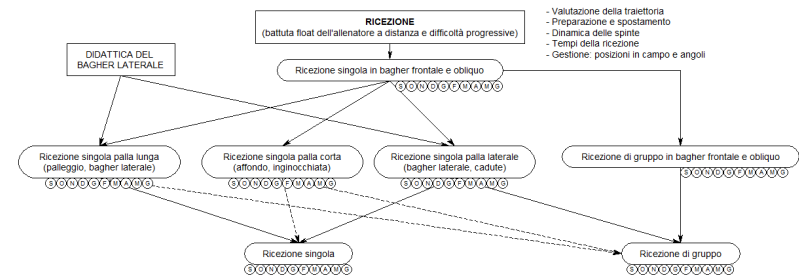
# Progressione alzatori



# Didattica del bagher

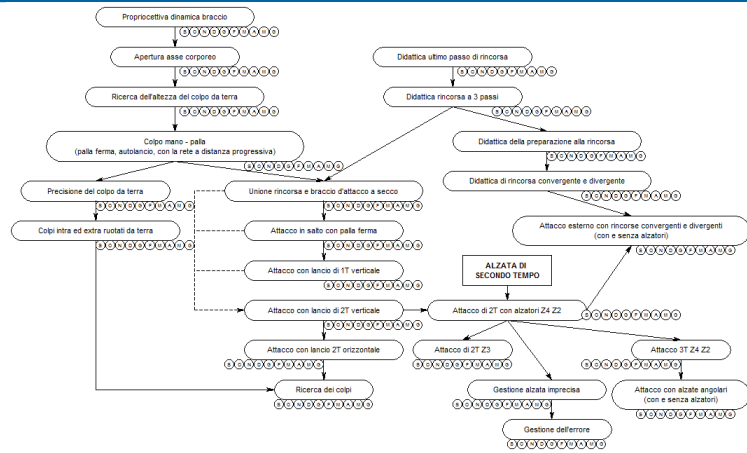


# Didattica della ricezione



- Valutazione della traiettoria
- Preparazione e spostamento
- Dinamica delle spinte
- Tempo della ricezione
- Gestione: posizioni in campo e angoli

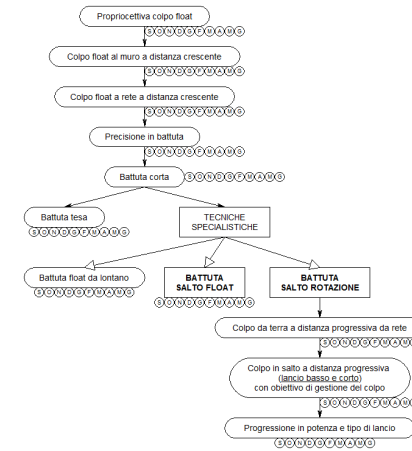
## Didattica dell'attacco – 2



Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

106

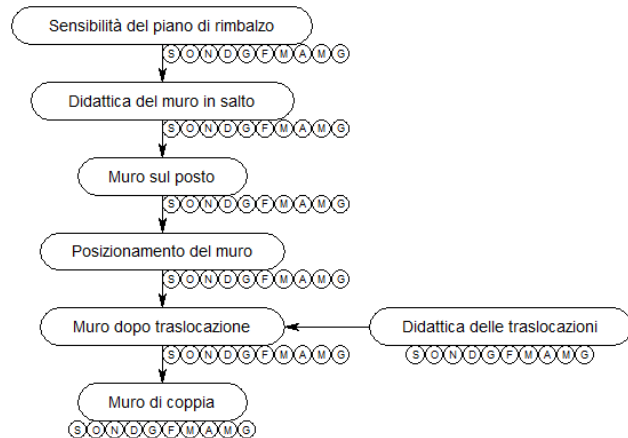
## Didattica della battuta



Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

107

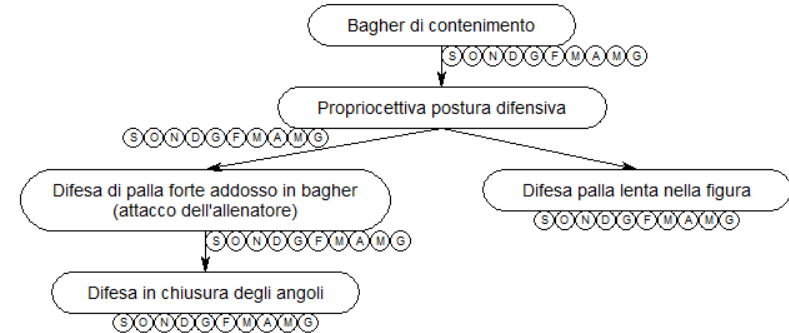
## Didattica del muro



Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

108

## Didattica della difesa



Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

109



# Didattica dell'acrobatica

---

- **Progressione acrobatica laterale**
  - Caduta partendo da accosciata
  - Caduta partendo da affondo laterale
  - Caduta partendo in piedi
  - Caduta dopo spostamento
  - Progressione analoga con palla in mano da lanciare prima di cadere
  - Progressione analoga con palla da respingere prima di cadere
- **Progressione acrobatica frontale**
  - Piegamenti "strisciati"
  - Slancio gambe partendo da "posizione per lo sprint"
  - Uguale partendo da affondo frontale
  - Uguale partendo da in piedi
  - Tuffi a scavalcare compagni sdraiati
  - Tuffi a recuperare un pallone (individuali e di coppia)

# Definizione di errore

---

- **Errore tecnico**
  - Gestualità che si discosta dal modello tecnico di riferimento
- **Errore tattico**
  - Comportamento che si discosta dal modello tattico di riferimento

# Errori comuni

Strategie di rilevazione e correzione degli errori più comuni  
Metodologia STAR  
Teoria dell'errore e della correzione (*Fortunati*)

# Definizione di modello di riferimento

---

- **Modello tecnico di riferimento**
  - Lavoro di estrapolazione compiuto sui grandi campioni (es. l'attacco di Kaziyski)
  - *Dato che ogni giocatore fa del modello generico una propria personalizzazione, il compito dell'allenatore è stabilire quale sia l'esempio migliore e spiegarlo nel modo più chiaro possibile*
  - Risultati di ricerca provenienti dal Settore Tecnico Nazionale (scuola italiana?)
- **Modello tattico di riferimento**
  - Comportamenti dettati dal buon senso o dalla letteratura pallavolistica per quanto riguarda tattica individuale
  - Modelli di riferimento ormai consolidati per la tattica di squadra
  - Personalizzazioni in base alla squadra

## Descrizione del modello

- Fortunati: *“I metodi descrittivi utilizzati dall'allenatore devono investire l'intera sfera percettiva degli atleti, in modo tale da offrire loro una panoramica complessiva sulla quale muoversi. Nelle fasi iniziali dell'apprendimento non è il lavoro quantitativo che paga, ma una corretta organizzazione degli stimoli e dei modelli offerti all'allievo (elementi cardine del gesto tecnico o tattico).”*
- **Esempi di metodi di descrizione**
  - Descrizione verbale
  - Dimostrazione dell'allenatore
  - Dimostrazione di un altro atleta
  - Video di alto livello
  - Strumenti verbali e acustici (battito delle mani) per il ritmo
  - Strumenti visivi (segnali a terra)

## Quando correggere?

- Non sempre la correzione di un errore è la soluzione ideale; vanno fatte valutazioni riguardo a:
  - Portata dell'errore sull'efficacia finale del gesto
  - Portata dell'errore sul rischio infortuni
  - Età del soggetto
  - Predisposizione al lavoro del soggetto
  - Tempo a disposizione e tempo stimato necessario
- **In U14 quasi ogni errore tecnico è da correggere, poiché la tecnica non è consolidata (generalmente) e si può intervenire anche di molto; inoltre, in U14, il miglioramento tecnico deve essere visto come principale obiettivo della squadra**

## Correzione di errori tecnici



## Classificazione dell'errore

- **Errore di tempo**
  - Il timing del giocatore, valutato rispetto ad un evento esterno, risulta errato (es. salto in anticipo a muro)
- **Errore di postura**
  - La posizione del corpo del giocatore è errata (es. in difesa, oppure eccessiva compressione nell'appoggio)
- **Errore cinestetico**
  - Il movimento di un distretto corporeo non avviene con i parametri di velocità e forza previsti (es. movimento a scatti nell'attacco)
- **Errore di combinazione**
  - Il movimento relativo tra diversi segmenti del corpo non rispetta la corretta sincronizzazione (es. oscillazione delle braccia non in corrispondenza della fase di caricamento della rincorsa)
- **Errore cronologico**
  - Una sequenza di movimenti non rispetta la corretta cronologia (es. corro con le mani alte, unisco il bagher e poi sposto il piano di rimbalzo a cercare la palla)
- **Errore biomeccanico**
  - Il movimento di un distretto corporeo non avviene nel modo canonico previsto (es. esecuzione errata del movimento di attacco)
- ...

## Scomposizione dell'errore

---

- Descrizione dei singoli contributi della catena cinetica del gesto tecnico all'atleta
- Evidenziazione della corretta cronologia e dell'aspetto che non funziona
- Presentazione parallela del modello corretto
- Strumenti
  - Descrizione verbale
  - Dimostrazione corretta di un compagno o dell'allenatore
  - Visione di un filmato
  - Strumenti visivi, acustici
  - Strumenti facilitanti
  - Percezione del gesto (es. esecuzione ad occhi chiusi)

## Esecuzione scomposta

---

- L'atleta prova a ripetere il gesto motorio in esame alla ricerca della correttezza.
- E' fondamentale che l'allenatore applichi i seguenti criteri:
  - Alto numero di **ripetizioni estremamente controllate**
  - Drastica **diminuzione del numero di variabili** alle quali sottoporre l'atleta
  - Basso numero di priorità da sottoporre all'atleta
  - Controllo del feedback dell'atleta
  - Intervento immediato in caso di ripetizione errata

## Ricombinazione

---

- Una volta che l'atleta ha manifestato sicurezza nell'esecuzione scomposta, occorre aumentare, procedendo secondo una progressione didattica, il numero di variabili in gioco ed il numero di priorità richieste all'atleta.
- Quest'ultimo aspetto è cruciale in quanto un'esecuzione scomposta corretta è condizione necessaria ma non sufficiente per la soluzione del problema tecnico.
- L'esecuzione completa necessita di un processo di automatizzazione che è frutto di un alto numero di ripetizioni e di una progressione didattica, in grado di introdurre gradualmente le variabili in gioco.

## Errori comuni nel palleggio

---

- Spinta delle mani non controllata
- Mani basse
- Mani non simmetriche
- Spinta di braccia
- Spinta di "rinculo"
- Gomiti stretti

## Errori comuni nel bagher

---

- Mancanza di tensione gomito – polso
- Poco efficiente utilizzo del piano di rimbalzo
- Presa non efficiente
- Mancata coordinazione spinta inferiore – superiore
- Eccessiva spinta inferiore
- Eccessiva spinta superiore
- Spostamento insufficiente o ritardato

## Errori comuni nell'attacco

---

- Colpo dietro la testa
  - Spesso causato da problemi di tempo
- Colpo sulla spalla sinistra
  - Spesso causato da braccio sinistro tenuto basso
- Tendenza a rincorsa rovesciata
- Errore nel ritmo degli appoggi
- Errore nella lunghezza degli appoggi
- Mancata valutazione orizzontale della traiettoria
- Errori nel colpo sulla palla

## Strategia STAR – 1

---

- Strategia per l'analisi e la correzione degli errori
- **Situation**
  - Contesto in cui avviene una determinata situazione (es. una posizione difensiva dipende dal contesto, ossia l'attaccante, l'alzata eccetera)
- **Task**
  - Obiettivo dell'azione che il giocatore deve svolgere
- **Action**
  - Azione effettivamente svolta dall'atleta (es. atleta va a pallonetto come richiesta – task eseguito – ma prende punto: errore nell'azione)
- **Result**
  - Risultato dell'azione, in termini di efficacia o punto realizzato
  - Condizione necessaria ma non sufficiente per il corretto esito dell'azione

## Strategia STAR – 2

---

- **Priorità**
  - Verifica del riconoscimento della *situazione*
  - Verifica della conoscenza dell'esatto *task* o dell'esecuzione del *task* richiesto o previsto
  - Verifica della correttezza tecnica dell'*action*
  - Verifica del *result*
- **Note**
  - La correttezza del *result* non implica la correttezza tecnica del *task* e pertanto non implica l'esito corretto dell'azione
  - La correttezza del *task* è finalizzata al raggiungimento del *result*

## L'errore grave

---

- E' importante che ogni giocatore sia a conoscenza del concetto di **errore grave**, dove con errore grave intendiamo:
  - Un errore banale su una tecnica perfettamente nota e attuabile
  - Un errore di scelta in situazioni facili
  - La ricerca di una gestualità tecnica inutile (es. schiacciare una palla quando l'alzata è sotto rete!)
- **Ad ogni livello esistono degli errori su cui dobbiamo essere esigenti con i giocatori**

## L'errore grave – 2

---

- Ma l'errore non fa parte del processo di apprendimento?
  - Sì, infatti non dobbiamo dimenticare che, se un errore, anche grave, è reiterato nel tempo, probabilmente c'è un problema nel metodo di allenamento
  - Sì, ma alcuni errori devono essere corretti subito, perché non fanno parte di problemi legati alla crescita (es. una alzata sotto la rete non si deve schiacciare in U14 e neanche in A1, quindi l'errore di scelta è da eliminare subito)
  - Sì, ma alcuni errori devono essere eliminati prima possibile, altrimenti è impossibile giocare e quindi migliorare

## L'errore grave – 3

---

- **Esempio di errori gravi per l'U14M**
  - Schiacciare una palla la cui alzata ha traiettoria sotto al nastro superiore della rete
  - Non schiacciare una buona alzata
  - Regalare la free ball sistematicamente al giocatore sbagliato, per paura di sbagliare
  - Dimenticarsi di andare a prendere la rincorsa per l'attacco
  - Dimenticarsi di andare a murare
  - Far cadere una palla in ricezione o difesa senza alcun tentativo

**Modelli tecnici**

## Palleggio d'appoggio

- **Successione degli eventi**
  1. Posizione d'attesa
    - Posizione media pronti a partire
    - Mani libere in avanti o sulle ginocchia (per favorire lo sbilanciamento in avanti)
  2. Spostamento
    - Spostamento con "ombelico sempre alla stessa altezza"
    - Passi piccoli e rapidi possibilmente senza incrociare
    - Mani già a forma rotondeggiante
  3. Postura
    - Un piede leggermente più avanti dell'altro
    - Mani portate subito in alto passando radenti al busto, senza movimenti di "caricamento"
    - Colpo esattamente sulla traiettoria della fronte, il più in alto possibile (*variabile per ogni giocatore ma sempre sopra la fronte*)
    - Spalle più avanti del bacino
  4. Colpo
    - Azione elastica delle mani (accoglimento + spinta)
    - Eventuale distensione braccia
    - Eventuale distensione gambe
  5. Terminazione
    - Posizione e postura delle mani dopo il palleggio
    - Terminazione del corpo in avanti
- **Aspetti prioritari**
  - Azione elastica delle mani
  - Mani dopo il palleggio
  - Posizionamento sotto la palla (palla sulla fronte)
  - Postura sotto la palla (spalle e gambe)
  - Creazione della postura delle mani (mani già pronte e salite rapida radente al busto)

## Palleggio d'alzata

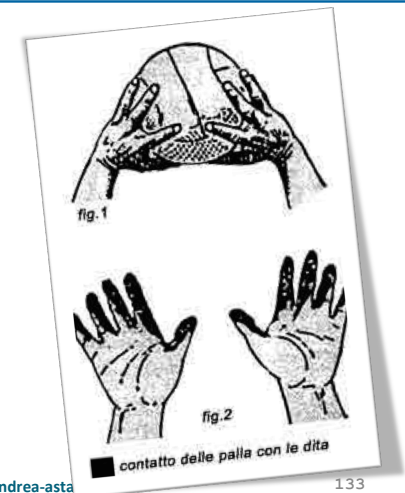
- **Successione degli eventi per il palleggio avanti**
  1. Preparazione
    - Posizione a circa un braccio da rete
    - Posizione a  $\frac{1}{4}$  rispetto alla rete
    - Gambe cariche
  2. Spostamento
    - Per spostamenti nell'arco di 3-4 metri, passi piccoli e rapidi
    - Per spostamenti maggiori, eccezione o corsa
  3. Postura
    - Ricercare sempre di conquistare quasi completamente la frontalità a posto 4 prima dell'ingresso della palla tra le mani
    - Per palle staccate, ricercare completamente la frontalità al posto 4
  4. Colpo
    - Azione elastica delle mani
    - Valutazione delle componenti di forza da utilizzare
  5. Terminazione
    - Posizione e postura delle mani dopo il palleggio
    - Terminazione del corpo in avanti
- **Priorità tecniche**
  - Qualità del tocco
  - Precisione del tocco
  - Stabilità della traiettoria
  - Orientamento spaziale del corpo
  - Ricerca della neutralità

## Palleggio d'alzata rovesciato e alzatori

- **Colpo in palleggio rovesciato**
  - Azione di rovesciamento dei pollici e delle braccia
  - Limitare l'azione di inarcamento della schiena
  - Terminare con il corpo sempre in avanti
- **Priorità per la definizione del ruolo di alzatore**
  - Qualità del tocco
  - Qualità del tocco
  - Qualità del tocco
  - Precisione del tocco
  - Considerazioni di tipo fisico e psicologiche

## Palleggio: azione elastica delle mani

- **Accoglimento della palla**
  - Mani a forma di palla
  - Dita aperte
  - Pollici verso la fronte
  - Flessione del polso
- **Spinta della palla**
  - Azione del polso e delle dita
  - 10 dita sulla palla
  - Contatto con i polpastrelli
  - Tensione delle dita
  - Fotografia alle mani dopo il palleggio



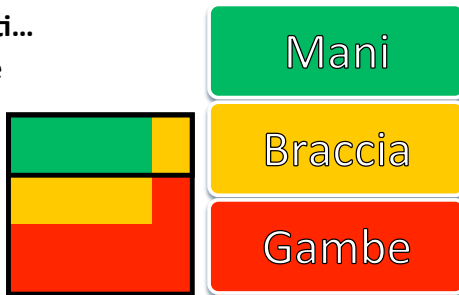
## Le componenti di forza nell'alzata

- **Se uso meno componenti...**

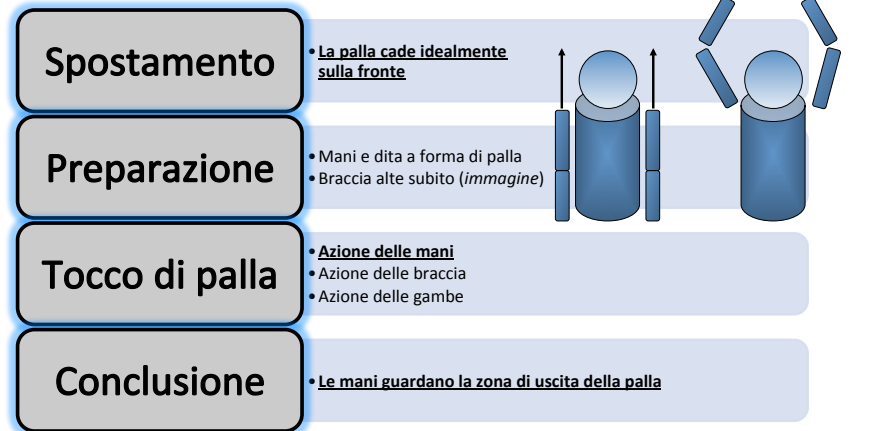
- Traiettorie più corte
- Traiettorie più rapide

- **Se uso più componenti...**

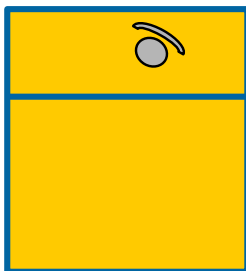
- Traiettorie più lunghe
- Traiettorie più alte
- Necessità di coordinazione tra i segmenti corporei!



## Cronologia per il palleggio



## L'alzata e l'alzatore



- **Attesa**
  - 1 braccio da rete
  - Posizione "a tre quarti"
- **Frontalità**
  - Attesa: direzione di provenienza
  - Al contatto con la palla: alla direzione obiettivo
- **Tecnica di spostamento**
  - Passi piccoli e rapidi
  - Concetto di "piede perno"

***Il palleggio di alzata è corredo minimo di ogni giocatore di pallavolo!***

## Bagher frontale

- **Successione degli eventi**
  1. Posizione d'attesa
    - Posizione media pronti a partire
    - Mani libere in avanti o sulle ginocchia (per favorire lo sbilanciamento in avanti)
  2. Spostamento
    - Spostamento con "ombelico sempre alla stessa altezza"
    - Passi piccoli e rapidi possibilmente senza incrociare
    - Braccia in avanti, distese ed extra – ruotate
  3. Postura
    - Un piede leggermente più avanti dell'altro (*piedi sfalsati di mezzo piede*)
    - Braccia unite direttamente sulla palla e non spostate unite
    - Piano di rimbalzo ampio, polsi extra ruotati e verso il basso, spalle tirate avanti (*scaldarsi le orecchie con le spalle*)
  4. Colpo
    - Microspinta di braccia e, se necessario, di gambe
    - Didattica con impugnatura mano forte che impugna debole o viceversa
  5. Terminazione
    - Mantenimento dell'impugnatura
    - Accompagnamento della palla con il corpo
- **Aspetti prioritari**
  - Creazione di un piano di rimbalzo efficiente
  - Eliminazione di movimenti disturbatori nella creazione del piano di rimbalzo
  - Corretta sequenzialità delle fasi
  - Postura abbandonabile
  - Spostamento efficiente

## Bagher obliquo

- **Differenze con bagher frontale**
  - Direzionamento della palla per mezzo della spinta delle braccia
  - Frontalità alla direzione di provenienza della palla e terminazione verso la zona di destinazione
- **Aspetti prioritari**
  - Creazione e utilizzo efficiente del piano di rimbalzo
  - Eliminazione di movimenti disturbatori nella creazione del piano di rimbalzo
  - Corretta sequenzialità delle fasi
  - Postura abbandonabile
  - Spostamento efficiente

## Bagher laterale

- **Caratteristiche tecniche**
  - Preferire sempre un bagher angolare
  - Colpire la palla davanti alla linea delle spalle
  - Tecnica con arretramento del piede esterno (per palle lunghe)
  - Tecnica senza spostamento dei piedi (per palle veloci)
- **Aspetti prioritari**
  - Creazione e utilizzo efficiente del piano di rimbalzo
  - Eliminazione di movimenti disturbatori nella creazione del piano di rimbalzo
  - Corretta sequenzialità delle fasi
  - Postura abbandonabile
  - Spostamento efficiente

## Bagher: Piano di Rimbalzo

- Si tratta del piano formato dalle braccia
  - Deve essere “calcolato” in modo che la traiettoria entrante abbia come traiettoria uscente una parabola comoda verso l’obiettivo
  - Creato mediante tensione a livello di **gomiti** e di **polsi**
  - Deve essere il più possibile

**Piatto**  
**Ampio**

**Orientabile**  
**Resistente**



## Buon Piano di Rimbalzo

- **Spalle**
  - Vicine
    - **“Scaldarsi le orecchie con le spalle”**
  - Extra – ruotate
- **Gomiti**
  - Completamente distesi
  - Il più possibile vicini
- **Polsi**
  - Extra – ruotati
- **Mani**
  - Protese verso il basso



## Cronologia del bagher d'appoggio



**Il bagher di appoggio è il corredo minimo di ogni giocatore di pallavolo!**

## Tecnica di spostamento

- **Posizione di attesa**
  - Posizione rilassata
  - Gambe leggermente piegate
  - Un piede leggermente avanti
  - Spalle avanti
- **Spostamento**
  - Passi piccoli e rapidi (azione degli avampiedi)
  - Braccia davanti, con spalle e polsi extraruotati
  - Spostamento in linea retta
    - **“Ombelico sempre alla stessa altezza”**

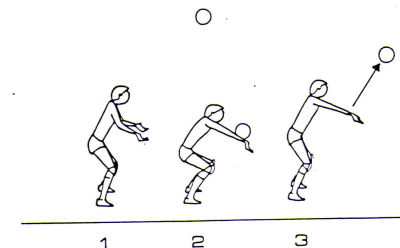
## Posizionamento

- **Piazzamento**
  - Dietro la palla
    - **“Se non prendiamo la palla, rimbalza in mezzo ai piedi”**
  - Gambe cariche
  - Braccia distese avanti, con spalle e polsi extraruotati
  - Piedi larghi come le spalle, uno leggermente avanti



## Colpo

- **Postura**
  - Braccia distese davanti al corpo
  - Braccia lontane dal corpo
  - Spalle avanti
- **Colpo**
  - Impugnatura solida
  - Sistema di micro – spinte con braccia e gambe



## Il gioco delle “noci”

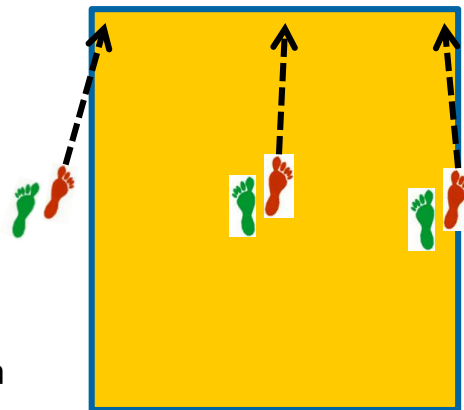
- Impugniamo il bagher...
  - ... in modo che le noci che abbiamo in mano non cadano
- Spingiamo con le braccia...
  - ... in modo che le noci non finiscano dietro la testa
- Dopo il colpo in bagher...
  - ... facciamo in modo che le noci non caschino in terra subito!

## Rincorsa d'attacco

- **Cronologia dell'ultimo passo di rincorsa**
  1. Preparazione
    - Piede sinistro avanti che rulla dal tallone alla punta, braccio destro leggermente avanti
    - Corpo proteso in avanti
    - Piede sinistro vicino ai 3 metri (*adattare in base alle caratteristiche fisiche dei singoli giocatori*)
  2. Rincorsa
    - Passo destro – sinistro lungo, veloce e radente
    - Slancio delle braccia indietro (gomiti semi – distesi)
    - Chiusura del piede sinistro rispetto alla rete
    - Traiettorie incidente a rete di circa 45° per posto 4, 60° per posto 3, poco superiore a 90° per posto 2
    - Traiettorie a correggere alzate imprecise
  3. Fase aerea
    - Slancio delle braccia in alto
    - Tensione addominale
    - Controllo delle gambe in volo
    - Salto quasi verticale ma non totalmente verticale
  4. Atterraggio
    - Atterraggio quasi simultaneo su due gambe
- **Aggiunta del terzo passo di rincorsa**
  - Passo di avvicinamento alla palla
  - Posizione di partenza bene aperta per attacchi da posto 4
- **Priorità tecniche**
  - Corretta sequenza dei passi
  - Corretto ritmo dei passi
  - Corretta coordinazione braccia – gambe
  - Salto quasi verticale

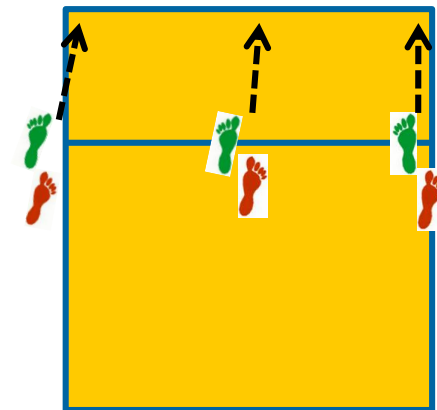
## Rincorsa

- **Attesa**
  - Piede destro avanti
  - Spalle avanti
  - Orientamento verso zona 6-5 avversaria



## Primo passo

- **Passo “sinistro”**
  - Passo gratuito
  - A cavallo dei 3 metri
  - Appoggio a ginocchio flesso
  - Appoggio dal tallone alla punta
  - Valutazione dell'alzata!



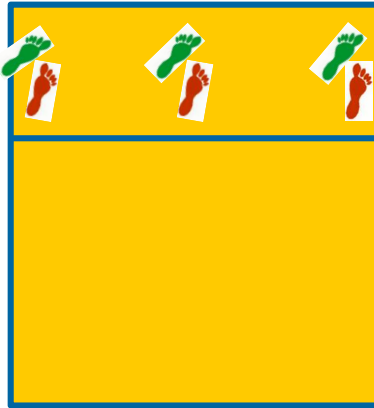
## Passo finale

### Passo “destro - sinistro”

- Passo più importante della rincorsa
- Andare sotto la palla (staccati da rete!)
- Baricentro arretrato rispetto ai piedi

### Caratteristiche

**Lungo**      **Radente**  
**Veloce**



## Azione delle braccia

- Sul primo passo...
  - ... le braccia sono sciolte!
- Sull'appoggio destro del passo finale...
  - ... le braccia sono caricate indietro per dare slancio al salto
- Sull'appoggio sinistro del passo finale...
  - ... le braccia hanno iniziato la fase di spinta per dare forza al salto

## Braccio d'attacco

### Successione degli eventi

- Caricamento
  - Entrambe le braccia salgono
  - Il braccio sinistro mira la palla
  - Il braccio destro carica all'altezza dell'orecchio, *senza movimenti da sotto o non ottimizzati*
  - Preparazione della mano a forma di palla
  - Scelta del tempo di colpo
- Colpo
  - Arriva prima la mano, poi il gomito
  - Massima distensione del gomito
  - Forma della mano
  - Azione di frusta del polso
- Chiusura
  - Terminazione del movimento del braccio sul bacino

### Priorità tecniche

- Massima altezza del colpo
- Sensazione della potenza del colpo
- Movimento di caricamento e apertura della spalla corretto
- Chiusura del movimento
- Precisione del colpo

## Colpo d'attacco



### Lancio

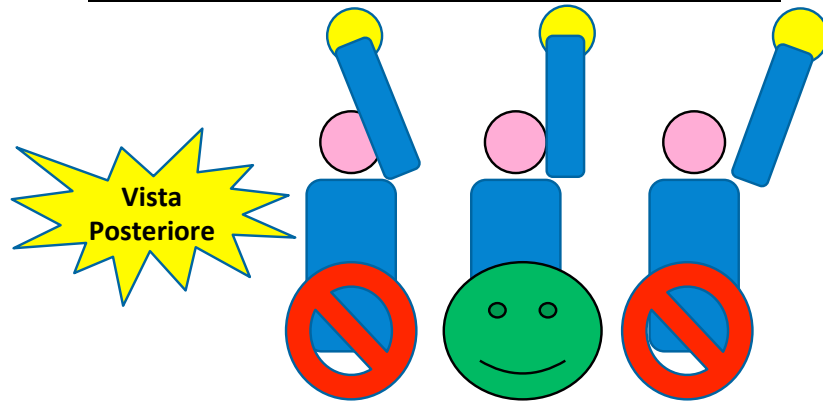
- Con la stessa mano che attacca
- Con spin
- Braccia subito alte
- Gamba opposta a quella che attacca davanti

### Obiettivo

- Colpo a gomito disteso
- Colpo avanti – alto

## Punto di impatto

- **La palla va colpita davanti alla spalla che attacca!**



Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

154

## Gestualità

- **Le braccia salgono insieme fino all'altezza degli occhi...**
  - ... poi il braccio sinistro sale a mirare la palla
  - ... e il braccio destro si carica, con apertura della spalla ("gomito alto almeno all'altezza degli occhi")
- **Colpo sulla palla**
  - Totale distensione del braccio
  - Azione della mano (chiusura del colpo)
  - Scarico del braccio
    - Colpo dritto: "Il braccio si chiude arrivando sul...l'ombelico!"

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

155

## Attacco di 2° tempo

- **Successione degli eventi**
  1. Preparazione della rincorsa
    - Posizione aperta fuori dal campo per attacchi da posto 4 (giocatori destrimani)
    - Posizione obliqua (circa 60°) per attacchi da posto 3 e sempre in riferimento al punto di alzata (circa mezzo metro dal palleggiatore)
  2. Analisi della traiettoria
    - Valutazione dell'altezza e della lunghezza della traiettoria
  3. Scelta del tempo
    - Partenza al tocco del palleggiatore (passo destro – sinistro) per attacchi di secondo tempo
    - Attesa fino al punto morto superiore per attacchi di terzo tempo (passo destro – sinistro)
  4. Rincorsa
  5. Fase aerea
  6. Ricaduta
- **Priorità tecniche**
  - Scelta del tempo di rincorsa
  - Massima altezza del colpo
  - Gestione del colpo

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

156

## Battuta floating

- **Successione degli eventi**
  1. Preparazione
    - Orientazione del corpo verso direzione di battuta
    - Piede opposto più avanti
  2. Lancio
    - Lancio verticale sopra la spalla che colpisce
    - Lancio basso
  3. Colpo
    - Colpo sul punto morto superiore della traiettoria
    - Mano aperta e rigida
    - Colpo dritto all'orientamento del corpo
    - Dare fin da subito un obiettivo di zona, in modo da dare un obiettivo di precisione agli atleti
  4. Chiusura
    - Colpo secco senza stop rigido della spalla ma rallentamento
    - Il corpo prosegue avanti, per favorire la spinta della palla
- **Priorità tecniche**
  - Precisione e stabilità del lancio
  - Colpo secco e senza palla che ruota
  - Direzione impressa alla palla

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

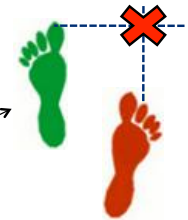
157

## Battuta: Attesa

- **Preparazione alla battuta (per destrimani)**
  - Piede sinistro davanti
  - Braccio destro già alto
  - Palla sulla mano sinistra
    - Mano posizionata già davanti alla spalla destra
  - Piedi direzionati alla zona obiettivo

## Lancio della battuta floating

- Il lancio è **parte fondamentale** del gesto tecnico
- **Necessità** tecniche
  - Impatto nel punto morto superiore
  - Palla senza rotazioni
  - Colpo avanti – alto sul lato della spalla che colpisce
- **Conseguenze** pratiche
  - Lancio non troppo alto
  - Lancio senza effetto spin
  - Accompagnare il lancio il più possibile
  - Lancio verso la spalla che colpirà
    - **“Lancio all’incrocio dei piedi”**



## Colpo sulla palla

- La **mano** è aperta
  - Permette di correggere impatti imprecisi
- Il **polso** è ingessato
  - Per non imprimere rotazioni alla palla
- La **mano** è sulla stessa direzione dell'avambraccio
  - Per direzionare correttamente la palla
- Il **braccio** rallenta subito dopo il colpo
  - Per controllare l'effetto float

## Muro sul posto

- **Successione degli eventi per il muro**
  1. Posizione di partenza
    - Posizionamento frontale alla rincorsa dell'attaccante
    - Posizionamento ad 50-60 cm da rete (riferimento del gomito)
    - Mani davanti agli occhi
    - Dita già aperte e dure
    - Gambe larghe quanto le spalle
    - Sguardo alla rincorsa dell'attaccante
  2. Caricamento
    - Valutare se murare o no
    - Caricamento delle gambe
    - Caricamento dei gomiti
    - Scelta del tempo di salto (riferimento all'apertura della spalla dell'attaccante)
  3. Fase aerea
    - Scivolamento delle braccia ad invadere il campo avversario
    - Dita aperte e dure
    - Tensione addominale
    - Chiusura delle gambe per compensare l'invadenza delle braccia
  4. Ricaduta
    - Scivolamento indietro delle braccia, tenendole il più possibile in alto e nel campo avversario
    - Ricaduta su due piedi
    - Totale verticalità del salto
- **Priorità tecniche**
  - Apertura e tensione delle dita
  - Invadenza delle braccia
  - Caricamento dei gomiti
  - Compostezza del muro
  - Scelta del tempo di salto
  - Tecnica di traslocazione

# Muro dopo traslocazione

- **Successione degli eventi per il muro dopo traslocazione**

1.
  - Osservazione della traiettoria prima dell'alzata
  - Osservazione della rincorsa dell'attaccante dopo l'alzata
2. Traslocazione
  - Passo di apertura, poi incrocio e chiusura
  - Recupero della frontalità prima del salto
3. Muro
  - Attenzione al fly laterale

# Sistema di gioco

# Difesa

- **Successione degli eventi**

1. Posizione di attesa
  - Posizionamento corretto in campo
  - Postura media
2. Spostamento
  - Spostamento di 1-2 passi e ricerca della frontalità all'attaccante
3. Piazzamento
  - Postura bassa come postura principale
  - Proiezione del ginocchio
  - Mani a vassoio
  - Piedi larghi più delle spalle
  - Appoggio completo dei piedi
  - Eventuale postura alta per posto 6 o copertura del pallonetto
  - Posizione pronta a uscire
4. Colpo
  - Bagher di contenimento
  - Difesa alta

- **Priorità tecniche**

- Postura corretta
- Difesa della figura
- Posizione corretta

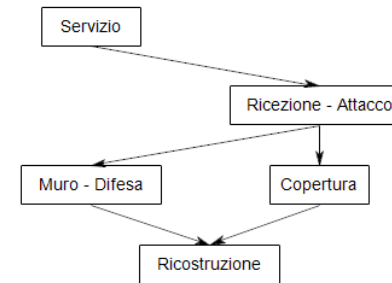
# Possibili sistemi di gioco CP

- Sistema di base: 6-6 con P3
- Prima evoluzione
  - 6-6 con P1
  - 4-2 con cambio d'ala
- Evoluzione successiva
  - Sistema 6-3
  - Sistema 6-2
- A mio avviso, è grave errore metodologico introdurre il sistema di gioco 5-1 a questa età!

## Possibili sistemi di gioco BP

- Sistema iniziale: 0 – 1 – 5
- Evoluzione: utilizzo del muro a 1 (sistema 1-1-4)
  - Solo per giocatori per cui ha senso murare
  - Solo per avversari per cui ha senso murare
- Evoluzione finale: utilizzo del muro a 2
  - Sistema di gioco 2-1-3 con copertura del terzo di rete o del giocatore di parallela
  - Eventualmente 2-0-4
- Fin da subito
  - Cura delle posizioni, degli orientamenti e delle posture difensive
- A mio avviso, è errore metodologico grave la specializzazione del centrale a muro a questa età!

## Flusso di gioco



- *evento che richiede un adattamento rispetto alla strategia di gara preposta.*
- **Adattamento:** *modifica della tattica di gioco (posizione, atteggiamento, comportamento) in relazione all'avvenimento di un'eccezione.*

## Regole fondamentali

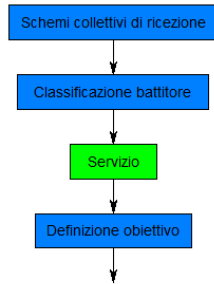
1. Ad ogni eccezione corrisponde un adattamento
2. Non si improvvisa niente
3. Se un avvenimento non è stato preventivamente classificato come eccezione, il comportamento deve rispettare lo schema
4. Per ogni eccezione, c'è un addetto alla **rilevazione e comunicazione** alla squadra: gli altri obbediscono

## Esempi di eccezioni

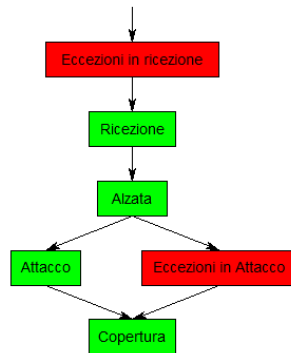
- Servizio avversario che colpisce il net e cade molto corto
- Ricezione avversaria direttamente nel nostro campo
- Alzatore impossibilitato ad alzare
  - Perché ha effettuato il primo tocco
  - Perché è troppo lontano dalla palla
- Chiamata "Mia"

# Cronologia Cambio Palla

## Parte 1

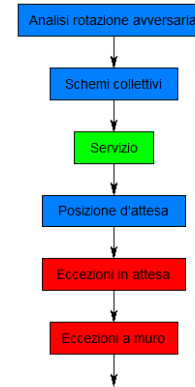


## Parte 2

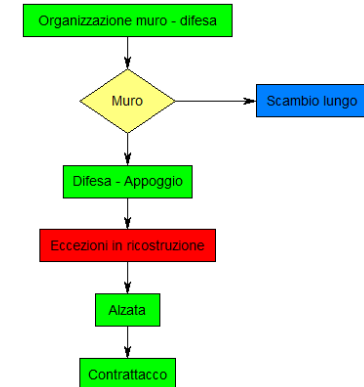


# Cronologia Break Point

## Parte 1



## Parte 2



# Schema 4 – 2

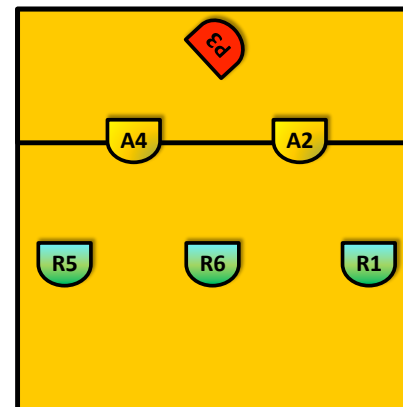
## Definizione

- Schema 4 – 2
- 4 = Numero di attaccanti
- 2 = Numero di alzatori

## Sistema di ricezione associato

- Sistema a 3 ricevitori più 2 assistenti su palle corte

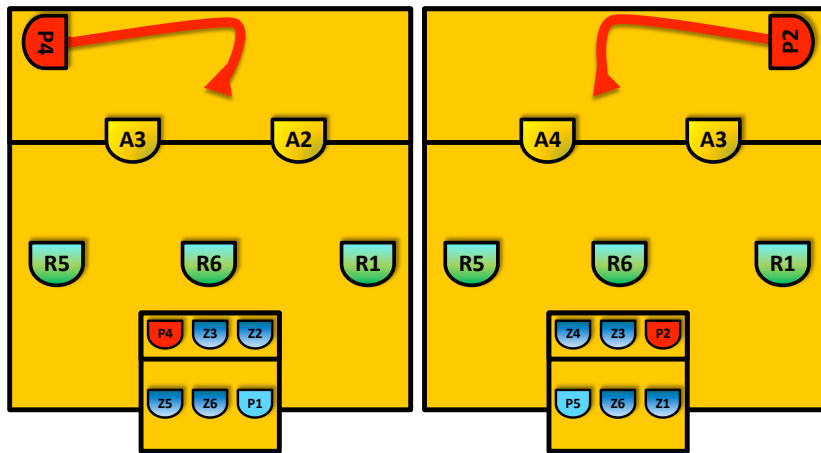
# Alzatore in 3 (P3)



- Sistema ad “albero di natale”
- 3 ricevitori
  - Ricevitori esterni ad un braccio dalla riga
  - Posizione dei ricevitori a 5-6 metri da rete
- Alzatore in 3
  - 1 braccio da rete
  - Attesa a 3/4



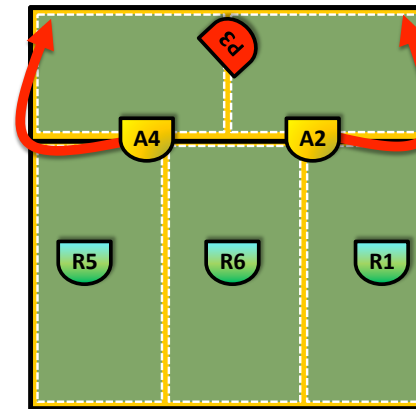
## Alzatore in 4 – 2 (P4 – P2)



Andrea Asta – www.andrea-asta.com

174

## Dopo il servizio...



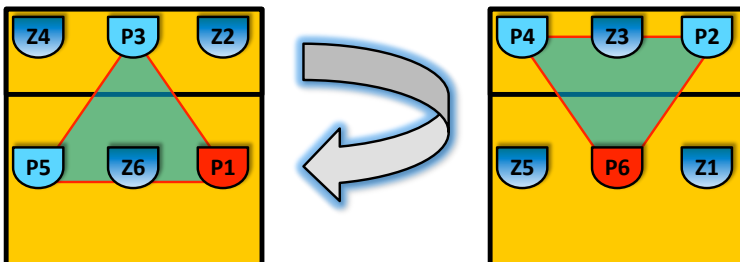
- Palleggiatore in posto 3 ad un braccio da rete ed angolatura verso la zona di ricezione
- 2 attaccanti
  - Posto 4
  - Posto 2
- Sistema di competenze

Andrea Asta – www.andrea-asta.com

175

## Sistema 6 – 3

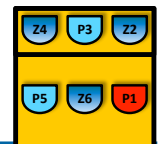
- 3 alzatori disposti a triangolo
- Alza sempre chi dei 3 si trova in zona 1 o zona 6
  - Eccezioni correlate



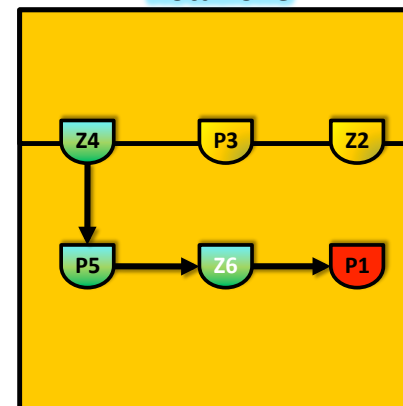
Andrea Asta – www.andrea-asta.com

176

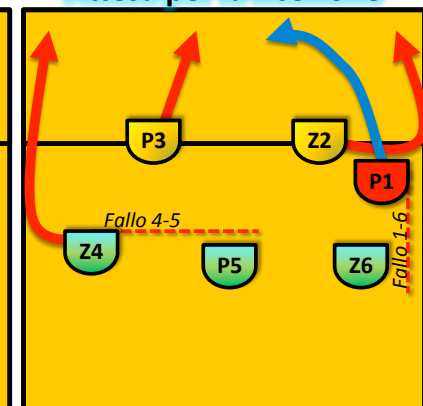
## Alzatore in 1 (P1)



### Rotazione



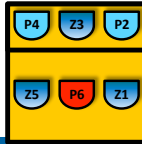
### Attesa per la ricezione



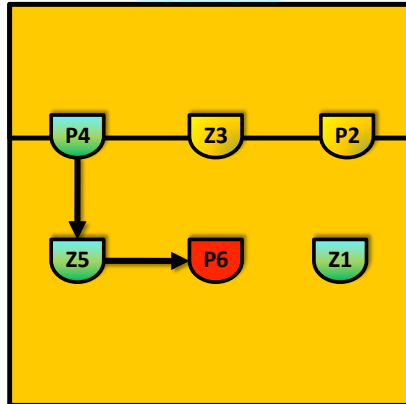
Andrea Asta – www.andrea-asta.com

177

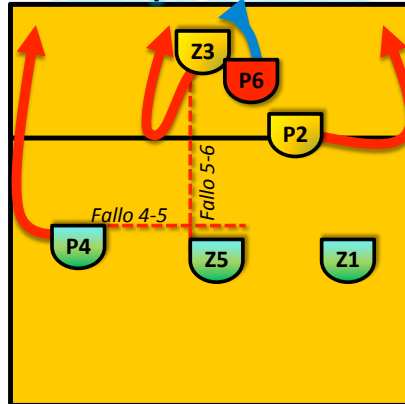
# Alzatore in 6 (P6)



## Rotazione

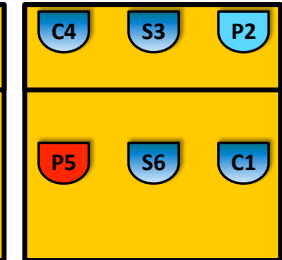
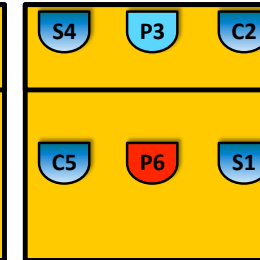
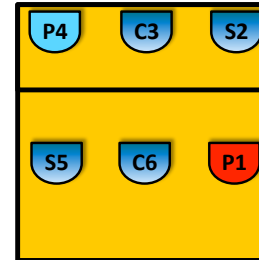


## Attesa per la ricezione

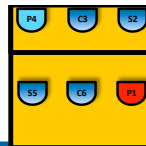


# Sistema 6 - 2

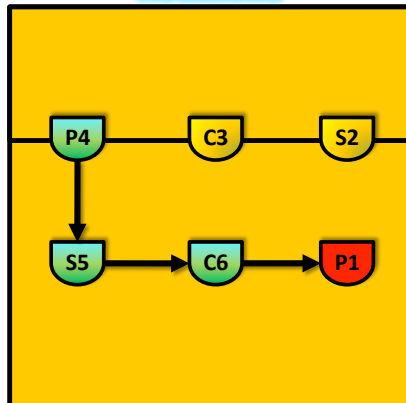
- 2 alzatori in diagonale
- Alza sempre chi dei 2 si trova in seconda linea
  - Alzatore portato sempre in Zona 1 su rigiocata



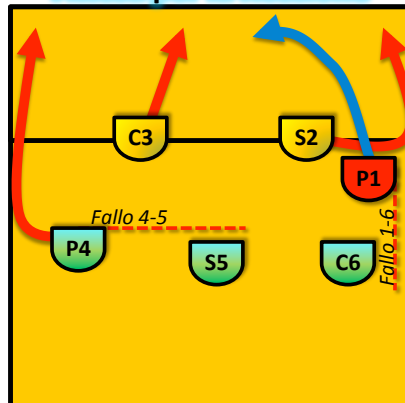
# Alzatore in 1 (P1) - Versione A



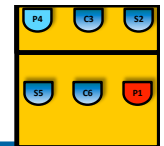
## Rotazione



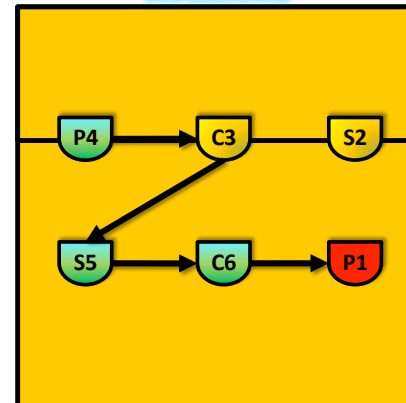
## Attesa per la ricezione



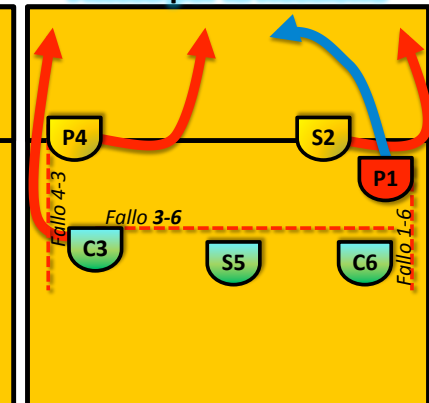
# Alzatore in 1 (P1) - Versione B



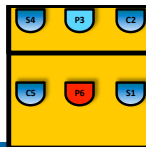
## Rotazione



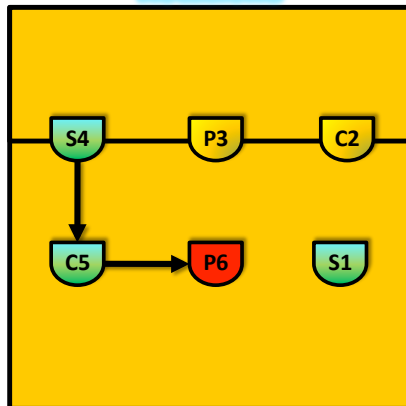
## Attesa per la ricezione



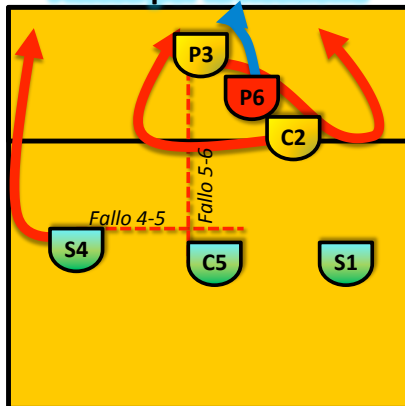
## Alzatore in 6 (P6) – Versione A



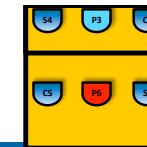
### Rotazione



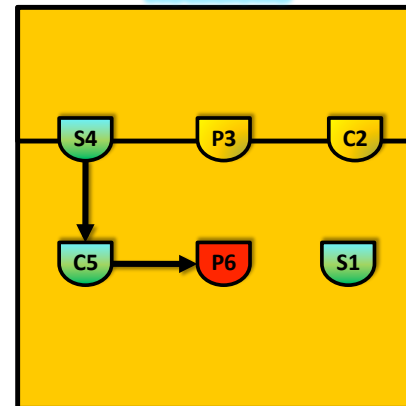
### Attesa per la ricezione



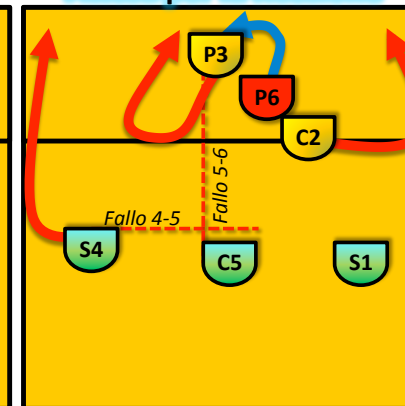
## Alzatore in 6 (P6) – Versione B



### Rotazione



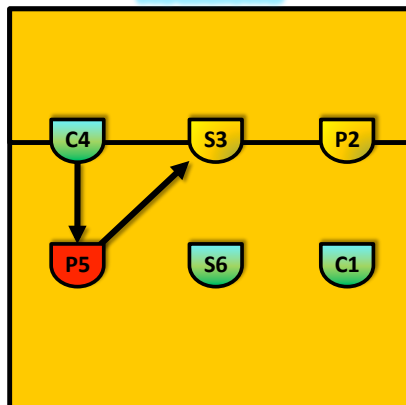
### Attesa per la ricezione



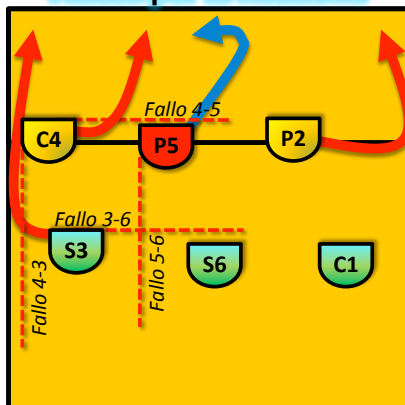
## Alzatore in 5 (P5)



### Rotazione



### Attesa per la ricezione

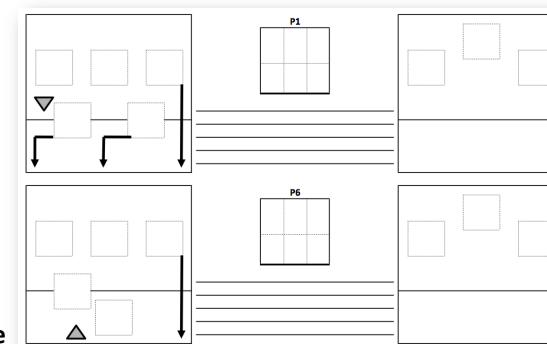


## Scelta del sistema

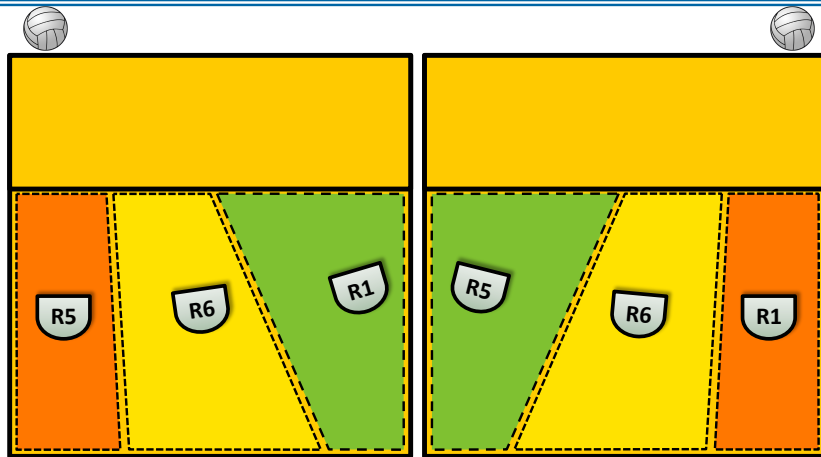
- La scelta del sistema da adottare può

rotazione in base ai giocatori in campo in quel momento

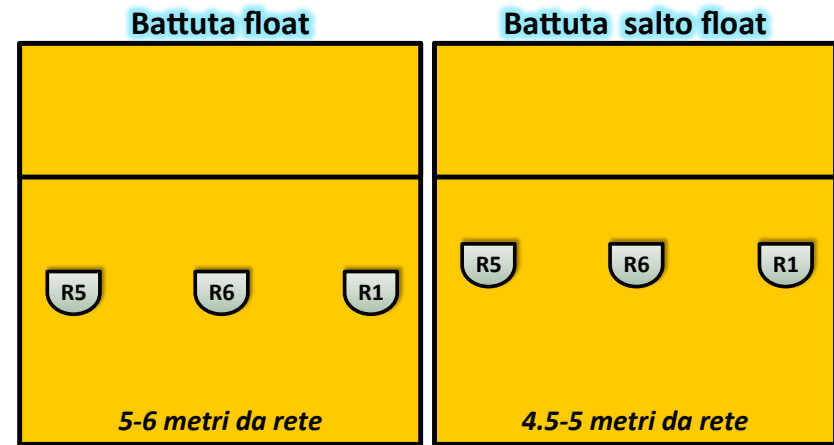
- Attaccanti migliori
- Alzatori migliori
- Avere sempre un alzatore in zona 3 su eventuale rigiocata
- ...
- Eventuale foglio per lo studio a priori delle proprie rotazioni e scelta del sistema da adottare



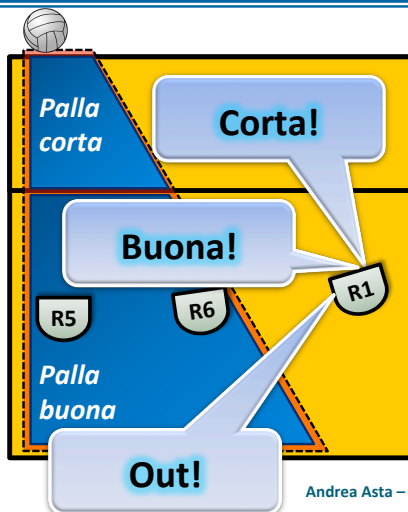
## Adattamento sulla zona di servizio



## Adattamento sul tipo di servizio

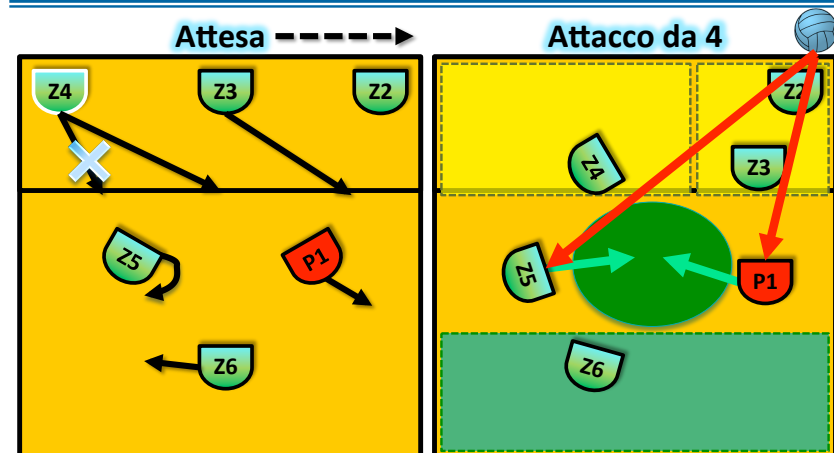


## Valutazione della traiettoria

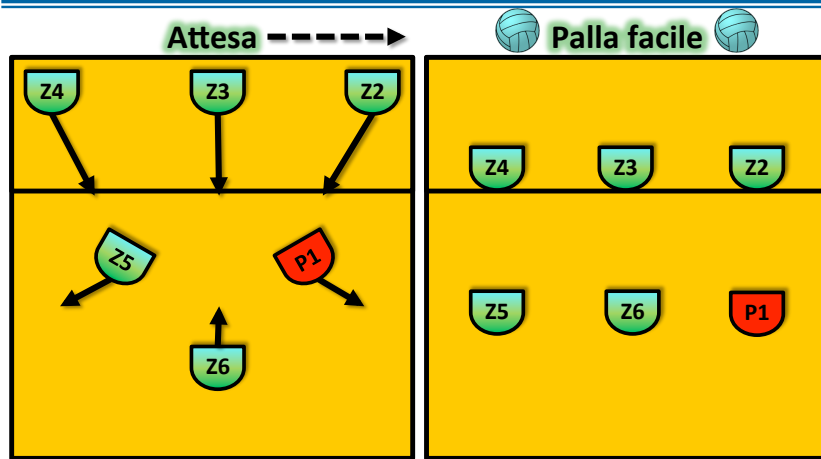


- **Valutazione profondità**
  - A carico del terzo ricevitore (lontano dalla traiettoria del servizio)
  - 3 valutazioni: corta, buona, out
- **Valutazione lateralità**
  - A carico del ricevitore esterno impegnato in ricezione
  - 2 valutazioni: buona, out

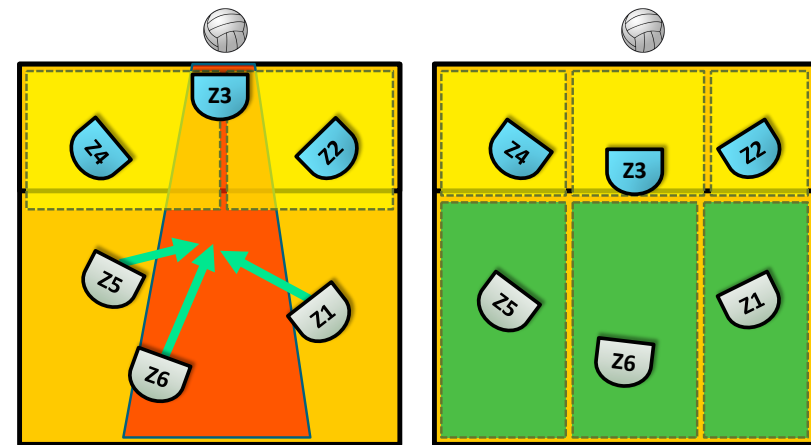
## Muro – Difesa Rosso



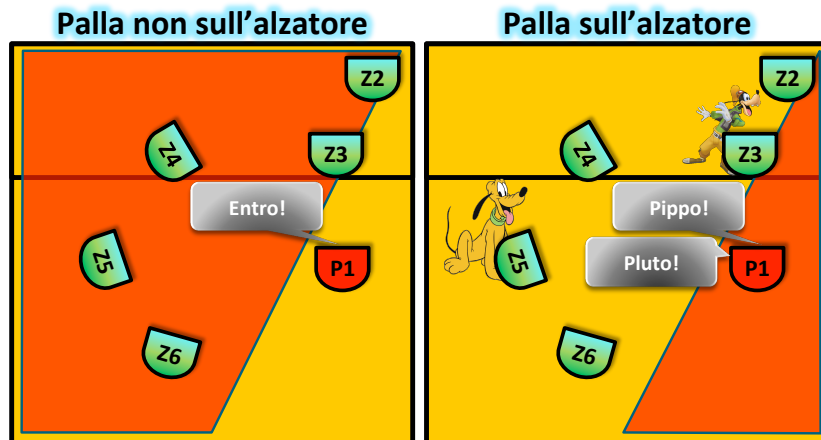
## Muro – Difesa Verde



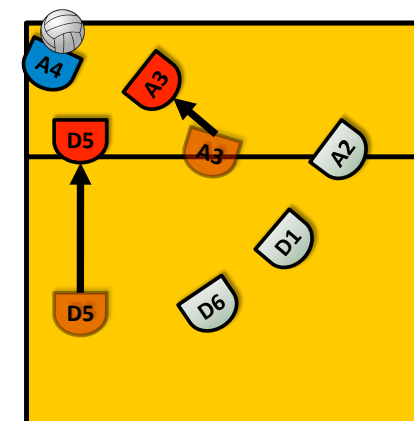
## Muro – Difesa con attacco dal centro



## Ricostruzione



## Copertura



- **Copertura stretta**
  - Zona 3
  - Difensore dietro all'attaccante
- **Copertura lunga**
  - Tutti gli altri giocatori
- **Copertura A3**
  - Z2 e Z4 stretti

## Eccezioni e Attacco

### • Eccezioni in attesa

- Ricezione avversaria nel nostro campo
  - Appoggio e rigiocata

### • Eccezioni in difesa

- Palla sull'alzatore
  - Delega a Z3 o altri (su difesa)
- Alzatore troppo lontano per alzare
  - Delega al giocatore più conveniente

### • Gestione dell'attacco

#### ● Alzata buona

- Attacco forte

#### ● Alzata imprecisa

- Piazzata nelle zone tattiche (es. penetrazione alzatore...)

#### ● Alzata sbagliata

- Evitare l'errore (appoggio nell'altro campo)

***La palla bella si tira,  
la palla brutta non si sbaglia!***

## Gestione battuta

### • Obiettivi tecnici

#### ● Cura del lancio

- Verticale
- Sulla spalla destra

#### ● Cura del colpo

- Battuta float con mano rigida e polso fermo
- Battuta rotazione con azione di frusta della mano

### • Momenti “No bonus!”

- Inizio dei set
- Dopo time out
- Dopo sostituzioni
- Quando il compagno prima ha sbagliato
- Quando io ho sbagliato il giro prima
- Dopo aver “sofferto” per fare cambio palla

***Dopo il fischio dell'arbitro, ci sono 8 secondi per battere... usiamo il tempo che ci serve!***

## La nostra filosofia...

1. Siamo **esigenti** sulle cose facili
2. Proviamo **sempre** a prendere la palla
3. Palla **bella** si tira forte, palla **brutta** non si sbaglia
4. Se ho un compito (in campo), lo **svolgo** o lo **delego** a voce alta
5. La partita è il nostro momento di festa!

## Individuazione dei ruoli

### • Solo i palleggiatori

- E, se possibile, individuarne almeno 5-6

*A mio avviso, per tutti gli altri ruoli una qualsiasi forma di specializzazione è del tutto precoce, poiché subentrano molti fattori legati ad un futuro sviluppo fisico difficilmente prevedibili.*

*Meglio che tutti imparino a fare “tutto”, utilizzando il tempo piuttosto per individuare attitudini ai vari ruoli, che saranno assegnati negli anni successivi.*

# Analisi Avversari

Se, come, perché

## Lo studio dell'avversario

E' **possibile**, in U14,  
studiare un avversario?

E' **utile**, in U14,  
studiare un avversario?

## Considerazioni...

- Lo studio **non è sempre fattibile**
  - Non esistono video da “scambiarsi” (per fortuna)
  - Spesso si tratta più di “impressioni” maturate da altre partite viste
- Lo studio è **molto semplice a livello medio – basso**
  - Ogni squadra ha uno – due – tre giocatori di riferimento
- Lo studio è **semplice a livello medio – alto**
  - Giocatori di riferimento con caratteristiche abbastanza evidenti
- Ma non dimentichiamo l'aspetto più importante...

**Il problema principale in U14 è come gioca la nostra squadra!**

## ... tuttavia

- Nulla ci vieta di analizzare alcune caratteristiche di un avversario “importante”, quando necessario
- **Variabili di squadra**
  - Sistema di gioco in cambio palla
  - Sistema di gioco in fase break point e relative vulnerabilità
- **Variabili individuali**
  - E' un giocatore da murare?
  - Ha una prevalenza netta in attacco?
  - E' bravo in ricezione?
  - E' bravo in difesa?
  - Come batte?

## Cosa presentare alla squadra...

---

- In generale, **quasi zero informazioni**
  - Giocatori di riferimento => chi dobbiamo murare
  - Sistema di difesa di squadra => dove mettere la palla quando siamo in difficoltà
  - Per il livello più alto, su chi battere
- Ricordiamoci sempre che la differenza la fa la nostra squadra, non l'avversario...
- ... e soprattutto, **che la differenza la fa la TECNICA**, la TATTICA è solo un supporto ad una tecnica consolidata!
  - E' inutile e dannoso chiedere di fare cose che non sappiamo fare

## Obiettivi fisici

## Cosa viene presentato alla squadra?

---

- Generalmente niente!
- Gli appunti servono all'allenatore, che, di rotazione in rotazione, provvederà a
  - Scambiare i giocatori a muro
  - Fare veloci richiami tattici ai propri giocatori

## Studio della crescita

---

- Una serie di test da svolgere ad inizio, metà e fine anno
  - Altezza
  - Reach 1 Mano
  - Peso
  - BMI
  - Eventuali test di salto



## Fasi sensibili – 1

Età	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
*****														
Cap. Fische (Cap. Biomotorie)														
Forza				B	B	B	B	E	E	E	E	E	E	
Velocità		B	E	E	E	E	E	E	B	B	B			
Resistenza		B	B	B	B	B	E	E	E	E	E	E	E	
Cap. Coordinative														
1- Apprendimento Motorio			B	B	B	E	E				B	E	E	E
2- Controllo Motorio			B	B	B	B	E				B	B	B	B
3- Capacità cinestesiche					B	E	E	B	B					
4- Orientamento spaziale			B	B	B	B	E	E	E					
5- Reazione a stimoli				B	E	E	B							
6- Capacità ritmiche			B	B	E	E	B							

B= Buono ★ E= Eccellente

(Nadori, 1985)

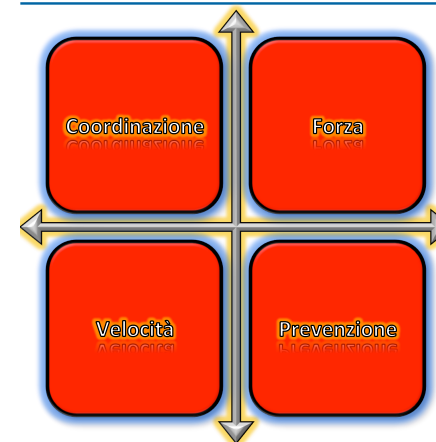
## Fasi sensibili – 2

Anni	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Metodo	Allenamento in forma giocosa				Allenamento misto-globale con momenti di analisi			Allenamento globale				
Preparazione Fisica	Capacità Percettive											
	Prontezza di riflessi											
	Capacità coordinative											
	Flessibilità – Mobilità Articolare				Forza Veloce				Lavoro muscolare e Forza Veloce			
	Rapidità gestuale				Velocità allattacida				Velocità allattacida e lattacida			
	Resistenza Aerobica				Resistenza anaerobica allattacida				Resistenza anaerobica lattacida			
	Autoconoscenza, sperimentazione ed acquisizione di schemi motori				Assimilazione e perfezionamento degli schemi motori e delle abilità tecniche				Stabilizzazione ed automatizzazione degli schemi tecnici e tattici			
Finalità tattiche	Senso tattico istintivo				Senso tattico ragionato				Adattamento al gioco di squadra			

## Obiettivi (Borghesi)

- **Obiettivi per un gruppo di 13-14 anni**
  - Concetto di riscaldamento e defaticamento
  - Dicembre – routine per muscoli adduttori di scapola a corpo libero – corretta esecuzione di addominali
  - Febbraio – andature coordinative e salti di vario tipo, lavoro totale di 2 volte la settimana di 20-30', di cui i salti non superano generalmente i 20' totali (nella settimana)
  - Affondi, piegamenti sulle braccia, circuiti di forza veloce con sprint salti e lanci in diverse forme

## Priorità



- **Coordinazione**
  - Esperienze motorie
- **Forza**
  - Forza generale e resistenza alla forza
  - Tecnica esecutiva corretta
- **Velocità**
  - Rapidità
  - Esercizi per i piedi
- **Prevenzione**
  - Caviglia, ginocchio, spalla

# Forza

---

## Obiettivo principale

### *Esecuzione perfetta delle esercitazioni*

- **Tipologie di esercizi**
  - Esercitazioni a corpo libero
  - Esercitazioni con piccoli sovraccarichi (palle mediche, elastici, bottigliette d'acqua...)
  - Esercitazioni con semplici strumenti (panche, spalliere, bastoni, scalette...)

# Velocità

---

- **Obiettivi**
  - Componente velocità della potenza
  - Rapidità di spostamento
- **Tipologie di esercizi**
  - Andature pre – atletiche
  - Esercizi per la rapidità e la velocità nelle loro componenti costitutive
  - Esercitazioni per la rapidità dei piedi
  - Scatti

# Coordinazione

---

- **Obiettivi**
  - Aumentare e migliorare le esperienze motorie
  - Migliorare le varie capacità coordinative
- **Tipologie di esercizi**
  - Andature pre
  - Esercitazioni con lanci e prese
  - Esercitazioni di controllo di palla con i piedi e il resto del corpo
  - Altre esercitazioni di coordinazione
  - Esercitazioni per il core
  - Esercitazioni tecniche

# Prevenzione

---

- **Prevenzione caviglia**
  - Esercitazioni propriocettive
  - Corretta tecnica
- **Prevenzione ginocchio**
  - Esercitazioni propriocettive
  - Sviluppo della forza
  - Corretta tecnica
- **Prevenzione busto**
  - Esercitazioni addominali e dorsali
  - Esercitazioni core
- **Prevenzione spalla**
  - Esercitazioni compensative e preventive
  - Corretta tecnica
- **Mobilità articolare**
  - Mobilità attiva
  - Mobilità passiva

## Resistenza

---

- **Obiettivi**
  - Resistere agli allenamenti e alle gare
- **Modalità operative**
  - Riscaldamenti iniziali con fasi aerobiche
  - Eventuali esercitazioni tecnico – fisiche di tipo intervallato

## Progressione forza

---

1. Tecnica esecutiva esercizi + Esercizi isometrici
2. Esercizi a corpo libero
  - Progressione crescente di serie e ripetizioni
3. Introduzione piccoli sovraccarichi
  - Controllo tecnica esecutiva
4. Concatenazioni e trasformazioni

## Altre progressioni

---

- **Principio “dal semplice al difficile”**
  - Evoluzione delle esercitazioni coordinative
  - Evoluzione delle esercitazioni di forza
  - Evoluzione delle esercitazioni di rapidità
  - Aumento del livello attentivo richiesto
  - Aumento delle richieste tattiche

## Seduta 1/3

---

- **Dettagli seduta**
  - Giorno: lunedì
  - Durata: 2h, possibilmente passare a 2h30' nel corso dei mesi
  - Tema: forza generale, coordinazione, resistenza
- **Lavoro**
  - Riscaldamento con corsa e andature varie, oppure lavoro a coppie con spostamenti (obiettivo innalzamento temperatura) ed esercizi di rapidità
  - Eventuale gioco fisico con le mani
  - Esercizi di forza e prevenzione
  - Al termine della seduta, resistenza (*poco allenabile in U14!*)

## Seduta 2/3

- **Dettagli seduta**

- Giorno: mercoledì
- Durata: 2h
- Tema: rapidità, footwork

- **Lavoro**

- Riscaldamento intermittente con particolare cura delle gambe
- Lavoro di rapidità a scelta (corda, linee, croci, specifici)
- Gioco fisico con i piedi o gara di velocità
- Al termine della seduta, serie di addominali e dorsali

## Analisi statistica

## Seduta 3/3

- **Dettagli seduta**

- Giorno: giovedì
- Durata: 2h
- Tema: prevenzione
- Note: questo allenamento sarà sostituito dalle partite in casa del campionato U14M FIPAV, quindi si svolgerà in media ogni 2 settimane

- **Lavoro**

- Riscaldamento intermittente, oppure corsa con andature semplici per il campo
- Lavoro fisico di forza generale e prevenzione
- Al termine della seduta, stretching

## Analisi dei punti

Set #3	
BP	1
CP	2
AR	3
AD	4
AF	5
S	6
B	7
R	8
E	9
F	10
D	11
FC	12
NT	13
X	14
	15
	16
	17
	18
	19
	20
	21
	22
	23

Legenda	
BP	Fase break point
CP	Fase cambio palla
AR	Attacco dopo ricezione
AD	Contrattacco dopo difesa
AF	Contrattacco dopo free ball
S	Battuta
B	Muro
R	Ricezione ([Spigolo, NT])
E	Alzata
F	Free ball
D	Difesa (facile)
FC	Free ball concessa
NT	Nessun tentativo
X	Delmerito avversario

Note	

- A mio parere, **in U14 c'è poca correlazione tra dati statistici e prestazione**, almeno a livello medio e basso.
- Vince, in generale, chi sbaglia poco... ma ricordiamo che **l'errore è parte del processo di apprendimento**, quindi dobbiamo distinguere da errori di crescita ed errori gravi.
- **Avere uno o due giocatori biologicamente maturi, che schiacciano con facilità, è quasi sinonimo di tante vittorie.**
- Analisi semplice: scriviamo solo come facciamo e subiamo punto.

	Punti noi	A# (R D F)	Punti loro	Errori noi	NT	S=	A=	FC=	R=	Punti CP	Punti BP
Set #1											
Set #2											
Set #3											
Set #4											
Set #5											

## Analisi situazioni

- Analisi ancora più semplice e totalmente di squadra
- **Obiettivo:** analizzare situazioni da migliorare in allenamento
- Studi
  - **Battuta:** ace ed errori
  - **Ricezione:** ace subiti con e senza tentativo
  - **Difesa:** free ball cadute con o senza tentativo
  - **Alzata:** non attaccabili ed errori diretti
  - **Attacco:** punti, palle non attaccate con alzata buona, errori diretti
  - **Altri errori**

Battuta	
Ace	
Errori	
Ricezione	
Ace subiti (senza tentativo)	
Ace subiti (con tentativo)	
Difesa	
Free ball cadute (senza tentativo)	
Free ball cadute (con tentativo)	
Alzata	
Non attaccabili	
Errori	
Attacco	
Punti in attacco (intenzionale)	
Free ball concesse con alzata buona	
Errori diretti (no murate)	
Altri errori	
Altri errori (invasioni)	

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

222

## Eserciziario

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

## Struttura tipica seduta

- **Periodo preparatorio iniziale**
  - 20'-40' Parte fisica
  - 40'-90' Parte tecnica analitica e analitico – sintetica
  - 20'-30' Parte globale
- **Periodo agonistico**
  - 20'-40' Riscaldamento fisico-tecnico e potenziamento con la palla (in misura minore a secco)
  - 30'-60' Parte tecnica analitica e analitico – sintetica
    - Almeno 20'-30' per l'attacco
  - 20'-40' Parte globale

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

224

## Prima parte di riscaldamento

- **Mobilizzazione attiva del corpo**
  - Mobilizzazione della schiena
  - Attivazione caviglie, ginocchia, anca
- **Potenziamento a corpo libero**
  - Addominali e dorsali a corpo libero
  - Eventuali esercitazioni statiche

Andrea Asta – [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com)

225

## Riscaldamento fisico

---

- Corsa palla al piede
- Corsa palla in mano
- Corsa a coppie palla in mano
- Percorsi fisici con movimenti tecnici
- Percorsi per le abilità motorie
- Andature pre – atletiche
- Riscaldamento intermittente “vasche”

## Riscaldamento fisico – tecnico

---

- Circuito alzate
- Lavoro dai e segui mental training sulle diagonali
- Lavoro ball control sulle diagonali
- 1vs1
- Dai e segui a terne con la rete in mezzo
- Triangolazioni a entrare e uscire da rete a coppie
- Triangolazioni di gruppo su uno o due campi
- Sintetico CP crescente

## Esercizi per il palleggio

---

- Analitici puri iniziali ad alto controllo e con variabili ridotte
- Analitici per l'utilizzo delle mani => stazioni di palla medica
- Analitici per l'alzata a rete
- Circuito di alzate
- Esercitazioni specifiche per gli alzatori
- Alzata e attacco a giro
- 6vs6 con palle dirette

## Esercitazioni per il bagher

---

- Esercitazioni ad alto controllo e mental training
- Routine di appoggi
- Battuta e ricezione su 2/3 di campo
  - Battuta dell'allenatore
  - Battuta dei giocatori dalle panche
- Esercitazioni su 3 porzioni di campo con ricezione singola e stimolo di battuta in salto

## Esercitazioni per la rincorsa

---

- Rincorse a vuoto con progressione sui passi
- Rincorse e lancio palline
- Rincorsa e ancora rincorsa
- Attacco e seconda rincorsa a passare dietro

## Esercitazioni per il braccio

---

- Lanci di palline a distanza crescente
- Colpo a rete da terra con palla ferma
- Colpi sopra e sotto la rete a distanza progressiva
- Studio del braccio alla parete
- Esercitazioni alla parete
- Esercitazioni di “palla a coppie”

## Esercitazioni per l'attacco

---

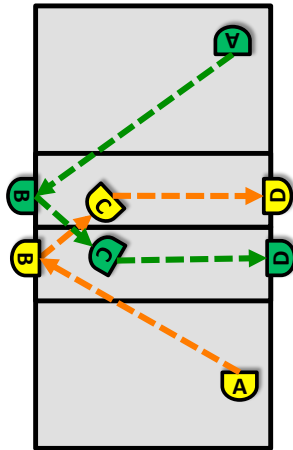
- Colpo a rete lancio 1T, poi 2T, poi orizzontale, poi 3T
- Attacco con palla dall'altro campo
- Attacco con palla da dietro
- Appoggio e attacco
- Attacco e secondo attacco
- Difesa e attacco

## Riscaldamento fisico – tecnico

Esempi di esercizi utilizzati per il riscaldamento fisico – tecnico  
(ovvero esercitazioni da svolgere quasi a freddo, utili per il  
riscaldamento e la tecnica e motricità di base)

## Circuito alzate

- **Circuito per la stimolazione di diversi tipi di alzata**
  - (A) => Alzata verso 4/2 avvicinandosi a rete (lancio intorno ai 4-5 metri)
  - (B) => Riferimento e passo la rete
  - (C) => Alzata verso 4/2 allontanandosi da rete (lancio sui 3 metri e via via più difficile)
  - (D) => Riferimento e vado in fila per l'altra zona



## Circuito alzate – Modalità

- **Alzata avvicinandosi a rete**
  - Alzata in palleggio dopo rimbalzo
  - Lancio dorsale
  - Lancio con frullo e rimbalzo (*valutazione traiettoria*)
  - Lancio e nessun rimbalzo
  - Lancio con frullo senza rimbalzo (*entrata della palla tra le mani*)
  - Lancio battuto a terra
  - Lancio, accosciata totale e palleggio
- **Alzata allontanandosi da rete**
  - Stesse modalità viste per l'entrata a rete
  - Alzata in bagher

## Circuito alzate – Varianti

- **Lunghezza alzate**
  - In una prima fase, alzate corte (< 4.5 metri)
  - Appena possibile, traiettorie lunghe (come disegno precedente)
- **Copertura**
  - Dopo ogni alzata, chi è a fare riferimento fa fare copertura a chi ha alzato
- **Appoggio e Copertura**
  - Alzata a uscire sostituita da questo: aggiungo un giocatore in appoggio (nella metà campo libera), appoggio, alzata, entrambi in copertura, seconda alzata di chi non ha coperto)

## Circuito alzate – Parte fisica

- **Stazione fisica a fondo campo** (fila per l'alzata a entrare)
  - Addominali/Dorsali
  - Piegamenti sulle braccia/Attacchi parete
  - Piegamenti sulle gambe/Rincorse/Bagher
- **Stazione fisica a rete**
  - Esercitazioni semplici da in piedi (per ragioni di spazio): piegamento sulle gambe
- **Andatura per tornare a fondo campo dopo (D)**
  - Andatura pre – atletica
  - Esercizio coordinativo (es. strisciata, quadrupedia...)
  - Speed ladder o affine
  - Allungo e tuffo
  - Allungo, tuffo, giro 180° e difesa
  - Spostamenti specifici: passi e incroci, rincorse d'attacco



## Triangolazioni

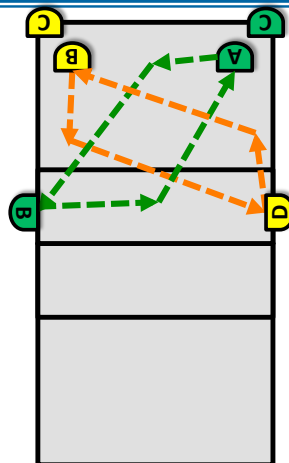
- **A coppie**
  - Avvicinandosi a rete: A lancia, B alza, A fa coprire
  - Aggiungendo una seconda alzata e copertura
  - Uguale ma uscendo da rete
  - Cambiando il lancio iniziale (ev. schiacciata a terra)
  - Uscendo da rete con colpo d'attacco lungo verso la porta da calcio
- **Di gruppo**
  - Fila in posto 6: A appoggia in mezzo al campo, B (che era dietro ad A) alza in 4/2, dove un compagno rimanda in 6: chi appoggia gira, chi alza resta
  - Triangolazione 6-3-4 o 6-3-2 con alzate perfette e giro seguendo la palla o non seguendola

## Triangolazione con due palle

- Giocatore in 6, in 3, in 4 e uguale nell'altro campo.  
Triangolazione 6-3-4 solo in palleggio, da 4 palleggio in 6 nell'altro campo! Si fa con due palloni, e si deve restare sincronizzati
  - Variare colpi (bagher, palleggio in salto ecc)
  - Chi è in 6, prima che il compagno in 4 palleggi, chiama 1-6-5 e va ad appoggiare lì
  - Uguale ma decide chi palleggia, indicando chiaramente con il corpo dove palleggia
  - Andature varie
  - Ev. tuffo + difesa mentre torno in fila

## Ball Control

- Metodologia "Dai e Segui" sulle diagonali
- Il giocatore si sposta la palla a dx/sx (quindi varia a seconda della zona) e la manda al compagno
- Modalità differenti
  - Palleggio + palleggio
  - Bagher + palleggio
  - Bagher + bagher
  - Colpi d'attacco da rete e difesa + alzata da fondo campo
  - Con obiettivi tecnici sull'attacco (colpo alto, a destra o sinistra del difensore ecc.)



## 1vs1 elementari

- Battuta in palleggio trattenuto, 1 tocco libero
- Battuta in palleggio trattenuto, 2 tocchi di cui uno (a scelta) in palleggio
- 2/3 tocchi con ultimo tocco ad una mano (colpo d'attacco)
  - **Nota: il colpo d'attacco vale sempre fino alla parete**
- Con battuta in colpo a rotazione
- Con vincoli di tocchi in bagher
- 1 solo tocco solo palleggio
- 1 solo tocco solo bagher
- Con battuta salto rotazione
- Punto in attacco in salto vale +2

## 1vs1 evoluti

---

- Controllo in palleggio, rimbalzo e palleggio rovesciato
  - Eventualmente controllo in bagher
  - Eventualmente senza rimbalzo
- Controllo in palleggio, rimbalzo, giro a 360° e palleggio
- Palleggio, accosciata totale, palleggio in salto
- Controllo di testa, palleggio
- Controllo con varie parti del corpo e palleggio
- Bagher spostato indietro, palleggio

## Protocolli Palleggio

Esempi di protocolli per il tocco di palla in palleggio e l'alzata

## Crescente CP

---

- Su metà campo
  1. Lancio, appoggio, controllo e stop
  2. Lancio, appoggio e alzata
  3. Con rincorsa di chi ha appoggiato e stop al volo
  4. Con pallonetto
  5. Con attacco in parallela su chi ha lanciato
  6. Aumentando la difficoltà dell'appoggio verso una ricezione
  7. Con battuta dell'allenatore
  8. Con battuta dei giocatori

## Protocollo #01

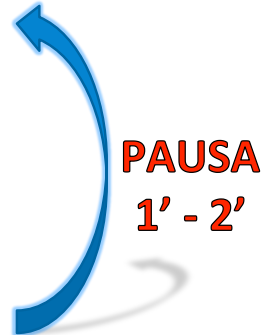
---

- **Obiettivi**
  - Tecnica di base del tocco di palla
- **Lavoro a coppie**
- **Tecniche richiamate**
  - Palleggio frontale didattico
  - Palleggio frontale e rovesciato in 4/2
  - Palleggio frontale in 4/2 con palla sui 3 metri
- **Ripetizioni**
  - Stazioni ad obiettivo numerico

## Protocollo #01 – Stazione #1

- Lavoro alla parete a distanza < 1 metro

- PALLA MEDICA (1/2 Kg)
  - 6x Palleggi dal petto
  - 6x Palleggi a gomito quasi disteso
  - 1x Salita e discesa
- PALLA NORMAE
  - 6x Palleggi dal petto
  - 6x Palleggi a gomito quasi disteso
  - 1x Salita e discesa



**LAVORARE SOLO CON I POLSI**

## Protocollo #01 – Stazione #2

- Palleggi da seduti a distanza < 2 metri

- PALLA MEDICA (1/2 Kg)
  - 8x Palleggi trattenuti a testa
- PALLA NORMAE
  - 8x Palleggi a testa
- PALLA MEDICA (1/2 Kg)
  - 4x Palleggio di controllo + palleggio (trattenuti)
- PALLA NORMAE
  - 4x Palleggio di controllo + palleggio



**LAVORARE SOLO CON I POLSI**

## Protocollo #01 – Stazione #3

- Palleggi avvicinandosi a rete

- Esercizio: palleggio dai 3 metri verso rete, controllo di aggiustamento, palleggio in 4 o 2
- Modalità
  - 5x Palleggi frontali in 4
  - 5x Palleggi rovesciati in 2
  - 4x Palleggi frontali in salto in 4
  - 4x Palleggi rovesciati in salto in 2



**LIMITARE AZIONE DI BRACCIA E GAMBE**

## Protocollo #01 – Stazione #4

- Palleggi uscendo da rete

- Esercizio: palleggio da rete verso i 3 metri, controllo di aggiustamento, palleggio in 4 o 2
- Modalità
  - 5x Palleggi frontali corti in 4
  - 5x Palleggi frontali corti in 2
  - 3x Palleggi di palla alta in 4
  - 3x Palleggi di palla alta in 2



**LIMITARE AZIONE DELLE GAMBE**

## Protocollo #02

- **Obiettivi**
  - Variabilità delle traiettorie generate con le mani
  - Lunghezza e altezza delle alzate
- **Lavoro a coppie**
- **Tecniche richiamate**
  - Palleggio frontale didattico
  - Palleggio in salto
  - Palleggio frontale e rovesciato in 4/2
  - Palleggio frontale in 4/2 con palla sui 3 metri
- **Ripetizioni**
  - Stazioni ad obiettivo numerico

## Protocollo #02 – Stazione #1

- **Lavoro alla parete a distanza < 1 metro**

- PALLA MEDICA (1/2 Kg)
  - 6x Palleggi dal petto
  - 6x Palleggi a gomito quasi disteso
  - 1x Salita e discesa
- PALLA NORMAE
  - 6x Palleggi dal petto
  - 6x Palleggi a gomito quasi disteso
  - 1x Salita e discesa

**PAUSA  
1'**

- 1) Appoggio su 2 piedi
- 2) Appoggio piede sx
- 3) Appoggio piede dx

**LAVORARE SOLO CON I POLSI**

## Protocollo #02 – Stazione #2

- **Palleggi angolari e rovesciati**
  1. Uno seduto, l'altro in piedi lascia cadere la palla verso il compagno, che la palleggia angolata al braccio disteso del compagno
    - 5+5 a testa con palla medica
    - 5+5 a testa con palla normale
  2. Palleggio di controllo, palleggio alla parete (<2 m), palleggio rovesciato al compagno (2m)
    - 6 a testa con palla medica
    - 6 a testa con palla normale
  3. Palleggio di controllo, palleggio alla parete, palleggio di controllo, palleggio laterale al compagno
    - 5+5 a testa con palla medica
    - 5+5 a testa con palla normale

**LAVORARE SOLO CON I POLSI**

## Protocollo #02 – Stazione #3

### Palleggi avvicinandosi a rete

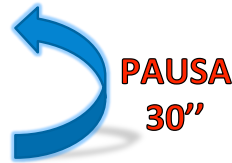
- Esercizio: palleggio dai 3 metri verso rete, controllo di aggiustamento, palleggio in 4 o 2 al compagno in riferimento *su una sedia*
- Note: palleggio frontale in 4, *rovesciato* in 2!
- Modalità
  - 5+5 palleggi da seduti (*solo se c'è un allenatore disponibile per il lancio*)
  - Blocchi di 5+5 palleggi da in piedi

**LIMITARE AZIONE DI BRACCIA E GAMBE**

## Protocollo #02 – Stazione #4

- **Palleggi uscendo da rete**

- Esercizio: palleggio da rete verso i 3 metri, palleggio in 4 o 2 di secondo/terzo tempo verso un compagno in riferimento *su una sedia*
- Modalità
  - 5+5 con lancio sui 3 metri
  - 5+5 con lancio fuori dai 3 metri e palleggio sulla direzione lontana



### **LIMITARE AZIONE DELLE GAMBE**

## Protocollo #03

- **Simile al Protocollo #02, ma con tempistiche ridotte**

- **Lavoro a coppie**

- **Tecniche richiamate**

- Palleggio frontale didattico
- Palleggio in salto
- Palleggio frontale e rovesciato in 4/2
- Palleggio frontale in 4/2 con palla sui 3 metri

- **Ripetizioni**

- Stazioni ad obiettivo numerico

## Protocollo #03 – Stazione #1

- **Lavoro alla parete a distanza < 1 metro**

- PALLA MEDICA (1/2 Kg) + PALLA NORMALE

- 6x Palleggi dal petto
- 6x Palleggi a gomito quasi disteso
- 1x Salita e discesa



- 1) Appoggio piede sx
- 2) Appoggio piede dx

- PALLA MEDICA (1/2 Kg) + PALLA NORMALE

- A coppie, palleggio di controllo e palleggio angolare al compagno.
  - 5+5 per lato a testa



- 1) Ginocchio interno appoggiato
- 2) Ginocchio esterno appoggiato

### **LAVORARE SOLO CON I POLSI**

## Protocollo #03 – Stazione #2

- **Palleggi rovesciati e laterali**

1. Palleggio di controllo, palleggio alla parete (<2 m), palleggio rovesciato al compagno (2m)
  - 5 a testa con palla medica
  - 5 a testa con palla normale
2. Palleggio di controllo, palleggio alla parete, palleggio di controllo, palleggio laterale al compagno
  - 5+5 a testa con palla medica
  - 5+5 a testa con palla normale

### **LAVORARE SOLO CON I POLSI**

## Protocollo #03 – Stazione #3

- **Palleggi avvicinandosi a rete**
  - Esercizio: palleggio dai 3 metri verso rete, controllo di aggiustamento, palleggio in 4 o 2 al compagno in riferimento *su una sedia*
  - Note: palleggio frontale in 4, *rovesciato* in 2!
  - Modalità
    - 5+5 palleggi da seduti (*solo se c'è un allenatore disponibile per il lancio*)
    - Blocchi di 5+5 palleggi da in piedi

### **LIMITARE AZIONE DI BRACCIA E GAMBE**

## Protocollo #03 – Stazione #4

- **Palleggi uscendo da rete**
  - Esercizio: palleggio da rete verso i 3 metri, palleggio in 4 o 2 di secondo/terzo tempo verso un compagno in riferimento *su una sedia*
  - Modalità
    - 5+5 con lancio sui 3 metri
    - 5+5 con lancio fuori dai 3 metri e palleggio sulla direzione lontana



### **LIMITARE AZIONE DELLE GAMBE**

## Protocollo #04

- **Obiettivi**
  - Mantenere lavoro specialistico per alzatori
  - Variazione per non alzatori
- **Lavoro a coppie/terne**
- **Tecniche richiamate per alzatori**
  - Palleggio frontale e rovesciato da terra
  - Palleggio frontale e rovesciato in sospensione
  - Sensibilizzazione del tocco di palla
- **Tecniche richiamate per non alzatori**
  - Palleggio frontale di palla alta in 4 e 2
  - Sensibilizzazione del tocco di palla
  - Appoggio, colpo d'attacco e difesa

## Protocollo #04 – Stazione #1 - S

- **Lavoro per gli appoggi a terne**
  - Scivolamenti indietro e appoggio a chi non ha lanciato (2 giri da 4 appoggi a testa)
  - Scivolamenti avanti e appoggio a chi non ha lanciato (2 giri da 4 appoggi a testa)
  - Metodologia ad incastro:
    - 10 appoggi su lancio teso lungo
    - 5 appoggi su lancio corto

## Protocollo #04 – Stazione #2 – S

- **Lavoro alla parete a distanza < 1 metro**
  1. PALLA MEDICA (1/2 Kg) + PALLA NORMALE
    - 6x Palleggi dal petto
    - 6x Palleggi a gomito quasi disteso
    - 1x Salita e discesa
    - 1) Appoggio piede sx
    - 2) Appoggio piede dx
  2. Palleggio di controllo, palleggio alla parete (<2 m), palleggio rovesciato al compagno (2m)
    - 5 a testa con palla medica
    - 5 a testa con palla normale
  3. Palleggio di controllo, palleggio laterale al compagno
    - 5+5 a testa con palla medica
    - 5+5 a testa con palla normale
- **Lavoro a coppie fuori dal campo, distanza > 4m**
  1. A lancia teso su B, che risponde in palleggio preciso

## Protocollo #04 – Stazione #1 – P

- **Lavoro alla parete a distanza < 1 metro**
  1. PALLA MEDICA (1/2 Kg) + PALLA NORMALE
    - 6x Palleggi dal petto
    - 6x Palleggi a gomito quasi disteso
    - 1x Salita e discesa
    - 1) Appoggio piede sx
    - 2) Appoggio piede dx
  2. Palleggio di controllo, palleggio alla parete (<2 m), palleggio rovesciato al compagno (2m)
    - 5 a testa con palla medica
    - 5 a testa con palla normale
  3. Palleggio di controllo, palleggio laterale al compagno
    - 5+5 a testa con palla medica
    - 5+5 a testa con palla normale
- **Lavoro a coppie fuori dal campo, distanza > 4m**
  1. 10 lanci stile palleggio di palla medica
  2. Uguale con palleggio di controllo e palleggio in salto

## Protocollo #04 – Stazione #2 – P

- Esercizi a gruppi di 4, 2 lavorano e 2 fanno riferimento (senza T, uguale ma 1 solo riferimento)
  - Alzata in 4 e in 2 con R#+ da 6 e P1
  - Uguale con P5 e palla da 5
  - Uguale con P5 e palla da 1
  - Lavoro R!- ad uscire da rete  
(se c'è tempo: chi non difende alza)

## Protocolli Appoggi

Esercitazioni per l'appoggio in bagher e palleggio

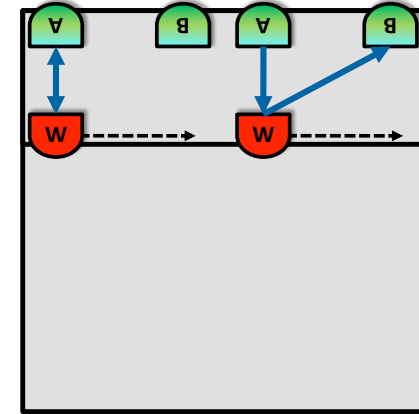
# Protocollo #01

- **Lavoro a terne**
  - 2 giocatori lanciano
  - 1 giocatore appoggia
- **Tecniche richiamate**
  - Bagher corto e lungo, frontale e obliquo
  - Palleggio lungo, frontale e obliquo
  - Bagher ginocchio a terra dopo avanzamento
  - Palleggio dopo arretramento
  - Colpo d'attacco dritto e difesa
- **Ripetizioni**
  - Stazioni ad obiettivo numerico
  - Stazioni ad obiettivo di positività

# Protocollo #01

## Esercizi #01 - #02

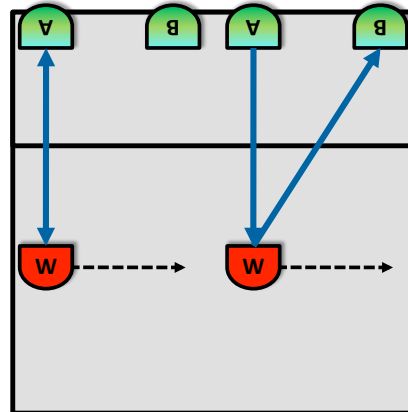
1. **Appoggio corto in bagher frontale**
  - 6 ripetizioni scalando l'errore (R/)
2. **Appoggio corto in bagher obliquo**
  - 6 ripetizioni scalando l'errore (R/)



# Protocollo #01

## Esercizi #03 - #04

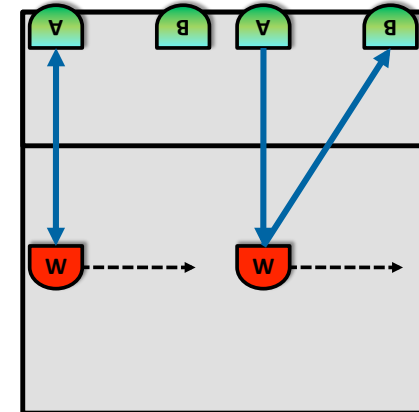
3. **Appoggio lungo in bagher frontale**
  - 6 ripetizioni scalando l'errore (R/)
5. **Appoggio lungo in bagher obliquo**
  - 6 ripetizioni scalando l'errore (R/)



# Protocollo #01

## Esercizi #05 - #06

5. **Appoggio lungo in palleggio frontale**
  - 6 ripetizioni scalando l'errore (R/)
7. **Appoggio lungo in palleggio obliquo**
  - 6 ripetizioni scalando l'errore (R/)

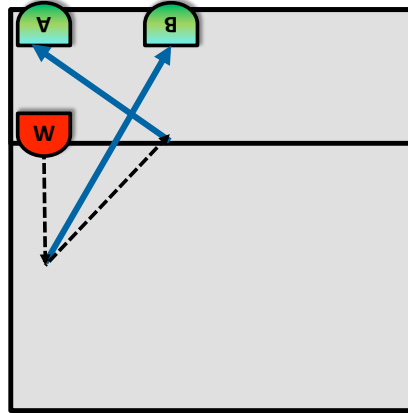




## Protocollo #01

### Esercizio #07

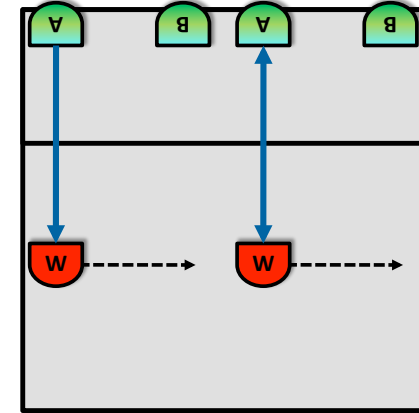
- 7. Appoggio lungo in palleggio e corto in bagher ginocchio a terra**
- 4+4 ripetizioni scalando l'errore (R/=)



## Protocollo #01

### Esercizi #08 - #09 - #10

- 8. Colpo d'attacco diritto e stop**
- 6 ripetizioni di attacco preciso
- 10. Colpo d'attacco diritto e tentativo di difesa**
- 6 ripetizioni di attacco preciso
- 11. Recuperi acrobatici**
- 6 palle prese a testa



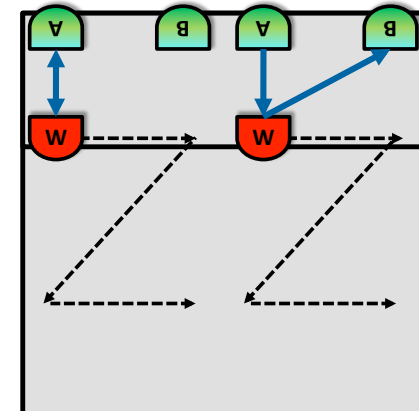
## Protocollo #02

- **Lavoro a terne**
  - 2 giocatori lanciano
  - 1 giocatore appoggia
- **Tecniche richiamate**
  - Bagher corto e lungo, frontale e obliquo
  - Palleggio lungo obliquo di ricezione
  - Colpo d'attacco dritto e difesa
  - Acrobatica
- **Ripetizioni**
  - Stazioni ad obiettivo numerico
  - Stazioni ad obiettivo di positività

## Protocollo #02

### Esercizi #01 - #02

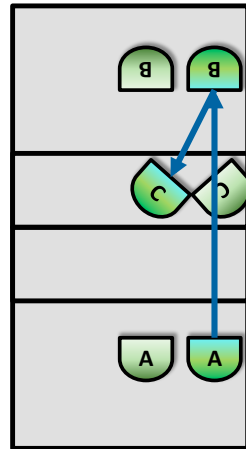
- 1. Z di appoggi in bagher frontale**
- solo colpi perfetti
  - Spostamento anticipato
- 2. Z di appoggi in bagher obliquo**
- 1 andata + 1 ritorno solo colpi perfetti
  - Spostamento anticipato



## Protocollo #02

### Esercizi #03 - #04 - #05

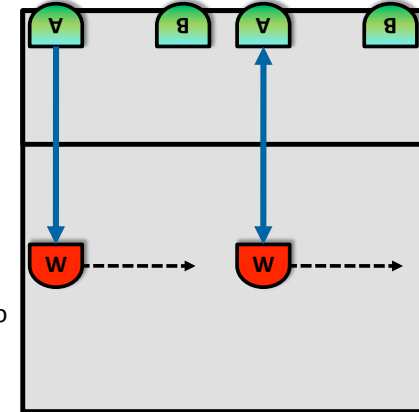
3. **Ricezione in bagher sui 6 metri**
  - 5 ripetizioni per lato
4. **Partenza dai 6 metri e ricezione sui 3 metri**
  - 5 ripetizioni per lato
5. **Partenza dai 3 metri e ricezione in palleggio in arretramento**
  - 5 ripetizioni per lato



## Protocollo #02

### Esercizi #06 - #07 - #10

8. **Colpo d'attacco diritto e stop**
  - 6 ripetizioni di attacco preciso
10. **Colpo d'attacco diritto e tentativo di difesa**
  - 6 ripetizioni di attacco preciso
11. **Recuperi acrobatici**
  - 2 recuperi in tuffo partendo da sdraiati
  - 2+2 recuperi in acrobatica laterale



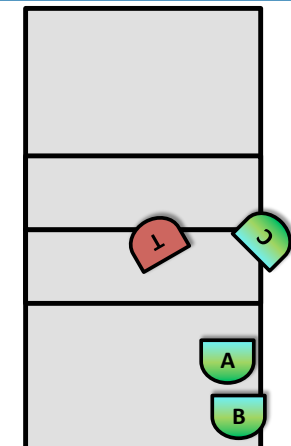
## Protocollo #03

- **Lavoro a stazioni**
  - Ogni gruppo di lavoro passa attraverso le 4 stazioni (se c'è un solo allenatore, 3 sole stazioni, oppure gruppi da 4 giocatori)
- **Tecniche richiamate**
  - Bagher corto e lungo, frontale e obliquo
  - Palleggio lungo obliquo di ricezione
- **Ripetizioni**
  - Stazioni ad obiettivo numerico
  - Stazioni ad obiettivo di positività

## Protocollo #03

### Stazioni #01 - #02

1. **T lancia spostato libero su A, che appoggia in bagher su C**
  - C ha già una palla in mano, che passa subito dopo il lancio a T
  - A appoggia e gira per C, che va in fila dietro a B
  - R# 1 punto, R+ ½ punto, in ogni altro caso -1 punto e ripete lo stesso
  - Termine: 3N+1 (N = 3 → Tot = 10)
2. **Uguale, ma nell'altro campo (angolo diverso)**



## Protocollo #03

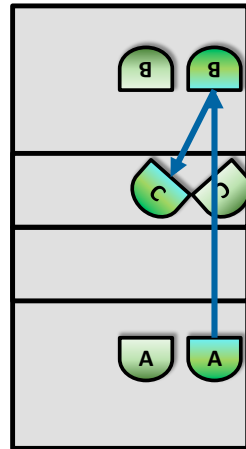
### Stazioni #03 - #04

#### 3. Partenza dai 6 metri e ricezione sui 3 metri

- 5 ripetizioni per lato

#### 4. palleggio in arretramento

- 5 ripetizioni per lato



## Protocolli Attacco

Esempi di protocolli per l'attacco

## Protocollo individuale

#### • Obiettivi

- Curare le carenze tecniche prioritarie di ogni giocatore (diverse da giocatore a giocatore, raggruppate per ovvia necessità)

## Stazione A

### Studio del braccio d'attacco alla parete

#### Obiettivi

- Cura dell'apertura della spalla
- Cura del braccio sinistro che mira la palla e scende dentro al corpo
- Cura dello scarico del braccio
- Cura della velocità del braccio
- Cura del punto di impatto sulla palla

#### Esercizi a distanza > 2m

- 5x (Colpo lento ad occhi chiusi + Colpo violento sulla parete)
- 5x senza colpo ad occhi chiusi
- 5x con colpo prima della parete
- Nx battimuro con eventuale stop ogni volta

*In caso di terne, il 3° a turno lavora con lanci di palline alla parete*

## Stazione B

### Braccio alla parete per la mano

#### Obiettivi

- Colpo sulla palla al centro in alto
- Azione della mano e del polso per l'avvolgimento ed il direzionamento della palla

#### Esercizi

*Esercizi di autolancio e colpo alla parete, colpire prima il pavimento*

- 10x a 3m di distanza con pallina
- 10x con palla
- 10x a 2m di distanza con pallina
- 10x con palla
- 10x a 1m di distanza con pallina
- 10x a con la palla

## Stazione C

### Velocità del braccio alla parete

#### Obiettivi

- Cura dell'apertura della spalla
- Cura della velocità dell'azione di distensione del braccio
- Cura della velocità del colpo sulla palla

#### Esercizi

- 10x a distanza di 9m dalla parete, lancio di palline veloce contro la parete
- 10x con la palla
- 10x con lancio chiuso all'incrocio pavimento – muro
- 10x con la palla

## Stazione D

### Lancio e colpo sulla palla

#### Obiettivi

- Lancio e valutazione della traiettoria
- Piazzamento sotto la palla

#### Esercizi

- 5x (Lancio, eventuale spostamento e lascio cadere + Lancio e colpo contro la parete da distanza di 6m)
- 5x Colpi a coppie con lancio del compagno
- Nx attacchi dal tavolo

## Stazione E

### Rincorse e lanci di palline da tennis

#### Obiettivi

- Cura della dinamica dei passi di rincorsa
- Cura della sequenza dei passi di rincorsa
- Cura dell'azione delle braccia
- Cura della verticalità del salto
- Cura della ricaduta su due piedi

#### Esercizi

- 10x Rincorse senza salto
- 10x Rincorse con salto
- 10x Rincorse dopo situazione di appoggio senza salto
- 10x Rincorse con salto e lancio di pallina

## Stazione F

### Attacco con palla ferma o lancio di 1T

#### Obiettivi

- Cura della dinamica della rincorsa
- Coordinazione gambe – braccia
- Colpo sulla palla in fase aerea

#### Esercizi

- 6x Attacchi con palla ferma
- 6x Attacchi con lancio di 1T da 4
- 6x Attacchi con lancio di 1T da 2

*Poi si ricomincia da 4, ma sempre lancio 1T*

## Stazione G

### Attacco con lancio di 2T orizzontale

#### Obiettivi

- Valutazione orizzontale della traiettoria
- Scelta del tempo sull'ultimo passo di rincorsa

#### Esercizi

- 3x Stop della palla più in alto possibile da 4
- 6x Attacchi da 4
- 3x Stop della palla più in alto possibile da 2
- 6x Attacchi da 2

*Eventualmente concatenare gli esercizi a blocchi di 2*

## Stazione H

### Attacco con lancio da davanti e da dietro

#### Obiettivi

- Cura della riduzione dell'arco dorsale in fase aerea
- Valutazione di profondità della palla

#### Esercizi

- 3x Attacchi da 4 con lancio proveniente da quasi dietro le spalle
- 3x Stop della palla in alto da 4 con lancio proveniente dall'altro campo
- 6x Attacchi da 4 con lancio proveniente dall'altro campo
- Ripetere tutti e 3 da 2

## Stazione I

### Lancio e colpo per braccio sinistro

#### Obiettivi

- Cura della salita del braccio sinistro
- Cura del tempo di discesa del braccio sinistro
- Cura della posizione di discesa del braccio sinistro

#### Esercizi

- 6x Lanci della pallina alla parete
- 10x Colpi alla parete da distanza di 3m (possibilmente con palla ferma)
- 5x Battimuro

# Stazione L

## Attacco orizzontale in situazione di gioco

### Obiettivi

- Appoggio da varie zone, posizione di rincorsa e attacco
- Eventuale introduzione alla rincorsa interna

### Esercizi

- 3x Lancio da 3-4 e rincorsa con stop della palla in 4
- 6x con attacco
- 6x con partenza da appoggio in 5-6

*A seconda delle necessità, modulare la zona di attacco*

# Stazione M

## Attacco orizzontale da 2 e colpi dal tavolo

### Obiettivi

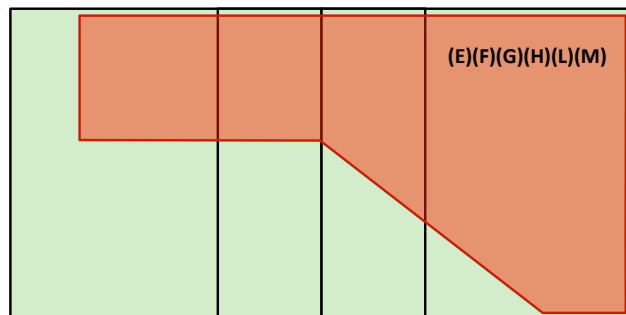
- Apertura della spalla e ricerca dell'altezza del colpo da 2

### Esercizi

- 10x Colpi dal tavolo da 2
- 6x Attacchi da 2 (eventualmente in situazione di gioco)

# Occupazione spazio

(A)(B)(I) Parete e distanza di circa 2-3m



(C) Parete e distanza di circa 9m (eventuale elastico)  
 (D) Parete e distanza di circa 6m (se possibile elastico)

# Associazione giocatori – stazioni

Corsivo = Meglio a coppie  
 Verde = poco spazio  
 Giallo = molto spazio  
 Rosso = campo

Giacatore	<b>A D G</b>	Giacatore	<b>A L M</b>
Giacatore	<b>A E G</b>	Giacatore	<b>B G H</b>
Giacatore	<b>A D F</b>	Giacatore	<b>A F E</b>
Giacatore	<b>B G H</b>	Giacatore	<b>A E G</b>
Giacatore	<b>A D G</b>	Giacatore	<b>A D F</b>
Giacatore	<b>A D G</b>	Giacatore	<b>E L M</b>
Giacatore	<b>I C L</b>	Giacatore	<b>A D F</b>
Giacatore	<b>E A G</b>	Giacatore	<b>E A G</b>

## Protocollo Aprile

---

- **Ipotesi:** circa 100 minuti settimanali di lavoro
  - 30-40 minuti il lunedì
  - 20-30 minuti il mercoledì
  - 40 minuti il giovedì
- **Necessità**
  - Recupero tecnico di fino sulla rincorsa
  - Gestione del braccio d'attacco
  - Lavoro sul tempo di salto
  - Propriocettiva sul colpo forte

## Blocco #01

---

- Risorse
  - 2 allenatori
- Esercizi
  - Da zona 3 => Attacco con lancio proveniente da dietro – destra (*lancio di T2*)
  - Da zona 4 => Attacco con lancio proveniente dall'altro campo (*lancio dei giocatori*)
  - Da zona 2 => Attacco su auto – lancio
- Tempi
  - Circa 15 minuti

## Blocco #02

---

- Risorse
  - 2 allenatori
  - Palline da tennis
- Esercizi
  - Lanci delle palline con la rete in mezzo
  - Auto – lancio e colpo da terra con le rete in mezzo
  - \* Chi è fuori lavora su distanze profonde
- Tempi
  - Circa 15 minuti

## Blocco #03

---

- Risorse
  - 2 allenatori
- Esercizi
  - Da zona 4 => Rincorsa a secco con schiaffo sinistra su destra + Attacco su lancio di 1T
  - Da zona 2 => Come da zona 4
  - Da zona 3-4 => Rincorsa a scavalcare tappetino e lancio della palline
  - Da zona 3-2 => Come da zona 3-4
- Tempi
  - Circa 15 minuti

## Blocco #04

- Risorse
  - Nessuna
- Esercizi
  - Da zona 4 => Attacco di palla alta (*lancio di T o alzata*)
  - Da zona 2 => Come da zona 2
  - Da zona 3 => Attacco mezza al centro
- Tempi
  - Circa 20 minuti

## Blocco #05

- Risorse
  - 2 allenatori
- Esercizi
  - Da zona 5/4 => Appoggio e attacco da 4 su alzata dell'alzatore
  - Da zona 3 => Rincorsa a scavalcare tappetino e lancio pallina
  - Da zona 2 => Attacco su lancio dell'allenatore all'alzatore e alzata rovesciata
- Tempi
  - Circa 20 minuti

## Ipotesi

#02 -> Didattica del braccio d'attacco	#01 -> Gestire traiettorie differenti	#02 -> Didattica del braccio d'attacco
#03 -> Sensibilizzazione del colpo forte e rincorsa *	#04 -> Gestire tempi differenti	#03 -> Sensibilizzazione del colpo forte e rincorsa
#05 -> Attacco specifico con alzatori		#05 -> Attacco specifico con alzatori
* Eventualmente con rete bassa		

## Esercitazioni per Battuta e Ricezione

Esempi di protocolli per lo sviluppo della battuta  
Esempi di protocolli per lo sviluppo della ricezione



## Didattica della battuta

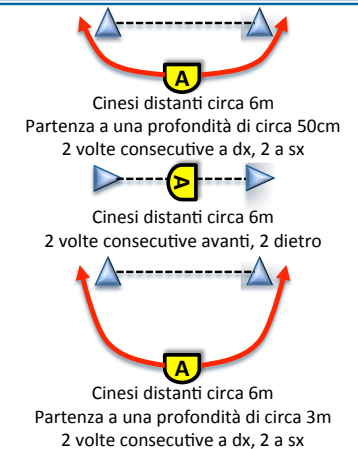
- Lanci a secco
- Prove libere alla parete a distanza crescente
- Prove libere alla parete a distanza crescente con elastico in mezzo
- Prove libere in campo a distanza ridotta
- Prove libere in campo a distanza ridotta e sopra un plinto

## Esercitazioni High Control per il bagher – 1

- **Obiettivo:** propriocettiva del proprio corpo, concentrandosi e “sentendo” un movimento per volta
- **Tipologia di esercitazione:** esercitazione ad *alto controllo*,
  - Poche ripetizioni altamente controllate e standardizzate
  - Poche variabili in progressione
  - Ripetizione del gesto fino alla correttezza esecutiva rispetto alla variabile focus
- **Esercizio base**
  - Una fila (due file se ci sono 2 allenatori), entra un giocatore in zona 6 ed esegue bagher su lancio dell’allenatore, ponendo attenzione ad una richiesta specifica (vedi dopo)
  - Se la richiesta è soddisfatta, giro, altrimenti ripeto

## Routine di spostamento

- **Spostamento laterale**
  - Supero il cinese e ginocchio a
  - Variante: pressione in bagher da parte del compagno
- **Spostamento frontale**
  - Ginocchio a terra davanti, mani a terra dietro
  - Variante: davanti pressione stile bagher da parte del compagno
- **Spostamento obliquo**
  - Spostamento avanti – laterale con ginocchio interno a terra o pressione in bagher



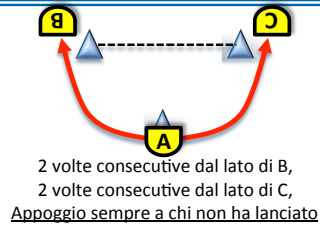
## Esercitazioni High Control per il bagher – 2

- **Focus attentivi**
  1. Spostamento dei piedi in lateralità
    - Eventuale stop della palla dentro la linea delle spalle
  2. Spostamento dei piedi in lateralità e frontalità
    - Eventuale subway ball
  3. Pre – distensione gomiti e mani spinte verso il basso
    - Eventualmente colpo con i tubi
  4. Impugnatura corretta
    - Metafora di “non far cadere le noci”
  5. Mantenimento impugnatura dopo il colpo
    - Metafora di “non far cadere le noci dopo il colpo”
  6. Termine del colpo
    - Per evitare di sbracciare
    - Metafora di “non buttare le noci all’indietro dopo il colpo”
- **Eventualmente aggiungere una stazione con “cotton fioc” per non abbassare le braccia!**

## Appoggio dopo spostamento

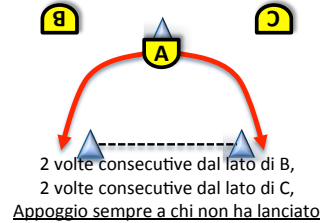
### • Appoggio dopo spostamento avanti – obliquo

- Palla a B, che lancia davanti a lui corto, A si sposta e appoggia su C, torna al punto di partenza e di nuovo avanza verso B: la palla arriva però da C e viene appoggiata a B. Ugualo dall'altro lato



### • Appoggi dopo spostamento indietro – obliquo

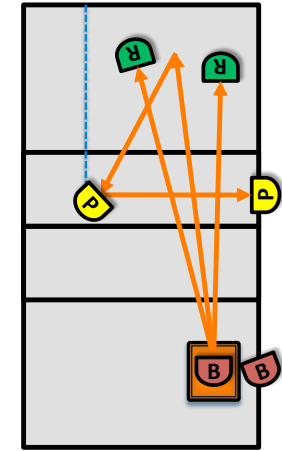
- Ugualo con spostamento indietro



## Ricezione a 2 su battuta dai tavoli

### • Ricezione a 2 su 2/3 di campo

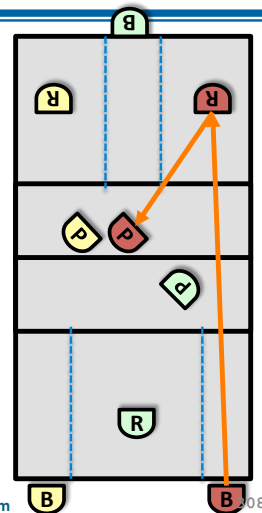
- B batte da sopra un tavolo in mezzo al campo (*variare a seconda di chi batte e di chi riceve*), l'altro gli passa i palloni
- P alza, l'altro fa riferimento e passa i palloni a B in assistenza
- I due R ricevono e si spostano in copertura
- Rotazione: i due ricevitori si invertono dopo 5R#+, i battitori ogni 10S in campo, gli alzatori ogni 2 alzate perfette. Termine a tempo o dopo 10R#+ e le battute di tutti
- Ripetere sull'altra metà campo



## Ricezione e battuta in salto

### • Ricezione singola su battute in salto

- 3 gruppi su 3 porzioni di campo, con porzioni di campo per la ricezione più grandi
- Ogni battitore gira se non sbaglia la battuta o dopo 2 errori di fila
- Non si alza, ma si ferma la palla (ev. alzata nel campo con un solo ricevitore)
- Possibilità: gruppi separati o giro in tutti e tre i gruppi (dopo riferimento, vado in fila nell'altro gruppo)
- Progressione battuta
  - Lancio
  - Float da dentro il campo
  - Salto float
  - Salto rotazione da dentro e poi da fuori



## Esercizi Muro e Difesa

Esempi di progressioni per il muro

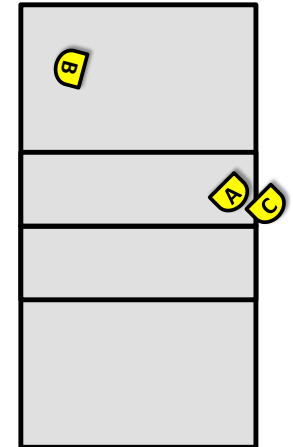
Esempi di esercizi di difesa

## Progressione difensiva

1. Lancio in alto e fermare la palla in bagher (per sentire il contenimento)
2. Difesa di palla addosso con attacco dell'allenatore
3. Difesa del tappetino partendo inginocchiati
4. Difesa in campo
5. Bombardamenti sulle diagonali (*vedi dopo*)

## Bombardamenti sulle diagonali

- A attacca su B, che difende; A continua ad attaccare fino a quando la palla non cade. In questo momento parte C, che già aveva una palla in mano, ad attaccare ancora su B
- Si gira a tempo (Tra 90" e 180")



## Progressione Muro

1. Posizione di partenza rispetto alla rete
2. Caricamento e distensione
3. Caricamento e salto
4. Salto, spostamento, risalito

Non sviluppati:

5. *Muro da fermo su una panca con attacco del compagno*
6. *Muro in salto con attacco dalla panca*

## Esercitazioni Globali

Esempi di esercitazioni globali

## 6vs6 palette

---

- Gioco con palette: allenatore dal palo attacca o fa pallonetti vari sui giocatori (*Break Ball*)
  - Attacco forte diagonale
  - Attacco forte parallela
  - Pallonetto oltre la rete
  - Palla sulla rete
  - Toccata lunga
  - Pallonetto in mezzo al campo
  - ...
- **Non tolleriamo mai il NON TENTATIVO => Carrello!**

## 6vs6 palle dirette

---

- L'allenatore immette sempre palla da dietro il campo e si gioca dal secondo tocco
- A rotazioni fisse e palla sempre nello stesso campo per tutto il miniset
- Esempio: 20 – 20

## 6vs6 sfide singole

---

- 1FB per campo, con un solo giocatore per squadra che può fare punto
  - Se fa punto quel giocatore, +1
  - Se fa punto un altro giocatore, conquista una nuova free ball

## 6vs6 sfide di squadra

---

- Una squadra attacca, l'altra difende
- Chi attacca, riceve sempre FB e deve vincere 5 azioni di fila senza errore
- Chi difende, ha a disposizione solo 2 tocchi per rinviare la palla nel campo avversario
- Gestione errori della squadra in difesa

## 18-18 con battuta fissa e bonus

---

- 18-18 rotazioni bloccate
- Batte sempre la stessa squadra per tutto il mini – set
- Si giocano una battuta e una palletta su chi ha fatto punto
- Ogni battitore ha sempre la doppia battuta (stile tennis)

## Gioco libero con bonus in battuta

---

- Gioco libero con rotazioni normali e bonus in battuta
- Non si ha il bonus
  - Al primo servizio dei set o dopo i time out o sostituzioni
  - Se al giro prima ho sbagliato
  - Se il battitore prima ha sbagliato
  - Se per girare ci abbiamo messo più di 3 azioni

## Altri punteggi speciali

---

- Gioco con Free Ball a campi alterni (1+), ogni appoggio fuori dai 3 metri o basso è -1
- Ogni R# vale un punto ulteriore, indipendentemente da come finisce l'azione

## Fine Presentazione

*A seguire, una serie di allegati tratti direttamente dall'esperienza dell'annata.*



**ALLEGATO 01**

**Articolo introduttivo**  
*(programmazione dell'annata)*

# Gestione gruppo U14M

## Introduzione

Il gruppo preso in considerazione è un gruppo di atleti, 16 per la precisione (dopo un periodo di "aggiunte iniziali"), abbastanza equamente divisi tra primo e ultimo anno di Under 14. La maggior parte di loro ha una **anzianità di gioco** superiore ai 5-6 anni (partendo dal miniVolley): sembra un dato trascurabile, ma mi sono reso ben presto conto di come di fatto non lo sia per niente! Io ero convinto, infatti, che in Under 14 l'obiettivo principale dell'allenamento fosse più che altro un insegnamento tecnico, ma è evidente che in giocatori di anzianità di gioco così elevata esistono già alcuni **automatismi** (purtroppo molto spesso errati) e quindi il processo è già di alta correzione, piuttosto che di insegnamento da zero.

Il gruppo partiva da una **base tecnica** piuttosto scarsa, con 6-7 giocatori di discreta qualità e gli altri più indietro. In generale, tutti partivano con dei **grossi limiti fisici**, soprattutto in altezza. A questo livello, chiaramente, questo implica alcune conseguenze, di cui si discuterà in seguito, sulle programmazioni tecniche e sugli obiettivi agonistici raggiungibili. Ritengo comunque che a questa età, soprattutto per i maschi, ogni previsione sullo sviluppo sia un po' azzardata, e ci si possa limitare solo a fare delle ipotesi basandosi su alcuni segni del corpo (ad esempio, i peli sulle gambe) e sull'altezza dei genitori.

## Volume di allenamento e di gara

Fin da inizio anno sono stati previsti 3 allenamenti settimanali:

### Lunedì

- Palestra con fondo parquet, alta e con ampio spazio ai lati
- Campo disponibile dalle 17 alle 20, utilizzato sempre dalle 17:30 alle 19:30, spesso fino alle 19.45 e in casi di necessità fino alle 20.00 (in generale, quindi, 2 ore e 15 minuti)

### Mercoledì

- Palestra di medio - piccole dimensioni, fondo duro, molti strumenti a disposizione
- Campo disponibile dalle 17.30 alle 19.30

### Giovedì

- Palestra molto piccola, con pochi strumenti e soffitto basso
- Campo disponibile dalle 16.30 alle 19.30, ma utilizzato solo dalle 17.30 (motivi logistici sia dei giocatori, che dell'allenatore)

La squadra ha partecipato a diversi tornei e campionati, e molte partite in casa sono state disputate al posto dell'allenamento del giovedì (a Modena, si spinge affinché le giovanili giochino durante la settimana, per garantire una migliore copertura arbitrale); il volume di gioco complessivo ha superato le 30 partite, ma la domanda più importante è: **quante di queste partite sono state davvero significative?** Anzitutto occorre definire il concetto di "partita significativa": per me una gara è significativa se c'è il giusto equilibrio agonistico tale da consentire la vittoria o la sconfitta, dipendentemente dalla prestazione offerta dalle due squadre. A questo livello, invece, è molto facile incontrare avversari molto più deboli o molto più forti, che di fatto rendono l'evento più che altro una occasione per favorire il turn-over, piuttosto che un vero momento di crescita agonistica.

## Tipologia di attività



La prima considerazione che ho fatto, durante l'estate, era di natura quasi "filosofica" sull'impostazione dell'attività che avrei svolto.

L'attività giovanile, a mio avviso, va vista come un progressivo avvicinamento all'attività di prestazione che caratterizza ogni forma di agonismo successiva all'età giovanile. La progressione non deve riguardare solo l'allenamento nella sua struttura e programmazione, ma anche l'educazione al rapporto con compagni e allenatori, nella costruzione della squadra, nel rispetto delle regole, nell'educazione alle politiche di turn over e così via.

Fino all'**Under13** l'attività è a carattere quasi esclusivamente promozionale: quasi tutti i bambini giocano quasi lo stesso tempo, l'allenamento ha quasi sempre ed esclusivamente il carattere del gioco, l'interazione per le principali problematiche è quasi esclusivamente rivolta ai genitori eccetera.

In **Under14** credo sia da iniziare, con progressività e non drasticità, il processo di crescita verso una attività più agonistica. Questo implica, ad esempio, inserire una metodologia più analitica e rigorosa su alcuni gesti tecnici (ma non solamente analitica e ossessiva, proprio per il principio di progressività), una interazione più diretta con i ragazzi (ma non totale ed esclusiva, proprio per il principio di progressività e soprattutto in relazione all'età anagrafica dei ragazzi), un maggior rigore nel rispetto delle regole e così via. Riguardo alle politiche titolari e riserve, credo sia l'età in cui si debba iniziare ad affrontare il problema, ma non relegando alcuni bambini in panchina per un anno intero. Io, ad esempio, ho un bacino di 8-10 giocatori che costituiscono la base principale su cui costruire i vari sestetti iniziali, ma cerco sempre, in ogni partita, di dare un po' di spazio, seppur in maniera inferiore, a tutti. I ragazzi devono imparare a conquistare il risultato del miglioramento attraverso l'impegno e la costanza in allenamento: con esso, arriverà anche la soddisfazione di poter stare in campo e giocare.

E' da tenere presente che i **genitori** sono ancora il punto di riferimento per la comunicazione per quanto riguarda condotta, educazione, puntualità, assenze e ritardi, mentre credo che per le questioni tecniche e di responsabilità in palestra si possa iniziare a parlare a quattr'occhi con i diretti interessati.



## Scala di priorità

Ancor prima di parlare di programmazioni e tecniche, credo sia importante parlare di priorità assolute nella gestione della squadra.

La mia prima priorità è stata quella di **definire e valutare il gruppo di atleti e staff**. Io credo che non sia possibile pianificare uno sviluppo o un progetto senza una sufficiente conoscenza del materiale a disposizione e degli strumenti con cui lavorare. La metafora atletica-materiale e staff-strumento è decisamente macabra, ma forse aiuta a rendere bene l'idea. E' inutile parlare di programmazioni tecniche se non si conoscono gli atleti a cui sottoporle, esistono differenze troppo marcate, specie a questa età, per fare progetti a priori. Allo stesso modo, è inutile parlare di metodologia di allenamento e gestione allenamenti e partite se non si sa chi, quando e come ci può aiutare. Nelle prime settimane di allenamento, quindi, ci siamo dati obiettivi tecnici molto ridotti e semplici, per aiutare a conoscerci meglio: da una parte, i ragazzi hanno potuto conoscere il mio metodo di lavoro, dall'altra io ho potuto conoscere le loro conoscenze tecniche e tattiche e, cosa da non sottovalutare, le loro *esigenze come persone* (prima ancora che come atleti!).

La seconda priorità è quella di definire le **priorità tecniche e tattiche individuali e di gruppo**. In altre parole, dobbiamo dare ai ragazzi nel minor tempo possibile degli strumenti per poter stare in campo e ottenere qualche vittoria. Ma non solo: i ragazzi devono essere consapevoli e responsabilizzati su quelli che sono i loro obiettivi tecnici a breve periodo. Personalmente, dopo il primo mesetto di allenamenti, ho parlato con ognuno di loro (è sufficiente un minuto o poco più!) per chiarire cosa mi aspettavo da loro, quali erano le singole potenzialità esaltabili nel breve periodo e in che cosa insistere molto durante l'allenamento tecnico). Questo mio obiettivo nasce da quattro semplici considerazioni:

A qualsiasi livello, senza risultato non c'è soddisfazione.

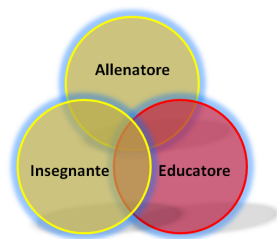
A qualsiasi livello, senza soddisfazione non c'è motivazione.

A qualsiasi livello, senza consapevolezza precisa della richiesta non c'è dedizione all'obiettivo.

A qualsiasi livello, senza soddisfazione, motivazione e dedizione non può esserci risultato! (dove con risultato non dobbiamo intendere solo il senso agonistico, ovviamente)

La terza priorità è quella di definire i **percorsi tecnici di crescita individuali e di gruppo**. A questo livello, dove la specializzazione è molto ridotta (nel mio caso, ad inizio anno totalmente nulla), i percorsi possono essere abbastanza standardizzati: quello che cambia da giocatore a giocatore è il punto di partenza e la velocità di apprendimento. La costruzione dei percorsi tecnici dovrebbe avere una base sullo studio della propria squadra e uno sguardo verso il futuro, considerato che l'attività giovanile deve essere intesa come un percorso di formazione a lungo termine.

## Rapporto allenatore - atleti



Ritengo che in questa fascia di età, piuttosto cruciale nella formazione dei bambini non solo come giocatori, ma anche come persone, il nostro ruolo non possa essere solo di insegnante di tecnica (tanto meno di allenatore), quanto più un vero e proprio **educatore**.

E' chiaro che l'allenatore non deve porsi né come amico, né come "famiglia alternativa", ma deve comunque porre attenzione agli aspetti legati alla condotta, al rispetto, all'educazione in senso generale dei propri atleti, sia nei confronti delle persone, che nei confronti dei luoghi e degli oggetti.

I bambini, e su questo io cerco di transigere poco, devono imparare ad avere un **comportamento educato e rispettoso nei confronti di altre persone**, che siano compagni, avversari, arbitri, allenatori o dirigenti. Devono poi ricordarsi che i luoghi che visitano (palestre, spogliatoi) sono **luoghi e beni di tutti**; troppo spesso la credenza è che un luogo di tutti sia un luogo di nessuno e come tale possa essere maltrattato. Credo invece che si debba instaurare la mentalità per cui una cosa di tutti è un bene prezioso, che va lasciata nelle stesse condizioni in cui vorremmo trovarla; nello specifico dei luoghi: puliti e ordinati. Riguardo al **rispetto degli oggetti**, io chiedo ai bambini di avere cura dei palloni, contarli ad inizio e fine allenamento (che non vuol dire che non lo faccia anche io), riporre i materiali quando abbiamo finito di utilizzarli e così via. Tutte queste richieste diventano ancora più importanti quando andiamo a giocare in trasferta.

Credo sia importante, comunque, iniziare da questa età un processo di **responsabilizzazione e fiducia iniziale** ai propri ragazzi: dal momento in cui iniziamo a dare regole e strumenti per la crescita dei ragazzi, allo stesso tempo dobbiamo far loro capire che la fiducia è facile da ottenere, facile da perdere e difficilissima da riconquistare. Cosa significa all'atto pratico? Ad esempio, se io dico che è responsabilità dei ragazzi lasciare lo spogliatoio in ordine, loro lo fanno e cercano di farlo. Ma io non entro in spogliatoio ad ogni fine allenamento per controllare, perché questo vuol dire non fidarsi per niente. L'unico aspetto su cui sono un po' più ossessivo è sul conteggio palloni a fine allenamento, almeno per i primi mesi, perché in questo caso parliamo di una risorsa fondamentale e limitata, per cui non possiamo permetterci errori.

Nella costruzione del rapporto, credo che ogni allenatore-persona abbia dei propri obiettivi personali. Personalmente, *vorrei instaurare con ogni mia squadra un rapporto di rispetto reciproco che non sia però un rapporto capo-schiavo, ma sia un rapporto ben più sereno, con alcune linee che io non posso sorpassare e alcune linee che i miei ragazzi non posso sorpassare*. Cosa significa? Faccio due esempi:

- **La linea che i ragazzi non devono superare** è quella della serietà durante gli esercizi e dell'assoluto silenzio durante i miei discorsi pre-gara e nei time-out tecnici durante allenamenti e partite.
- **La linea che io non devo sorpassare** è quella della privacy e dei discorsi tra ragazzi: questo vuol dire, ad esempio, che io non entro mai o quasi mai in spogliatoio prima o dopo gli allenamenti, perché voglio che i ragazzi possano avere la loro intimità di squadra. Se io devo cambiarmi, lo faccio altrove o in altri momenti.

Definite le proprie linee, penso che sia giusto inserire momenti di scherzo, momenti di prese in giro, momenti in cui l'allenatore può scherzare coi ragazzi e viceversa. Finché ognuno è all'interno del proprio confine, credo sia giusto non creare un clima di tensione o paura, ma un clima il più possibile aperto: questo, spero, dovrebbe favorire la rilevazione e risoluzione di eventuali problemi psicologici o motivazionali.

La costruzione di un rapporto come sopra descritto passa da 4 momenti:

1. **Il primo approccio**: per quanto cerchiamo di ignorarlo e dimenticarlo a lungo termine, il primo impatto ha sempre un forte ruolo nella costruzione del rapporto. Per me è importante che l'allenatore imponga la sua presenza in palestra come un punto di riferimento da rispettare. Per questo, *nelle prime settimane, credo sia bene mantenere una linea molto formale e distaccata, evitando troppi giochi e momenti di scherzo*. In questo modo viene definita la linea che i ragazzi non possono sorpassare.
2. **La costruzione del rapporto "maturo"**: una volta definiti i confini, credo sia giusto iniziare a costruire quel rapporto di serenità di cui già parlavo prima, quindi con qualche momento in più per lo scherzo. L'obiettivo è che il ragazzo si

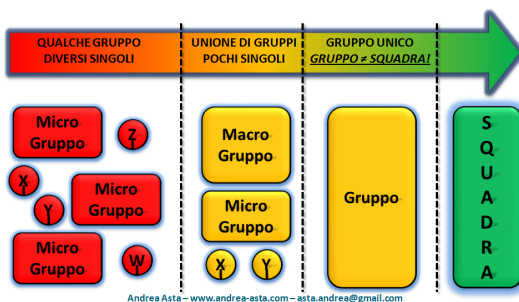
appassioni sempre di più all'allenamento, che abbia sempre più voglia di venire in palestra, perché impara a giocare, perché si diverte e si sente completamente a suo agio. In questa fase la linea dei ragazzi viene avanzata.

3. **La fase di allontanamento:** come è normalissimo che succeda, quando si "allenta un po' la presa" è facile che i ragazzi continuino a spostare la loro linea di sorpasso sempre più avanti, arrivando ad esagerare. Questo periodo, che può capitare generalmente verso fine gennaio - febbraio, è del tutto normale ed è importante una seconda fase di allontanamento, possibilmente con un ragionamento guidato ai ragazzi (ma, se necessario, anche con delle punizioni), che devono finalmente venire a conoscenza dell'esatto rapporto che possono instaurare con l'allenatore, delle cose che possono e non possono fare. In questa fase la figura dell'allenatore come leader e punto di riferimento della squadra viene rafforzato in maniera decisa e spesso unilaterale.
4. **Il rapporto finale:** alla fine, presumibilmente, il rapporto viene consolidato e la leadership è quella che intendiamo e desideriamo.

Per concludere, credo sia bene iniziare, quando necessario, già a questa età con i **discorsi individuali con i ragazzi**, non solo per affrontare problematiche comportamentali, ma anche per motivare e responsabilizzare i ragazzi dal punto di vista tecnico. E' chiaro che, rispetto ai dialoghi con ragazzi più grandi, la differenza è nello stile comunicativo e nella durata, decisamente ridotta, dei dialoghi.

## Costruzione di una squadra

Il processo di costruzione di una squadra è decisamente lungo e spesso molto difficile a questa età.



Senza entrare troppo nei dettagli della formazione di un gruppo, illustro alcuni stratagemmi che utilizzo in palestra con abbastanza soddisfazione:

- **L'arrivo in anticipo:** fin dal primo allenamento ho incoraggiato i ragazzi a farsi portare in palestra con un po' di anticipo rispetto all'orario di inizio allenamento. In questo lasso di tempo i ragazzi possono fare ciò che vogliono, sempre e comunque. Se la palestra è libera, possono prendere i palloni e giocare a quel che pare loro (*durante l'anno abbiamo comunque impostato alcune regole basilari per evitare traumi o infortuni in questa fase*), se non è libera possono stare in spogliatoio e fare gruppo come meglio credono (io non entro in spogliatoio!).
- **Le paste:** su questo, credo non ci sia molto da aggiungere.

- **Le cene di squadra:** per quanto possibile, credo sia doveroso impegnarsi, con l'aiuto dei genitori, nell'organizzare almeno una cena ogni circa 2 mesi. Oltre all'evidente impatto sul gruppo, ha anche lo scopo, per noi allenatori, di osservare le dinamiche interne del gruppo fuori dall'ambiente palestra e di interagire con i genitori, per rassicurarli e motivarli (la gestione del rapporto con i genitori è tema del prossimo paragrafo).
- **Le partite dei "grandi":** oltre all'impatto sulla costruzione del gruppo, il portare i ragazzi a vedere le partite dei grandi (della propria prima squadra, in primis, ma anche in serie A) ha un forte impatto motivazionale su di loro, per natura curiosi e portati all'imitazione. Noi, a Modena, abbiamo avuto la fortuna di riuscire ad organizzare una visione dei mondiali (Russia - Camerun) tutti assieme e abbiamo effettuato qualche osservazione e analisi assieme ai bambini (naturalmente qualcosa di rapportabile a loro e al loro immediato utilizzo); inoltre, i nostri ragazzini effettuano il servizio di pulizia campo alle partite in casa della B2 maschile.
- **Nessuno esce dal campo prima degli altri:** se per qualche motivo qualche giocatore viene trattenuto, a fine allenamento, per qualche minuto a fare della tecnica specifica, gli altri giocatori rimangono in palestra a guardare, incoraggiarlo, supportarlo, oppure rimangono a fare stretching o altre attività di defaticamento. Non esiste che, mentre alcuni compagni sono a sudare e faticare per tutta la squadra, altri siano beatamente sotto la doccia.
- **Gli abbinamenti dei giocatori:** a tutti i corsi sento sempre dirmi che "le coppie devono essere fatte in modo da abbinare giocatori bravi ad altri meno bravi, e separando i classici amichetti". Io non sono d'accordo, o almeno non totalmente. Riguardo alle diverse abilità, devo creare gruppi di lavoro sicuramente abbastanza eterogenei, ma non abbastanza da far annoiare il giocatore più bravo. In tante esercitazioni, i giocatori meno bravi hanno proprio bisogno di esercizi facilitati, non solo di compagni più bravi. Per quel che riguarda il "cambiare compagno", sono d'accordo sul favorire questa conoscenza estesa, ma *non mi sembra molto logico il separare sempre i gruppi di "amichetti"*, naturalmente a patto che lavorino adeguatamente: del resto, l'attività sportiva deve essere un vero divertimento e molte volte, soprattutto a quest'età, non è raro che un bambino inizi a giocare "perché gioca il mio amico". Quello che io faccio è lasciare le coppie libere per almeno una seduta a settimana, salvo esercitazioni in cui ho altre necessità, obbligando poi i giocatori a cambiare compagno ogni volta nelle altre sedute; in altri casi, propongo esercitazioni in cui i gruppi iniziali sono liberi, poi vengono mescolati continuamente al progredire dell'esercizio (esempio banale che uso tantissimo: con elastico di traverso, lavoro 1 vs 1, dopo un certo tempo uno dei due campi effettua una "rotazione", così vengono cambiate tutte le coppie).
- **Il capitano:** il concetto, astratto, di capitano deve essere introdotto e presentato già a questa età. In particolare, mi interessa presentare ai ragazzi il concetto di leadership, intesa come guida e motivazione morale dentro e fuori dal campo. Normalmente a quest'età il capitano è anche il giocatore tecnicamente più bravo, ma non è affatto detto. Io, durante le prime settimane dell'anno, occupo 5 minuti dopo il termine dell'allenamento per illustrare quelli che ritengo i punti fondamentali di un buon capitano e di un buon leader, poi si procede all'elezione, dove ogni giocatore e ogni allenatore ha un voto. Va precisato che capitani non si nasce, ma si deve imparare ad esserlo con il tempo e in questo processo è fondamentale l'apporto dell'allenatore! Io credo molto nella figura

del capitano e nel dialogo con lui anche come forma di intermediazione con gli altri ragazzi.

- **La doccia:** la doccia ha sicuramente un ruolo cruciale nella formazione della squadra, ma io non mi sento ancora di obbligare i bambini alla doccia in palestra. Faccio continui incoraggiamenti e devo dire che nella mia squadra quasi tutti fanno già la doccia in palestra a quest'età. Sul forzare io personalmente non sono d'accordo, o almeno non a questa età, dove esistono enormi differenze di sviluppo che potrebbero portare i ragazzini più indietro ad avere molta vergogna e conseguenti blocchi psicologici nei confronti di altri compagni già più sviluppati.
- **Il concetto di amico - avversario:** per stimolare la competizione in allenamento, cerchiamo sempre dei momenti di giochi a punteggio, anche molto semplice (es. gioco 1 vs 1 con punto in schiacciata in salto che vale doppio), con dei premi per la vittoria delle singole giornate o di più giornate. Ad inizio anno, ho chiesto alla società uno stock di magliette vecchie, anche molto semplici, che utilizzo come premi per le vittorie.
- **Il concetto di amico - compagno:** è molto importante insistere coi ragazzini, anche con quelli più esuberanti, che in una squadra ci sono tanti compagni che insieme lottano per migliorare e vincere le partite e come tali vanno sempre aiutati e incoraggiati anche nei momenti di difficoltà.
- **Il concetto di compagno - allenatore:** io utilizzo moltissimi lavori in cui sono gli stessi bambini gli allenatori dei propri compagni, generalmente attraverso lanci. In questo caso la parola d'ordine che ribadisco di continuo è "esigente". Chi ha il ruolo di lanciatore-allenatore ha un ruolo cruciale nell'allenamento del compagno, e deve essere molto attento e preciso in ciò che fa. Il compagno, invece, deve essere esigente dal proprio allenatore e dal suo lato fare sempre il massimo su ogni pallone.

## Rapporto con i genitori

Tante volte il rapporto con i genitori è visto come un vero spauracchio da cui scappare o da temere. Personalmente, quest'anno sono stato molto fortunato, perché ho sempre avuto a che fare con persone prima di tutto intelligenti. Probabilmente, in U14 è anche più facile per l'allenatore gestire tutti i ragazzini e questo limita di molto i problemi dei genitori. Il genitore, come è naturale che sia, ha come interesse principale che il figlio giochi e generalmente, quindi, i problemi nascono nel momento in cui il ragazzo è relegato spesso e volentieri, se non addirittura sempre, in panchina.

In linea generale, credo che nel rapportarsi con i genitori siano importanti due principi:

- La non invasione da parte dei genitori della **sfera tecnica** e di valutazione tecnica, che è di assoluta e totale competenza dell'allenatore;
- Il **principio del buon senso** nell'applicazione di tutte le regole e le politiche, da parte sia dell'allenatore, sia dei genitori.

Ad inizio anno è mia consuetudine organizzare, prima o dopo il primissimo allenamento, una **riunione tra staff e genitori**, per illustrare i programmi della stagione che si accinge ad iniziare. Per me è molto importante, perché definire e stabilire regole e politiche prima ci dà una sorta di "assicurazione" verso successive problematiche di qualsiasi tipo. Per questo, è importante che questa riunione sia adeguatamente organizzata e preparata, e che la partecipazione dei genitori sia il più possibile estesa (se necessario, si possono fare due riunioni fotocopia in due date differenti). Tutti gli argomenti discussi devono essere

adeguatamente scritti e consegnati ai genitori come "vademecum di inizio stagione". Di seguito la scaletta della riunione svolta da me:

1. Presentazione personale
2. Presentazione logistica della stagione: allenamenti, campionati, obiettivi, tornei natalizi e pasquali eccetera;
3. Modalità di contatto: telefono, email;
4. Regole di squadra: dettagli dopo;
5. Politiche: titolari e riserve, turn over;
6. Modalità di comunicazione: sempre dopo gli allenamenti, mai prima e dopo le partite!
7. Il principio del buon senso.

Riguardo alle **regole di squadra**, si tratta di dieci punti fondamentali di rispetto e collaborazione reciproca, che ho ritenuto di discutere e presentare sia ai genitori, sia ai ragazzi:

1. A tutti i partecipanti all'attività è richiesto il massimo **rispetto** per persone (staff e giocatori), luoghi (palestre e spogliatoi) e oggetti (reti, palloni, altri strumenti).
2. A tutti i partecipanti all'attività è richiesto il mantenimento di una **condotta** decorosa e di un impegno massimo prima, durante e dopo ogni attività.
3. A tutti i partecipanti all'attività è richiesta la massima **frequenza** agli allenamenti: motivi di assenza sono malattia e problemi di studio (esclusi ovviamente problemi personali gravi).
4. A tutti i partecipanti all'attività è richiesta la massima **puntualità**. All'orario stabilito, gli atleti devono essere già cambiati e pronti ad iniziare l'attività.
5. Un sufficiente **rendimento scolastico** è condizione necessaria per prendere parte all'attività sportiva.
6. Gli atleti devono indossare, durante l'attività in palestra, **indumenti** appositi: maglietta, pantaloncini, ginocchiere e scarpe da gioco. Le scarpe da gioco devono essere pulite e indossate in palestra.
7. Lo **spogliatoio** è un luogo di tutti e come tale va rispettato: va lasciato sempre pulito e in ordine.
8. Agli atleti sarà richiesta collaborazione con lo staff per la predisposizione e sistemazione degli **strumenti** utilizzati durante le sedute di allenamento.
9. Agli atleti si **consiglia** di portare, ad ogni allenamento, una **bottiglia d'acqua naturale**.
10. Agli atleti si **consiglia** di prendere la buona abitudine di fare la **doccia** in palestra dopo allenamenti e partite.
11. **REGOLA 0:** Tutte le assenze e i ritardi previsti devono essere comunicati all'allenatore con sufficiente anticipo: Esclusivamente per via telefonica (chiamata o SMS, no Internet!), se la comunicazione riguarda il giorno stesso; anche a voce, prima o al termine (non durante!) degli allenamenti, per problemi futuri. Per altre eventuali comunicazioni non urgenti, è possibile utilizzare anche l'email.

Ciò di cui sono fortemente convinto (ed è una cosa in cui la mia convinzione cresce ogni anno) è che tutto questo sia un ottimo punto di partenza, ma che la vera regola d'oro sia il già più volte citato **principio del buon senso**. Solo se si riesce ad essere totalmente aperti al confronto e al non imputarsi sugli errori comportamentali sporadici è possibile costruire un rapporto sereno e duraturo, sia con i ragazzi che con i genitori. Questo vuol dire, ad esempio, che sono contrario a dire "chi salta un allenamento non viene alla partita", o "chi arriva tardi non si allena", perché sono metodi tanto drastici da andare, a lungo termine, a castigare chi

non ha colpa e soprattutto rischiano di minare poi la personalità dell'allenatore dal momento che una di queste regole non viene rispettata da lui stesso o in cui l'applicazione non avviene in maniera del tutto identica per tutti. Credo che ogni caso, ogni storia, sia un mondo a sé e che, a patto che da tutte le parti ci sia collaborazione e condivisione, si possa ottenere un giusto compromesso nell'applicazione delle regole. Infine, credo che prima di punire per il non rispetto di una regola sia importante parlare, discutere, confrontarsi e dare sempre una seconda (a volte una terza) possibilità.

Riguardo alle **politiche di turn over**, adotto un metodo piuttosto semplice e cioè "scelgo di volta in volta come comportarmi": premesso che in un anno davvero poche volte mi è successo di avere tutti i 16 ragazzi convocabili (cause malattie, studi, infortuni, impegni familiari eccetera), è chiaro che si cerca sempre di favorire, nell'ordine:

- Chi può portarci a risultati migliori in campo, a patto che non ci siano questioni disciplinari alle spalle;
- Chi frequenta di più e si impegna di più negli allenamenti.

In parole povere, tolto il nucleo di 5-6 giocatori più grandi e bravi, che per ovvi motivi cerchiamo di portare sempre alle partite (e il motivo è così ovvio che mai nessuno potrà obiettarcelo), con gli altri, quando necessario, provvedo ad una sorta di rotazione, in modo da non lasciare sempre fuori gli stessi.

Riguardo alle **politiche di titolari e riserve** (sebbene non credo che a questo livello si possano utilizzare questi termini nel vero loro significato) seguo un principio molto semplice, in linea di massima: "*chi è più bravo gioca di più*". Per me adottare politiche differenti ha poco senso, nell'ottica iniziale di avvicinarsi allo sport agonistico: salvo questioni disciplinari importanti, infatti, ad alto livello in campo scende chi gioca meglio. Proprio per questo motivo credo sia giusto favorire il miglioramento tecnico attraverso il **premio del campo**: ogni atleta deve impegnarsi sempre di più, per migliorare e quindi per conquistare sempre più spazio in campo. Naturalmente, ricordando che veniamo da una attività prettamente promozionale e, in ogni caso, ricordando tutte le buone regole di buon senso già citate e che permettono la lieta convivenza in una qualsiasi squadra di medio-basso livello, credo sia giusto favorire comunque un interscambio continuo dei giocatori: per me, se non riesco a trovare un modo per fare entrare (quasi) tutti i giocatori a (quasi) ogni partita, seppure per pochi punti, sono io allenatore ad essere stato non bravo. Troppe volte utilizziamo l'alibi del "quello è molto più scarso degli altri" per lasciare un povero bambino sempre in panchina: certo, può capitare qualche volta che, in partite particolarmente tirate e significative per l'attività agonistica, qualcuno rimanga tutto il tempo in panchina, ma questa non può essere una regola (soprattutto considerata valida l'ipotesi iniziale di un enorme numero di partite poco significative, dove fare più turnover è decisamente più semplice). Credo sia importante trovare *quasi* sempre un modo per far giocare *quasi* tutti (qualcuno per la battuta e il giro dietro, qualcuno per il giro davanti, e così via), in modo da dare soddisfazione nel breve periodo e utilizzare sempre un rinforzo positivo e un dialogo individuale coi ragazzi per incentivare a migliorare ("*dai, questa è una cosa che ti viene benino, lavoraci intensamente e attento a questo-questo-questo-aspettotecnico, più migliori più riesco a farti giocare*").

Una pratica che ho iniziato ad utilizzare quest'anno, con ottima soddisfazione, è l'**invio dei programmi degli impegni settimanali via email** ai genitori. Ad inizio anno ho chiesto ai genitori un indirizzo email e la disponibilità a controllarlo almeno due-tre volte alla settimana; avendo ricevuto risposta affermativa, ho proceduto con tale modalità (estremamente comoda e decisamente più ecologica delle stampe e funzionale della memoria umana). Il programma è un semplice file PDF contenente, giorno per giorno, eventuali impegni in termini di allenamenti, partite, cene e quant'altro. I genitori, così, sanno da qualche giorno prima gli impegni dei ragazzi e possono comunicarmi per tempo eventuali problemi e indisposizioni.

1905 Programma settimanale		wk # 28
Pallavolo Villa d'oro e Modena Est – Under 14 Maschile Stagione Agonistica 2010/2011		
LUN	Oggetto	Allenamento
	Orario	17:30 - 20:00
	Palestra	Modena Est
07/03/2011	Sono convocati tutti gli atleti.	
MAR	Oggetto	
	Orario	
	Palestra	
08/03/2011		

(Nota per la lettura: le zone evidenziate sono semplicemente quelle "differenti" dalle solite routine settimanali, nel caso specifico un allenamento più lungo del solito).

Infine, ritengo opportuno e importante il **dialogo individuale con i genitori**, sia su richiesta mia, sia su richiesta loro. Credo sia importante, periodicamente, aggiornarli sullo stato di presenze e ritardi, sull'integrazione col gruppo e anche sui progressi tecnici. In questo modo i genitori sono rassicurati e sentono l'importanza che viene data ai loro figli e, d'altro canto, l'allenatore provvede ad una ulteriore assicurazione sul lavoro e sulle decisioni che ha preso e prenderà.

Fortunatamente, quest'anno, non ho avuto molte **polemiche** sulla gestione dei titolari e riserve, soprattutto perché credo che a questo livello, quando non si hanno troppe esigenze agonistiche (cosa del tutto normale, in qualsiasi società non di vertice), sia facile dare spazio a tutti, anche se in misure differenti. In ogni caso, credo che ogni spiegazione che noi allenatori dobbiamo dare ai genitori debba seguire questi principi:

- Le motivazioni devono essere essenzialmente di tipo tecnico e/o disciplinare, e nella sfera tecnica nessuno al di fuori dello staff tecnico ha competenze per giudicare;
- E' importante dare un rinforzo positivo sul lavoro che i ragazzi svolgono, incoraggiando i genitori a spronarli all'impegno per ottenere dei risultati;
- E' importante che i genitori escano da ogni colloquio con l'idea che "c'è qualcosa che si può fare" e che quindi il feedback che potranno trasmettere ai figli sia sempre positivo.

## Metodologia di allenamento

Oltre alle già citate regole di buon comportamento, con i ragazzi ho discusso alcune **regole metodologiche per l'allenamento in palestra**, di cui ora riporto uno stralcio:

- E' vietato allontanarsi dall'area di sorveglianza dell'allenatore senza autorizzazione
- All'inizio e alla fine dell'allenamento i palloni vanno contati
- Durante le spiegazioni, si ascolta in silenzio totale e senza giocherellare con i palloni
- Si beve dalla propria bottiglietta, che contiene solo *acqua naturale*
- I palloni si portano nel cesto, non si lanciano
- Non si lanciano palloni per la palestra, ma indietro verso il fondo campo
- Si deve urlare ad alta voce in caso di pericolo per i compagni
- Non lasciare oggetti di valore dentro gli spogliatoi

Riguardo allo **stile comunicativo**, sia in allenamento che in partita, credo che:



- I ragazzi debbano costruire una mentalità esigente sulle cose facili (che ad inizio anno può essere un semplice lancio, poi magari un palleggio e così via) e che l'allenatore debba insistere sempre su questo concetto anche con forti rimproveri;
- Nello stile delle correzioni, soprattutto in partita, è molto efficace utilizzare il più possibile lo scherzo e la "presa in giro" come mezzo comunicativo, piuttosto che un rimprovero urlato, che instaura un feedback molto negativo e alimenta la paura dell'errore e uno stato di chiusura verso il problema;

È importante parlare anche delle **tipologie di richieste** che facciamo ai nostri ragazzi: anzitutto, credo sia bene non essere *esasperanti* e ricordare che è normale in U14 che alcuni problemi coordinativi e tecnici siano correggibili solo con tanto tempo e grosso impegno, quindi non bisogna abbattersi (né tanto meno arrabbiarsi) se le cose non migliorano nel breve periodo o c'è forte altalenanza (per altro normalissima nel processo di allenamento non solo dei giovani!). L'unica cosa su cui io insisto molto, ed è una filosofia molto teorica e facile da dire, ma ben difficile da instaurare e mettere in pratica, è che la squadra deve "essere esigente nelle cose facili". Sulle cose facili dobbiamo pretendere molto da noi stessi (noi allenatori con i giocatori, i giocatori tra di loro e con se stessi), perché le cose facili sono le fondamenta su cui costruire le cose difficili, che sono l'obiettivo della crescita. Solo così si può creare un circolo virtuoso che porta al miglioramento. Come già detto, il concetto di "cosa facile" è molto astratto e fortemente legato al livello della squadra: come tale, si spera che sia anche un concetto altamente *dinamico*, ovvero che la "linea di demarcazione" tra facile e difficile si sposti sempre più avanti nel proseguo della stagione.

Riguardo al **rapporto con l'agonismo**, personalmente sono completamente d'accordo con la linea base secondo cui "l'attività giovanile è un processo a lungo termine, che ha come obiettivo la crescita tecnica dei giocatori": in altre parole, l'allenamento e il percorso di crescita non devono essere sottomessi alle necessità agonistiche; l'unica eccezione è data da una considerazione che ritengo vitale, ovvero che "le partite si giocano per vincere" e non per partecipare! Una stagione fatta sempre e solo di sconfitte, non può che portare il morale a terra e quindi rallentare, spesso bloccare, il processo di crescita. Quindi, personalmente, io in partita non ho alcun timore a fare spostamenti di giocatore a muro (per mettere un ragazzo alto davanti ad un attaccante alto) o anche in difesa, cambi in prima o seconda linea e, alle volte, anche in battuta. Questo, per me, non è sottomettere le necessità agonistiche ai percorsi di crescita, ma fare il possibile per garantire una vittoria in campo; durante gli allenamenti, poi, si lavora quasi esclusivamente sulla crescita, con le eccezioni e gli obiettivi citati molto in precedenza (riguardo alle priorità a breve termine).

## Gestione gara

Credo che lo spirito con cui l'allenatore debba affrontare la gara è che "**i protagonisti della partita sono, e sempre devono essere, i giocatori**". Non gli allenatori, non gli arbitri, non i dirigenti. Nelle partite in cui non è così, si assistono sempre a scene di forte polemica, forti liti o addirittura situazioni ridicole e imbarazzanti. La pallavolo è di chi la gioca, gli altri sono al servizio di chi è in campo! Il mio desiderio è che una partita si ricordi sempre per le schiacciate dei giocatori, non per le manie di protagonismo di un arbitro, per le urla smisurate di un allenatore per tutta la partita, per le inferocite lamentele e urla di genitori ossessivi.

Riguardo all'**organizzazione del pre - gara**, io seguo questo protocollo:

- **Ritrovo dei ragazzi in spogliatoio circa 60'-70' prima dell'inizio gara (tempi accorciati in trasferta):** in questa prima fase io non sono in spogliatoio, o ci sono semplicemente in veste di persona e non di allenatore. I ragazzi si

cambiano con calma, vengono fasciati dove necessario, parlano e "cazzeggiano" quanto pare a loro.

- **Circa 55'-50' prima dell'inizio gara:** l'allenatore entra in spogliatoio e inizia a parlare, gli atleti, fermi e in silenzio, seduti attorno all'allenatore (le panche vengono disposte a ferro di cavallo), ascoltano. In questa fase sono solito fare un breve ripasso della nostra tattica di gioco (mediante lavagnetta o dispense tecniche date ai ragazzi e che devono avere ad ogni partita), ovviamente generalmente ben scorrelata dall'avversario, seguita da una parte motivazionale e più rilassata; in seguito illustro velocemente il protocollo di riscaldamento che andranno ad eseguire, la probabile formazione di partenza e le responsabilità di ogni giocatore (ad esempio, chi sarà "palpabile" per il ruolo di alzatore, fino a quando questo è variabile). L'obiettivo è che i ragazzi vadano in campo con la **consapevolezza** di poter giocare bene, che abbiano ben chiari gli obiettivi tecnici e tattici individuali e di squadra e con la mente il più possibile concentrata e rilassata.
- **Circa 40' prima dell'inizio gara:** breve parte (5' circa) di riscaldamento fisico a terra libero (mobilità attiva in particolare per il tronco, addominali e dorsali vari), esercizi di lanci e palleggi a terne dai e segui paralleli a rete (5'-10' circa), esercizi a coppie per l'appoggio in bagher e l'attacco perpendicolari a rete (nel frattempo, a giro, una coppia di alzatori lavora a rete con un piccolo protocollo per l'alzata, per un totale di 5'-10' circa).
- **Circa 20'-15' prima dell'inizio gara:** attacco a rete, ad inizio anno con palla che partiva dall'alzatore, poi con palla lanciata all'alzatore; l'obiettivo deve essere costruire il maggior numero possibile di situazioni di schiacciata, quindi, finché la tecnica di palleggio non è stabilizzata, consiglio di fare il classico esercizio degli adulti. Chi è in fila, attacca alla parete e alterna esercizi di rapidità dei piedi a scelta. L'obiettivo è arrivare alla fine del riscaldamento molto attivi e pimpanti (che non vuol dire stanchi!), mentre generalmente la tendenza è di fare un riscaldamento a intensità decrescente, cosa che mi pare un po' insensata per il tipo di sforzo e impegno che richiediamo fin dal primo punto del primo set.
- **Circa 7'-5' prima dell'inizio gara:** battute libere.
- **Circa 5' prima dell'inizio gara:** fischio dell'arbitro per il fine riscaldamento.

Nella gestione di una gara, il **rapporto con gli arbitri** dovrebbe mantenersi il più possibile amichevole, sia in considerazione del livello, sia in considerazione del feedback altamente negativo che viene trasmesso in caso di proteste eclatanti da parte dell'allenatore, verso i propri giocatori. Poi, logicamente, siamo umani e certe situazioni sono indescribibilmente irritanti.

Riguardo ai **time out**, credo che ogni allenatore abbia il proprio stile, sia nel momento in cui chiamarli, sia nei messaggi da trasmettere. Personalmente, la politica che mi impongo assolutamente è quella di rimandare in campo i ragazzi con idee precise su cosa e come affrontare i problemi. Cerco di evitare frasi, per me assolutamente qualunque, del tipo "stiamo dormendo, sveglia", "sembriamo svogliati", "carichi!", che per me non hanno alcun senso. Il ragazzo deve tornare in campo con la consapevolezza di avere i mezzi tecnici per affrontare l'avversario e spesso il ruolo dell'allenatore è proprio ricordare non solo il possesso di questi mezzi (quando possibile), ma anche quali sono questi mezzi! Pertanto, a mio avviso, il time out deve avere principalmente contenuto tecnico-tattico. Riguardo allo stile comunicativo, valgono le considerazioni sopraccitate, anche se, ovviamente, non sempre si riesce a rimanere calmi, soprattutto quando gli errori riguardano le cose facili, su cui già abbiamo detto di dover essere esigenti.

**ALLEGATO 02**

# **Dispense Tecniche**

*(consegnate agli atleti)*

# Dispensa # 1

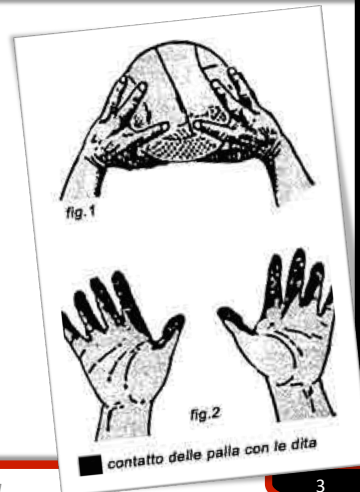
Richiami di tecnica

# TECNICA DI PALLEGGIO

Palleggio per l'alzata

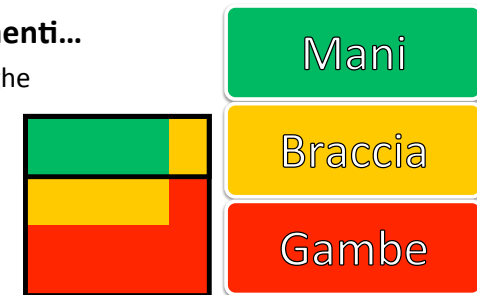
# Azione elastica delle mani

- **Accoglimento della palla**
  - Mani a forma di palla
  - Dita aperte
  - Pollici verso la fronte
  - Flessione del polso
- **Spinta della palla**
  - Azione del polso e delle dita
  - 10 dita sulla palla
  - Contatto con i polpastrelli
  - Tensione delle dita
  - Fotografia alle mani dopo il palleggio



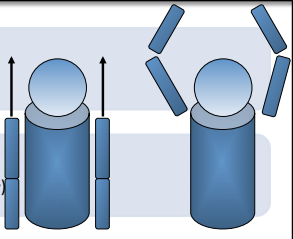
# Le componenti di forza

- **Se uso meno componenti...**
  - Traiettorie più corte
  - Traiettorie più rapide
- **Se uso più componenti...**
  - Traiettorie più lunghe
  - Traiettorie più alte
  - Necessità di coordinazione tra i segmenti corporei!



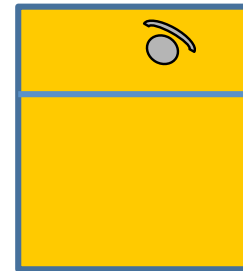
# Cronologia

Spostamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>La palla cade idealmente sulla fronte</u></li> </ul>
Preparazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mani e dita a forma di palla</li> <li>• Braccia alte subito (<i>immagine</i>)</li> </ul>
Tocco di palla	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Azione delle mani</u></li> <li>• Azione delle braccia</li> <li>• Azione delle gambe</li> </ul>
Conclusione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Le mani guardano la zona di uscita della palla</u></li> </ul>



Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

# L'alzata e l'alzatore



- **Attesa**
  - 1 braccio da rete
  - Posizione "a tre quarti"
- **Frontalità**
  - Attesa: direzione di provenienza
  - Al contatto con la palla: alla direzione obiettivo
- **Tecnica di spostamento**
  - Passi piccoli e rapidi
  - Concetto di "piede perno"

***Il palleggio di alzata è corredo minimo di ogni giocatore di pallavolo!***

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

# TECNICA DI BAGHER

Bagher frontale e obliquo per l'appoggio e la ricezione

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

# Piano di Rimbalzo

- Si tratta del piano formato dalle braccia
  - Deve essere "calcolato" in modo che la traiettoria entrante abbia come traiettoria uscente una parabola comoda verso l'obiettivo
  - Creato mediante tensione a livello di **gomiti** e di **polsi**
  - Deve essere il più possibile

**Piatto**      **Orientabile**  
**Ampio**      **Resistente**



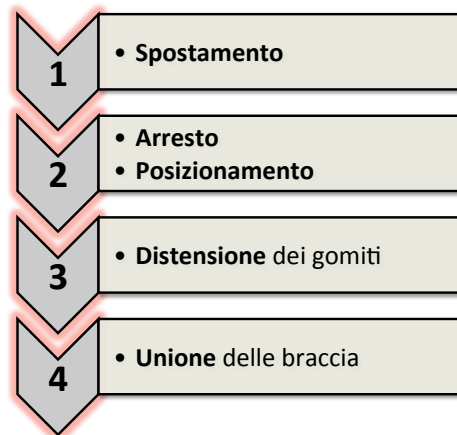
Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011



## Buon Piano di Rimbalzo

- **Spalle**
  - Vicine
    - *“Scaldarsi le orecchie con le spalle”*
  - Extra – ruotate
- **Gomiti**
  - Completamente distesi
  - Il più possibile vicini
- **Polsi**
  - Extra – ruotati
- **Mani**
  - Protese verso il basso

## Cronologia



*Il bagher di appoggio è corredo minimo di ogni giocatore di pallavolo!*

## Tecnica di spostamento

- **Posizione di attesa**
  - Posizione rilassata
  - Gambe leggermente piegate
  - Un piede leggermente avanti
  - Spalle avanti
- **Spostamento**
  - Passi piccoli e rapidi (azione degli avampiedi)
  - Braccia davanti, con spalle e polsi extraruotati
  - Spostamento in linea retta
    - *“Ombelico sempre alla stessa altezza”*

## Posizionamento

- **Piazzamento**
  - Dietro la palla
    - *“Se non prendiamo la palla, rimbalza in mezzo ai piedi”*
  - Gambe cariche
  - Braccia distese avanti, con spalle e polsi extraruotati
  - Piedi larghi come le spalle, uno leggermente avanti



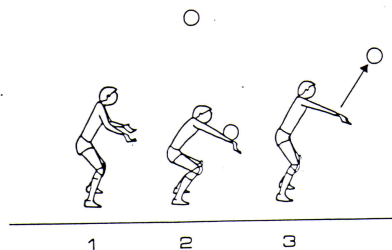
## Colpo

### Postura

- Braccia distese davanti al corpo
- Braccia lontane dal corpo
- Spalle avanti

### Colpo

- Impugnatura solida
- Sistema di micro – spinte con braccia e gambe



Andrea Asta – Villa d'oro e Modena Est Pallavolo – U14M 2010/2011

Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

13

## Il gioco delle “noci”

### Impugniamo il bagher...

- ... in modo che le noci che abbiamo in mano non cadano

### Spingiamo con le braccia...

- ... in modo che le noci non finiscano dietro la testa

### Dopo il colpo in bagher...

- ... facciamo in modo che le noci non caschino in terra subito!

Andrea Asta – Villa d'oro e Modena Est Pallavolo – U14M 2010/2011

Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

14

## TECNICA D'ATTACCO

Rincorsa d'attacco e colpo in secondo tempo

Andrea Asta – Villa d'oro e Modena Est Pallavolo – U14M 2010/2011

Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

15

## Colpo d'attacco



### Lancio

- Con la stessa mano che attacca
- Con spin
- Braccia subito alte
- Gamba opposta a quella che attacca davanti

### Obiettivo

- Colpo a gomito disteso
- Colpo avanti – alto

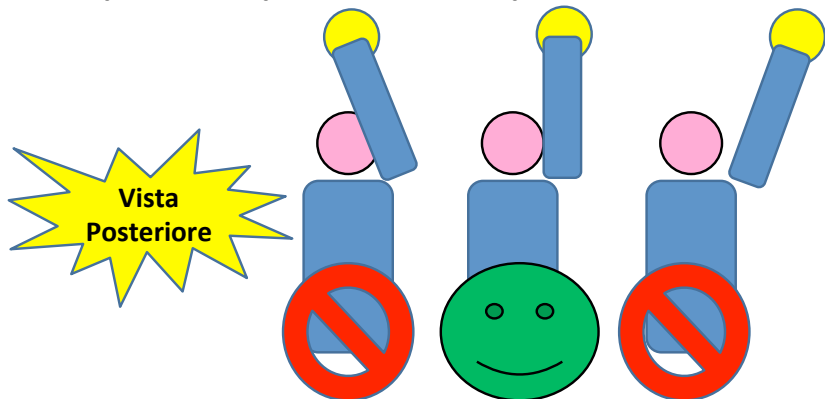
Andrea Asta – Villa d'oro e Modena Est Pallavolo – U14M 2010/2011

Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

16

## Punto di impatto

- La palla va colpita davanti alla spalla che attacca!



Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

17

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

## Gestualità

- Le braccia salgono insieme fino all'altezza degli occhi...
  - ... poi il braccio sinistro sale a mirare la palla
  - ... e il braccio destro si carica, con apertura della spalla ("gomito alto almeno all'altezza degli occhi")
- Colpo sulla palla
  - Totale distensione del braccio
  - Azione della mano (chiusura del colpo)
  - Scarico del braccio
    - Colpo dritto: "Il braccio si chiude arrivando sul...l'ombelico!"

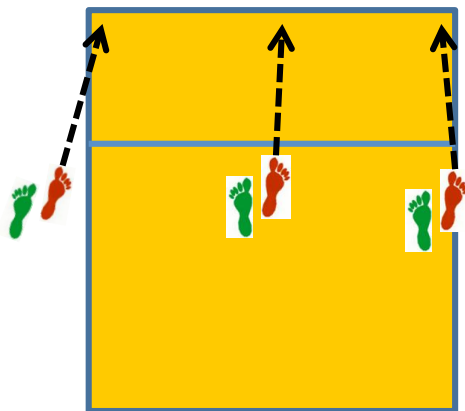
Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

18

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

## Rincorsa

- Attesa
  - Piede destro avanti
  - Spalle avanti
  - Orientamento verso zona 6-5 avversaria



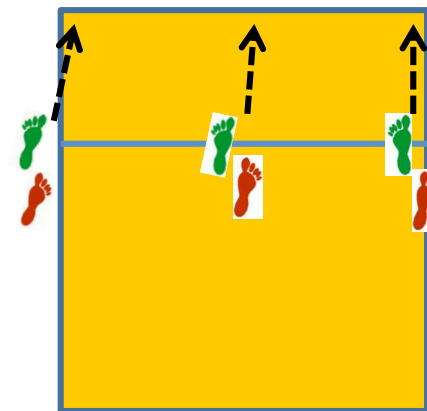
Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

19

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

## Primo passo

- Passo "sinistro"
  - Passo gratuito
  - A cavallo dei 3 metri
  - Appoggio a ginocchio flesso
  - Appoggio dal tallone alla punta
  - Valutazione dell'alzata!



Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

20

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

## Passo finale

- Passo “destro - sinistro”
  - Passo più importante della rincorsa
  - Andare sotto la palla (staccati da rete!)
  - Baricentro arretrato rispetto ai piedi
- **Caratteristiche**

**Lungo**      **Radente**  
**Veloce**



## Azione delle braccia

- Sul primo passo...
  - ... le braccia sono sciolte!
- Sull'appoggio destro del passo finale...
  - ... le braccia sono caricate indietro per dare slancio al salto
- Sull'appoggio sinistro del passo finale...
  - ... le braccia hanno iniziato la fase di spinta per dare forza al salto

## TECNICA DI BATTUTA

Battuta floating

## Attesa

- **Preparazione alla battuta (per destrimani)**
  - Piede sinistro davanti
  - Braccio destro già alto
  - Palla sulla mano sinistra
    - Mano posizionata già davanti alla spalla destra
  - Piedi direzionati alla zona obiettivo

## Lancio

- Il lancio è **parte fondamentale** del gesto tecnico
- **Necessità** tecniche
  - Impatto nel punto morto superiore
  - Palla senza rotazioni
  - Colpo avanti – alto sul lato della spalla che colpisce
- **Conseguenze** pratiche
  - Lancio non troppo alto
  - Lancio senza effetto spin
  - Accompagnare il lancio il più possibile
  - Lancio verso la spalla che colpirà
    - **“Lancio all’incrocio dei piedi”**



## Colpo sulla palla

- La **mano** è aperta
  - Permette di correggere impatti imprecisi
- Il **polso** è ingessato
  - Per non imprimere rotazioni alla palla
- La **mano** è sulla stessa direzione dell'avambraccio
  - Per direzionare correttamente la palla
- Il **braccio** rallenta subito dopo il colpo
  - Per controllare l'effetto float

*“Quando fai qualcosa di sbagliato e nessuno si prende la briga di dirtelo, significa che è meglio cambiare aria. Chi ti critica lo fa perché ti ama e ti ha a cuore”*

Randy Pausch

**Fine dispensa**

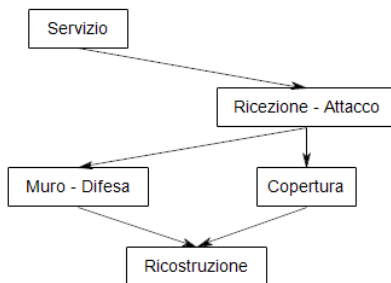
## Dispensa #2

Meccanismo ad eccezione  
Falli di posizione  
Sistema di gioco con cambio d'ala  
Sistema di gioco 1-1-4 e 0-3-3

## FLUSSO DI GIOCO

Flusso standard  
Concetto di eccezione  
Eccezioni principali

## Flusso di gioco



- **Eccezione:** *evento che richiede un adattamento rispetto alla strategia di gara preposta.*
- **Adattamento:** *modifica della tattica di gioco (posizione, atteggiamento, comportamento) in relazione all'avvenimento di un'eccezione.*

## Regole fondamentali

1. Ad ogni eccezione corrisponde un adattamento
2. Non si improvvisa niente
3. Se un avvenimento non è stato preventivamente classificato come eccezione, il comportamento deve rispettare lo schema
4. Per ogni eccezione, c'è un addetto alla **rilevazione e comunicazione** alla squadra: gli altri obbediscono

## Esempi di eccezioni

- Servizio avversario che colpisce il net e cade molto corto
- Ricezione avversaria direttamente nel nostro campo
- Alzatore impossibilitato ad alzare
  - Perché ha effettuato il primo tocco
  - Perché è troppo lontano dalla palla
- Chiamata "Mia"

## IL FALLO DI POSIZIONE

Definizione ed esempi

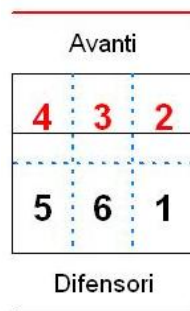
Regole

## Posizione dei giocatori

### Regola 7.4.1

- Le posizioni dei giocatori sono numerate come segue:

- I tre giocatori posizionati lungo la rete sono gli avanti ed occupano le posizioni 4 (sinistro-avanti), 3 (centro-avanti) e 2 (destro-avanti);
- Gli altri tre sono i difensori occupanti le posizioni 5 (sinistro-dietro), 6 (centro-dietro) e 1 (destro-dietro).



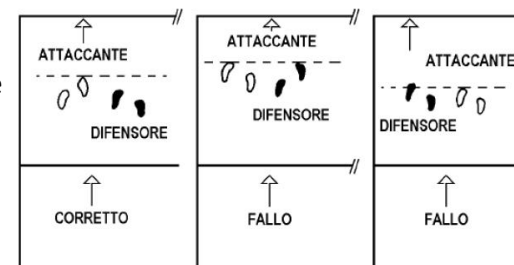
## Falli avanti - dietro

### Regola 7.4.2.1

- Ciascun giocatore difensore deve essere posizionato più distante dalla linea centrale del proprio corrispondente avanti;

### Regola 7.4.3.1

- Ogni giocatore avanti deve avere almeno una parte del proprio piede più vicino alla linea centrale dei piedi del corrispondente difensore;



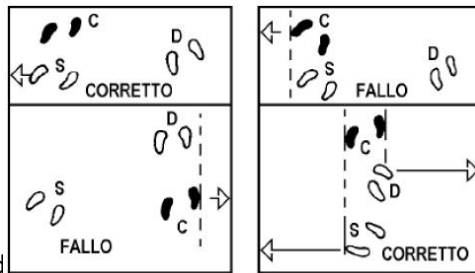
## Falli destra - sinistra

### Regola 7.4.2.2

- I giocatori avanti e quelli difensori, rispettivamente, debbono disporsi in orizzontale nell'ordine indicato nella Regola 7.4.1.

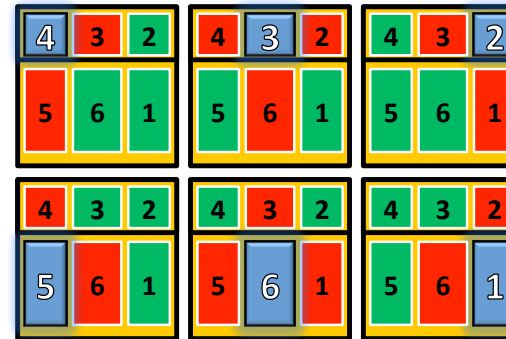
### Regola 7.4.3.2

- Ogni giocatore destro (sinistro) deve avere almeno una parte del proprio piede più vicino alla linea laterale destra (sinistra) dei piedi di linea.



Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

## Posizioni a rischio fallo



Z	1	2	3	4	5	6
1	X	Si	No	No	No	Si
2	Si	X	Si	No	No	No
3	No	Si	X	Si	No	Si
4	No	No	Si	X	Si	No
5	No	No	No	Si	X	Si
6	Si	No	Si	No	Si	X

*Ogni giocatore fa fallo solo con i giocatori a lui adiacenti.*

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

## Esistenza del fallo

### Regola 7.4.4

- Dopo il colpo di servizio i giocatori possono spostarsi ed occupare qualsiasi posizione sul loro campo e sulla zona libera.

### Regola 7.5.1

- La squadra commette un fallo di posizione se un giocatore non è nella sua corretta posizione nel momento in cui la palla è colpita dal giocatore al servizio (7.3 e 7.4).

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

## SCHEMI PER FASE CAMBIO PALLA

Sistema di ricezione a 3

Sistema di gioco con cambio d'ala

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

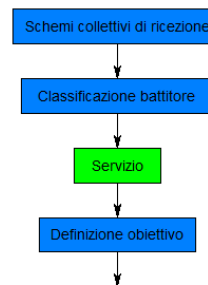


## Definizione

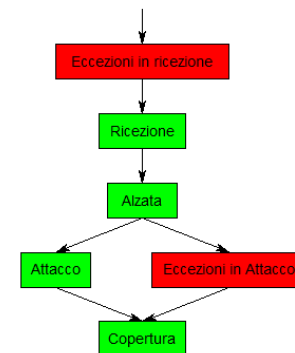
- **Fase cambio palla:** fase di gioco che inizia con il servizio avversario
- **Fondamentali coinvolti:**
  - Ricezione
  - Alzata
  - Attacco
  - Copertura
  - ... eventualmente rigiocata

## Cronologia

### Parte 1



### Parte 2



## Tipi di ricevitore



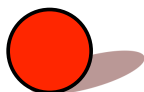
### Ricevitore verde

Giocatore impegnato in ricezione.



### Ricevitore giallo

Giocatore in assistenza su palle corte.



### Ricevitore rosso

Giocatore non impegnato in ricezione.

## Schema cambio d'ala

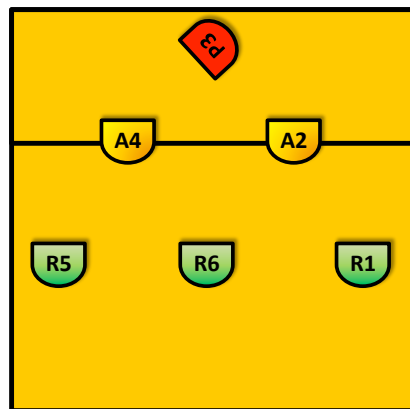
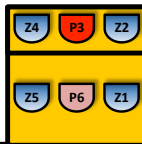
### ▪ Definizione

- Schema 4 – 2
- 4 = Numero di attaccanti
- 2 = Numero di alzatori

### ▪ Sistema di ricezione associato

- Sistema a 3 ricevitori più 2 assistenti su palle corte

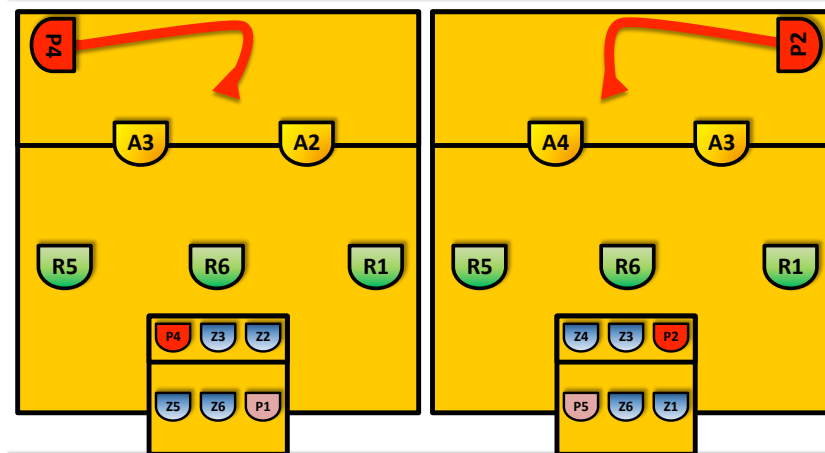
VILLA D'ORO MODENA  
1905 **Alzatore in 3 (P3)**



- Sistema ad “albero di natale”
- 3 ricevitori
  - Ricevitori esterni ad un braccio dalla riga
  - Posizione dei ricevitori a 5-6 metri da rete
- Alzatore in 3
  - 1 braccio da rete
  - Attesa a 3/4

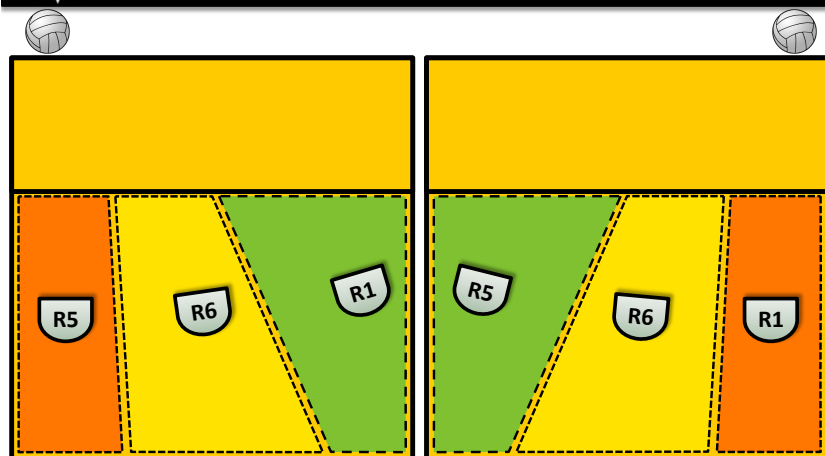
Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

VILLA D'ORO MODENA  
1905 **Alzatore in 4 - 2 (P4 - P2)**



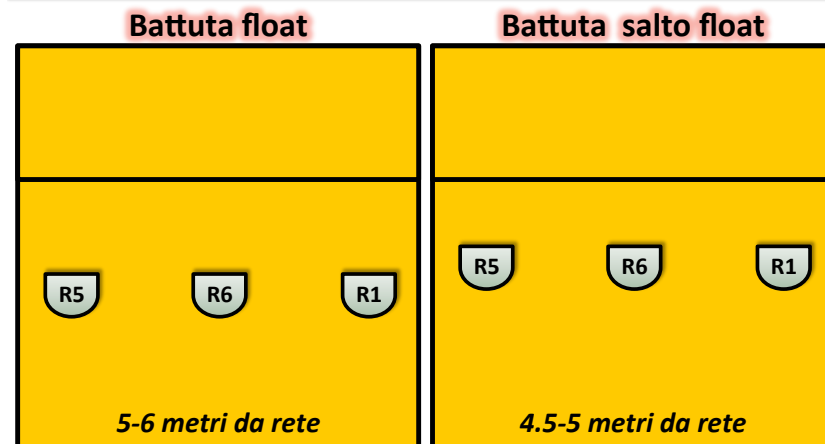
Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

VILLA D'ORO MODENA  
1905 **Adattamento sulla zona di servizio**



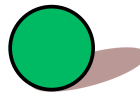
Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

VILLA D'ORO MODENA  
1905 **Adattamento sul tipo di servizio**



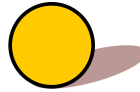
Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

## Classificazione battitore



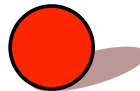
### Battitore verde

Battitore poco insidioso.  
*Obiettivo:* ricezione perfetta.



### Battitore giallo

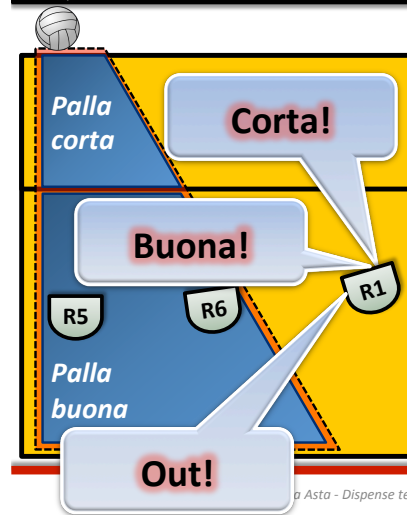
Battitore tattico.  
*Obiettivo:* ridurre gli spazi dei ricevitori gialli.



### Battitore rosso

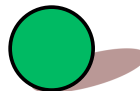
Battitore pericoloso.  
*Obiettivo:* non subire ace.

## Valutazione della traiettoria



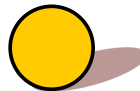
- **Valutazione profondità**
  - A carico del terzo ricevitore (lontano dalla traiettoria del servizio)
  - 3 valutazioni: corta, buona, out
- **Valutazione lateralità**
  - A carico del ricevitore esterno impegnato in ricezione
  - 2 valutazioni: buona, out

## Classificazione servizio



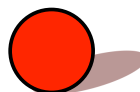
### Servizio verde

Servizio poco insidioso.  
*Obiettivo:* ricezione perfetta.



### Servizio giallo

Servizio tattico.  
*Obiettivo:* ridurre gli spazi dei ricevitori gialli.



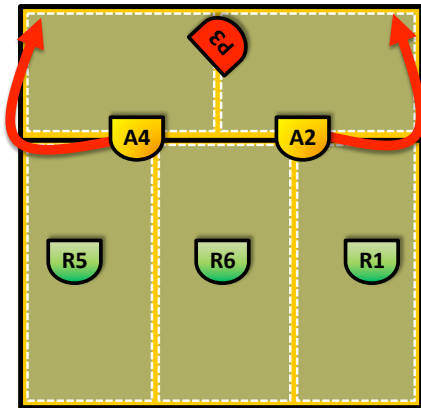
### Servizio rosso

Servizio pericoloso.  
*Obiettivo:* non subire ace.

## Eccezione "Net"

- **Situazione:** servizio che colpisce il net e cade molto corto
- **Gestione:** responsabilità principale dell'alzatore che è sotto rete

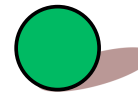
## Dopo il servizio...



- Palleggiatore in posto 3 ad un braccio da rete ed angolatura verso la zona di ricezione
- 2 attaccanti
  - Posto 4
  - Posto 2
- Sistema di competenze

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

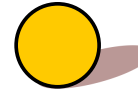
## Classificazione alzate



### Alzata verde

Alzata precisa.

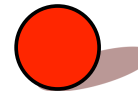
*Obiettivo:* colpo forte a cercare il punto diretto.



### Alzata gialla

Alzata un po' staccata o lunga, ma alta.

*Obiettivo:* mettere in difficoltà l'avversario.



### Alzata rossa

Alzata molto staccata, alzata bassa sotto la rete.

*Obiettivo:* non commettere errore diretto

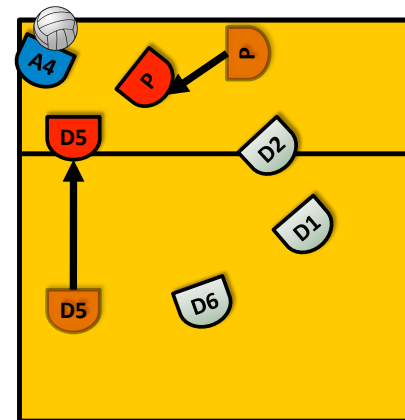
Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

## Gestione alzate

*La palla bella  
si tira,  
la palla brutta  
non si sbaglia!*

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

## Schemi di copertura



- **Copertura stretta**
  - Alzatore
  - Difensore dietro all'attaccante
- **Copertura lunga**
  - Tutti gli altri giocatori

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

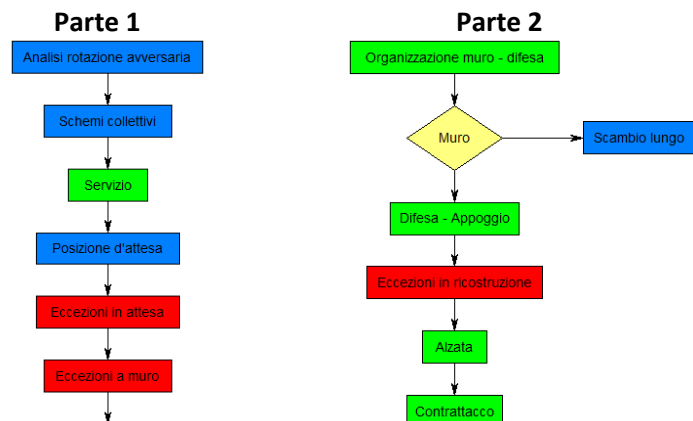
## SCHEMI PER FASE BREAK POINT

Sistema di attesa CMAR  
Sistema difensivo 1-1-4 e 0-3-3

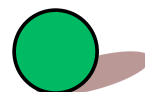
## Definizione

- **Fase break point:** fase di gioco che inizia con il servizio della propria squadra
- **Fondamentali coinvolti:**
  - Servizio
  - Muro
  - Difesa
  - Alzata di ricostruzione
  - Contrattacco
  - Copertura
  - ... eventualmente rigiocata

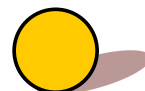
## Cronologia



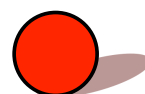
## Classificazione attaccanti



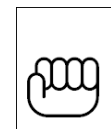
**Attaccante verde**  
Attaccante poco pericoloso.  
*Obiettivo:* appoggio preciso.



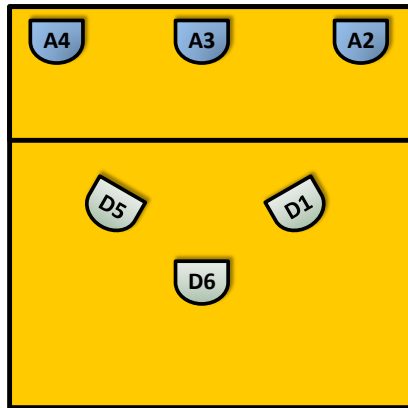
**Attaccante giallo**  
Attaccante insidioso con alzate buone.  
*Obiettivo:* distinguere in base all'alzata.



**Attaccante rosso**  
Attaccante pericoloso.  
*Obiettivo:* non subire punto diretto.



## Posizione d'attesa



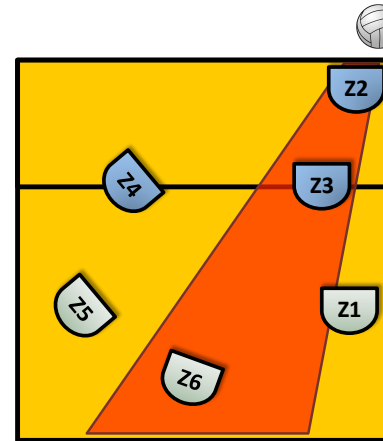
- **Sistema CMAR**
  - Centro – mediano (D6) Arretrato
- **Linea di muro**
  - Attesa larga
- **Linea difensiva**
  - Appoggio su ricezione nel nostro campo
  - Difesa su pallonetto alzatore

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

33

## Sistema 1 - 1 - 4



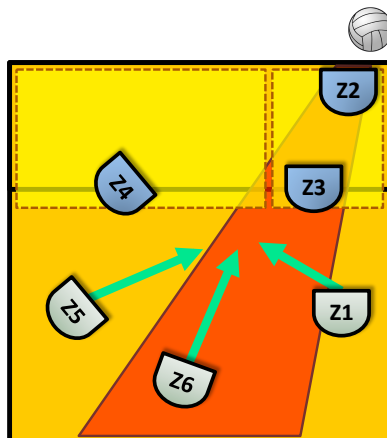
- 1 giocatore a muro sulla rincorsa dell'attaccante
- 1 giocatore dietro al muro per il pallonetto
- 4 difensori

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

34

## Sistema di competenze



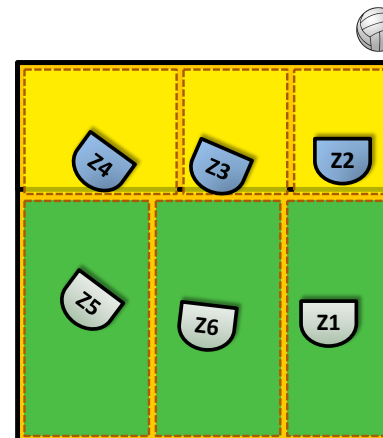
- **Competenze sui pallonetti nei 3 metri**
  - Posto 3 e Posto 4
- **Competenze sui pallonetti in mezzo al campo**
  - Seconda linea
- **Competenze su palle forti**
  - A seconda della posizione
  - Posto 6 lungo!

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

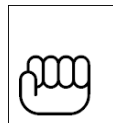
Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

35

## Sistema 0 - 3 - 3



- Utilizzato per attaccanti non pericolosi
- 3 giocatori sul pallonetto
- 3 giocatori per le palle lunghe



Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

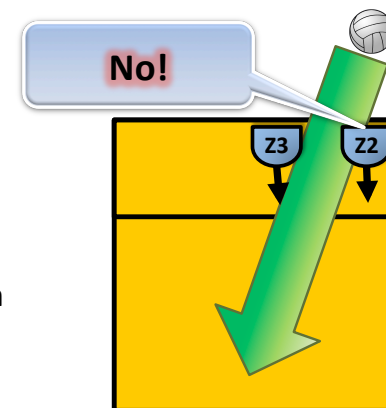
36

## Eccezioni in attesa

- **Situazione:** ricezione nel nostro campo (comprese palle a filo rete)
- **Comportamento:** appoggio alto all'alzatore
  - Se appoggia l'alzatore, lo fa verso uno dei due attaccanti e chiama
- **Situazione:** ricezione a filo con palleggiatore avversario in prima linea
- **Comportamento:** salto a muro del giocatore di zona 3

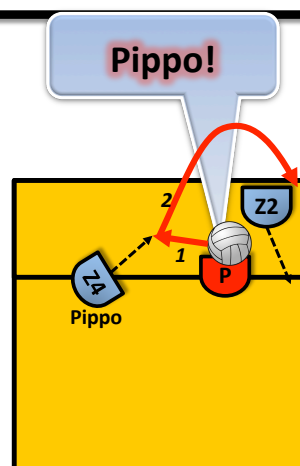
## Eccezioni a muro

- **Situazione:** l'attaccante non può schiacciare in salto
- **Comportamento:** passaggio allo schema 0-3-3
- **Codifica:** chiamata a voce alta del giocatore che non mura.



## Eccezioni in ricostruzione

- **Situazione 1:** primo tocco effettuato dall'alzatore
  - **Comportamento:** difesa in mezzo al campo verso la banda opposta (*immagine*)
- **Situazione 2:** alzatore troppo lontano per alzare
  - **Comportamento:** l'alzatore chiama ad alta voce un compagno, che è incaricato dell'alzata



*"Dovrete guardare il compagno che avete accanto, guardarlo negli occhi. Io scommetto che ci vedrete un uomo determinato a guadagnare terreno con voi. Che ci vedrete un uomo che si sacrificherà volentieri per questa squadra, consapevole del fatto che quando sarà il momento voi farete lo stesso per lui. Questo è essere una squadra, signori miei!"*

Dal film

"Ogni maledetta domenica"

**Fine dispensa**

## Dispensa #3

Sistema di gioco 6-3

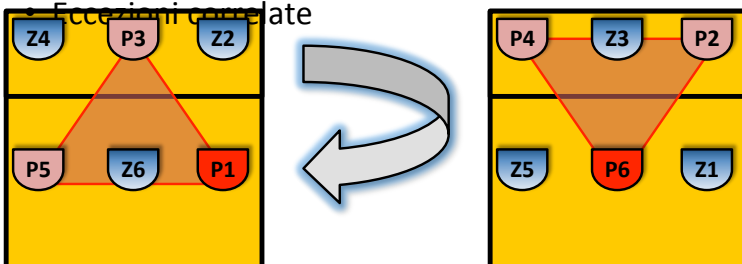
## Introduzione

- Sistema di gioco 6 – 3
  - Tutti attaccano
  - 3 specialisti per l'alzata
- Benefici
  - 3 attaccanti in prima linea per rotazione
- Problematiche
  - Ricezione – Attacco
  - Attacco dal centro
  - Muro dal centro

## Alzatori

- 3 alzatori disposti a triangolo
- Alza sempre chi dei 3 si trova in zona 1 o zona 6

• Eccezioni complete

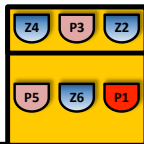


## SCHEMI PER FASE CAMBIO PALLA

Sistema di ricezione a 3  
Sistema di gioco con cambio d'ala

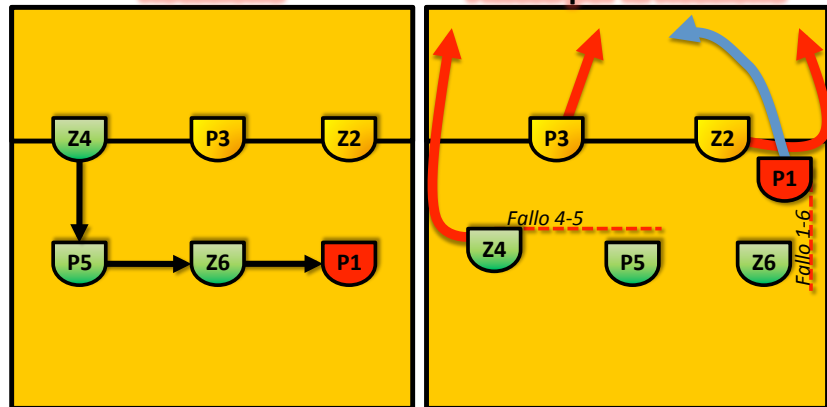


# Alzatore in 1 (P1)



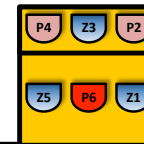
Rotazione

Attesa per la ricezione



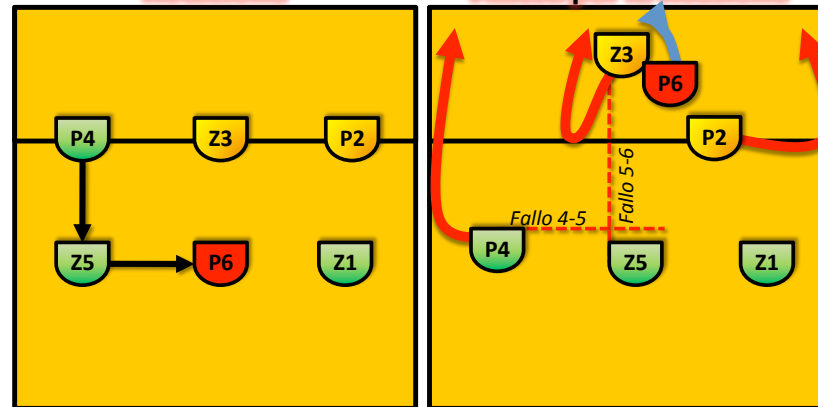
Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

# Alzatore in 6 (P6)



Rotazione

Attesa per la ricezione



Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

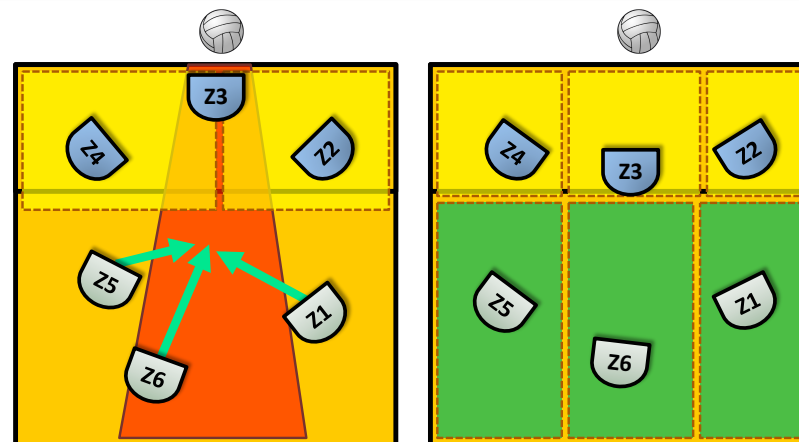
## SCHEMI PER FASE BREAK POINT

Sistema di attesa CMAR  
Sistema difensivo 1-1-4 e 0-3-3

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

## Muro - Difesa con attacco dal centro



Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

## Eccezioni in ricostruzione

- **Situazione 1:** primo tocco effettuato dall'alzatore
  - **Comportamento:** appoggio verso posto 3-6, competenza della zona 3 o della zona 5
- **Situazione 2:** alzatore troppo lontano per alzare
  - **Comportamento:** l'alzatore chiama ad alta voce un compagno, che è incaricato dell'alzata

*"I campioni non si costruiscono in palestra. Si costruiscono dall'interno, partendo da qualcosa che hanno nel profondo: un desiderio, un sogno, una visione. Devono avere l'abilità e la volontà. Ma la volontà deve essere più forte dell'abilità."*

**Muhammad Ali**  
(Ex pugile USA)

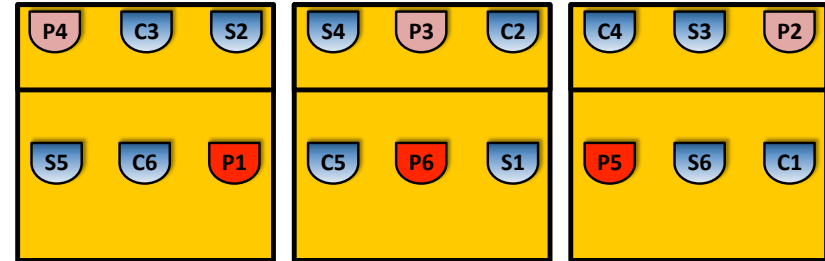
**Fine dispensa**

# Dispensa #4

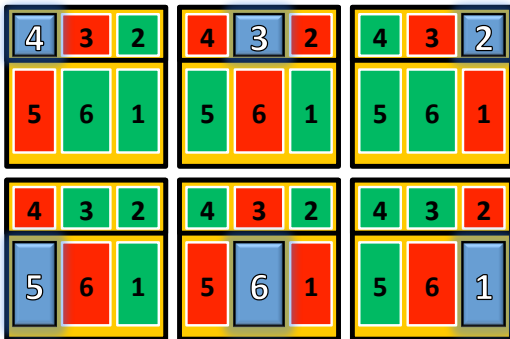
Sistema di gioco 6-2

# Alzatori

- 2 alzatori in diagonale
- Alza sempre chi dei 2 si trova in seconda linea
  - Eccezioni correlate



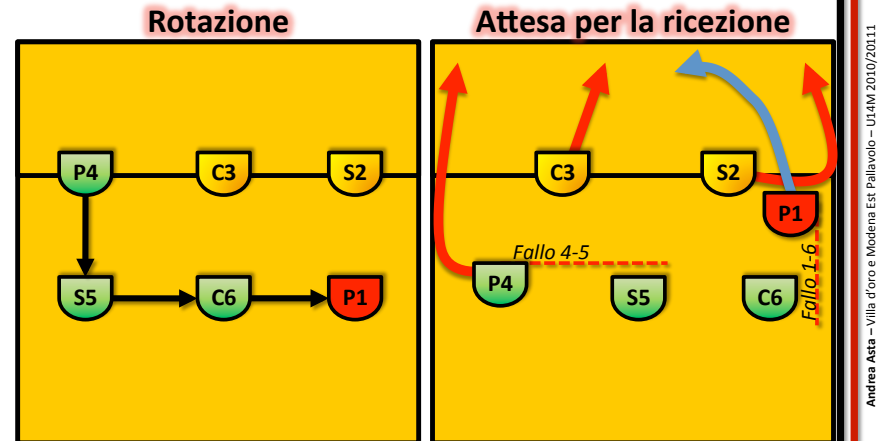
# Falli di posizione possibili



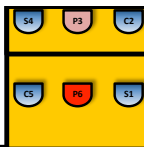
Z	1	2	3	4	5	6
1	X	Sì	No	No	No	Sì
2	Sì	X	Sì	No	No	No
3	No	Sì	X	Sì	No	Sì
4	No	No	Sì	X	Sì	No
5	No	No	No	Sì	X	Sì
6	Sì	No	Sì	No	Sì	X

**Ogni giocatore fa fallo solo con i giocatori a lui adiacenti.**

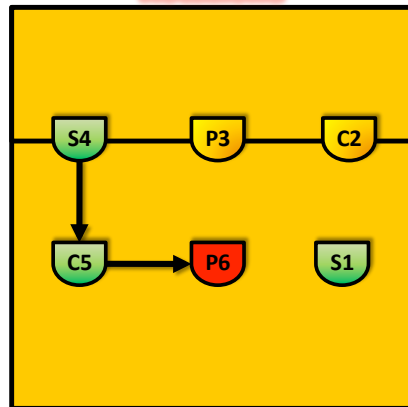
# Alzatore in 1 (P1)



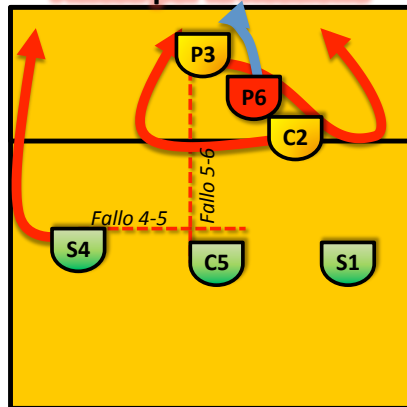
VILLA D'ORO MODENA  
1905 **Alzatore in 6 (P6)**



Rotazione



Attesa per la ricezione

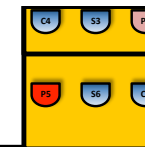


Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

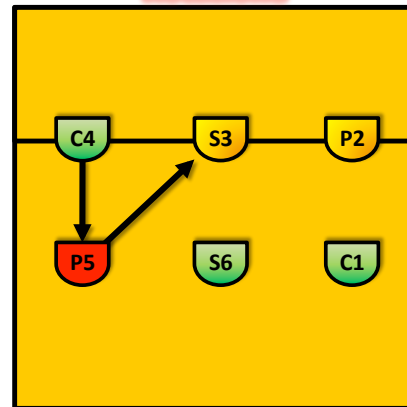
Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

5

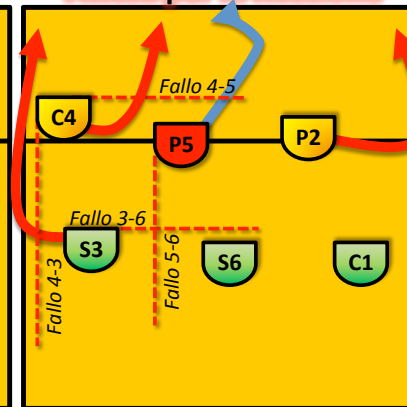
VILLA D'ORO MODENA  
1905 **Alzatore in 5 (P5)**



Rotazione



Attesa per la ricezione

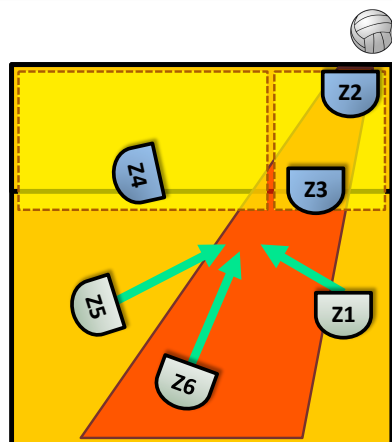


Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

6

VILLA D'ORO MODENA  
1905 **Muro - Difesa con attacco laterale**



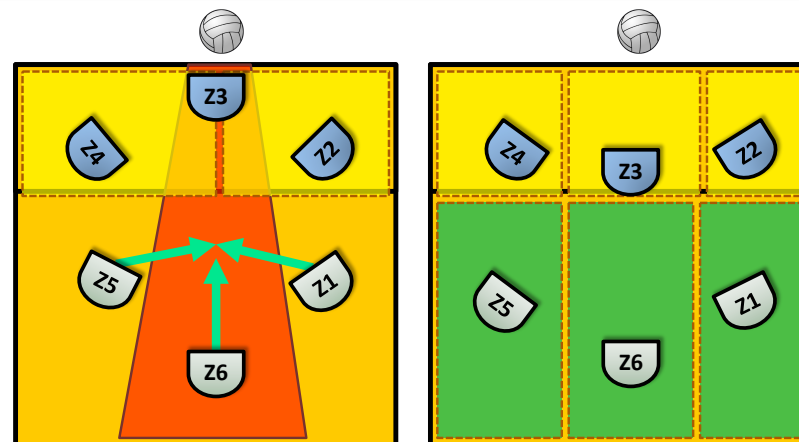
- **Competenze sui pallonetti nei 3 metri**
  - Posto 3 e Posto 4
- **Competenze sui pallonetti in mezzo al campo**
  - Seconda linea
- **Competenze su palle forti**
  - A seconda della posizione
  - Posto 6 lungo!

Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

7

VILLA D'ORO MODENA  
1905 **Muro - Difesa con attacco dal centro**



Andrea Asta - Villa d'oro e Modena Est Pallavolo - U14M 2010/2011

Andrea Asta - Dispense tecniche U14M

8

**ALLEGATO 03**

**Programmazione Annuale**  
*(dei contenuti tecnici e tattici)*

# Programmazione annuale

Under 14 Maschile

**Andrea Asta**

23/07/2010

*Linee guida della programmazione annuale per la squadra U14 maschile.*



## Programmazione annuale per obiettivi

**Pallavolo Villa d'oro – Under 14 Maschile**

*Stagione Agonistica 2010/2011*

### Introduzione

Componenti della programmazione:

- La programmazione dei contenuti (cosa fare)
- La programmazione sequenziale dei contenuti (quando iniziare a fare)
- La programmazione dei tempi (quante cose posso fare nei blocchi di tempi impostati)

### Contesto

<b>Società</b>	Villa d'oro pallavolo – Modena Est pallavolo
<b>Squadra</b>	Under 14 Maschile
<b>Numero atleti</b>	16 (9 nati nel 1997, 7 nel 1998)
<b>Primo allenatore</b>	Asta Andrea
<b>Secondo allenatore</b>	Lodi Giuliano

### Volume di allenamento (e relazione con le competizioni)

Si svolgeranno 3 allenamenti alla settimana, per un volume complessivo di allenamento di circa 6 ore settimanali.

In particolare, gli spazi palestra sono così suddivisi:

GIORNO	ORARIO	PALESTRA
Lunedì	17:00 – 20:00	Modena Est
Mercoledì	17:30 – 19:30	Rodari
Giovedì	16:30 – 19:30	Palestrina

Gli impegni agonistici dovrebbero consistere in due campionati:

- U14 FIPAV (ottobre – maggio)
- U14 UISP (ottobre – maggio)

Le partite in casa dei due campionati saranno così organizzate:

- Partite FIPAV il giovedì pomeriggio (ore 18.00 in Palestrina)
- Partite UISP il sabato pomeriggio (ore 16.00 in Palestrina), in corrispondenza dei giorni di gara in casa della Serie B2 maschile Villa d'oro

Saranno da valutare gli inserimenti di altri impegni agonistici:

- Amichevoli

- Torneo a Natale o Pasqua

Gli orari garantiscono una certa flessibilità. In particolare, si cercherà di rispettare una serie di principi per l'organizzazione settimanale:

- Se possibile, un allenamento da 2h30' e gli altri 2 da 2h
- Eventuale suddivisione degli atleti in due gruppi e gestione degli stessi su due turni di lavoro "ad incastro": 30' GRUPPO A, 90' GRUPPO A+B, 30' GRUPPO B; in questo modo ogni atleta si allena per 2 ore totali, ma l'allenamento nel complesso dura 2 ore e 30'

Nel periodo pre - scolastico e di vacanza, è possibile allungare tutti gli allenamenti.

L'inizio degli allenamenti è fissato il giorno *Mercoledì 25 agosto 2010*, ovviamente salvo disponibilità di almeno 7-8 atleti. Per tutti gli altri, l'attività riprenderà con il mese di *Settembre 2010*.

## **Obiettivi forniti dal Direttore Tecnico**

### **Modulo di gioco iniziale**

4 - 2 con cambio d'ala con inserimento penetrazione da 1 e da 6.

*Obiettivo stagionale:* modulo 6-2

1. Inserimento allenamenti specifici costanti sui palleggiatori senza tralasciare il discorso attacco anche per i palleggiatori;
2. Situazioni di gioco sintetiche guidate per la facilitazione dell'inserimento dalle zona 1 - 6, prima in case di cambio palla, poi in fase di break point.

### **Sistema di ricezione**

Cercare di passare alla ricezione a 3, battuta permettendo; eventualmente aiuto sulle palle corte di prima linea.

Tecnica analitica:

1. Bagher frontale con ricerca spostamento degli arti inferiori (continuare con esercizi coordinazione sugli arti inferiori);
2. Bagher obliquo;
3. Inserimento bagher laterale.

### **Battuta**

1. Inserimento e consolidamento della battuta float dall'alto;
2. Inserimento della battuta salto float (chi riesce e chi ha EFFICACIA);
3. Verificare se c'è qualcuno che può cominciare a battere in salto (obiettivo: miglioramento coordinativo rincorsa e tempo di salto sulla palla, colpo d'attacco lontano da rete).

### **Sistema difensivo con attacco guidato**

Attacco fatto dagli allenatori o dai giocatori.

1. Attacco in diagonale con zona 5-6 con difesa specifica;
2. Attacco in parallela su zona 1-6 con difesa specifica;
3. Attacco in pallonetto con il muro per la copertura.

*Obiettivo:* arrivare al sistema 2-1-3.

### **Tecnica di muro specifica**

1. Spostamenti specifici sul passo laterale e sul passo incrociato;
2. Tecnica arti superiori (scivolamento delle braccia verso l'alto e non buttare) con particolare attenzione alla distensione degli arti superiori;
3. Tempo di salto sulla palla.

### **Attacco**

1. Consolidamento della rincorsa sui 3 passi (sx-dx-sx)
2. Consolidamento del tempo di salto (differenziazione 2°-3° tempo)
3. Manualità (1/1 in tutti i modi)
4. Ricerca dei colpi con attacco a rete su obiettivi fissi (bersagli o difensori)

### **Importante**

La differenza alla fine la fa la tecnica e il grado di motivazione che voi riuscite a dare ai vostri giocatori.

## **Analisi grezza del livello di partenza**

Nei tre allenamenti di giugno è stata iniziata una rapida e poco approssimativa analisi del livello di partenza. Nelle prime settimane di allenamento sarà importante completare questa analisi.

### **Analisi della tecnica di palleggio didattico**

- Nel complesso, il tocco di palla è sufficiente, ma è importante ricercare i giocatori con il tocco più talentuoso e individuare, se possibile, 4-5 possibili alzatori;
- Quasi tutti i giocatori hanno il difetto di subire la palla (*effetto*: corpo che finisce indietro dopo il tocco);
- Molti giocatori hanno il difetto di colpire la palla (scarsa sensibilità e qualità del tocco, spinta non completa).

### **Analisi della tecnica di bagher didattico**

- Grossi problemi sia a livello di sensibilità che di tecnica;
- Problemi più evidenti:
  - Postura in affondo frontale;
  - Polsi intraruotati e impugnatura poco favorevole;
  - Rigidità del movimento;
  - Movimenti disturbatori nella preparazione del gesto.
- Tecnica di spostamento difficoltosa: molti giocatori si spostano in ritardo o con passo incrociato anche su palle facili.

### **Analisi della tecnica di attacco**

- Problemi evidenti nel movimento del braccio:
  - Movimenti troppo meccanici;
  - Mancanza del braccio sinistro che mira la palla;
  - Mancato utilizzo del polso;
  - Mancata terminazione del colpo sulla palla;
  - Assente la capacità di direzionare la palla.
- Problemi evidenti nel movimento delle braccia:
  - Rincorsa macchinosa, con gestione macchinosa dell'azione delle braccia;
  - Scarsa forza di salto.

### **Analisi della tecnica di muro**

- Tecnica di muro sconosciuta.

## #1 Battuta e ricezione

Il lavoro seguirà questa linea di progressione:

1. Sistema di gioco a 4/3 ricevitori
2. Tecnica di appoggio in bagher e palleggio
3. Tecnica di ricezione su battuta dell'allenatore e sviluppo contemporaneo della tecnica di battuta floating
4. Tecnica di appoggio e ricezione in bagher laterale
5. Tecnica di ricezione con battuta dei giocatori
6. Analisi e introduzione alla battuta in salto float e salto spin

### [01] DIDATTICA DEL BAGHER D'APPOGGIO

#### Precondizioni

- Nessuna

#### Collocazione temporale

Il blocco di lavoro inizierà nella prima fase della stagione e sarà tema costante di tutto l'anno.

#### Ciclo di lavoro

1. Didattica elementare sul *bagher d'appoggio frontale*
  - Creazione del piano di rimbalzo e presa delle mani
  - Dinamica della spinta con le braccia e le gambe
  - Postura del corpo e posizione dei piedi
  - Gestione delle parabole
2. Didattica elementare sul *bagher d'appoggio angolare*
  - Gestione della spinta con le braccia e accompagnamento con il corpo
3. Manualità del colpo
  - Bagher contro al muro
  - Esercizi di bagher offensivo
  - Esercizi a gambe bloccate
  - Esercizi di gioco

### [02] DIDATTICA DEGLI SPOSTAMENTI PER LA RICEZIONE

#### Precondizioni

- Nessuna

#### Collocazione temporale

Il blocco di lavoro inizierà nella prima fase della stagione e sarà tema costante di tutto l'anno, specie nelle giornate dedicate al lavoro su appoggio e ricezione.

#### Cicli di lavoro

1. La capacità di *valutazione della traiettoria*
  - Lo spostamento per essere sulla traiettoria di ingresso della palla
2. Didattica degli *spostamenti per la ricezione*
  - Il concetto di passi brevi e rapidi
  - Lo spostamento laterale

- Lo spostamento avanti - indietro
- Lo spostamento avanti - laterale e indietro - laterale

### [03] TECNICA DI APPOGGIO DOPO SPOSTAMENTO

#### Precondizioni

- Impostazione del lavoro didattico sul bagher di appoggio frontale
- Impostazione del lavoro didattico sugli spostamenti per la ricezione

#### Collocazione temporale

Il blocco di lavoro inizierà nelle prime settimane della stagione e sarà tema costante di tutto l'anno, venendo progressivamente sostituito dal lavoro più specifico sulla ricezione e venendo utilizzato comunque sempre come tecnica individuale e ripasso tecnico.

#### Cicli di lavoro

1. Tecnica di appoggio in *bagher frontale dopo spostamento*
  - Le fasi dell'appoggio: attesa, spostamento, colpo, chiusura
  - Appoggio dopo spostamento laterale
  - Appoggio dopo spostamento in avanti (eventualmente con ginocchio a terra)
  - Appoggio dopo spostamento all'indietro (palleggio e bagher)
2. Tecnica di appoggio in *bagher angolato dopo spostamento*
  - Gestione delle traiettorie tipiche di ricezione con obiettivo al posto 2/3

### [04] DIDATTICA BATTUTA FLOATING

#### Precondizioni

- Nessuna

#### Collocazione temporale

Il blocco di lavoro inizierà nelle prime settimane di allenamento, per permettere di arrivare alla fase agonistica essendo in grado di giocare. Il lavoro proseguirà, con priorità secondaria, per tutta la stagione.

#### Cicli di lavoro

1. Didattica della *battuta floating* al muro, allontanandosi progressivamente
  - Didattica del lancio
  - Didattica del colpo
  - Utilizzo del peso del corpo per imprimere maggiore forza
2. Didattica della *battuta floating* a rete, allontanandosi progressivamente
  - Gestione della traiettoria sopra la rete
  - Controllo della frontalità del colpo
3. Precisione in battuta
  - Battuta frontale da 1
  - Battuta frontale da 5
  - Battuta angolare 1
  - Battuta angolare da 5
4. La battuta corta
5. La battuta tesa
6. La battuta float da lontano



#### [05] DIDATTICA RICEZIONE DI BATTUTA FLOATING SU BATTUTA DELL'ALLENATORE

##### Precondizioni

- Sufficiente dimestichezza con il bagher frontale e angolare

##### Collocazione temporale

Il lavoro inizierà nelle ultime settimane del periodo preparatorio, per poi continuare durante tutta la stagione.

##### Cicli di lavoro

1. I tempi della ricezione
  - Fasi: attesa, spostamento, colpo, chiusura
  - Tempi: colpo, superamento della rete, colpo
2. La valutazione della traiettoria
  - Valutazione in larghezza (individuale)
  - Valutazione in profondità (assistenza)
3. *Ricezione singola* di battuta dell'allenatore sempre più lontano da rete
  - Analisi dei tempi e delle fasi della ricezione
  - Valutazione della traiettoria
  - Cura della tecnica di bagher angolato
  - Allenamento degli angoli tipici della ricezione verso 2/3
4. *Ricezione di gruppo* di battuta dell'allenatore sempre più lontano da rete
  - Gestione delle zone di conflitto
5. *Ricezione in palleggio*
  - Ricerca della palla e postura iniziale
  - Dinamica delle braccia
  - Dinamica delle gambe

#### [06] TECNICA DI RICEZIONE

##### Precondizioni

- Sufficiente padronanza del gesto tecnico della battuta floating

##### Collocazione temporale

All'inizio del periodo agonistico e per tutto l'anno.

##### Cicli di lavoro

1. Ricezione (e battuta) di coppia su 2/3 di campo
2. Ricezione globale

#### [07] DIDATTICA DI APPOGGIO E RICEZIONE IN BAGHER LATERALE

##### Precondizioni

- Introduzione dei meccanismi di ricezione
- Introduzione della battuta flottante

##### Collocazione temporale

Il lavoro inizierà nelle prime settimane della fase agonistica e si protrarrà tutto l'anno.

##### Cicli di lavoro

1. Didattica dell'*appoggio in bagher laterale con traiettoria 1:1*
  - Il bagher laterale con arretramento del piede
  - Il bagher laterale senza spostamento dei piedi
  - La corretta impostazione delle spalle
  - Gestione di entrambe le lateralità
2. Didattica dell'*appoggio in bagher laterale con traiettoria angolata*
  - La gestione del piano di rimbalzo
3. Didattica dell'*appoggio in bagher laterale dopo spostamento*
  - La ricerca della frontalità
  - Il bagher laterale come ultima risorsa

#### [08] TECNICA GLOBALE DI RICEZIONE

##### Cicli di lavoro

1. Esercitazioni globali di *appoggio in bagher e palleggio*
2. La ricezione in *bagher*
3. La ricezione in *palleggio* per la palla lunga
4. La ricezione *ginocchio a terra* per la palla corta (in casi estremi)

#### [09] INTRODUZIONE DIDATTICA ALLA BATTUTA IN SALTO FLOAT E SALTO SPIN

##### Precondizioni per la battuta salto float

- Buona efficacia del colpo sulla palla in battuta float

##### Precondizioni per la battuta salto spin

- Valutazione sufficiente delle richieste coordinative per la battuta salto spin, oppure
- Predisposizione al gesto, oppure
- Considerazioni sullo sviluppo del giocatore (benefici riguardanti il colpo sulla palla e la coordinazione dei segmenti corporei)

##### Collocazione temporale

L'introduzione del lavoro sarà altamente individuale e progressiva, sicuramente nella seconda metà della stagione.

##### Cicli di lavoro

Da valutare in progressione a seconda delle esigenze individuali..

1. Didattica della *battuta salto float*
  - L'importanza del lancio
  - La traiettoria tesa
2. Didattica della *battuta salto spin*
  - L'importanza del lancio (**basso e corto**)
  - Gestione del colpo
  - *Tenere presenti gli appunti sugli studi che sta compiendo Barbiero in merito alla didattica del servizio in salto!!!*

#### #2 Alzata e Attacco

#### [01] DIDATTICA DEL PALLEGGIO D'APPOGGIO

##### Precondizioni

- Nessuna

### Collocazione temporale

Il blocco di lavoro inizierà nella prima fase della stagione e sarà tema costante di tutto l'anno e proseguirà in parallelo ai blocchi 1.1 e 1.2.

### Cicli di lavoro

1. Didattica elementare sul *palleggio di appoggio con traiettoria 1:1*
  - Posizionamento sotto la palla e postura
  - Palleggio bloccato
  - Palleggio trattenuto
  - La dinamica delle mani
  - La dinamica delle gambe
  - Pulizia del gesto tecnico
2. Tecnica di *palleggio d'appoggio dopo spostamento*
3. Tecnica di *palleggio d'appoggio con cambiamento di direzione alla palla*
  - Corretta sequenzialità degli eventi

### [02] DIDATTICA DEL PALLEGGIO D'ALZATA

#### Precondizioni

- Introduzione del lavoro tecnico analitico sul tocco di palla in palleggio

### Collocazione temporale

Il lavoro inizierà verso la terza - quarta settimana e si protrarrà tutto l'anno.

### Cicli di lavoro

Tutte le tecniche mirano a far svolgere agli atleti dei palleggi di alzata di 2° o 3° tempo, senza esagerare, specie inizialmente, sull'eccessiva altezza della parabola.

1. Tecnica di palleggio frontale con *traiettoria di ingresso davanti*
  - Palleggio da 5 a 4
  - Palleggio da 1 a 2
  - Palleggio da 6 a 4 e 2
2. Tecnica di *palleggio rovesciato con traiettoria 1:1*
  - Il tocco di palla e la dinamica della spinta
3. Tecnica di palleggio frontale con *traiettoria di ingresso da dietro*
  - Palleggio da 1 a 4
4. Tecnica di *palleggio rovesciato*
  - Palleggio da 5 a 2
  - Palleggio da 6 a 2
  - Palleggio da 1 a 2

### [03] DIDATTICA DEL BRACCIO PER L'ATTACCO

#### Precondizioni

- Nessuna

### Collocazione temporale

Il lavoro inizierà all'inizio della stagione e proseguirà, in forma basilare, fino a metà della stagione, per poi essere evoluto in gestione dei colpi e manualità.

### Cicli di lavoro

1. Esercitazioni *proprioceptive sulla dinamica del braccio d'attacco*
  - Il caricamento delle braccia
  - L'apertura della spalla
  - Il colpo sulla palla
  - La chiusura del movimento
2. Colpo d'*attacco frontale da terra su auto lancio*
  - La precisione del lancio
  - L'altezza del colpo
3. Colpo d'*attacco da terra allontanandosi da rete*
  - Creazione di parabole a rotazione per passare sopra la rete
  - Direzione frontale della palla

### [04] DIDATTICA DELLA RINCORSA PER L'ATTACCO

#### Precondizioni

- Nessuna

### Collocazione temporale

Il lavoro inizierà all'inizio della stagione, per proseguire tutto l'anno.

### Cicli di lavoro

1. Didattica dell'*ultimo passo di rincorsa*
  - Rincorsa a secco
  - Dinamica dei piedi
  - Dinamica delle braccia
2. Didattica della *rincorsa a 3 passi*
3. Didattica della *preparazione delle rincorsa*
  - Rincorsa dopo appoggio
  - Rincorsa dopo muro

### [05] DIDATTICA ELEMENTARE DELL'ATTACCO

#### Precondizioni

- Aver iniziato il lavoro sul braccio d'attacco e sulla rincorsa

### Collocazione temporale

Il lavoro inizierà verso la fine della fase preparatoria.

### Cicli di lavoro

1. Unione di *rincorsa e braccio d'attacco*
  - Lavoro con palline da tennis e miniBall
2. Attacco in salto con *palla ferma*
3. Attacco in salto con *lancio di primo tempo verticale*
4. Attacco in salto con *lancio di secondo tempo verticale*
  - Attacco da posto 4, 3 e 2
5. Attacco in salto con *lancio di secondo tempo via via più orizzontale*
  - La valutazione del punto morto superiore

#### [06] TECNICA SPECIFICA PER ALZATORI

##### Precondizioni

- Aver individuato 4-5 alzatori

##### Collocazione temporale

Il lavoro inizierà insieme al periodo agonistico e si protrarrà quasi ad ogni allenamento.

##### Cicli di lavoro

1. Il palleggio di alzata di *secondo tempo avanti e dietro*
  - Riduzione del numero di componenti di forza
2. Alzata in *bagher*
3. Il palleggio dopo penetrazione da zona 1
  - Palla che arriva da davanti e da dietro
4. Il palleggio di alzata di *secondo tempo al centro*
5. Il palleggio di alzata di *terzo tempo*
6. Il palleggio di alzata dopo penetrazione da zona 5

#### [07] PERCORSO TECNICO PER L'ATTACCO

##### Precondizioni

- Ogni punto di lavoro richiede che gli alzatori siano ad uno stato "sufficiente" di apprendimento tecnico dell'alzata che i giocatori andranno ad attaccare

##### Collocazione temporale

Per motivi agonistici, è necessario che l'attività di attacco con alzatori inizi il prima possibile, nel periodo preparatorio. Tuttavia, il lavoro più corposo si avrà con lancio dell'allenatore, per lavorare analiticamente sulla tecnica di attacco. Il lavoro con alzatori sarà sempre mantenuto in condizioni più orientate al gioco.

##### Cicli di lavoro

1. Attacco di secondo tempo da posto 4 e 2
2. Attacco di secondo tempo da posto 3
3. Attacco di terzo tempo da posto 4 e 2

#### [08] MANUALITÀ DEL COLPO D'ATTACCO

##### Precondizioni

- Tecnica del braccio d'attacco
- Sufficiente capacità tecnica di attacco in salto

##### Collocazione temporale

Il lavoro inizierà dopo le vacanze natalizie.

##### Cicli di lavoro

1. La ricerca del compagno nell'attacco da terra
  - Ricerca della figura
  - Ricerca della parte alta o bassa della figura
  - Ricerca della parte sinistra o destra della figura
2. La ricerca dei colpi *intra ruotati* ed *extra ruotati* nell'attacco da terra
3. La ricerca dei colpi *intra ruotati* ed *extra ruotati* nell'attacco in salto

4. La ricerca dei colpi d'attacco su palla di secondo tempo
5. La ricerca dei colpi d'attacco su palla di terzo tempo

#### [09] TATTICA INDIVIDUALE DI ATTACCO – TECNICHE AUSILIARIE

##### Precondizioni

- Aver iniziato il lavoro sull'attacco in salto

##### Collocazione temporale

Dipendente dall'inizio del lavoro dell'attacco in salto.

##### Cicli di lavoro

1. La gestione dell'*alzata imprecisa*
  - Didattica del *pallonetto*
2. Concetto di *gestione dell'errore*

#### #3 Muro e Difesa

#### [01] TECNICA INDIVIDUALE DI DIFESA

##### Precondizioni

- Impostazione della tecnica elementare di *bagher* d'appoggio

##### Collocazione temporale

Verrà fatto un primo accenno nella prima fase della stagione, soprattutto in funzione dell'impostazione del sistema di gioco. Il lavoro più specifico è rimandato al periodo agonistico.

##### Cicli di lavoro

1. Il *bagher* come *strumento di contenimento*
  - Fermare una palla lanciata in alto in *bagher*
2. Propriocettiva della *postura difensiva*
3. Difesa di *palla addosso* su attacco dell'allenatore

#### [02] TECNICA INDIVIDUALE DI MURO

##### Precondizioni

- Nessuna

##### Collocazione temporale

Il lavoro sarà impostato, progressivamente e con priorità non massimale, fin dalle prime settimane di lavoro, per poi essere ripreso con più gradualità durante la stagione agonistica, anche in funzione dello sviluppo atletico e fisico dei singoli atleti.

##### Cicli di lavoro

1. Didattica del *muro sul posto*
  - Postura di partenza
  - Caricamento di caviglie e gomiti
  - Dinamica delle gambe e attenzione alla compostezza
  - Dinamica delle braccia

- Postura aerea
  - Ricaduta
2. Didattica del *posizionamento del muro*
    - Il muro lungo la rincorsa
    - Il muro su palla lunga
  3. Didattica degli *spostamenti elementari per il muro*
    - Passo accostato, incrociato, apertura e incrocio, passi speciali
    - Concetto di frontalità e recupero della frontalità
    - Il caricamento dei gomiti
  4. Didattica del *muro di coppia*
    - La traslocazione verso l'esterno
    - La lettura dell'alzatore

### [03] INTRODUZIONE ALLA DIFESA ACROBATICA

#### Precondizioni

- Aver iniziato il lavoro sulla difesa

#### Collocazione temporale

Il lavoro sarà inserito appena possibile, ma sempre in secondo piano.

#### Cicli di lavoro

1. Didattica del *tuffo avanti*
  - Esercitazioni a secco da terra
  - Esercitazioni a secco partendo sbilanciati avanti
  - Esercitazioni a secco partendo in piedi
  - Esercitazioni semplificate con la palla
  - Esercitazioni a secco in simulazione
  - Esercitazioni con la palla

## #4 Strategia e Tattica

### [01] SISTEMA DI GIOCO ELEMENTARE

#### Precondizioni

- Introduzioni tecniche per i fondamentali coinvolti

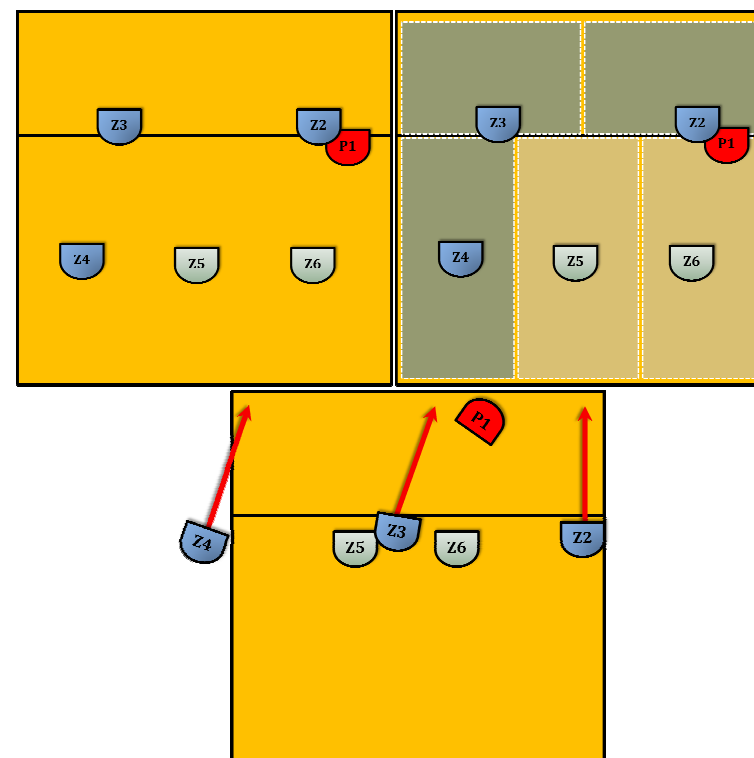
#### Collocazione temporale

Il lavoro inizierà fin dalle prime settimane di lavoro, per garantire alla squadra di arrivare alla fine del periodo preparatorio in grado di giocare una partita.

#### Cicli di lavoro

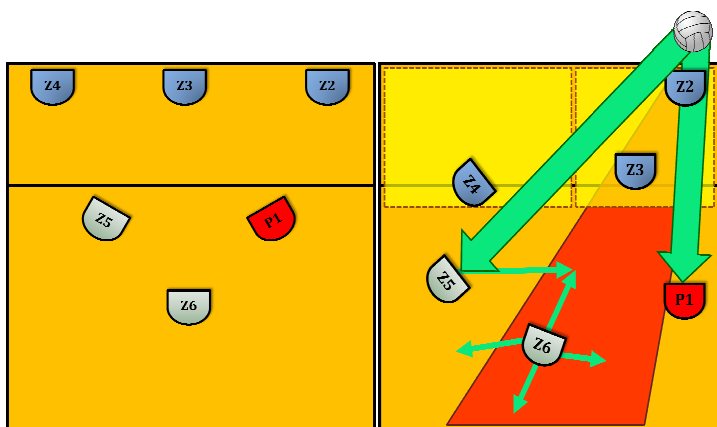
1. Definizione del sistema di cambio palla 6-6
  - Penetrazione da zona 1 a giro, con entrata solo sulla prima palla
  - Sistema di ricezione 3 ½, con ricevitore di posto 4 che scende a ricevere e posto 2 e 3 in assistenza su palle corte
  - Sistema di attacco con 3 attaccanti di palla di 2° o 3° tempo
  - Attacco da posto 3 in relazione alla posizione del palleggiatore e non del punto rete

- Se possibile, introduzione al concetto di *copertura a doppia L*



2. Definizione del sistema attesa - difesa CMAR e 1-1-4

- Sistema di attesa CMAR
- Competenze specifiche dei difensori sui palloni più importanti
- Il passaggio dalla fase Cambio Palla alla fase Break Point
- Il passaggio ad azioni lunghe
- Organizzazione del contrattacco con alzata del posto 3



3. Tattica individuale di muro
- No block
  - Muro su palla lunga

#### [02] EVOLUZIONE DEL SISTEMA DI GIOCO

##### Precondizioni

- Aver individuato 4-5-6 alzatori
- Progressione nell'apprendimento dei sistemi di gioco

##### Collocazione temporale

L'inserimento, graduale, di questi elementi, avverrà durante il periodo agonistico, tenendo sempre a mente che l'evoluzione del sistema di gioco ha priorità inferiore rispetto allo sviluppo tecnico dei singoli atleti.

##### Cicli di lavoro

1. Differenziazione *difesa e freeball*
  - Obiettivi di campo differenti
2. Modello di gioco 6-3
  - Modello di gioco con P6
  - Alzata di ricostruzione affidata sempre al posto 3 (chi mura in posto 3? In questa prima fase tante possibilità)
3. Modello di gioco con penetrazione costante
  - Concetto di "prima difendo poi alzo"
4. Passaggio al sistema difensivo 2-1-3
  - Concetto di raddoppio del muro
  - Concetto di "parallela libera" o "zona 6 libera"
  - Concetto di eccezione
  - Eccezione muro aperto
  - Eccezione no block
  - Eccezione free ball

#### [03] TATTICA DI BATTUTA

##### Precondizioni

- Padronanza del gesto tecnico della battuta float da terra

##### Collocazione temporale

Il lavoro inizierà verso Novembre – Dicembre, sempre in misura secondaria rispetto ad altri obiettivi tecnici.

##### Cicli di lavoro

1. La battuta ad evitare un giocatore
2. La battuta a colpire un giocatore
3. La battuta corta
4. La battuta tattica a seconda delle rotazioni
5. Strategia di squadra collettiva
  - La battuta dietro all'alzatore
  - La battuta corta sullo schiacciatore di prima linea

#### #5 Aspetti fisici

#### [01] ABILITÀ MOTORIE CON I PIEDI

##### Cicli di lavoro

1. Il concetto di *esperienza motoria*
2. Gli spostamenti per la *ricezione*
3. Gli spostamenti per il *muro*
  - Mobilità specifica della caviglia e rimbalzo reattivo
  - Lo spostamento laterale a rete
  - Lo spostamento incrociato a rete

#### Modelli tecnici e priorità da impostare

#### BAGHER FRONTALE

##### Successione degli eventi

1. Posizione d'attesa
  - Posizione media pronti a partire
  - Mani libere in avanti o sulle ginocchia (per favorire lo sbilanciamento in avanti)
2. Spostamento
  - Spostamento con "ombelico sempre alla stessa altezza"
  - Passi piccoli e rapidi possibilmente senza incrociare
  - Braccia in avanti, distese ed extra - ruotate
3. Postura
  - Un piede leggermente più avanti dell'altro (*piedi sfalsati di mezzo piede*)
  - Braccia unite direttamente sulla palla e non spostate unite
  - Piano di rimbalzo ampio, polsi extra ruotati e verso il basso, spalle tirate avanti (*scaldarsi le orecchie con le spalle*)
4. Colpo
  - Microspinta di braccia e, se necessario, di gambe

- Didattica con impugnatura mano forte che impugna debole o viceversa
5. Terminazione
    - Mantenimento dell'impugnatura
    - Accompagnamento della palla con il corpo

#### Aspetti prioritari

1. Creazione di un piano di rimbalzo efficiente
2. Eliminazione di movimenti disturbatori nella creazione del piano di rimbalzo
3. Corretta sequenzialità delle fasi
4. Postura abbandonabile
5. Spostamento efficiente

#### BAGHER OBLIQUO

##### Differenze con bagher frontale

- Direzione della palla per mezzo della spinta delle braccia
- Frontalità alla direzione di provenienza della palla e terminazione verso la zona di destinazione

#### Aspetti prioritari

1. Creazione e utilizzo efficiente del piano di rimbalzo
2. Eliminazione di movimenti disturbatori nella creazione del piano di rimbalzo
3. Corretta sequenzialità delle fasi
4. Postura abbandonabile
5. Spostamento efficiente

#### BAGHER LATERALE

##### Caratteristiche tecniche

- Preferire sempre un bagher angolare
- Colpire la palla davanti alla linea delle spalle
- Tecnica con arretramento del piede esterno (per palle lunghe)
- Tecnica senza spostamento dei piedi (per palle veloci)

#### Aspetti prioritari

1. Creazione e utilizzo efficiente del piano di rimbalzo
2. Eliminazione di movimenti disturbatori nella creazione del piano di rimbalzo
3. Corretta sequenzialità delle fasi
4. Postura abbandonabile
5. Spostamento efficiente

#### PALLEGGIO D'APPOGGIO

##### Successione degli eventi

1. Posizione d'attesa
  - Posizione media pronti a partire
  - Mani libere in avanti o sulle ginocchia (per favorire lo sbilanciamento in avanti)
2. Spostamento
  - Spostamento con "ombelico sempre alla stessa altezza"
  - Passi piccoli e rapidi possibilmente senza incrociare

- Mani già a forma rotondeggiante
3. Postura
    - Un piede leggermente più avanti dell'altro
    - Mani portate subito in alto passando radenti al busto, senza movimenti di "caricamento"
    - Colpo esattamente sulla traiettoria della fronte, il più in alto possibile (*variabile per ogni giocatore ma sempre sopra la fronte*)
    - Spalle più avanti del bacino
  4. Colpo
    - Azione elastica delle mani (accoglimento + spinta)
    - Eventuale distensione braccia
    - Eventuale distensione gambe
  5. Terminazione
    - Posizione e postura delle mani dopo il palleggio
    - Terminazione del corpo in avanti

#### Aspetti prioritari

1. Azione elastica delle mani
2. Mani dopo il palleggio
3. Posizionamento sotto la palla (palla sulla fronte)
4. Postura sotto la palla (spalle e gambe)
5. Creazione della postura delle mani (mani già pronte e salita rapida radente al busto)

#### PALLEGGIO D'ALZATA

##### Successione degli eventi per il palleggio avanti

1. Preparazione
  - Posizione a circa un braccio da rete
  - Posizione a  $\frac{3}{4}$  rispetto alla rete
  - Gambe cariche
2. Spostamento
  - Per spostamenti nell'arco di 3-4 metri, passi piccoli e rapidi
  - Per spostamenti maggiori, eccezione o corsa
3. Postura
  - Ricercare sempre di conquistare quasi completamente la frontalità a posto 4 prima dell'ingresso della palla tra le mani
  - Per palle staccate, ricercare completamente la frontalità al posto 4
4. Colpo
  - Azione elastica delle mani
  - Valutazione delle componenti di forza da utilizzare
5. Terminazione
  - Posizione e postura delle mani dopo il palleggio
  - Terminazione del corpo in avanti

##### Colpo in palleggio rovesciato

- Azione di rovesciamento dei pollici e delle braccia
- Limitare l'azione di inarcamento della schiena
- Terminare con il corpo sempre in avanti

#### Priorità tecniche

1. Qualità del tocco
2. Precisione del tocco
3. Stabilità della traiettoria
4. Orientamento spaziale del corpo
5. Ricerca della neutralità

#### Priorità per la definizione del ruolo di alzatore

1. Qualità del tocco
2. Qualità del tocco
3. Qualità del tocco
4. Precisione del tocco
5. Considerazioni di tipo fisico e psicologiche

#### RINCORSA

#### Cronologia dell'ultimo passo di rincorsa

1. Preparazione
  - Piede sinistro avanti che rulla dal tallone alla punta, braccio destro leggermente avanti
  - Corpo proteso in avanti
  - Piede sinistro vicino ai 3 metri (*adattare in base alle caratteristiche fisiche dei singoli giocatori*)
2. Rincorsa
  - Passo destro – sinistro lungo, veloce e radente
  - Slancio delle braccia indietro (gomiti semi – distesi)
  - Chiusura del piede sinistro rispetto alla rete
  - Traiettoria incidente a rete di circa 45° per posto 4, 60° per posto 3, poco superiore a 90° per posto 2
  - Traiettoria a correggere alzate imprecise
3. Fase aerea
  - Slancio delle braccia in alto
  - Tensione addominale
  - Controllo delle gambe in volo
  - Salto quasi verticale ma non totalmente verticale
4. Atterraggio
  - Atterraggio quasi simultaneo su due gambe

#### Aggiunta del terzo passo di rincorsa

- Passo di avvicinamento alla palla
- Posizione di partenza bene aperta per attacchi da posto 4

#### Priorità tecniche

1. Corretta sequenza dei passi
2. Corretto ritmo dei passi
3. Corretta coordinazione braccia – gambe
4. Salto quasi verticale

#### BRACCIO D'ATTACCO

#### Successione degli eventi

1. Caricamento
  - Entrambe le braccia salgono
  - Il braccio sinistro mira la palla
  - Il braccio destro carica all'altezza dell'orecchio, *senza movimenti da sotto o non ottimizzati*
  - Preparazione della mano a forma di palla
  - Scelta del tempo di colpo
2. Colpo
  - Arriva prima la mano, poi il gomito
  - Massima distensione del gomito
  - Forma della mano
  - Azione di frusta del polso
3. Chiusura
  - Terminazione del movimento del braccio sul bacino

#### Priorità tecniche

1. Massima altezza del colpo
2. Sensazione della potenza del colpo
3. Movimento di caricamento e apertura della spalla corretto
4. Chiusura del movimento
5. Precisione del colpo

#### ATTACCO DI 2° TEMPO

#### Successione degli eventi

1. Preparazione della rincorsa
  - Posizione aperta fuori dal campo per attacchi da posto 4 (giocatori destrimani)
  - Posizione obliqua (circa 60°) per attacchi da posto 3 e sempre in riferimento al punto di alzata (circa mezzo metro dal palleggiatore)
2. Analisi della traiettoria
  - Valutazione dell'altezza e della lunghezza della traiettoria
3. Scelta del tempo
  - Partenza al tocco del palleggiatore (passo destro – sinistro) per attacchi di secondo tempo
  - Attesa fino al punto morto superiore per attacchi di terzo tempo (passo destro – sinistro)
4. Rincorsa
5. Fase aerea
6. Ricaduta

#### Priorità tecniche

1. Scelta del tempo di rincorsa
2. Massima altezza del colpo
3. Gestione del colpo

#### BATTUTA FLOATING

#### Successione degli eventi

1. Preparazione
  - Orientazione del corpo verso direzione di battuta

- Piede opposto più avanti
- Lancio
    - Lancio verticale sopra la spalla che colpisce
    - Lancio basso
  - Colpo
    - Colpo sul punto morto superiore della traiettoria
    - Mano aperta e rigida
    - Colpo dritto all'orientamento del corpo
    - Dare fin da subito un obiettivo di zona, in modo da dare un obiettivo di precisione agli atleti
  - Chiusura
    - Colpo secco senza stop rigido della spalla ma rallentamento
    - Il corpo prosegue avanti, per favorire la spinta della palla

#### Priorità tecniche

1. Precisione e stabilità del lancio
2. Colpo secco e senza palla che ruota
3. Direzione impressa alla palla

#### MURO

#### Successione degli eventi per il muro sul posto

1. Posizione di partenza
  - Posizionamento frontale alla rincorsa dell'attaccante
  - Posizionamento ad 50-60 cm da rete (*riferimento del gomito*)
  - Mani davanti agli occhi
  - Dita già aperte e dure
  - Gambe larghe quanto le spalle
  - Sguardo alla rincorsa dell'attaccante
2. Caricamento
  - Valutare se murare o no
  - Caricamento delle gambe
  - Caricamento dei gomiti
  - Scelta del tempo di salto (*riferimento all'apertura della spalla dell'attaccante*)
3. Fase aerea
  - Scivolamento delle braccia ad invadere il campo avversario
  - Dita aperte e dure
  - Tensione addominale
  - Chiusura delle gambe per compensare l'invasione delle braccia
4. Ricaduta
  - Scivolamento indietro delle braccia, tenendole il più possibile in alto e nel campo avversario
  - Ricaduta su due piedi
  - Totale verticalità del salto

#### Successione degli eventi per il muro dopo traslocazione

1. Analisi dell'alzata
  - Osservazione della traiettoria prima dell'alzata
  - Osservazione della rincorsa dell'attaccante dopo l'alzata

2. Traslocazione
  - Passo di apertura, poi incrocio e chiusura
  - Recupero della frontalità prima del salto
3. Muro
  - Attenzione al fly laterale

#### Priorità tecniche

1. Apertura e tensione delle dita
2. Invasione delle braccia
3. Caricamento dei gomiti
4. Compostezza del muro
5. Scelta del tempo di salto
6. Tecnica di traslocazione

#### DIFESA

#### Successione degli eventi

1. Posizione di attesa
  - Posizionamento corretto in campo
  - Postura media
2. Spostamento
  - Spostamento di 1-2 passi e ricerca della frontalità all'attaccante
3. Piazzamento
  - Postura bassa come postura principale
    - Proiezione del ginocchio
    - Mani a vassoio
    - Piedi larghi più delle spalle
    - Appoggio completo dei piedi
  - Eventuale postura alta per posto 6 o copertura del pallonetto
    - Posizione pronta a uscire
4. Colpo
  - Bagher di contenimento
  - Difesa alta

#### Priorità tecniche

1. Postura corretta
2. Difesa della figura
3. Posizione corretta

#### SISTEMA DI GIOCO

#### Sistema di gioco iniziale: 6-6 P1 + CMAR 1-1-4

- Penetrazione da zona 1 solo su cambio palla
- Alzata da posto 3 su rigiocata
- Attacco di secondo tempo per quanto possibile
- Sistema di attesa con posto 1 e 5 quasi sui 3 metri
- Muro a 1 lungo la rincorsa
- Posto 3 in difesa del pallonetto
- Posto 4 con priorità sul pallonetto incrociato
- Difesa di diagonale e parallela (non sulla riga)



- Posto 6 da valutare

### Evoluzione del sistema di gioco

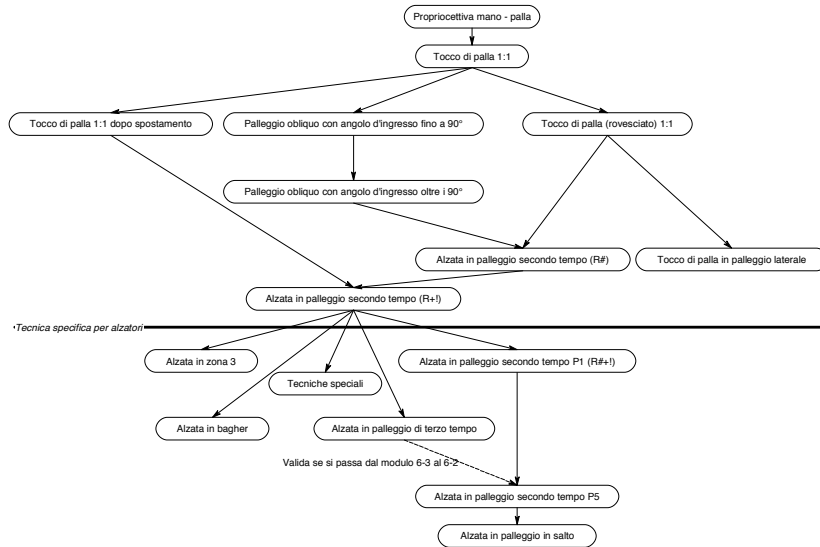
1. Passaggio al sistema 6-3
2. Passaggio alla penetrazione anche su rigiocata

### Priorità tattiche

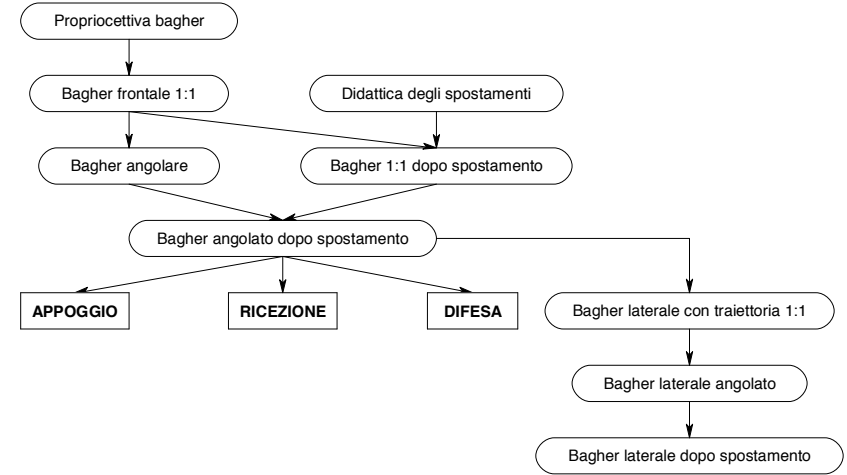
- Conoscenza dei falli di posizione
- Penetrazione e poi raggiungimento della palla per alzare

### Progressioni Didattiche

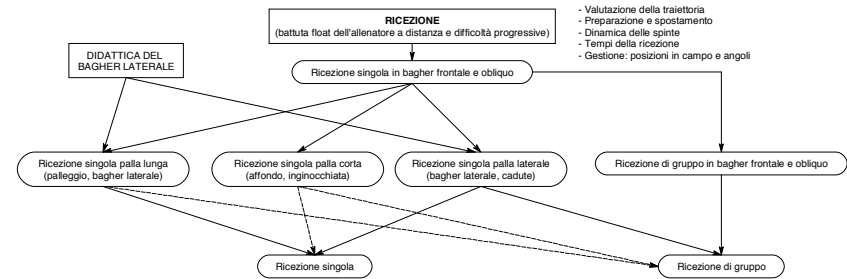
#### PALLEGGIO E ALZATA



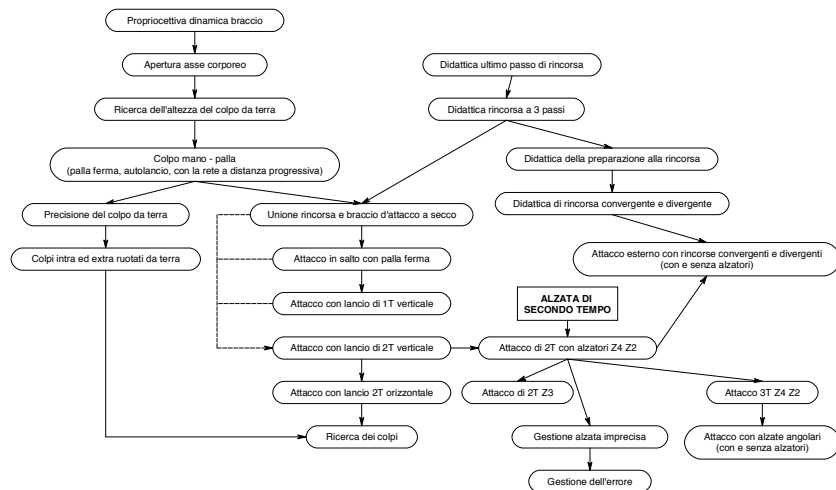
#### BAGHER



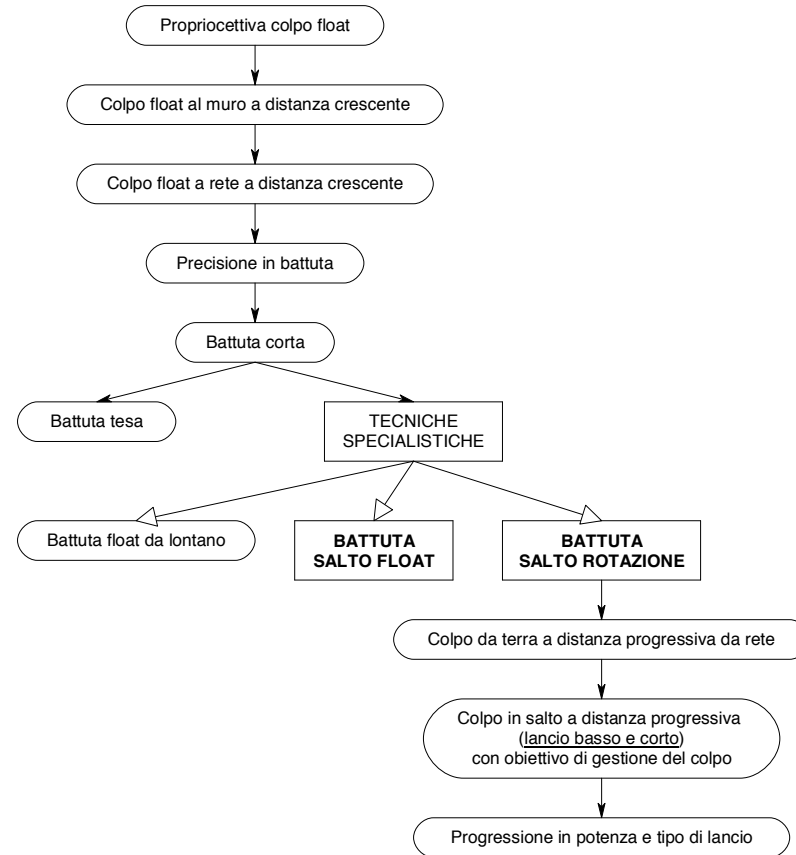
#### RICEZIONE



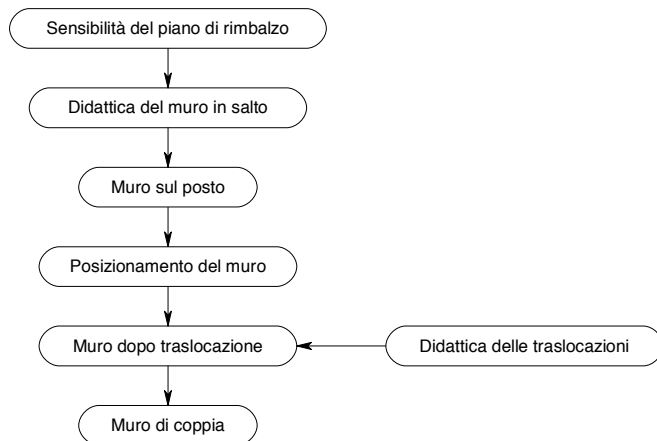
## ATTACCO



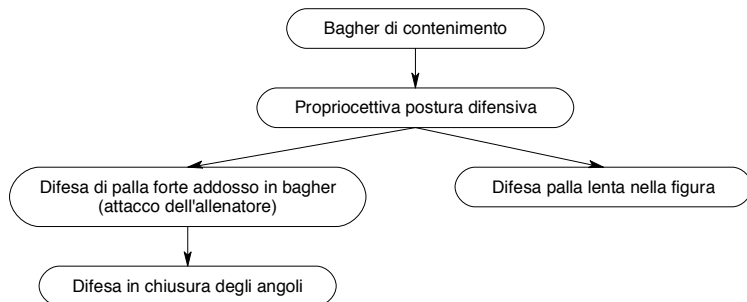
## BATTUTA



## MURO



## DIFESA



## APPENDICE: Metodologia di allenamento

### PROGRAMMAZIONE

**Linea guida:** programmazione annuale e programmazione per obiettivi, da aggiornare continuamente.

#### Programmazioni ulteriori:

- Programmazione dei *blocchi agonistici*
  - Programmazione degli obiettivi delle 3 settimane di lavoro
  - Valutazione personalizzata sui singoli atleti e complessiva della squadra al termine del ciclo
- Programmazione della *settimana*
  - Orari e allenamenti

- Partite
- Obiettivi delle singole sedute di allenamento
- Programmazione della *seduta*
  - Tipologia di seduta
  - Uno o due obiettivi principali di natura tecnica
  - Uno o più obiettivi secondari di natura tecnico - tattica
  - Obiettivi fisici sempre in progressione e programmazione separata
  - Programmazione di eventuali comunicazioni prima e dopo l'allenamento

### STRUTTURA TIPICA DELLA SEDUTA

#### Tipologia 1: 2 ore a prevalenza tecnica

20' - 30' Parte fisica

40' - 60' Parte tecnica analitica

15' - 30' Parte tecnica sintetica

20' - 30' Parte di gioco guidato o a componente tecnico - tattica individuale

#### Tipologia 2: 2 ore a prevalenza tattica

20' - 30' Parte fisica

20' - 30' Parte tecnica analitica

20' - 40' Parte tecnica sintetica

30' - 50' Parte di gioco guidato

#### Tipologia 3: 2 ore e mezza

20' - 30' Parte fisica

40' - 80' Parte tecnica analitica

20' - 40' Parte tecnica sintetica

30' - 50' Parte di gioco guidato

#### Tipologia 4: 2 ore e mezza a incastro di 30'

10' Riscaldamento gruppo A

20' Tecnica gruppo A

90' Tecnica gruppo A + B

30' Tecnica gruppo B

#### Tipologia 5: 2 ore e mezza a incastro di 45'

15' Riscaldamento gruppo A

30' Tecnica gruppo A

75' Tecnica gruppo A + B

45' Tecnica gruppo B

### METODO STAR

#### Definizioni

- **Situation:** contesto in cui avviene una determinata situazione;
- **Task:** obiettivo dell'azione che il giocatore deve svolgere;
- **Action:** azione effettivamente svolta dall'atleta;
- **Result:** risultato dell'azione.

#### Priorità

1. Verifica del riconoscimento della *situazione*
2. Verifica della conoscenza dell'esatto *task* o dell'esecuzione del *task* richiesto o previsto
3. Verifica della correttezza tecnica dell'*action*
4. Verifica del *result*

#### Note

- La correttezza del *result* non implica la correttezza tecnica del *task* e pertanto non implica l'esito corretto dell'azione.
- La correttezza del *task* è finalizzata al raggiungimento del *result*.

#### LAVORO A STAZIONI

##### Tipologie di stazione

Classificazione per tipo di lavoro:

- Stazioni fisiche
- Stazioni tecniche

Classificazione per livello di controllo richiesto:

- Stazioni controllate
- Stazioni non controllate

Classificazione per assegnabilità delle stazioni:

- Stazioni specifiche (per ruolo, individuo eccetera)
- Stazioni generiche

Classificazione del lavoro:

- Lavoro a stazioni sincrone
- Lavoro a stazioni asincrone
  - Esercizi *Jolly*

##### Regole per il lavoro a stazioni

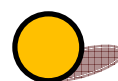
1. Massimo numero di stazioni controllate: numero di allenatori presenti
2. Ogni stazione con il foglio che ricorda gli esercizi
3. Ogni stazione già predisposta prima dell'inizio del lavoro
4. Ogni gruppo, al termine del lavoro, predisporre di nuovo la stazione alle condizioni iniziali

#### METODOLOGIA SEMAFORO



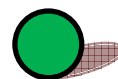
##### Codifica rossa

Gesto tecnico *complesso*, avversario *pericoloso*, situazione *sfavorevole*, probabilità *alta*.



##### Codifica gialla

Gesto tecnico *impegnativo*, avversario *bravo*, situazione *da valutare*, probabilità *da non trascurare*.



##### Codifica verde

Gesto tecnico *facile*, avversario *debole*, situazione *favorevole*, probabilità *bassa*.

#### Propri Battitori



##### Battitore rosso

Battitore con diritto di forzare la battuta (*battuta a componente tecnica*).

Coefficiente di errore: anche alto.



##### Battitore giallo

Battitore con diritto di cercare soluzioni tattiche (*battuta a componente tecnico – tattica*).

Coefficiente di errore: da valutare.



##### Battitore verde

Battitore con obiettivi tattici semplici (*battuta a componente tattica*).

Coefficiente di errore: quasi nullo.

#### Propri Ricevitori



##### Ricevitore rosso

Giocatore non impegnato in ricezione, interviene solo in situazioni molto particolari (es. alzatore su palla sul net).



##### Ricevitore giallo

Giocatore non impegnato in ricezione, ma in assistenza su palla corta.



##### Ricevitore verde

Giocatore impegnato in ricezione.

#### Battitori Avversari



##### Battitore rosso

Battitore pericoloso.

Obiettivo: non subire ace.



##### Battitore giallo

Battitore insidioso o tattico.

Obiettivo: ridurre le competenze dei ricevitori gialli.





##### Battitore verde

Battitore non particolarmente insidioso.

Obiettivo: R#.


### Valutazione della Palla da Ricevere


 **Battuta rossa**  
Battuta molto insidiosa.  
Obiettivo: non subire ace.


 **Battuta gialla**  
Battuta insidiosa.  
Obiettivo: ricezione alta dentro i 3 metri.

 **Battuta verde**  
Battuta facile.  
Obiettivo: R#.


### Ricevitori Avversari


 **Ricevitore rosso**  
Ricevitore forte, da evitare.


 **Ricevitore giallo**  
Ricevitore bravo, da colpire solo con battute insidiose.

 **Ricevitore verde**  
Ricevitore scarso, da colpire o far spostare.


### Componenti di Forza per l'Alzata


 **Alzata rossa**  
Alzata che richiede l'utilizzo di tre componenti di forza: gambe, braccia, polsi.


 **Alzata gialla**  
Alzata che richiede l'utilizzo di due componenti di forza: braccia, polsi.

 **Alzata verde**  
Alzata che richiede l'utilizzo di una componente di forza: polsi.


### Propri Attaccanti


 **Attaccante rosso**  
Attaccante scarso o non in forma.


 **Attaccante giallo**  
Attaccante non molto forte o in seguito a qualche errore.

 **Attaccante verde**  
Attaccante forte o in forma. Prima scelta nella distribuzione.


### Attaccanti Avversari


 **Attaccante rosso**  
Attaccante pericoloso o molto servito.


 **Attaccante giallo**  
Attaccante insidioso o spesso servito, specie in situazioni particolari.

 **Attaccante verde**  
Attaccante non troppo pericoloso o poco servito.


### Valutazione dell'Alzata


 **Alzata rossa**  
Alzata molto imprecisa.  
Obiettivo: dare la palla all'avversario.


 **Alzata gialla**  
Alzata non perfetta.  
Obiettivo: non commettere errore diretto, cercare una soluzione.

 **Alzata verde**  
Alzata precisa.  
Obiettivo: cercare il punto.

### Organizzazione Muro – Difesa

 **Giocatore rosso**  
Giocatore impegnato in difesa.

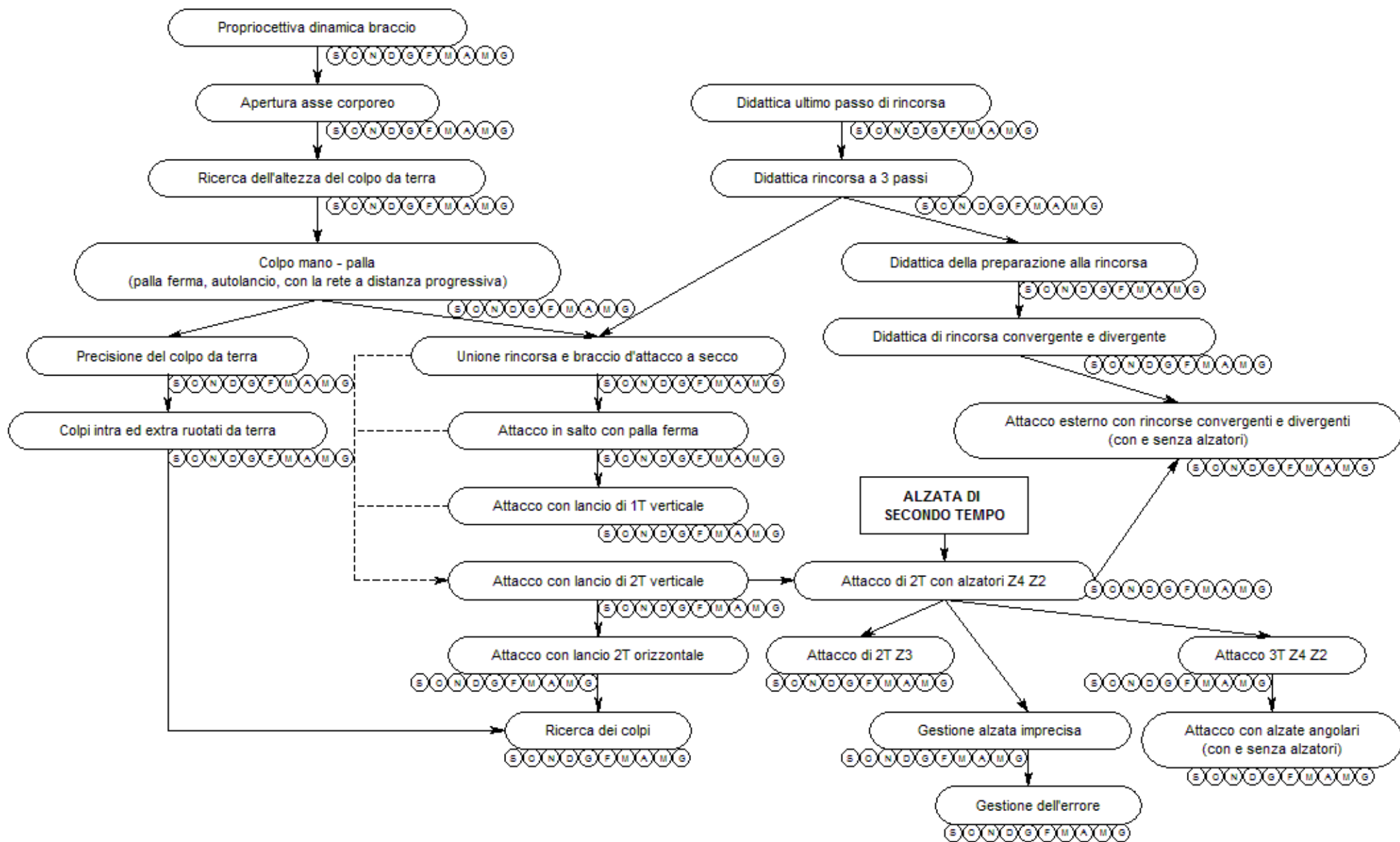
 **Giocatore giallo**  
Giocatore in copertura fissa del pallonetto.

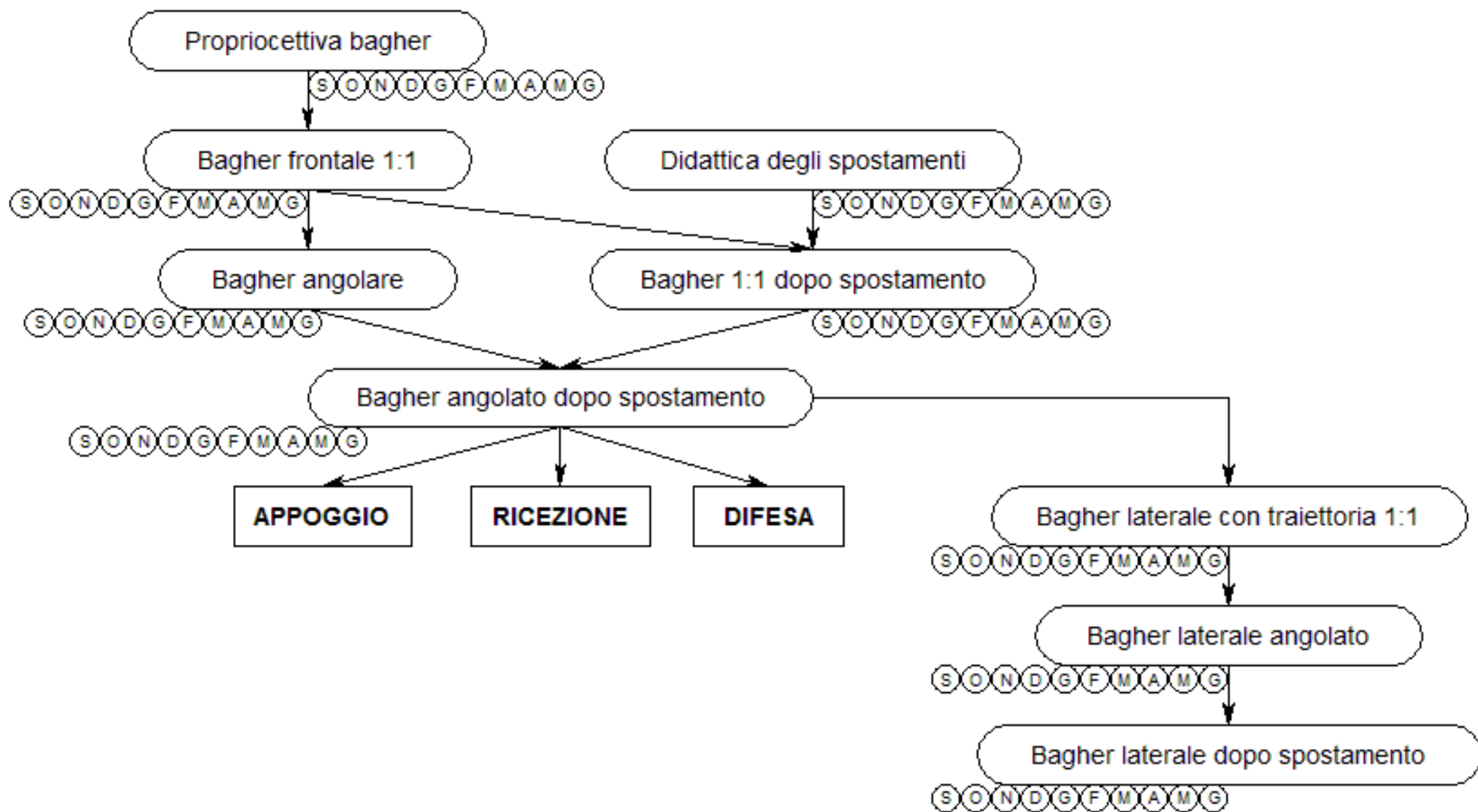
 **Giocatore verde**  
Giocatore impegnato a muro.

**ALLEGATO 04**

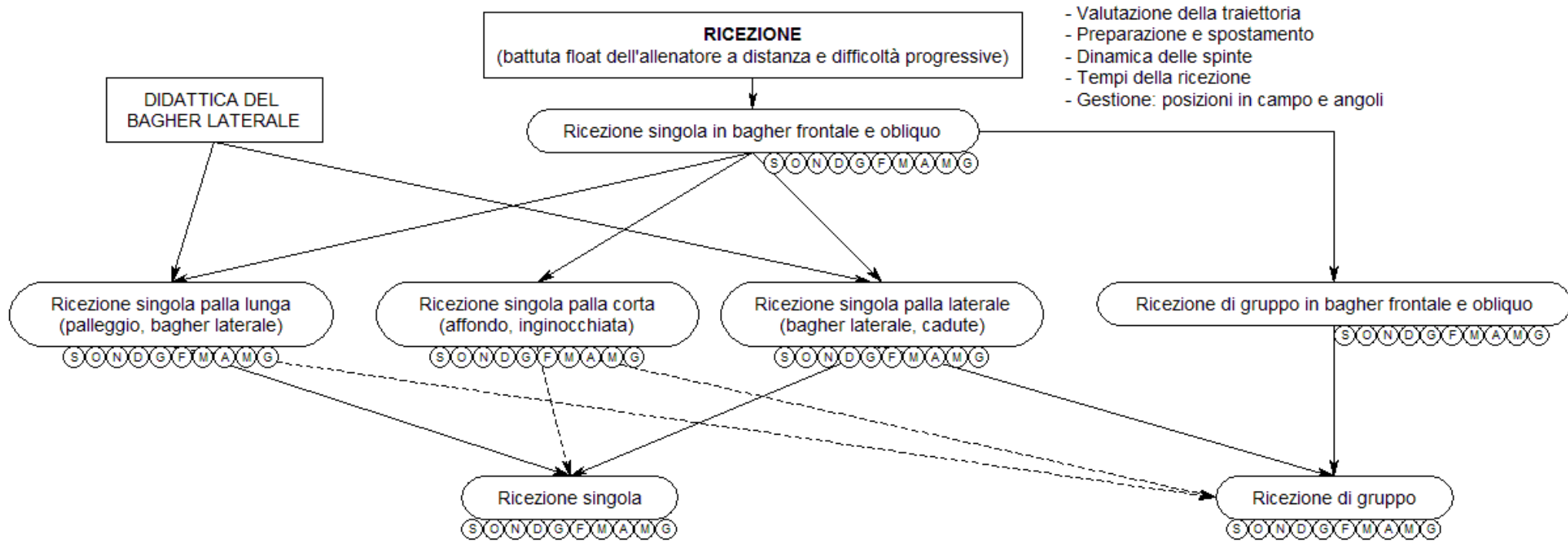
# **Progressioni Tecniche**

*(per i principali fondamentali)*

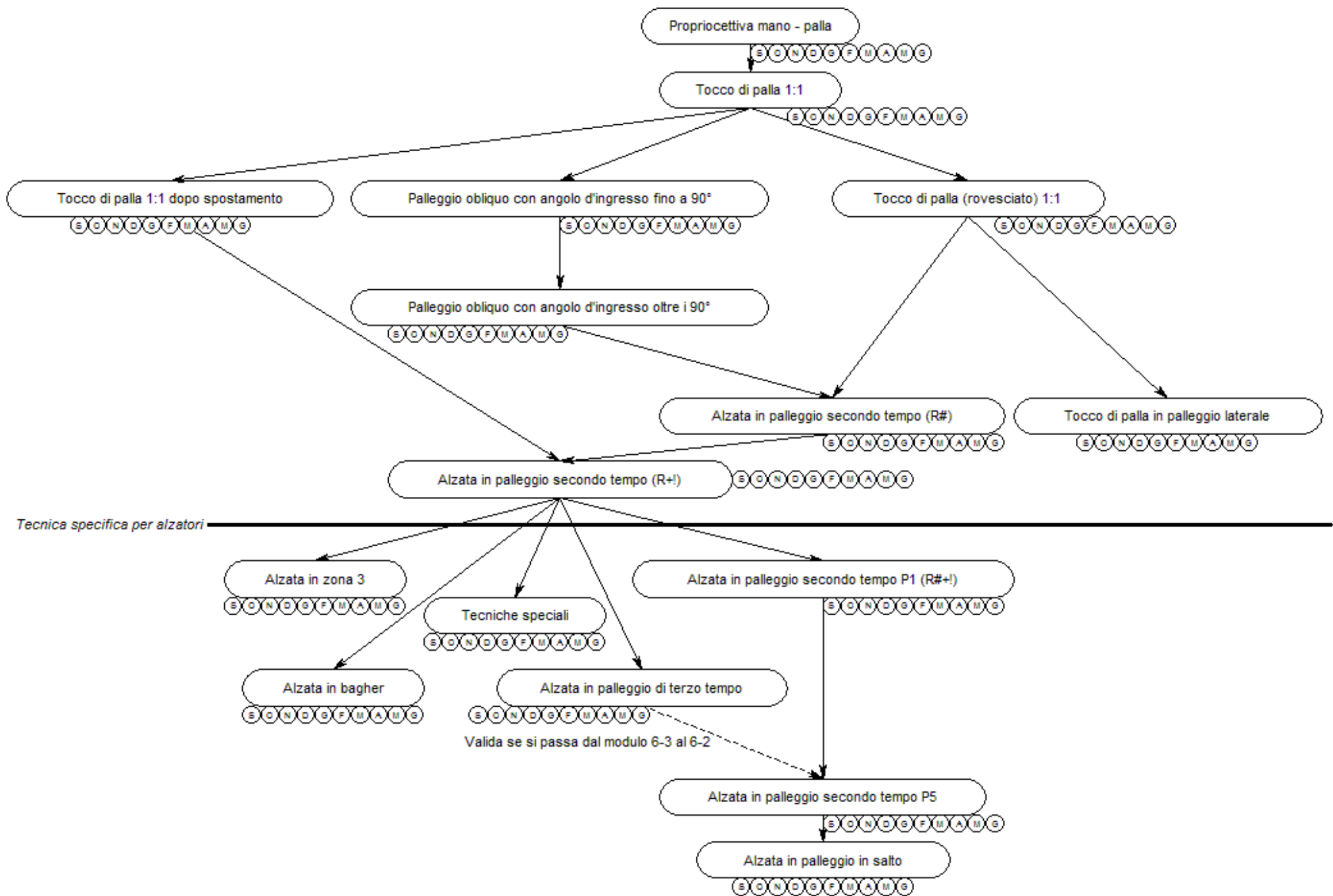


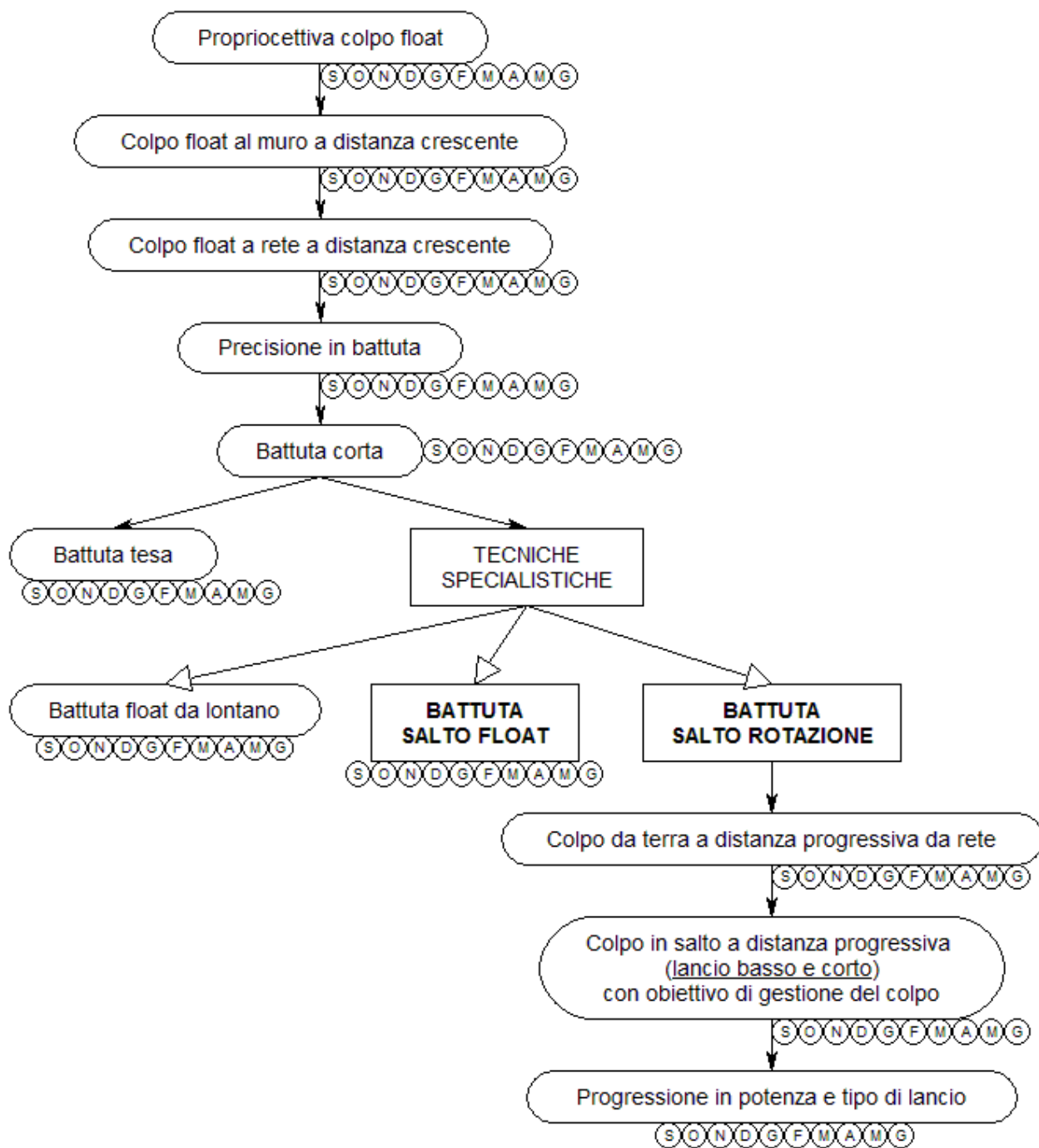






- Valutazione della traiettoria
- Preparazione e spostamento
- Dinamica delle spinte
- Tempi della ricezione
- Gestione: posizioni in campo e angoli





Bagher di contenimento

S O N D G F M A M G

Propriocettiva postura difensiva

S O N D G F M A M G

Difesa di palla forte addosso in bagher  
(attacco dell'allenatore)

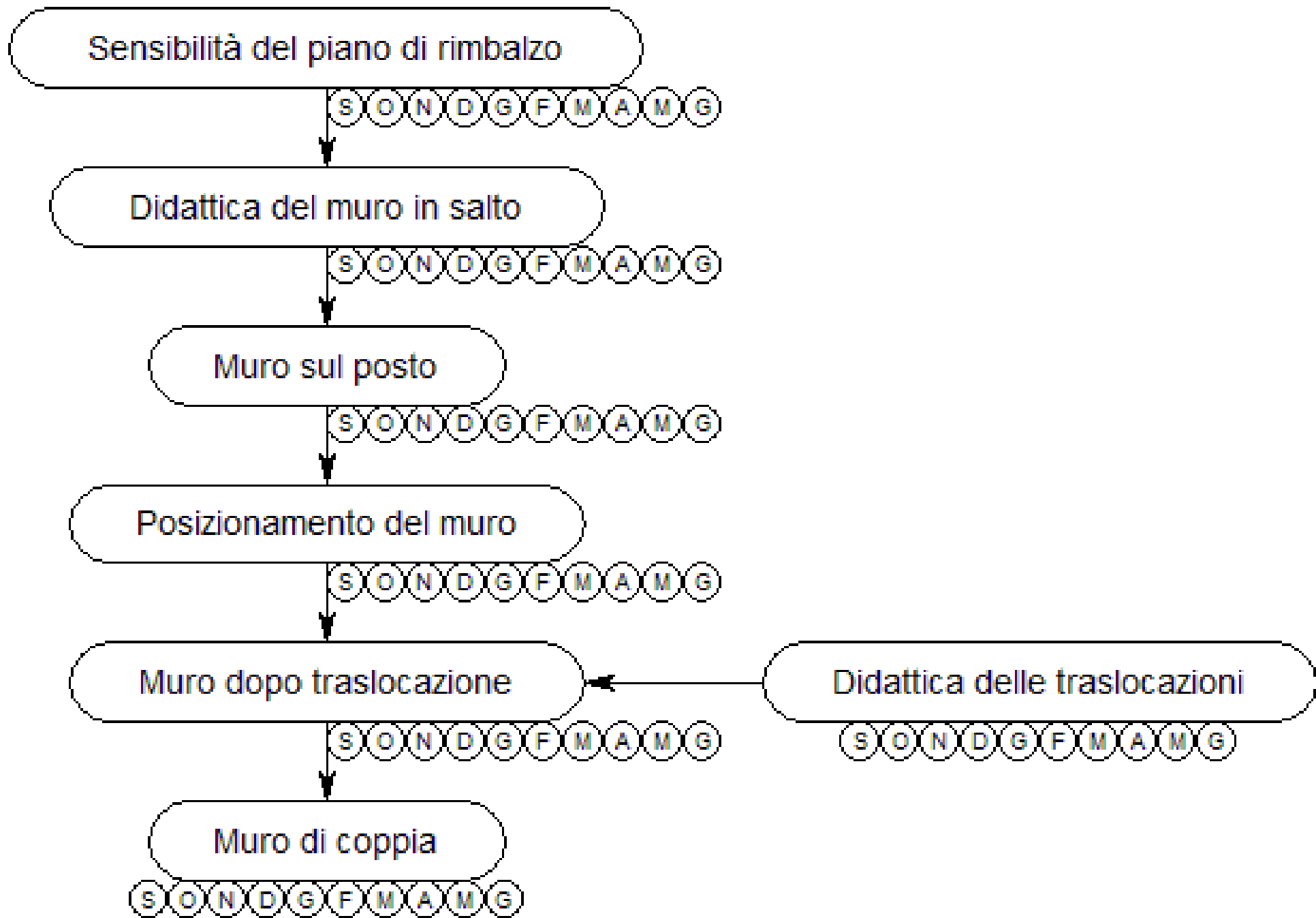
S O N D G F M A M G

Difesa in chiusura degli angoli

S O N D G F M A M G

Difesa palla lenta nella figura

S O N D G F M A M G



**ALLEGATO 05**

# **Programmazione Macro ciclo**

*(modello vuoto)*



**Lavoro fisico**



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<b>Palleggio e alzata</b>	<b>Bagher, ricezione e battuta</b>	<b>Attacco</b>
---------------------------	------------------------------------	----------------



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<b>Muro e Difesa</b>	<b>Sistema di gioco</b>	<b>Altro</b>
----------------------	-------------------------	--------------



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



<b>W E E K  # 0 1</b>		<b>Lunedì</b>	<b>00/01/00</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>02/01/00</b>	<b>Giovedì</b>	<b>03/01/00</b>
	OB						
	FIS						
	TEC						
	TAT						
	OTH						
<b>W E E K  # 0 2</b>		<b>Lunedì</b>	<b>07/01/00</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>09/01/00</b>	<b>Giovedì</b>	<b>10/01/00</b>
	OB						
	FIS						
	TEC						
	TAT						
	OTH						
<b>W E E K  # 0 3</b>		<b>Lunedì</b>	<b>14/01/00</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>16/01/00</b>	<b>Giovedì</b>	<b>17/01/00</b>
	OB						
	FIS						
	TEC						
	TAT						
	OTH						

**ALLEGATO 06**

# **Programmazione Settimanale**

*(modelli vuoti)*



**ALLEGATO 07**

# **Modulistica Allenamenti**

*(modelli vuoti)*













**ALLEGATO 08**

# **Modulistica Partite**

*(modelli vuoti)*



**ALLEGATO 09**

**Modulistica Rilevazione e Studio Statistico**  
*(modelli vuoti)*



# Analisi punti

Pallavolo Villa d'oro e Modena Est – Under 14 Maschile

Stagione Aqonistica 2010/2011- Primo allenatore: **Andrea Asta**

Data \_\_\_\_\_

Avversario \_\_\_\_\_

Campo \_\_\_\_\_

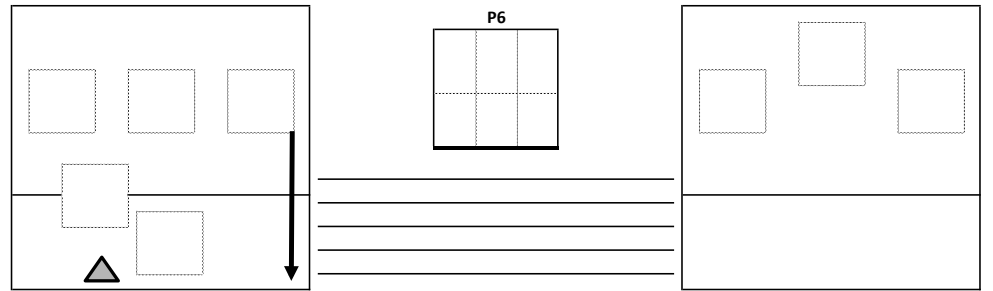
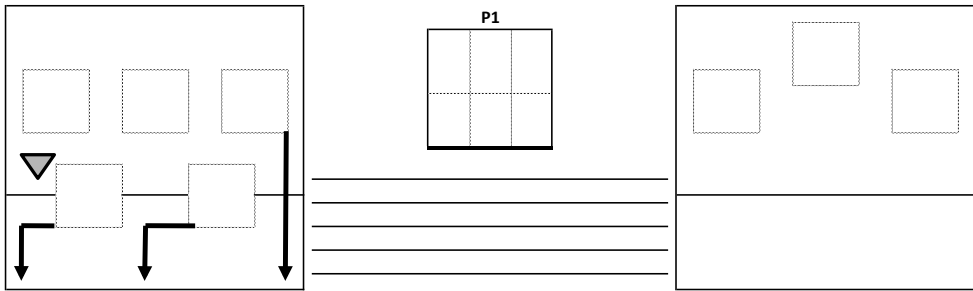
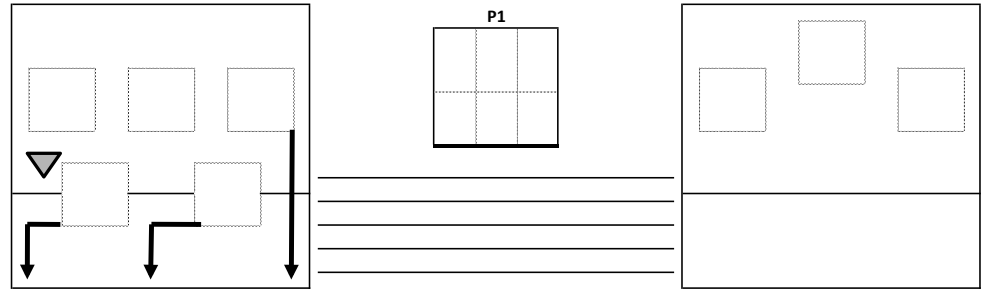
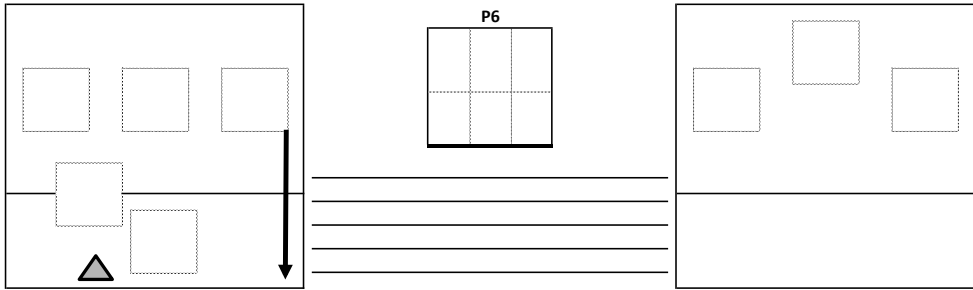
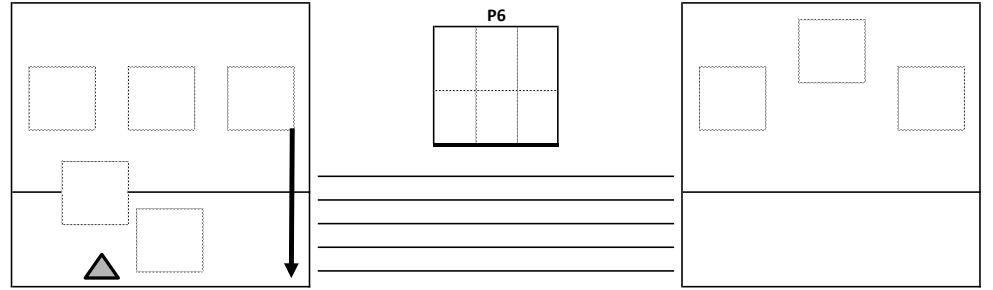
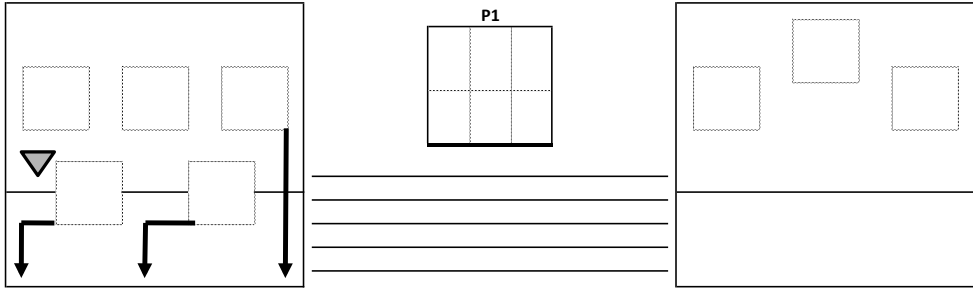
Set #1			Set #2			Set #3		
BP	1	BP	BP	1	BP	BP	1	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	2	BP	BP	2	BP	BP	2	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	3	BP	BP	3	BP	BP	3	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	4	BP	BP	4	BP	BP	4	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	5	BP	BP	5	BP	BP	5	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	6	BP	BP	6	BP	BP	6	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	7	BP	BP	7	BP	BP	7	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	8	BP	BP	8	BP	BP	8	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	9	BP	BP	9	BP	BP	9	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	10	BP	BP	10	BP	BP	10	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	11	BP	BP	11	BP	BP	11	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	12	BP	BP	12	BP	BP	12	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	13	BP	BP	13	BP	BP	13	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	14	BP	BP	14	BP	BP	14	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	15	BP	BP	15	BP	BP	15	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	16	BP	BP	16	BP	BP	16	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	17	BP	BP	17	BP	BP	17	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	18	BP	BP	18	BP	BP	18	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	19	BP	BP	19	BP	BP	19	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	20	BP	BP	20	BP	BP	20	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	21	BP	BP	21	BP	BP	21	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	22	BP	BP	22	BP	BP	22	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	23	BP	BP	23	BP	BP	23	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	24	BP	BP	24	BP	BP	24	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	25	BP	BP	25	BP	BP	25	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	26	BP	BP	26	BP	BP	26	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	27	BP	BP	27	BP	BP	27	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	28	BP	BP	28	BP	BP	28	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	29	BP	BP	29	BP	BP	29	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP
BP	30	BP	BP	30	BP	BP	30	BP
CP		CP	CP		CP	CP		CP

Legenda	
BP	Fase break point
CP	Fase cambio palla
AR	Attacco dopo ricezione
AD	Contrattacco dopo difesa
AF	Contrattacco dopo free ball
S	Battuta
B	Muro
R	Ricezione ([S]pigolo, [NT])
E	Alzata
F	Free ball
D	Difesa (facile)
FC	Free ball concessa
NT	Nessun tentativo
X	[De]merito avversario

Note









**ALLEGATO 10**

**Regole di collegiale e Raccolta Numeri**  
*(modelli vuoti)*



## Regolamento di collegiale

### Pallavolo Villa d'oro – Under 14 Maschile

Stagione Agonistica 2010/2011 - Primo allenatore: **Andrea Asta**

#### COLLEGALE DI RIFERIMENTO

##### Finali Nazionali CSI U14M

Lignano Sabbiadoro (UD), 30 maggio – 2 giugno 2011

- Ritrovo ore 14.15 di Lunedì 30 maggio presso il parcheggio della Polisportiva Modena Est;
- Partenza inderogabile alle ore 14.30 con Pullman societario;
- Rientro con mezzi propri al termine della manifestazione, indicativamente intorno alle 15:00 di Giovedì 2 giugno 2011.

#### REGOLAMENTO UFFICIALE DI COLLEGALE

### 1) Definizione di collegiale

- Durante tutta la durata della manifestazione, la squadra (atleti e staff) è riunita in **collegiale**, ovvero aggregata nei momenti agonistici e non.
- La presenza dei genitori e di altri estranei al gruppo squadra/società, nei momenti non agonistici, è quindi da intendersi esclusa, eccezione fatta per casi particolari preventivamente concordati con la società.
- Il collegiale inizia nei tempi indicati dalla società e termina su indicazione dello staff tecnico, e comunque non prima del termine delle attività ufficiali previste dal comitato organizzatore.
- **Il rispetto delle regole (di buon senso e civile convivenza) sotto indicate è obbligatorio per tutti i componenti della squadra** e il mancato rispetto delle stesse comporta l'esclusione dalla manifestazione e attività collegate.

### 2) Appuntamenti e orari

- Durante il collegiale, gli atleti rispettano le attività, le tempistiche e le modalità decise dallo staff tecnico.
- Durante il collegiale, **ogni atleta deve essere munito di un personale telefono cellulare, da tenere acceso giorno e notte.**
- Tutti gli appuntamenti e i luoghi di ritrovo sono decisi dallo staff tecnico e **non sono tollerati ritardi** di alcun tipo.
- Per qualsiasi necessità o imprevisto, gli atleti possono contattare lo staff tecnico ai rispettivi numeri di cellulare.

### 3) Pasti

- Si entra in “mensa” solo quando il gruppo è al completo.

- Ci si alza da tavola solo quando tutti hanno terminato il pasto e, in ogni caso, non prima di aver concordato le successive attività con lo staff tecnico (generalmente, tramite il capitano).
- Le indicazioni alimentari (naturalmente, solo su cosa non si può mangiare) sono impartite dallo staff tecnico sulla base delle necessità agonistiche e sono, ovviamente, da intendersi vincolanti.
- **La consumazione di pasti e merende extra è da concordare con lo staff tecnico.**
- Durante i pasti è assolutamente proibito l'utilizzo del telefono cellulare per qualsiasi ragione.

### 4) Riunioni tecniche

- Le riunioni tecniche sono fissate dallo staff tecnico e la partecipazione degli atleti è obbligatoria.
- Durante le riunioni tecniche è assolutamente proibito l'utilizzo del telefono cellulare per qualsiasi ragione.

### 5) Doccia

- Di norma, la doccia viene fatta in palestra dopo le partite o gli allenamenti.
- Sono ammesse deroghe solo preventivamente concordate e per motivi legati al comitato organizzatore del torneo.
- In ogni caso, è obbligatorio essere muniti di tutto l'occorrente per la doccia in palestra dopo le partite: ciabatte, bagnoschiuma, accappatoio, phon ecc.

### 6) Spogliatoio e campo da gara

- Lo spogliatoio è luogo di tutti e come tale va rispettato: va lasciato pulito e in ordine.
- E' naturalmente obbligatorio l'utilizzo, in palestra, di calzature da gioco.
- Al termine delle attività agonistiche, indipendentemente dal risultato, è obbligatorio lasciare le panchine pulite e ordinate.

### 7) Camere da letto e oggetti di valore

- Gli atleti sono responsabili dell'ordine delle camere.
- Gli atleti sono responsabili di maglie e indumenti bagnati.
- Gli atleti sono assolutamente e completamente responsabili degli oggetti di valore che si portano in collegiale: pertanto, si ricordi di non lasciarli mai in camera, ma di averli sempre con sé. Eventualmente, ci si accordi affinché uno o due atleti predispongano una “borsa valori” da utilizzare durante le gare.
- Naturalmente, ogni danno arrecato alla struttura deve essere rimborsato dalle famiglie degli atleti interessati.

### 8) Riposo

- Nei momenti indicati dallo staff tecnico, il riposo è da intendersi come assoluta priorità per gli atleti: questo non è chiaramente vincolante, ma chi non ritiene di dover dormire

ha il dovere di non disturbare la quiete, il silenzio e il riposo di chi invece ne ha bisogno.

- Durante la notte, agli atleti è richiesta una condotta tale da garantire la quiete e il riposo delle camere adiacenti, oltre che il proprio.

## 9) Gare

- L'utilizzo delle ginocchiere è obbligatorio.
- L'utilizzo di scarpe da gioco è obbligatorio.
- Il riscaldamento viene svolto con magliette diverse da quella da gara, di cui ogni atleta deve essere preventivamente dotato.
- Gli atleti devono disporre di un cambio per i momenti extra - sportivi.

## 10) Soldi

- Di base, vitto e alloggio in pensione completa sono inclusi nella quota richiesta per la partecipazione al collegiale.
- L'utilizzo di eventuali mezzi pubblici, la consumazione di pasti e merende extra è a carico degli atleti.

## 11) Medicinali

- E' necessario comunicare preventivamente eventuali allergie (e farmaci necessari) e intolleranze alimentari dei singoli atleti.
- Ogni utilizzo di altri farmaci deve essere autorizzato dai genitori allo staff tecnico.
- Per chi soffre di infiammazioni post-gara, è consigliabile avere una borsa da ghiaccio.

## 12) Tempo libero

- Nei momenti indicati come tempo libero, gli atleti hanno la libertà di muoversi negli spazi e nei tempi stabiliti preventivamente dallo staff tecnico: ogni violazione in questo senso non è tollerata ed è punita con l'esclusione immediata e definitiva da tutte le attività.
- E' assolutamente vietato abbandonare l'area del villaggio, senza preventiva autorizzazione.
- Nei momenti di tempo libero, è assolutamente obbligatorio indossare maglietta e pantaloncini, salvo casi specifici concordati con lo staff tecnico. E' consigliabile l'utilizzo di un cappellino per i momenti di sole cocente.
- La sera, eventuali uscite saranno in divisa societaria, salvo diversa indicazione.
- Di base, è vietato il bagno in mare.

## MATERIALE DA PORTARE

- Divisa da gioco: maglietta e pantaloncini
- Ginocchiere (obbligatorie)
- Scarpe da gioco (obbligatorie)
- Materiale per la doccia (obbligatorio)
- Ciabatte da mare, ciabatte da spiaggia, scarpe da viaggio, scarpe da gioco
- Costume e telo (per eventuale bagno in piscina)
- Magliette da riscaldamento/allenamento
- Tuta societaria
- Vestiti "borghese"
- Spazzolino, dentifricio, prodotti di igiene personale
- Cellulare e caricabatteria
- Ev. un cappellino
- Borraccia o almeno una bottiglia d'acqua
- Borsa valori (bastano 1/2 per tutta la squadra)

## CONTATTI

### Contatti Allenatori



## **ALLEGATO 11**

# **Attività Estiva**

*(suggerimenti consegnati agli atleti)*



## Attività fisica per l'estate

### Pallavolo Modena Est – Under 16 Maschile

Stagione Agonistica 2011/2012 - Primo allenatore: **Andrea Asta**

Al fine di rispettare sia le esigenze relative ad un **mantenimento di uno stato di forma sufficiente**, sia quelle sacrosante del **riposo** e delle relazioni interpersonali, ti propongo di organizzare il periodo di tempo che ti separa dalla ripresa degli allenamenti ufficiali come segue: dedicare ogni settimana almeno 3-4 momenti all'attività fisica, singola o di gruppo, concedendosi ogni 2-3 settimane qualche giorno di totale riposo e relax.

#### Esempio di tipologie di seduta di allenamento

<b>Allenamento A</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10-15 minuti di corsa continuata al parco (va benissimo anche lenta)</li><li>▪ Esercizi di tonificazione muscolare: addominali, dorsali, piegamenti sulla braccia, piegamenti sulle gambe (sono sufficienti 1/2 serie da 10 ripetizioni)</li><li>▪ Stretching, in particolare per la catena posteriore (esercizi alla parete)</li></ul>
<b>Allenamento B</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beach Volley o Green Volley 3 contro 3 o 4 contro 4 (nell'ipotesi peggiore, è anche sufficiente una mezzoretta di palla a coppie con un amico)</li></ul>
<b>Allenamento C</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Attività sportive di qualsiasi tipo (tennis, beach tennis, nuoto, ciclismo...)</li></ul>

Non dimenticare che il miglior modo per mantenerti allenato e migliorare le tue qualità tecniche e tattiche consiste nel **giocare il più possibile a pallavolo, o meglio a beach volley e green volley** (così che superfici di gioco più morbide attenuino gli effetti delle ricadute dai salti). Per chi ha carenze tecniche particolari, inoltre, ogni occasione possibile è ottima per utilizzare una palla contro una parete!

In una settimana tipo, suggerirei di trovare il tempo per una sola seduta di tipo A, e dedicare invece gli altri momenti alle attività di gruppo. Chi ha problemi di retrazione muscolare (v. problemi di allungamento evidenziati durante la stagione) dedichi molto tempo e dedizione all'allungamento della catena posteriore, anche con sedute da 15-20 minuti ogni giorno.

**N.B. ANCHE IN ESTATE E' IMPORTANTE ESEGUIRE IL RISCALDAMENTO!**

**SPALLE, GINOCCHIA, ECC. TE NE SARANNO GRATE...**

Risulta altresì indispensabile la tua collaborazione nel **segnalare eventuali problemi** e nell'**evitare periodi di riposo troppo prolungati**.

Ricordati di seguire un regime alimentare corretto, vista la stagione, ricco di frutta e verdure, ma sempre equilibrato, così da **evitare dannosi aumenti di peso**; mantieni sempre un corretto apporto idrosalino specialmente dopo abbondanti sudate.

Nel periodo immediatamente precedente alla ripresa degli allenamenti, è consigliabile svolgere attività fisica quasi quotidianamente e **organizzare adeguatamente i compiti delle vacanze**, per evitare dannose assenze nel periodo preparatorio.

**BUONE VACANZE!!!**

*Per qualsiasi necessità, puoi contattarmi secondo le modalità usuali: via email o telefonicamente (preferibile per comunicazioni o richieste urgenti).*

**Andrea Asta**