

# Appunti sul Corso di aggiornamento per allenatori di Serie B

Cattolica - Febbraio 1997

*Relatore: Julio Velasco*

## CONSIDERAZIONI SUL METODO GLOBALE

Gli esercizi analitici, sintetici etc DEVONO ESSERE MANTENUTI PER COMPENSARE CARENZE INDIVIDUALI, ma non costituire "il cuore" dell'allenamento. Già dalle giovanili occorre abbreviare ed accelerare il passaggio tra "fondamentale" e gioco mettendo le ragazzine nella condizione di giocare già con i fondamentali che conoscono. **Non esiste una correlazione diretta tra il numero di esecuzioni in analitico e la precisione di esecuzione in gara !**

**Nel lavoro analitico fine non cercare la continuità ma la precisione della esecuzione** e quindi quando l'esecuzione non è corretta, fermare l'esercizio! **IN ATLETI EVOLUTI NON RALLENTARE LA VELOCITA' DI ESECUZIONE PER AVERE CONTINUITA'!** In questo modo si allena l'esercizio, la coreografia ma non ci si prepara al gioco! Questo è uno dei problemi delle donne! In Under 14 è fondamentale allenare bene il Palleggio, il Bagher e la Manualità nei colpi di attacco. Tutto il resto è successivo!

**Se un atleta presenta una esecuzione scorretta, correggerlo, fargli "sentire" l'esecuzione corretta in analitico per alcune ripetizioni poi ritornare al globale;** a questo punto l'atleta conosce l'errore e deve cercare di correggersi. Se non lo fa, inutile correggere insistentemente verbalmente (fare uso delle "parole chiave" vedi sotto), probabilmente non ci riesce per cui occorre facilitargli l'esecuzione facendo un passo indietro nella progressione didattica e così via , alternando analitico - complessivo - globale finché l'esecuzione non sia quella desiderata.

**La differenza tra E.G. e gioco** consiste nel fatto che nel 1° caso viene più volte ripetuta una "situazione" prestabilita e su cui va posta l'attenzione del giocatore; (POSSIBILITA' DI CORREZIONE IMMEDIATA CHE E' ESSENZIALE e RICERCA DEL FEEDBACK POSITIVO) il resto viene controllato dal 2° allenatore etc. Con il migliorare delle capacità degli atleti e dei tecnici i punti da valutare aumenteranno di numero e saranno diversificati.

**CORREGGERE ANCHE IN POSITIVO, ponendo l'accento sulle cose fatte bene e non solo sugli errori.**

**DURANTE I TIME OUT dire SOLO COSA FARE e COSA PENSARE:** se c'è un errore si deve sapere di chi è stato (se non si sa non è stata curata bene la situazione in allenamento e quindi occorre farlo) quindi è inutile stare a parlare della palla prima: meglio andare a pensare alla palla dopo! In ogni situazione i nostri atleti debbono anche sapere cosa è errore e cosa non lo è, dove finiscono i meriti dell'avversario e dove cominciano i propri demeriti. Es: difesa di una palla addosso che scappa via è errore, una palla forte che cade ad 1 mt posso provare a toccarla facendo una prodezza ed in qualche occasione riuscirò a difenderla ma se non ci riesco non è un errore! **Se ogni azione negativa viene vissuta come un errore genera insicurezza e frustrazione.**

**UTILIZZARE MOLTO IL VIDEO PER FAR VEDERE I PROPRI ERRORI ALLE NOSTRE GIOCATRICI** che spesso non riescono a correggersi perché non riescono a "vedersi", a "sentire" le esecuzioni scorrette.

**Allenare maggiormente la FASE Cambio Palla e non mescolare la fase CP con la Fase Punto:** naturalmente in un L.G. ci sarà anche muro e rigiocata ma l'attenzione didattica sarà concentrata sul cambio palla e in un suo dettaglio (ricezione, lavoro tattico del palleggiatore, 1° tempo etc). Il 1°T in situazione di C.P. è uno dei punti deboli del femminile per la difficoltà della ricezione (rete più bassa, campo di dimensioni maggiori proporzionalmente alle capacità motorie delle donne) che non supera mai il 60% di esecuzioni positive; per lo stesso motivo è elevato il numero dei free ball e quindi questa situazione va allenata specificamente.

**PAROLE CHIAVE:** il compito di un allenatore è "semplificare i problemi" e per fare questo per ogni **fondamentale o tecnica di base (es bagher, palleggio etc), per ogni tecnica (es, ricezione = applicazione del fondamentale bagher), e per ogni situazione occorre identificare non più di 4 - 5 punti (concetti).** Questi concetti vengono illustrati e costantemente richiamati all'atleta associandoli a parole chiave in modo che la comunicazione verbale sia rapida e chiara.

**PER OGNI PALLA DEVE ESSERE CHIARO COSA E' ERRORE INTOLLERABILE (Es: palla caduta a terra dopo ricezione scadente), COSA E' ERRORE GRAVE (Ricezione in tribuna) e soprattutto DI CHI E' LA RESPONSABILITA'.**

Es: errore più grave in assoluto: lasciar cadere una palla senza aver tentato tutto per giocarla: comporta un incentivo di 10 difese difficili da recuperare nella stessa situazione. Es: Per palleggiatore: "Meglio una alzata precisa contro il muro a 3 che una palla imprecisa contro muro a 1 perché nel 2° caso la percentuale di errore diretto aumenta notevolmente !" Naturalmente tali punti saranno diversi a seconda del livello degli atleti e del modello di campionato.

**Es: schiacciata:**

**Principi:**

1. colpire più alto possibile
2. colpire più forte possibile
3. variare il colpo
4. non sbagliare (la palla fuori è errore, la murata no)

**Concetti chiave:**

1. Tempo di entrata sulla palla con rincorsa senza interruzioni (spesso causa altri errori, come un ultimo passo troppo corto o uno scorretto rapporto con la palla). In analitica senza palla la rincorsa è buona, nell'esecuzione con la palla compare l'errore.
2. Staccare dietro la palla e non sotto;
3. Colpire a braccio esteso;
4. Manualità sulla palla con palla arrotata, pallonetto etc
5. Ultimo passo di rincorsa lungo e veloce.

Durante l'allenamento (analitico, complessivo, globale etc) l'atleta deve concentrarsi su 1 - 2 di questi punti.

*M.S. Preparare una scheda per ogni situazione con principi e concetti chiave: interessante l'ipotesi di fare una cosa del genere individualizzata per ogni atleta tenendo conto delle carenze tecniche individuali, del ruolo e del suo impiego nella squadra. Tale tabella andrà poi illustrata e discussa con l'atleta che avrà così dei punti di riferimento durante le sedute di allenamento.*

**TRANSFERT "PARTECIPATO":** le atlete devono sempre sapere in quale situazione si inserisce l'esercitazione che viene loro richiesto di svolgere altrimenti adotteranno strategie per facilitare l'esecuzione dell'esercizio (impareranno cioè a fare quel determinato esercizio e non ci sarà ne transfert ne feed back sul gioco).

**PROGRESSIONE DIDATTICA:** Consolidare nell'atleta 1 colpo in modo che abbia la sicurezza di saperlo giocare prima di passare ad uno successivo. Questa progressione (da poche cose a molte, da un basso grado di difficoltà ad uno maggiore etc) deve essere il modello del macrociclo, del meso, del micro e della singola seduta. Se la percentuale di errore diventa troppo alta, fare un passo indietro nella progressione !

**POCHE VARIANTI DI ESERCIZI APPLICATE IN MOLTE SITUAZIONI DI GIOCO** rispettando sempre la progressione didattica della pallavolo e la consecutio temporis del gioco (applicazioni sensate nella successione delle fasi di gioco e nelle applicazioni!). Se c'è un errore, fare ripetere subito nelle stesse condizioni !

Esempio: il palleggio di riscaldamento deve essere eseguito in situazioni simili alla gara (appoggio preciso di palla alta, alzata da lontano per le bande, palleggio di campanile con palla che ruota, ricezione di palla lenta, difesa di palla lenta, recupero di palla deviata dal muro etc)

Discorso analogo per il bagher (di appoggio, di difesa e ricezione contro traiettorie ben definite e con rapporti con la frontalità predeterminati).

**MODELLO TECNICO:** fare vedere la corretta esecuzione dimostrandola ma soprattutto portando ad esempio (dal vivo o in videoregistrazione) un atleta che la esegua nel miglior modo (Es: rullata tallone - punta della rincorsa di attacco della Del Solar). Questo non è riferito solo alle atlete ma anche ai tecnici che dovrebbero sempre analizzare i diversi modelli internazionali ma anche quelli presenti nello stesso campionato, cercando di capire le motivazioni che stanno alla base delle diverse scelte, i vantaggi e gli svantaggi, le possibili applicazioni nella propria realtà in base alle caratteristiche delle proprie atlete.

Es:

1. Cuba adotta la  $\frac{1}{2}$  al centro su ricostruzione perché ha le atlete più potenti in tale zona: perché non provarlo con Amaretti
2. Cercare un sistema di ricezione con posto 6 (zona più colpita) più avanzato a coprire il centro del campo ed affidare questo compito al miglior ricevitore.

### **STIMOLAZIONI PROPRIOCETTIVE "RINFORZATE" PER MIGLIORARE LA PERCEZIONE DEL MOVIMENTO:**

es: Rullata tallone punta per lo stacco

Palleggio con palla medica portandola vicino alla fronte e spingendola poi il più lontano possibile (per correggere la tendenza a palleggiare a braccia estese);

Bagher contro il muro per sensibilizzare la presa delle mani;

Caricamento per alto del braccio nei movimenti di attacco per la difesa a coppie;

**CAPACITA' DI ANALIZZARE IL TEMPO:** non è automatizzabile e deve essere allenata attraverso situazioni che creino un feed back positivo (es: attacco contro muro singolo + bersaglio lungo).

**IMPORTANZA DEL PALLEGGIO:** nella situazione CP alza quasi sempre P mentre nella situazione PT questo non succede e quindi **TUTTE LE ATLETE DEBONO ESSERE IN GRADO DI PALLEGGIARE CON PRECISIONE UNA PALLA ALTA! La palla alta deve essere almeno 4 metri sopra rete e, se lasciata cadere, arrivare sulla linea laterale ad 1 mt dalla rete**. Naturalmente i martelli debbono anche essere in grado di attaccare di potenza una palla alta! Oltre il 50% delle alzate (tra ricezione e rigiocata) arrivano dai 3 metri o dietro: siamo in grado di fare arrivare comunque una palla precisa alle bande (sia con P che con le altre )? Se sì, abbiamo martelli in grado di gestirle con efficacia e basso margine di errore ? Se non li abbiamo dobbiamo prepararli!

**Importanza della manualità:** se non c'è manualità è impossibile far allenare la squadra perché l'intervento dell'allenatore è necessario solo in certe situazioni specifiche: nelle altre le azioni si svolgono tra compagne e quindi se non c'è precisione nell'attacco è impossibile allenare tutto il resto.

### **PALLAVOLO: 2 SITUAZIONI**

**CAMBIO PALLA:** situazione di difesa per evitare di subire il punto;

**PUNTO:** situazione di attacco, dare la palla all'avversario per avere la possibilità di fare il punto.

**Nella programmazione di una seduta di allenamento occorre scegliere NON GLI ESERCIZI, ma LA SITUAZIONE SU CUI SI INTENDE LAVORARE, la FASE ed IL MOVIMENTO che si intende perfezionare.**

**Se ci alleniamo a mettere la palla a terra ogni volta al 1° scambio NON SOPPORTEREMO L'ANSIA QUANDO IN GARA NON RIUSCIAMO A FARLO;**

**Allenare quindi situazioni dopo il 1° attacco (difesa su contrattacco avversario, palla che torna direttamente o come free ball, simulazione di murata per allenare le coperture di attacco, etc).**

**CHIARIRE DOPO UNA COPERTURA DI ATTACCO A CHI DEVE ANDARE (IN LINEA DI PRINCIPIO) L'ALZATA SUCCESSIVA** (rovesciare il gioco, rigiocare sull'ala, servire la seconda linea,) **ED ALLENARE LA SITUAZIONE.**

**NELLE POSIZIONI DI ATTESA, MAI TENERE UNA POSIZIONE ISOMETRICA PERCHE' DISTURBA LA COORDINAZIONE FINE SUCCESSIVA!**

**RICEZIONE:**

**TECNICHE DI BASE: bagher e palleggio**

**B frontale** braccia staccate dal corpo, minimo movimento di accompagnamento del piano di rimbalzo, spostamenti per portarsi "dietro" alla palla.

**B su palla corta** arrivo inginocchiato (ginocchio dietro a terra) abbassando il sedere; se la palla è laterale il ginocchio più avanzato deve essere quello esterno alla direzione in cui deve essere inviata la palla (es: palla in 4 da inviare in 3, ginocchio sinistro avanzato!). Se è molto corta sbilanciarsi ulteriormente in avanti fino alla inginocchiata anteriore ed alla uscita in rullata o strisciata. Allenare a mantenere il piano di rimbalzo svincolato, in fase di caduta, dalle reazioni posturali di equilibrio.

**B su palla lunga** impattata lateralmente - indietro con apertura della gamba senza bisogno di elevare la spalla. Se la palla tende a scavalcare, diventa importante l'innalzamento di spalla.

**B su palla laterale** spostamento di una apertura o di un passo accostato e bagher frontale. Se la palla è laterale - bassa arrivo in affondo laterale, accentuando lo spostamento fino alla caduta, scivolata o rullata.

**Punti da considerare ed allenare:**

1. **Piano di rimbalzo:** favorire (a Papi e Sartoretti è stata modificata!) l'impostazione "americana" con mano dx che impugna la sinistra, pollici opposti, gomiti iperestesi. Evitare la iperestensione dei polsi e l'elevazione delle spalle che impediscono il rilassamento e rendono poco fluido (legnoso) il movimento. L'impostazione "Asiatica" con pollici paralleli e ravvicinati dà un piano di rimbalzo più solido (ma il fallo di accompagnata non esiste più) ma più piccolo! N.B. l'impugnatura delle mani viene per ultima, quando già gli arti superiori sono estesi.
2. **posizione di partenza** con piedi alla larghezza delle spalle, un piede più avanti, e soprattutto le braccia ben staccate dal corpo.
3. **fissare solo la palla e dal momento in cui parte;**
4. **analisi della traiettoria**
5. **Spostamenti:** brevi
6. **Impatto con piano di rimbalzo** ben staccato dal corpo e spinta di gambe !! Se la palla è tesa, minima spinta di gambe, accentuarla se la palla è lenta

**In base alle caratteristiche delle traiettorie allenare :**

**palla tesa frontale:** bagher frontale (addosso, affondo anteriore, affondo posteriore, spostamento etc)

**palla lenta:** girare intorno alla palla (avanti - dietro, lateralmente) e bagher frontale

**palla tesa ai lati:** bagher laterale

- apertura - arretramento della gamba
- passo accostato laterale + apertura - arretramento della gamba
- passo in arretramento e apertura - arretramento gamba
- passo in arretramento + affondo dietro e bagher arretrato con attenzione alla spalla
- affondo laterale
- affondo antero - laterale

**palla alta:** Palleggio

**LAVORO SULLE ZONE DI CONFLITTO:** chiarire le responsabilità, le dominanze su palla lenta e soprattutto la chiamata di chi non è impegnato nella ricezione (solo CORTA, BUONA e OUT !) per allenare comunque le capacità di analisi delle traiettorie.

**STABILIRE IN OGNI SITUAZIONE A CHI TOCCA LA ZONA DI CONFLITTO: CHI HA QUESTO COMPITO DEVE ANTICIPARE LA CHIAMATA !**

**IN GARA TOCCA ALL'ESTERNO DIETRO CHE NON RICEVE CHIAMARE BUONA - CORTA O OUT PERCHE' E' QUELLO CON LA MIGLIORE VISIONE PROSPETTICA!**

ES: Lavoro sulla BRA con le zone di conflitto; l'attacco sarà da posto 2 - 4 con il battitore ( C ) che entra in 6 e va a difendere i corridoi di parallela.

## **PARTE PRATICA**

Riscaldamento con esercizi di mobilità articolare

Lo stretching e l'allungamento muscolare devono essere preceduti da una valutazione del ROM in quanto **spesso le atlete presentano una ipermobilità di spalla**; in questo caso tali esercitazioni andranno sostituite da slanci ed esercizi di allungamento attivo. Associare un programma di potenziamento che interesserà anche pettorale e deltoide pur mantenendo un lavoro doppio sugli antagonisti.

Palleggio a rotazione con 1' di lavoro da vicino per scaldare le mani poi palleggi a campanile da zona 5 a zona 2 e dalla 1 alla 4 (settori definiti nell'angolo del campo).

**Lavoro specifico per Palleggiatore**

**OGNI ALZATA (e quindi ogni attacco) DEVE AVERE UN NOME E LO SCHIACCIATORE LA DEVE CHIAMARE OGNI VOLTA ANCHE DURANTE L'ALLENAMENTO PER ABITUARSI A FARLO IN GARA QUANDO SI RENDA NECESSARIA UNA VARIAZIONE !**

**CONCORDARE IN OGNI FASE LE CHIAMATE DELL'ATTACCANTE SE LA RICEZIONE NON E' BUONA PER LA SOLUZIONE DECISA: chi la deve chiamare e compatibilità con il 2° tempo .**

**ERRORE GRAVE NEL FEMMINILE PER L'ALZATA:**

1. PALLA FUORI BANDA
2. ALZATA CON TRAIETTORIA CHE SI ALLONTANA DA RETE.

Nel maschile queste cose sono meno importanti perché possono essere "corrette" con la potenza.

Es: **Palleggio contro il muro**: distanza 2 - 4 - 6 metri, altezza dei palleggi almeno 5 metri (serie di 50)

**Bagher di alzata** a rotazione: in quali condizioni si usa ?

quando la palla NON E' PALLEGGIABILE (bassa, tesa, distante etc) e così deve essere servita la compagna B; se la palla è alta dovrà usare il normale palleggio !

**Lavorare su alcuni punti della tecnica:**

1. Palla vicino alla fronte per sfruttare la spinta delle braccia
2. Posizione sulla fronte per non dare segnali al muro (allenare la spinta di indice per la palla in banda e quella di pollice per l'alzata dietro) es: solo palleggio di indici.
3. Velocità di dita e polso nella fase finale del palleggio per variare la lunghezza della traiettoria.

P palleggia alto contro il muro (1), sul rimbalzo (2) alza parallelo al muro una traiettoria di 3 - 6 mt (3), corre sotto alla palla, si gira e la ripalleggia contro il muro (4).

Sul rimbalzo (5), stessa traiettoria in direzione opposta (o di lunghezza diversa) (6) portarsi sotto alla palla e palleggiarla contro il muro (7).

Bloccare e ripartire.

**Curare la posizione dei piedi, la posizione sotto alla palla e la velocità dello spostamento che deve consentire di arrivare sotto alla palla e palleggiare da fermo.**

**Gioco a canestro di continuo a coppie:** il canestro centrato con un palleggio eseguito dopo un rimbalzo vale 1 pt, se palleggiato senza rimbalzo vale 2, se palleggiato in sospensione vale 3.

**Bagher di alzata contro il muro:** mai frontale ma sempre laterale, su palla bassa, in caduta laterale etc,

**Palleggio continuo sulla testa con le mani sulla fronte:** ogni tanto palla spinta in alto - avanti contro il muro per allenare la propulsione di indici.

Variare l'altezza della traiettoria sulla testa ed eventuali spostamenti - rotazioni sotto la traiettoria.

**Esercizio per la "lettura" del palleggiatore:**

Gruppi di 4 (impegnare i centrali) con A che lancia la palla per P (inizialmente precisa poi facendola spostare); P decide prima dove palleggiare (davanti a B o indietro a C) ma deve tenere ogni volta una posizione di palleggio "neutra" fino all'ultimo.

**A cerca di "leggere" il palleggio di P e lo chiama ad alta voce.**

Stesso lavoro fatto con una sola palla e con continuità

## **RICEZIONE:**

**Lavoro analitico delle tecniche di base**

**A coppie sulla palla ALTA E LUNGA CHE SUPERA IL RICEVITORE:** apertura dal lato della palla, arretramento con passo accostato laterale, arresto in affondo posteriore e bagher laterale; passare poi al lavoro complessivo globale etc. Se necessario tornare all'analitico.

Allungare la traiettoria, chi fa bagher deve allungare l'affondo postero - laterale, rialzare la spalla e controllare il carico con una flessione del ginocchio arretrato.

**Ricezione in palleggio di 5 battute float:** se è fuori lasciare !

**A da sotto rete e B sui 6 mt: di palleggio A alterna (senza un ordine mentre B non può anticipare lo spostamento ma deve "leggere" la traiettoria) palloni tesi sulla linea di fondo e alti corti.**

B deve arretrare (bagher frontale se fa a tempo, bagher laterale in caso contrario) o avanzare (arrivo in accosciata per avere un piano di rimbalzo parallelo al suolo ed un buon controllo dell'equilibrio) per appoggiare in bagher.

La palla corta è una palla da salvare e quindi **NON DEVE CADERE** e **NON DEVE ANDARE OLTRE LA RETE** (Principi!); se succede, ripetere 5 volte l'esecuzione cadendo ogni volta dopo l'accosciata etc.

Ogni 2 - 3 esecuzioni fermare la palla, così come deve essere fermata ogni volta che l'appoggio è impreciso.

Questo esercizio analitico è amplificabile fino al controllo di tutti i tipi di traiettoria.

**Campo con settori di ricezione delimitati e 2 ricevitori.**

Serie di 5 - 6 battute (alternato rapido tra i 2 campi: tra la palla che passa sopra rete e la battuta successiva devono passare 1 - 2") con A e B che ricevono, C deve alzare in posto 4 e correre a bloccare la palla prima che cada a terra per ripassarla a D.

Chi non riceve chiama Corto - Buono - Out, chi riceve "mia"; le chiamate devono essere anticipate il più possibile (zone di conflitto)

C entra a palleggiare da posto 1,6 etc; allenare al palleggio anche i centrali (o chi deve palleggiare la palla difesa da P) partendo da posto 3.

Se c'è errore (battuta o ricezione) ripetere.

Come sopra ma in posto 4 va T che sulla alzata di C simula una murata. A e B dopo aver ricevuto devono correre in copertura in modo che P possa alzare un'altra palla alta rovesciata ! **FIG. 4 Se si piazza anche T1 in 2 la coppia di ricezione dovrà adattare il movimento di copertura alla zona di alzata.**

Come già detto, si predetermina (per ogni rotazione) a chi deve andare la ricostruzione dopo copertura; con questo esercizio è possibile allenare specificamente questa situazione ! Molto utile per coordinare i movimenti di copertura sia in situazione di CP che PT: seguire il 1° tempo poi portarsi sul 2° - 3° tempo occupando la corretta posizione sul campo!

## RICEZIONE-ATTACCO

### Attacco da posto 4 dopo ricezione del martello:

Ricezione solo del martello o 2 ricevitori con lavoro sulla zona di conflitto

Con bersaglio a terra: n. di esecuzioni senza errore (azzera)

Con difensore/i e muro che lascia libera la parallela; in questo caso non si può lavorare per punteggio in quanto una delle squadre patirebbe un handicap. L'obiettivo riguarda allora l'attaccante che deve centrare 3 bersagli consecutivi senza errore.

*M.S. Se si lavora con il muro, allenare ad appoggiare la palla a filo contro il muro, staccare in autocopertura la palla e riattaccare (oppure tocca a P rovesciare il fronte di attacco).*

**Esercizio per la correzione analitica per chi anticipa sistematicamente la partenza di 3° tempo** con errori conseguenti (rincorsa lenta, ultimo passo corto, rapporto scorretto con la palla, scarso equilibrio in volo etc):

A dà la palla a T che ha 2 opzioni

1. alza alto in 4
2. arresta la palla in posizione di palleggio per controllare che S non abbia già iniziato la rincorsa

### TECNICA E PUNTI IMPORTANTI DELL'ATTACCO IN 1° TEMPO:

**A)** saltare con ultimo passo lungo e veloce staccate da rete (1 mt: riga a terra da non pestare) per:

1. Ridurre la zona di invadenza del muro.
2. Lasciare più spazio al palleggiatore che deve piazzare la palla tra S e la rete.

**B)** Se la palla è staccata il riferimento comune a P ed S è l'asta.

Errore tecnico frequente: nello stacco di 1° tempo non utilizzare l'appoggio di tallone e la rullata del piede. Se c'è correggere in analitico così come lo stacco vicino a rete con la palla sopra la testa anziché davanti.

**Lavoro analitico - sintetico:** T lancia la palla a P da lontano e dalle varie zone variando l'altezza del lancio. S deve "leggere" la traiettoria di arrivo ed adattare il tempo di partenza per mantenere la rincorsa veloce e con ultimo passo lungo.

**Il tempo è dato soprattutto dall'ultimo passo e su quello deve essere posta la massima attenzione!**

Es: Attesa con carico sulla gamba sinistra poi esagerare la spinta per l'ultimo passo (arrivo dx - sx). Non utilizzare ostacoli che tendono a trasformare l'ultimo passo in un balzo verso l'alto, ma righe a terra per "allungarlo".

In base al "tempo" del centrale, P potrà cercare di correggerlo variando l'altezza a cui palleggia la palla, ma non l'altezza della alzata che lascia più tempo al muro avversario per "leggere e reagire".

**Lo stesso lavoro andrà effettuato con la palla che arriva a P staccata ed S deve allargare la rincorsa mentre il riferimento per la traiettoria di alzata sarà la linea che collega la palla all'asta di posto 4.**

Stesso lavoro con S che, in base alle caratteristiche della situazione, può chiamare una soluzione di attacco variata.

Es: palla staccata, mezza ; palla staccata tesa, palla spostata verso posto 4 veloce dietro etc.

**E.S o E.G. Stesso lavoro + muro singolo e difesa di 1° tempo.** Se difende posto 1 tocca al centrale alzare la palla per un attacco piazzato su una determinata zona del campo per continuare l'azione.

### **1° tempo in situazione CP**

Per allenare il 1° tempo utilizzare la battuta difficile (situazione di gara) ma se manca la continuità per i troppi errori (battuta, ricezione etc) inserire una battuta facile di T.

ES: 1°palla di battuta; se la ricezione è buona, si gioca il 1° tempo o la combinazione, se non è precisa, palla di banda.

La palla successiva lanciata da T per fare attaccare l'altra soluzione.

**Ricezione di palla corta ed attacco in 1° tempo contro muro singolo di posto 3 e difesa di 1° tempo** con ricostruzione del centrale se l'attacco è su posto 1 etc.

Attenzione su di un campo :  
agli spostamenti preventivi  
tempo di entrata del 1° T;

Sull'altro campo:  
posizione di difesa sul campo  
tempo di salto del muro

**Se l'esercizio globale "diluisce" troppo il n. di esecuzioni nella unità di tempo, passare ad esercizi analitici e/o complessivi di 1° t (con o senza muro), variando**

1. la situazione (Ricezione di palla corta o lunga, ricostruzione dopo muro nei diversi settori di rete o appoggio su free ball del centrale stesso o di un'altra compagna etc);
2. la direzione di provenienza della palla al palleggiatore e le caratteristiche della traiettoria di arrivo stessa (altezza, distanza da rete, posizione lungo la rete).

## **LAVORO A COPPIE**

Nella difesa a coppie se si lavora con palloni lenti si lavora solo per la ricezione della battuta in salto.

Per allenare il bagher di difesa l'attacco deve essere forte e addosso; il movimento di attacco deve essere quello della schiacciata e non colpi a braccio flessa etc e quindi

Caricare il braccio dietro - alto prima del colpo (e non basso dietro con rotazione )

Spalla aperta, tronco in lieve torsione, colpire la palla avanzando il tronco, "ruotando" la spalla e tenendo il gomito alto.

Colpo con il polso che imprime una rotazione alla palla (frontale o laterale).

Usare anche palloni più lenti al viso per la difesa di palleggio, palle e pallonetti per sorprendere la compagna ed allenarla ad "uscire" dalla posizione di difesa.

Anche nella difesa a coppie una palla lasciata cadere senza tentativo comporta una serie di 10 difese "alla morte".

Lavoro a coppie per la manualità e la sensibilizzazione del bagher: difende sempre A dagli attacchi di B fino a che la risposta è precisa, quando non lo è più B alza ad A e si inverte. Tirare progressivamente più forte !

Difesa a coppie ; nella continuità inserire colpi che costringono ad una difesa "alta" di palleggio NON SOLO FRONTALE ma anche preceduta da spostamenti laterali di 1 o 2 passi.

M.S. (*ed anche ai lati della testa e delle spalle, tipo "parata"!*)

## **ALLENAMENTO DELL' ATTACCO DI SQUADRA IN SITUAZIONE DI CAMBIO PALLA**

**La squadra è schierata in ricezione nella fase che si intende allenare: T batte facile e la squadra attacca 4 volte da posto 2, 4 da posto 3 e 4 da posto 4 consecutivamente.**

Dopo il 1° attacco si gioca normalmente ma T si occupa principalmente della soluzione di attacco in esame.

Possibile variante; sovraccarico dello stesso attaccante, sia su CP che Rigiocata, per 6 azioni; naturalmente se c'è la possibilità durante l'azione lo schiacciatore si porta nella posizione che occupa normalmente durante la gara!

**Lavoro per obiettivo: tenere bassa la percentuale di errore !! o alzare quella di efficacia**

Lo schiacciatore deve essere a conoscenza dello schema di muro - difesa che adottano gli avversari con compiti tattici adeguati alle sue capacità.

**In questi esercizi anche chi non è servito deve comunque essere impegnato in un lavoro analitico** (es; L.A. degli spostamenti preventivi e dell'ultimo passo di rincorsa per il centrale; L.A. dei movimenti coordinati di copertura; L.A. sulle finte di rincorsa di chi dovrebbe fare il 2° tempo etc) .

**Sestetto in ricezione nella fase da allenare. Esercizio per allenare tutte le soluzioni della fase**

Battuta del sestetto allenatore, ricezione ed attacco poi, una volta recuperata la posizione di partenza, altra ricezione ed attacco vs battuta facile di T.

Ritmo tranquillo, tema tattico (Es: palla OK 1° tempo, l'altra andrà all'altro schiacciatore. In questo caso C non deve saltare la seconda volta ma lavorare in analitico sugli spostamenti preparatori e sull'ultimo passo).

**6 contro 6; serie di 6 battute rotazione contro rotazione.** Se c'è errore in attacco si ripete nelle medesime condizioni ma non fa punto. Fa punto solo la squadra che batte ed alla fine delle 6 rotazioni si sommano i punti: in questo caso l'errore in battuta non fa punteggio.

**M.S. Serie di 8 - 10 battute sestetto contro squadra in una determinata fase.** Batte la stessa squadra per 10 volte in modo da mettere a punto bene il cambio palla su quella rotazione.

**Questo si può fare per obiettivi tarando il valore della rigiocata a seconda della efficacia del cambio palla della squadra.** Il cambio palla al 1° scambio vale 1 punto, le rigiocate comunque 2 punti, l'errore in battuta 1 punto e non conta nelle 8 - 10 esecuzioni.

**Vari possibili handicap** : es errore in ricezione 3 punti (sovraccarico sul ricevitore) specificando bene cosa si intende per errore (palla che va direttamente sull'altro campo o non viene toccata almeno 2 volte). 3 punti per l'errore al 1° attacco, la murata entro il metro o fuori dai 3 metri senza copertura, la palla a terra senza difesa (+ "incentivo" per il difensore responsabile) etc.

Se la percentuale di errore è troppo alta per cui l'esercizio risulta frammentario, ritornare alla BR con lavoro ad obiettivo (es: 5 ricezioni perfette azzerando per l'errore etc.)

**Allenamento all'attacco di 3° tempo su ricostruzione di un giocatore che non sia il palleggiatore:**

T lancia 5 palle a campanile - rotante su uno dei campi e P (o altra giocatrice) corre sotto alla palla e deve alzare direttamente alto e preciso per l'attacco di 2 o 4.

Se si vuole fare L.G. fare attaccare contro il sestetto schierato, continuare il gioco etc.

**Difesa a terne:** A attacca, B e C difendono. Quella delle 2 che non ha difeso deve correre ad alzare di nuovo ad A, recuperare la posizione di difesa per l'attacco successivo ma in ogni caso arrestarsi dove si trova in posizione di difesa quando A sta per colpire la palla. **Meglio delimitare una parte di campo!**

Chi alza deve preoccuparsi PRIMA DI ALZARE BENE e solo DOPO DI RECUPERARE LA POSIZIONE DI COPERTURA/DIFESA.

**INSISTERE SUL CONCETTO DI ASSISTENZA AL DIFENSORE:** B difende male, C corre per cercare di recuperare la palla e anche B deve seguirla in modo da aiutarla se C riesce ad alzarla da terra.

**DIFESA ACROBATICA:** chi difende deve preoccuparsi di difendere la palla indirizzandola il più alto e preciso possibile, solo dopo si preoccupa della caduta (piano di rimbalzo svincolato dalle reazioni posturali di equilibrio).

**Esercizio per chi difende la palla bassa (soprattutto dopo caduta): T lancia una palla bassa che S deve difendere in caduta, rialzarsi e riuscire a tornare a toccare la stessa palla prima che cada a terra.**

## DIFESA SUL CAMPO:

Tre problemi:

1. Posizione in campo: frontalità del tronco al centro del campo.
2. Posizione del corpo prima della difesa (alta, media, bassa) in base al tipo di attacco che presumibilmente si dovrà difendere.
3. Capacità di controllare l'impatto, di "tenere la palla"

### Difesa su attacco da posto 4

Posto 1 sui 6 mt con zona in fondo libera

Posto 6 molte varianti tattiche per cui questa posizione deve essere occupata dal giocatore tatticamente più forte:

1. Raddoppio della diagonale con posto 5
2. Posto 6 pos alta - lunga per recuperare la palla a scavalcare o deviata dal muro.
3. Se c'è buco nel muro posizione bassa, non avanzata!

Importante tenerlo "lungo" per eventuale attacco dalla seconda linea in ricostruzione.

Posto 5 difensore in posizione bassa capace di difendere la palla forte

Posto 4 difesa della diagonale stretta e del pallonetto

Naturalmente i difensori andranno allenati soprattutto per il tipo di difesa che dovranno usare maggiormente!

## POSIZIONE DI 1° TEMPO DI DIFESA

### 2 Variabili:

la distanza tra prima e seconda linea: se molto avanzata la seconda linea fatica a difendere i primi tempi lunghi e gli attacchi con traiettoria di alzata tesa, se troppo arretrata lascia spazio per il pallonetto (di P o di 1° tempo!).

*MS. Adattare in base alle caratteristiche dell'attaccante ed alla qualità della traiettoria di arrivo a P: quante sono le palle che consentono un 1° tempo anticipato, potente etc ?*

La posizione di posto 6 che è spostato verso posto 5 o posto 1. Velasco consiglia la posizione verso 5; M.S. *adattare ad ogni situazione e spostare verso posto 5 quando la rincorsa del 1° tempo parte da posto 2, verso posto 1 quando parte da posto 4. Altra possibile opzione, spostare sempre sulla diagonale più lunga*

### **Esercizio: 6 a rete e 6 al muro:**

al muro: serie di attacchi contro il muro, controllo in bagher o palleggio sulla testa e di nuovo attacco (sia palla diretta contro la parete, sia dopo rimbalzo a terra)

a rete: coppie, su lati opposti della rete. Attacco piazzato (piedi a terra o in salto) sulla compagna che si controlla la palla sulla testa in bagher o palleggio ed attacca a sua volta.

**Partita a coppie su ½ campo:** ad ogni attacco si scambiano le posizioni tra chi alza e chi attacca (dalla prima o dalla seconda linea): si gioca a punteggiare e quindi per mettere in difficoltà l'avversario!

Lo stesso lavoro si può fare ricercando un lavoro analitico: ogni volta chi schiaccia lo farà in extra - intrarotazione curando la partenza ritardata e la velocità dell'ultimo passo. In questo caso senza punteggiare!

## **INTENSIVO DI DIFESA GIAPPONESE: con 6 x 6**

T (a) attacca di continuo da posto 4 - 2 - 3 sul campo di destra e la palla deve tornargli ogni volta al 2° tocco; è tutto valido. Ogni tanto T lancia una palla (b) agli attaccanti di posto 2 o 4 del campo di sinistra che schiacciano di prima contro il muro a 1 piazzato in diagonale + difesa; il gioco continua con la palla a T o con una ricostruzione regolare.

Se T lancia la palla a posto 3, posto 2 e 4 devono raddoppiare il muro. T può lanciare la palla alta sull'altro campo © chiamando "GIOCO" ed uscendo da campo mentre al suo posto entra 3 in posto 3. Si continua a giocare 6 x 6

**Difesa 6 x 6 con attacco costante in parallela dalle bande; difesa con raddoppio della parallela da posto 6.** C raddoppia il muro ma non è obbligato a saltare; sulla ricostruzione C deve essere presente per il 1° tempo o per alzare! Se la palla è fuori banda o non è possibile tirare la parallela, S usa il pallonetto che D deve vedere - chiamare e difendere.

A seconda dello schiacciatore o del sistema di difesa si darà la PRIORITA' AL PALLONETTO O ALLA SCHIACCIATA:

nel 1° caso, appena il difensore vede lo schiacciatore in difficoltà avanza (sui 5 mt!) per prepararsi ad un eventuale pallonetto.

Nel 2° caso resta lungo e difenderà il pallonetto "in lettura"

In qualche occasione C VOLONTARIAMENTE NON "CHIUDE" IL MURO; S deve tirare nel buco (se non è possibile pallonetto) e posto 6 deve difendere questo cono di campo Lavoro di difesa di posto 6 in affondo laterale. Lavoro per contrattacco in 1° tempo (ricaduta girando la testa etc)

**In qualche occasione contro attacco da banda C NON SALTA A MURO ed S attacca con muro singolo** che è libero di piazzarsi come vuole.

Difesa del pallonetto di C

Difesa 2.0.4.

*M. S. Eventuale difesa con copertura fissa che però deve passare al 2.0.4 quando vede che il centrale non arriva a raddoppiare (situazione simile alla gara)*

### **MURO INDIVIDUALE**

Errore frequente: muro che guarda la palla a lungo e perde la possibilità di analizzare lo (rincorsa, la posizione di stacco etc) schiacciatore intuendone la preferenziale.

**NON APPENA IL MURO HA CAPITO A CHI E' INDIRIZZATA L'ALZATA, DEVE SMETTERE DI GUARDARE LA PALLA E CONCENTRARE LA PROPRIA ATTENZIONE SULLO SCHIACCIATORE.**

Questo può essere controllato ponendosi a fondo campo davanti al muro e fissando lo sguardo degli atleti mentre murano.

**ALLENARE IL CENTRALE A FISSARE LE MANI DEL PALLEGGIATORE PER CAPIRE DOVE ALZERA' E AD UTILIZZARE L'ESTERNO COME RIFERIMENTO PER IL MURO!**

**Esercizio: T, piazzato dietro a B dallo stesso lato della rete, lancia una palla da rigore per A sull'altro campo che schiaccia di prima intenzione sulla preferenziale della rincorsa. B osserva la rincorsa di A, si piazza e salta a muro.** Poiché la palla gli arriva da dietro B non la può vedere ed impara a concentrarsi solo sul rapporto palla - schiacciatore.

Possibili varianti tattiche:

1. B chiude la preferenziale
2. B copre una determinata zona di campo
3. B chiude una uscita (extrarotazione, intrarotazione etc)

**Il tempo di stacco** sarà dato dal momento in cui A carica il braccio (+ o - a seconda della distanza da rete, delle caratteristiche dello schiacciatore etc);

*M. S. Ogni tanto A finta di saltare e non stacca: in questo modo B è costretto ad aspettare e controlla la tendenza a saltare anticipato!*

1. **Fare eseguire l'esercizio quotidianamente fino a che non è diventato automatico!**

MURO: Concetto di PRIORITA' ed AIUTO

**MURO CONTRO STACCO DIETRO AD 1 PIEDE:** partire largo e saltare in ritardo

**UTILIZZARE I SALTI A MURO (con spostamenti, con diversi angoli di caricamento, con coordinazione in fase di volo etc) E LE SCHIACCIAIE PER LA PREPARAZIONE FISICA.** La pliometria sono salti sprecati!

## **STRETCHING: ALCUNI ACCORGIMENTI**

Negli allungamenti degli Ischio - crurali (seduta a terra, gambe divaricate, flessione in avanti del tronco;) mantenere la parte lombare in lordosi ed il piede a martello.

Allungamento catena posteriore: posizione eretta, ginocchia flesse, tronco piegato in avanti mantenendo la lordosi lombare; Fig 1S Afferrare le caviglie con le mani ed estendere lentamente le ginocchia (mantenendo la lordosi ) fino a che il tronco con si comincia ad allontanare dalla faccia anteriore della coscia. Mantenere la posizione.

Nella posizione dell'ostacolista l'anca è flessa a 90° mentre il ginocchio è più flesso.

Stiramento dello psoas: posizione di affondo anteriore, tronco inclinato in avanti, braccia estese in alto avanti; Fig 2S portare il bacino in avanti coordinando il respiro.