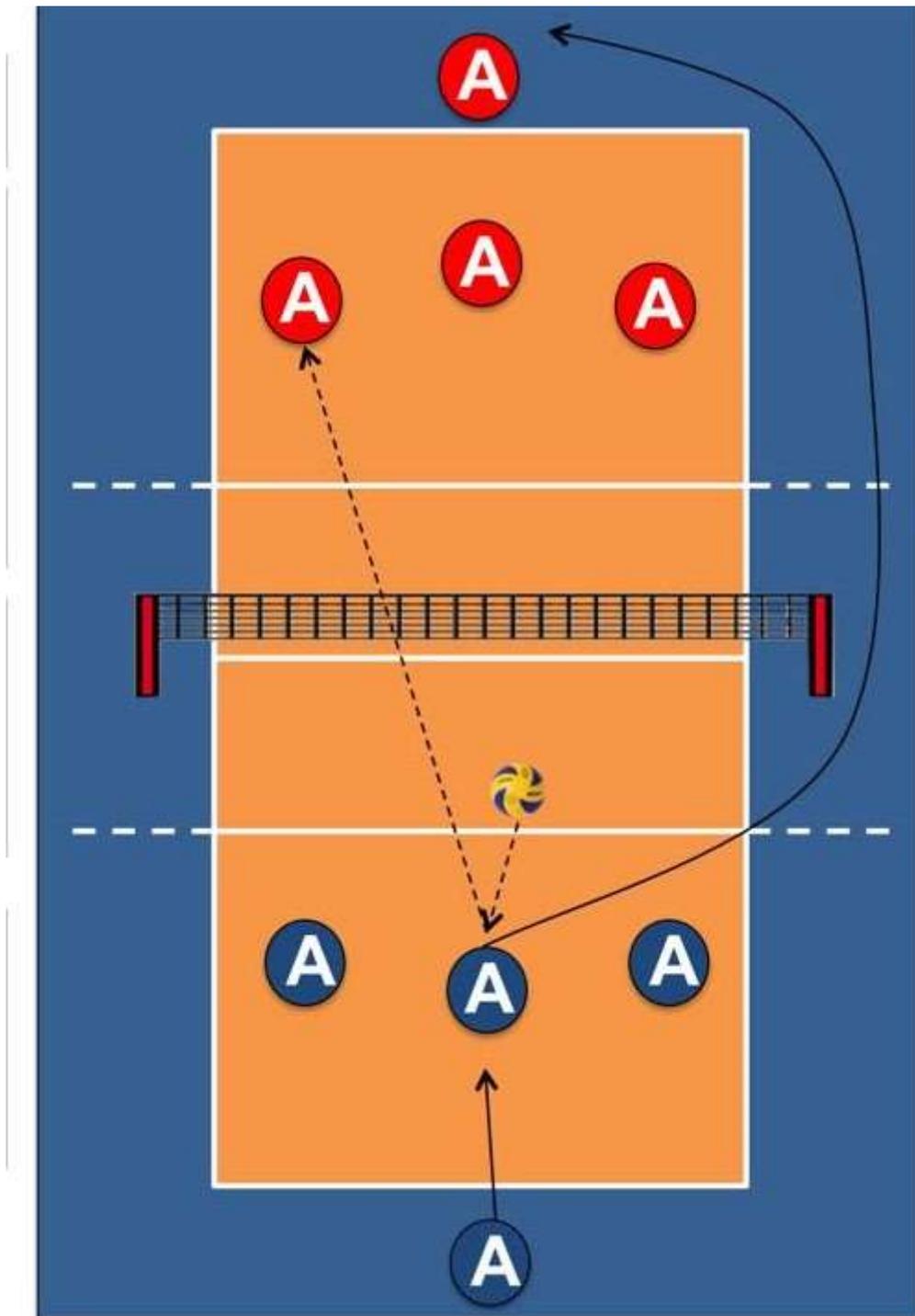


IL PUNTO TECNICO – FEBBRAIO 2025

Indicazioni Didattiche e Metodologiche – Strategie operative e correttive

“Non possiamo pensare che le **cose cambino** ... se continuiamo a fare sempre **le stesse cose**”!



LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Un pò di storia ...

Fino a 40 anni fa la seduta di allenamento non era altro che il **riscaldamento pre-partita odierno** ma più prolungato: qualche giro di campo, lanci, palleggi e bagher (in tutte le varianti) a coppie, attacco e difesa a coppie, attacco a rete, 1-2 set finali. Quindi, la **metodologia** era finalizzata solo sulla **tecnica individuale analitiche** senza alcun collegamento con le situazioni di gioco! Successivamente, la **critica** a questo **modello metodologico** ha portato ad un'evoluzione e piano piano si è iniziato introdurre ma in maniera saltuaria i «**Drill**», esercitazioni che contenevano parti di gioco. La **metodologia** inizia a diventare sempre più **di sintesi**. **Nella pallavolo seniores**, attualmente, c'è la tendenza a dare molta importanza alle fasi di gioco e l'allenamento è strutturato, orientato e finalizzato, ai meccanismi del gioco, alle **dinamiche situazionali**, al cosiddetto **6vs6** con degli obiettivi specifici. La **metodologia** diventa prevalentemente **globale**. Questo non vuol dire che tutto ciò che era utilizzato in passato era sbagliato e quindi bisognava eliminare gli esercizi analitici! Vuol dire solo che non rappresentano più il **fulcro della seduta di allenamento**. **Nella pallavolo giovanile**, però, in nome della «pulizia tecnica», l'introduzione delle variabili situazionali e le dinamiche di gioco sono molto spesso **molto ritardate**, in quanto presentano molte **interferenze** e la presenza di molti **errori!!!** La conseguenza è un lavoro massiccio di esercizi analitici (metodo principale) in cui si ha la sensazione di costruire sedute di allenamento più ordinate, controllate e con meno errori!!! Ma tutto ciò porta al tecnicismo, all' **apprendimento apparente** (non saper utilizzare nella specifica situazione di gioco le tecniche apprese in maniera analitica)!!! L'allenamento giovanile non può essere strutturato solo con proposte analitiche decontestualizzate perché, se è vero che ripetere in condizioni stabili una tecnica aiuta a migliorarne il controllo del movimento e della palla, allo stesso tempo occorre che quella stessa tecnica, venga resa disponibile e funzionale all'interno delle dinamiche del gioco (...che non vuol dire giocare!!!). La prestazione individuale e di squadra si sviluppa attraverso un equilibrio, un compromesso tra tecniche decontestualizzate e contestualizzate alla situazione di gioco. Quest'ultimo aspetto sarà approfondito nella prossima puntata del "Punto Tecnico".

La struttura della seduta

Solitamente, la seduta di allenamento è strutturata in **4 parti** ben definite: la **parte introduttiva** per comunicazioni varie (la condivisione, il coinvolgimento attivo del giovane al processo di crescita); la **parte preparatoria** per avvicinare l'atleta alle condizioni ottimali di allenamento (la progressività); la **parte centrale** che comprende la parte specifica e il lavoro sull'obiettivo previsto; la **parte finale** per preparare il fisico dell'atleta al recupero.

La collocazione delle proposte didattiche nella seduta

In ambito giovanile, ma anche nel seniores, la seduta di allenamento prevede: una **fase analitica** opportunamente collocata all'inizio dove l'**attenzione** e la **condizione fisica sono** adeguate per il controllo motorio; una **fase di sintesi** collocata in sequenza alla fase analitica, rispettando il principio della **progressività didattica**; una **fase di gioco** alla conclusione del lavoro per la **valutazione** della capacità di saper utilizzare nell'esercizio di gioco gli aspetti puntualizzati nel corso della seduta.

Nulla vieta, però, di iniziare con un gioco a ranghi ridotti (globale), passare all'analitico per delle correzioni, per poi ritornare alla fase di gioco finale. Oppure partire dal sintetico, passare all'analitico e finire con il sintetico.

Le tipologie di sedute

Si parte, nel caso di prime fasce giovanili (U/13), dall'allenamento in cui l'idea di fondo è quella di fare **un po' di tutto** all'interno della seduta, si tratta di «*Pillole tecniche*», dando le dovute priorità (su un documento a parte si parla di questa tipologia di seduta); per passare all'allenamento **monotematico** (esempio dalla ricezione al cambio palla o dalla difesa al contrattacco – tema della seduta di allenamento su questo “Punto Tecnico”); all'allenamento **differenziato per ruolo** (esempio un gruppo lavora sulla ricezione su metà rete e l'altro sul muro con l'allenatore); all'allenamento **differenziato per capacità** (ad esempio lavoro sulla ricezione: il gruppo meno abile con dei lanci; il gruppo più abile con la battuta); all'allenamento **differenziato su una tecnica specifica** (ad esempio su una metà campo i palleggiatori su alcune tipologie di palla mentre nell'altra tutti gli altri sull'alzata di ricostruzione). Ovviamente, tutto dipende delle caratteristiche dei giocatori,

La diversificazione delle sedute

In questo particolare ambito si possono distinguere: le sedute di allenamento **tecnico-analitico basate** sull'impostazione del gesto tecnico, sulla correzione del **movimento** e/o sullo sviluppo del **controllo di palla**; le sedute di allenamento **tecnico-tattico imperniate sulla** correzione tecnica in **situazione** e sullo sviluppo della **capacità di gioco**; le sedute di allenamento

tecnico-fisico integrate dove il lavoro fisico e tecnico viene sviluppato nella stessa seduta (dove bisogna sapere come integrarlo); le sedute di allenamento **fisico e organico – muscolare** organizzate, di solito nella fase di **preparazione precampionato** e/o fasi di **richiamo** (sosta natalizia, pasquale).

L'organizzazione della seduta

Durante la seduta di allenamento ci sono momenti per: la gestione delle **fasi operative** rispetto ai **momenti di recupero** e ciò avviene attraverso blocchi di lavoro di 30' - 45' (variando il lavoro sul gesto tecnico o sulla situazione di gioco) con pausa di 5' per bere ed eventuali osservazioni; la gestione degli **interventi correttivi** attraverso l'utilizzo di parole chiave: ad esempio l'espressione "gambe" serve per correggere ad esempio la spinta degli arti inferiori nel bagher di appoggio; la gestione dell'allenamento supplementare delle **riserve** (molta attenzione per evitare il meccanismo di spaccatura nello spogliatoio) attraverso la specializzazione di un particolare fondamentale e/o momenti di recupero tecnico; a gestione dei criteri di **lavoro differenziato** in funzione del ruolo specifico o a carattere individuale per l'eventuale recupero tecnico.

La procedura della seduta

I **presupposti** per un'efficace seduta di allenamento sono: la puntualità - in caso di assenza avvisare (whats-app, sms) – si arriva in palestra 10-15' prima non un'ora prima. **Prima** della seduta si raduna la squadra a semicerchio a centro campo per la verifica delle assenze, per la presentazione della seduta di allenamento (la condivisione). **Durante** la seduta non si parla, non si perde tempo, non ci si distrae. La spiegazione dell'esercizio deve essere breve e chiara, le correzioni individuali si effettuano senza interrompere, quelli di squadra con brevi interruzioni. **Dopo** la seduta si raduna la squadra al centro per discutere su come è andato l'allenamento, per varie comunicazioni, etc.

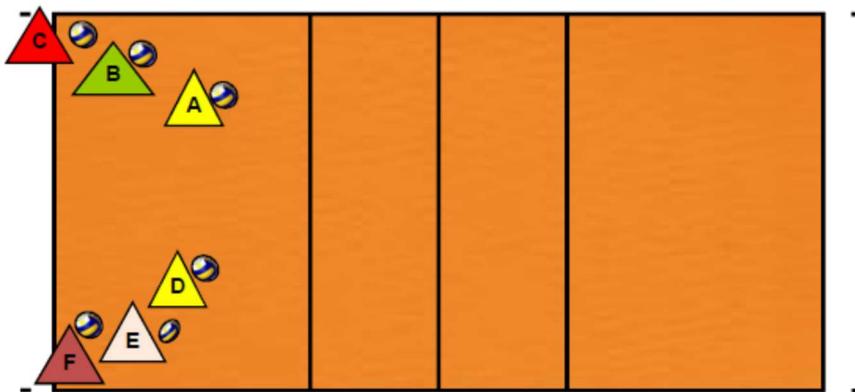
L'allenamento della fase di ricostruzione – under 16-18

Dalla difesa al contrattacco – dall'analitico al globale

Attivazione motoria (1ª parte) – 5'/7' (preparazione al lavoro analitico)

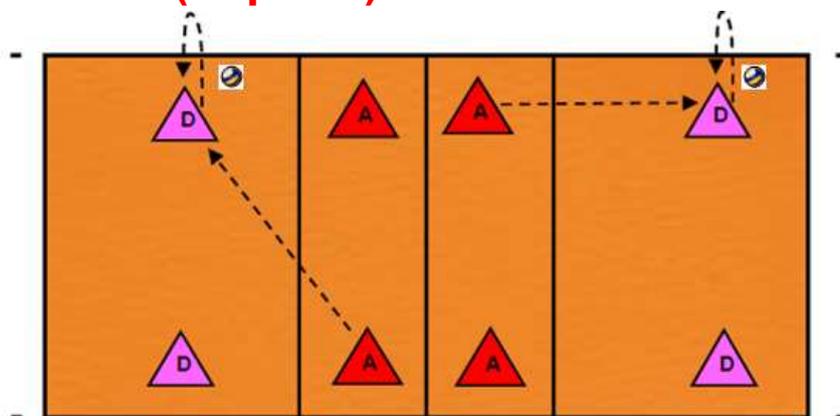
- Esercizi di mobilità per le caviglie, le ginocchia, le anche, i polsi e le dita delle mani; il controllo dell'equilibrio (monopodalico occhi aperti/chiusi)

Lavoro Analitico (1ª parte) – 10'/12' (l'esecuzione della tecnica d'alzata)



1. Si lavora alternativamente in zona 5 e in zona 1. **A** esegue 2-3 palleggi di controllo in avanti verso la zona 6 + un palleggio d'alzata in zona 2, recupera la palla e con un'andatura particolare (calciata, skip, saltellata, circonduzione braccia, spostamenti laterali, etc.) va in coda in zona 1. Poi esegue **D** la stessa sequenza e va in coda in zona 5. E così via.
2. La stessa struttura ma **A** lancia la palla al suolo e sul rimbalzo esegue un palleggio d'alzata in zona 4/2
3. Come l'esercizio 2 ma **A** sul rimbalzo esegue un bagher d'alzata in zona 4/2

Lavoro Analitico (2ª parte) – 10'



L'obiettivo di questa esercitazione è quello di riscaldare progressivamente la spalla del braccio d'attacco e di enfatizzare l'attenzione dei giocatori sul tempo

di difesa (apertura spalla attaccante) e sul concetto di difesa (tenere la palla alta). Si lavora sulle diagonali (questa disposizione è più funzionale al gioco) in maniera alternata.

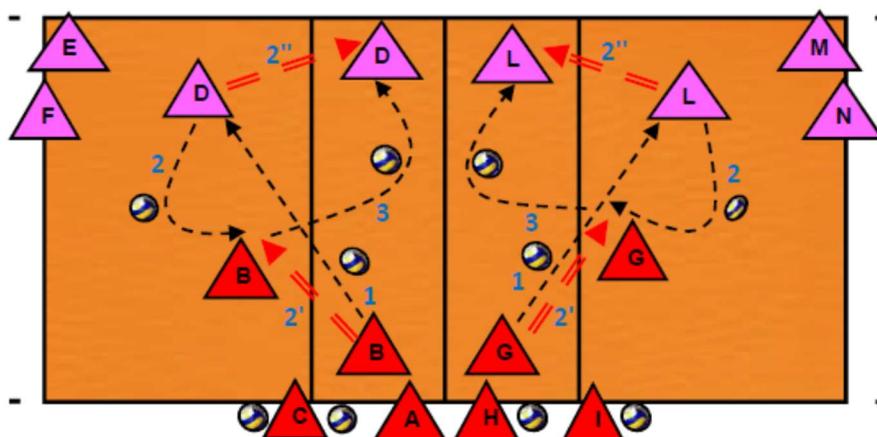
1. **A** attacca piazzato sulla figura, **D** difende in bagher alto, afferra la palla ed attacca a sua volta su **A**. Si lavora per 5'.
2. Lo stesso esercizio ma senza fermare la palla ed eseguendo un palleggio di controllo alto sul capo dopo la difesa. E così di seguito. Si lavora per 5'.

Variante: se ci sono delle difficoltà nella gestione dell'esercizio si può lavorare perpendicolare a rete.

Attivazione motoria (2^a parte) – 10' (tonificazione muscolare e reattività dei piedi)

- Addominali/dorsali – Affondi indietro/1/2 squat – Spalle con elastici – Balzetti + Accelerazione

Lavoro Sintetico (1^a parte) – 15' (il collegamento difesa-alzata)



L'obiettivo di questa esercitazione è quello di tenere la palla alta dopo la difesa su attacco medio-forte e lavorare sull'alzata di contrattacco che deve essere alta per dare il tempo all'attaccante di preparare la rincorsa e cercare di essere precisi inviando la palla su un ipotetico quadrato raffigurato mentalmente al suolo nella zona di attacco.

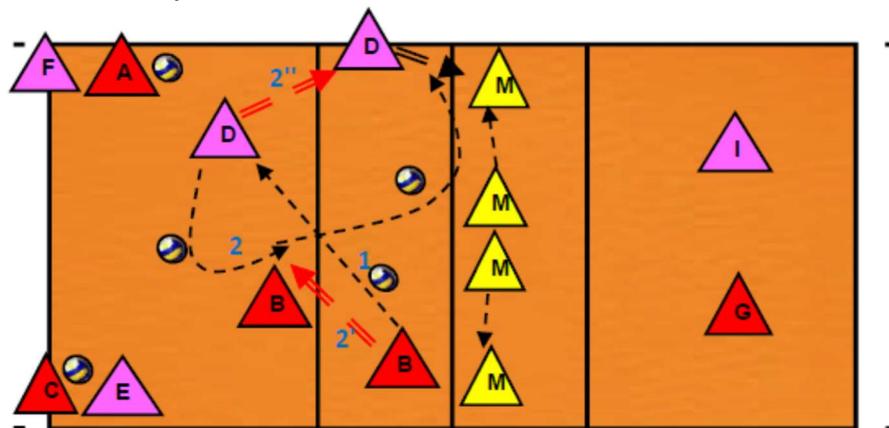
Due coppie lavorano in maniera alternata. **B** attacca dalla zona 2 su **D** che, posto in zona 5, cerca di difendere alto in zona 3/6. **B**, dopo l'attacco, si sposta e va ad alzare in zona 4 dove **D** nel frattempo si è spostato preparando la rincorsa. **D** afferra la palla e va in attesa così come pure **B** dopo l'alzata. Quindi inizia **A** che schiaccia su **E** e così di via. Nell'altra metà campo altri sei giocatori eseguono lo stesso esercizio ma attaccando da zona 4, difendendo in zona 1 ed alzando in zona 2. Dopo 7'-8' i gruppi di giocatori si invertono di campo.

Progressivamente incrementare la potenza dell'attacco e comprendere se è opportuno alzare il palleggio o in bagher. Successivamente si prepara il salto afferrando la palla alzata saltando e afferrando la palla braccia tese.

- Sull'alzata in palleggio le spalle sono sempre orientate sul bersaglio.
- Sull'alzata in bagher per una migliore relazione con il bersaglio si posiziona avanti la gamba esterna e si ruota il busto verso la zona d'alzata. Solitamente l'errore ricorrente è di posizionare avanti la gamba interna ed effettuare un bagher rovesciato.

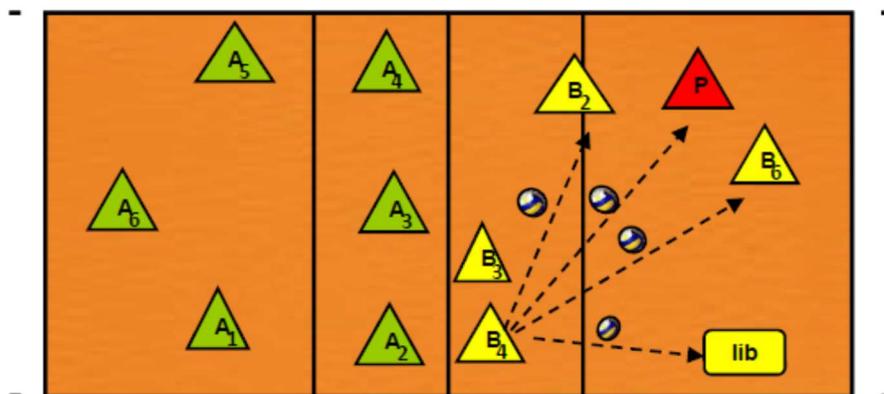
Ripetizione all'errore tecnico.

Lavoro Sintetico (2^a parte) – 15' (il collegamento difesa-alzata-contrattacco)



Come la 1^a parte sintetica ma inserendo l'attacco e il muro a due. In questo caso si attacca forte o si cerca di lavorare sul muro-out (alto o laterale). Si attacca alternativamente da zona 4 e da zona 2. La coppia che alza e schiaccia va a recuperare la palla. I giocatori si alternano nel compito di alzata e schiacciata. Ruotare i giocatori a muro.

Lavoro Globale ad obiettivo tecnico – 30' (la valutazione del lavoro svolto durante la seduta)



Si parte dall'attacco del giocatore di zona 4 di una delle due squadre e si sviluppa l'azione di ricostruzione e contrattacco contro il sestetto avversario.

Dopo la fine dello scambio attacca il giocatore di zona 2 sempre della stessa squadra. Dopo attaccano alternativamente i giocatori di zona 4 e 2 dell'altra squadra e così via. Si lavora a rotazioni bloccate per 5', con il sistema di rotazione 3 avanti e 2 indietro.

Importante la lettura della situazione con le relative **consegne** (opportunamente sviluppate in maniera analitica nelle sedute precedenti) e le eventuali **correzioni**.

- ✓ Sulla difesa del palleggiatore oppure se lo stesso è impossibilitato ad alzare: colui il quale è deputato ad alzare deve chiamare la palla in anticipo, a voce alta ed eseguire un'alzata alta e dentro il campo (priorità), la precisione verrà in seguito.
- ✓ Preparazione delle rincorse d'attacco dei giocatori esterni impegnati a muro: devono eseguire una rotazione verso il centro del campo ed incrociare con l'arto più arretrato creando lo spazio di rincorsa su 3 appoggi:
 - Con il **1° appoggio** (piede interno) guardare il proprio campo per avere un costante contatto visivo con la palla (la palla arriva da dietro);
 - Con il **2° appoggio** cercare la distanza dalla rete per garantire almeno un passo di rincorsa;
 - Con il **3° appoggio** stare in equilibrio con il piede sx pronti per poter eseguire la rincorsa d'attacco.
- ✓ Preparazione delle rincorse d'attacco dei giocatori centrali impegnati a muro: devono cercare la zona centrale dei 3 metri (quando è possibile) per essere pronti ad effettuare un passo e lo stacco dx/sx per l'eventuale contrattacco.
- ✓ Preparazione dei movimenti di copertura: spostarsi osservando i riferimenti a muro (il piano di rimbalzo) e cercare di essere fermi al momento del contrattacco.

Defaticamento – 5'

Ad esempio, allungamento della catena cinetica posteriore e dei muscoli posteriori della coscia, sollecitati nella postura di difesa.

