

La metodologia di lavoro nelle varie fasi che vanno dall'U/13 all'U/17 fino ad un campionato di categoria inferiore:

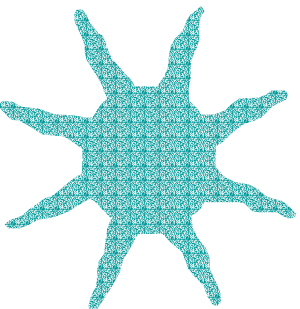
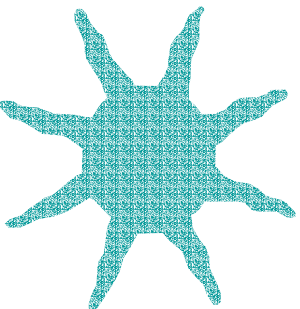
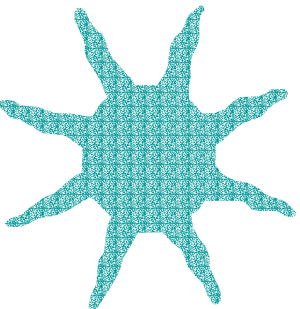
**Dagli aspetti tecnici a quelli  
condizionali**



La Metodologia deve tener conto

- 1. Dell'età**
- 2. Del Sesso**
- 3. Del livello tecnico di ciascun gruppo**
- 4. Deve essere riferita all'azione motoria e quindi deve essere procedere di pari passo con gli aspetti condizionali**

Ma soprattutto non è possibile scindere il metodo dalle capacità tecniche, in quanto senza queste ultime nessun metodo risulterebbe efficace



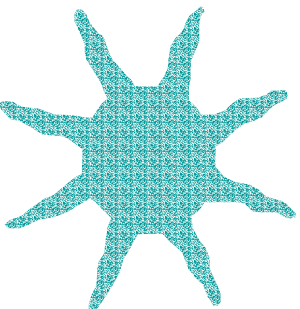
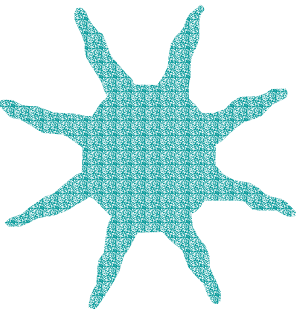
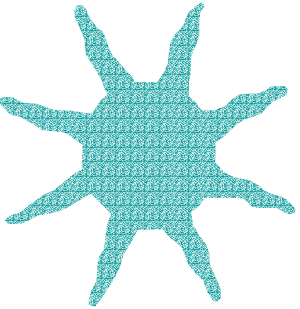


Di conseguenza ci sono tre fondamentali tecnici individuali che devono essere particolarmente curati **in ogni fase** per applicare al meglio la metodologia al lavoro tecnico che si intende portare avanti per la crescita dell'allievo. Essi sono:

- 1. Il palleggio e il bagher**
- 2. La manualità del colpo di attacco (senza salto con salto)**

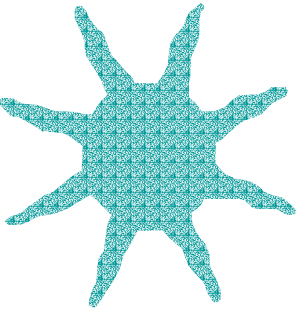
Se noi riusciamo ad insegnare bene questi fondamentali, noi avremo la possibilità di eseguire tutte le esercitazioni che vogliamo inserire in una sessione di lavoro, dando ad essa continuità e agendo direttamente sugli aspetti

- 1. Tecnici**
- 2. Tattici**
- 3. Condizionali**



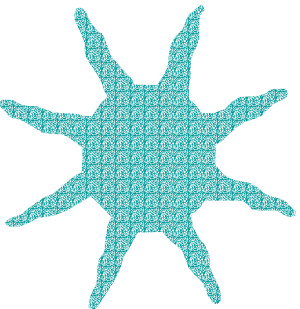


Fatta questa doverosa premessa, avremo che:



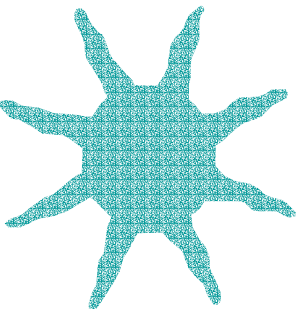
Il concetto ormai da tutti condiviso è che La Metodologia deve comunque partire dal GIOCO e non viceversa, ma,

### **ATTENZIONE**



Questo concetto genera grossi equivoci, per cui viene interpretato con l'idea che tutto l'allenamento deve essere condotto in funzione del 6 contro 6.

Al contrario il giusto concetto è che:



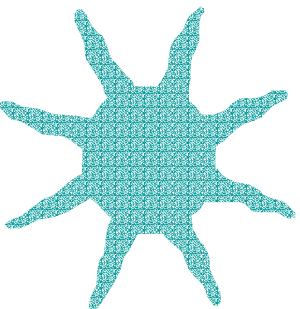
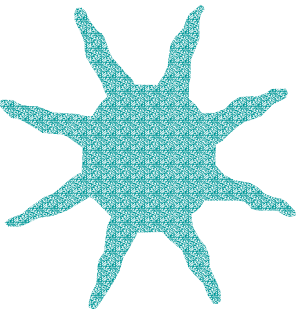
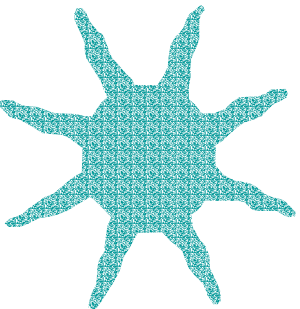
La METODOLOGIA deve partire **dall'analisi del gioco**. Questa deve essere considerata come la base di partenza per la costruzione degli allenamenti.



Tale analisi del gioco va ovviamente intesa in funzione dell'età e del campionato a cui si vuole fare riferimento. In particolare nella nostra programmazione pluriennale dobbiamo mettere dei paletti ben precisi sugli obiettivi che si vogliono raggiungere in ambito tecnico considerando che dobbiamo partire dall'analisi del gioco. Vale a dire:

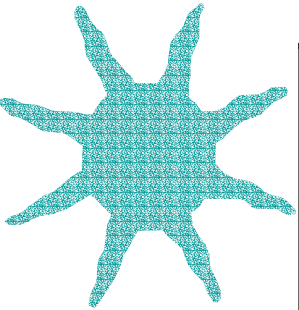
- 1. Come vogliamo che giochi la nostra U/13 ?**
- 2. Come vogliamo che giochi la nostra U/15 ?**
- 3. Come vogliamo che giochi la nostra U/17 ?**

Su questa base, dovremmo poi inserire anche gli aspetti condizionali e tattici che dovranno fare parte integrante della metodologia di lavoro.



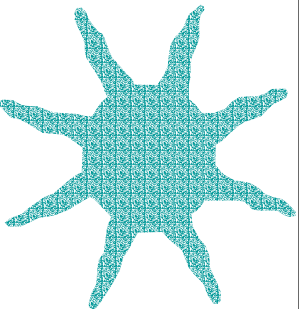


Pertanto gli esercizi vanno sempre suddivisi in:



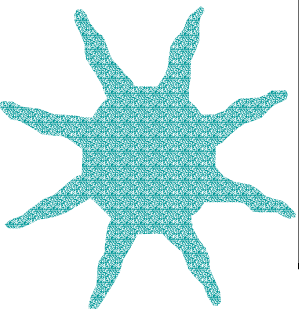
**ANALITICI**

É la fase in cui si studia la TECNICA INDIVIDUALE



**SINTETICI**

Si inseriscono lavori più complessi senza il gioco



**GLOBALI**

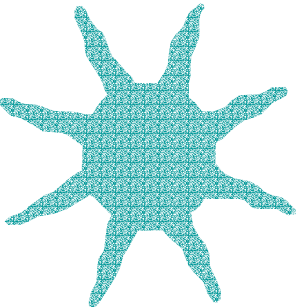
6 contro 6 classico

**DI GIOCO**

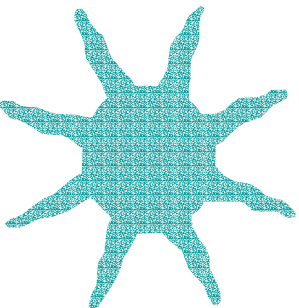
Tematiche di allenamento con PUNTEGGI SPECIALI (questa specifica è stata aggiunta per puntualizzare la differenza dagli esercizi GLOBALI)



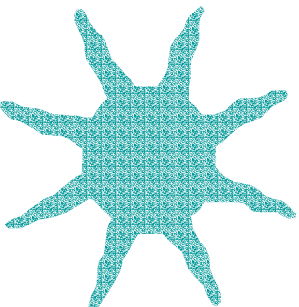
Ma sempre calati all'interno delle situazioni reali di gioco.



Alla luce di quanto detto avremo che:



Nell'ambito degli **Esercizi Analitici** bisogna insegnare il fondamentale tecnico individuale specifico prima in forma assolutamente analitica con il metodo delle ripetizioni, e subito dopo calato all'interno di una situazione reale di gioco (segue esempio)





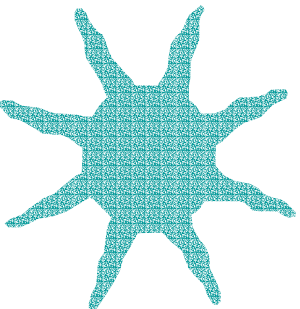
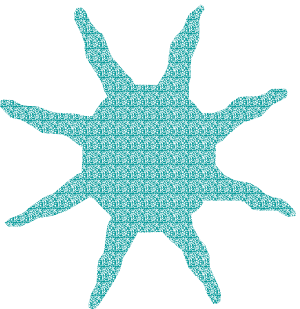
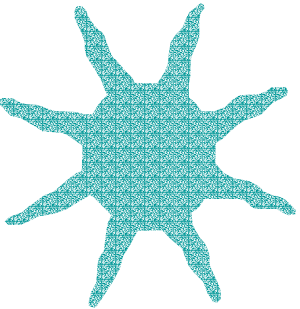
Gli **Esercizi Sintetici** sono quegli esercizi in cui si vuole lavorare su un fondamentale specifico correlato con altri, senza entrare nello specifico del 6 contro 6.

Questi esercizi ripropongono un concetto fondamentale di questo sport, forse dimenticato. In quanto sport di situazione esso è caratterizzato sempre da un

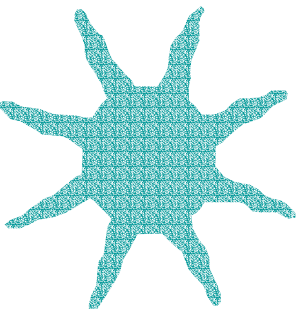
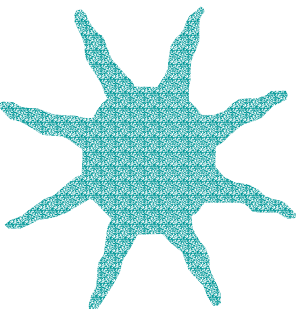
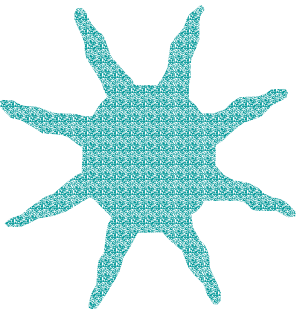
**PRIMA**

**DURANTE**

**DOPO**





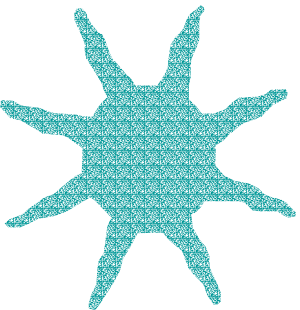
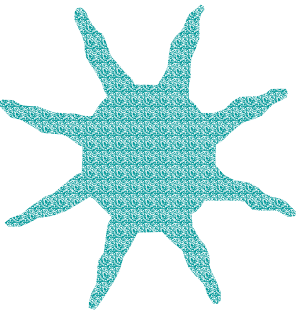
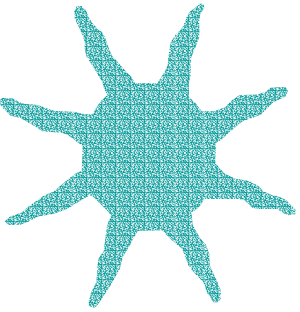


Gli **Esercizi Globali** sono quegli esercizi in cui si lavora in 6 contro 6 senza attribuire alcuna forma di punteggio. Essi si differenziano dagli **Esercizi di Gioco** proprio dal fatto che questi ultimi sono caratterizzati da forme più o meno particolari di attribuzione di punteggio.

Anche a questo proposito è bene fare delle puntualizzazioni:

Spesso si abusa degli esercizi a punteggio, in quanto sicuramente più motivanti e più divertenti. Però con tali esercizi spesso si perde di vista l'obiettivo dell'esercitazione che deve essere sempre presente.

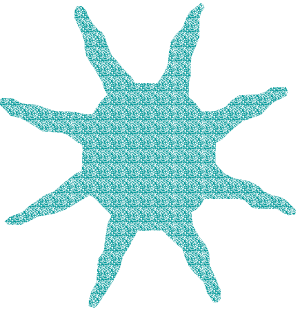
Pertanto prima facciamo capire agli atleti lo scopo dell'esercitazione facendola eseguire senza punteggio, e solo dopo introdurremo la metodologia dell'esercizio gioco.



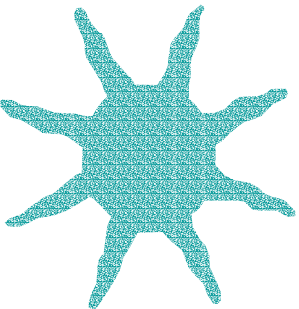
A questo punto proviamo ad applicare la metodologia dell'analisi del gioco, cercando di capire quali sono gli aspetti positivi, ma soprattutto quali quelli negativi, delle varie fasi che compongono il metodo di gioco che io ho dato alla mia squadra.



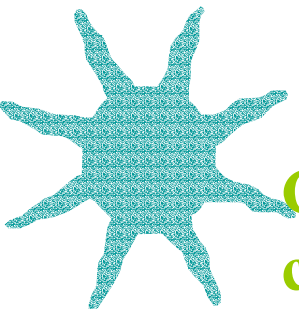
Una volta che inquadrriamo il problema, o la priorità dei problemi, passiamo a lavorarci su, utilizzando i metodi visti in forma progressiva, intervenendo prima



- **Sull'aspetto analitico**
- **Poi su quello sintetico**
- **Quindi su quello globale**
- **Ed infine sull'esercizio di gioco utilizzando le metodiche**



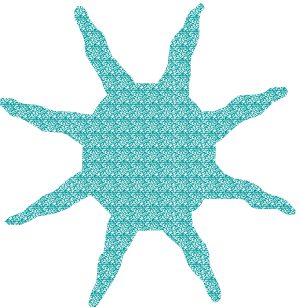
- **ad “handicap”**
- **“wash”**



**Costruiamo la progressione partendo da proposte su come giocare una partita U/13 – U/15 – U/17**

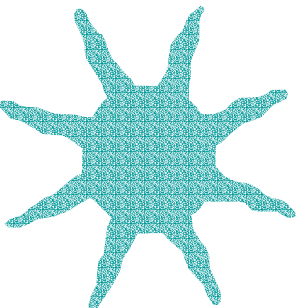


## Cosa serve per giocare una partita U/13 ?



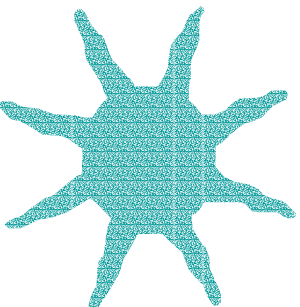
➤ **Posizioni di campo con muro a 1 e C.M. arretrato**

➤ **Aumento giocatori in campo e aumento delle dimensioni, quindi: aumento della forza sia per gli spostamenti che per imprimere forza al pallone**



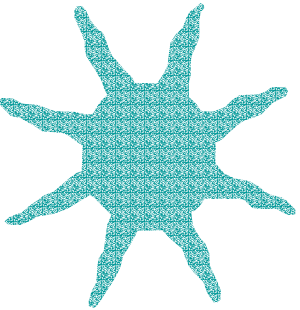
➤ **Tecnica di palleggio e bagher**

➤ **Tecnica del colpo sulla palla**



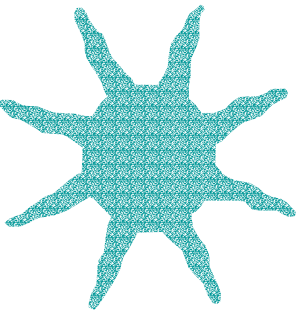


## Cosa serve per giocare una partita U/15 ?



➤ **Posizioni di campo con muro a 2 e C.M. arretrato**

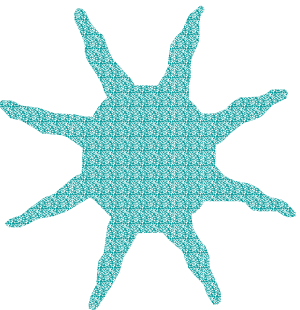
➤ **Saper ricevere la battuta dall'alto**



➤ **Conoscere almeno due colpi di attacco e la tecnica della palla avvolta**

➤ **Saper difendere la diagonale e contrattaccare**

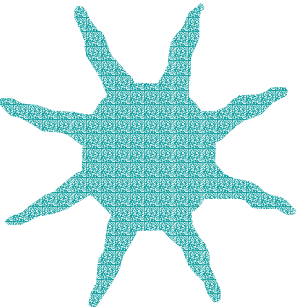
➤ **Individuare il palleggiatore ed il centrale**



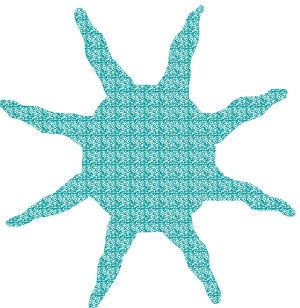
➤ **Aspetti condizionali in relazione all'età cronologica**



## Cosa serve per giocare una partita U/17 ?



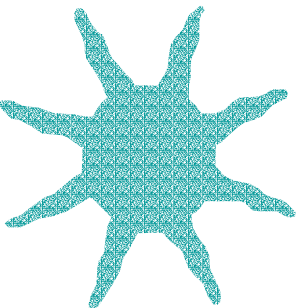
➤ **Posizioni di campo con muro a 2 e C.M. arretrato. Differenza tra difesa con copertura di pallonetto e difesa larga**



➤ **Lavorare sulle correlazioni muro difesa e conseguenti posizioni del centro mediano**

➤ **Specializzare i ruoli del palleggiatore e del centrale**

➤ **Organizzare la fase ricezione e la fase di battuta in funzione degli spostamenti del centrale**



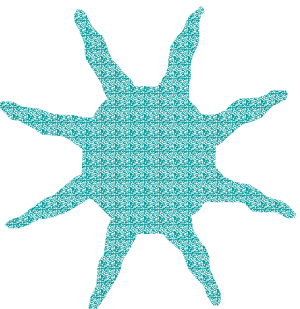
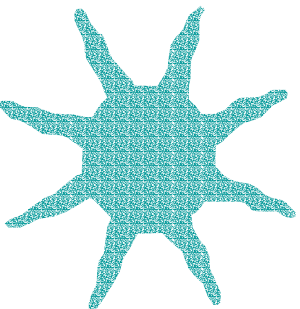
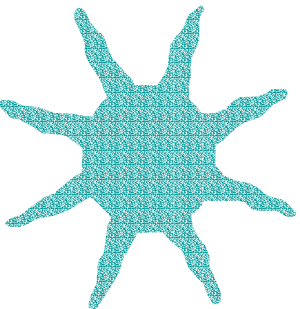
➤ **Aspetti condizionali in relazione all'età cronologica**



Un discorso a parte, anche se strettamente connesso con la metodologia di lavoro riguarda la **MOTIVAZIONE**. **Esso** è un fenomeno talmente complesso che spesso risulta difficile capire in quale modo incide sulle decisioni e sul comportamento.

Spesso non è chiaro il meccanismo che ci induce a fare o a voler fare certe cose, ma sicuramente la motivazione influisce su due meccanismi:

- **Quanto impieghiamo a svolgere un determinato compito**
- **Come svolgiamo un determinato compito**



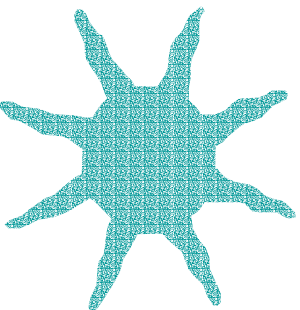
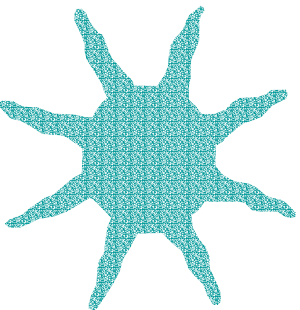
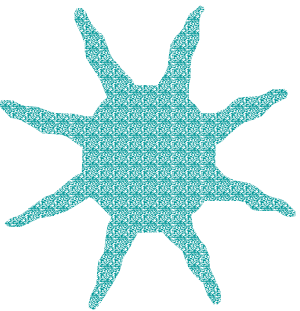


Indubbiamente all'interno di un processo i livelli di motivazione devono essere ottimali sia immediatamente prima che durante la prestazione, ma

## **ATTENZIONE**

Non sempre più forte è la motivazione, meglio è, anzi:

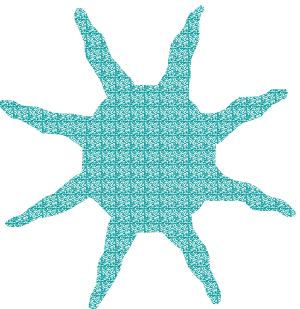
molte volte atleti stimolati in modo eccessivo non danno prestazioni ottimali, e risulta estremamente difficile trovare la motivazione che meglio si addice alle singole esigenze.



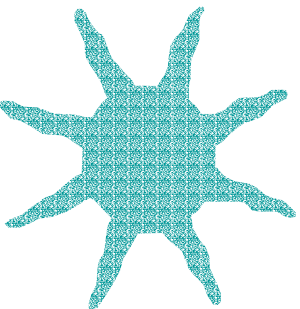




Fatta questa premessa di carattere generale, noi possiamo distinguere nel nostro sport tre tipi di motivazioni che devono essere sempre presenti negli atleti:

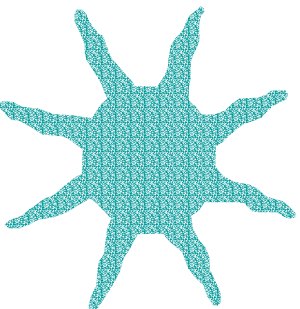


**1. Migliorare la tecnica individuale per rapportarla alle situazioni di gioco**



**2. Migliorare gli aspetti condizionali**

**3. Ricercare il risultato**



Questi 3 aspetti sono, ovviamente, strettamente correlati tra di loro, ma vanno curati, da parte dell'allenatore, ed anche "*allenati*" con modalità differenti.

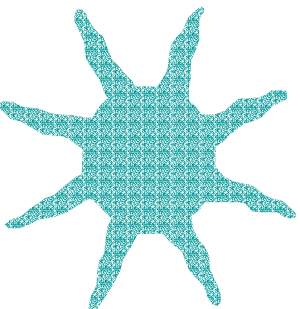
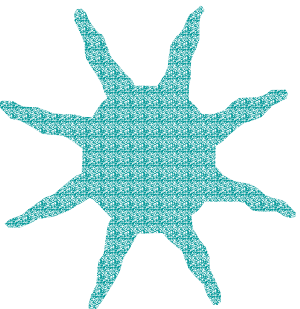
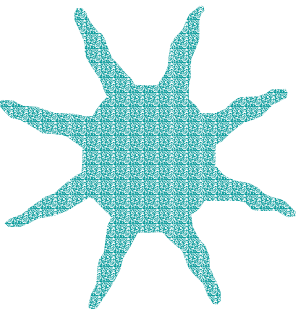


Migliorare la tecnica individuale per rapportarla alle  
situazioni di gioco

Bisogna inculcare negli atleti il concetto di lavorare sempre per migliorare. Non bisogna mai accontentarsi di quello che si sa fare o del risultato che si è ottenuto.

Questo tipo di motivazione rientra nelle cosiddette  
***“MOTIVAZIONI INTRINSECHE”***

Per ottenere questo i piani per la realizzazione degli scopi devono essere realistici e spiegati per bene ad ogni inizio di allenamento





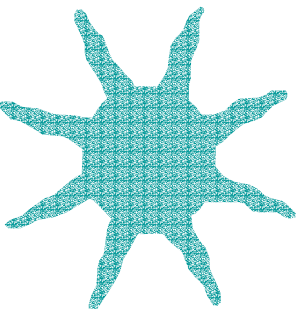
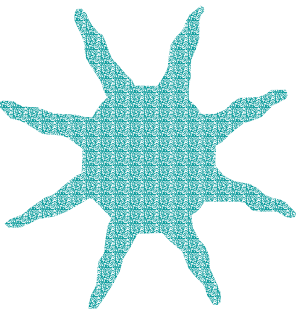
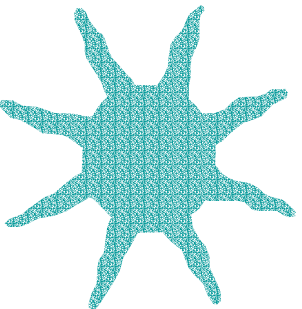
Nella pratica del lavoro quotidiano, questo concetto si estrinseca attraverso due momenti:

- **Le competenze tecniche che l'allenatore deve avere**
- **Il sistema dei premi**

Anche quest'ultimo punto va allenato come qualunque altra componente tecnica o condizionale.

Mediante il sistema dei premi si può indurre chi è scarsamente *“interessato”* a partecipare ad un'attività per primeggiarvi.

Questo sistema si basa sul prevedere premi o punizioni in funzione di quello che si sarebbe o non si sarebbe dovuto fare.





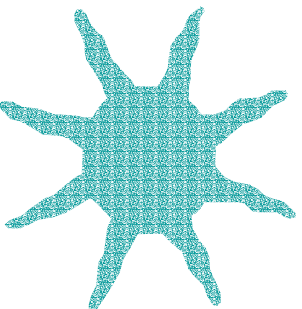
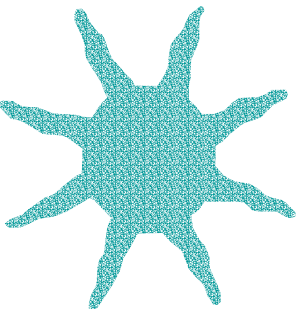
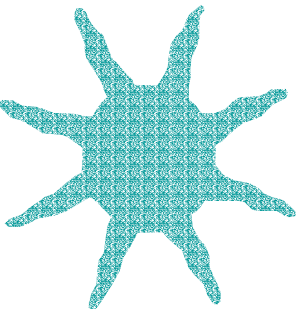
I premi possono essere:

incentivi a partecipare al lavoro (chi non raggiunge determinati obiettivi guarda gli altri che lavorano),

incentivi a terminare prima degli altri un lavoro (chi raggiunge determinati obiettivi va prima sotto la doccia),

aggravare di un surplus di lavoro chi non raggiunge l'obiettivo (suicidio)

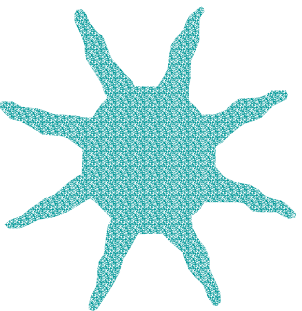
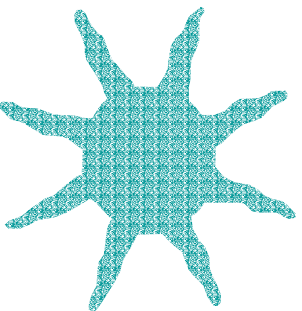
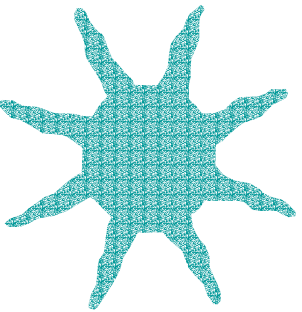
Starà alle capacità dell'allenatore capire quale delle due metodiche applicare, considerando il momento dell'allenamento e le caratteristiche psicologiche di ciascun atleta. In entrambi i casi, il provvedimento adottato potrà essere considerato dall'atleta stesso una punizione o un rinforzo





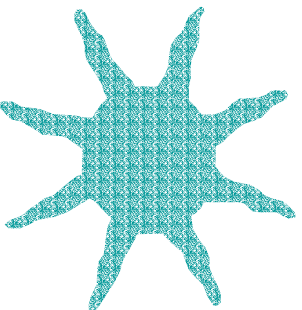
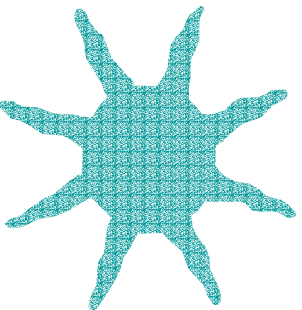
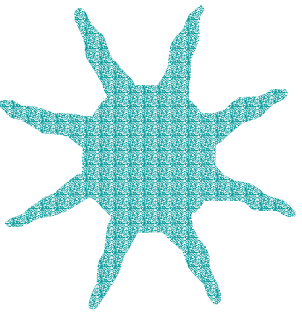
Personalmente ritengo che sia preferibile utilizzare i “*suicidi*” quando si vuole evidenziare una negligenza di gruppo, sviluppando maggiormente il concetto di squadra (il sestetto che perde, fa suicidio), mentre se si vuole cercare di far capire al singolo individuo che deve lavorare meglio sia tecnicamente che, soprattutto, mentalmente, per raggiungere lo scopo (ad esempio migliorare un colpo di attacco specifico) è preferibile utilizzare la “*punizione*” di guardare gli altri.

Mentre della prima metodica si può anche abusare, quest’ultima è bene usarla con parsimonia, in quanto potrebbe innescare processi di scarsa autostima, o di scarsa sicurezza nell’atleta che potrebbe vivere il fallimento in maniera così penosa da essere sempre più demotivato ad impegnarsi.





## 2. motivazione

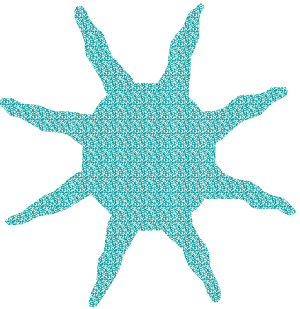


La componente essenziale, però, ai fini del mantenimento elevato della motivazione rimane eminentemente tecnica. Le esercitazioni proposte devono essere, compatibilmente con la propria programmazione, il più possibile ai limiti delle capacità tecniche dei propri atleti. Un compito troppo facile risulterebbe inevitabilmente noioso, e causerebbe una diminuzione del livello di apprendimento e quindi di motivazione.

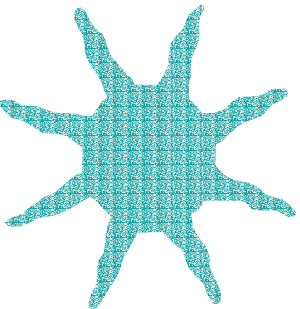
All'interno della programmazione dei singoli cicli settimanali di lavoro, infatti, ci dovranno essere microcicli o sessioni di lavoro di scarico che inevitabilmente creeranno problemi di attenzione.



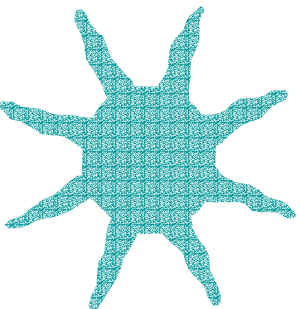
Ogni prestazione è determinata dai cosiddetti fattori causativi definiti “**ATTRIBUZIONI**”, essi sono:



- **L'abilità**
- **L'impegno**
- **La fortuna**
- **La difficoltà che l'attività presenta**



I primi due sono fattori intrinseci. Gli altri due attengono alla situazione e quindi vanno considerati estrinseci, cioè non influenzabili direttamente.

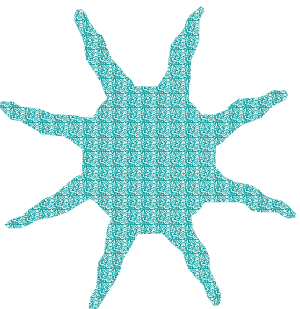
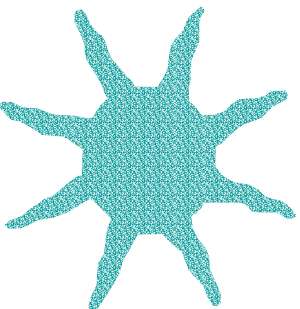
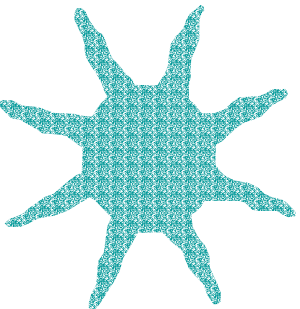




Proprio per questo motivo i fattori estrinseci non sono controllabili e quindi allenabili.

Al contrario l'abilità è un fattore "*stabilizzabile*", cioè si può standardizzare in virtù dell'allenamento tecnico e condizionale, mentre con opportune metodiche, è possibile "*solo avvicinarlo*", a livello emotivo, a quella che è lo stato d'animo che la situazione di gara può provocare.

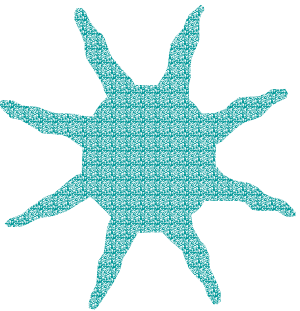
Ma se si pensa che un fattore stabile possa essere la causa di un eventuale insuccesso, probabilmente si andrebbe incontro a nuovi insuccessi (almeno fino a quando non si migliorano le abilità)



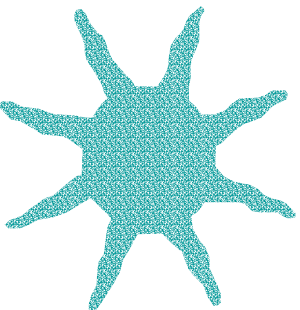
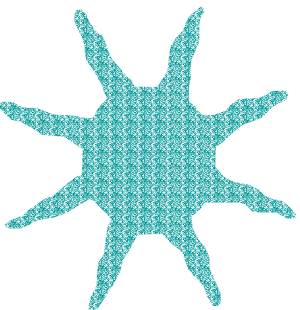




Al contrario l'insuccesso (laddove per insuccesso non si intende la sconfitta, ma il mancato raggiungimento degli obiettivi tecnici che si sa di poter raggiungere) deve essere attribuito sempre al secondo fattore, vale a dire all'impegno.



Questo fattore, infatti, è estremamente controllabile, e bisogna insegnare ai propri atleti che un impegno maggiore, unitamente all'allenamento porta ad ottenere risultati migliori.





In definitiva, giocare sempre con l'idea di ottenere il risultato tecnico, aiuta a creare la

## **MENTALITA' VINCENTE**

Vista in questa ottica tale concetto va allenato regolarmente utilizzando metodologie specifiche che si basano sui cosiddetti

- **esercizi ad “handicap”**
- **Esercizi con modalità “wash”**

