

Appunti di volley ... gli albori
di Beppe Fracchia

beppefrak@tin.it

www.italvolley.net

Questi sono gli appunti dei primi corsi di aggiornamento da me frequentati quando ero agli inizi della mia "carriera".

Avendo difficoltà a restare concentrato sull'oratore, registravo tutta la lezione, poi a casa me la riascoltavo estrapolando le nozioni che, a mio parere, erano quelle più significative

Eccole qua...a disposizione di chi le vorrà dividere con me !!!

Ricordate che qui non c'è la "verità assoluta" ma solamente degli input per poter riuscire ad allenare meglio allargando le nostre conoscenze da mettere a disposizione dei nostri giocatori

The coach

" J. VELASCO - CHIERI, VILLA BREA 11.12.1994 "

- Porre attenzione nell'allenare con diversità il fondamentale di punto e quello di cambio palla, facendo notare le diversità agli atleti.

- Inserire negli allenamenti esercizi con i fondamentali presentati come nell'arco del gioco.

- Allenare il cambio palla come SISTEMA : ricezione, attacco con palla facile ricevuta bene e palla difficile staccata da rete, copertura, contrattacco dopo la copertura per consentire al sistema della ricezione di funzionare bene. Se la ricezione è scarsa, l'attacco può aggiustare la palla, se poi l'attacco sarà carente la copertura permetterà una rigiocata migliore.

>>> INVIARE AGLI ATLETI MESSAGGI TECNICI CHE DIANO SICUREZZA SPECIALMENTE IN CONDIZIONI DI DIFFICOLTA', IN QUANTO MOMENTO CRITICO DELLA PARTITA, GIOCARE QUANDO TUTTO E' PERFETTO E' OVVIAMENTE FACILE.

>>> ECCESSIVA VOLONTA' DIVENTA TENSIONE MUSCOLARE (MOLTO DANNOSA SOPRATTUTTO IN RICEZIONE), QUESTO PORTA A NON AVERE UNA BUONA ECONOMIA DEL MOVIMENTO.

- Per la ricezione abituare il giocatore a concentrarsi solamente sulla palla fin da quando l'avversario la prende in mano per andare nell'area di battuta. Non staccare mai lo sguardo dalla palla fino a che non arriva nel nostro campo.

>>> GLI SCHEMI DI ATTACCO DEVONO ESSERE CHIAMATI DAL PALLEGGIATORE PER PRIMO A CHI RICEVE, SPECIALMENTE SE E' IN PRIMA LINEA., POI AGLI ALTRI ATTACCANTI.

>>> ABITUARE I GIOCATORI A CHIAMARE LA RICEZIONE SEMPRE : BUONA, CORTA, OUT PER ALLENARE OGNI VOLTA (ANCHE SE NON SI RICEVE LA VALUTAZIONE DEL SERVIZIO), CHIAMARE LA VALUTAZIONE AD ALTA VOCE OGNI VOLTA, PER RENDERSI CONTO DELL'ERRORE.

QUANDO LA PALLA E' TRA DUE, LA PALLA E' DI ENTRAMBI. CHIAMARE LA PALLA SOLAMENTE QUANDO LA PALLA E' DUBBIA PER EVITARE CHE L'AUTOMATISMO DELLA CHIAMATA SI TRASFORMI IN UNA COSA OVVIA E SENZA UTILITA'.

>>> TRA DUE GIOCATORI DI 1° E 2° LINEA CHE RICEVONO, LA PRIORITA' DELLA SCELTA DEL PUNTO IN CUI PIAZZARSI PER RICEVERE VA AL GIOCATORE CHE ANDRA' AD ATTACCARE (1° LINEA).

- Allenare anche il bagher con affondo laterale, per abituare a non torcere le spalle.

- ALLENARE LA RICEZIONE DI PALLA CORTA (SOTTO RETE) CON GINOCCHIO A TERRA PER EVITARE DI PIEGARE ENTRAMBE LE BRACCIA ANDANDO SOTTO CON TUTTE E DUE LE GAMBE. QUESTO MODO CONSENTE DI TENERE LE BRACCIA TESE SOTTO LA PALLA.

>>> Allenare con esercizi con obiettivi a punteggio : ricevere N palloni consecutivi buoni / ricevere N palloni consecutivi senza punto diretto, ad ogni punto diretto ritorno a zero / ricevere percentuale X ogni N palloni, diversamente non si cambia esercizio, ma si ripete la serie, ecc.

- ATTACCO & RICEZIONE SU CAMBIO PALLA :

Primo attacco da considerare sulla ricezione è quella su ricezione NON BUONA. Iniziare ad insegnare l'attacco sempre su palla alta, perchè insegna a valutare quando iniziare la rincorsa e il tempo della schiacciata. A seguire insegnare la palla mezza al centro, per arrivare a inserire il primo tempo vedere in allenamento se con il normale modulo di ricezione si riesce ad attaccare in veloce, se è sì allora iniziare l'inserimento.

- Gli schemi di attacco sul cambio palla si basano SUL PRIMO TEMPO e si dividono in: SCHEMI ORIZZONTALI, VERTICALI E MISTI

SCHEMA ORIZZONTALE : es. PRIMO TEMPO - PALLA IN BANDA

SCHEMA VERTICALE : es. INCROCIO

SCHEMA MISTO : es. INCROCIO - PALLA IN BANDA

- Per allenare schemi di attacco anche ad alto livello bisogna sempre partire con ricezione e attacco con muro a due, INIZIARE SEMPRE CON LE SITUAZIONI PEGGIORI CHE SI VERIFICANO IN GIOCO.

- Insegnare l'attacco senza muro solo per l'inizio, in modo da abituare il gesto tecnico, appena possibile passare subito all'attacco con il muro, in modo da abituare sempre l'attaccante alla situazione più scomoda.

- Evitare nell'esercizio l'uso del mano e fuori, oppure che in condizione di muro a 1 la palla sia toccata dal muro, in questo caso = a schiacciata errata.

>>> CREARE SEMPRE NELL'ESERCIZIO LA SITUAZIONE REALE DI GIOCO.

- GLI SCHEMI DI ATTACCO NON SI COMINCIAMO MAI PER IL SECONDO TEMPO, SEMPRE PER IL PRIMO. IL CENTRALE NON DEVE MAI INIZIARE UNA PARTITA SALTANDO SUI PRIMI TEMPI, deve temporeggiare un po' per vedere gli schemi scelti dal palleggiatore avversario e analizzare il centrale avversario.

- Il palleggiatore deve giocare in modo che non si sappia cosa giocherà, nascondere il gioco ma allo stesso tempo cercare di far capire un'altra giocata.

Ricordarsi che la pallavolo non è una cosa soggettiva, bensì oggettiva. Scrivere le impressioni che si hanno in un determinato allenamento, di un dato esercizio, in modo che rileggendole si ricordino le sensazioni di quel determinato momento.

Se la percentuale di errore nell'esercizio è elevata, sarà difficile che l'atleta in partita riesca a ridurre la percentuale di sbaglio. Questo discorso cade però nel momento in cui noi alleniamo la tecnica, in quanto ripetendo più volte un movimento per automatizzarlo, è certo che la percentuale di esecuzione errata sarà molto maggiore.

Analizzare attentamente al momento di iniziare con un nuovo gruppo le potenzialità (pregi e difetti tecnico/tattici e psicologici) di ogni singolo atleta, in modo da individuare allenamenti adatti ad ottenere il meglio delle possibilità di ogni singolo individuo. Parlare di tutto ciò con la squadra e con gli atleti, spiegare gli obiettivi che ci si pongono. Si può cercare di migliorare la concentrazione di ogni atleta ricordandogli gli obiettivi prefissati per quel determinato periodo dell'anno, in modo che lo stesso ricordi per cos'è che si sta allenando. Nei momenti di calo tecnico supportare l'atleta con adeguate spiegazioni che tendano ad incoraggiarlo, ricordando che i vari obiettivi non si ottengono in breve tempo, ma bisogna lavorarci molto sopra. Porsi sempre obiettivi alla portata della squadra-atleta, perché ponendo obiettivi un po' più alti e non raggiungendoli, si instaura insicurezza nell'ambiente e nel giocatore.

>>> FAR COSTATARE SEMPRE CON MANO ALL'ATLETA IL MIGLIORAMENTO PERSONALE, è importante far eseguire esercizi che dimostrino all'atleta e alla squadra il miglioramento ottenuto.

La cosa più difficile per l'allenatore è capire qual'è il difetto da correggere al giocatore e come correggerlo, ricordarsi che talvolta è inutile far eseguire esercizi complessi ad atleti che non ne siamo all'altezza.

Per ottenere dei risultati ci vogliono : preparazione, intenso lavoro, sacrificio e capacità di imparare dagli errori, questo vale per l'allenatore e anche per la squadra.

Ricordarsi che sono gli atleti che si devono allenare, l'allenatore da l'input tecnico adeguato, ma è il giocatore che deve far proprio il concetto tecnico, tattico, ecc.

E' importante che l'allievo si conosca alla perfezione e sappia quale sono i suoi difetti, i suoi limiti e i suoi pregi.

La battuta è il primo fondamentale dell'attacco e del punto, in quanto è solo quando si batte che si può fare il punto (tranne che nel tie-break). Insegnare quindi ai propri atleti la valutazione corretta della battuta nell'ambito della partita.

>>> Abituare le ragazze a fare lo scout del servizio durante l'allenamento .

Es. : su 10 servizi in zona prestabilita far indicare battute centrate sul bersaglio, battute fuori, battute in campo ma non a bersaglio, battute fuori o in rete.

Far valutare a chi va in battuta : il giro di rotazione che ha davanti e i difetti tecnici di quei giocatori che ricevono, la tecnica del palleggiatore, il carattere della squadra che si ha davanti, la relazione del proprio muro/difesa rispetto all'attacco avversario. Adeguare alla situazione del momento la battuta che si va ad eseguire. Non forzare se dopo andrà al servizio un compagno insicuro in battuta o che batterà in salto.

Non sbagliare la battuta all'inizio del set, per poter vedere l'altra squadra come gioca, non sbagliare battuta dopo uno scambio molto lungo o dopo una sequenza lunga di punti. Non sbagliare dopo un time-out o dopo un cambio effettuato dalla ns. squadra, dopo che l'arbitro ci ha regalato un punto, non sbagliare verso la fine del set.

>>> NON CONSIDERARE LA BATTUTA UNA GUERRA CON L'AVVERSARIO, bensì un gesto di fondamentale importanza per la mia squadra finalizzato al punto.

>>> EVITARE DURANTE CHE GLI ESERCIZI A COPPIE SIANO EFFETTUATI SEMPRE DALLE STESSE COPPIE. In questo modo non si aiuta lo sviluppo del senso tattico dell'atleta. Il giocatore deve capire se chi si allena con lui ha difficoltà a difendere palla corta o lunga, eseguire spostamenti laterali o avanti e indietro. In questo modo potrà proporre al compagno adeguati palloni per migliorare la sua tecnica e allo stesso tempo affina il suo senso tattico.

Aspetto psicologico della battuta :

- il giocatore batte bene se ha tranquillità, l'atleta è tranquillo se non ha pressioni da parte dell'allenatore e della squadra, se sa perfettamente quale sono i suoi compiti.

Introdurre la battuta al salto (a livello giovanile) come gioco allenante alla rincorsa e al colpo sulla palla, iniziando con i piedi per terra da vicino a rete, allontanarsi poi poco alla volta.

Allenare la battuta con la difesa di chi ha servito e quindi l'attacco di chi riceve, in modo che l'atleta non resti a guardare e a compiacersi della bella battuta eseguita. In questo modo il giocatore può anche rendersi conto dell'esito tattico della propria battuta.

>>> Se è possibile evitare che chi deve andare a battere vada a raccogliere la palla per il servizio. Chi va in battuta deve sfruttare il tempo a disposizione per analizzare la situazione tattica che ha davanti, per concentrarsi sul proprio movimento di servizio e per scegliere l'opzione migliore di quel momento.

>>> GLI ATLETI DEVONO ESSERE A CONOSCENZA DI TUTTO QUELLO DI CUI E' A CONOSCENZA L'ALLENATORE. Fare in modo che gli atleti si ricordino di quello che spiega e dice l'allenatore a fronte della conoscenza della tecnica e della tattica (scrivendo e prendendo appunti).

Chi ha una buona battuta deve avere più possibilità di rischiarla, saranno gli altri ad adeguare il servizio alle necessità del momento, cercando di non sbagliare prima o dopo di questo giocatore.

Per allenare la ricezione allenare l'atleta ad arrivare dove arriva la palla leggendo la traiettoria della battuta:

esercizi > far spostare l'atleta con l'obbligo di ricevere la palla sempre in una data posizione (con le mani sulla testa, con le mani tese avanti, lateralmente ecc.)

>>> LA RICEZIONE SI FA CON LE GAMBE, NON CON LE BRACCIA, la palla va cercata con spostamento delle gambe.

>>> E' IMPORTANTE CHE LE MANI, LE BRACCIA DI CHI RICEVE VADANO A FINIRE VERSO DOVE SI INDIRIZZA LA PALLA, l'accompagnamento va eseguito anche a livello delle spalle girandole verso la zona di invio della palla. Adattare la posizione di presa delle mani del bagher alle caratteristiche morfologiche dei giocatori.

>>> SOLO DOPO AVER AUTOMATIZZATO UN MOVIMENTO LA MENTE E' DISPONIBILE ALL'USO TATTICO DELLO STESSO.

Ricordarsi che la pallavolo è tattica, quindi quando si gioca si deve pensare solo alla tattica e non all'esecuzione tecnica del gesto.

>>> Lo schiacciatore deve sapere che il palleggiatore ha "diritto" alle stesse percentuali di errore di ogni altro compagno di squadra in ogni fondamentale. Lo schiacciatore deve attaccare tutti i palloni che gli vengono serviti e non deve avere condizionamenti psicologici che gli impediscano di attaccare palloni non precisi o staccati da rete.

E' importante che l'attaccante si renda sempre conto di come ha ottenuto il punto o il c.p.; deve analizzare se ciò è avvenuto per merito suo o per scarsezza degli avversari per capire qual'è la possibilità per ottenere un altro punto. L'attaccante deve ottenere il massimo da ogni pallone, questo non vuol dire che deve fare punto ogni volta, bensì ottenere la miglior giocata tattica possibile.

L'attacco va sempre allenato con ricezione oppure su rigiocata.

Per migliorare la velocità di braccio sulla schiacciata eseguire schiacciate con rete più bassa, per migliorare l'elevazione e il colpo con braccio teso alzare di più la rete.

ACCADEMIA INTERNAZIONALE del VOLLEY - CATTOLICA 21/25.06.95

- G.P. MONTALI / Battuta

La differenza tra i vari livelli della pallavolo è quella con cui vengono gestiti i piccoli particolari, nella gestione dell'approccio mentale alle varie situazioni. La battuta va allenata come tutti i colpi di attacco, non dedicando pochi minuti alla fine dell'allenamento, va quindi allenata come tutti gli altri sistemi di gioco. Bisogna assicurarsi che il messaggio inviato agli atleti arrivi nel modo che noi desideriamo, bisogna essere chiari e assicurarsi che l'atleta abbia capito. La tecnica e l'approccio mentale al fondamentale vanno insegnati parallelamente per far capire al giocatore come va interpretata quella situazione (pallavolo sport di situazione). Insegnare che esiste coraggio, aggressività e determinazione anche in una battuta corta sui 3m. Per motivare l'aggressività nel fondamentale vanno individuate le note negative dell'avversario, trovando il punto debole su cui insistere ed evidenziare questo aspetto al giocatore. Evidenzio le zone verso le quali si dovrà battere : AVDX-AVSX -LTDX-DTDX ecc.

La soglia del rischio va innalzata durante la settimana e all'allenamento della battuta va dedicato spazio ogni allenamento.

I 5 tipi di battuta da conoscere sono :

- DA VICINO-TATTICA dai 9m.

> a uomo [all'altezza delle ascelle dell'avversario, deve fare indietreggiare il giocatore che impegnato a ricevere e ad attaccare, farlo rinunciare alla palla]

> sui metri [sulla e tra la linea dei 2-3-4-5-6-7-8m. per capire a quanti mt. chi riceve è in crisi]

> sulle linee di conflitto o sui varchi [su chi si muove in anticipo per andare ad attaccare]

- DA VICINO TESA E PROFONDA [palla che passa bassa sul nastro della rete e che cade dai 7 ai 9m. avversari passando ad altezza antenna, (allenare con un filo legato alle antenne).

- DA LONTANO (a seconda della profondità della palestra)

> flottante

> lenta [battuta che obbliga attaccante-ricettore ad aspettare la palla e rallenta il movimento]

> profonda [solo dagli 8 ai 9 mt.]

- DA LONTANO TESA E VELOCE [tra i 7 e i 9m, sempre ad altezza antenna con lo stesso criterio di quella da vicino tesa e veloce].

- IN SALTO

Portare avanti le proprie idee su analisi oggettive delle situazioni e delle scelte tattiche.

Durante l'allenamento l'allenatore deve essere coinvolto dal proprio lavoro e deve coinvolgere gli atleti. Ogni volta che andiamo a comunicare qualche nozione ai giocatori, l'immagine che noi diamo deve avere una componente

tecnica e una componente mentale e psicologica, bisogna capire il soggetto che si ha davanti e fargli arrivare il messaggio con esempi chiari.

Se non conosco le caratteristiche dell'avversario cerco di usare il primo set per capire gli avversari allora inizio con sviluppare il più possibile le conoscenze tattiche della squadra e poi inizio con la lettura del muro avversario e caratteristiche negative della ricezione.

Inizio alternando servizi lunghi e corti, laterali e tesi e vedo la risposta degli avversari.

A livello giovanile sviluppare la capacità dell'auto-alzata della gestione della palla lanciata dalla stessa persona.

- D. BEAL / ricezione

Due parti del gioco sono difficili da giocare ad alto livello : ricezione e muro. L'abilità sta nel percepire la traiettoria della palla e coordinare il corpo con questa percezione.

Testare la capacità del giocatore di percepire la palla mentre si muove e di conseguenza fare una graduatoria della percezione dinamica dei giocatori, sarà difficile che un giocatore a metà della graduatoria diventi un bravo ricevitore.

Allenare la percezione visiva del giocatore in condizioni dinamiche.

> Cercare di far ricevere il giocatore in posizione bassa : bassa per l'impatto della palla e bassa con tutto il corpo abituando l'atleta a piegare le ginocchia. La palla ha meno possibilità di cambiare traiettoria quando è bassa al suolo. Favorire l'equilibrio perfetto del giocatore sul terreno per aumentare la stabilità, l'essenziale è ottenere il risultato ultimo. La palla va raggiunta con le braccia tese e le gambe dietro la stessa. E' innegabile che la palla vicino al corpo sbilancia l'atleta e non permette una buona ricezione, la distanza della palla dal corpo deve essere circa la lunghezza delle braccia dell'atleta.

Un altro gesto importante è quello di portare le spalle verso il mento in quanto la parte centrale del corpo controlla meglio le estremità : le anche controllano le gambe, le spalle controllano le braccia e le mani, quindi se io estendo le spalle verso il mento riesco a controllare meglio il gomito, chiudere i polsi e avvicinare le mani. I piedi vanno tenuti divaricati con il piede dx più avanti rispetto all'altro indipendentemente dalla zona del campo, la ragione di questo è che la ricezione non si basa su un'attività legata alla linea mediana che divide il ns. corpo. Un'altra ragione è che il piede dominante è il dx, quindi si riesce con più facilità a muoversi con il destro spingendo con il sinistro.

Per migliorare la percezione della palla in ricezione si possono fare due tipi di tests : quelli a livello di laboratorio, per individuare i riflessi individuali, e quelli in palestra.

Si possono mettere ad esempio degli adesivi colorati sul pallone o impedire al giocatore tramite un copricapo di vedere la palla. Si può anche coprire la rete con un telone e graduare la distanza fino a cui si impedisce di vedere la palla (es. dall'altro campo, appena passa la rete, appena passa la linea dei 3m.)

- G. BARBIERI - programmazione allenamento femminile

Innanzitutto insegnare alle ragazze ad avere una buona manualità, parallelamente alla tecnica portare avanti anche il discorso psicologico. Bisogna dare sicurezza alla ragazza attraverso la tecnica e attraverso il comportamento dell'allenatore. Rimproverare eccessivamente per un errore può voler dire che l'atleta sicuramente non sbaglierà più quella determinata palla, ma sicuramente non ne tirerà più neanche una vincente.

La programmazione della squadra non va fatta in base al campionato che si affronta, bensì in base alle capacità della squadra che alleno

- G..P. MONTALI - programmazione allenamento maschile

Programmare gli allenamenti segnando all'inizio dell'anno le date di tutte le partite, le eventuali soste ecc.

Evidenziare le giornate del campionato e dei tornei, le partite ritenute determinanti nell'ambito del campionato (macrociclo generale). Decidere a priori i periodi di preparazione fisica per arrivare in forma al punto che ci si è prefissi. Stabilire i periodi in cui si vuole caricare la squadra dal punto della forza (forza massima, forza veloce, ecc.), stabilire i momenti per fare i tests.

Fare i tests sempre nelle stesse condizioni e nello stesso giorno, ristabilendo sempre le stesse condizioni.

Programmare nel microciclo settimanale quanto tempo dedicare ai singoli fondamentali comprese tutte le situazioni di gioco che si allenano (attacco su rigiocata, attacco su ricezione, ecc.).

I salti è meglio farli fare a inizio settimana, lontani dal giorno della partita; la difesa invece andrebbe inserita nelle vicinanze della partita, in quanto fondamentale che carica il giocatore. Per la difesa dare sì delle indicazioni tecniche sull'esecuzione del fondamentale, ma dare in numero decisamente maggiore indicazioni di tipo motivazionale (grinta, volontà, ecc.). Se faccio esercizi per la difesa lontano dalla partita, faccio quelli di tipo tecnico-individuale, impostazione tecnica (lavoro analitico)

> INSEGNARE AGLI ATLETI CHE I SALTII VANNO SEMPRE FATTI IN MODO MASSIMALE, SIA NEGLI ALLENAMENTI CHE NELLE PARTITE. Non caricare molto gli atleti, ma obbligarli sempre al salto massimale.

Nelle squadre giovanili insistere molto sulla tecnica individuale (60-70% della durata della seduta).

*** Es. di esercizio per riscaldamento in allenamento :

1 pallone a testa, z1 battuta - lancio del pallone a 2 mani, di corsa ginocchia alte fino a metà campo, da metà campo corsa all'indietro fino a z5 opposta, riprendo il pallone e ripeto dall'altro campo.

Inserire ciò che si vuole a livello di andature, rullate ecc.

Variare la distanza del lancio, della battuta e aumentare via via inserendo esercizi più specifici (appoggio su palla lanciata dall'allenatore. difesa su attacco dell'allenatore).

Batto e corro nell'altro campo a ricevere, inserisco il palleggiatore ecc.

- AVVICINARSI ALLA FINE A SITUAZIONI REALI DI GIOCO.

- *D.BEAL - muro e difesa*

- *Muro*

Fase di preparazione e assetto : posizione distaccata da rete, testa alta e mani più alte della testa e davanti al corpo. Caratteristiche per il giocatore : equilibrio con peso all'interno dei piedi con i piedi un po' più divaricati rispetto alle spalle, intuizione e posizione.

> E' IMPORTANTE CHE CHI SALTA A MURO SAPPIA CHE IL SALTO AVVIENE ALL'INTERNO DI UN SISTEMA DI DIFESA E NON SALTA SOLO CONTRO L'AVVERSARIO.

Le mani devono stare davanti alla testa perchè il giocatore deve sempre percepire l'esatta posizione della palla, anche durante il salto.

> La prima cosa da spostare andando a muro sono le mani e le braccia, per la ricerca immediata della palla

> LA DISTANZA DALLA RETE EQUIVALE ALLA META' O AI 3/4 DELLA LUNGHEZZA DELLE BRACCIA (MEGLIO I 3/4)

Il movimento del giocatore verso la rete, dopo uno spostamento, deve avvenire dall'esterno verso l'interno e non viceversa. Cercare di vedere, specialmente nei soggetti giovani, il movimento della testa e degli occhi per seguire il pallone in ogni posizione del campo. La palla va seguita almeno fino a che non lascia le mani dell'alzatore per l'alzata, dopo ovviamente il giocatore dovrà preoccuparsi di andare ad intercettare la palla sulla traiettoria dell'alzata. Il muro va sempre orientato verso il centro del campo e il giocatore deve concentrarsi bene anche sul punto di impatto della palla con le mani. Il punto migliore di impatto per la palla è il palmo della mano

> L'ATTENZIONE PRIMARIA DEL GIOCATORE A MURO NON DEVE ESSERE SUL MOVIMENTO DELL'ATTACCANTE MA SULLA PALLA, SEGUIRA' L'AVVERSARIO CON LA VISIONE PERIFERICA.

> E' UNA TATTICA SBAGLIATA TIRARE SUL GIOCATORE BASSO A MURO, PERCHE' SOLITAMENTE SONO QUELLI MEGLIO ALLENATI E CON PIU' ELEVAZIONE E RIESCONO A GESTIRE IL MURO ANCHE IN SPAZI RISTRETTI.

Spostare ripetutamente il giocatore basso a muro per non dare un riferimento agli avversari.

Tipi di spostamento a muro :

- passo accostato o scivolato

- passo incrociato. Si muove prima il piede verso la direzione del muro, segue incrocio e posizionamento accostato per il salto finale. IL PRIMO PASSO DEVE ESSERE MOLTO AMPIO E DINAMICO ED E' IL PIU' IMPORTANTE. Esso stabilisce il controllo del movimento, l'equilibrio e anche il tempo che il giocatore dovrà avere per il salto.

- passo incrociato diretto. Si muove prima il piede opposto alla direzione di spostamento.

Il passo di spostamento è soggettivo per ogni atleta, in quanto ognuno riuscirà a muoversi meglio verso una direzione che nell'altra. Lasciare quindi la scelta più comoda all'atleta anche perchè si troverà a fronteggiare diverse situazioni di muro laterale o dal centro.

Per le squadre giovanili è meglio insegnare ai ragazzi i 3 passi e alle ragazze i 5 passi (2 passi accostati e passo incrociato / acc-acc+dx/sxincr/dxsalto)

Durante lo spostamento nei passi incrociati far tenere il più possibile le spalle parallele alla rete, cercare di ridurre il più possibile la condizione di perpendicolarità.

Le mani di chi mura devono riuscire a fronteggiare tutte le possibilità che ha l'attaccante di giocare la schiacciata. Se non riusciamo ad avere un giocatore capace di coprire una vasta gamma di attacchi è meglio scegliere il muro singolo sull'attaccante.

Se le mani, durante lo spostamento, riescono a rimanere davanti al corpo e fuori dall'asse del corpo, facilmente si riuscirà ad ottenere un buon muro.

Siccome fare punto diretto a muro durante un set è possibile soltanto 3-4 volte. l'obiettivo del muro non deve essere solo quello di fare punto direttamente, ma quello di creare più occasioni possibili per contrattaccare. La scelta della posizione del muro deve essere perfettamente in accordo con la scelta della difesa di seconda linea.

> E' DA INSEGNARE AI GIOVANI CHE NON E' IMPORTANTE CERCARE SEMPRE IL MURO VINCENTE, QUANTO CREARE LA POSSIBILITA' DI UNA RIGIOCATA A PUNTO

Un altro obiettivo del muro è quello di costringere gli avversari a cambiare una scelta tattica da loro fatta, obbligandoli a cambiare schiacciata. Se noi riusciamo a costringere gli avversari fare qualcosa in cui non si sentono molto sicuri o preparati, noi a muro abbiamo fatto un buon lavoro.

La possibilità di avere un buon muro dipende dal riuscire a spostare il ns. miglior giocatore a muro sul miglior attacco avversario.

- MURO PER LETTURA : (70% dei muri totali di una partita), sequenza della lettura del giocatore a muro : palla-ricezione-palla-alzatore-palla-attacco. Va assolutamente evitato che il muro si sposti prima che la palla abbia lasciato le mani dell'alzatore. La prima parte che inizia il movimento verso la palla sono le mani, non il corpo e il giocatore non deve cercare di indovinare la traiettoria dell'alzata. L'analisi della rincorsa dell'attaccante andrà effettuata solamente dopo che la palla è stata rilasciata dal palleggiatore.

La capacità di osservare la sequenza della palla e quella di previsione dell'attacco avversario, dovranno miscelarsi per ottenere il risultato migliore a muro.

- MURO PER SCELTA o PER OPZIONE : il giocatore deve individuare a quale punto della sequenza palla-ricevitore-palla-alzatore-palla-attaccante deve effettuare il salto sull'attaccante marcato; questo momento può essere individuato quando la palla passa dal ricevitore al palleggiatore. Il giocatore a muro dovrà posizionarsi frontalmente rispetto alla direzione che ha assunto l'attaccante per l'approccio alla schiacciata, questo è molto difficile perchè gli attaccanti si spostano velocemente e la loro posizione cambia anche rispetto alla rincorsa (effettuano delle finte) ed il muro non potrà ricevere aiuto dagli altri giocatori di prima linea. Difficilmente chi effettuerà questo muro salterà sull'attaccante che effettuerà la schiacciata, il ns. atleta potrà quindi eseguire un salto massimale e scendendo andare subito a raddoppiare l'altro muro con un salto non massimale.

- MURO A SCACCHIERA : il giocatore più arretrato rispetto a quello a rete deve avere un contatto fisico per seguire meglio l'azione. Il giocatore più avanti si dovrà muovere molto perchè è quello che salterà, non deve però ostacolare la visione dell'uomo in posizione arretrata che dovrà avere una panoramica di quello che succede nell'altro campo, quello arretrato si sposterà eseguendo 3 passi incrociati. Questo sistema è di difficile esecuzione in quanto il giocatore arretrato non ha riferimenti per il salto, l'applicazione di tutto ciò varia in funzione dei giocatori a disposizione e del loro grado tattico.

- MURO DI LETTURA MISTO : si giocano entrambe le opzioni, a scelta chi partecipa a muro salta per scelta o per lettura.

> OGNI GIOCATORE VA ALLENATO A MURO INDIVIDUALMENTE E SEPARATAMENTE IN MODO DA ESSERE IN GRADO DI MURARE DA OGNI POSIZIONE E CAMBIARE LA POSIZIONE IN OGNI AZIONE.

- DIFESA

La prima cosa necessaria è prendere dei rischi in quanto non è possibile difendere tutto

La difesa deve essere ATTIVA NON REATTIVA, bisogna avere delle priorità per avere una difesa attiva

Leggere l'organizzazione dell'attacco avversario e del ns. muro.

Aspetto situazionale : riconoscere cosa fa la squadra avversaria in condizioni specifiche, nelle diverse rotazioni.

Analizzare su quante volte un giocatore che gioca lo schema viene servito.

Comunicare le scelte del ns. muro a mezzo indicazioni verbali o gestuali

La difesa deve obbligare l'attacco avversario a cambiare la scelta, anche se ciò è più facile per il muro

Lasciare un'area scoperta in quanto non è possibile coprire tutto il campo.

Specializzare le posizioni di difesa, abituare un giocatore a difendere sempre la stessa zona.

Attitudine alla difesa : massima decisione e impegno per difendere la palla. Non seguire la palla, ma prevedere dove essa arriverà. E' importante dirigere l'area di contatto della palla verso dove la si vuole inviare.

Cercare di non toccare solamente la palla, ma effettuare qualcosa di più utile alla squadra.

Difesa dall'esterno verso l'interno. E' meglio che il giocatore si posizioni sulle linee perimetrali.

Tutti i giocatori di seconda linea devono comunicare per aiutarsi uno con l'altro "On help", fare assistenza.

Controllo e definizione delle zone di conflitto tra due giocatori, molta attenzione ad evitare incomprensioni.

Sequenzialità delle 3 fasi della difesa :

- posizione di partenza

- aggiustamento del movimento e arrivo sotto la palla

- posizione finale

Trovare comunque un compromesso tra il movimento che si deve compiere per arrivare alla palla e la posizione corretta di difesa che si deve avere.

La posizione ideale per la difesa è stare dove si possa essere colpiti dalla palla.

M. PAOLINI - attacco squadra maschile

Non limitare la volontà che c'è nei soggetti di attaccare, anche perchè permetterà anche il miglioramento nella gestione degli esercizi di allenamento. (Gioco della schiacciata soffitto).

> DARE AGLI ATLETI POCHE NOZIONI PER VOLTA, SCEGLIERE CON CRITERIO GLI INPUT GIUSTI.

Nell'insegnamento della schiacciata separare la spiegazione del movimento degli arti inf. da quelli sup., **come precedenza insegnare il colpo sulla palla per migliorare la manualità del soggetto.**

Preparazione alla schiacciata per abituare l'atleta al giusto tempo sulla palla con l'allenatore che alza palloni di diversa altezza e non precisi.

Il primo passo della rincorsa ci porta verso i 3m. o poco dentro, il secondo è un approccio più allungato, molto accelerato, il baricentro si abbassa e le braccia si coordinano per trasformare questa grossa accelerazione in salto. E' importante avere uno scambio tecnico a parole con i propri giocatori.

Tempo di partenza per la rincorsa :

palla alta - all'apice della traiettoria della palla.

primo tempo - il centrale deve essere alla massima elevazione quando la palla lascia le mani del palleggiatore.

palla spinta o super - l'attaccante salta appena la palla è uscita dalle mani del palleggiatore, la palla deve essere comunque molto rapida e deve essere colpita dallo schiacciatore al massimo dell'altezza e deve consentirgli di scegliere la traiettoria di attacco. La palla deve arrivare entro l'altezza dell'astina.

>>> IL GIOCATORE DEVE SALTARE DIETRO AL PALLONE, il braccio deve essere alto e proteso avanti dopo avere effettuato il giro di spalla, l'atleta deve vedere sempre durante la schiacciata la propria mano.

Il salto deve avvenire verso l'alto, ma anche verso il lungo, soprattutto per gli attaccanti di primo tempo.. lo stacco deve avvenire lontano da rete

Nelle squadre giovanili U14 gli allievi devono sapere attaccare palla alta, il primo tempo potrà essere inserito in U16 compatibilmente con le caratteristiche della squadra. Da tenere presente che la gestione del primo tempo consente una migliore maturazione del palleggiatore. Nell'U18 la gestione del primo tempo deve rientrare negli schemi di gioco. Ricordare sempre e comunque l'anticipo della palla.

> NON CREARE COMUNQUE UNA SPECIALIZZAZIONE PRECOCE NELLO SCHIACCIATORE E SOPRATTUTTO NEL PRIMO TEMPO.

Far eseguire esercizi con la rete più alta negli atleti più evoluti, ma con le giovanili la rete non deve mai essere un ostacolo, quindi all'occorrenza va anche abbassata.

> Cercare di non insegnare la preferenza nel colpo di attacco, ma insegnare all'atleta la scelta giusta per ogni situazione di gioco. Consolidare comunque la sicurezza nel colpo in modo da dare una certezza all'atleta. Abituare lo schiacciatore a seguire il muro con la visione periferica

>>> NON PERMETTERE AL GIOCATORE CHE ATTACCA, ANCHE IN RISCALDAMENTO, DI FERMARE LA PALLA CON LE MANI ANCHE SE L'ALZATA NON E' PRECISA.

Prima schiaccio la palla in campo, poi potrò chiedere al palleggiatore una maggiore precisione.

>>> PENALIZZARE IN ALLENAMENTO LA SCHIACCIATA OUT O IN RETE, per quanto un'alzata sia pessima, l'attaccante deve scegliere sempre la soluzione di NON ERRORE, potrà anche essere la palla lanciata nell'altro campo con palleggio a due mani.

Far allenare anche i palleggiatori in schiacciata, o se possibile farli giocare come attaccanti, in quanto successivamente si renderanno poi conto dell'importanza della precisione in alzata.

- TEMPI DELLE SCHIACCIATE :

- 1° tempo e tesa al centro : massima elevazione quando la palla esce dalle mani del palleggiatore.

ANTICIPARE LA PALLA

- Super : partenza appena la palla è uscita dalle mani del palleggiatore. Palla non più alta dell'astina

- Palla alta in banda : partenza all'apice della parabola

>>> VEDERE SEMPRE LA MANO CHE SCHIACCIA CON LA VISIONE PERIFERICA

Per una buona rincorsa valorizzare in allenamento il salto in lungo.

M. PAOLINI - preparazione fisica

La preparazione fisica deve servire sempre per la prevenzione dei traumi da stress

Per una buona preparazione fisica mantenere alto il ritmo dell'allenamento, mantenere alto il numero delle ripetizioni per l'unità di tempo, molto allenante per la resistenza specifica (resistenza al gioco della pallavolo).

Lavorare sulla forza affinché si riescano a prevenire gli infortuni e quindi ci si possa allenare di più e continuamente.

Far eseguire specialmente in soggetti giovani esercizi che riproducano i movimenti del leg-extension e che aiutino a sviluppare il vasto-mediale soprattutto con estensione negli ultimi gradi.

Irrobustire la fascia muscolare del tronco, addominali, dorsali, ecc.

Negli esercizi per i dorsali non accentuare l'arco dorsale, arrivare fino all'orizzontale.

Far eseguire esercizi di mobilità articolare ed effettuare delle misurazioni periodiche per verificare il grado di mobilità dell'arto

Scheda per l'atleta : nome, altezza, peso, data rilevazione, reach1 (altezza massima senza stacco del braccio che colpisce senza stacco), reach2 (altezza massima a 2 mani senza stacco), reach3 e reach4 (uguale ai primi due ma con stacco), test scapolo-omerale (misuro il punto massimo di arrivo della mano attaccante rispetto alla vertebra sporgente vicino al collo), se la distanza aumenta l'articolazione lavora meno ed occorre lavoro di mobilizzazione, circonferenza della coscia dx-sx in più punti per lavoro di compensazione tra le due gambe (per consentire lo sviluppo uguale dei due arti e l'esecuzione ottimale degli spostamenti per i fondamentali verso dx e sx).

Far eseguire esercizi di contropiegata per il potenziamento degli arti inferiori.

RAPPORTO TECNICO - GIOCATORI

Ricordarsi che la squadra è composta da singoli individui diversi in tutto e per tutto tra di loro e che il rapporto con i singoli non potrà essere uguale con tutti..

E' importante la comunicazione tecnico-atleta senza che il coach perda da parte sua l'autorità che deve assolutamente avere, deve comunque rendere partecipe il giocatore delle decisioni che vengono prese per il singolo e per la squadra.

Non fare uscire i problemi al di fuori del gruppo per dare sicurezza all'atleta che il problema resterà nell'ambito della squadra e per essere sicuri di venire messi al corrente di ogni difficoltà.

Risolvere i problemi nel momento in cui si presentano; non rinviarli nel tempo.

Occorre un livello di preparazione elevato sia per il tecnico che per i giocatori, comunicazione aperta tra tutti i componenti del gruppo.

Nel gruppo è fondamentale la coerenza, vanno stabilite delle regole che devono essere riconosciute da tutti e rispettate da tutte.

Nelle squadre giovanili bisogna "costruire" insieme ai giovani atleti, essere degli educatori; nelle squadre di livello bisogna "gestire" l'insieme dei giocatori.

L'allenatore deve essere sicuro che il suo ruolo sia rispettato dalla società, così come per i giocatori. La società deve infondere sicurezza a tutto l'ambiente e non creare problemi.

Importante il rispetto da parte di tutti dei ruoli assegnati.

V. JANKOVIC - il palleggiatore

Occorre ripetere moltissime volte le alzate che si effettueranno e simulare tutte le situazioni di gioco. Il palleggio preciso in banda (z2 e z4) deve essere patrimonio anche degli schiacciatori.

Metodo analitico - tecnica pura del palleggio e dei fondamentali di difesa. Ripetere 3-4 volte la quantità di situazioni avute in partita. (es. 180 palle alzate / totale = 3 x 180)

Metodo sintetico - importante nella tattica individuale soprattutto nel rapporto palleggiatore-attaccante.

Metodo globale - gestione della conduzione tattica della partita.

Inserire molti esercizi per la visione periferica alta ed esterna. **Una buona visione periferica costituisce la base per una buona tattica di gioco.** (es. esercizi con due palloni, comandi vocali e gestuali, ecc.).

La possibilità che uno schema abbia successo, dipende molto dalla distanza da cui si gioca il secondo tempo dal primo, per non dare possibilità ai giocatori di zone vicine di raddoppiare il muro.

Caratteristiche per il palleggiatore (deve essere a disposizione della squadra, altruista):

- ragionamento tattico (50%).
- visione periferica.
- buona tecnica, capacità coordinative.
- intuizione e previsione dei movimenti degli avversari.
- conoscenza di tutti i tipi di alzata : veloce, alta, profonda

Per passare ad insegnare altri tipi di alzate, l'alzatore deve essere in grado di gestire molto bene la palla alta all'ala.

Lavorare sulla forza veloce per velocizzare la spinta della palla con il polso e il braccio, ottimo esercizio palleggio veloce a muro, esercizi con palla medica o progressione da palla leggera (150gr.) fino a palla pesante (400gr.).

Il secondo palleggiatore va curato alla stessa maniera del primo e deve avere la possibilità di giocare soprattutto per far ragionare e rifiatore il primo.

S. Avalle - Carmagnola 9.6.96

Pensare al modello di prestazione migliore possibile per le donne e non cercare di adattare il modello di prestazione maschile (anche se vincente) alla femminile. Cercare di scoprire le potenzialità delle donne e applicarle alla pallavolo femminile e quindi sta anche all'allenatore conoscere la potenzialità delle atlete. Per allenare bene, occorre tenere presente che il centro dell'attività non sono gli allenatori o le società, bensì le atlete.

Cercare di conoscere psicologicamente il gruppo delle atlete con cui si lavora, sia individualmente che come gruppo.

Differenza caratteriale individuale rispetto al soggetto maschile: diversità di approccio al lavoro, dal punto di vista di concentrazione/attenzione e di disponibilità al lavoro: Le ragazze sono più disponibili e attente dei ragazzi, però hanno un andamento altalenante dal punto di vista del comportamento interpersonale (considerare le variazioni dell'aspetto umorale). Difficoltà da parte del soggetto femminile, a differenza di quello maschile, di estraniarsi da fattori esterni condizionanti l'umore (lavoro, salute, amori, rapporti interpersonali con le compagne, ecc.)

Insegnare a mettere da parte il problema e cercare di far trovare nella squadra l'elemento che le possa fare uscire dalla problematica che le coinvolge. Ogni atleta deve trovare il proprio livello di stimolazione per arrivare al massimo rendimento nella prestazione in allenamento o in partita.

Problema di accettazione di se stesse nell'età pre-adolescenziale e anche in età post-adolescenziale, inserimento del soggetto femminile in un contesto sportivo tipicamente al maschile e che concepisce ancora lo sport solo al maschile. **DISPONIBILITÀ A CAPIRE, NON PER GIUSTIFICARE**, ma indirizzare, educare verso un modello di sport che sia l'esaltazione delle qualità migliori della donna, e non il lasciarsi andare a compatirsi e piangersi addosso per un modello di donna debole e fragile che affronta il mondo dello sport.

Capire che interrelazioni esistono all'interno dei ns. gruppi, non per intervenire a modificarli, ma per riuscire a gestirli. Cercare di mettere in accordo i leaders naturali che si creano all'interno del gruppo per riuscire a realizzare insieme un'unità della squadra.

L'allenatore deve basare la sua leadership sulla competenza, sull'attenzione e sul rispetto del proprio gruppo-squadra, sensibilizzare anche i dirigenti alle problematiche del gruppo, in quanto la maggior parte dei dirigenti che ci affiancheranno sono genitori delle atlete che alleniamo e quindi leaders nell'ambito di altre situazioni diverse dalla squadra.

Alla sicurezza di se stesse come atlete, le giocatrici ci arriveranno se noi le prepareremo sempre al meglio proponendo loro obiettivi da raggiungere sempre un po' più avanti del punto in cui noi ci troviamo.

Porsi sempre l'obiettivo di crescere e non accontentarsi del livello a cui si è sia come allenatore che come squadra. Non porre obiettivi troppo avanti o cercare di gestire situazioni non alla ns. portata, perchè così facendo di creerà insicurezza e frustrazione sia in noi che nella squadra. Proporre situazione che siano alla portata delle ns. atlete, che siano allenanti e raggiungibili come esecuzione. L'abilità dell'allenatore sta' nel rendere eseguibile una esercitazione frustrante o rendere più allenante una situazione troppo facile.

Quando si lavora con gruppi non omogenei motivare le varie esecuzioni secondo i livelli degli atleti: esercizio troppo facile per atleti evoluti, va motivato ai medesimi con ripetizioni superiori e maggiore precisione rispetto ad atleti in apprendimento. Viceversa l'esercizio più difficile per atleti di livello inferiore, andrà motivato agli stessi con il tentativo di dare qualcosa in più a livello personale e di sforzo fisico, migliorerà almeno a livello morale e volitivo. Alternare continuamente questo tipo di stimolo perché altamente allenante, **ALTERNARE SEMPRE ALL'INTERNO DELLA STESSA SEDUTA**, perché diversamente alleneremo di più un gruppo e di meno l'altro. Si otterrà così che quando l'atleta realizzerà una determinata esercitazione si sentirà immediatamente gratificato e da questa gratificazione trarre la consapevolezza della propria sicurezza. Si rende l'atleta sicuro quando proponendo degli esercizi questo li saprà eseguire. Proporre anche dei tests di verifica per motivare poi le singole atlete.

Motivare ogni atleta per il massimo che può dare all'interno del gruppo e renderlo partecipe di questa sua particolarità, invogliandolo poi a migliorare le caratteristiche tecniche ancora da evolvere, per evitare (specialmente nel settore femminile) i discorsi del tipo: "non sono capace", "non so battere" ecc.

DAL RINFORZO DELLA SICUREZZA PERSONALE NASCE ANCHE LA COMPATTEZZA E LA CONSAPEVOLEZZA DEL GRUPPO (IL GRUPPO E' LA SOMMA DEL MEGLIO DI TUTTE LE ATLETE)

Senso di responsabilità dell'atleta (gratificazione ed educazione dell'atleta al sociale) nel dare al gruppo il suo contributo.

OGNI SINGOLA PERSONA METTE A DISPOSIZIONE DELLA SQUADRA IL SUO MASSIMO CONTRIBUTO PERSONALE; tanto più è chiaro il contributo che l'atleta deve dare al gruppo, tanto più esso sarà gratificato.

Dare all'atleta una propria autonomia di decisione tattica e agonistica, non teleguidare, soprattutto con soggetti femminili, come burattini.

Creare cultura sportiva nell'atleta, l'atleta è una persona che deve aver cura del proprio corpo (eccesso di peso, prevenzione infortuni, ecc.)

Migliorare la rapidità, la velocità per poter potenziare le capacità difensive (migliori per le donne), in quanto pur cercando di aumentare l'elevazione e la potenza del colpo di attacco, il miglioramento potrà avvenire solamente partendo dalla velocità di spostamento e di esecuzione. Aumentare anche le capacità aerobiche (ripetizioni continue e prolungate dei gesti) con cambi di velocità all'interno (**DURATA MINIMA DELL'ESERCIZIO = 5 MIN.**)

Il gruppo trova in una data persona le caratteristiche importanti per quell'insieme di persone e lo riconosce come leader, l'allenatore deve riuscire a gestire la leader che magari diverge dalle sue idee, verso quelle che servono a cementare l'insieme della squadra. Considerare negativa un'atleta leader, non fa altro che aumentare la distanza fra l'allenatore e il leader naturale e questo soggetto si sentirà sempre più autorizzato ad utilizzare il gruppo per indirizzarlo contro l'allenatore anziché lavorarci in sintonia. Affidare piuttosto a questa persona incarichi e responsabilità all'interno del gruppo che aiutino a crescere e a migliorare l'intesa e a raggiungere obiettivi comuni. Se l'elemento continuerà a creare difficoltà all'interno della squadra e non andrà dalla parte dell'obiettivo comune, è preferibile allontanare il soggetto.

Per le esercitazioni di difesa la motivazione è ancora più importante che per gli altri fondamentali: per fare punto c'è bisogno della difesa e del contrattacco.

Insegnare a non essere passive: ad ogni posizione corrispondono dei vantaggi e degli svantaggi.

Creare l'attitudine della **RICERCA DELLA PALLA E METTERE IN EVIDENZA LA VOGLIA DI DIFENDERE, L'ORGOGGIO DI NON FAR CADERE LA PALLA**, oltre alla posizione di partenza di ogni singolo atleta rispetto alla difesa attuata dalla squadra; far capire che la voglia di vincere la mettiamo in atto proprio nel momento in cui recuperiamo un pallone.

Insegnare a leggere la manualità del colpo d'attacco dell'avversario per riuscire a prevedere la traiettoria.

S. Prandi - Torino 15.6.96

L'attitudine e l'abilità del soggetto è preferibile all'altezza per la ricerca del palleggiatore

Palleggiare con il piede destro avanti compatibilmente con il tempo che c'è per posizionarsi sotto la palla. Quindi movimento sul campo più naturale possibile

Far raggiungere nel più breve tempo possibile la posizione di gioco al palleggiatore (zona 2-3), INDIPENDENTEMENTE dalla ricezione che sarà effettuata.

- Allenare il palleggiatore facendolo partire dalla zona 2-3, quindi prima la capacità di posizionamento in zona 2/3, poi l'uscita da questa zona per andare a cercare il tempo e la posizione migliore per giocare la ricezione.

- Esercizio principale (posizione più difficile di partenza) per l'allenamento del palleggiatore è la partenza da posto 4 per raggiungere poi la Z2/3

PALLEGGIATORE IN Z4 CERCO BATTUTA CORTA IN Z2

Scoutizzare la propria squadra e quando notiamo situazioni di prevedibilità lo dobbiamo evidenziare per eliminare le casi di prevedibilità o di inefficienza.

Valutare sempre se giocare schemi sul centro con la disposizione di Z2 e Z4 avversaria più accentrata, piuttosto aprire il gioco e giocare palle alle bande, viceversa se la disposizione di Z2 e Z4 avversaria è più larga a muro.

Abituare il palleggiatore ad analizzare quello che egli fa in partita creandogli una mentalità critica verso se stesso.

Analizzare le partite per fasi omogenee: es. cambio palla con alzatore in 6, cambio palla con alzatore in 2, ecc.

"NOTE GENERALI PER L'Allenamento "

- Schema tipo per allenamento :
 - . riscaldamento senza scatti, balzi o sforzi massimali
 - . stretching
 - . ripresa movimento
 - . fase centrale : 1 obiettivo primario / 2 obiettivi secondario
 - . fase finale con sintesi del lavoro fatto e momento ludico
- Principi dell'allenamento :
 - . continuità
 - . gradualità & progressività
 - . multilateralità
 - . specificità
 - . consapevolezza
 - . stabilizzazione
 - . programmazione
- Periodizzazione dell'allenamento :
 - . periodo di preparazione (prep. fisica)
 - . periodo agonistico (prep. tecnico-tattica)
 - . periodo di transizione (mantenimento)
- Capacità condizionali :
 - . resistenza (allenare inizio anno, resistenza aerobica)
 - . forza (resistenza alla contrazione muscolare) - isotonica (allung. o accorc. del muscolo) - isometrica (senza modificazione del muscolo)
 - . flessibilità (addominali, lombari, gambe, braccia) allenare mobilità articolare e elasticità muscolare (stretching)
 - . velocità (resistenza anaerobica)
- Spiegare gli obiettivi dell'allenamento.
- Se nell'esecuzione dell'esercizio l'atleta commette errore, far ripetere la stessa nella medesima condizione di palla, fino ad ottenere il movimento corretto.
- Considerare sempre i componenti dell'allenamento : PSICOLOGICO - TECNICO/TATTICO - FISICO
 - Componenti coordinative : ripetizione dell'esercizio, coordinazione oculo-motoria, ecc.
 - Capacità condizionali : da esse dipendono la condizione fisica dell'atleta.
- DETERMINAZIONE DELLA % DI PULSAZIONI PER SFORZO MASSIMO = 220 - ETA' SOGGETTO

Per allenare la RESISTENZA accorciare i tempi di recupero tra un esercizio e l'altro (NON ANDARE SOTTO alle 120 puls/min.)

Per allenare la FORZA recupero quasi totale dopo l'esecuzione dell'esercizio.

- IL NUMERO DI DORSALI IN UN ALLENAMENTO DEVE ESSERE VICINO ALLA META' DEGLI ADDOMINALI ESEGUITI.

- La forza e la velocità sono INVERSAMENTE proporzionali.

- Far seguire esercizi di forza da movimenti di scarico (TRASFORMAZIONE), ripetizione del gesto senza sovraccarico o in scioltezza per adattarsi al potenziamento.

- L'ERRORE IN UN ESERCIZIO NON DEVE ESSERE SUPERIORE AL 15% delle esecuzioni, altrimenti l'esercizio allena l'errore.

- Fare lo scout delle prestazioni anche in allenamento, per i singoli fondamentali allenati, soprattutto nei periodi decisivi della stagione.

- Analizzare statisticamente anche gli errori, i difetti o la gestione delle varie situazioni di gioco della ns. squadra.

- I dati statistici di una partita vanno analizzati globalmente, non separatamente per riuscire ad avere una valutazione complessiva della partita.

> Fare arrivare agli atleti solo i dati indispensabili provenienti dagli scouts, quelli più importanti

Per le flessioni sulle braccia farle eseguire a braccia chiuse, così lavoro sul tricipite e non vado ad ingrossare i pettorali, prevengo così il male alle spalle.

- Adattare tutti gli esempi che vengono proposti o che si conoscono alla realtà con cui ci si confronta.