

PRE-CORSO ALLENATORI  
AREA TECNICA "A"  
Corso di aggiornamento del 23/01/2000

"Organizzazione tecnica e didattica del settore giovanile dal  
minivolley alla categoria Allievi/e"  
a cura del Prof. Leonardo PALLADINO

Relazione di  
Laura Franzini

Il minivolley, secondo il prof. Palladino, è da intendersi non come della pallavolo vera e propria, ma come un gioco idoneo sia per grandi che per piccoli.

Esso è anche un metodo per arrivare al volley, non deve essere troppo rigido ma deve utilizzare delle tecniche elastiche per far sì che i bambini si divertano giocando (è più facile che in questo modo si applichi un "passaparola" spontaneo, cioè la volta successiva i bambini porteranno l'amico).

Il volley ,a volte, è fonte di difficoltà, pressioni, problemi; nel mnv queste vengono tolte perché è tutto più semplice e facile, ed inoltre utilizzo come metodo di insegnamento il GIOCO.

Ci sono delle cose che bisogna evitare assolutamente:

- tempi morti senza palla in mano
- il riscaldamento (bimbo è come un gatto, non necessita di riscaldamento, ma ha voglia di giocare subito)
- nozioni di mobilità articolare ( sono fondamentali, ma devono essere fatte al di fuori dell'ora dell'allenamento)

Ci sono altre cose che sono indispensabili:

- toccare subito il pallone (cercare di creare subito la confidenza)
- all'inizio l'insegnamento è globale/generale, questo porterà ad un maggior apprendimento
- come nel punto precedente, bisogna creare situazioni generali per poi entrare nello specifico
- l'esercizio deve durare poco (c'è il rischio di annoiare il bambino).

Questa è stata l'introduzione del Prof. Palladino per quanto riguarda il suo punto di vista su ciò che è il minivolley e su ciò che rappresenta per i bambini (un concetto che lui ha voluto precisare subito, per la sua importanza nei confronti

dello sviluppo del bambino, è stato quello di non imporre troppi limiti sia da un lato di mobilità/fantasia/personalità, ma anche per quanto riguarda la scelta dello sport cioè oltre alla pallavolo far provare anche altri sport; in modo tale, coloro che rimarranno avranno delle basi solide sulle quali lavorare).

## 1 ESERCIZIO

Lancio del pallone poi, dopo il rimbalzo, lo riprendo.

- Confidenza con il pallone
- Dopo ripetuti lanci aumento le difficoltà:

1.1 lancio la palla lontano da me, corro, rimbalzo e poi la riprendo

1.2 uguale al 1.1 però tolgo il rimbalzo

Devo sempre associare ESERCIZIO/GIOCO

Esempio: in un minuto di tempo quante volte riesco a lanciare e riprendere la palla.

A questo punto inserisco delle “regole”.

## 2 ESERCIZIO

Metto i bambini a coppie, A lancia a B, B prende la palla (Tutto questo in giro per la palestra)

- Se non si spostano non dire “muovetevi”, ma proporre degli spostamenti
- Introdurre delle difficoltà: intercettare i lanci degli altri compagni
- Fondamentale: IL DIVERTIMENTO

## 3 ESERCIZIO

Lancio la palla in alto e la riprendo sopra la testa

- Da notare subito che il ritmo diminuisce
- Inserisco il rimbalzo per facilitare l'esercizio (la palla rimbalzando risale più lentamente)

## 4 ESERCIZIO

Avvicinamento al palleggio

- a) è più facile come situazione MA nello stesso tempo è una situazione specifica: mani a forma di palla, lancio/rimbalzo/presa
- b) riesco a costruire tutte le abilità motorie, ma soprattutto quella dell'ANTICIPAZIONE ("essere prima noi di dove sarà la palla poi"), prima arrivo meglio è; in questo modo sviluppo anche la velocità
- c) Sviluppo l'equilibrio e le capacità coordinative.

N.B.: Se hanno le braccia dritte:

4.1.: lancio, rimbalzo, presa della palla vicino alla fronte

- primo errore da correggere: posizione della palla (no dietro, no avanti, MA sopra).
- L'esercizio si riprenderà con una variante: lancio, rimbalzo, colpo di testa
- Altro esercizio: dovrei prenderla con le braccia, ma se dico "op" le tolgo e fanno il colpo di testa

4.2.: pallone a coppie, lancio, rimbalzo, presa

4.2.2: direttamente dalla presa, rilancio

- in tutti gli esercizi è fondamentale sviluppare l'AGONISMO (mentalità)
- parlare: intendendo il dialogo tra i compagni, per imparare e per migliorare
- Sviluppo capacità tattiche: prevedere e anticipare la risposta

**GLI ESERCIZI DEVONO ESSERE FATTI VICINO ALLA RETE COSI' DEVONO SPINGERE IN ALTO**

- sempre riferito al 4.2.2 prima con e poi senza rimbalzo
- la palla deve essere presa sopra la testa; a questo punto inserisco la figura dell'ARBITRO e i PUNTI

- Aumento le difficoltà: prendo la palla con un ginocchio per terra (prima con e poi senza rimbalzo). In questo esercizio si può osservare un tentativo di anticipo , perché vede l'errore e tenta di eliminarlo/correggerlo

N.B.: Faccio riprendere il gioco a chi a subito il punto

## 5 ESERCIZIO (siamo già alla 4<sup>^</sup>/5<sup>^</sup> lezione)

A lancia, B rimbalzo+palleggio (A è vicino a rete e la palla deve rimbalzare nei 3 mt)

- diventa partita con i punti
- secondo errore da correggere: posizione dei gomiti
  - esercizio vicino a rete: spingere in alto
  - guardarsi i pollici
  - braccia dritte: riprendo gli esercizi precedenti
- dita chiuse: (è per questo che si usano i palloni leggeri) riprendo gli esercizi sulla presa, alternandoli agli esercizi di palleggio

GAMBE: all'inizio non serve occuparsene, perché i bambini devono essere più comodi e più liberi di muoversi. Poi comincio con la posizione dei piedi (uno davanti all'altro).

## 6 ESERCIZIO

A coppie con un pallone. Lancio, rimbalzo, palleggio. La particolarità è che dopo il rimbalzo chi ha lanciato dice dx o sx per il piede che deve stare davanti.

Questo serve per abituare i bambini ad usare la testa, a "PENSARE".

6.1.: Al posto di dire dx/sx dico 1 e 2. Esercizio e poi partita

## 7 ESERCIZIO

Palleggio rovesciato. A terne con la rete

A lancia a B

B prende come se fosse un palleggio in avanti, ma poi gira i pollici

B lancia a C

C esegue un palleggio diretto ad A

Errore classico che può verificarsi è che la palla stia dietro la testa

Correzione: Alternò con “op” palla avanti, senza “op” palla dietro (sarebbe tante volte “op” e poche volte zitta)

- Esercizio e poi gara

## 8 ESERCIZIO

Palleggio angolare: serve per palleggiare ad “alzata”

1 spinta, 2 rimbalzo, 3 mi giro, 4 palleggio

n.b.: il piede avanti è quello vicino a rete, questo serve per evitare che la palla vada nel campo avversario.

- Aumento la difficoltà: stesso esercizio, ma al punto 3 appoggio per terra il ginocchio lontano da rete.

## 9 ESERCIZIO

Gioco 2x2 con palleggio

9.1. il 2° tocco la ferma e poi il resto è tutto diretto

- L'importante è dire MIA
- Tirare la palla in mezzo tra i due
- Fare le coppie equilibrate
- Per evitare che uno dei due bambini sia più prepotente dell'altro con un gesso divido il campo in due (dividendo così anche le competenze). Sviluppo anche la dimensione “spaziale”

9.2. tutto diretto senza fermarla

Si possono fare campi di forme diverse per dare sempre nuovi stimoli, oppure mettere degli ostacoli (ex: sedia, cerchio).

Si parte da un gioco di base e poi lo si amplifica (così risparmio tempo sulle spiegazioni).

## BAGHER

Nel mnv quello che interessa sono le braccia (poi vengono le gambe).

La prima cosa da correggere è la posizione delle mani.

### 1 ESERCIZIO

A coppie, con in mezzo la rete, A palleggia a B e B lascia rimbalzare e poi fa il bagher

N.B.: Evitare le braccia piegate portate al petto

Esercizi per correggere tale difetto: 1) avere qualcosa in mano (ex: cerchio) lo metto per terra poco prima di fare il bagher così non ho tempo di piegare le braccia. 2) altro esercizio, da soli con una palla, lanciarla, farla rimbalzare (durante il rimbalzo tenere le braccia sulle gambe o toccare qualcosa) e poi fare il bagher. 3) bagher+rimbalzo (con ginocchio per terra)

Un altro problema da risolvere o comunque un fondamentale da impostare è quello del “piano di rimbalzo” (o “piatto” come l’ha chiamato il Professore). Lo posso risolvere/impostare utilizzando un bastoncino.

### 2 ESERCIZIO

Spingere sulle gambe (non dev’essere un salto, né un movimento simile ad una molla).

Gli esercizi possono essere: appoggiare gli oggetti per terra e poi rialzandomi faccio il bagher; fare bagher e poi faccio i due passi successivi per seguire la palla.

2.2 Esercizio del “dai-e-vai”: mettersi in gruppi di 4 (prima senza e poi con la rete) comincia A che lancia a B che

rilancia a C che rilancia a D, tutto questo in un movimento a giro

Posso aggiungere delle difficoltà:

- l'esercizio farlo svolgere in terne
- mettere dei palloni da portare, dopo aver fatto il bagher, nella nuova posizione.

Ci sono 3 posizioni di bagher:

- appoggio
- ricezione
- difesa

### 3 ESERCIZIO

A coppie, con in mezzo la rete, B fa un palleggio, A ha un pallone in mano, quando il pallone di B rimbalza A appoggia per terra il suo pallone e fa un bagher

Stare attenti agli errori di valutazione:

- dove sono io, come sono messo
- la palla dov'è, la sua velocità

### LA BATTUTA

Comincio con la battuta dal sotto, posso farla anche con la mano aperta (sia perché la palla è leggera e sia perché sono più precisa quindi il gioco dura di più); poi insegno la battuta dall'alto: i fondamentali sono uguali MA con la palla leggera evito l'inarcamento della schiena all'indietro (il pugno no all'inizio, meglio la mano aperta)

### L'ATTACCO

#### 1 ESERCIZIO



Lancio la palla in alto, rimbombo e poi la prendo a braccia tese.

## 2 ESERCIZIO

E' uguale all'1 ma aggiungo un saltello

Nell'attacco divido due fasi: quella della rincorsa e quella del colpo.

Per quanto riguarda il colpo, un esercizio molto utile è quello di picchiare per terra la palla con una mano, è importante che il polso sia molle (non rigido) servirà poi per la manualità.

Per impostare la rincorsa si incomincia con quella a 2 passi (dx-sx) tutto questo fatto sotto forma di gioco "salta il fosso". In questo caso i bambini devono fare il passo (cosicché posso caricare per saltare in alto), e non il salto in lungo perché è diverso l'atterraggio, e soprattutto non carico in alto la spinta.

## 3 ESERCIZIO

Altro esercizio, un bambino a rete che tiene la palla in alto e l'altro "salta il fosso" e "prendere la mela" (sarebbe il toccare la palla giocando).

Ci possono essere diversi problemi (ex: il salto in lungo) porre attenzione sul peso che deve essere indietro.

### 3.1 "Salta il fosso+prendi la mela+ lancia la mela"

Rincorsa con palla in mano, salto e lancio. Ad un livello più avanzato non farlo più con la palla da mnv la con la pallina da tennis.

Prima spiego a tutti come si fa a "saltare il fosso" e poi distinguo tra mancini e non.

Errori: Passo lungo e salto corto (per correggerlo uso il gesso e segno per terra i passi con il gesso, oppure utilizzo un tappetino da saltare). Stare attenti al passo di partenza

(se non viene corretto subito rischio che il bambino impari la rincorsa al contrario)

#### 4 ESERCIZIO

Esercizio di attacco, all'inizio è meglio che sia l'allenatore ad alzare la palla per la schiacciata, poi l'esercizio verrà fatto con l'autoalzata.

In questo caso (l'autoalzata) lo "schiacciatore" ha una prospettiva frontale, mentre con l'alzatore la prospettiva è laterale.

#### 5 ESERCIZIO

Movimento d'attacco, a coppie con la rete in mezzo, la palla deve effettuare il passaggio sotto rete così il bambino deve vedere la palla davanti (tutto con i piedi per terra, senza salto)

5.1 sempre con i piedi a terra però l'autoalzata è lontana quindi c'è l'obbligo di fare i passi della rincorsa

#### 6 ESERCIZIO

Abbasso la rete, a coppie A tiene la palla in alto B la colpisce (facendo la rincorsa)

#### BRACCIO D'ATTACCO

- Colpire la palla in alto
- Devono essere obliqui (tipo arciere) e non frontali (evito problemi alla spalla e alla schiena), devo inoltre far sentire al bambino il braccio elastico tirandoglielo più indietro quando sta caricando, in modo da creare una "frusta"
- Il movimento deve essere veloce
- Fargli provare la situazione di equilibrio precario (ex: farlo salire su una panchina e fargli fare il movimento d'attacco da lì)

## GIOCO 3X3

Bisogna decidere le posizioni in campo: 2 bambini davanti e 1 dietro o viceversa. Questo dipende dal livello dei bambini. Il campo può essere di dimensione diverse, e si possono introdurre molteplici varianti, per esempio la rotazione obbligatoria con cambio di chi è in battuta, oppure i tre tocchi obbligatori.

Quando il numero di giocatori aumenta, anche le dimensioni variano, il Prof. Palladino proponeva misure come 6mtx6mt o come 7.5mtx7.5

La lezione si è conclusa con l'accento al lavoro che sta facendo la Società di pallavolo di Bologna, a livello del minivolley. Le novità che ha introdotto, i criteri che utilizza e la campagna "pubblicitaria" tra le scuole.

Ha anche accennato alla possibilità che l'anno prossimo sia inserito un campionato di U13

**Lezione di tecnica arbitrale  
(28.1.2000)**

**Prof. Ferri**

**AREA DI CONTROLLO:** Perimetro della palestra, al suo interno c'è il terreno di gioco

Zona libera intorno al campo è di 5 mt. laterali + 8 mt. zona di battuta; il minimo richiesto è di 3 mt.

L'altezza del soffitto dev'essere di 7 mt., 12.5 mt. nelle gare internazionali.

Le linee che delimitano il campo sono larghe 5 cm. e sono tracciate all'interno del campo.

La rete è lunga 9.50 mt., all'esterno delle due bande c'è un prolungamento esterno di 25 cm. da una parte e 25 cm. dall'altra.

Le aste sono alte 1.80 mt. (1 mt. passa nella rete, e 80 cm. passano sopra la rete).

La rete è alta 1 mt., è a maglie quadrate larghe 10 cm. e ha un nastro largo 5 cm.

La parte delimitata dalle due astine è lo spazio di gioco "regolare".

I pali sono alti 2.55 mt., preferibilmente regolabili

L'altezza della rete è di 2.43 mt. nel maschile e 2.24 mt. nel femminile.

Il pallone è sferico, in cuoio, ha una valvola, può essere monocolore o colorato, ha una circonferenza di 65 cm. e pesa 260/280 grammi.

**SQUADRA:** è composta da 6 giocatori in campo e 6 giocatori in panchina, tutti regolarmente iscritti a referto.

In panchina possono stare seduti anche: 1 allenatore, 1 vice allenatore, 1 dirigente, 1 massaggiatore, 1 medico

- 1) I giocatori in panchina devono stare seduti sulla panchina o stare nell'area di riscaldamento senza palla
- 2) L'allenatore può da quest'anno operare anche da in piedi (dalla zona dei tre metri alla zona di battuta; non può dalla zona dei tre metri alla rete perché da fastidio al secondo arbitro)
- 3) Se una palla tocca il coach è come se lo avesse toccato un oggetto (es.: panchina, muro, ecc.)
- 4) E' vietato il numero 0
- 5) Il capitano per farsi riconoscere deve portare un nastro adesivo sulla maglia.
- 6) E' vietata la maglietta senza numero
- 7) Il primo arbitro può autorizzare: il cambio di maglietta (ma non con lo stesso numero); lasciar giocare in tuta (però deve essere numerata).

## IL CAPITANO

E' contraddistinto dal nastro.

Se è in panchina non è più il capitano, e né viene nominato un altro.

Solo il capitano in campo può parlare all'arbitro.

Può chiedere le sostituzioni, i tempi, la formazione, di controllare il terreno di gioco, la verifica del pallone, la verifica della rete.

## ALLENATORE

Conduce il gioco della squadra fuori dal terreno di gioco

Sceglie la formazione.

Si rivolge al secondo arbitro perché è il + vicino.

Controlla l'elenco dei giocatori sul referto POI firma, se c'è qualcosa di sbagliato è sua la responsabilità.

Prima dell'inizio del set consegna la formazione.

Deve essere il primo della fila sulla panchina

Il vice-allenatore non ha diritto d'intervento, può intervenire solo se il primo coach è stato espulso.

Il vice-allenatore (nel caso precedente) dev'essere in possesso del cartellino di allenatore.

## IL GIOCO

Ogni azione è punto

L'acquisizione di un punto è dovuto ad un fallo di gioco

Il fallo è giudicato dall'arbitro

Se 2 falli vengono commessi contemporaneamente dalla stessa squadra, solo il primo viene punito

Se due falli vengono commessi contemporaneamente da entrambe le squadre si ha una "contesa" o "doppio fallo"

Le conseguenze di un fallo sono: perdita dell'azione (battuta) oppure acquisizione della battuta

Il set viene vinto dalla prima squadra che arriva al 25 con scarto di due punti

In caso di parità di set 2-2, il 5° set è al 15, sempre con scarto di due

Ad ogni set si cambia campo

All'8° punto del 5° set si cambia campo

Se una squadra non si presenta entro 30 minuti, la squadra assente perde 3-0 (25-0, 25-0, 25-0)

Una squadra che si è presentata a giocare può essere giudicata incompleta se: o mancano le riserve, o sono finiti i cambi; in questi casi l'altra squadra vince il set

Un giocatore infortunato può essere sostituito con una "sostituzione eccezionale", il giocatore infortunato non può più riprendere parte al gioco.

## FASE PRELIMINARE DELLA PARTITA

Identificazione dei giocatori

Prima del riscaldamento ufficiale: c'è il sorteggio per chi comincia a battere

Il sorteggio lo si rifà al 5° set

Chi vince il sorteggio può scegliere palla o campo

Il riscaldamento pre-gara dura 6 minuti  
Può essere prolungato da 6 a 10 minuti  
Se le due squadre preferiscono fare il riscaldamento separatamente chi ha vinto la palla fa i primi tre minuti di riscaldamento.

## FORMAZIONE

La formazione scritta sul tagliando deve mantenere sempre la stessa rotazione

I cambiamenti avvengono solo per sostituzione

Se l'arbitro si accorge di qualche errore deve far rimettere i giocatori in ordine senza conseguenze (tutto questo all'inizio della gara quando avviene il controllo della formazione in campo)

Nel momento dell'inizio del gioco c'è la battuta, chi riceve deve stare attento ai falli di posizione

## LIBERO

E' uno dei dodici giocatori a referto

Specialista nella difesa

Non può essere il capitano

Il suo numero di maglia ci deve essere

Il colore della maglia è diverso

E' autorizzato a sostituire qualsiasi giocatore

Non può: attaccare, servire, fare muro

Un suo compagno non può attaccare se gli palleggia (essendo in zona d'attacco)

Le sostituzioni che coinvolgono il libero sono illimitate

Il libero può essere sostituito solo da quello che stava sostituendo

## **LEZIONE SULLA PREPARAZIONE ATLETICA (4.2.2000)**

### **Prof. Luca Trucchi**

**ALLENAMENTO:** E' un insieme strutturato delle forme di intervento dirette al miglioramento dei fattori che influenzano la prestazione, al fine di ottenere il rendimento elevato o comunque un aumento del rendimento.

- 1) struttura che dobbiamo dare ad ogni allenamento
- 2) sono gli esercizi e la loro scelta
- 3) obiettivo
- 4) sia la squadra che si allenano 5/6 volte alla settimana che l'amatore.

### **PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO**

- 1) **CONTINUITA'**: affinché non ci siano soste che mi fanno perdere quello che ho imparato; anche nel periodo tra la fine della stagione e l'inizio di quella nuova (bisogna evitare di stare fermi, es.: beach volley). Continuità riferita anche a quelli che praticano 2 allenamenti al giorno (alto livello)
- 2) **GRADUALITA'**: Passaggio dal facile al difficile  
**PROGRESSIVITA'**: Aumento del carico dell'allenamento.  
A livello giovanile è fondamentale la gradualità
- 3) **STABILIZZAZIONE**: Quando faccio dal facile al difficile lo stadio deve essere fissato per poi passare allo stadio successivo.
- 4) **MULTILATERALITA'**: Ruolo dell'allenatore. L'allenatore ha più forme di intervento a sua disposizione per allenare ( maggiore è il numero di forme, maggiore è l'attenzione dei ragazzini).
- 5) **SPECIFICITA'**: Il lavoro che noi facciamo fare è rivolto alla formazione del giocatore di volley
- 6) **CONSAPEVOLEZZA**: E' giusto che l'allenatore spieghi il perché/il come/ecc; di quell'allenamento. Questo lo si fa



per avere delle risposte dal giocatore. ( FEED-BACK Allenatore-giocatore)

7) ADATTABILITA' dell'allenamento: è la capacità dell'allenatore nel momento in cui propone l'esercizio o allenamento. Ex:Allenamento programmato per 10 persone ma poi se ne presentano solo 5, deve essere adattato. Oppure esercizio programmato ma non viene/non riesce: adattarlo-modificarlo-insistere.

8) PROGRAMMAZIONE: Bisogna identificare le componenti dell'allenamento:

a) psicologia ed intellettuale: tutta la psiche del giocatore (scuola, famiglia,ecc.) ma anche ciò che succede nel gruppo/squadra

b) tecnico-tattica (capacità coordinative): equilibrio, senso del ritmo, destrezza. L'allenatore può subentrare: diventa un "rompiscatole" pur di togliere un errore che potrebbe restare per sempre (es:rincorsa o palleggio).

Capacità condizionale: forza, velocità, resistenza

FORZA (es:2 lottatori) nella pallavolo la forza pura non esiste perchè i carichi in gioco non sono massimali

RESISTENZA: è diversa da quella del maratoneta, non è continua ma altalenante

VELOCITA': è diversa da quella del 100 metrista ma ci sono diversi tipi di velocità (es: spostamenti)

FV: il giocatore di volley ha bisogno di FORZA VELOCE soprattutto per gli spostamenti (non serve una grande velocità ma serve una qualità di forza).

Bisogna tenerne conto in allenamento

Altre capacità: Flessibilità (stretching); con i ragazzi da 8-10 anni sono nella fase sensibile (grande flessibilità, data dall'elasticità muscolare ma anche dalla mobilità articolare) Non serve a questa età fare

stretching (sia perché non serve, sia perché non lo fanno bene). E' meglio inserirlo gradualmente durante l'allenamento, facendogli ascoltare quello che succede al proprio corpo. Dopo la fase sensibile c'è quella di "mantenimento", per quanto riguarda gli esercizi noi dobbiamo arrivare alla SOGLIA del dolore (senza soffrire se no stiamo sbagliando), dobbiamo mantenere la posizione per un tot. di secondi (+/- 20). In questo arco di tempo il mio muscolo non fa più resistenza e si lascia andare. L'esercizio di stretching lo posso far fare tra un esercizio e l'altro, e poi alla fine. E' importante, soprattutto se il giorno dopo abbiamo ancora allenamento.

Sempre per quanto riguarda la programmazione devo farla su tutta la stagione, quindi una "periodizzazione dell'allenamento":

a) Periodo di preparazione: Va dal primo incontro alla prima gara. Dobbiamo porre le basi, quindi lavorare sui caratteri che contraddistinguono il gioco della pallavolo (es: FV/RV). Si comincia dalla "resistenza" (senza esagerare perché non serve), la si può allenare anche usando il pallone. Per quanto riguarda i CARICHI DI LAVORO= QUANTITA'+INTENSITA' All'inizio la Q è maggiore poi diminuisce, mentre la I all'inizio è minore poi aumenta.

Ci sono diversi tipi di forza:

Forza statica: contrazione isometrica (Es: io che spingo contro il muro e non c'è movimento)

Forza dinamica: Può essere contrazione concentrica (porto un peso, e il mio muscolo lavora in accorciamento) oppure può essere Contrazione eccentrica (contrazione il allungamento, con i balzi o con i pesi).

- b) Periodo agonistico: Riguarda tutto il periodo del campionato
- c) Periodo di transizione: Fine stagione-Nuova stagione

Dalla combinazione di tutti i tipi di forza si hanno i migliori risultati, è necessario quindi prepararli tutti, utilizzando soprattutto - BALZI: tutti i tipi vanno bene, importante usare bene i piedi per sviluppare il polpaccio, proporre balzi con diverse andature (camminare sulle punte o sui talloni), per il quadricipite usare gli esercizi in semi-accosciata.

- COMBINAZIONE DELLE CONTRAZIONI (Esercizio: mi appoggio contro il muro e sto ferma poi faccio 6/8 squat.
- Fare attenzione all'uso dei PESI: ai ragazzini non è produttivo perché devono ancora terminare lo sviluppo
- Esercizi a circuito sono molto validi per i ragazzini dai 14 anni in su:

ESERCIZIO	DISTRETTO
Sit ups	addominali
Estens.dorsali	lombari
Salti laterali	gambe
Piegamenti braccia	braccia
Add.bassi con tors.	addominali
Estensioni con tors.	lombari
Salti a gambe divaric.	gambe
Salti e tutti	tutti
Sit ups con torsione	addominali
Balzi altern.laterali	gambe
Pieg.braccia corpo p.a.	braccia

**ATTENZIONE:** al ginocchio (leg-extention), agli addominali (la schiena), alla spalla

VELOCITA': Al pallavolista serve una velocità data dalla coordinazione; dalla cura del particolare tecnico ho i risultati. Importante è la "velocità di reazione"

**MODULI DI GIOCO**  
**Prof. Alessandro Bussi**  
**(18.02.2000)**

La sequenza dei moduli di gioco verrà spiegata dal più semplice al più complesso, quindi passando dal modulo 6-6 al modulo 5-1.

Il sistema del 5-1 viene utilizzato dal 98% delle squadre e implica 1 palleggiatore e 5 schiacciatori.

**1° MODULO 6-6**

Innanzitutto bisogna precisare che il passaggio dal campo piccolo a quello grande è difficile per i ragazzi (il docente sottolineava la ottima idea proposta dal Prof.Palladino "...4x4 su campi da 7 mt. x 7mt").

A turno tutti e sei i giocatori faranno i palleggiatori e tutti e sei a turno faranno gli schiacciatori; in questo caso la cosa più utile è che chi si trova al centro alza. A livello femminile questo è usato meno, mentre a livello maschile ha una maggiore frequenza. Con questo schema nessuno può vincere.

**2° MODULO 4-2**

In questo modello due giocatori predefiniti faranno i palleggiatori. Un problema che si potrà notare è il palleggio all'ala perché il bambino non riesce a spingere la palla da zona 2 a zona 4; per risolvere questo problema è meglio sistemare i palleggiatori in zona 3.

E' più facile trovare una palleggiatrice perché si sacrifica a non schiacciare, nei maschi è più difficile trovare chi si sacrifichi a non schiacciare!

**3° MODULO 6-2**

E' il sistema con il doppio palleggiatore, quello in 2<sup>a</sup> linea penetra e avremo in questo modo sempre tre attacchi davanti.

In campo femminile è difficile trovarlo perché chi è bravo a palleggiare non è altrettanto bravo ad attaccare

#### 4° MODULO "VARIANTE BOSETTI" SUL 6-2

Usare il palleggiatore in seconda linea solo quando gli avversari battono, dopo di che tutto ritorna normale però il palleggiatore è in zona tre.

#### 5° MODULO 6-3

Si hanno tre alzatori e tre schiacciatori, non è molto diffuso come modulo; richiede la scelta di tre persone che non alzeranno più. Con questo modulo ci sono tante possibilità di gioco

#### 6° MODULO 5-1

E' il modulo con un palleggiatore e 5 attaccanti, l'opposto è l'attaccante più forte

#### Rapporto età e moduli

Maschile		Femminile	
6-6	U14	6-6	U12
4-2	U14	4-2	U12
6-2	U16	6-2	U14
5-1	U18	5-1	U16-18

# **SISTEMI DI DIFESA E RICEZIONE**

## **Prof. Gerardo Pedullà**

### **(22.2.2000)**

Premessa: “Utilizzo una scelta tattica in base alla squadra che sto allenando”. (queste scelte sono influenzate da diversi fattori)

## **SCELTA DELLA RICEZIONE**

### **1^ SCELTA**

Palleggiatore unico o doppio; se scelgo quello unico ho più tempo per allenare il “palleggio” (evitando la ricezione e l’attacco). Se utilizzo quello doppio, ho due stili diversi di palleggio e ogni giocatore avrà due giri con palleggiatore A e due giri con palleggiatore B (in questo caso devo adattarmi alle caratteristiche dei miei giocatori).

Vantaggi:

- 1) Il doppio palleggiatore permette di avere sempre tre attacchi
- 2) Le squadre giovanili impostano il lavoro sul palleggiatore (molto prezioso)

### **2^ SCELTA**

Devo capire le caratteristiche dei miei giocatori per impostare la ricezione (ex.: non ho l’attacco al centro, quindi la mia ricezione darà a 5); se inserisco l’attacco di 1° tempo il giocatore/attaccante è escluso dalla ricezione, quindi avrò una ricezione a 4.

Subentrano i primi problemi:

Problema della zona 6 (zona scoperta e/o di conflitto); ho 4 giocatori impegnati nella ricezione e 1 pronto all’attacco.

Se io voglio avere anche l'attacco della seconda linea ho a disposizione 3 ricettori + 2 attacchi. I vantaggi di avere la ricezione a 3: \*semplicità delle competenze, \*alleno poche persone per la ricezione (e le alleno tanto, così avrò una certa sicurezza).

La scelta della ricezione a 2 viene effettuata ad alto livello (soprattutto nel maschile), le zone di ricezione sono 5-6 e 6-1 e quindi il ricettore riceverà sempre su metà campo.

Bisogna stare attenti ai falli di posizione perché di solito i 2 ricettori sono opposti tra loro quindi il ricettore A è in prima linea e il ricettore B è in seconda.

## PROBLEMI DEI DIVERSI TIPI DI RICEZIONE

### COMPETENZE

Se riceviamo in 5 si utilizza la formazione a "W"

I palloni nelle zone di conflitto sono tantissimi, molte volte interessano tre giocatori

Anche nella ricezione a 4

Stesso caso di prima (sul conflitto)

Per risolvere il conflitto devo decidere "anticipare" di chi è quel pallone

Si supera il conflitto di competenze con un'assunzione di responsabilità

Nella ricezione a 3

I conflitti e le aree di conflitto sono solo due è molto impegnativa



Nel femminile, soprattutto è molto complicata

## Ricezione a 2

Uno è un po' più avanti dell'altro per evitare i falli di posizione;

A è più avanti perché di solito deve attaccare in zona 4

Le competenze non sono assolutamente vincolanti, in più con l'introduzione del LIBERO queste variano. Il libero deve prendere il 50% dei palloni. Se non c'è il libero: un giocatore che attacca ha meno campo da coprire in ricezione rispetto agli altri due in seconda linea.

Se un ricevitore è in difficoltà posso "aiutarlo": intervengono i compagni coprendo le zone del giocatore in crisi (in questo caso ho due vantaggi: \* aiuto il giocatore in crisi \* restringo il campo per l'avversario)

Costringo l'avversario a rischiare

## Rotazione più usata

### Ricezione a 3

Questi schemi li devo fare per tutte e 6 le rotazioni e poi traggio le mie conclusioni:

- valuto i miei giocatori
- imposto l'allenamento (ex.: se S2 riceve 50% palloni in zona 5 lo alleno su questo è inutile allenarlo sulla zona 1)

## SCELTA DELLA FORMAZIONE

- basata su una buona ricezione (perché è possibile che abbia un palleggiatore scarso)

- basata sugli spostamenti del palleggiatore “lento”, quindi devo fargli effettuare meno spostamenti possibili

## DIFESA

Nell' U14 si suggerisce di difendere nelle posizioni in cui ci si trova, con questo i ragazzi imparano a difendere da tutte le zone.

I moduli di difesa sono principalmente 2:

A è più flessibile e richiede abilità superiori

B è più rigido ma richiede abilità minori; quello al centro è concentrato sul pallonetto. (è consigliato con il doppio palleggiatore)

Trasformazioni dei due moduli quando l'avversario attacca

Attacco da posto 4 avversario

Attacco da posto 3 avversario

Situazione di gioco importanti:

- 1) Palla libera: “regalo dell'avversario”. La ricostruzione deve essere EFFICACE
- 2) La comunicazione verbale: la si può allenare (anche in maniera ossessiva) “mia”, osservazione del palleggiatore e degli attaccanti avversari

**IL PALLEGGIO DALLA A ALLA Z**  
**Prof. LUCIANO PEDULLA'**  
**(28.2.2000)**

## **PALLEGGIO**

Premessa: è il fondamentale più importante, è quello con cui i bambini incominciano a giocare a pallavolo, non fa fare i punti, ci insegna il concetto dell' "anticipare", importanza dello spostamento per poter fare un palleggio pulito.

Nel minivolley è importante non insistere tanto su un tecnicismo esagerato ma insegnare sotto forma di gioco; la "forza" è fondamentale per poter spingere la palla (vale lo stesso discorso di prima: insegnare sotto forma di gioco).

## **TECNICA DEL PALLEGGIO**

- 1) Le mani devono essere a forma di sfera (di palla) perché si devono "sagomare" le mani alla palla. (Gioco: afferrare la palla)
- 2) Le mani devono essere perfettamente sopra la fronte, più vicino sono alla fronte, maggiore sarà il controllo.
- 3) La posizione del corpo: \*i piedi in equilibrio e pronti per partire, \*la divaricata non deve essere troppo larga né troppo stretta, \*i piedi devono essere alla larghezza delle spalle, \*un piede avanti e il busto leggermente inclinato all'indietro, \*le spalle leggermente indietro, \*il polso determina la velocità della palla
- 4) La tecnica del palleggio la insegno in progressione:
  - cerco di adattare la mia "visione" del palleggio al bambino senza insistere troppo (tutto sotto forma di gioco; ex: "quanti palleggi fai con le mani vicino alla fronte?"); devo fargli venire voglia di giocare a pallavolo

- Rendergli facile i primi giochi, e poi aumenterò le difficoltà avvicinandolo alla tecnica del palleggio
  - Tutte e 10 le dita devono toccare il pallone (anche se ad alti livelli non è così)
  - Per correggere la posizione del “pollice avanti” si può utilizzare la palla medica da 2kg e palleggio ravvicinato contro il muro (N.b.: la palla medica devo utilizzarla con i ragazzi dai 14 anni in su; le correzioni complete sono difficili, è necessario fare un sacco di ripetizioni).
- 5) Il muro è il miglior compagno che posso avere quando voglio imparare a giocare a pallavolo.
- 6) La cosa che devo combattere nel palleggio è la “forza di gravità” (ex: più il palleggio è alto, più il palleggio difficile), gli esercizi anche in questo caso devono essere in progressione (a coppie, esercizi prima col palleggio di controllo poi senza; oppure prima faccio dei palleggi ravvicinati e poi sempre più lontani; oppure prima effettuo parabole basse e poi le alzo)
- 7) Esercizi sullo “spostamento” (all’inizio sempre utilizzando un controllo, in modo tale da non nuocere sulla tecnica)
- 8) Palleggio in AVANTI
- E’ fondamentale sia per l’appoggio che per l’alzata
  - Tutti i giocatori devono saper palleggiare una palla alta
- 9) Palleggio DIETRO
- La palla presa alla stessa altezza ma gli viene impressa una maggiore forza dei pollici
  - La palla è leggermente più indietro, non è sulla fronte: infilo il corpo più sotto la palla e faccio un piccolo arco dorsale
- 10) Palleggio IN SALTO
- Tolgo la componente “gambe”
  - E’ difficile perché devo palleggiare quando sono al max del mio salto (poi ci saranno delle variazioni)

## 11) Palleggio ANGOLARE O DI ALZATA

- E' difficile che la palla mi arrivi dalla prospettiva frontale
- lo devo far cambiare la direzione alla palla (ex: la palla arriva da zona 1 sono in zona 2 e devo spingere in zona 4)
- Esercizi che posso proporre: palleggio avanti, poi vado sotto la palla, eseguo un palleggio di controllo, mi giro e palleggio. Altri esercizi possono essere quelli contro il muro, devo fare attenzione al movimento dei piedi.
- Quando la palla non è precisa occorre fare uno spostamento e rapidamente mi riposiziono (sia a livello di tecnica che a livello di equilibrio)

## 12) Particolari situazioni di alzata: Palleggio LATERALE

Esercizi specifici (il punto di partenza è privilegiato perché la tecnica del palleggio è già avanzata)

Tecnica: E' l'esecuzione di un palleggio normale ma alla fine sposto il peso un piede o sull'altro, poi inclino leggermente il busto di conseguenza dove ho caricato con il peso.