

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



CQN – CENTRO DI QUALIFICAZIONE NAZIONALE

INDICAZIONI TECNICHE E METODOLOGICHE PER IL CONTESTO FORMATIVO ELABORATE DAI TECNICI FEDERALI DEL SETTORE FEMMINILE

Generalità sugli aspetti metodologici del processo formativo

A cura della FIPAV – Centro di Qualificazione Nazionale e Settore Squadre Nazionali

Sintesi dei lavori:

Prof. Massimo Barbolini (Allenatore Squadra Nazionale Seniores Femminile)

Prof. Marco Mencarelli (Direttore Tecnico Squadre Nazionali Giovanili Femminili e Club Italia)

Prof. Davide Mazzanti (Allenatore del Club Italia)

Sig. Stefano Lavarini (Vice Allenatore Club Italia – Progetto A2)

Sig. Bracci Marco (Vice Allenatore Squadra Nazionale Seniores Femminile)

Lo sviluppo delle tecniche e dei fondamentali di gioco nel sistema di allenamento
pallavolistico – settore femminile

Generalità sugli aspetti metodologici del processo formativo

Obiettivo programmatico: lo **sviluppo** delle **tecniche** e dei **fondamentali** di gioco nel **sistema di allenamento** pallavolistico

Relazione metodologica tra le tecniche e i fondamentali di gioco: aspetti generali

- L'**obiettivo** della pallavolo è il **gioco** stesso, la **realizzazione** del punto.
- Il gioco della pallavolo è organizzato in situazioni, identificate dal tocco di palla, che si definiscono **fondamentali di gioco** (servizio, ricezione, alzata, attacco, copertura, muro, difesa, alzata di ricostruzione e contrattacco)
- Le **tecniche** sono i **movimenti specifici** utilizzati per affrontare ogni situazione in ogni fondamentale (palleggio, bagher, schiacciata, pallonetto, piazzata, ecc.)
- Nella pallavolo è possibile riconoscere, sul **piano metodologico**, due tipi di **azione di gioco**:
 - Quella relativa alla fase **cambio palla**: esclusivamente la **risposta al servizio** avversario
 - Tutte le altre: identificate anche con il termine tecnico "**ricostruzione**"

Relazione metodologica tra le tecniche e i fondamentali di gioco: allenamento

Dal movimento alla tecnica specifica:

- Il procedimento metodologico di analisi – sintesi e globale può essere riferito al percorso che dalla **motricità** di base conduce al **fondamentale**
 - Esempio:
 - Procedimento analitico: lavoro di sviluppo del colpo sulla palla
 - Procedimento di sintesi: lavoro di stacco – salto e colpo sulla palla su lancio dell'allenatore (anche con sussidi didattici)
 - Esercitazione globale: esecuzioni di schiacciate su alzata del palleggiatore (più o meno calate nel contesto dell'azione di gioco)
- In questo caso
 - Sintesi del gesto tecnico in situazione di campo
 - L'esecuzione globale del gesto tecnico può essere più o meno situazionale (inserimento della preparazione della rincorsa, del muro e della difesa, ecc.)

Dalla tecnica specifica alla dinamica del gioco:

- Il procedimento metodologico di analisi – sintesi e globale può essere riferito al percorso che dal **fondamentale** conduce allo sviluppo del **gioco**
 - Esempio:
 - Procedimento analitico: lavoro di ricezione individuale contro una casistica di opzioni di servizio
 - Procedimento di sintesi: lavoro di ricezione in collegamento oppure di ricezione concatenata alla successiva azione di attacco
 - Esercitazione globale: gioco ad obiettivo (tecnico o di punteggio) per l'allenamento del cambio palla

- In questo caso:
 - Sintesi delle situazioni nel sistema di gioco
 - La difficoltà del compito è data dall'obiettivo

Relazione metodologica tra obiettivi generali del programma formativo e meccanismi motivazionali dei giovani rispetto al processo di apprendimento tecnico

Under 13: la positività (... a volte mi riesce ...)

- **Consapevolezza della positività** nel processo di apprendimento a breve termine:
 - Focalizzare l'**attenzione**
- **Successo nell'apprendimento** significa motivazione
 - Bisogno di **acquisire competenze** specifiche
- Le giovani hanno **bisogno di mezzi** per riuscire nella **risoluzione vantaggiosa** di situazioni di gioco
 - Quindi hanno **bisogno di tecniche** di gioco

Under 13: metodo

- Analisi motoria di **un elemento** della tecnica e percorso attraverso le esercitazioni di sintesi e globali facilitato sia sul piano esecutivo che situazionale
- Esercizio di **sintesi** caratterizzato da **poche variabili situazionali**
- Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad **obiettivo** esclusivamente tecnico
- Gioco a **punteggio libero** (*aspetto ludico*) in **sistemi di gioco molto semplici** che non impegnino i giocatori sul piano attentivo e/o cognitivo

Under 14: la positività (... mi riesce 4 – 5 volte su 10 tentativi ...)

- **Consapevolezza della positività** nell'utilizzo delle tecniche nel gioco:
 - Identificare l'**errore** personale rispetto all'errore degli altri che giocano
 - Identificare la propria **difficoltà** rispetto alla **capacità dell'avversario**
- La **ripetizione** tecnica e situazionale come procedimento metodologico
 - Pochi obiettivi, chiari e molta ripetizione

Under 14: metodo

- Analisi motoria di **un elemento** della tecnica e percorso attraverso le esercitazioni di sintesi e globali facilitato sul piano situazionale (poche variabili nell'azione di gioco)
 - Rispetto della **dinamica esecutiva della tecnica** (timing)
- Esercizio di sintesi caratterizzato da una **gestione delle variabili situazionali** che salvaguardi la corretta dinamica esecutiva (le variabili non devono pregiudicare la tecnica e il timing tecnico esecutivo)
- Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad **obiettivo tecnico – tattico** (il perché delle scelte):
 - Identificazione degli "**errori buoni**" che scaturiscono da scelte tattiche ed esecutive comunque corrette
- Gioco a punteggio in **sistemi di gioco molto semplici** che non impegnino i giocatori sul piano attentivo e/o cognitivo

Under 15: la positività nel ruolo (... sto migliorando su quella palla ...)

- **Condivisione del percorso** di specializzazione
 - Identificazione delle **attitudini** individuali
 - **Focalizzazione** dell'attenzione sulle attitudini individuali
 - **Lavoro differenziato** di approccio al ruolo
- Identificazione del **punto di forza individuale** e di un punto debole in ogni step programmatico:
 - Sviluppo costante della **positività del punto di forza**
 - Potenziale sviluppo della presa di responsabilità durante il gioco
 - **Allenamento tecnico del punto debole**
 - Rispetto della **spinta motivazionale** al bisogno di apprendimento

Under 15: metodo

- Analisi tecnica sempre inserita nella **situazione specifica** (casistica situazionale del gioco)
 - Differenziazione metodologica del lavoro tecnico nell'azione di **cambio palla** e nell'azione di **break point**
 - Rispetto del **timing esecutivo** della tecnica imposto dal **livello di competizione**
- Esercizio di sintesi caratterizzato da una **gestione delle variabili situazionali** che salvaguardi il corretto timing esecutivo
- Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad obiettivo:
 - **Stabilizzazione** dei migliori indici di positività
- Gioco a punteggio che enfatizza le **scelte** che dovranno caratterizzare il **sistema di gioco**

Under 16: l'efficienza nel ruolo (... ho giocato bene ...)

- Identificazione del **livello di prospettiva individuale**
 - Identificazione dei **modelli prestativi tecnici** nel ruolo specifico adeguati al livello di **prospettiva** e non al livello di competizione del momento
- **Completamento del percorso** di specializzazione
 - Identificazione del **potenziale tecnico – tattico** e dei fattori limitanti lo sviluppo nel ruolo specifico
 - **Allenamento** tecnico, fisico e comportamentale specifico per il ruolo
 - **Consapevolezza del rendimento** in termini di efficacia
 - L'efficienza come **indice di competitività** e come **mezzo di valutazione** dello sviluppo della capacità di gioco

Relazione successo – motivazione

- **Orientamento motivazionale** caratteristico del giovane:
 - “Siccome sono brava allora merito una determinata considerazione”
- **Obiettivo del progetto** formativo: l'**autonomia**
 - “Siccome ho dimostrato di essere capace di fare ... allora merito una determinata considerazione”
- **Orientamento motivazionale:**
 - Passaggio dal “mi è dovuto” al “me lo sono conquistato”

–Costruzione dell'**autostima**

Sviluppo della competitività tramite la competizione

- La **competizione** rappresenta un importante **mezzo formativo** se:
 - C'è **uniformità** nei punti di forza e nei punti deboli rispetto alle squadre avversarie
 - La scelta del **livello di competizione** deve essere impostata o sul livello di **prospettiva del gruppo** o sulla **prospettiva tecnica individuale**
 - Il **modello di prestazione** deve essere valutato attraverso:
 - Dinamica di realizzazione dei **punti**
 - Fondamentali e/o **tecniche correlati** al risultato
 - La **tattica individuale** sulla base delle abilità tecniche

*In riferimento alla categoria under 18 si ritiene necessario precisare che, sul piano motorio e sul piano tecnico, la pallavolo assume i connotati caratteristici della pallavolo degli "adulti" quindi sarà semplicemente il **livello di padronanza tecnica** a definire gli obiettivi e il metodo di volta in volta proponibili. Il problema che resta da risolvere riguarda le tappe con cui si ritiene opportuno organizzare un programma di recupero tecnico rispetto ad un percorso formativo evidentemente saltato nell'età giovanile.*

Di seguito una proposta costruita in 3 step per sviluppare due obiettivi particolari:

- *il **recupero di un gruppo** tecnicamente indietro ma con motivazione verso lo sviluppo tecnico e il miglioramento del proprio livello di competizione*
- *il **recupero di un giocatore/i** sul piano tecnico rispetto alle esigenze di un suo inserimento in una "prima squadra"*

Gestione di esigenze di recupero tecnico in un programma / percorso formativo in corso

Principi metodologici e obiettivi:

- 1°step – obiettivi:
 - **Recupero delle dinamiche tecniche** di base corrette
 - Palleggio, bagher, schiacciata, servizio float, muro
 - Identificazione di una **ipotesi di utilizzo in gioco** del o dei giocatori inseriti nel percorso
 - Valutazione della **motricità** nelle specifiche dinamiche tecniche
 - Dalla motricità specifica all'identificazione delle **attitudini** che potranno definire il ruolo
 - Impostazione degli schemi motori fondamentali nell'utilizzo degli **esercizi per lo sviluppo di forza muscolare** generale
- 2°step – obiettivi:
 - Identificazione dell'**elemento tecnico** che può facilitare l'inserimento del giocatore/i nel sistema di gioco della squadra
 - Identificazione e recupero tecnico di alcuni **elementi limitanti** l'ipotesi di sviluppo delle abilità del giocatore/i o la prospettiva in un ruolo
 - Sviluppo della capacità di **forza** in forma **multilaterale**
- 3°step – obiettivi:
 - Processo di **specializzazione** non commisurato necessariamente all'età anagrafica ma identificato sulle **richieste tecniche e tattiche** del sistema di

competizione caratteristico del **livello di qualificazione** dove il giocatore/i viene utilizzato

- L'**individualizzazione** nell'ambito dello specifico ruolo svolto

Caratteristiche delle categorie giovanili

La categoria U.13

1- La programmazione pluriennale partendo dalla categoria U.13

2- Il percorso didattico generale e specifico di ogni fondamentale

- **OBIETTIVO PRINCIPALE:**

- Impostazione delle **tecniche di base**

- Palleggio
 - Bagher
 - Schiacciata
 - Alcuni aspetti del muro
 - Impostazione della tecnica di servizio float

- **Obiettivo metodologico:**

- **Sviluppo della positività** identificata nelle tappe di apprendimento motorio perseguito con esercitazioni di tipo analitico

- **Tecniche di base e fondamentali:**

- Il **palleggio** per l'alzata e per la difesa

- La differenziazione del palleggio **avanti e dietro**

- Il **bagher** per la ricezione del servizio, per la difesa e per l'alzata

- La differenziazione del **piano di rimbalzo** in funzione dell'obiettivo dell'esecuzione tecnica

- La **schiacciata di 2° tempo** degli attaccanti di posto 4 e di posto 2

- La differenziazione delle direzioni di **rincorsa** rispetto alla rete

- Le **tecniche di spostamento per il muro** e il controllo del **piano di rimbalzo** attraverso la corretta tenuta delle spalle

- La **tecnica di servizio float**

- Impostazione del **colpo sulla palla** da **distanza** ridotta
 - Utilizzo del **servizio dal basso** in gioco

- **Il sistema di gioco nella categoria U.13:**

- Utilizzo iniziale di un **sistema senza specializzazioni** di ruolo

- Chi alza si trova in **posto 3** con disponibilità di palleggio avanti e dietro e attacco da tutta la rete

- Non specializzare le **posizioni difensive**

- **Possibilità** di utilizzo dei **sistemi atipici** (3 – 3 in particolare perché l'alzatore è in prima linea)

- Chi alza gioca un turno da **posto 3** ed uno con partenza da posto 2 facendo il cambio d'ala

n.b.-non trova adeguata collocazione un sistema di gioco specialistico tipo 5 – 1 oppure un sistema 4 – 2 con alzatore che cambia per alzare stabilmente da posto 2

- Livello di specializzazione in allenamento:
 - Inesistente (**tutti fanno tutto**)
- Possibilità di **lavoro differenziato** aggiuntivo nel **palleggio** per coloro che hanno “**buone mani**”:
 - Naturale **apertura** delle dita quando la mano è flessa dorsalmente e appropia al tocco di palleggio
 - Velocità di **uscita della palla** dalle mani nel palleggio
- Attendibilità delle **attitudini fisiche**:
 - Inesistente (**impossibile prevedere sviluppi**)
 - Esiste correlazione tra reattività del piede e aspetti inerenti la sfera tecnica – coordinativa
- Attendibilità delle **attitudini tecniche** identificabili:
 - È attendibile solo la **sensibilità nel tocco di palleggio e bagher** (esecuzione controllata eseguita con il minimo impegno motorio da parte del giocatore)
 - Tale sensibilità è spesso associata a bassi indici di prospettiva nel livello di qualificazione sportiva
- **Comportamento tattico**
 - Espressione di **personalità** identificabile nella capacità di assumere **responsabilità nel gioco**

La categoria U.14

1- La programmazione pluriennale partendo dalla categoria U.14

2- Il percorso didattico generale e specifico di ogni fondamentale

- OBIETTIVO PRINCIPALE:
 - **Adattabilità funzionale** delle tecniche di base nel sistema di gioco e nell'**esercizio di sintesi**:
 - Riferimento al fondamentale e non più alla tecnica
- Obiettivo metodologico:
 - Sviluppo del **picco di positività** identificato sia nella qualità degli adattamenti motori messi in evidenza negli esercizi di sintesi che negli indici semplici di rendimento colti nel gioco
- **Tecniche espresse nel gioco** e fondamentali:
 - Il palleggio per l'**alzata**
 - **Riferimenti** per la precisione di alzata in funzione di chi attacca
 - Il bagher per la **ricezione**
 - La ricezione del servizio
 - La **schiacciata di 2° tempo** degli attaccanti di posto 4, posto 3 e di posto 2
 - Stabilizzazione del **tempo** di rincorsa

- Muro:
 - Muro / non muro (**osservazione** del gioco avversario)
 - Dove muro (**spostamento** rispetto a ...)
 - Quando sono attivo sopra la rete con le mani (**tempo**)
- Difesa (**casistica** di tecniche per la difesa con uso del bagher)
- Servizio (il colpo sulla palla nel **servizio float** piedi a terra)
- Il **sistema di gioco** nella categoria U.14:
 - Utilizzo iniziale del **sistema 4 – 2** con specializzazione dei ruoli
 - Chi alza si posiziona in **posto 3** con disponibilità di **palleggio avanti e dietro** e attacco da tutta la rete
 - Alzatore di seconda linea posizionato in difesa in **zona 6** per aumentare il numero delle possibilità di gestire l'alzata
 - Possibilità di **utilizzo dell'attacco da posto 6** come soluzione alternativa
 - Non specializzare le **posizioni difensive**
 - Possibilità di utilizzo dei sistemi complessi che prevedono **l'alzatore in 2° linea** tipo 4 – 2 con penetrazione
 - È auspicabile un **sistema di ricezione del servizio poco specializzato** (a 5 o a 4 ricettori)
- Livello di specializzazione in allenamento:
 - Basso** in generale, esclusivo per chi possiede buon palleggio e bagher
 - Possibilità di **lavoro differenziato** di alzata per coloro che hanno **attitudine al palleggio**
 - Possibilità di **lavoro differenziato** di ricezione per coloro che hanno **attitudine nel bagher**
- Attendibilità delle **attitudini fisiche**:
 - Risulta attendibile la **reattività dei piedi** e la flessibilità della caviglia che garantisce un ottimo controllo dell'accosciata
- Attendibilità delle **attitudini tecniche** identificabili:
 - È attendibile la sensibilità nel tocco di **palleggio**, la sensibilità nel **bagher**, la **potenza di colpo** determinata dalla **velocità del braccio** e la qualità dei **processi di apprendimento** motorio
- **Comportamento tattico**
 - Espressione di **personalità** nella capacità di essere **imprevedibile all'avversario** attraverso un maggior numero di tecniche disponibili
 - La competizione **1 contro 1**

La categoria U.15 femminile e U.16 maschile

1- La programmazione pluriennale partendo dalla categoria U.15 f. – U.16 m.

2- Il percorso didattico generale e specifico di ogni fondamentale

- OBIETTIVO PRINCIPALE:

- La **specializzazione del sistema di allenamento**

- Riferimento alle **dinamiche di gioco specifiche** del ruolo svolto e identificato in base alle attitudini

- Possibilità che non siano ancora stati identificati attitudini specifiche al ruolo di centrale

- Obiettivo metodologico:

- Sviluppo della **positività specifica del ruolo** sia negli esercizi di sintesi che nel gioco

- Non si ritiene opportuno interrompere **l'allenamento della ricezione** del servizio con tecnica di bagher con nessun giocatore

- Tecniche espresse nel gioco e fondamentali:

- L'**alzata** allenata anche in forma situazionale differenziando l'allenamento degli alzatori

- La **ricezione** allenata anche in forma competitiva differenziando l'allenamento dei ricettori per sviluppo del volume di ripetizione

- L'**attacco di 2° tempo** degli attaccanti di posto 4, di posto 2 e di seconda linea (in particolare di posto 6 e 1)

- L'**attacco di primo tempo** (introduzione del timing)

- **Muro** come sistema collegato al servizio e alla difesa

- Difesa (organizzazione del **sistema di difesa** ed inserimento dell'allenamento situazionale)

- Servizio (differenziando almeno **due tipi di servizio** per ogni giocatore e tecniche con salto)

- Il **sistema di gioco** nella categoria U.15 f. – U.16 m.:

- Utilizzo del **sistema 4 – 2 con penetrazione** e del sistema 5 – 1 con specializzazione dei ruoli (con riserva per il ruolo di centrale)

- Inserimento dell'attacco e del contrattacco su tutta la rete utilizzando gli **attacchi da 2° linea**

- Possibilità di iniziare lo sviluppo delle tecniche di **stacco ad un piede** per i centrali con attitudine (prerogativa del **settore femminile**)

- Possibilità di utilizzo dei **sistemi di attacco e contrattacco** più complessi che prevedono variabili alle rincorse standard dei vari ruoli

- È auspicabile un **sistema di ricezione del servizio specializzato** (a 4 o a 3 ricettori)

- Livello di **specializzazione** in allenamento:

- **Elevato** per chi ha iniziato l'allenamento specialistico sulla base di attitudini ad un determinato ruolo evidenziate nell'apprendimento tecnico

- Opportunità di **spazi di lavoro tecnico individuale** assolutamente attinente al ruolo svolto
- Attendibilità delle **attitudini fisiche**:
 - Risulta attendibile la **reattività situazionale** (attenzione) e la **velocità generale di movimento** (indice di sufficienti livelli di forza relativa)
- Attendibilità delle **attitudini tecniche** identificabili:
 - È attendibile tutto ciò che, espresso **in gara**, rende positiva la prestazione, compresi aspetti riguardanti la personalità
- **Comportamento tattico**
 - Espressione di **personalità** nella capacità di essere **imprevedibile all'avversario** attraverso un maggior numero di tecniche disponibili
 - Principi** caratteristici di ogni sistema tattico specifico (attacco, muro, difesa, contrattacco)

La categoria U.16 femminile U.18 maschile

1- La programmazione pluriennale partendo dalla categoria U.16 f. – U18 m.

2- Il percorso didattico generale e specifico di ogni fondamentale

- **OBIETTIVO PRINCIPALE**:
 - Le **tecniche specialistiche** nel sistema di gioco
 - Riferimento esclusivo alle dinamiche di gioco specifiche del ruolo svolto e identificato in base alle attitudini
- **Obiettivo metodologico**:
 - Sviluppo dell'**efficienza specifica del ruolo** nel gioco tramite riduzione dell'errore tecnico e sviluppo di strategie tattiche adeguate
 - È opportuno concentrare l'allenamento sugli obiettivi del ruolo e sui **punti di forza individuali**
- **Tecniche** espresse nel gioco e fondamentali:
 - Le tecniche che definiscono la **competitività** del giocatore vanno identificate
 - nella **prospettiva del livello di qualificazione** del giocatore
 - nel **sistema di prestazione** caratteristico del livello di competizione a cui si partecipa
 - Possibilità di identificare opportune **specializzazioni all'interno di alcuni ruoli** (ad esempio schiacciatore da palla spinta piuttosto che alta, centrale da stacco ad un piede)
- **Il sistema di gioco** nella categoria U.16 f. – U.18 m.:

- Utilizzo del **sistema 5 – 1** con possibilità di inserire variabili costruite sul gruppo di cui si dispone
- Possibilità di utilizzo dei sistemi di attacco e contrattacco più complessi che prevedono **variabili alle rincorse standard** dei vari ruoli
 - È auspicabile un **sistema di ricezione del servizio specializzato** (a 4 o a 3 ricettori)
 - È auspicabile un **sistema difensivo specializzato** secondo un criterio di **abilità tecnica individuale** e non di disposizioni convenzionali legate al ruolo
 - Possibilità di utilizzare anche criteri di tipo tattico (Esempio: miglior difensore su miglior preferenza di uscita avversaria o su eventuali carenze del nostro muro)
- Livello di **specializzazione** in allenamento:
 - Elevato** in senso lato
 - Opportunità di **spazi di lavoro tecnico individuale** assolutamente attinente al ruolo svolto
- Attendibilità delle **attitudini fisiche**:
 - Risulta attendibile la **velocità di movimento**, resta indicativa la dinamica dei **piedi** (soprattutto evidenziata nel suo utilizzo tecnico) e la capacità di **salto** diventa indice primo di prestazione
 - La risposta ai lavori di **forza** è un aspetto importante ma mai selettivo
- Attendibilità delle **attitudini tecniche** identificabili:
 - In assoluto la **capacità di gioco** espressa nel ruolo e come personalità in campo
- Comportamento tattico**
 - La capacità di **contrapposizione tattica** con l'avversario
 - Principi** caratteristici di ogni sistema tattico specifico (attacco, muro, difesa, contrattacco)

Le progressioni didattiche

Gli spostamenti

- il concetto di **frontalità**
 - frontalità alla **traiettoria di arrivo** della palla
 - frontalità / orientamento al **bersaglio**
- stabilizzazione del rapporto frontale
- la gestione della frontalità
 - la perdita di frontalità
 - il recupero della frontalità nel tempo tecnico dell'azione
- spostamenti standardizzati e **timing tecnici**: riferimento alla **motricità** di base ed alla **didattica**
- spostamenti adattati e **principi tecnici** da salvaguardare: riferimento ai **modelli** prestativi tecnici

Il servizio float

- il servizio **float piedi a terra**
 - **lancio** sulla spalla corrispondente all'arto che colpisce
 - **impatto** con la palla avanti rispetto all'asse corporeo
 - eliminare, nell'impatto, la rotazione della palla
 - non arrestare il braccio al momento del colpo
- servizio didattico per l'impostazione tecnica del salto float (senza salto)
 - obiettivo: **timing del lancio** rispetto ai passi di rincorsa
- servizio didattico per l'impostazione tecnica del servizio in salto con rotazione
 - obiettivo: **stabilizzazione del lancio** (tecnica esecutiva e altezza)

Il palleggio didattico

- Impostazione delle **mani**
 - Mani normalmente **aperte**: superficie di palla da toccare
 - Mani in **flessione dorsale**: entrata della palla
 - Differenziazione delle **spinte**: spinta con azione specifica per palleggio avanti (completamento della spinta con l'indice) e dietro (completamento della spinta con il pollice)
- Qualità del **tocco**
- Gestione delle **traiettorie**: il passaggio con il palleggio
- Gestione della **distanza dall'obiettivo**: le spinte accessorie
 - Le spinte degli **arti superiori e inferiori**
 - Il palleggio dopo uno spostamento: la **frontalità al bersaglio** (orientamento)
- Esercitazioni di passaggio in **situazione di gioco**
 - L'alzata, l'appoggio della freeball e la ricezione
- Il **gioco** con il palleggio

Il bagher didattico

- Impostazione delle **piano di rimbalzo**
 - Il posizionamento delle **spalle**
 - La tensione dei **gomiti**
 - La presa delle **mani**
 - Il rimbalzo della **palla** sull'avambraccio
- Qualità del **tocco**
- Gestione delle **traiettorie**: il passaggio con il bagher
- Gestione della **distanza dall'obiettivo**: le spinte accessorie
 - Le spinte degli **arti inferiori**: appoggi divaricati e appoggi in linea
 - Il bagher dopo uno spostamento: bagher frontale / bagher laterale
- Esercitazioni di passaggio in **situazione di gioco**
 - La ricezione, la difesa, l'appoggio della freeball e l'alzata
 - L'**orientamento** del bagher (piano di rimbalzo) al bersaglio
- Il **gioco** con il bagher e con il bagher ed il palleggio

La schiacciata: 1°step

- OBIETTIVO 1: **stacco – salto**
 - Impostazione del **tempo di stacco** (durata dello stacco) ottimale
 - Più basso è il livello di **forza** più breve deve essere il **tempo di stacco**
 - Esercitazioni sulla **posizione di arrivo** allo stacco
 - **Anticipo** dei piedi rispetto al baricentro
 - Anticipo dell'azione di slancio degli **arti superiori**
- OBIETTIVO 2: controllo **colpo**
 - Relazione con la palla
 - **Palla** sulla spalla che colpisce
 - **Impatto** davanti all'asse corporeo (visuale e impatto con una leva vantaggiosa per potenziare il colpo)
 - Impatto con arto superiore disteso e spalla alta (**altezza** del colpo)
 - L'azione della **mano**
 - La **direzione** del colpo
 - Il **controllo del gomito** nell'azione di frusta

La schiacciata: 2°step

- OBIETTIVO 1: **rincorsa**
 - Esercitazioni sul **ritmo** degli appoggi
 - L'**accelerazione**
 - Esercitazioni sulla **sequenza** delle spinte degli arti inferiori
 - Utilizzo degli ostacoli
 - Impostazione dell'**ampiezza** del passo di stacco
 - Ultimo appoggio
- OBIETTIVO 2: **colpo veloce**
 - **Anticipo** della spalla
 - Azione dell'arto superiore contro laterale
 - Determinanti della **potenza** di colpo
- Apprendimento alla **massima velocità esecutiva** dell'azione di frusta dell'arto superiore
 - Azione del **polso**
 - Determinante della massima **altezza** di colpo

La schiacciata: 3°step

- OBIETTIVO 1: **rincorsa – stacco**
 - **Velocità** di arrivo allo stacco
 - Eliminazione dei **movimenti accessori** degli arti superiori
 - Gestione della **verticalità** del salto
 - **Anticipo** del caricamento del colpo allo stacco
- OBIETTIVO 2: **salto – colpo**
 - Anticipo dell'**inizio del colpo** rispetto all'apice del salto
 - Adattamento del **tempo di colpo** ai tipi di alzata
 - Adattamento del tempo di colpo alle **direzioni di attacco**
 - Sviluppo della **manualità** nel colpo

Le progressioni didattiche specifiche del ruolo

Le tecniche specialistiche

Il servizio specializzato in base alle attitudini individuali e ai livelli di padronanza tecnica

- **Tecnica esecutiva: float piedi a terra**
 - Da **vicino la linea** di fondo campo: **obiettivo prevalentemente tattico**
 - Colpo controllato su **zona – bersaglio** piccola e colpo veloce su **zona – bersaglio** ampia
 - Da **lontano** rispetto alla linea di fondo campo: **obiettivo di punto** diretto o **non attacco** avversario
 - Colpo veloce e **traiettoria tesa** su **zona – bersaglio** ampia
- **Tecnica esecutiva: float in salto**
 - Presupposti
 - Ottimo controllo esecutivo dell'**impatto** sulla palla con i piedi a terra
 - Tempo di **lancio della palla** stabilizzato
 - Definizione della **tecnica di stacco**: a due piedi / ad un piede
 - Ricerca dell'**altezza** dell'impatto
 - Ricerca della **traiettoria tesa** e veloce
- **Tecnica esecutiva: salto con rotazione della palla**
 - Presupposti
 - **Potenza** di impatto con la palla
 - Ottimo controllo esecutivo dell'**impatto** sulla palla con i piedi a terra (rapporto **palla – spalla** che colpisce e rapporto **impatto – asse corporeo**)
 - Traiettoria di **lancio della palla** stabilizzata (direzione, altezza ed apertura)
 - Ricerca dell'**altezza** dell'impatto
 - Ricerca della **direzione di colpo**

L'alzata del cambio palla: l'alzata prerogativa del palleggiatore

- **Tecnica esecutiva: il palleggio con finalità tattiche e che salvaguarda la precisione**
 - Totale **indipendenza delle mani** nella gestione del tocco
 - **Velocità di uscita** della palla
 - **Neutralità** nell'approccio al tocco
 - Gestione del tempo di attacco con il **palleggio in salto**
- **Esercizi in situazione** (casistica del gioco)
 - Timing tecnico nel **posizionamento nel punto rete**
 - **Approccio alla traiettoria di arrivo** della ricezione
 - Identificazione della situazione: potenzialità di **utilizzo del primo tempo**
 - Gestione **della frontalità**: imprevedibilità dell'alzata
- **Esercizi in situazione tattica** (casistica del gioco)
 - L'uno contro uno **tra il palleggiatore ed il centrale** avversario a muro

L'alzata del contrattacco: l'alzata per tutti i giocatori

- Tecniche esecutive: il palleggio ed il bagher che salvaguardano la precisione
 - **Posizionamento** sotto la palla
 - Ricerca della **frontalità all'obiettivo**
 - **Coordinazione delle spinte** arti superiori – arti inferiori
 - **Allenamento situazionale** dell'alzata (responsabilità e scelta della tecnica tra palleggio o bagher)
- Esercizi in **situazione** (casistica del gioco)
 - **L'alzata del centrale**: prevalenza di palleggio avanti – dietro
 - **L'alzata del libero e del posto 6**: prevalenza di palleggio avanti e bagher

La ricezione del servizio float e salto float

- Tecniche principali:
 - Bagher **frontale**: ricerca della palla con l'**asse corporeo**
 - Bagher **laterale**: precoce **uscita dalla traiettoria di arrivo** della palla
 - **Palleggio**: ricerca della palla con l'**asse corporeo**
- **Piano di rimbalzo**
 - **Spalle**: identificano l'**orientamento** al bersaglio
 - **Gomiti**: l'estensione identifica la **compattezza**
 - **Mani**: la presa identifica la **solidità**
- Arti inferiori
 - **Timing della spinta** sulla palla
 - Cambio del **riferimento visivo** dalla palla al bersaglio
 - La **spinta** prevalente rispetto all'azione del piano di rimbalzo
- **Casistica situazionale** determinata dal tipo di servizio

La ricezione del servizio in salto con rotazione della palla

- Tecniche principali:
 - Bagher **frontale**: controllo della palla con il piano di rimbalzo
 - Bagher **laterale e/o in caduta**: azione controllata degli arti inferiori attivi (in spinta o in cedimento controllato)
- **Piano di rimbalzo**
 - **Spalle**: identificano l'**orientamento** al bersaglio
 - **Mani**: la presa identifica la **solidità**
- **Casistica situazionale** determinata dalla direzione del servizio

Principi tecnici della difesa

- **Il controllo della palla**
 - Presupposto: la relazione tra la **palla** e l'**asse corporeo**
 - Il controllo della **palla lenta** tramite l'azione degli **arti inferiori** (salvaguardia della **precisione** nel controllo del tocco)
 - Il controllo della **palla veloce** tramite il **piano di rimbalzo** (salvaguardia della **possibilità di secondo tocco**)
 - Il controllo della **palla alta** (nella figura e fuori figura) tramite l'**adattamento del busto** e/o utilizzo situazionale del **palleggio**
 - Il controllo della **palla bassa** (nella figura e fuori figura) tramite lo **scivolamento avanti delle ginocchia**
- La compressione dei **piedi**

- Chiusura dell'angolo della **caviglia** (ginocchio che sopravanza la punta del piede)
- Il controllo della **postura nell'approccio** al tocco
 - Azione dinamica **verso la palla** nelle azioni difensive relativamente distanti dall'attaccante
 - Ginocchia avanti e **spalle indietro** nelle azioni difensive relativamente vicine all'attaccante

Casistica nella difesa in posizione

- Tecniche principali
 - Palla dentro la figura**
 - Incidenza della **palla tra il ginocchio e le spalle**
 - Incidenza della palla **sotto il ginocchio**
 - Incidenza della **palla sopra le spalle**
 - Palla fuori dalla figura**
 - Salvaguardia della **relazione palla – asse corporeo** e non palla – mani
- Il **posizionamento** difensivo (casistica del gioco)
 - Tempo di difesa dopo **arretramento** (allontanandosi dall'attaccante)
 - Situazioni specifiche e obiettivo: **compressione** delle caviglie
 - Tempo di difesa dopo **avanzamento** (avvicinandosi all'attaccante)
 - Situazioni specifiche e obiettivo: gestire l'incidenza della **traiettoria della palla** rispetto al corpo

La difesa in movimento / in caduta

- Presupposti
 - La **reazione degli arti inferiori** nello spostamento del corpo verso la direzione della palla
 - L'**indipendenza del piano di rimbalzo** nella ricerca del tocco e nella sua esecuzione (tecnica della **difesa in palleggio**)

Il muro

- Le **posizioni iniziali** di muro lungo la rete: finalità
 - Osservazione del **primo tocco** avversario
 - Distanza** dai possibili punti di salto / **rincorse** dei tempi veloci (centrali)
 - Esigenze di **azioni di aiuto** ad altri compagni a muro (lateralmente)
- Tecniche di base negli **spostamenti** lungo la rete (dove murare)
 - Il **passo accostato**: salvaguardia della **frontalità**
 - Il **passo incrociato**: salvaguardia del **tempo tecnico** e dell'**altezza** ed **aggressività** del piano di rimbalzo
 - Le **combinazioni specifiche** delle varie zone di competenza: principi
 - Esecuzione veloce** dell'intero movimento
 - Orientare alla rete il **pie' interno** (vicino alla rete) nel posizionamento per il salto corretto e frontale (dopo spostamenti a passi incrociati)
 - Nella combinazione di apertura – incrocio determinare uno **spostamento leggermente semicircolare** lungo la rete
- I **punti di riferimento** (cosa guardare) per il posizionamento ed il salto a muro

- Osservare la qualità del **primo tocco avversario**
- **Relazione palla – asse corporeo** e non palla – mani nell’approccio allo spostamento (dove andare a saltare)
- Osservare l’**attaccante avversario**
 - Direzione di **rincorsa**
 - Frontalità nello **stacco**
 - **Braccio** d’attacco
- Il **tempo di salto** (quando saltare)
 - **In successione** all’attaccante
 - La **gestione del tempo** di salto
 - Ritardo tramite **contro movimento** (caricamento) **accentuato** (finalità tattiche)
 - Anticipo sullo **stacco dell’attaccante** (condizione tecnica nel muro ad opzione)
- Il **tempo del piano di rimbalzo** attivo sopra la rete (come murare)
 - Piano di ribalzo costantemente **avanti all’asse corporeo**
 - Apertura delle **mani**
 - Estensione del **gomito**
 - Chiusura delle **spalle**
- Le **tecniche di muro specialistiche** dei vari ruoli (posizionamento iniziale, tecniche di spostamento, tempo di salto e obiettivo tattico)

L’attacco del cambio palla

- Sistema d’**attacco organizzato dall’alzatore**
 - Tipo di palla d’attacco attribuita all’attaccante dall’alzatore
 - L’attaccante chiama l’eventuale cambio di gioco situazionale
- Attaccante **che non ha partecipato all’azione di ricezione**
 - Anticipo della preparazione dello **spazio di rincorsa** (qualità del salto e inerzia sulla palla) e **direzione rincorsa** (utilizzo delle potenziali direzioni di colpo)
 - Attaccanti di **zona 4**: fuori dalla linea laterale con direzione di rincorsa verso zona 5 – 6 per l’attaccante destro e sulla linea laterale e con direzione verso zone 6 – 1 per l’attaccante sinistro
 - Attaccanti di **zona 2**: sulla linea laterale e con direzione di rincorsa verso zona 5 – 6 per l’attaccante destro e fuori della linea laterale con direzione verso zona 6 – 1 per l’attaccante sinistro
 - Attaccante **centrale**: posizione di inizio rincorsa al **centro del campo** e direzione adattata alle situazioni
 - Presupposti
 - Capacità di modificare l’**orientamento** dei piedi allo stacco
 - Capacità di **verticalizzazione** del salto
 - Ricerca del **punto di stacco** e della **frontalità di stacco** ottimale rispetto alla palla e all’obiettivo tattico dell’attacco

- **Attaccante che ha ricevuto**
 - **Adattamento situazionale** del punto di inizio rincorsa
 - Ricerca del **punto di stacco** rispetto alla palla
 - Differenziazione dei **tipi di rincorsa**
 - Adattamento situazionale della **frontalità di stacco**
 - Ricerca della frontalità allo stacco nel **preparare l'esecuzione** del colpo
 - **Accelerazione** dell'azione di rincorsa – stacco e **scelta** del colpo (livello di manualità del giocatore)
 - **Salto** massimale, altezza e massima **velocità esecutiva** del colpo (per l'attaccante in fase di apprendimento e/o specializzazione tecnica)
 - **Salto** massimale, altezza e **scelta tattica** del colpo (per l'attaccante abile e competitivo)

Il contrattacco

- Sistema d'attacco organizzato in base alle **possibilità offerte dalla situazione**
 - Tipo di palla di contrattacco chiamata dall'attaccante
- Attaccante che si prepara **partendo da azione di difesa**
 - **Visuale tocco di alzata e distanza da rete** per spazio di rincorsa
- Attaccante che si prepara **partendo da azione di muro**
 - **Distanza da rete** per spazio di rincorsa
- Il contrattacco sulla **freeball**
 - **Anticipo situazionale** e ricerca della posizione di inizio rincorsa ottimale
- Adattamento del tempo di **rincorsa – stacco** al tipo di **alzata**
 - Il tempo di inizio rincorsa sulla **palla alta**
- **Salto** massimale e **scelta** del tipo di colpo

La copertura

- I **punti di riferimento** per il posizionamento in copertura (cosa guardare)
 - Osservazione del piano di rimbalzo del **muro avversario**
 - Il **tempo di arresto** in posizione che anticipa il colpo d'attacco
- **Principi tecnici** (come preparare l'azione di copertura)
 - Posizione **vicina a rete**
 - **Posizioni statiche**: baricentro basso, appoggi divaricati, ginocchia avanti e busto eretto con arti superiori lontane dal corpo
 - Tempo tecnico estremamente ridotto: salvaguardia delle possibilità di **adattamento degli arti superiori e del busto**
 - Posizioni più **distanti da rete**
 - **Posizioni dinamiche**: baricentro naturalmente basso, arti inferiori in atteggiamento naturale e arti superiori vicine al corpo

- Tempo tecnico ampio: salvaguardia delle possibilità di **spostamento alla ricerca del recupero della palla**
- **Allenamento** prevalentemente situazionale

Le tecniche negli esercizi di sintesi

Gli esercizi di sintesi riconoscibili nel sistema di allenamento pallavolistico

- Battuta (muro) – ricezione
- Ricezione – attacco
- Azione di cambio – palla
- Attacco – muro (difesa)
- Muro – difesa
- Difesa – ricostruzione (contrattacco)
- Copertura – ricostruzione (contrattacco)
- Contrattacco – muro (difesa)

Battuta (muro) – ricezione (ricezione individuale e sistema di ricezione)

- Battuta – ricezione **individuale** ad **obiettivo tecnico**
 - Posizioni ottimali di **partenza in ricezione**
 - Relazione **alle traiettorie e spostamenti** relativi
 - **Tecnica** di intervento (bagher – palleggio) e **relazione al bersaglio**
- Battuta – ricezione in **collegamento**
 - Identificazione delle **zone e delle traiettorie di competenza**
- Battuta – ricezione e:
 - Preparazione **rincorsa d'attacco**
 - Dinamiche di **copertura d'attacco**
- Ricezione del servizio tattico con alzata su chi non riceve e sviluppo dell'azione
- Ricezione del servizio tattico con alzata su chi ha ricevuto e sviluppo dell'azione
- Ricezione del servizio tattico con alzata distribuita contro un sistema di muro e sviluppo dell'azione

Ricezione – attacco

- Identificazione delle zone e delle traiettorie di **competenza del ricevitore – attaccante**
 - L'errore nelle **zone di conflitto**
- Identificazione delle zone e delle traiettorie di eventuale **competenza del centrale**
 - L'**allenamento situazionale** della ricezione del centrale
- L'allenamento situazionale della **ricezione in palleggio**
- Ricezione e scelta della **direzione di rincorsa** ottimale
 - Schiacciatore: **adattamento della rincorsa** in base al punto di ricezione del servizio
 - Centrale: **salvaguardia della possibilità di anticipo**
- Valutazione della **ricezione e cambio di soluzione d'attacco**
 - La **ricezione spostata** lungo la rete
 - La **ricezione staccata** da rete

Attacco – muro (difesa)

- L'attacco contro il **muro singolo**
 - L'uno contro uno
 - Ricerca del **riferimento per il salto** a muro
 - Le **direzioni dei colpi**
 - **Salvaguardia della potenza** di colpo sulla palla
- Distribuzione delle **competenze nel muro composto**
- L'attacco contro il **muro a coppia piazzato**
 - I **colpi contro** il muro
 - I **colpi fuori** dal muro
- Distribuzione delle **competenze contro il sistema di attacco**
- L'attacco contro il **muro a coppia aperto**
 - La **scelta del colpo** d'attacco nella situazione di distribuzione dell'alzata con **tattica in apertura** e in con **tattica in sovrapposizione**

Muro – difesa

- L'identificazione della **posizione** di difesa ottimale per l'intervento sull'**attacco in diagonale** e sull'**attacco in lungo linea**
 - **Visuale della palla**
 - Identifica il **posizionamento nello schema** difensivo
 - **Timing tecnico** disponibile per l'intervento
 - Identifica il momento in cui è necessario essere **fermi e attivi**
 - **Altezza del baricentro** rispetto all'incidenza delle traiettorie d'attacco (distanza dall'attaccante)
 - Identifica le **tecniche di intervento** nelle specifiche situazioni
- Difesa **dietro il muro** e difesa **fuori dal muro**
 - Domanda: “*cosa può fare l'attaccante nella mia zona di competenza?*”
 - Identifica la **scelta prioritaria di intervento** del difensore

Difesa – ricostruzione (contrattacco)

- Difendere per **favorire il secondo tocco**
 - **Salvaguardia** del tempo di intervento per il **secondo tocco**
 - Palla **alta nel centro del campo**
- L'**alzata** di contrattacco
 - L'alzata **del palleggiatore** (**allenamento tecnico individuale** sulla casistica del gioco)
 - L'alzata **dei “non palleggiatori”** (**allenamento situazionale**)
 - La **scelta dell'attaccante**
 - Contrattacco in **uscita da muro o da difesa**
 - Criteri per identificare la **precisione di alzata**
 - **Altezza**: l'attaccante sceglie il tempo di rincorsa
 - Alzata **dentro il campo**: possibilità di scegliere la direzione d'attacco
 - **Distanza dalla rete**: possibilità di giocare contro il muro

Copertura – ricostruzione (contrattacco)

- Identificazione delle **competenze del libero**
- Identificazione delle **competenze del palleggiatore**
- Identificazione delle **competenze di eventuali attaccanti di seconda linea**
- **Alzata sull'attaccante lontano**

Contrattacco – muro (difesa)

- La **preparazione della rincorsa** ed il riconoscimento della situazione determinata dal primo tocco
 - **Uscita** da muro e da difesa (contrattacco prevalente: palla alta)
 - L'attaccante laterale
 - **Distanza** da rete
 - Il centrale
 - Apertura (rincorsa del centrale per il contrattacco) del gioco sul **lato debole del nostro sistema di contrattacco**
 - Uscita da **freeball** (contrattacco prevalente: sistema d'attacco combinato)
 - L'attaccante laterale
 - Rispetto del **timing e posizione** di inizio rincorsa
 - Il centrale
 - Apertura (rincorsa del centrale per il contrattacco) del gioco sul **lato debole del nostro sistema di contrattacco**
 - Salvaguardia dell'anticipo sul primo tempo
- Scelta del **tipo di alzata** da chiamare e del **colpo** d'attacco
 - Giocare sul campo o giocare sul muro

Esercitazioni per l'azione di cambio palla

- **Organizzazione** del cambio palla
 - L'**attacco su tutta la rete**
 - 1°step: attacco dal **posto 4 e posto 2**
 - 2°step: attacco del **centro della rete**
 - 3°step: attacco dalla **seconda linea**
 - 4°step: la **velocizzazione** del sistema d'attacco
 - Criteri di gestione dell'**attacco in funzione della ricezione**
 - Quando è opportuno **aprire il gioco** e quando ricercare la precisione con un **alzata scontata**
 - Criteri di **utilizzo del centrale** o dell'attacco dal centro della rete
 - Il primo tempo **per giocare** e il primo tempo **per aprire**
 - Dalla rincorsa del centrale al **gioco in apertura**
 - In relazione al **nostro sistema di attacco** nella specifica rotazione
 - In relazione al **sistema di muro avversario** nella specifica rotazione
 - Dalle rincorse del centrale al **gioco in sovrapposizione**
 - In relazione al **sistema di muro avversario** nella specifica rotazione
- Allenamento del **cambio palla**
 - La **ripetizione**
 - Il **lavoro ad obiettivi**

Esercitazioni per l'azione di break point

• **Organizzazione del break point**

- Incrementare il **numero di contrattacchi**
 - Tramite un maggior **numero di difese** che è possibile alzare
 - Tramite maggiore **competenza in alzata** dei non alzatori
 - Tramite maggiore attenzione alle **preparazioni delle rincorse**
- Il **contrattacco su tutta la rete**
 - 1° step: attacco dal **posto 4 e posto 2**
 - 2° step: attacco del **centro della rete**
 - 3° step: attacco dalla **seconda linea**
 - 4° step: la **velocizzazione** del sistema di ricostruzione
- Criteri di gestione del **servizio in relazione alle capacità di muro** della prima linea
- Criteri di **utilizzo del centrale** o dell'attacco dal centro della rete
 - **Rincorsa – stacco distanti** dall'alzatore
 - Obiettivo **apertura** delle possibilità di gioco
 - **Attaccare lo spazio** di rete libera dal muro
 - Determinare l'atteggiamento del **centrale avversario**
 - **Rincorsa stacco vicini** all'alzatore
 - Giocare **uno contro uno** con il centrale avversario
 - Ritardare il **centrale avversario** che mura a lettura o determinare il salto del centrale che mura ad opzione
- **Allenamento del break point**
 - La **ripetizione situazionale**
 - Il **lavoro ad obiettivi**

Le situazioni di gioco

Il gioco 6 vs 6

- Il gioco **6 vs 6 con riferimenti tecnici**
- Il gioco **6 vs 6 ad obiettivi** o a **punteggio** (enfasi sulla **positività**)
 - Obiettivi per l'azione del **cambio palla**
 - Obiettivi per l'azione del **break point**
- Il gioco **6 vs 6 a punteggio** (enfasi sull'**efficacia**)
- Il gioco **6 vs 6 per la competitività situazionale**
 - Il **fine set** con punteggio equilibrato
 - Il **momento difficile**
 - Il **momento difficile dell'avversario**

A cura: **Staff Tecnico Squadre Nazionali Femminili** della FIPAV