

DA DOVE NASCE L' IDEA

**NON ESISTONO PALLAVOLO DIVERSE A DIVERSE ETÀ...
ESISTONO DIVERSI LIVELLI QUALITATIVI
DELLA STESSA PALLAVOLO,
LEGATI ALL'ETÀ...**

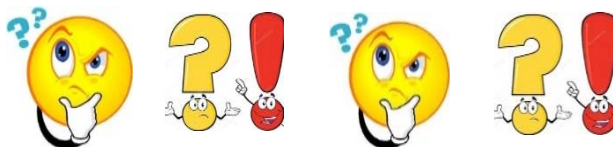


- Aggiornamento 2020
- Fipav Catania
- Allievi Allenatori I grado

IL GIOCOCI INDICA LA STRADA...

«Il gioco insegna a giocare ed allenare»

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



LE PICCOLE



IL GIOVANILE



IL LIVELLO ASSOLUTO

MA GIOCARE... E' FARE TECNICA???

**QUALCHE ANNO FA', UN FAMOSO ALLENATORE
DICEVA:**

«Spesso sento dire che con il metodo globale tutti giocano e la tecnica non la fa più nessuno; come se fare globale non voglia dire sviluppare le tecniche e che invece, l'unica strada per raggiungere questo obiettivo sia quella dell'allenamento analitico».



FACILE O DIFFICILE....CONOSCIUTO O SCONOSCIUTO..... STO FACENDO LA COSA GIUSTA?

Volume e specificità : qual' è il Q.B. per dare un valore adeguato alle esercitazioni che proponiamo?

Non aspettare che tutto sia perfetto: quando e quanto spostiamo l'asticella del talento?

Tutte sono protagoniste: che importanza diamo allo sviluppo dei ruoli affinché possano esaltare il loro Talento?

Combinazione o progressione: qual è la scelta migliore per allenare le tecniche e il gioco?



DAL GIOCO VERSO LA TECNICA

«LA SINTESI PERMANENTE E LA SINTESI PRINCIPALE»

*In che rapporto e situazioni entrano
nel gioco di Ric/Att e Batt/Punto*



DAL GIOCO VERSO LA TECNICA

LE SITUAZIONI IN BASE ALLA PROVENIENZA DEL 2° TOCCO



Come vinciamo
una gara?

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



**IMPOSTA IL MODELLO:
I FOCUS SUL MOMENTO
ESECUTIVO**

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



DALLA TECNICA VERSO IL GIOCO

«I PARAMETRI CHE REGOLANO I MODELLI TECNICI»



**BIOMECCANICA??
COME**



**TEMPO????
QUANDO**



**SPAZIO????
DOVE**

COSA

«DALLA TECNICA VERSO IL GIOCO» LA SITUAZIONALITA' (CREA – LIMITA – SFRUTTA)

IL PRIMO E IL SECONDO TOCCO: CREA

- RICEZIONE E ALZATA DOPO INSERIMENTO
- COPERTURA E ALZATA
- DIFESA/APPOGGIO E ALZATA

I FONDAMENTALI DA PUNTO: LIMITA

- LA BATTUTA
- IL MURO E LA TRANSIZIONE

IL FONDAMENTALE DELLA VITTORIA: SFRUTTA

- ATTACCO DA RICEZIONE
- CONTRATTACCO DA DIFESA, MURO O COPERTURA



«DALLA TECNICA VERSO IL GIOCO» LA SEQUENZIALITA'

METTI I VARI FOCUS TECNICI NEL RISPETTO SEQUENZIALE E SITUAZIONALE IN CUI
VANNO A COLLOCARSI

**LEGGI E
PREPARA**

LE SITUAZIONI NELLA FASE CP e BP

PREPARA

P



COSA E' IMPORTANTE
RAPPORTO TIMING E
SPAZIO DI GIOCO

COSA GUARDARE
POSTURE E TRANSIZIONI

«DALLA TECNICA VERSO IL GIOCO» LA SEQUENZIALITA'

METTI I VARI FOCUS TECNICI NEL RISPETTO SEQUENZIALE E SITUAZIONALE IN CUI
VANNO A COLLOCARSI

**PIANIFICA E
COSTRUISCI**

SONO VICINO ALLA PALLA

COSTRUISCI

C



**COSA E' IMPORTANTE
ASSE CORPOREO-PALLA
E VISIONE
COSA GUARDARE
EQUILIBRIO ATTIVAZIONE
BRACCIA**

«DALLA TECNICA VERSO IL GIOCO» LA SEQUENZIALITA'

METTI I VARI FOCUS TECNICI NEL RISPETTO SEQUENZIALE E SITUAZIONALE IN CUI
VANNO A COLLOCARSI

ESEGUI E
RIPARTI

COME SFRUTTO LE SITUAZIONI

COLPISCI

K



COSA E' IMPORTANTE
SPAZIO/TEMPO NEL
CONTATTO
COSA GUARDARE
GESTIONE TECNICA E
TATTICA

I tempi:
di ricezione
di alzata
di attacco

BAGHER DI RICEZIONE

«PORTA IL REGALO»

1,5 sec.



FISSA «bostik»

Cura l'organizzazione del piano di rimbalzo:

1. SPALLE : SPINGI, ANGOLA, ORIENTA
2. GOMITI: CREANO UN PIANO «PIATTO»
3. MANI: LA COMPATTEZZA

Indipendenza braccia fuori postura



ATTACCA LA PALLA (PORTA IL TUO REGALO)

Cura il timing ottimale per “tagliare” e attaccare la palla:

1. Anticipo rispetto all'asse corporeo
2. Anticipo rispetto alla linea delle spalle
3. Adattare e gestisci la spinta: quanto anticipo o quanto aspetto



DISEGNA LA TRAIETTORIA

Relazione tra piano di rimbalzo e obiettivo:

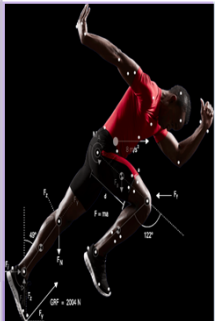
1. Gestione della spinta e della tenuta
2. «Occhi nella spalla e nelle mani»



PALLEGGIO D' ALZATA

«CREA»

0,4 sec. – 1,6 sec.



NATURALEZZA (USA IL TUO JOYSTICK)

1. Lavoro del polso e delle dita
2. La spinta delle braccia (gestisci i gomiti) o delle gambe (palla alta)
3. Il controllo del busto per avere equilibrio
4. L'indipendenza delle mani, in condizione di disequilibrio

IMPULSO (BATTI IL TAMBURO - TIENI LE UOVA)

Il tempo di contatto deve rispettare il concetto di "impulso alla palla"; il pollice, l'indice e il medio determinano le accelerazioni dando qualità alle parabole .

Curare la spinta:

1. Senza modificare il punto tra entrata e uscita della palla (il gomito)
2. Dando impulsi per dare immediatezza e controllo (non perdere le mani)

DISEGNA LA TRAIETTORIA (CONTROLLA LA ROTTA)

Curare l'uscita della palla dalle mani rispetto alla linea delle spalle:

1. Sulla linea della fronte, spalla destra o sinistra.

Curare i parametri della precisione :

1. Immagina dove colpiranno le tua attaccanti (per la precisione)
2. Velocità , altezza, profondità, distanza da rete.
3. Il rapporto tra asse corporeo – palla – piano di rete nella gestione del salto



ATTACCO

«SPARA-ANTICIPA-RITARDA-SORPRENDI»

0,4 – 1,5 – 0,3 sec.



SPALLA APERTA SPALLA CARICA «BOLT»

1. L'equilibrio: il controllo dell'asse corporeo e arco dorsale
2. Il controllo dell'arto libero e il caricamento dell'arto di colpo
3. La percezione dell'obiettivo (cosa vedo, muro o campo).
4. La percezione della palla rispetto all'asse corporeo, la linea delle spalle per definire l'anticipo e il ritardo, l'altezza per il timing.

TOGLI LA PALLA DA RETE (GIOCA CON IL RITMO)

«SWITCH»

1. La dinamica del braccio verso la palla: Apertura degli angoli dal caricamento al colpo (angoli efficaci) e il cambio di spalla.
2. Spalla alta e braccio disteso (altezza di colpo)
3. Il timing di spalla e di braccio verso la palla rispetto all'apice del salto, al punto di colpo per la direzione (anticipo o ritardo)

SPARA IL COLPO SULL'OBIETTIVO

1. Il rispetto della massima velocità esecutiva.
2. La mano sulla palla: Apertura e tensione della mano, punto di contatto (dietro sopra...destra o sinistra), azione avvolgente o l'anticipo, l'uscita dall'indice
4. L'uscita del braccio e della mano sulla direzione di colpo:



COSTRUIRE LE BASI DEL GIOCO



COSA SIAMO: LIVELLO PRESTATIVO

COSA SAPPIAMO FARE RISPETTO AI MODELLI DI GIOCO

COME VOGLIAMO GIOCARE

I RIFERIMENTI E LO SVILUPPO DEL SISTEMA DI GIOCO

INDICAZIONI PER LEGGERE IL GIOCO

I TIMING PER ESSERE A TEMPO E GESTIRE LE ACCELERAZIONI.



LA GESTIONE DEGLI SPAZI PER MODULARE LE TRANSIZIONI NEL RISPETTO DEI RIFERIMENTI SITUAZIONALI.

LE TRANSIZIONI IN CAMBIO PALLA E DA MURO - DIFESA IL GIOCO CHE FA LA DIFFERENZA

**LE TRANSIZIONI IN
CAMBIO PALLA**

**LE TRANSIZIONI DA
MURO E DIFESA**

ALLENAMENTO...UTILIZZA GLI STRUMENTI DEL MESTIERE



«SCOMPONI PER PERCEPIRE»
«DESTABILIZZA PER CONSOLIDARE»
«VARIA PER SVILUPPARE»
«GIOCA PER CAPIRE»

I MODELLI DELL' ALTO LIVELLO

LE TRANSIZIONI NEL SIDEOUT:

Le centrali dell'Italia

I modelli delle altre Nazionali

La palla esclamativa

I focus tecnici e i colpi delle centrali

I MODELLI DELL' ALTO LIVELLO

LE TRANSIZIONI NEL BREAK POINT:

Le centrali dell' Italia

I modelli delle altre Nazionali

Il lavoro al club Italia

I MODELLI DELL' ALTO LIVELLO

LE TRANSIZIONI NEL SIDEOUT:

Le schiacciatrici dell'Italia

I modelli delle altre Nazionali

I MODELLI DELL' ALTO LIVELLO

LE TRANSIZIONI NEL BREAK POINT:

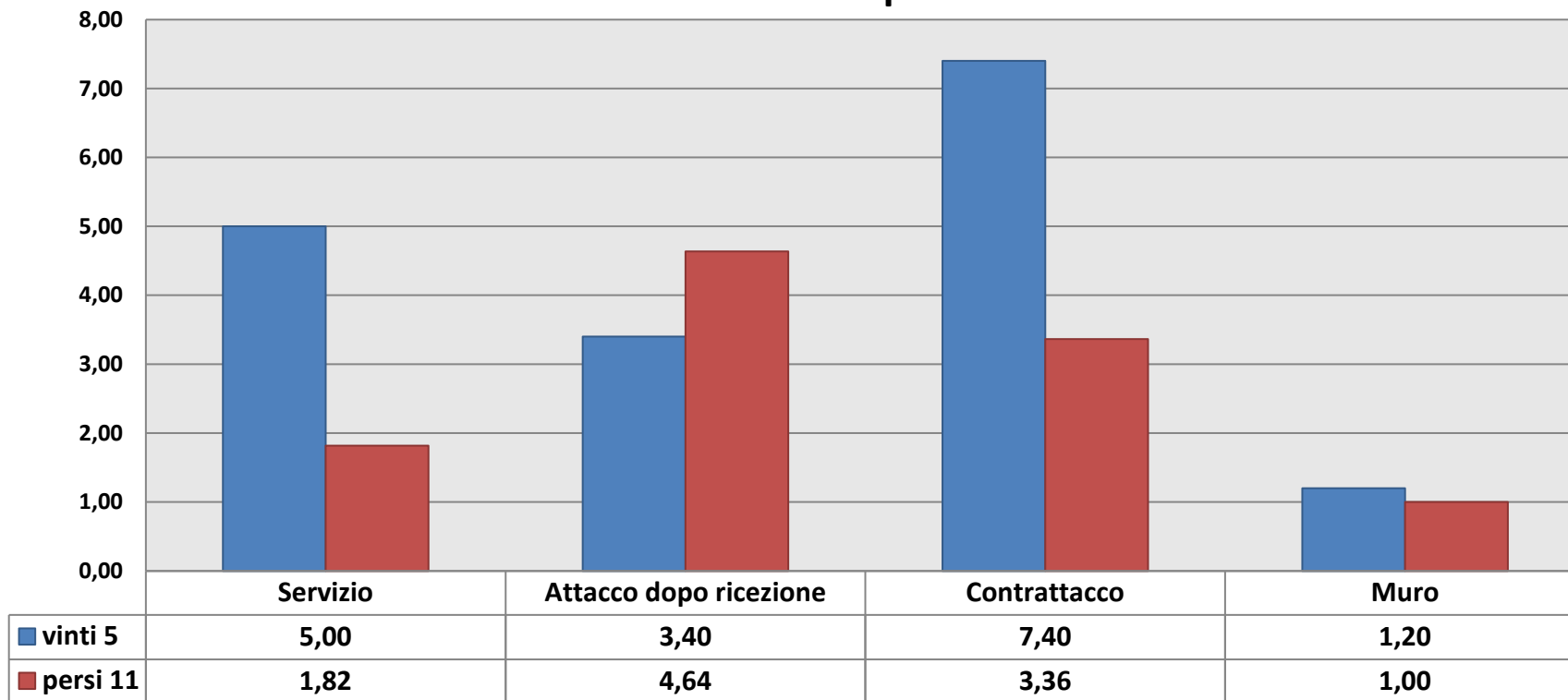
Le schiacciatrici dell' Italia

I modelli delle altre Nazionali

Il lavoro al club Italia

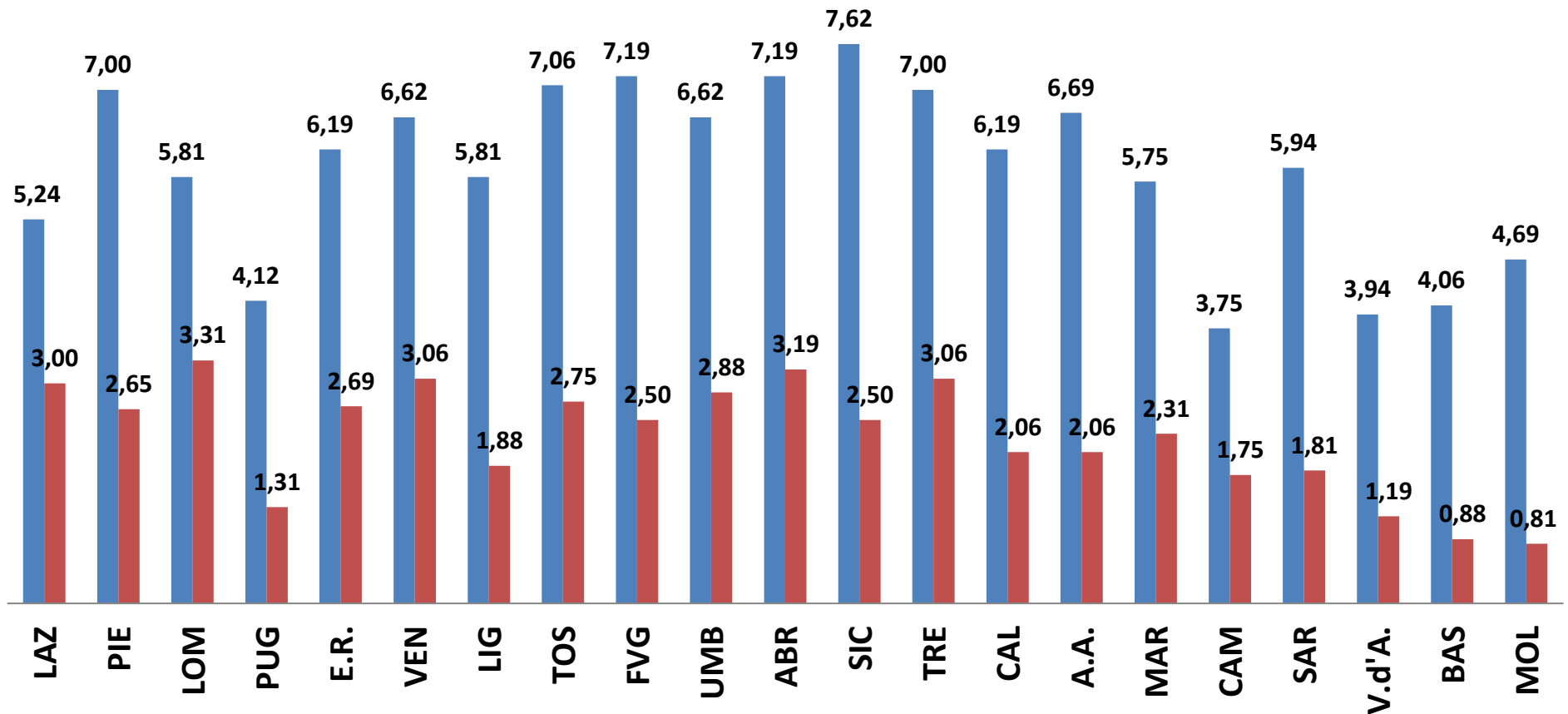
SICILIA

Punti nei set vinti e persi

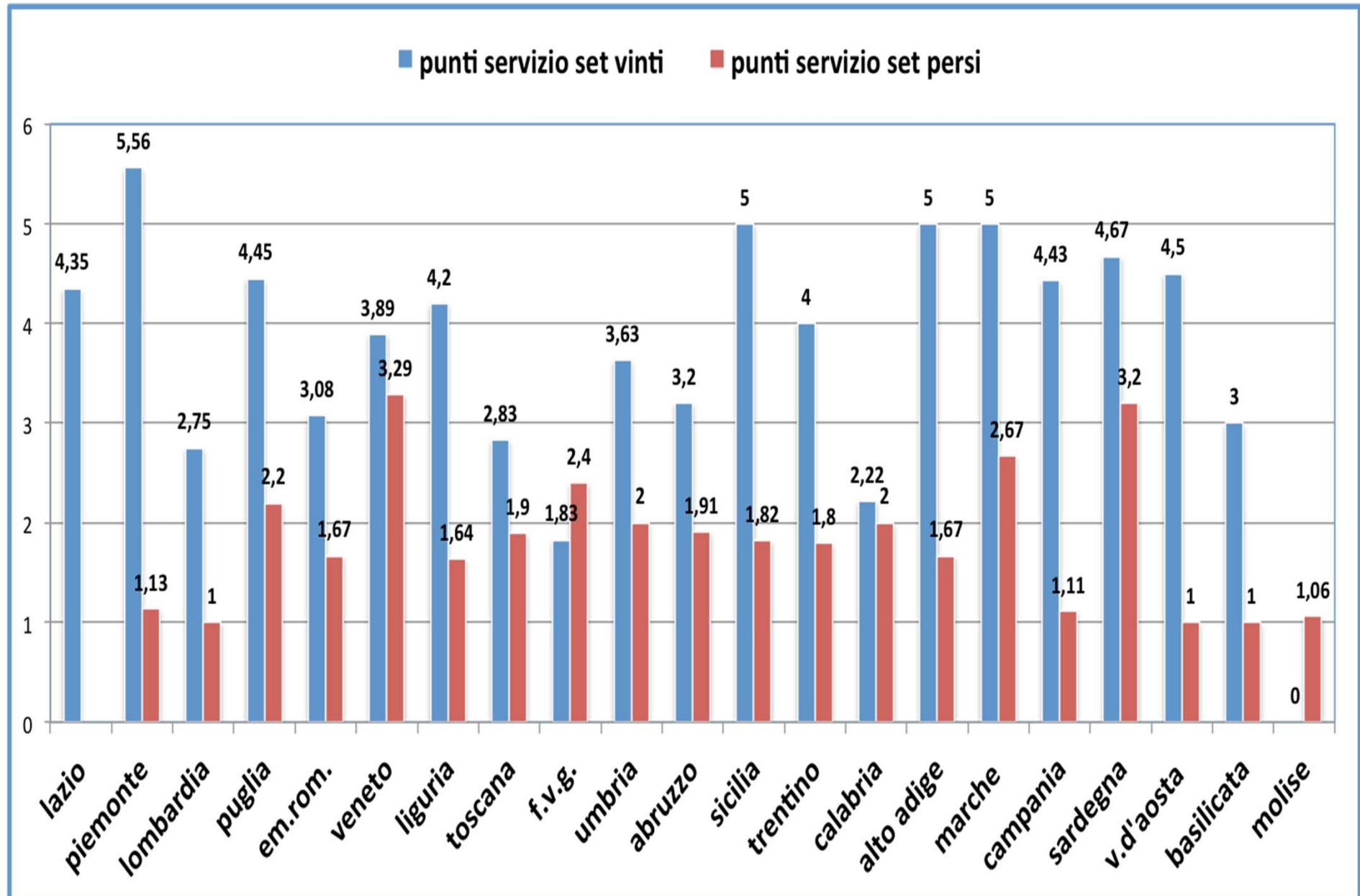


CORRELAZIONE TRA LA RICEZIONE # E + E I PUNTI IN ATTACCO OTTENUTI IN C.P.

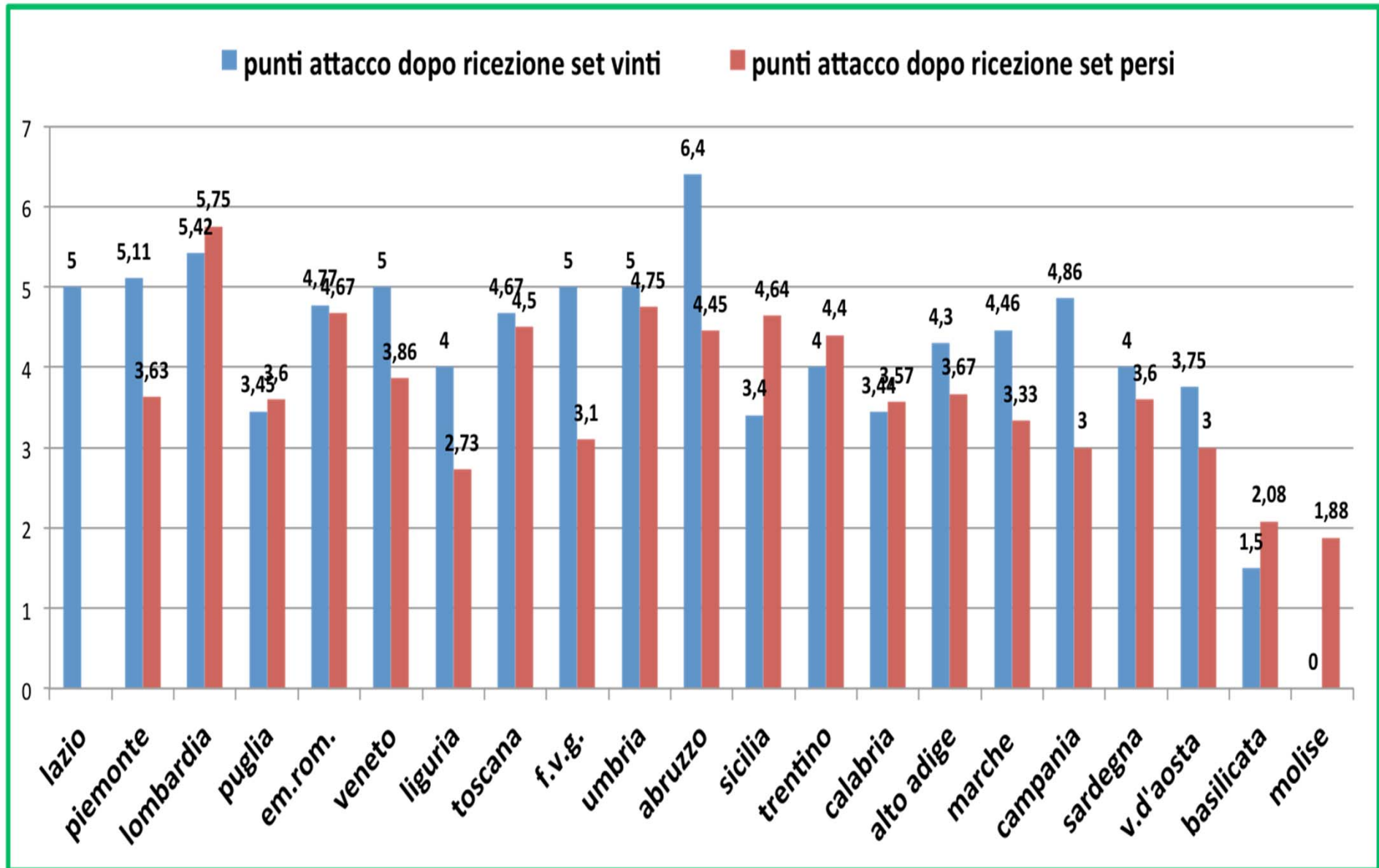
■ Ricezioni # e + per set ■ Punti in attacco dopo ricezione # e +



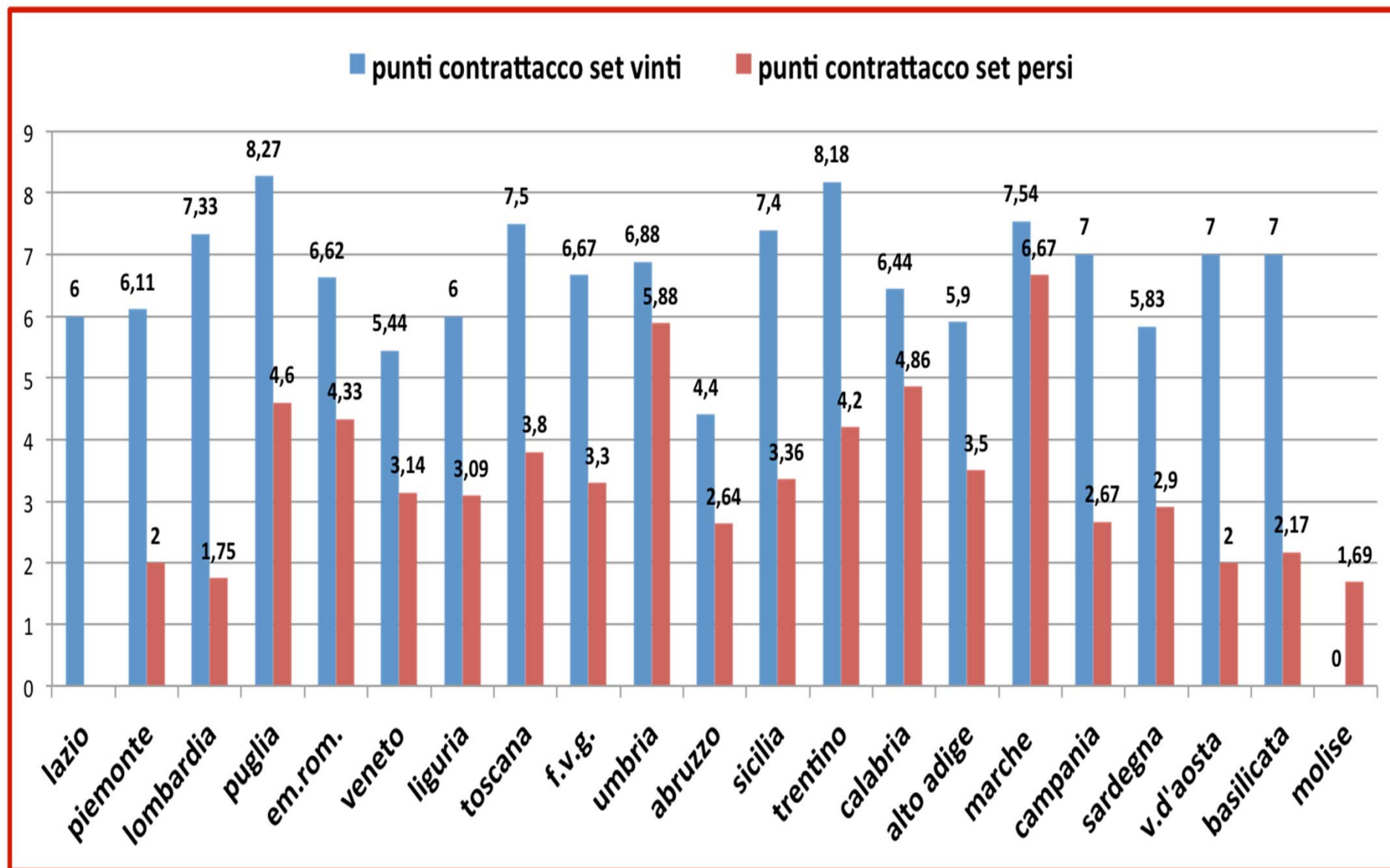
ANDAMENTO DEI PUNTI IN BATTUTA



ANDAMENTO DEI PUNTI DOPO RIC - ATT



ANDAMENTO DEI PUNTI IN CONTRATTACCO



- Come costruiamo/ricostruiamo il gioco su ric – dif – salvataggio – 2° tocco – copertura – che colpo di attacco usiamo?

TU CHIAMALE SE VUOI...EMOZIONI

- Le emozioni sono grandi giocatrici: Angelo Lorenzetti
- Le parole sono finestre, oppure muri; le parole cambiano, le percezioni restano: Dott. Marshall Rosenberg
- Le statistiche sono come i bichini; ciò che rivelano è suggestivo ma ciò che nascondono è più importante. Il giudizio non va mai confuso con il valore della persona: Irving Levine
- La pazienza di passare attraverso il fallimento; dobbiamo lasciare il diritto all'errore: Dott. Daniela Lucangeli
- La qualità del nostro lavoro sta nel rendere protagoniste le atlete: Davide Mazzanti

