

Considerazioni ed indicazioni tecnico – tattiche per l'allenamento di una pallavolo evoluta

Prof. Luigi Schiavon

Bergamo, 10 giugno 2004

Contenuti allenamento 1

- valutazione livello gioco del campionato da disputare
- valutazione livello gioco della propria squadra

Livello del gioco 1

- solitamente valutato rendimento per set e per partita
- punti per set dall'attacco
- punti per set dal muro
- punti per set dal servizio
- punti per set dovuti ad errore avversario (battuta, attacco, ricezione, "falli")

Livello del gioco 2

- nel rendimento per partita
- rendimento individuale e collettivo per i vari fondamentali
- indicatori rendimento squadra

Indicatori rendimento squadra 1

- indice errore: percentuale dei punti ottenuti dall'avversario su nostri errori
- errori commessi in: battuta, ricezione, attacco (errore in attacco vuol dire mandare la palla in rete o fuori)

Indicatori rendimento squadra 2

- indice del muro
- totale dei muri vincenti diviso il numero dei set giocati (3 è un buon dato)
- solitamente aggiungo valutazione sui muri "=" (punti ottenuti avversario sfruttando il nostro muro)

Indicatori rendimento squadra 3

- indice ricezione – attacco
- numero dei colpi positivi sul numero di ricezioni (in pratica quante volte si vince la prima azione "direttamente" (sarebbe interessante confrontare maschi e femmine). Se si hanno percentuali superiori al 50% è "matematico" che si vinca la partita.

Indicatori rendimento squadra 4

- indice difesa – attacco
- nuovo (indice "Schiavon") (è il prodotto ottenuto abbinando numero rigiocate – set e la efficienza in attacco)

Indicatori rendimento squadra 5

- è decisamente utile oltre a quelli generali per squadra conoscere il rendimento per ogni singola rotazione (dato molto interessante per la programmazione degli allenamenti)

Contenuti allenamento 2

visto il rendimento si possono stabilire degli obiettivi

- per la squadra
- per i singoli giocatori

Contenuti allenamento 3

nella valutazione obiettivi è fondamentale stabilire se i problemi sono inerenti:

- alla componente tecnica
- alla componente tattica

Componente tecnica

- dobbiamo valutare gli anni di pallavolo dell'atleta

- quindi se il fondamentale è: “da allenare”, “da ripulire” o abbisogna di “interventi più significativi
- se eventualmente il motivo risiede nella componente del condizionamento organico
- “la tecnica si può sempre migliorare”

Componente tattica

- verificare le competenze e la loro distribuzione
- valutare le strategie adottate in funzione dell'avversario
- aumentare le strategie disponibili

Contenuti allenamento 4

- nello stabilire gli obiettivi per squadra e per giocatore bisogna dare delle priorità
- in base alle potenzialità
- in base al tempo a disposizione
- fondamentale far partecipare degli obiettivi sia la squadra, sia il singolo giocatore

Contenuti allenamento 5

classificazione esercizi:

- analitici
- combinati
- analitici in fase di gioco (play)
- globali in fase di gioco
- globali in fase di gioco ad obiettivo

Analitici

- importante per il numero di tocchi: obiettivo difficile da perseguire con altri sistemi
- si possono differenziare per ruolo all'interno allenamento
- possono risultare decisivi per il miglioramento di alcuni aspetti del fondamentale

Combinati

- ci avvicinano al gioco concentrando l'attenzione su alcuni aspetti
utili sia per:
- la tecnica
- la tattica

Analitici fase – play

- ci permettono di curare la tecnica e la tattica in situazioni di gioco
- importanti per la possibilità di focalizzare l'attenzione solo su alcuni particolari, seppure all'interno del gioco

Globali fase – play

- permettono di migliorare il gioco nella situazione ideale
- agendo in vari modi possiamo curare in particolare le varie strategie di gioco e migliorarne il rendimento

Globali ad obiettivo

- permettono di curare il rendimento della squadra, in particolare nelle due fasi di ricezione – punto e battuta – punto
- si possono tarare gli obiettivi sul rendimento “prodotto” dalla propria squadra per provare a migliorarlo

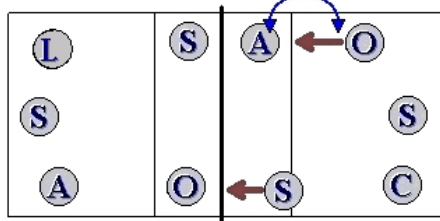
Contenuti allenamento 6

- nella programmazione allenamenti ritengo opportuna la presenza di tutte le suddette componenti allenanti
- la miscela è condizionata dal: tempo, tipologia dei giocatori, campionato di partecipazione

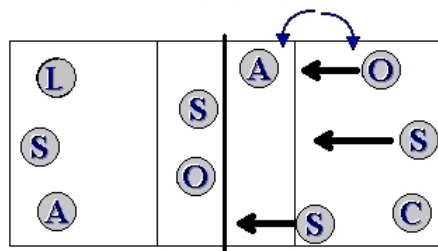
Proposte operative

- vi propongo di seguito alcuni classici esercizi esemplificativi soprattutto per le fasi play
- fondamentale è tararli sulla propria squadra e sulle sue caratteristiche
- sono divisi in varie situazioni, cercando di dare un filo logico e per quanto possibile progressivo

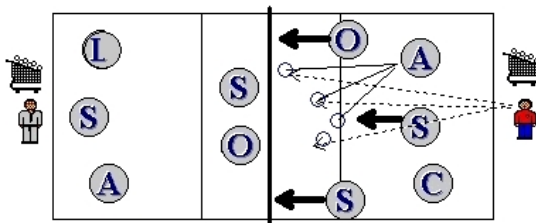
5 CONTRO 5 TUTTA LA RETE



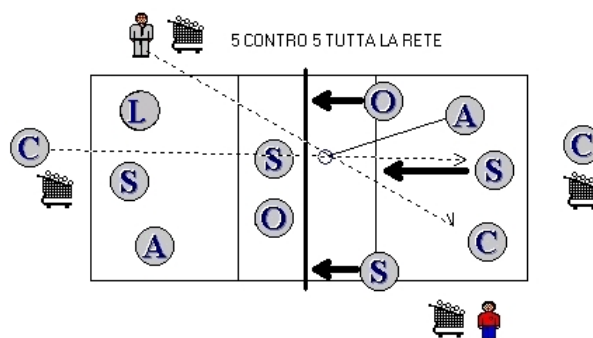
5 CONTRO 5 TUTTA LA NETE



5 CONTRO 5 TUTTA LA RETE



5 CONTRO 5 TUTTA LA RETE



5 contro 5 su tutta la rete

Applicazioni e varianti del 5 contro 5 1

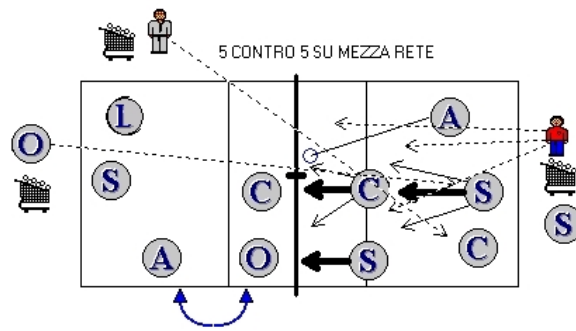
- la tipologia di marcatura del muro può essere libera o imposta
- sull'attacco da zona 6 (pipe) il muro può essere eseguito a 1 o 2
- variare la pipe spostandola verso zona 6/5 o 6/1
- obbligare direzione d'attacco sulla prima azione
- obbligare zona attacco dopo difesa

Applicazioni e varianti del 5 contro 5 2

- variare punto di alzata (variando il lancio da parte dell'allenatore)
- alzare dopo una ricostruzione effettuata dalla propria squadra su lancio dell'allenatore
- alzare dopo una ricezione su battuta da parte dei centrali fuori
- se la rigiocata è di palla alta obbligare il muro a due (allenando quindi il terzo di rete alla triplicazione)

Applicazioni e varianti del 5 contro 5 3

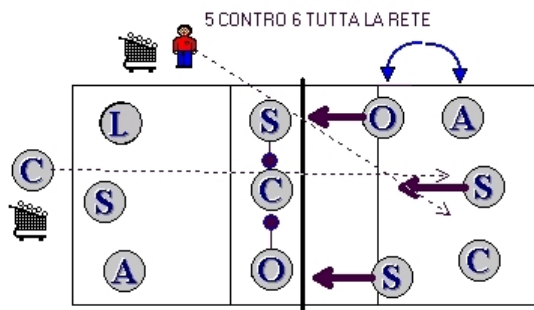
- si può "giocare" un set ai 25
- ai 25 ma partendo da "10 pari"
- ai 25 ma con partenza ad handicap "10-15"
- invece di una palla per squadra alternata, due palle di seguito alla stessa con eventuale "premio" alla doppia vittoria, ecc.



5 contro 5 su mezza rete

indicazioni per 5 contro 5 su mezza rete

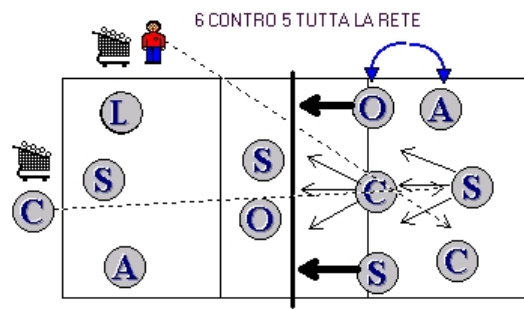
- per la tipologia di input inerenti al punto di alzata valgono gli stessi per il 5contro5 a tutta rete
- variante interessante può essere sul punto di attacco della “pipe”
- altra variante interessante può essere sul punto di rete dove attaccare il primo tempo
- anche per gli input di punteggio possono valere le indicazioni del 5contro5 a tutta rete
- potrebbe essere utile durante l’allenamento alternare gioco su tutta rete e su mezza rete (possiamo così influenzare condizionamento organico)



5 contro 6 su tutta la rete

Indicazioni per 5 contro 6 su tutta la rete

- importante per allenare la lettura e l’assistenza sulle palle “super”
- utilissimo per allenare il muro a tre su palla alta
- per tipologia di palloni ci si può rifare ai precedenti esempi del 5 contro 5



6 contro 5 su tutta la rete

Indicazioni per 6 contro 5 su tutta la rete

- utile per lettura palleggiatore e tattiche conseguenti
- se si pongono obiettivi a punteggio tenere presente handicap situazione
- da adoperare soprattutto abbinato al servizio

Il 6 contro 6

- importante tarare obiettivi sul rendimento verificato della propria squadra
- da adattare all'organico della propria squadra (non sempre abbiamo 12 giocatori egualmente "buoni")



Analitico 6 contro 6 su palla alta

- per tipologia di palloni ci si può rifare ai precedenti esempi del 5 contro 5

Varianti

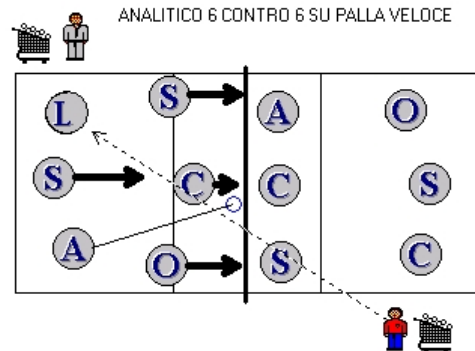
- alza un giocatore obbligato "chiamato" dall'allenatore
- sfida degli opposti che sono obbligati ad attaccare la prima palla o l'eventuale rigiocata
- sfida a punteggio per rotazione
- come sopra, ma con 2 o 4 palloni consecutivi per squadra (con eventuale premio alle vittorie in sequenza)
- come sopra, ma con sequenza attacchi obbligata

Analitico per palle veloci

- palle veloci senza primo tempo per allenare situazioni di lettura
- utili anche per gestione competenze in fase di rigiocata semplice

Varianti

- introdurre primo tempo
- obbligare tattica squadra in difesa
- obbligare tattica su eventuale rigiocata
- sfide a punteggio



6 contro 6 con obiettivo squadra

- gioco completo con obiettivo rendimento nelle due situazioni: battuta (break) o ricezione
- si possono adoperare scout prestabilire obiettivi di punteggio

Esempio 6vs6 n°1

- fase ricezione con punteggio di partenza 21-15
- batte sempre la squadra allenatrice
- si sta fermi; stessa rotazione fino fine gioco (25 o oltre)

varianti es n°1

- tipologia di servizio
- zona di ricezione
- tipo servizio e zona ricezione
- il battitore può usufruire di un “bonus” al servizio

Esempio 6vs6 n°2

- come il n.1 ma in fase battuta
- punteggio ... 20-15
- batte sempre lo stesso giocatore
- obiettivo sempre 25

Variante “conferma”

- si può applicare, ad esempio, agli esercizi n.1 e n.2
- chiamata così una seconda palla solitamente lanciata dall'allenatore con obiettivi variati a seconda delle esigenze
- dare 2^palla alla squadra che ha vinto la prima azione (se non la vince il punteggio resta fermo)
- lo stesso ma con 2^palla data alla squadra che ha perso
- come sopra ma obbligando il tipo di attacco o il giocatore che lo esegue
- variare “come” dare la 2^palla

Variante “vittorie consecutive”

- variante applicabile in diverse situazioni sia: in fase di battuta, in fase di ricezione ed in sfide squadra “titolare” e “riserve”
- il numero delle vittorie richieste varia a seconda della situazione

Esempio n° 1

- 5 vittorie consecutive in fase di ricezione:
 - 1°: ricezione servizio avversario
 - 2°: su palla facile lanciata da assistente
 - 3°: ricezione servizio avversario
 - 4°: palla alta obbligata
 - 5°: ricezione servizio avversario

Esempio n°2

- quattro vittorie consecutive in fase battuta
 - 1°: vittoria sul proprio servizio
 - 2°: su easy-ball avversario
 - 3°: su contrattacco in palla alta avversaria
 - 4°: su rigiocata con palla alta nel proprio campo

Esempio n° 3

- 6 vittorie consecutive in fase ricezione
 - una vittoria per ogni rotazione con azzeramento in caso di sconfitta
 - variante: in caso di sconfitta azzeramento e ripartenza dalla rotazione precedente

Esempio n° 4

- utile per fase battuta
- blocco di 4 azioni consecutive
 - 1^ azione: servizio “titolari”
 - 2^ azione: easy-ball “riserve”
 - 3^ azione: rigiocata 3° tempo “titolari”
 - 4^ azione: easy ball “riserve”
- chi vince 3-1 totalizza 1 punto; chi vince 4-0 totalizza 2 punti; se finisce 2-2 punteggio bloccato
- punteggio di partenza in funzione squadra (esempio 20-18 per i “titolari”)

6 contro 6 completo

- ideale anche se non sempre è possibile avere stesso livello dei due sestetti
- artifici per eventualmente riequilibrare:
 - mescolare giocatori mantenendo però coppie o terzine del sestetto titolare
 - punteggio ad handicap per i “titolari”
 - due punti per vittoria squadra “titolare”, tre per le “riserve (si arriva al 50)
 - “bonus” al servizio per le “riserve”
 - (vedere esigenze propria squadra)

Esempio n° 1

- tre palle consecutive per squadra
 - prima azione su servizio avversario
 - seconda azione su ricostruzione di “easy-ball
 - terza azione su contrattacco di palla alta obbligata

variante esempio 1

- rotazione contro rotazione (esempio P1 contro P6)
- facendo una rotazione entrambi i sestetti dopo ogni doppia sequenza delle tre palle
- sfalsando o cambiando a metà set
- vedere proprie esigenze

Esempio n° 2

- confronto di punteggio ottenuto su 18 azioni
 - restano fisse le rotazioni
 - i tre difensori fanno tre servizi consecutivi a testa per due volte
- variante esempio 2
- 1 “bonus” ogni terna di servizi
 - il “bonus” solo per le “riserve”
 - se si vince la prima azione punteggio raddoppiato

Esempio n° 3

- set normale al 25 con “punto doppio” alla squadra vincente con una particolare azione.

Esempi:

- con muro #
- con attacco di 1° tempo
- con vittoria nella prima azione
-vedere esigenze propria squadra