

CORSO AGGIORNAMENTO ALLENATORI

14 NOVEMBRE 2020

- Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata
- Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore





KAZ	0	6
TRE	2	4

OLESN OLESNO KEPA DEBICA LACKO BELSK D

KRISPOL KRISPOL KRISPOL KRISPOL



LE TECNICHE DI BASE

Tecniche comuni a tutti i ruoli

- ✓ Tecniche di spostamento
- ✓ Il palleggio
- ✓ Il bagher
- ✓ La battuta
- ✓ Il muro
- ✓ La Schiacciata

Dall'osservazione delle tecniche di base all'identificazione delle attitudini al ruolo ed inizio del percorso di specializzazione



IDENTIKIT DEL PALLEGGIATORE

Attacchi su alzate del palleggiatore
in fase cambio palla: 92/97%

Attacchi su alzate del palleggiatore
in fase break: 41/61%

INDIVIDUAZIONE CARATTERISTICHE

- Buone mani
- Precisione
- Neutralità
- Buona Motricità
- Capacità coordinative
- Leadership
- Capacità di elaborare informazioni
- Capacità di elaborazione tattica
- Statura
- ???



Fattori condizionanti la prestazione del palleggiatore

Capacità di generare traiettorie adeguate

Capacità di non essere prevedibile

Capacità di monitorare la logica della propria distribuzione

Possedere almeno un altro fondamentale di buon livello

qualità nel controllo della palla con la tecnica di palleggio

Naturale apertura delle mani nel tocco (non indotta)

Palleggio isolando le mani Accelerazione della palla in relazione al bersaglio (variando la distanza devo variare l'accelerazione per mantenere l'apice di traiettoria)

Motricità degli arti inferiori

Posizionamento sotto la palla e stabilizzazione del punto di impatto mani palla.

Posizionamento in anticipo e stabile per stabilire un corretto rapporto con asse corporeo

Tempo di salto rispetto al tempo di contatto sull'apice del salto (verticalità del salto)



CARATTERISTICHE TATTICHE

ANALISI TATTICA RIFERITA ALLA PROPRIA SQUADRA

- Conoscenza delle caratteristiche tecniche e psicologiche per scegliere cosa fare in specifiche situazioni tecniche e di punteggio.
- Conoscenza delle principali opzioni per singolo rotazione nella fase di cambio palla e nella fase break
- Definizione dell'attaccante di riferimento in ogni rotazione
- Utilizzo del primo tempo come attacco o per smarcare un attaccante
- Utilizzo della seconda linea.
- Memoria delle situazioni precedenti e capacità di cambiare strategia nel corso della partita e del set

ANALISI TATTICA RIFERITI ALLA SQUADRA AVVERSARIA

- Conoscenze analisi delle caratteristiche del muro avversario per impostare l'attacco
- Ricerca del punto debole del sistema di muro avversario.
- Caratteristica dei centrali avversari (fisiche tecniche e tattiche).
- Caratteristica degli schiacciatori avversari (fisiche tecniche e tattiche).



CAPACITÀ COORDINATIVE

CAPACITÀ CONDIZIONALI

ABILITÀ MOTORIE

Sistema
percettivo

Elaborazione informazioni

Esecuzione
motoria

Stimolo
allenante

Feedbak

Abilità
motoria



Dal palleggio didattico alla specializzazione

Mani aperte per
simmetria ed ampia
superficie di contatto

Flessione dorsale del
polso per presa e
rilascio

Ampia escursione del
polso per accelerazione
della palla

Rapidità nell'azione
reattiva del polso

Controllo delle spinte
accessorie in funzione
della distanza da coprire



Spostamento
anticipato sotto
la palla

Azione simmetrica delle
mani nella fase di entrata,
durante la spinta ed al
rilascio della palla

PRESUPPOSTI DELLA PRECISIONE

Capacità di
orientamento
delle spalle

Coordinazione braccia
gambe in particolare nel
palleggio di palla alta



Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata

- Sviluppo della neutralità nell'approccio all'alzata
- Il riferimento al bersaglio
- Palleggio in salto
- La progressione delle traiettorie di alzata
- Le alzate in bagher e l'allenamento in situazione



SVILUPPO DELLA NEUTRALITÀ NELL'APPROCCIO ALL'ALZATA

- Aspetti che rendono prevedibile la direzione di alzata
 - Approccio esecutivo differenziato in base alla direzione di alzata
 - Atteggiamento del busto differenziato in base alle intenzioni di alzata
 - Frontalità nell'approccio al tocco caratteristica per ogni traiettoria di alzata
- Presupposti della neutralità
 - Mani autonome nell'accelerazione della palla
 - Profondità della presa e reattività del polso
 - Gestione indifferenziata della frontalità al bersaglio nell'esecuzione del palleggio (relazione stabile al bersaglio)
- Allenamento situazionale specifico del ruolo



Le Mani

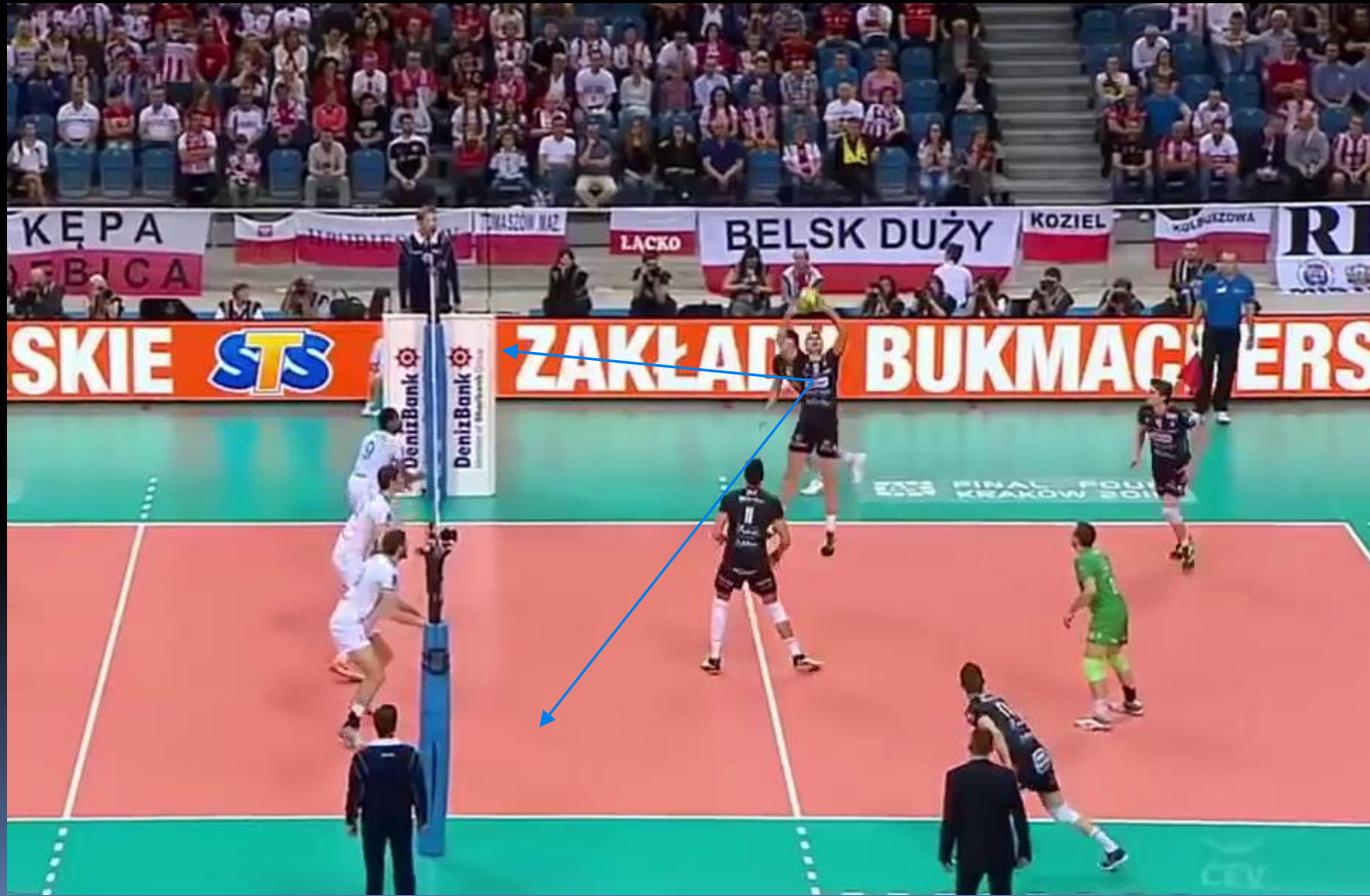
Mani autonome
nell'accelerazione
della palla



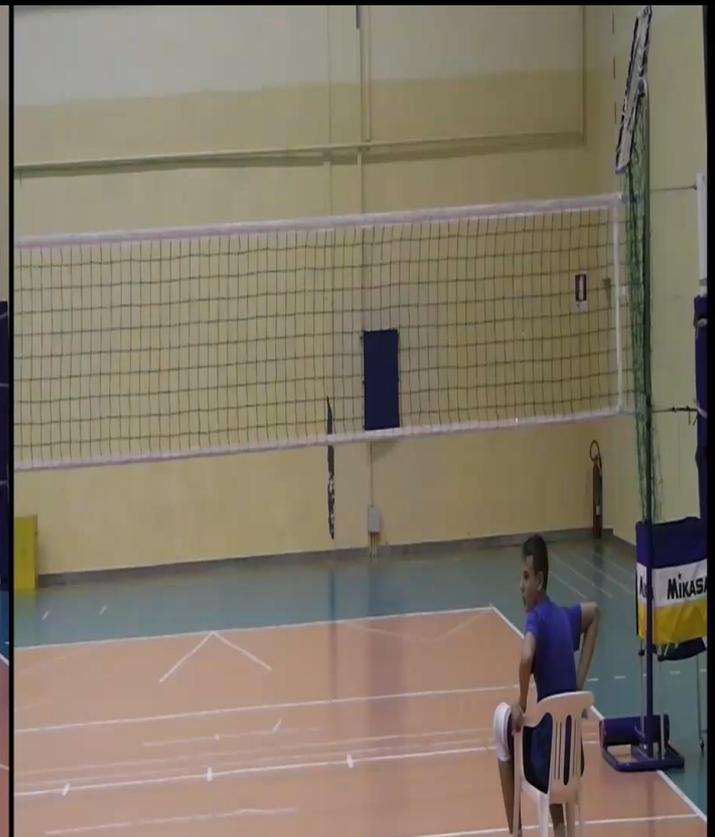
Profondità della presa
e reattività del polso



Relazione stabile al bersaglio



Percorso per la neutralità



Mauro Maccotta

L'imprevedibilità di alzata

La contrapposizione tattica con il sistema di muro avversario



L'imprevedibilità di alzata

La contrapposizione tattica con il sistema di muro avversario



ASPETTI TATTICI

Prerogativa del ruolo dell'alzatore è l'azione di cambio palla, quindi allenamento situazionale, nel quale l'alzatore gestisce il sistema di attacco in un continuo 1 vs 1 contro il centrale avversario.

Gli esercizi in situazione tattica (sintetici o globali) devono perseguire i seguenti obiettivi specifici:

- Lo sviluppo tattico della distribuzione (a chi e quando?)**
- L'incremento delle traiettorie di alzate efficaci (rapporto tra velocità della palla e precisione)**
- La gestione del sistema d'attacco:
Individuazione delle principali uscite d'attacco in ogni rotazione**



Allenamento situazionale specifico del ruolo

Lettura muro



IL RIFERIMENTO AL BERSAGLIO

- La gestione delle traiettorie avanti
 - La modalità di rilascio della palla
 - La gestione tattica della frontalità al bersaglio
 - La condizione di disequilibrio nel palleggio avanti
- La gestione delle traiettorie dietro
 - La modalità di rilascio della palla
 - La correzione delle uscite della palla rispetto al bersaglio
 - Il ritardo sulla palla nella gestione delle traiettorie dietro



Velocità di uscita della palla

- L'accelerazione che subisce la palla al momento del tocco è il fattore determinante la qualità delle traiettorie soprattutto in prospettiva del gioco veloce.
- deve essere un fattore totalmente indipendente da posizione del corpo, condizioni di equilibrio e punto di appoggio delle spinte.
- durata della spinta a carico del polso che presuppone la naturale mobilità dello stesso
- indice più avanti nel palleggio avanti ultimo dito a toccare il pallone, pollice più avanti nel palleggio dietro ultimo dito a toccare il pallone.



La modalità di rilascio della palla



La modalità di rilascio della palla



PALLEGGIO IN SALTO

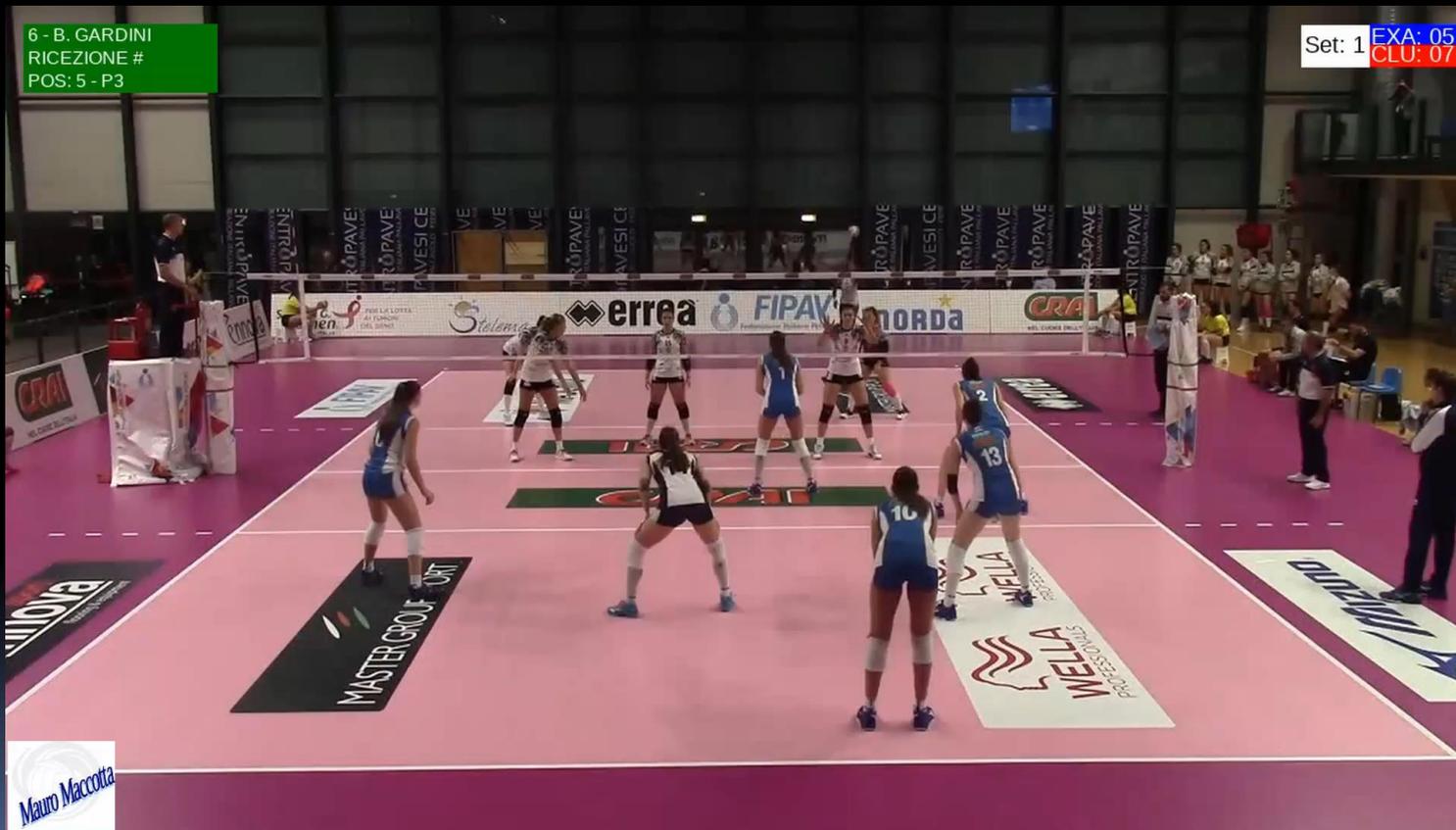
- Presupposti esecutivi
 - Autonomia delle mani nell'accelerazione della palla
 - Condizione di equilibrio in volo durante il tocco
 - L'anticipo del tocco per la gestione delle alzate più rapide
- Il posizionamento del punto di stacco con la tecnica di salto a due appoggi
- L'anticipo del punto di stacco con la tecnica di salto con un solo appoggio



Sequenza anticipo palleggio in salto



Il posizionamento del punto di stacco con la tecnica di salto a due appoggi



L'anticipo del punto di stacco con la tecnica di salto con un solo appoggio

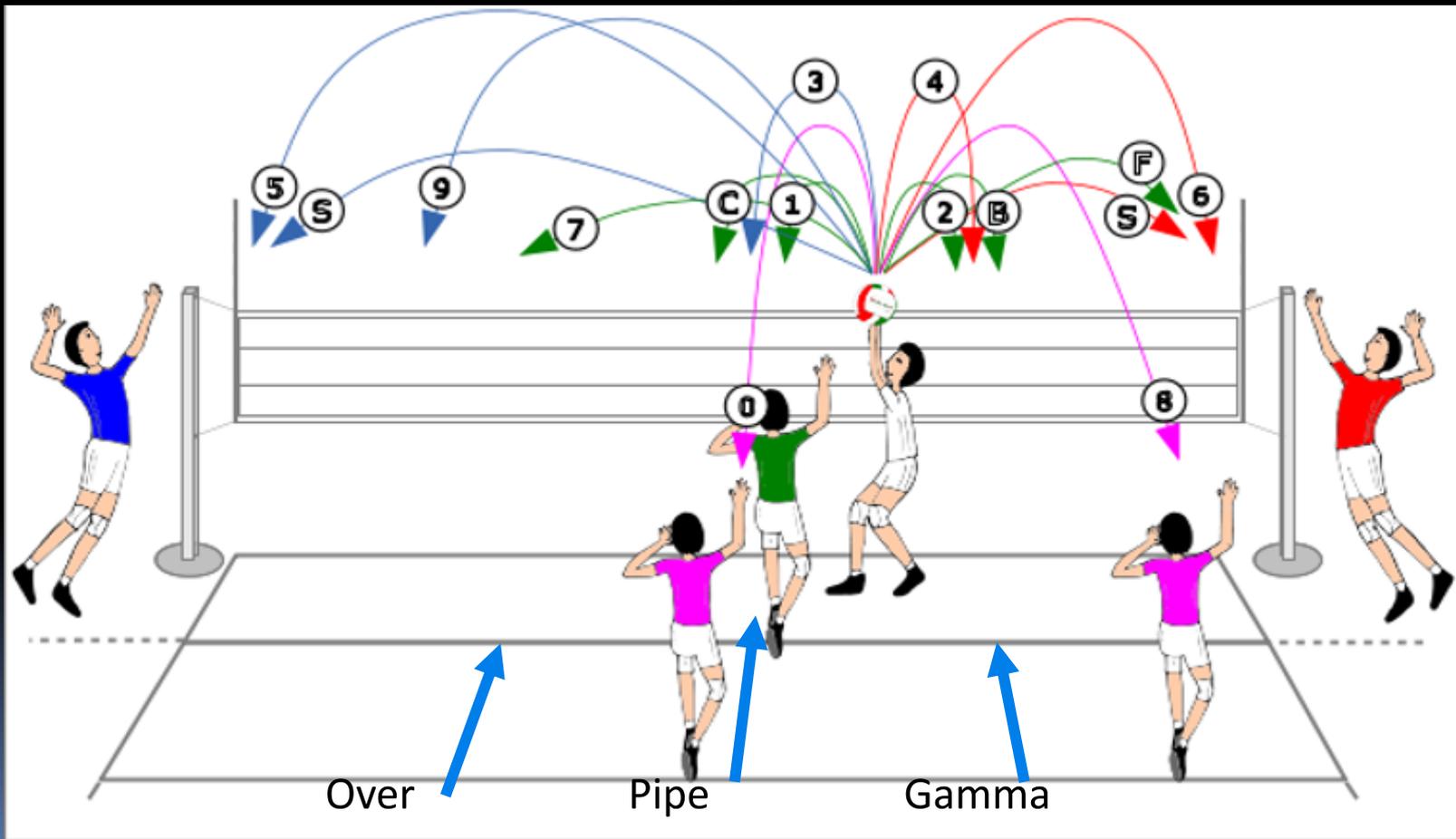


LA PROGRESSIONE DELLE TRAIETTORIE DI ALZATA

- Alzata di secondo tempo (posto 4 e 2)
 - Presupposti: capacità di spostare l'apice della traiettoria lungo la rete
 - Consente un obiettivo tempo di rincorsa
- Primo tempo anticipato (palla 1-2)
 - Presupposti: linea didattica particolare con riferimenti per il tempo di rincorsa sulla traiettoria di appoggio / ricezione
 - Consente l'insegnamento delle specifiche dinamiche di transizione
- Le alzate di seconda linea
 - Presupposti: autonomia delle mani nelle correzioni delle alzate
 - Rispetto del principio tattico dell'attacco da tutta lo spazio di rete



La tipologia di alzate



LE ALZATE IN BAGHER E L'ALLENAMENTO IN SITUAZIONE

- L'alzata in bagher non è una prerogativa dell'alzatore
- Principi esecutivi
 - Autonomia dell'azione del piano di rimbalzo
 - Orientamento al bersaglio dell'azione del piano di rimbalzo
 - Movimento del piano di rimbalzo che accompagna la palla
- L'azione degli arti inferiori
 - Le traiettorie per l'attacco veloce gestite in bagher
 - L'alzata da posizioni prossime al punto d'attacco
 - L'alzata da posizioni distanti dal punto d'attacco



ALZATE IN BAGHER

alzate in bagher



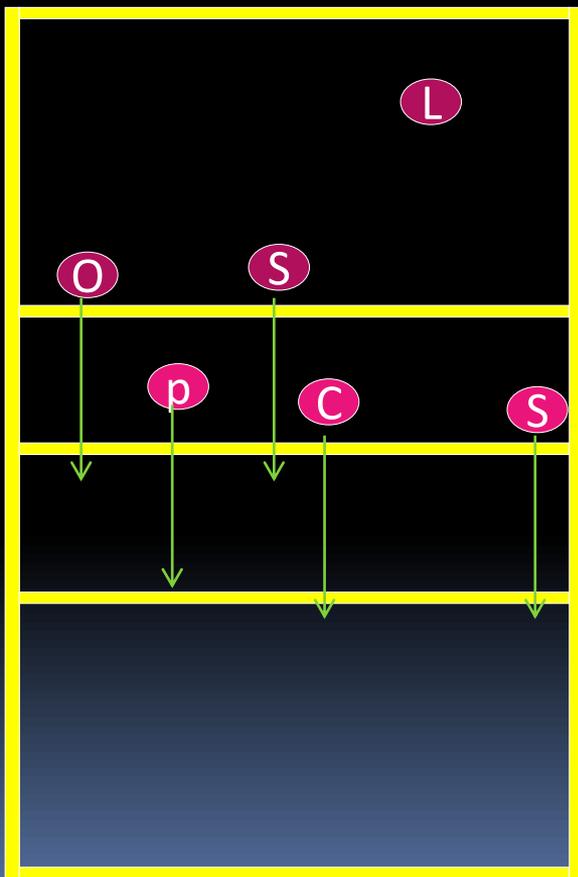
Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore

- La stabilizzazione dell'apice di traiettoria specifico dei vari tempi di alzata
- L'imprevedibilità di alzata e l'autonomia delle mani nella gestione del tocco di palla
- La casistica situazionale del comportamento tecnico-tattico dell'alzatore
- L'organizzazione dell'allenamento differenziato dell'alzatore
- L'allenamento delle competenze complementari del ruolo

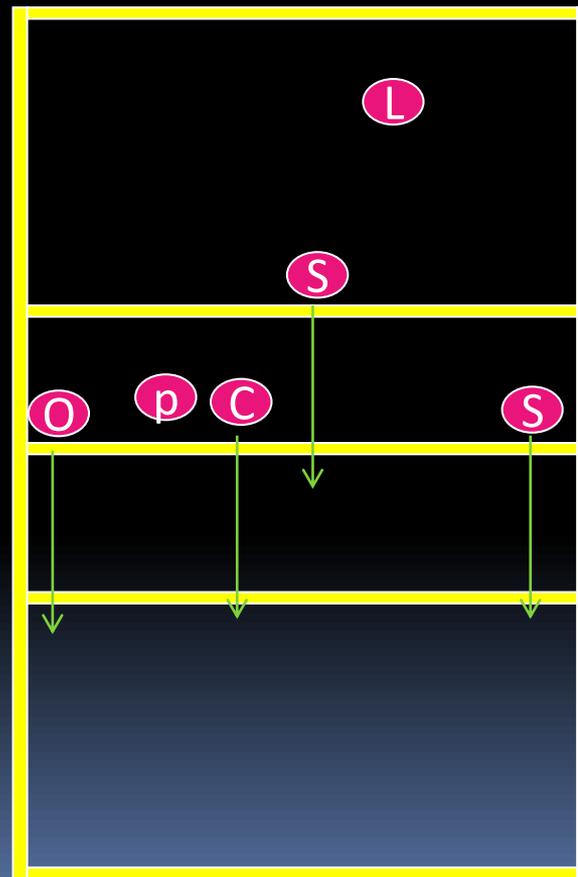


ATTACCARE TUTTA LA RETE

Palleggiatore
I linea



Palleggiatore
II linea

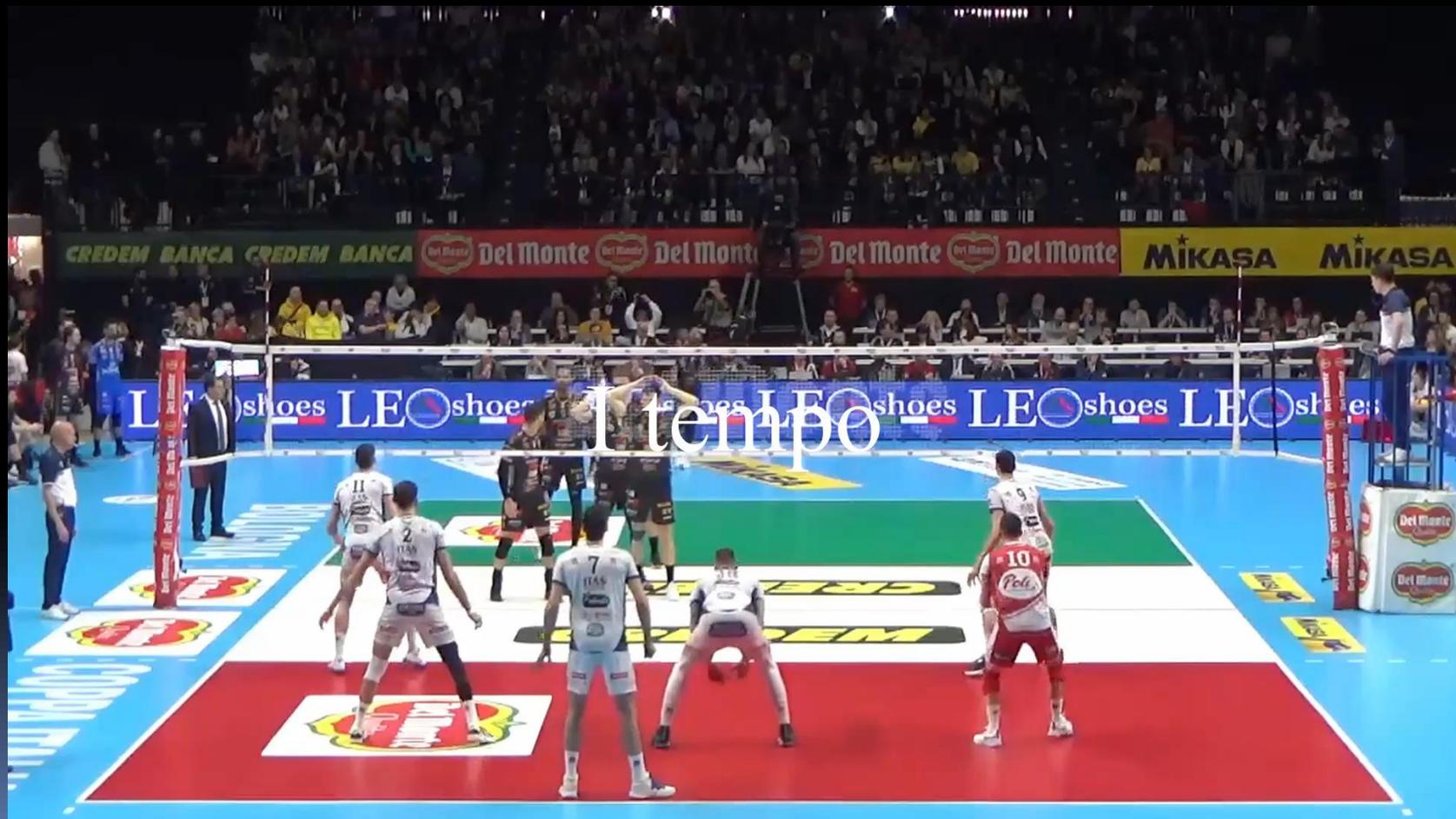


LA STABILIZZAZIONE DELL'APICE DI TRAIETTORIA SPECIFICO DEI VARI TEMPI DI ALZATA

- Relazione tra tempo di attacco e altezza dell'apice della traiettoria d'alzata
 - I cosiddetti tempi d'attacco: 1°, 2° e 3° tempo (palla alta)
 - Riferimenti specifici per i tempi di inizio rincorsa in attacco
- Le alzate attraverso il palleggio in salto (da inserire dopo aver stabilizzato neutralità ed altezza traiettorie)
- Gli adattamenti situazionali del palleggio e le tecniche non convenzionali di alzata
 - Le alzate in condizioni di disequilibrio
 - Le alzate ad una mano



Riferimenti specifici per i tempi di inizio rincorsa in attacco



Relazione tra tempo di attacco e altezza dell'apice della traiettoria d'alzata



L'IMPREVEDIBILITÀ DI ALZATA E L'AUTONOMIA DELLE MANI NELLA GESTIONE DEL TOCCO DI PALLA

- Atteggiamento neutro nell'approccio al tocco
- La finta
- Non standardizzare i movimenti preparatori alle esecuzioni di specifiche direzioni di alzata
- Le mani capaci di accelerare la palla senza intervento di movimenti estensori degli arti superiori e inferiori
- Il controllo dell'equilibrio in volo



LA CASISTICA SITUAZIONALE DEL COMPORTAMENTO TECNICO-TATTICO DELL'ALZATORE

- L'alzatore nell'azione del cambio palla
 - I movimenti e i timing nell'azione secondo il livello qualitativo della ricezione del servizio
- L'alzatore nella ricostruzione del contrattacco
 - I movimenti e i timing nella ricostruzione secondo la specifica casistica di attacchi avversari da difendere
- L'alzatore nella copertura d'attacco
 - I movimenti e i timing nella ricostruzione da copertura



Alzate da copertura



L'ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO DIFFERENZIATO DELL'ALZATORE

- La differenziazione dell'allenamento nel processo di riscaldamento
 - Proposte didattiche o correttive nella fase di riscaldamento specifico
- L'allenamento differenziato nella forma analitica
 - Sviluppo della qualità del tocco
 - Stabilizzazione delle traiettorie
- L'allenamento situazionale dell'alzatore
 - Sequenze motorie di azione
 - Controllo delle alzate nella variabilità situazionale



Aspetti caratteristici degli esercizi di riscaldamento dell'alzatore

Le fasi di riscaldamento permettono un elevato numero di tocchi di palla ed il controllo esecutivo del gesto tecnico

- Esercizi semplici con basso impegno fisico
- Esercizi segmentari anche con uso del muro (varie posture: seduti, in ginocchio, fitball)
- Esercizi decontestualizzati dal gioco

- Richiamo e sviluppo della sensibilità del tocco
- Richiamo e sviluppo della neutralità
- Richiamo e sviluppo del posizionamento dopo spostamento e ricerca della frontalità
- Palleggio in disequilibrio



Esempi di esercitazioni

Giochi attivazione



Esempi di esercitazioni

Esercizi di motricità



Esempi di esercitazioni

Sensibilità mani



Esempi di esercitazioni

Accelerazione mani



Esempi di esercitazioni

Indipendenza mani



Esempi di esercitazioni

Linee di traiettoria



Esempi di esercitazioni



L'ALLENAMENTO DELLE COMPETENZE COMPLEMENTARI DEL RUOLO

- Il profilo tecnico – tattico dell'alzatore
 - Criteri specifici: livello di precisione – velocità di palla – struttura antropometrica – abilità nel posizionamento
- La difesa dell'alzatore
- Il muro dell'alzatore
- Il servizio dell'alzatore
- Le competenze di copertura d'attacco dell'alzatore



Esempio di esercitazioni

- **Esercizi per la lettura delle traiettorie**
- **Esercizi per le mani**
- **Esercizi per la neutralità**
- **Esercizi per la velocità di uscita della palla**
- **Esercizi per gli angoli di uscita ed apici traiettorie**
- **Esercizi per la frontalità (provenienza della palla da diverse zone (1-6-5))**

Esercizi situazionali

- **Uscita da muro vicino la rete**
- **Uscita da muro allontanandosi da rete**
- **Uscita da difesa avvicinandosi alla rete**
- **Uscita da difesa allontanandosi da rete**
- **Colpi d'attacco**

