

IL PUNTO TECNICO – NOVEMBRE 2024

Indicazioni Didattiche e Metodologiche – Strategie operative e correttive

*“È sempre la **qualità della risposta** degli allievi a confermare la **qualità della proposta** dell’allenatore e non viceversa”.*



Presentazione

In qualità di Docente Federale Fipav, attraverso questa newsletter tecnica periodica, vorrei condividere con gli allenatori del Comitato Territoriale “Montiblei” delle indicazioni didattiche sull’insegnamento delle tecniche di base, sulla moderna metodologia di allenamento, sulla causa dei principali errori e sulle relative strategie correttive nella pallavolo giovanile.

Il materiale che sarà presentato terrà conto delle linee guida del settore tecnico della Fipav per i corsi di formazione ma si avvarrà anche di spunti e feedback tecnici avuti nel tempo con il prof. Marco Mencarelli, direttore tecnico dell’attività giovanile femminile, responsabile dei processi di qualificazione territoriali e del progetto Club Italia della Federazione Italiana Pallavolo.

Spero di fornire un contributo utile per l’ulteriore crescita tecnica del movimento pallavolistico nel nostro territorio e per il miglioramento del livello e della qualità di gioco espressa nei vari campionati giovanili.

Il 1° numero della newsletter, rivolto soprattutto agli allievi allenatori e agli allenatori di 1° grado, sarà una sorta di eserciziario sull’alzata di ricostruzione, soprattutto dei non palleggiatori. Il 2° numero, rivolto soprattutto agli allenatori di 1° e 2° grado, sarà orientato sulla strutturazione di una seduta di allenamento mentre con il 3° numero si parlerà della relazione metodologica tra tecnica e dinamica di gioco e sarà rivolto soprattutto agli allenatori di 2° e 3° grado. In seguito si vedrà...

Sarebbe auspicabile un costante feedback tecnico con tutti gli allenatori, soprattutto con quelli che operano nel settore giovanile.

Quindi, per suggerimenti, collaborazioni, precisazioni tecniche, richieste su temi da trattare e quant’altro non esitate a contattarmi. Speriamo bene!!!

Buon lavoro a tutti

Prof. Enzo Tarascio



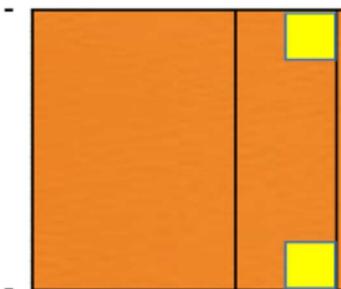
Contatti: enzo.tarascio61@gmail.com – Whatsapp 3393546193

FOCUS - L'ALZATA DI RICOSTRUZIONE

Premessa

La pallavolo di base (dalla serie D in giù) e quella giovanile, soprattutto quella femminile, è caratterizzata da una **bassa efficienza della 1ª palla di cambio palla**. Questo significa che, dal fischio dell'arbitro al termine dello scambio, c'è solo **una fase di ricezione** da parte di una delle due squadre e **diverse possibilità di contrattacco** per entrambe le squadre ma poco sfruttate per:

1. **L'inadeguatezza del controllo difensivo**: riferito alla specifica situazione di gioco. Ad esempio non considerare il timing di entrata del palleggiatore in 2ª linea!
2. **L'inadeguatezza e l'imprecisione dell'alzata dei non palleggiatori**: ad esempio il non saper riconoscere la situazione specifica e la mancanza di competenza nel saper fare un'alzata precisa di ricostruzione cioè alta (1° obiettivo, in quanto una palla alta ma non eccessivamente precisa si può sempre attaccare), staccata da rete e dentro il campo (questi sono obiettivi a medio-lungo termine in quanto legati alla precisione sul bersaglio), all'interno di un ipotetico quadrato di 1,5 mt x 1,5 mt, magari tracciato con del nastro-carta come punto di riferimento iniziale.



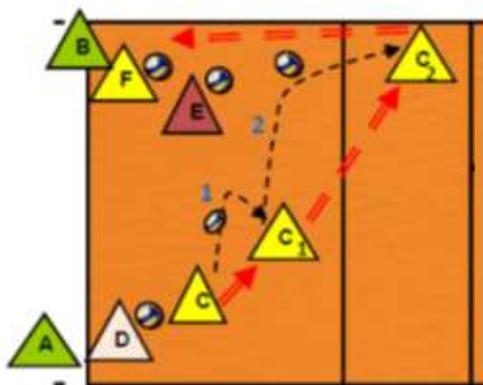
3. **La non preparazione delle rincorse**: essenzialmente allontanandosi rapidamente da rete per l'eventuale contrattacco, soprattutto i laterali impegnati a muro.
 - **Cosa fare?** Lavorare sui **3 punti** elencati precedentemente prima in maniera **analitica contestualizzata** (in questa newsletter affronteremo solo il 2° punto) per poi collegarli successivamente in esercitazioni **situazionali** e **di gioco** (che affronteremo in una prossima newsletter).
 - **Perché insistere?** Per incoraggiare i “non palleggiatori” ad utilizzare nell'alzata di ricostruzione, oltre al bagher, anche il palleggio, senza avere il timore di incorrere nel fallo di doppia. Dalla stagione 2019-20 i secondi tocchi di squadra (ovvero “di palleggio”) non saranno (o meglio non dovrebbero essere!!!) sanzionati, con la condizione che non dovranno essere tocchi intenzionalmente diretti nel campo avversario. Un ulteriore obiettivo della modifica al regolamento è anche quella di evitare le continue interruzioni sanzionatorie da parte degli arbitri, favorire un incremento dei tocchi di palla e, quindi, di dare maggior continuità al gioco.
 - **Quando intervenire?** Sin dalla fase di attivazione con la palla.

Attivazione tecnica funzionale al gioco

“Nella fase di ricostruzione, il 2° tocco non è sempre del palleggiatore”!!!

Il **compito-base** è veramente semplice, utilissimo, e consente una miriade di varianti, che ci permettono di adattare il lavoro ad allenamenti con obiettivi diversi.

I giocatori sono posizionati in fila in zona 1 e zona 5, ciascuno con una palla in mano. Alternativamente fanno rimbalzare la palla al suolo, si spostano sotto la stessa ed eseguono prima un palleggio sul capo (questo per riscaldare progressivamente le dita e per eseguire il palleggio successivo in perfetto equilibrio) e dopo un palleggio d'alzata verso la zona 4 e la zona 2 (o la zona 1), andando poi a recuperare la palla e ritornando in coda nella stessa fila o in quella opposta con un'andatura particolare (corsa a ginocchia più o meno alte, calciata, saltellata con circonduzione delle braccia, etc.) . Si può eseguire lo stesso compito nelle due metà campo oppure nell'altra metà campo i palleggiatori possono fare un lavoro differenziato sulla stabilizzazione dell'apice di una traiettoria d'alzata con la presenza del tecnico o del libero.

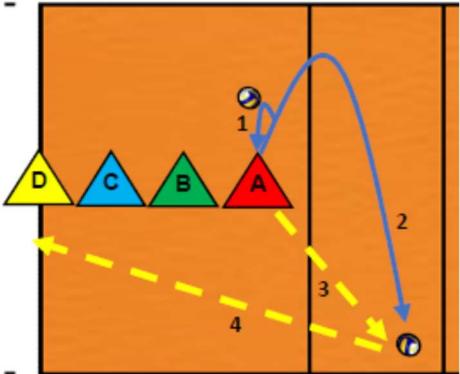
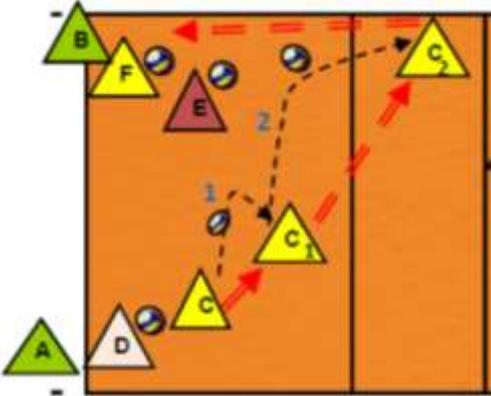


CONSEGNE:

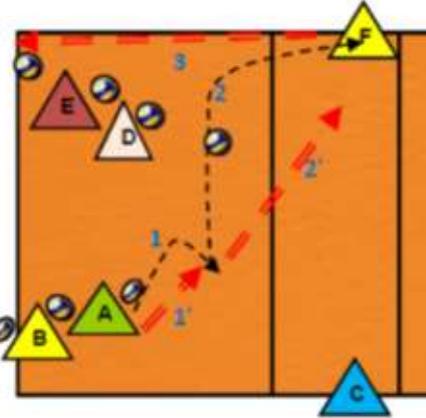
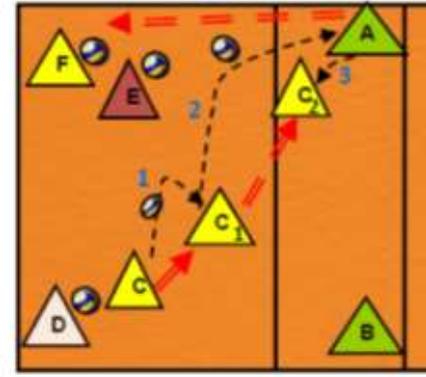
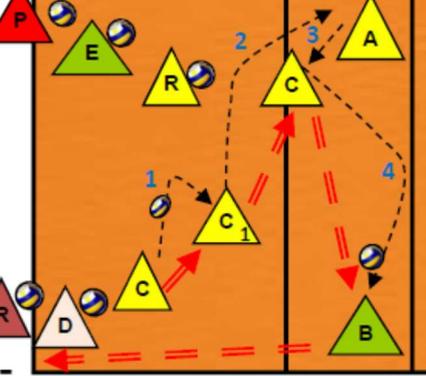
- Il lancio deve essere eseguito a due mani, posizionando la palla dietro il capo fino a toccare la zona scapolare. Questa richiesta abitua i giocatori ad aprire la spalla, importante per l'ampiezza del movimento nel colpo d'attacco;
- prima del posizionamento sotto la palla (dopo il rimbalzo), il giocatore deve chiamare la palla a voce alta "**MIA!**". Nello sviluppo del compito si dovrà verbalizzare il tipo d'alzata (la "**cinque!**" se si palleggia una palla di media altezza in zona 4, la "**sei!**" se si palleggia una palla di media altezza in zona 2);
- l'asse delle spalle deve essere orientato verso il bersaglio (zona 4/2), i piedi leggermente sfalsati sul piano sagittale (permettono una maggiore stabilità e capacità di spinta). Fanno eccezione i palleggiatori, che terranno sempre le spalle rivolte in zona 4 (per nascondere un possibile il palleggio laterale in zona 2 – ovviamente se sanno fare un palleggio laterale con inclinazione del busto, rotazione del bacino oppure con un pivot!!!) oppure con spalle rivolte in zona 2 (per nascondere un possibile il palleggio laterale in zona 4);

- dopo il palleggio d'alzata il giocatore si deve spostare rapidamente verso il punto di caduta della palla ed arrestarsi nel momento in cui la palla tocca il suolo (simulando il tempo di copertura). Questo accorgimento costringe i giocatori a palleggiare una palla con traiettoria abbastanza alta, altrimenti non ci si arriva e abitua al movimento di copertura;
- progressivamente si chiede ai giocatori un maggior piegamento degli arti inferiori nell'approccio al palleggio d'alzata e al momento della copertura.
- si può inserire un bersaglio (canestro) dando un connotato competitivo al compito da eseguire: la palla sul bersaglio vale 2 punti, la palla sul cerchio vale 1 punto, la palla fuori vale 0 punti. Vince chi fa più punti in un dato intervallo temporale (5'-8') oppure chi raggiunge un target (8-10 punti).

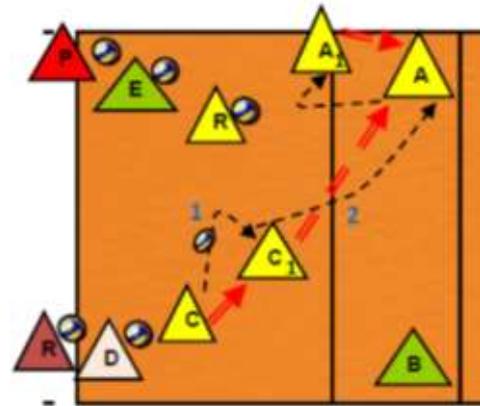
NOTA Se il compito da eseguire risultasse complesso per gli allievi si possono utilizzare due esercizi facilitanti: senza spostamento oppure con spostamento ma con il lancio della palla a due mani dal basso e rimbalzo al suolo.

| | |
|---|--|
| <p>1. da zona 6 e con la fronte rivolta verso il bersaglio gli allievi, dopo un palleggio di controllo, alternativamente alzano in zona 4 e in zona 2 e poi vanno al posto del giocatore-bersaglio che va in coda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo stesso compito ma con la fronte rivolta alla rete e sul palleggio di controllo eseguire una rotazione di 45° dell'asse corporeo verso il bersaglio. • Lo stesso compito ma con la fronte rivolta verso il bersaglio opposto e sul palleggio di controllo eseguire una rotazione dell'asse corporeo di 90° verso il bersaglio. |  |
| <p>2. L'allievo, partendo dalla zona 1, esegue 2/3 palleggi di controllo in avanzamento ed infine esegue il palleggio d'alzata in zona 4. Lo stesso compito dalla zona 5 con alzata in zona 2.</p> |  |

VARIANTI SEMPLICI DEL COMPITO-BASE

| | |
|--|--|
| <p>1. Variante in bagher: variante semplice, invece del palleggio faccio fare il bagher. In questo caso la richiesta è quella di guidare (accompagnare) la palla con bagher sul bersaglio. Al momento dell'alzata è opportuno posizionare avanti il piede opposto alla direzione del colpo, il piede sn se si alza in zona 2, il piede dx se si alza in zona 4.</p> |  |
| <p>2. Come il compito-base ma con giocatore-bersaglio posto in zona 4/2 all'interno di un ipotetico quadrato (1,5 mt x 1,5 mt) con le mani alte a fungere da punto di riferimento per l'arrivo della palla e segnalando al compagno la qualità del gesto tecnico. Dopo l'alzata si segue la palla e si posiziona al suo posto.</p> <p>3. Lo stesso con alzata in bagher</p> |  |
| <p>4. Con un giocatore-bersaglio posto in zona 2/4 deputato al "rimbalzo della palla": come il compito precedente ma il compagno oltre a limitarsi ad afferrare la palla e a segnalare la qualità del colpo, restituisce con un piccolo tocco la palla, simulando un rimbalzo dal muro. L'atleta (C) che ha effettuato il palleggio / bagher si posiziona in copertura, esegue un bagher di controllo, afferra la palla e va al posto di A.</p> |  |
| <p>5. Come il compito precedente ma l'allievo deputato alla copertura dopo il bagher di controllo esegue un'alzata in bagher nella zona opposta dove è posizionato l'altro allievo-bersaglio. Dopo l'alzata in bagher, l'allievo prende il suo posto che a sua volta va in coda.</p> |  |

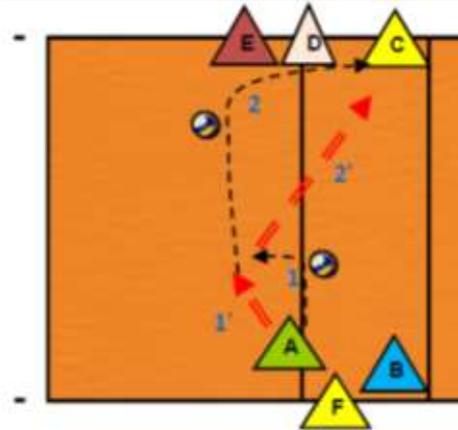
6. Con il giocatore-bersaglio posto in zona 4/2 che prepara la rincorsa d'attacco: sul rimbalzo della palla al suolo il giocatore-bersaglio prepara la rincorsa d'attacco indietreggiando sulla linea dei tre metri (come menzionato in precedenza questa è un'altra problematica che spesso impedisce la finalizzazione dell'attacco). Sul palleggio d'alzata esegue la rincorsa d'attacco e saltando afferra la palla, poi va in coda mentre il giocatore che eseguito il palleggio d'alzata va al suo posto. E così via. In questo modo il giocatore deputato al palleggio d'alzata ha un feedback immediato sulla traiettoria della palla, se permette l'attacco oppure no.



7. Lo stesso con alzata in bagher in zona 2/4

8. Uscendo dalla prima linea

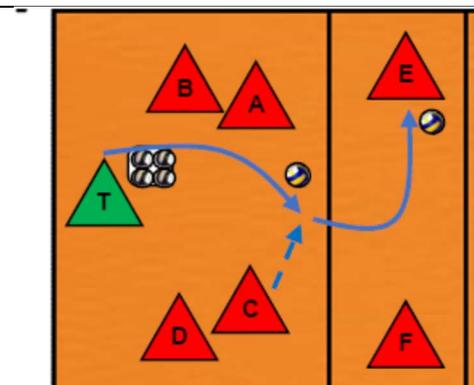
- L'allievo, partendo dalla zona 4 e dopo aver battuto la palla al suolo, esce dalla zona dei 3 metri e posizionandosi sotto la palla con la fronte rivolta verso il bersaglio (zona 2) esegue il palleggio d'alzata e segue la palla. Si può inserire un palleggio di controllo. Lo stesso compito partendo dalla zona 2 con alzata in zona 4.



VARIANTI COMPLESSE DEL COMPITO-BASE

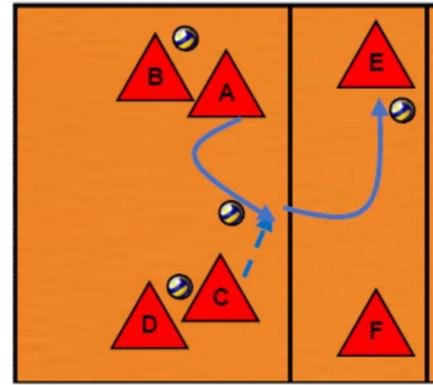
9. Lancio gestito dal tecnico (T)

- T, posto in zona 6, lancia la palla in zona 3/6 e gli allievi posizionati nelle zone 1 e 5 alternativamente si spostano ed eseguono un palleggio d'alzata in zona 4 e in zona 2.
 - T può variare la tipologia di lancio: più alto, più basso, più corto, più lungo, con rotazione della palla, schiacciando al suolo la palla ...



10. Lancio gestito da un compagno

- Come il compito precedente ma il lancio viene effettuato alternativamente dalla zona 5 e dalla zona 1 verso la zona 3/6 ed alzata dell'allievo della zona opposta. Tutti gli allievi hanno una palla in mano tranne il giocatore deputato ad eseguire l'alzata e i due giocatori-bersaglio.



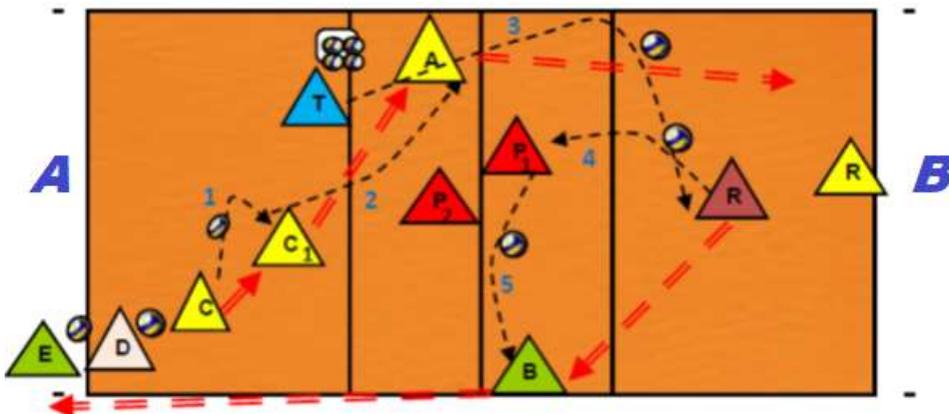
11. Ulteriore variante dell'esercizio-base.

Campo A: un palleggiatore (P1) in zona 2/3, dei giocatori in appoggio in zona 6(R), un giocatore-bersaglio (B) in zona 4.

Campo B: allenatore (T) sulla linea dei tre metri, un giocatore-bersaglio (A) in zona 4, dei giocatori con la palla in zona 1, un palleggiatore in attesa (P2) in zona 3.

Descrizione del compito

Il primo giocatore in zona 1 (C) sbatte la palla al suolo e sul rimbalzo esegue un palleggio d'alzata in zona 4 su A che afferra la palla, la ripone nel cesto, posto vicino a T, e va in coda nell'altro campo mentre C va al suo posto. Dopo la presa di A l'allenatore T lancia una free-ball (prima predefinita poi situazionale) nell'altra metà campo dove R appoggia su P che alza in zona 4 sul giocatore-bersaglio B che afferra la palla e va in coda nel campo A. E così di seguito. Successivamente l'alzata verrà eseguita da zona 5 nel campo A e in zona 2 nel campo B.



In conclusione, come ci suggerisce Marco Mencarelli - *“non sono gli esercizi che fanno diventare bravi i giocatori, ciò che fa la differenza è il modo in cui quest'ultimi eseguono i vari compiti e il modo in cui il tecnico suggerisce le eventuali correzioni”*.

Prof. Enzo Tarascio