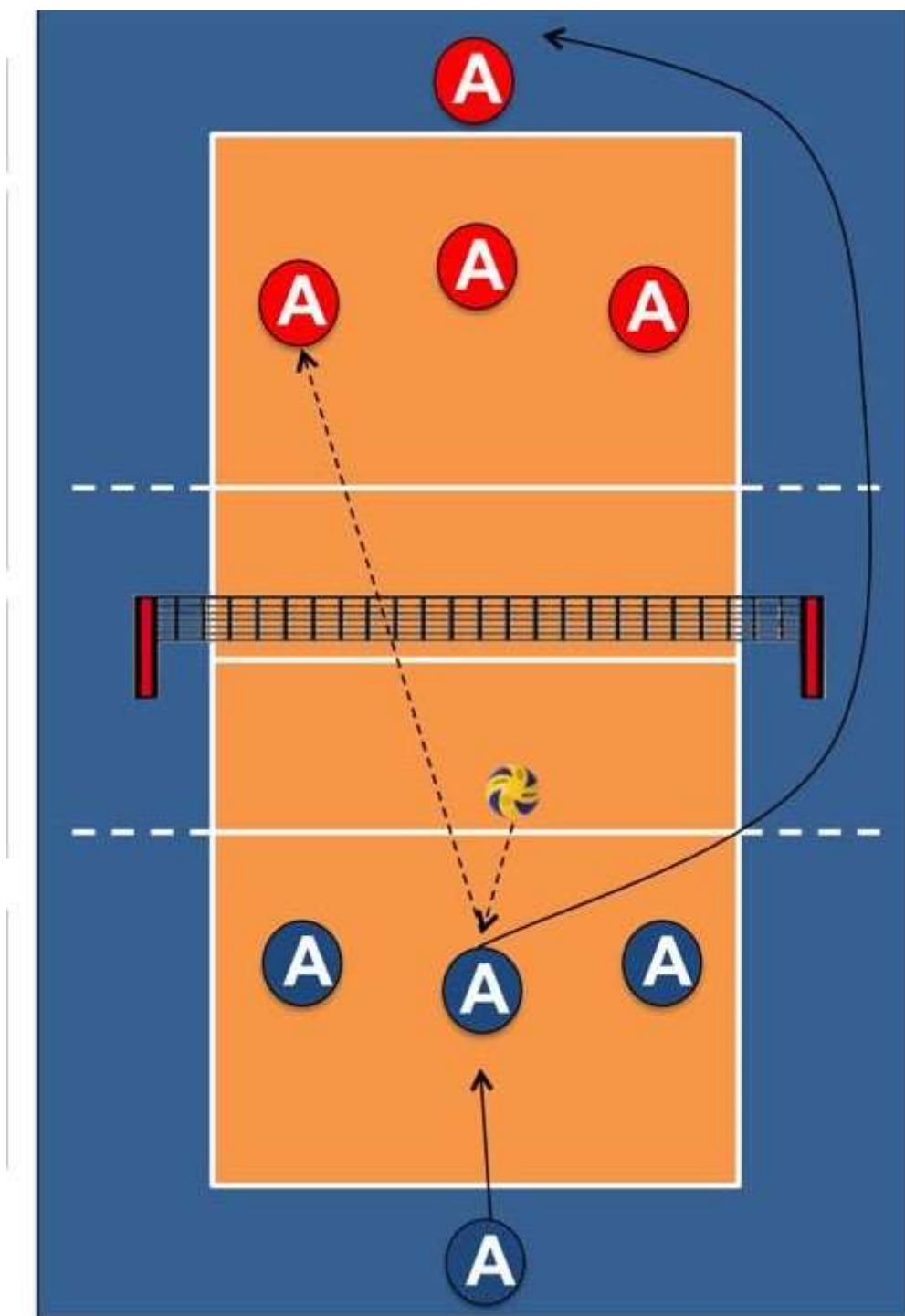


# IL PUNTO TECNICO – FEBBRAIO 2025

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.

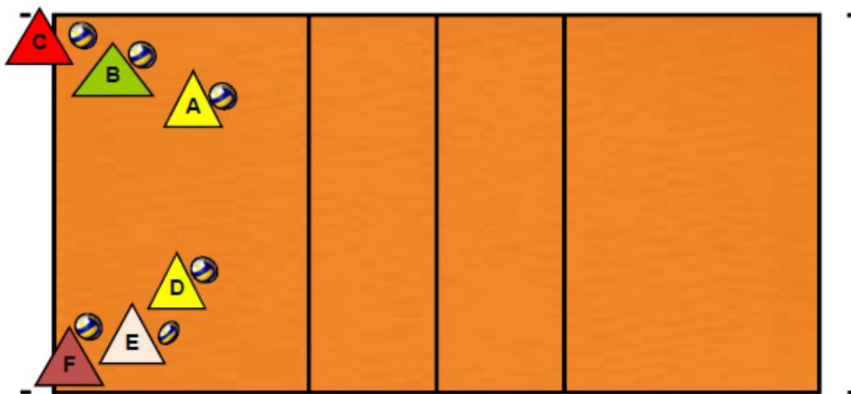
## L'allenamento della fase di ricostruzione – under 16-18

*Dalla difesa al contrattacco – dall'analitico al globale*

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

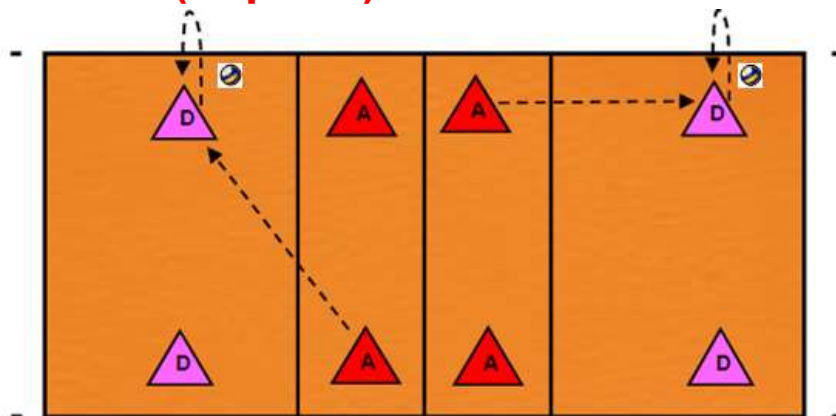
- Esercizi di mobilità per le caviglie, le ginocchia, le anche, i polsi e le dita delle mani; il controllo dell'equilibrio (monopodalico occhi aperti/chiusi)

**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.

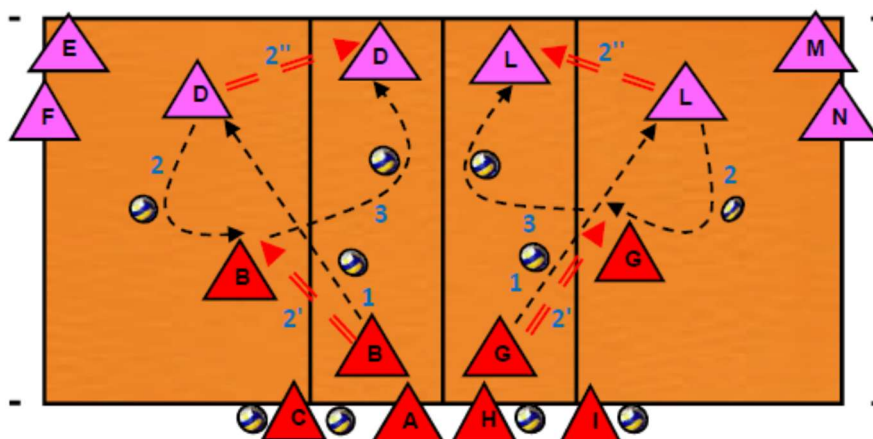
1. **A** attacca piazzato sulla figura, **D** difende in bagher alto, afferra la palla ed attacca a sua volta su **A**. Si lavora per 5'.
2. Lo stesso esercizio ma senza fermare la palla ed eseguendo un palleggio di controllo alto sul capo dopo la difesa. E così di seguito. Si lavora per 5'.

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

**Attivazione motoria** (2<sup>a</sup> parte) – 10' (tonificazione muscolare e reattività dei piedi)

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

**Lavoro Sintetico** (1<sup>a</sup> 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.

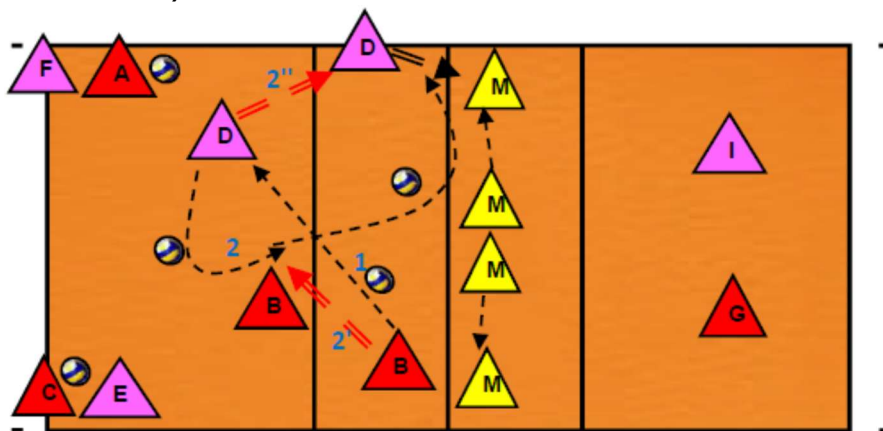


Progressivamente incrementare la potenza dell'attacco e comprendere se è opportuno alzare il palleggio o in bagher. Successivamente si prepara il salto afferrando la palla alzata saltando e afferrando la palla braccia tese.

- 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.

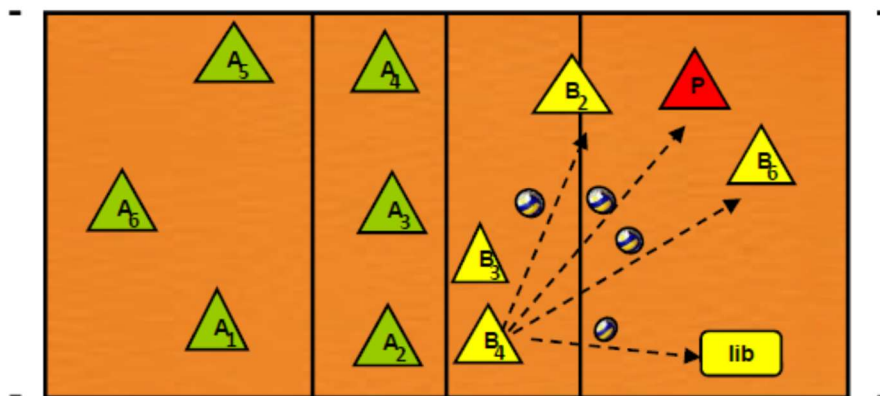
Ripetizione all'errore tecnico.

**Lavoro Sintetico** (2<sup>a</sup> parte) – 15' (il collegamento difesa-alzata-contrattacco)



Come la 1<sup>a</sup> 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.

