

# • APPUNTI DI VOLLEY \*

di Piergiuseppe Fracchia

[beppefrak@tin.it](mailto:beppefrak@tin.it)

[www.italvolley.net](http://www.italvolley.net)

## *Premessa*

Questo "articolo" è un insieme di appunti raccolti da me durante le lezioni dei corsi di 1° e 3° grado e le innumerevoli lezioni di aggiornamento frequentate nei vari anni. Tutto questo per evidenziare che il merito di queste nozioni, è dei docenti che si sono alternati alla conduzione delle lezioni, per quello che hanno saputo trasmettere, e un po' anche mio per aver "riordinato" queste idee per renderle un po' meno confuse (spero!).

Tutto ciò che leggerete non dovrà essere una "regola assoluta", ma uno spunto per affrontare il lavoro in palestra ed il rapporto con i giocatori/trici con qualche idea precisa, per poter, magari, risolvere qualche situazione tecnico/tattica scabrosa che potrebbe essersi venuta a creare, e di non immediata soluzione.

Mi piacerebbe pensare che da questi appunti venga fuori quello spunto che ci mancava per partire, pur essendone a conoscenza, e che nel momento dell'individuazione scatti nella testa il pensiero: "Ecco! Non ci avevo pensato!", come succede spesso a me rileggendo questi appunti!.

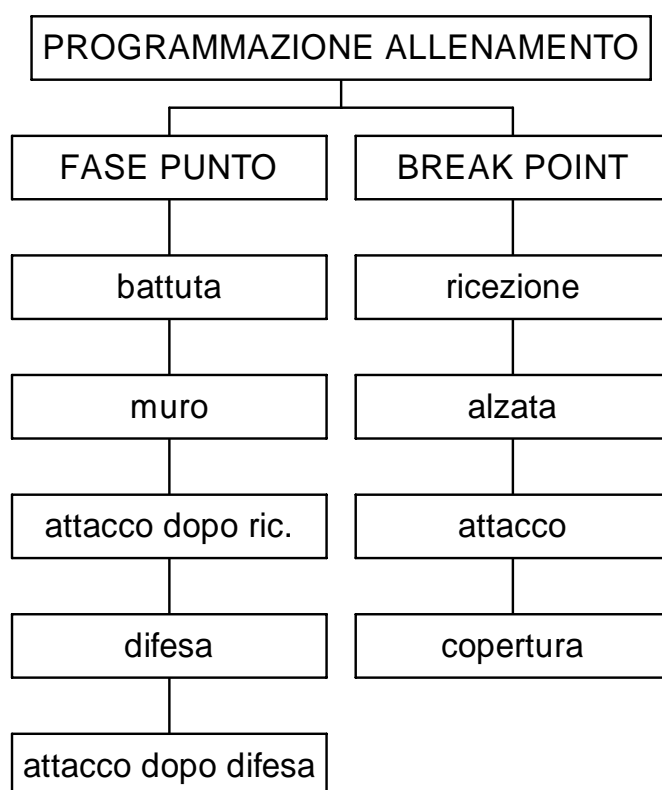
Ringraziando per l'attenzione dedicatami, auguro a tutti le più belle soddisfazioni pallavolistiche con questo nostro bellissimo sport.

## **IL MIGLIORAMENTO TATTICO DELLA SQUADRA PASSA ATTRAVERSO IL MIGLIORAMENTO TECNICO DEL GIOCATORE**

### □ **TEORIA DELL'ALLENAMENTO TECNICO**

#### □ ANALIZZARE IL FONDAMENTALE

- Scindere i vari movimenti
- Obiettivo dell'esercizio e spiegazione
- Criterio di successo dell'esercizio (modificare se troppo difficile)
- NO FACILE / NO DIFFICILE
- Reciprocità = correzione a coppie



#### □ ANALIZZARE LE STUAZIONI DI GIOCO

1. palla lontana da rete
  2. ricezione
  3. palleggiatore
  4. ricezione #
  5. palleggio contro muro a 1
  6. attacco #
- Break-point
    1. attacco dopo appoggio
    2. attacco dopo difesa
    3. difesa +
    4. palleggio (precisione)
    5. attacco +
  - Il palleggiatore deve giocare sul muro debole valutando il momento e le caratteristiche dell'avversario
  - SCHEMI = RICEZIONE = ATTACCO VINCENTE
  - TATTICA = PALLEGGIATORE
  - Sul 1T staccato da rete la palla deve essere indirizzata dal palleggiatore davanti alla rincorsa del centrale

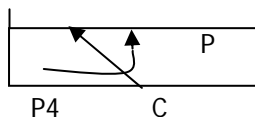
- PROGRESSIONE DELL'ATTACCO
  - colpo finale – un passo di rincorsa – due passi di rincorsa
  - colpo sulla palla con piedi a terra e rete più bassa
  - colpo lungolinea – colpo diagonale
  - attacco con alzata dell'allenatore (lancio a due mani) e stacco da fermo (ultimo passo della rincorsa)
  - c.s. aggiungendo 1 passo di rincorsa
  - c.s. aggiungendo 2 passi di rincorsa
  - c.s. aggiungendo 2 passi di rincorsa e zona in cui indirizzare la palla
  - attacco con autoalzata e partenza da fermo
  - attacco a terra per rimbalzo da parte di T, palleggiatore alza dopo il rimbalzo in z2 o z4, aggiungo muro, copertura e progressivo aumento della difficoltà (muo a 1, poi a 2, ecc.)
  - automatizzare l'ultimo passo di rincorsa, gli altri passi saranno variabili
  - variare gli esercizi:
    - colpo sulla rincorsa (asse mediano del corpo)
    - colpo laterale (fuori dall'asse mediano del corpo)
  
- PRINCIPI DELL'ATTACCO
  1. Aggressività e creatività
  2. Il tempo sulla palla condiziona tutti gli altri aspetti dell'attacco
  3. Colpire il più alto possibile
  4. Chiudo il colpo solo se vedo il campo libero
  5. Colpisco forte o cambio il tempo del colpo
  6. Devo poter indirizzare la palla dove voglio
  7. Avere 1 colpo efficace ed una buona varietà di colpi
  8. Stabilire il valore degli errori SIA IN ALLENAMENTO CHE IN PARTITA
  
- TECNICHE DI ATTACCO
  1. Momento giusto per inizio rincorsa
  2. Ultimo passo di rincorsa per possibile correzione (diverse modalità d'entrata)
  3. Velocità del colpo d'attacco
  4. Altezza del colpo d'attacco al massimo dell'altezza
  5. Potenza massima del principale colpo d'attacco
  6. Varietà del colpo:
    - palla piazzata
    - in campo
    - contro il muro
    - pallonetto
    - in campo
    - pallonetto
    - colpo frontale e pallonetto
  
- COLPO SULLA PALLA = OROLOGIO
  
- DIFFERENZE DI COLPO TRA CENTRALE E ALA CENTRALE
  - salta lontano da rete
  - movimento di braccio corto e alto (MOLTO POLSO – POCO BRACCIO)
  - tagliare i colpi
  - attaccare lungo e alto
  - cambiare la direzione del colpo con movimento di polso
  - cambiare la velocità di rincorsa (stop jump)
  
- ALA
  - colpire con il polso e il braccio alla massima estensione
  - colpire la palla davanti al corpo
  - usare il muro a proprio favore
  - capire quando variare il colpo

❑ CONCETTI CHIAVE DELL'ATTACCO

1. TEMPO – POTENZA - ALTEZZA
2. Iniziare la rincorsa con il colpo e il tempo giusto
3. Rincorsa alla massima velocità
4. Braccio SX (o DX) a puntare la palla
5. Braccio che colpisce esteso e palla lavorata di polso
6. Palla davanti al corpo
7. Salto lontano dalla rete
  - centrale: stacca con il tocco della palla del palleggiatore, molto lavoro di polso e poco braccio / attacco lungo / cambio direzione del colpo con la torsione del polso
  - rincorsa del centrale: attacco sulla rincorsa / lungo in direzione opposta alla rincorsa / stretto sulla rincorsa / stretto in direzione opposta alla rincorsa
  - attacco: colpo di frusta / colpo laterale (DX) / colpo laterale (SX)
  - pallonetto: sugli apici delle dita / con il palmo
  - ala: contro il muro esterno / alto sulle dita del muro / alto sulla parte esterna della mano
8. Con il muro piazzato tiro lungo per evitare murata ficcante
9. Colpo
  - frustata dritta e laterale
  - floating (colpisce e finisco il movimento con la mano a paletta)
  - pallonetto (la palla deve andare verso il basso NON DEVE salire)

❑ ATTACCO SU RICEZIONE

1. Dimentico l'azione precedente
2. Identifico i giocatori avversari di 1LINEA e MURO, osservo la chiamata del palleggiatore
3. Valuto la posizione in campo della palla
4. Confermo la chiamata o cambio il tipo di palla
5. Secondo il tipo di palla richiesta e la ricezione, valuto il tempo di rincorsa
6. Leggo la traiettoria dell'alzata e scelgo il tempo
7. Correggo con l'ultimo passo di rincorsa
8. Attacco
9. Autocopertura
10. Mi predispongo per l'azione successiva
11. Fast 2T da z4 – P dà palla meza



12. Il giocatore che gioca la fast verso z2 deve ricadere dentro il campo
13. Per la fast lunga la traiettoria dell'alzata deve morire alla radice dell'astina

❑ PALLEGGIATORE

- Tecnica: precisione & imprevedibilità
- Tattica
- Strategia

❑ PROGRESSIONE DELL'ALLENAMENTO DEL PALLEGGIATORE

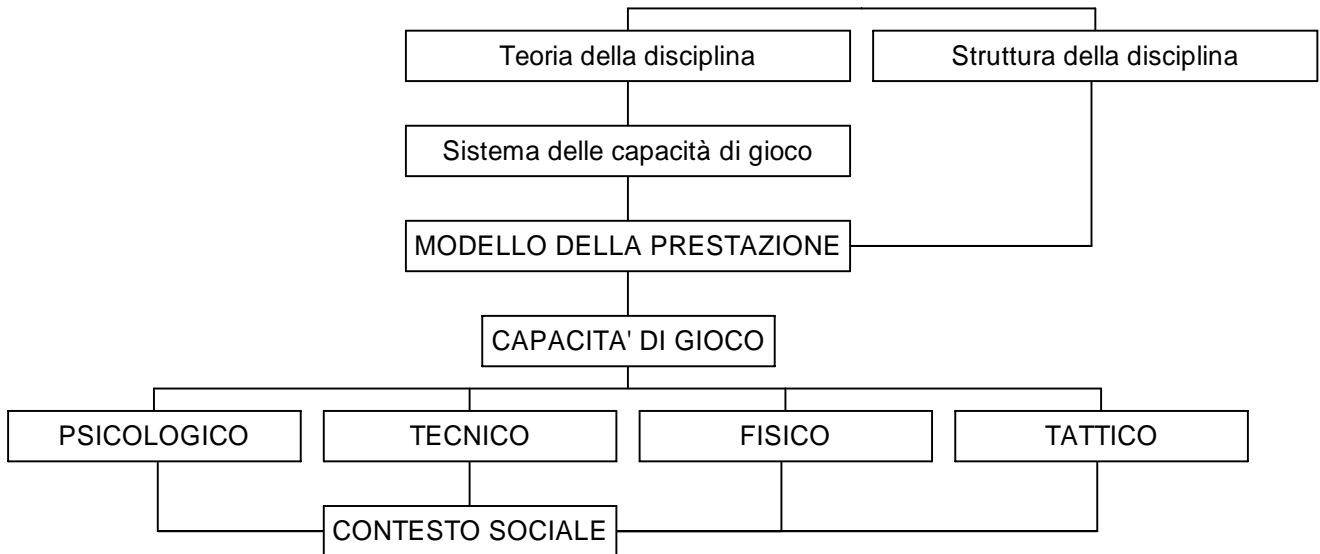
- Alzata su palla facile in posizione standard
- Spostamento sotto la palla
  - con movimento verso la rete
  - con movimento verso il centro del campo
- 1T: abbreviare la distanza tra la mano del palleggiatore e il braccio del centrale. Il centrale è quasi allo stacco da terra mentre la palla è in mano al palleggiatore.
- Sul 1T staccato da rete la palla deve essere indirizzata dal palleggiatore davanti alla rincorsa del centrale
- Allenare il palleggiatore dando come obiettivo l'individuazione di una sequenza di movimenti data al centrale "avversario" (es. dx-dx-dx-sx/sx-sx-dx-dx) che si deve muovere prima che la palla sia in mano al palleggiatore. La sequenza deve essere almeno di 3 colpi
- Gioco di 6 vs 7 con un palleggiatore che copre sempre dietro al muro
- Insegnare il controllo del palleggio su palla a campanile

- Autopalleggio da rete verso il centro del campo palleggiando verso la zona opposta (3'). Lavorare a gruppi di 3
- RICEZIONE
- Fondamentale "da solo", io contro il battitore
  - Scindere le due fasi dell'azione: ricezione – attacco
  - Allenare la ricezione in palleggio anche per l'atleta di 1T con la soluzione d'attacco successiva
  - PREVEDERE SITUAZIONI TATTICHE
  - Premiare l'attaccante che riceve (ricezione # - muro a 1 ricezione / - muro a 2 o 3)
  - PREPARARE SITUAZIONI STRESSANTI
  - Comunicazione verbale dei compagni fuori ricezione, specialmente quelli di 1° linea perché sono quelli che riescono a valutare prima la traiettoria della palla
  - Delimitare le competenze per le azioni da effettuare
  - Variare gli esercizi durante la settimana
  - Prima dell'incontro evitare negli allenamenti esercizi stressanti. All'ultimo allenamento eseguire esercizi di ripetizione ideomotoria del movimento.
  - Esercizi di stress all'inizio della settimana
  - DEFINIRE SEMPRE LE COMPETENZE TATTICHE, RAFFORZARE LA SICUREZZA DELL'ATLETA
  - Proporre obiettivo intermedio su ricezione difficile, in modo di avere comunque attacchi alternativi (un po' come per la difesa)
  - NON CREARE COMPARTIMENTI STAGNI
- RICEZIONE
1. Caratteristiche del ricettore
    - componente fisica
    - componente tecnica
    - componente tattica
    - componente psicologica (**resistenza alla concentrazione**)
  2. Dimenticare la palla prima, sia nel bene che nel male
  3. Il ricettore-schiacciatore guarda il palleggiatore per lo schema, il palleggiatore sceglie lo schema e lo comunica alla squadra
  4. Concentrarsi sulla palla (scompare tutto il resto)
  5. Posizione di partenza rilassata ed efficiente. Muscolatura decontratta. Piedi convergenti NO DIVERGENTI
  6. Leggere e valutare la traiettoria della battuta
  7. Spostarsi: per partire è necessario un abbassamento del baricentro (passo spinta e abbassamento)
  8. Arresto – frenata e posizionare il corpo / arresto a 1 tempo
  9. Bagher
  1. Copertura o attacco
- PRINCIPI DELLA RICEZIONE
1. Concentrazione e attenzione (NON AGGRESSIVITA')
  2. Dimenticare la ricezione precedente
  3. Salvare la palla quando si è in difficoltà – SALVATAGGIO
  4. Guardare solo la palla
  5. Bagher
  6. Palla tra il corpo e la rete
- CONCETTI CHIAVE DELLA RICEZIONE
1. Pensare alla palla successiva
  2. Guarda la palla
  3. Gambe reattive
  4. Su la schiena
  5. Chiama la palla
  6. Passi corti e veloci
  7. Bagher perfetto in ogni situazione – NON SCOMPORLO
  8. Dietro la palla con il corpo
  9. Attaccare la palla NON SUBIRLA
  10. Per tranquillizzare la ricezione (in allenamento) alterno una battuta "di sicurezza" con una a cercare il punto

- ❑ CONCETTI CHIAVE DEL BAGHER
  1. Piano di rimbalzo più largo possibile
  2. Presa delle mani subordinata la piano di rimbalzo
  3. Braccia tese
  4. Muovere le braccia il meno possibile
  5. Le spalle danno la direzione della palla
  6. Il bagher deve essere perfetto anche se le gambe e il corpo non sono perfetti
  
- ❑ TECNICHE DI RICEZIONE
  1. Priorità al piano di rimbalzo
  2. Frontalità al battitore
  3. Le spalle comandano il movimento
  4. Allenare il bagher a DX e SX
  
- ❑ BATTUTA
  - Lancio (accompagnare la palla “ad ascensore”)
  - Colpo del braccio più alto possibile (avanti – alto)
  - Accelerazione del colpo
  - Mano dura
  - Lancio della palla vicino al muro per farla ricadere perpendicolare
  - Battuta da lontano (5/6 m. dal fondo) – floating
    1. La palla in volo NON deve girare (obiettivo principale)
    2. Variare lungo/corto
    3. Accompagnare leggermente la palla verso l’alto compensando con il movimento del braccio
  
- ❑ TATTICA DI BATTUTA
  - Variare i colpi
  - Non dare riferimenti ai giocatori su cui battere
  - Dare riferimento su giocatori su cui non battere
  
- ❑ MURO
  - Obiettivi del muro
    1. Muro vincente
    2. Muro passivo
    3. Costringere l’attaccante a tirare dove ho la difesa
    4. Costringere l’attaccante a tirare fuori
  - Sfruttare il reach, partire piedi divaricati e mani alte, gambe semi-piegate per eseguire salto non massimale senza contromovimento
  - Il centrale deve provare ad aggiungere anche solo una mano per aiutare il muro
  - I difensori della diagonale devono essere in posizioni di circonferenza diversa per poter rullare in ogni direzione senza urtarsi o danneggiarsi
  - Prendere la posizione di difesa prima che avvenga l’attacco. Meglio una posizione sbagliata ma ferma, che una posizione corretta ma in movimento.
  - Su muro aperto il centrale salta dove si trova, senza spostare le mani lateralmente in modo da dare un riferimento preciso alla difesa
  - Sulla palla a 1 piede (FAST) la palla insegue l’attaccante, P4 marca a uomo e appena capisce che l’avversario scorre per giocare la “fast”, sposta l’asse della posizione standard (di partenza) verso l’interno del campo. P4 mura aspettando molto per non far vedere il piano di rimbalzo e cerca di invadere molto. P3 e P1 scendono o si spostano mani alte’ leggono l’attacco e difendono.
  - Sull’attacco di palla fuori asta il giocatore d’ala mura a filo dell’astina senza invadere e con il piano di rimbalzo orientato verso il centro del campo
  - Non superare i 9-10 salti per esercizio
  
- ❑ DIFESA – Metodologia dell’allenamento
  - Concentrazione sulla manualità ed il movimento dell’attaccante
  - Collaborazione - assistenza
  - 10’ mobilità articolare
  - Palleggio sulle diagonali (traffico)
  - Alzata in bagher (le braccia finiscono il movimento verso l’astina)

- Provare tutti i tipi di palla per la rigiocata
  - 3 salti posizione alta / 3 salti posizione media / 3 salti da massima accosciata
  - Chi attacca palla alzata da in mezzo al campo deve partire in linea da dove si palleggia la palla
  - Quando alleno il contrattacco parto da situazione di muro o di difesa
  - Alternare la difesa di 1T con la difesa di 2T su attacco lungolinea perché è difficile invertire il movimento e fermarsi sotto la palla
  - L'allenatore lancia la palla che va subito palleggiata per l'attacco (simulo la rigiocata). Il primo tocco è quello dell'allenatore
  - A terzetti di difesa T attacca con condizione:
    - se difende z1 palleggia z6
    - se difende z6 palleggia z1
    - se difende z5 palleggia z6
- ESERCIZI ISOMETRICI
- Sedia al muro
  - Schiena a terra e gamba sollevata a 45°
  - Addominali
  - Allungamento parte posteriore della coscia
  - Elastici
  - Alternare gli esercizi, es. 1 serie addominali – 1 serie elastici
- MOBILITA' ARTICOLARE
- Esercizio con il bagher disegnare un 8 rovesciato stando fermi con il busto
  - Spalla AV e spalla DT alternate
  - Spalla SU e spalla GIU alternate
  - Lancio della palla da oltre la rete e appoggio per la compagna (a triangolo)

□ TEORIA DELL'ALLENAMENTO DELLA DISCIPLINA SPORTIVA



□ MOTIVAZIONI

- Bisogni fisiologici
- Sicurezza / protezione
- Bisogno sociale
- Stima (da parte degli altri)
- Autostima

□ PERSONALITA' DELL'ALLENATORE

- Maturo
- In armonia con le caratteristiche della propria personalità
- Capacità di controllo dell'emotività
- Accettazione completa di se stesso
- Adattamento all'ambiente
- Senso di responsabilità
- Autocontrollo
- Autonomia / capacità gestionale
- Empatia (sapersi calare nel punto di vista degli altri es. atleti, dirigenti)
- Cordiale nei rapporti con gli altri
- Professionalità
  1. Saper insegnare
  2. Analisi dei bisogni degli allievi
  3. Saper programmare / programmazione (degli allenamenti)
  4. Saper comunicare con gli altri

□ COMUNICAZIONE CON I GIOCATORI

- Apprendimento significativo: CAPISCO COSA DEVO FARE
- Apprendimento meccanico: E' QUELLO CHE SCOMPARE PRIMA

□ STILE DELL'INSEGNAMENTO

- Comando: allenatore dice – atleta esegue
- Pratica e assegnamento del compito
- Reciprocità: lavoro a coppie e autoinsegnamento / autocorrezione
- Autoverifica
- Inclusione: includere i gruppi a livelli diversi
- Controllo intrinseco: con punteggio autocontrollato
- Rilevamento dei dati: meccanico ed elettronico

□ QUALITA' DEL LAVORO

- Ritmo alto – buona organizzazione



- Aumentare progressivamente la qualità del lavoro
  - Programmazione (e relative variazioni) tra tecnica individuale e di squadra
  - Allenamento specifico (di qualità) il più vicino possibile alle situazioni di gioco
  - PIU' QUALITA – MENO QUANTITA'
  - Obiettivi
  - Distogliere l'attenzione dal singolo fondamentale (es. batto e poi entro a fare una difesa)
  - Evitare assolutamente 2 errori consecutivi di battuta
  - Insegnare almeno 2 o 3 tipi di servizio
  - Variare i servizi
  - Durante gli esercizi di rigiocata, quando si lancia la seconda palla aspettare almeno 10sec. per rimetterla in gioco (il più vicino possibile al tempo che intercorre tra un'azione e l'altra).
- STRUTTURA DEGLI ESERCIZI
- Generali (andature) pre-atletismo
  - Specifici (contengono situazioni tipiche del gioco)
  - Di situazione (si usano aspetti tecnici e tattici)
    1. semplici (sviluppano capacità motorie)
    2. combinati (precisione del gesto – finalità tecnica)
    3. in sequenze semplici di movimenti (schiacciate contro il muro)
    4. in sequenze composte di movimenti
    5. in sequenze complesse
    6. di formazione (schieramento di formazione di gioco)
    7. di gioco
- TEST DA CAMPO PER LA VALUTAZIONE DEL RECUPERO
- $(FC \text{ FINE ESERCIZIO} - FC \text{ DOPO } 1') / 10$ 
    - 2 = recupero insufficiente
    - 3 = recupero sufficiente
    - 4 = buono
    - 5 = ottimo
    - 6 = eccellente
- ALLENAMENTO DELLA FORZA
- $FORZA = MASSA \times ACCELERAZIONE$
  - Capacità alla prestazione da parte dell'atleta
  - Disponibilità (psicologica) alla prestazione da parte dell'atleta
  - Capacità organico-muscolari
    - FORZA
      1. Forza massimale
      2. Forza veloce/esplosiva
      3. Forza resistente
    - RESISTENZA
      1. Capacità e potenza aerobica
      2. Capacità e potenza anaerobica lattacida
      3. Capacità e potenza anaerobica alattacida
    - VELOCITA'
  - Capacità tattiche
  - Capacità conoscitive
  - Capacità coordinative
  - Contrazione del muscolo
    - superante
    - cedente
    - statico
    - combinato
  - Contrazione del muscolo
    - concentrica (in accorciamento verso il centro, es. trazione alla sbarra)
    - eccentrico (in allungamento verso l'esterno)
    - isometrico (blocco della resistenza determinata dalla gravità)
  - Inspirazione = fase eccentrica
  - Espirazione = fase concentrica

- Recupero allenamento alla velocità: 12 ore
- Recupero allenamento alla forza: 48 ore
- Recupero allenamento alla resistenza: 70/72 ore

□ ESERCIZI COMPENSATORI

- Rematore a gomito stretto
- Rematore a gomito largo (gomito all'altezza della spalla)
- Punto attacco alto: porto il gomito verso il basso e stendo
- Punta d'attacco basso: porto il gomito verso l'alto e stendo
- Punto d'attacco alto: braccio teso alto, giro sull'asse mediale del corpo con il braccio teso



□ FIBRE MUSCOLARI

- Fibre tipo I – lente
  - metabolismo aerobico, rosse, elevata vascularizzazione, scarso affaticamento. Consumano prevalentemente lipidi e grassi. Metabolismo aerobico
- Fibre tipo IIA – veloci
  - Metabolismo intermedio anaerobico/aerobico
- Fibre tipo IIB – veloci
  - Metabolismo anaerobico, bianche, dure. Consumano prevalentemente zuccheri
- Pre-stiramento – elasticità: natura muscolare (flessibilità)
- Riflesso miotatico – reattività: natura nervosa

- ❑ ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI – Regole generali
  - Corretta esecuzione tecnica dell'esercizio
  - Stretching P.N.F. (proprioceettività) – contrazione isometrica, poi allungamento 8"
  - Corretto posizionamento della colonna vertebrale
  - Precedenza alla muscolatura del tronco (partire dai muscoli più interni per terminare con quelli periferici)
  - Tecnica della respirazione
    - inspirazione = fase eccentrica
    - espirazione = fase concentrica
  - Rispettare i campanelli d'allarme
  - Calcolo INDIRETTO del massimale, tramite tabelle apposite
  - Metodo piramidale: parto dal carico più alto
  - Lavoro eccentrico/concentrico combinato: eseguire 100% eccentrico / 50% concentrico
  
- ❑ CARICHI DI LAVORO
  - Carico esterno (es. 10 saltelli)
  - Carico interno (reazione sull'individuo)
  - Effettuare tests ogni 6-8 settimane
  - Sovraccarichi per capacità reattiva elastica = 5%/7% del peso corporeo dell'atleta
  - Recupero dal carico di lavoro
    - fatica lattacida           30" normalmente / 20" atleti allenati
    - fatica lattacida           15' normalmente / 6'-7' atleti allenati
    - fatica tendino/legam./articolare       da qualche settimana a qualche mese
  
- ❑ APPRENDIMENTO MOTORIO
 

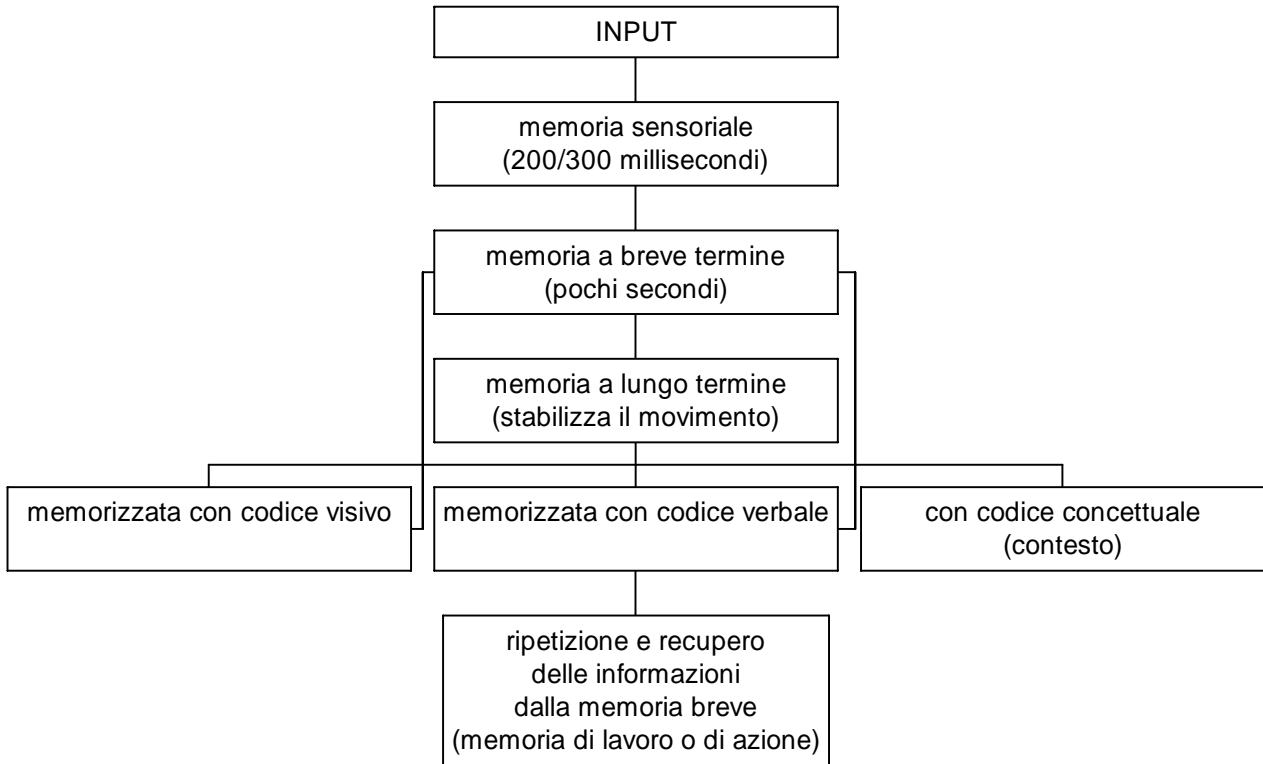
acquisire = conoscenza e perfezionamento di un nuovo movimento, fissarlo (farlo proprio) per poi usarlo.

apprendimento = base grossolana dell'acquisizione

perfezionamento = analisi del movimento affinandolo

stabilizzazione = consolida le fasi precedenti e permette l'utilizzo nelle situazioni di gara o di intensità
  
- ❑ DINAMICA DELL'APPRENDIMENTO
  - obiettivo o compito
  - formula del programma motorio
  - sceglie la risposta
  - feed back (risposta positiva)
  - decide cosa fare e utilizza il movimento

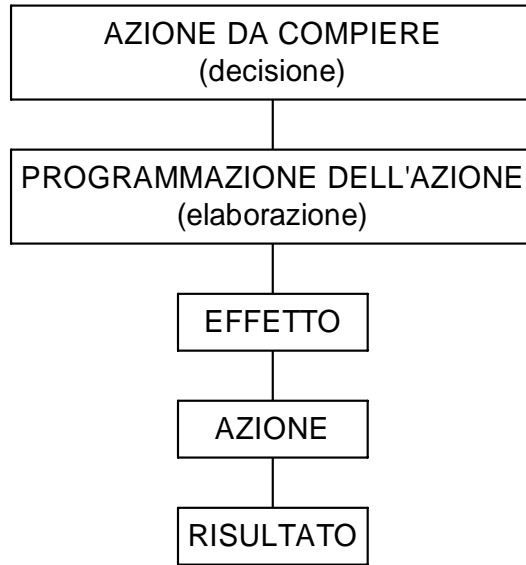
□ PERCORSO DELLA MEMORIA



**SCHEMA A CIRCUITO CHIUSO**



## SCHEMA A CIRCUITO APERTO



- PER MIGLIORARE L'APPRENDIMENTO
- Limitare le informazioni
- Parole chiave
- Dimostrare la tecnica di gioco
- Concetti chiari
- Gratificazione

## DIVERSITA' DI APPRENDIMENTO

