

CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO

MODULO 14

SISTEMI DI ALLENAMENTO 3

“L’allenamento del sistema d’attacco per l’azione del cambio palla”

Claudio Mottola – Docente Nazionale FIPAV



OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO

Dal concetto generale di esercitazione di sintesi è possibile identificare, nella pallavolo, una serie di situazioni tecniche che si concatenano in convenzionali metodiche a cui corrispondono categorie di esercitazioni. L'esercizio di sintesi, che nel sistema di allenamento specifico trova la sua ottimale collocazione, può essere quindi codificato.

Claudio Mottola



L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI ATTACCO PER IL CAMBIO PALLA

- ② Definizione delle posizioni ottimali di partenza e dei tipi di rincorsa di ogni attaccante
 - ⊕ *Il principio tattico dell'attacco su tutta la rete*
- ② Valutazione dell'influenza della ricezione sul rendimento dell'attacco
- ② Valutazione delle cause di livelli di positività e/o efficienza bassi
 - ⊕ *Inefficacia tecnica e/o prevedibilità dell'alzatore*
 - ⊕ *Inefficacia tecnico - tattica dell'attaccante*

Claudio Mottola



L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI ATTACCO PER IL CAMBIO PALLA

⊕ Criteri di distribuzione dell'alzata

- ⊕ *Il gioco in apertura*
- ⊕ *Il gioco in sovrapposizione*
- ⊕ *L'attaccante di riferimento nelle varie situazioni*

⊕ L'allenamento ad obiettivi

- ⊕ *Il rendimento*
 - ⊕ La positività
 - ⊕ La gestione dell'errore
 - ⊕ L'efficienza

La ricezione in tutte e sei le rotazioni

- Ⓜ Ogni rotazione viene in genere identificata dalla posizione del palleggiatore
- Ⓜ Che sistema di gioco utilizziamo?
- Ⓜ Quali giocatori abbiamo a disposizione?
- Ⓜ Che caratteristiche hanno i nostri giocatori?
- Ⓜ Es. il nostro opposto è in grado di attaccare da seconda linea? Sa ricevere?

Organizzare il sistema di ricezione

- ④ Organizzare il sistema di ricezione da dare alla propria squadra significa codificare l'idea che si ha di **costruzione dell'azione efficace ai fini della realizzazione del punto**", in modo da impostare le singole esercitazioni in funzione di questa idea.

Tale organizzazione riguarda:

- ⊗ 1. Le competenze in ricezione
- ⊗ 2. La scelta dell'attaccante di primo tempo in funzione della traiettoria di ingresso della palla e della ricezione
- ⊗ 3. La scelta dell'eventuale azione di supporto al primo tempo da parte delle bande
- ⊗ 4. La scelta del palleggiatore in funzione alle componenti tattiche legate alle caratteristiche della squadra avversaria (organizzazione del loro muro, della loro difesa, della loro battuta) e alle caratteristiche tecniche e psicologiche dei propri giocatori

La ricezione

- ② Vediamo come impostare ed allenare un sistema di ricezione efficace
- ② È importante conoscere la propria squadra (es. che tipo di ricettori abbiamo)
- ② Costruire il palleggiatore (e come allenarlo)
- ② Allenare gli attaccanti

Ricapitolando, l'attacco su ricezione è composto dalle seguenti fasi:

- ① RICEZIONE
- ② ALZATA
- ③ COPERTURA
- ④ ATTACCO

.

Perché è importante allenare bene questa fase?

⊕ In percentuale, quanti punti fa la vostra squadra nei vari fondamentali senza considerare gli errori avversari?

⊕ *Battuta* 8%

⊕ *Muro* 14%

⊕ *Attacco* 78%

⊕ Quanti punti su ricezione #, + o - fa una squadra sulla prima palla?

⊕ *Del 78% dei punti in attacco il 46% vengono fatti su prima palla in ricezione # o +*

⊕ *mentre il 35% su ricezioni - quindi su palla alta*

Claudio Mottola

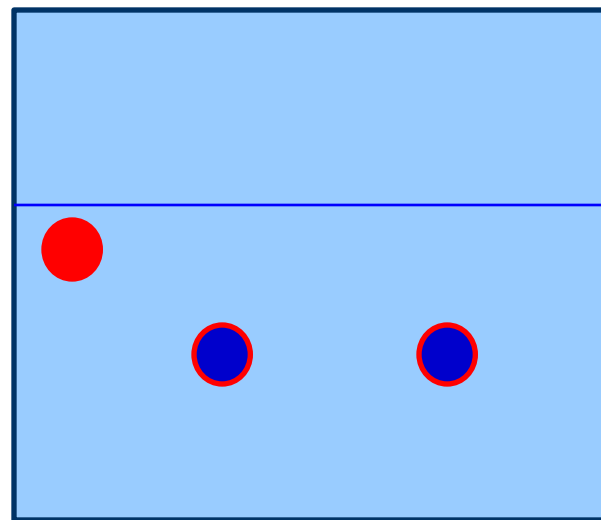
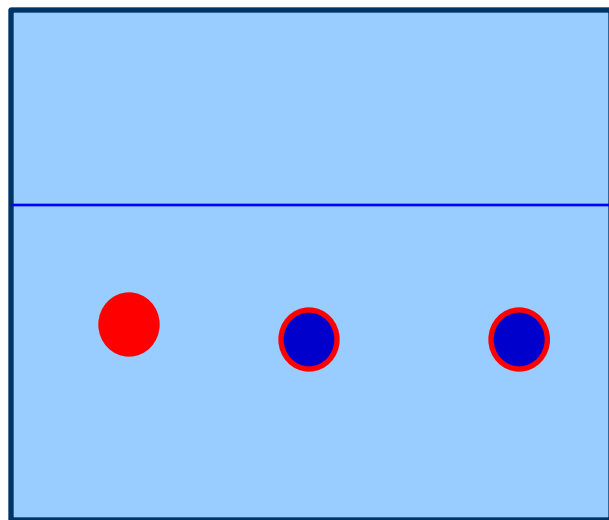


LA TECNICA DELLA RICEZIONE

- ⊗ Ricezione Individuale - tipi di ricettore:
 - ⊕ *Ricevitore buono - Attaccante debole*
 - ⊕ *Ricevitore debole - Attaccante forte*
 - ⊕ *Ricevitore Forte -Attaccante forte*
- ⊗ Ricezione di Squadra
- ⊗ Come gestire le zone di conflitto

LA POSIZIONE DI ATTESA

Due casi: Quando abbiamo dei buoni ricettori attaccanti e quando l'attaccante non è un buon ricettore



- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA

La lettura della traiettoria e spostamento

- ⊗ Valutazione della profondità (lunga corta)
- ⊗ Spostamento Avanti o Dietro
 - ⊕ *Sulla battuta corta devo evitare di andare a terra*
 - ⊕ *Sulla battuta lunga devo evitare di andare troppo lontano*
 - ⊕ Esempi....

Spostamento , arresto e colpo sulla palla

- Ⓜ Avanti o dietro
- Ⓜ Destra o sinistra
- Ⓜ L'arresto deve essere completo (per consentirmi di attaccare o andare in copertura)
- Ⓜ Il colpo sulla palla è la fase più importante perché con piccoli spostamenti aggiusto eventuali errori di posizionamento

Colpo sulla palla

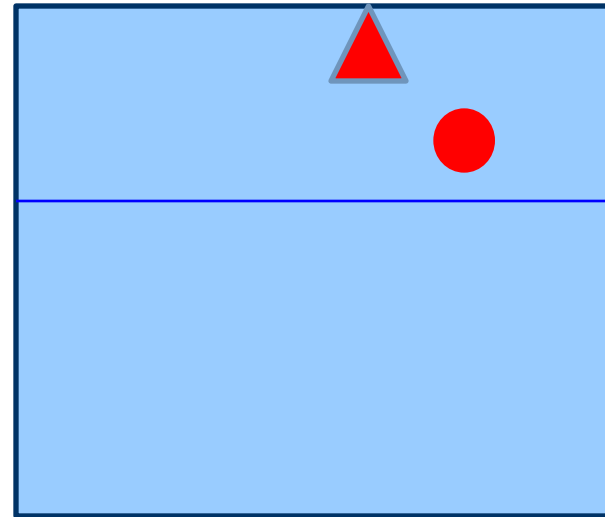
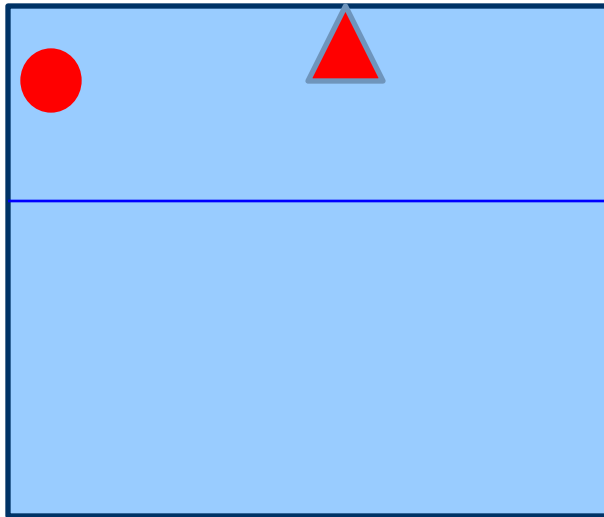
- ② Allenare la ricezione con il bagher laterale
- ② Allenare la ricezione in palleggio

Allenare sulle zone di conflitto e sulla comunicazione

- ⊗ Le zone di conflitto e competenze dei centrali
- ⊗ La comunicazione
 - ⊕ *Chiamare la palla*
 - ⊕ *Dare indicazioni alle compagne (lunga - corta, dentro fuori)*
 - ⊕ *In allenamento si sta più attenti*

Le zone di conflitto

- ⊗ Allenare alla ricezione anche il centrale e perché a volte si batte sul centrale per dare fastidio e non solo perché il centrale non sa ricevere... facendolo partire da diverse posizioni. E molte volte è meglio far ricevere il centrale e non un ricettore....



Claudio Mottola

Gestione delle zone di conflitto fra ricettori

- ② Un sistema molto semplice che io ho utilizzato consiste nel dare la priorità sinistra o destra a seconda da dove viene la battuta....
- ② Es. se il battitore è in zona 1 o 6, il libero chiama sinistra, i ricettori si spostano a destra e la priorità nella ricezione fra due ricettori è del giocatore che ha la palla a sinistra. Se il battitore è in zona 5 si fa il contrario

ATTEGGIAMENTO MENTALE DEL RICETTORE

“La ricezione è uno dei fondamentali più semplici e quindi lo si deve eseguire in tutta tranquillità senza aver paura dell’arrivo della palla, ma anzi “aggredendola”, augurandosi che il battitore batta proprio su di noi”

Claudio Mottola



ATTEGGIAMENTO MENTALE DEL RICETTORE

- 1) *Dimenticarsi la palla precedente*
- 2) *Concentrarsi sul pallone*
- 3) *Valutazione della traiettoria*
- 4) *Esecuzione del gesto tecnico*
- 5) *In caso di difficoltà non devo pensare a dare la palla precisa al palleggiatore ma una palla giocabile*
- 6) *Gestione delle Zone di conflitto*

TECNICA ESECUTIVA

- ⊗ **gli arti superiori**, al momento del tocco, devono essere tesi e distanti dal corpo, i polsi uniti ed extraruotati e le spalle chiuse avanti per offrire maggiore compattezza al piano di rimbalzo a livello dei gomiti;
- ⊗ **gli arti inferiori**, in posizione di partenza devono garantire una elevata dinamicità e nel momento dell'impatto un solido punto di appoggio

RICEZIONE DI SQUADRA

- 1) ALZATORE IN PENETRAZIONE O MENO
(importante per la gestione dell'attacco)
- 2) NUMERO DI RICETTORI
- 3) GESTIONE DELLE ZONE DI CONFLITTO

Più sono i ricettori, maggiori sono le zone di conflitto

IL BAGHER: la tecnica

- Ⓜ **il piano di rimbalzo**
- Ⓜ **L'angolo** tra gli arti superiori ed il busto deve essere aperto;
- Ⓜ **la presa:** deve favorire la possibilità di sviluppare le caratteristiche descritte per il piano di rimbalzo.
- Ⓜ **il lavoro delle spalle:** bisogna favorire la solidità delle braccia con le spalle

IL BAGHER: cosa curare

- ⊗ una posizione comoda e rilassata
- ⊗ bisogna essere pronti per muoversi, gambe non eccessivamente divaricate
- ⊗ il peso del corpo deve essere equamente distribuito fra i due arti
- ⊗ nel momento antecedente il contatto della palla sulle braccia viene effettuato un movimento degli arti inferiori di tipo **eccentrico -concentrico**; successivamente la spinta sarà a carico della caviglia;
- ⊗ le spalle devono essere orientate verso l'obiettivo
- ⊗ la palla deve essere impattata sulla parte dell'avambraccio appena sopra il polso

Claudio Mottola



CRONOLOGIA DELLA RICEZIONE:

- @ la palla precedente: non parlarne
- @ concentrarsi sulla palla
- @ assumere una posizione di partenza rilassata ed efficiente
- @ leggere e valutare la traiettoria della palla (corta o lunga, dentro o fuori, destra e sinistra, tesa o lenta)
- @ Spostarsi
- @ frenare (arresto completo) e posizionare il corpo
- @ effettuare il bagher
- @ prendere la posizione di attacco o di una copertura (da allenare)

Claudio Mottola



ALLENAMENTO DEL LIBERO: parte predominante dell'allenamento di ricezione.

il libero deve essere un giocatore estremamente tecnico:

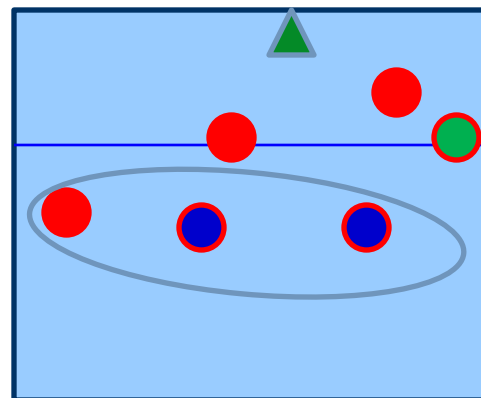
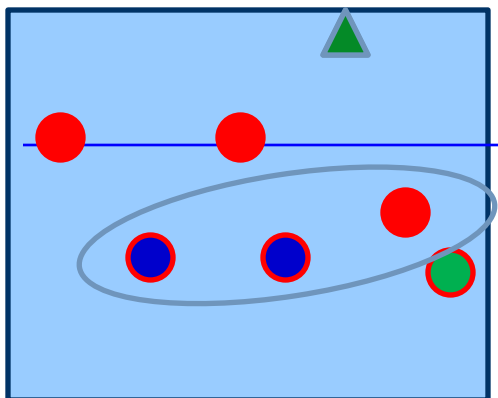
- ⊗ esercizi al muro,
- ⊗ di bagher d'appoggio,
- ⊗ in ricezione con controllo della tecnica di base
- ⊗ con palloni di battuta meno rapidi per permettere l'acquisizione della corretta posizione, ad una velocità minore

TECNICA DEGLI ESERCIZI

- Ⓢ **Precisione:** stabilendo obiettivi definiti, sotto i quali l'esercizio non può considerarsi terminato (es. 8 # su 10 ric.)
- Ⓢ **eseguire un lavoro di collegamento con gli altri compagni di ricezione:** il Libero dovrà assumersi grosse responsabilità ed occupare uno spazio maggiore anche per avere una migliore libertà di movimento.

SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P1



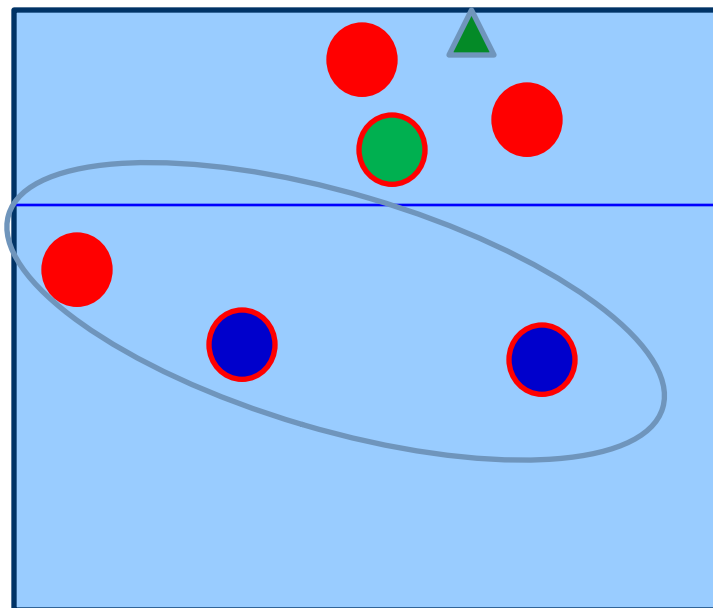
- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

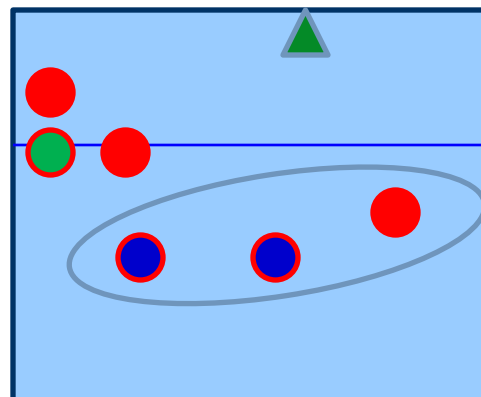
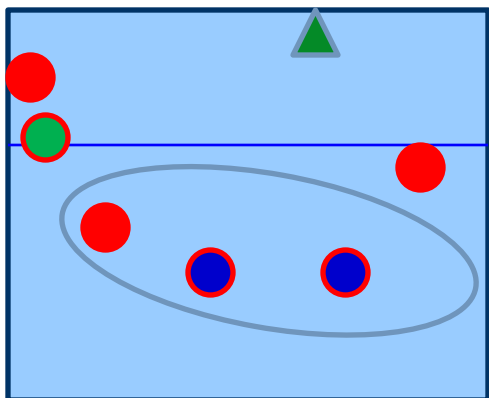
© P6



- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P5



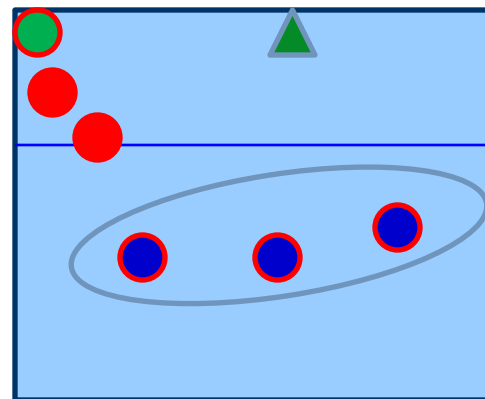
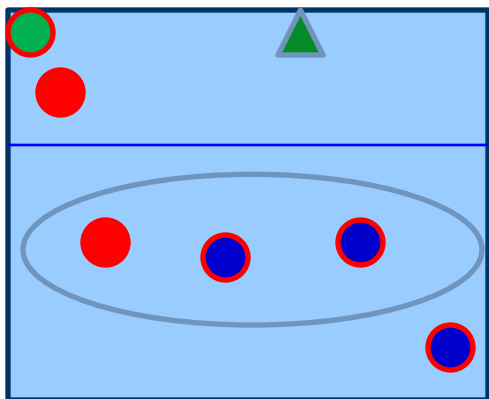
- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P4



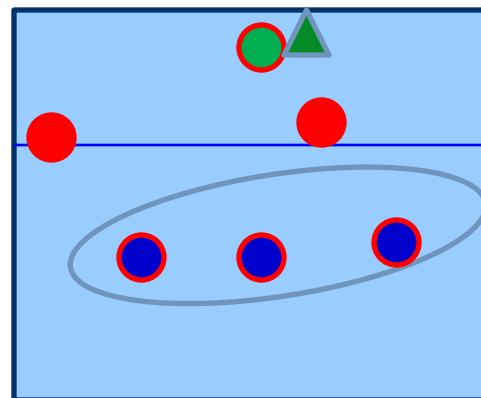
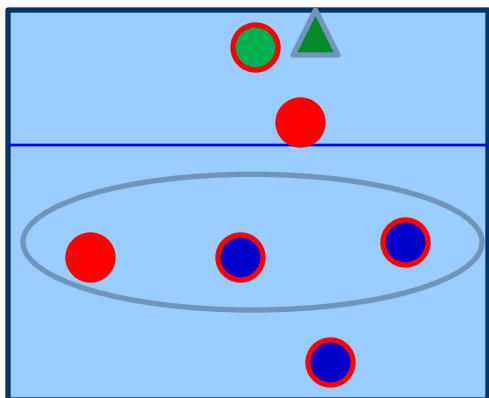
- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P3



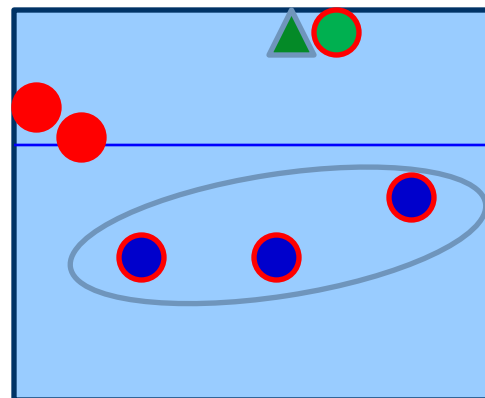
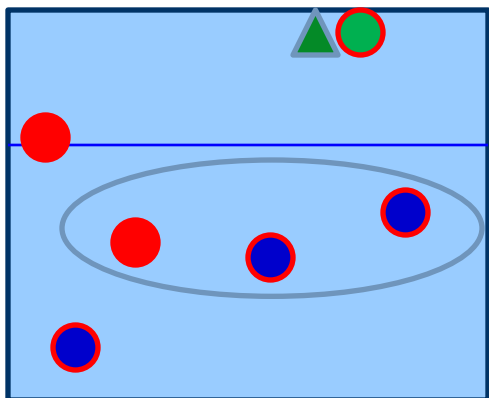
- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P2

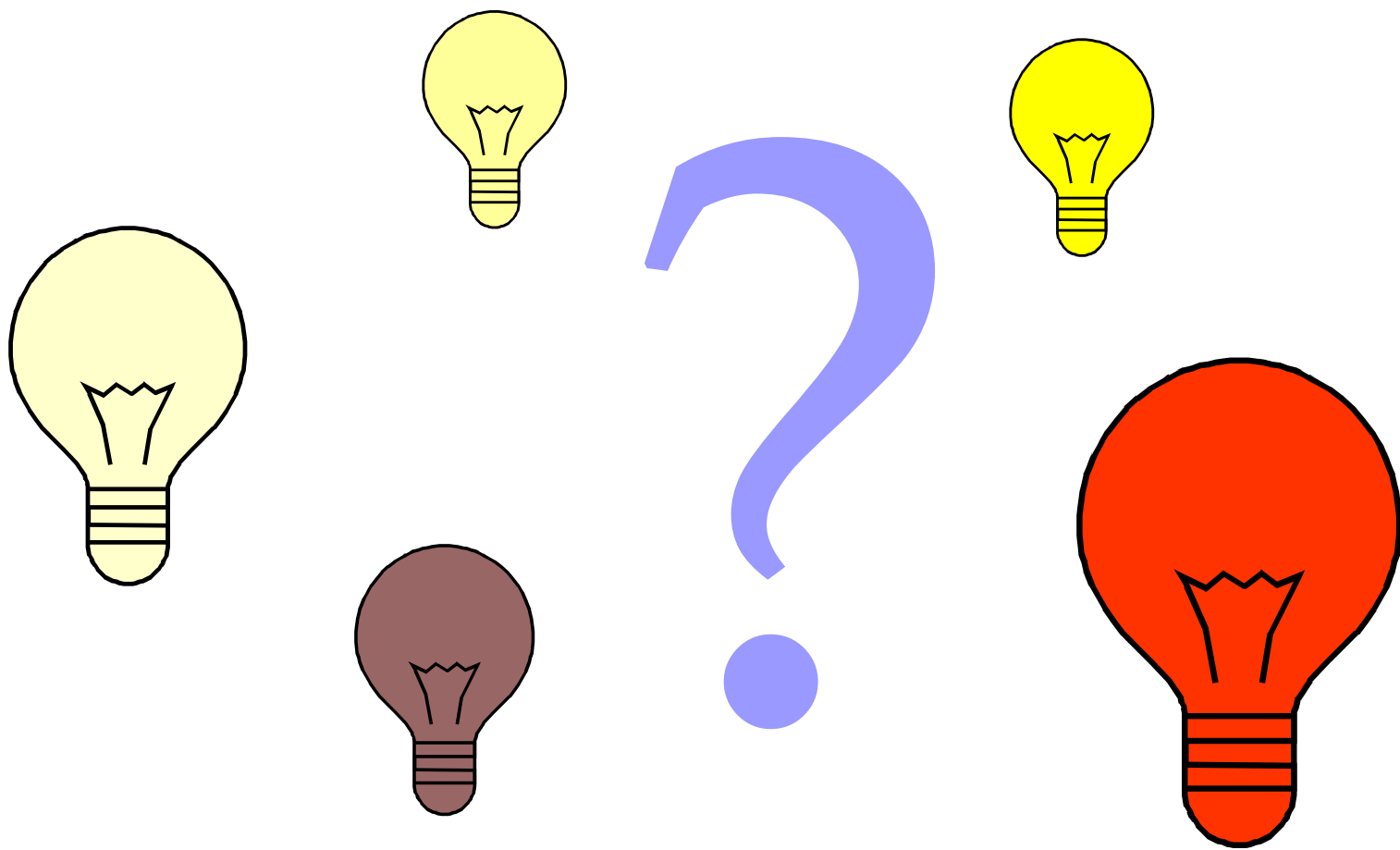


- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



DOMANDE E CONSIDERAZIONI



L'attacco...

- Ⓜ L'attacco si allena in funzione di ciò che ci serve per il gioco:
- Ⓜ sia in situazione di ricezione
- Ⓜ Che in situazione di break.

In particolare se ci riferiamo a situazione di ricezione, allora parleremo

Dell''attacco nella fase cambio palla

L'attacco è efficace se...

- Ⓜ L'attacco è efficace, se l'azione che porta alla conclusione della sequenza:
- Ⓜ 1. Ricezione
- Ⓜ 2. Costruzione
- Ⓜ 3. Copertura
- Ⓜ 4. Attacco

Ci consente di ottenere il punto

Definiamo allora quelle che devono essere le caratteristiche di un attacco per essere efficace

L'ATTACCO

- Ⓜ TEMPO
- Ⓜ PUNTO D'IMPATTO
- Ⓜ INTENSITA' DEL COLPO – DUE DIDATTICHE:
 - ⊕ *COLPO A BASSA VELOCITA' MA IN CAMPO*
 - ⊕ *COLPO A MASSIMA VELOCITA' SENZA TENER CONTO DELL'EFFICACIA*
- Ⓜ MANUALITA'
- Ⓜ DIREZIONE DEL COLPO

1. Il tempo (di salto)

Ⓢ (inteso come tempo di salto) è la caratteristica determinante nell'attacco, a parità di ogni altra condizione. È fondamentale trovare la coordinazione temporale esatta e il modo di effettuare la rincorsa

2. Punto d'impatto

- ⊗ . È importante colpire la palla più in alto possibile. Ciò è condizionato da due fattori:
- massima elevazione
 - Braccio disteso

3. Intensità del colpo.

- ② Dipende dalla velocità con la quale si porta il colpo. A tale riguardo possiamo distinguere due atteggiamenti dell'atleta:
 - ② • tirare a bassa velocità purché in campo
 - ② • cercare la massima velocità del colpo senza tenere conto dell'efficacia.

4. Manualità - 5. Direzione

- ④ 4. Manualità: fisso l'attenzione alla parte del corpo che colpisce la palla.
- ④ 5. Direzione del colpo (che è cosa diversa): Ricerca la varietà del colpo e della direzione

DIREZIONI DEL COLPO D'ATTACCO

Ⓢ COLPO A SINISTRA DELLA PALLA

- ⊕ DIREZIONE DIAGONALE VERSO DESTRA

Ⓢ COLPO A DESTRA DELLA PALLA

- ⊕ DIREZIONE DIAGONALE VERSO SINISTRA

Ⓢ COLPI CHE UTILIZZANO IL MURO

- ⊕ CONTROLLO SUL TEMPO
- ⊕ RITARDARE IL MOVIMENTO DEL BRACCIO
- ⊕ MODIFICARE LA DIREZIONE DEL COLPO
- ⊕ COLPO FLOATING

colpo d'attacco

La scelta del colpo d'attacco è in funzione di:

- ⊗ • distanza della palla dalla rete: tanto più la palla sarà lontana o vicina alla rete, tanto meno saranno le possibilità di scelta dei colpi.
- ⊗ • Valutazione del tempo dell'alzata: i tempi di attacco (tecnica).
- ⊗ Un altro aspetto fondamentale, a questo punto riguarda:
 - ⊕ a) *L'organizzazione del lavoro in palestra in base al numero degli atleti a disposizione distinti per ruoli*
 - ⊕ b) *La scelta da parte dell'allenatore del sistema di ricezione da adottare in funzione della costruzione e dell'attacco*

La rincorsa

- Ⓢ Tempo:
 - ⊕ *della rincorsa*
 - ⊕ *sull'attacco*
- Ⓢ Direzione della rincorsa (devo uscire e poi fare la rincorsa)
 - ⊕ *Allenare a ricevere e fare un passo in avanti o esterno (sia per l'attacco che per la copertura)*

CARATTERISTICHE DELL'ATTACCANTE

Ⓜ AGRESSIVITA'

Ⓜ CREATIVITA'

⊕ *E' IMPORTANTE CHE L'ATTACCANTE
SAPPIA:*

⊕ CERCARE LA PALLA ALTA

⊕ COLPIRE FORTE

⊕ COLPIRE NON NELLA DIREZIONE DELLA
RINCORSA

CLASSIFICA DEGLI ERRORI IN ATTACCO:

- 1) **PALLA IN RETE**
- 2) **PALLA MURATA DENTRO I TRE METRI**
- 3) **PALLA FUORI**

ERRORI E CONSEGUENZE...

⊕ 1) PALLA IN RETE

- ⊕ (palla colpita bassa, chiusura eccessiva del colpo, rincorsa sbagliata, ecc.)
- ⊕ *la palla in rete non deve mai verificarsi perché intacca il potenziale di aggressività del singolo attaccante e incide negativamente sul morale della squadra.*

ERRORI E CONSEGUENZE...

2) PALLA MURATA DENTRO I TRE METRI

- ⊕ la gravità dell'errore viene alleggerita dalla bravura del muro avversario nel bloccare il nostro attacco.
- ⊕ Nella ricerca dell'efficacia del colpo d'attacco bisogna che l'atleta sappia valutare la situazione contingente utilizzando la più vasta gamma di varianti che egli possiede. È opportuno allenare gli attaccanti a saper "giocare" con il muro avversario, in modo che eventuali palloni "difficili" da gestire possano essere agevolmente difesi e rigiocati.

Claudio Mottola



ERRORI E CONSEGUENZE...

③ 3) PALLA FUORI

- ⊕ Il minimo della gravità dell'errore è relativa alla palla fuori, a condizione che il colpo sia stato portato con la massima velocità di esecuzione (ricerca del colpo ficcante).
- ⊕ In allenamento diamo come compito all'attaccante di indirizzare il colpo parallelamente al terreno, meglio ancora se verso l'alto, sempre per abituarlo a "sfruttare" il muro.
- ⊕ **Il colpo sfruttando il muro deve rientrare nella varietà di colpi che un attaccante deve possedere.**

CASI PARTICOLARI NELLA RINCORSA...

- ⊕ *Rincorsa normale*
- ⊕ *Perpendicolare alla rete*
- ⊕ *Dall'interno del campo*

“La cosa importante è che la direzione dei piedi alla fine della rincorsa, porti il busto dell'attaccante, nel caso del posto 4, in direzione verso zona 5-6”

Questo è l'elenco di indicazioni che dobbiamo trasmettere all'attaccante:

- ② 1. la palla precedente va dimenticata
- ② 2. guardo i segnali del palleggiatore
- ② 3. osservo dove va a finire la palla ricevuta
- ② 4. modifico la rincorsa in funzione del punto 3
- ② 5. scelgo il colpo d'attacco.

LA TECNICA DELL'ATTACCO DA POSTO 4

- ⊗ Palla alta
- ⊗ Palla spinta o super (secondo tempo...)
- ⊗ Seconda linea da 6
- ⊗ Tempo sulla palla e possibili uscite
 - ⊕ *Fuori dal muro diagonale lunga*
 - ⊕ *Fuori dal muro parallela*
 - ⊕ *Blok out laterale esterno e interno*
 - ⊕ *Blok out alto sulle mani*
 - ⊕ *Pallonetto*

GLI ATTACCHI DEL CENTRALE

- ⊗ Veloce avanti
- ⊗ Tesa al centro
- ⊗ Veloce dietro
- ⊗ I tre tipi di fast (NEL FEMMINILE)
 - ⊕ *Vicina al palleggiatore*
 - ⊕ *Sull'asta*
 - ⊕ *Intermedia*

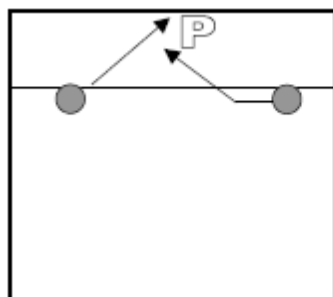
Centrale: "Più polso meno braccio"

GLI ATTACCHI DELL'OPPOSTO

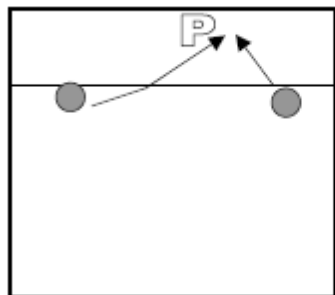
- Ⓢ Palla alta dietro
- Ⓢ Mezza palla dietro
- Ⓢ Palla spinta dietro
- Ⓢ Attacco da seconda linea
(da zona 1 e 6)
- Ⓢ Mezza palla avanti
(con fast del centrale o veloce dietro)
- Ⓢ La fast (NEL FEMMINILE)

L'ATTACCO: diamo un po' di numeri...

- @ Numeri dispari: avanti al palleggiatore
- @ Numeri pari: dietro al palleggiatore

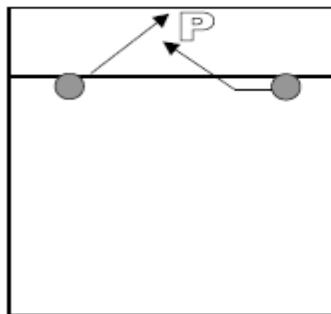


UNO
Primo tempo avanti, vicino al palleggiatore (30/40 cm.)

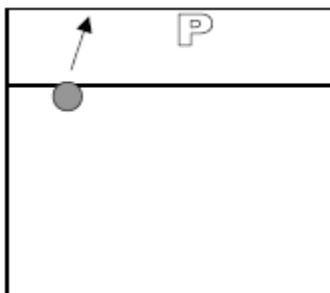


DUE
Primo tempo dietro, vicino al palleggiatore (30/40 cm.)

Ancora numeri....

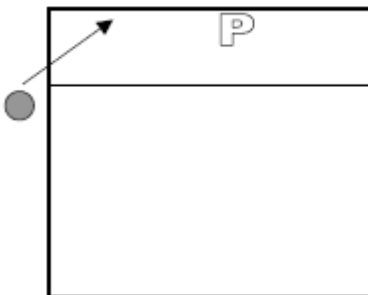


TRE
Secondo tempo davanti al palleggiatore. Palla alta circa 1,5 mt. staccata 60/80 cm. da rete.
Abbinato ad un primo tempo può diventare uno schema ad incrocio.



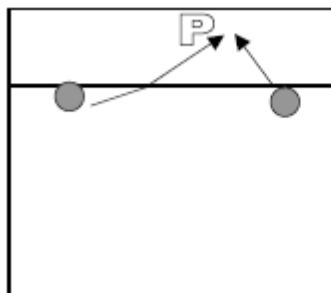
CINQUE
Primo tempo avanti, da attaccare a circa 2 mt. dal palleggiatore.

Personalmente io utilizzo col numero sette la tesa al centro e con la cinque un secondo tempo in banda

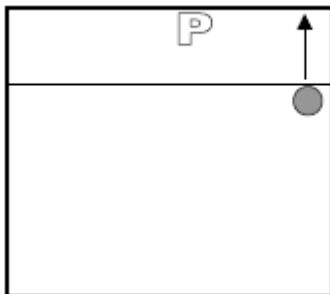


SETTE
Secondo tempo avanti il palleggiatore. Palla alta circa 1,5 mt., staccata 60/80 cm. da rete a circa 1,5 mt. dall'astina.

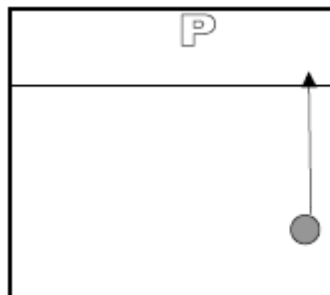
Non è una regola, ognuno adatta in base alle sue esigenze



QUATTRO
Secondo tempo dietro al palleggiatore. Palla alta circa 1,5 mt., staccata 60/80 cm. da rete.
Abbinato ad un primo tempo può diventare uno schema ad incrocio.

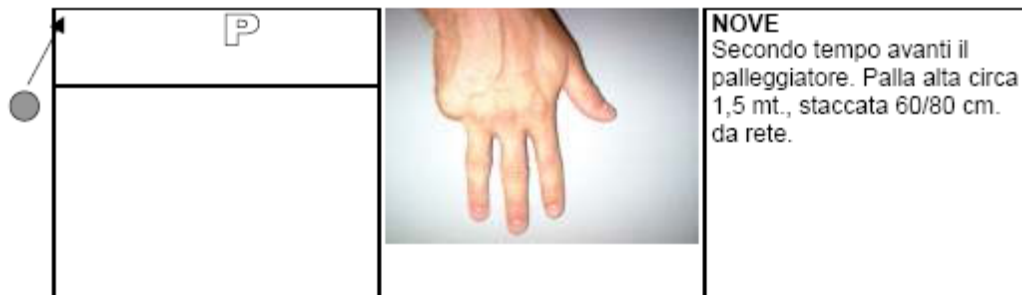


SEI
Secondo tempo dietro il palleggiatore. Palla alta circa 1,5 mt., staccata 60/80 cm. da rete.

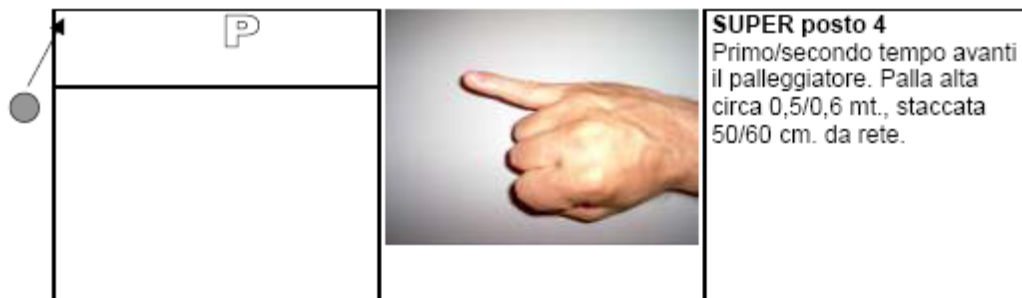


OTTO
Secondo tempo per attacco 2.a linea. Palla alta circa 1,5 mt., staccata 2,5 mt. da rete.

Fare poche cose , ma farle bene...



NOVE
Secondo tempo avanti il palleggiatore. Palla alta circa 1,5 mt., staccata 60/80 cm. da rete.



SUPER posto 4
Primo/secondo tempo avanti il palleggiatore. Palla alta circa 0,5/0,6 mt., staccata 50/60 cm. da rete.

Logicamente ognuno può personalizzare a suo piacimento...

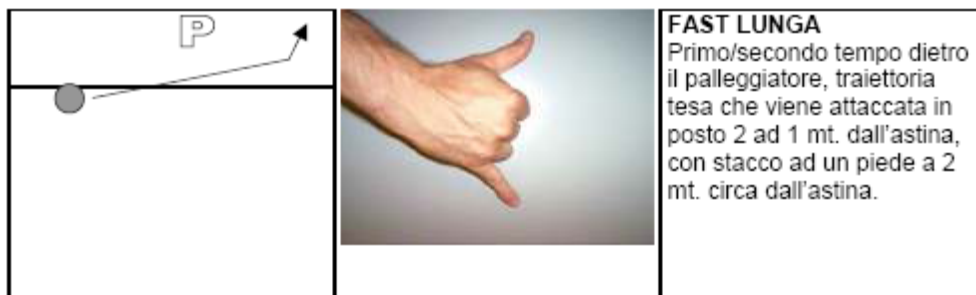
... a seconda degli atleti di cui può disporre...

Molte volte avere troppi numeri da utilizzare, se non sono ben rodati, difficilmente si riesce ad utilizzarli tutti. Io cerco di far fare alla mia squadra poche cose, ma fatte bene. La super in fase cambio palla può essere utilizzata quando abbiamo una buona intesa tra palleggiatore e attaccante...

Claudio Mottola

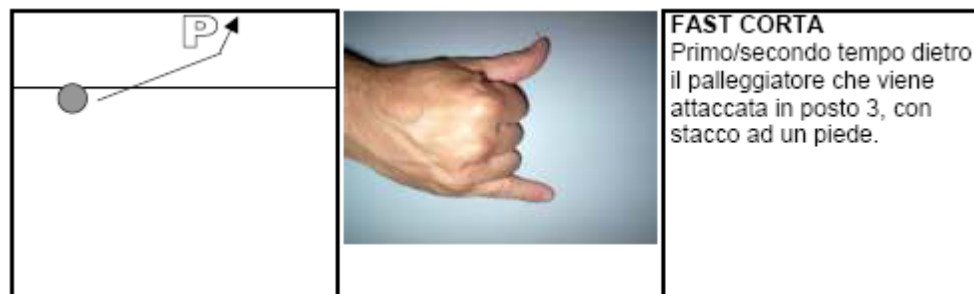


La fast...



E per la fast intermedia?

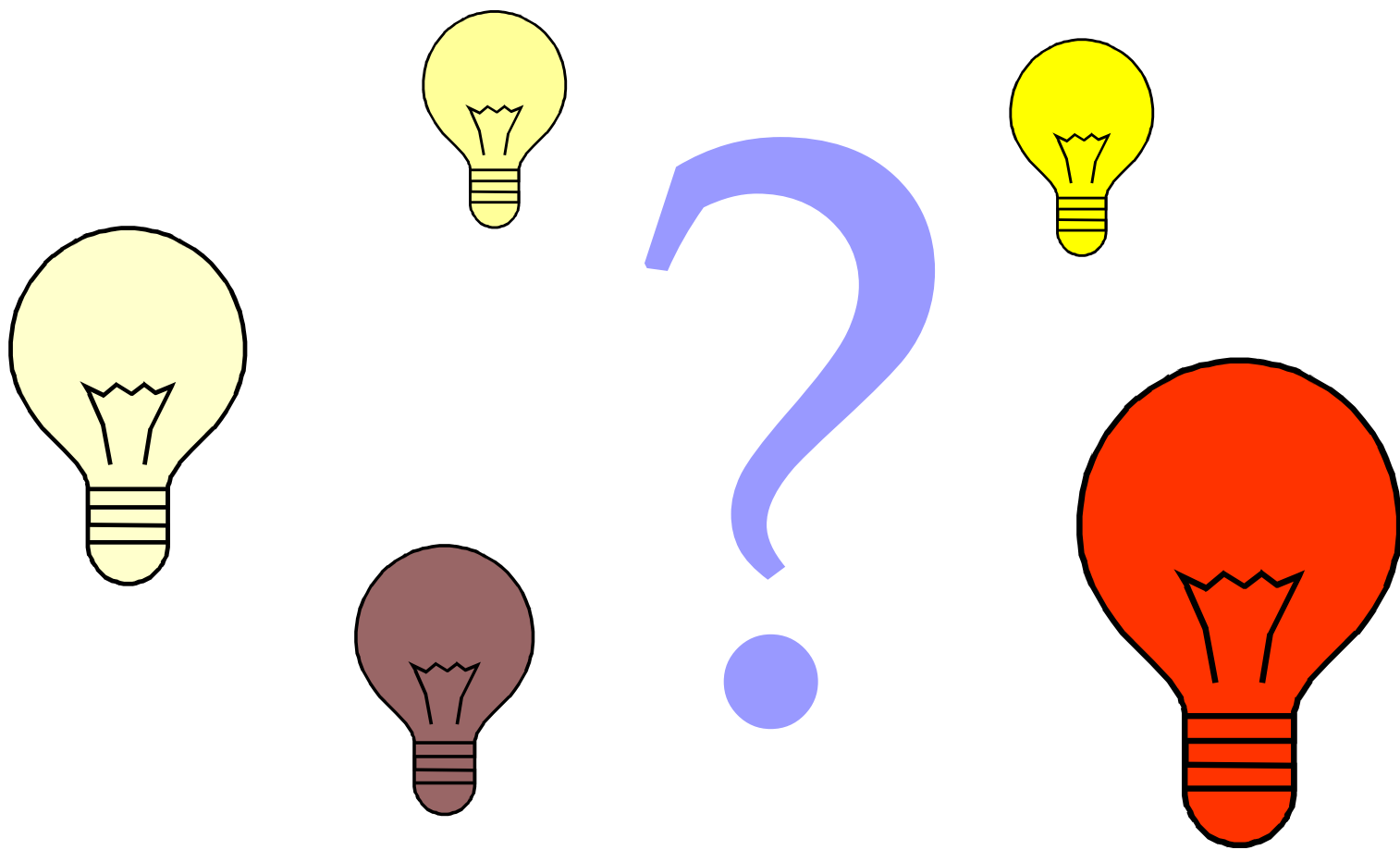
Bisogna avere una brava palleggiatrice...



Claudio Mottola



DOMANDE E CONSIDERAZIONI



LA COPERTURA

- ⊗ Copertura per attacco da 4
- ⊗ Copertura per attacco da 3 su attacco veloce e su tesa al centro
- ⊗ Copertura su attacco da 2
- ⊗ Copertura su fast
 - ⊕ *Con attacco a due*
 - ⊕ *Con attacco a tre del centrale*
 - ⊕ *Con attacco a tre dell'opposto*

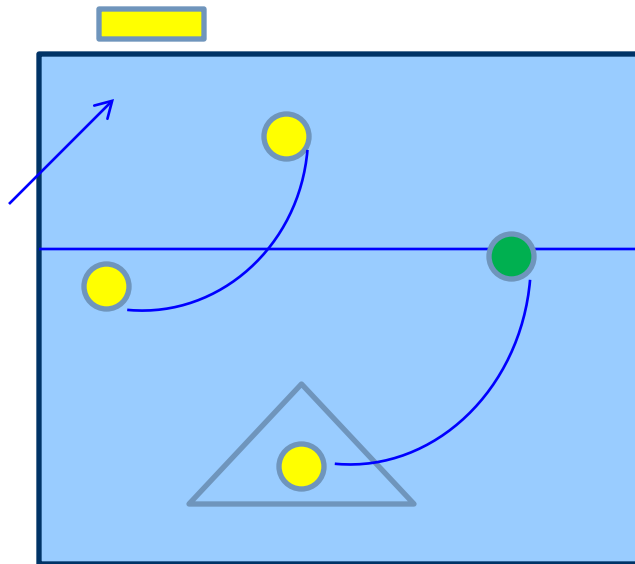
La copertura...

- Ⓜ Dare un'impostazione generale sulla copertura, non lasciamola al caso...
- Ⓜ E' importante riuscire a prendere almeno un pallone in più a set in fase di copertura
- Ⓜ Tenere sempre due giocatrici lunghe e due vicine all'attaccante

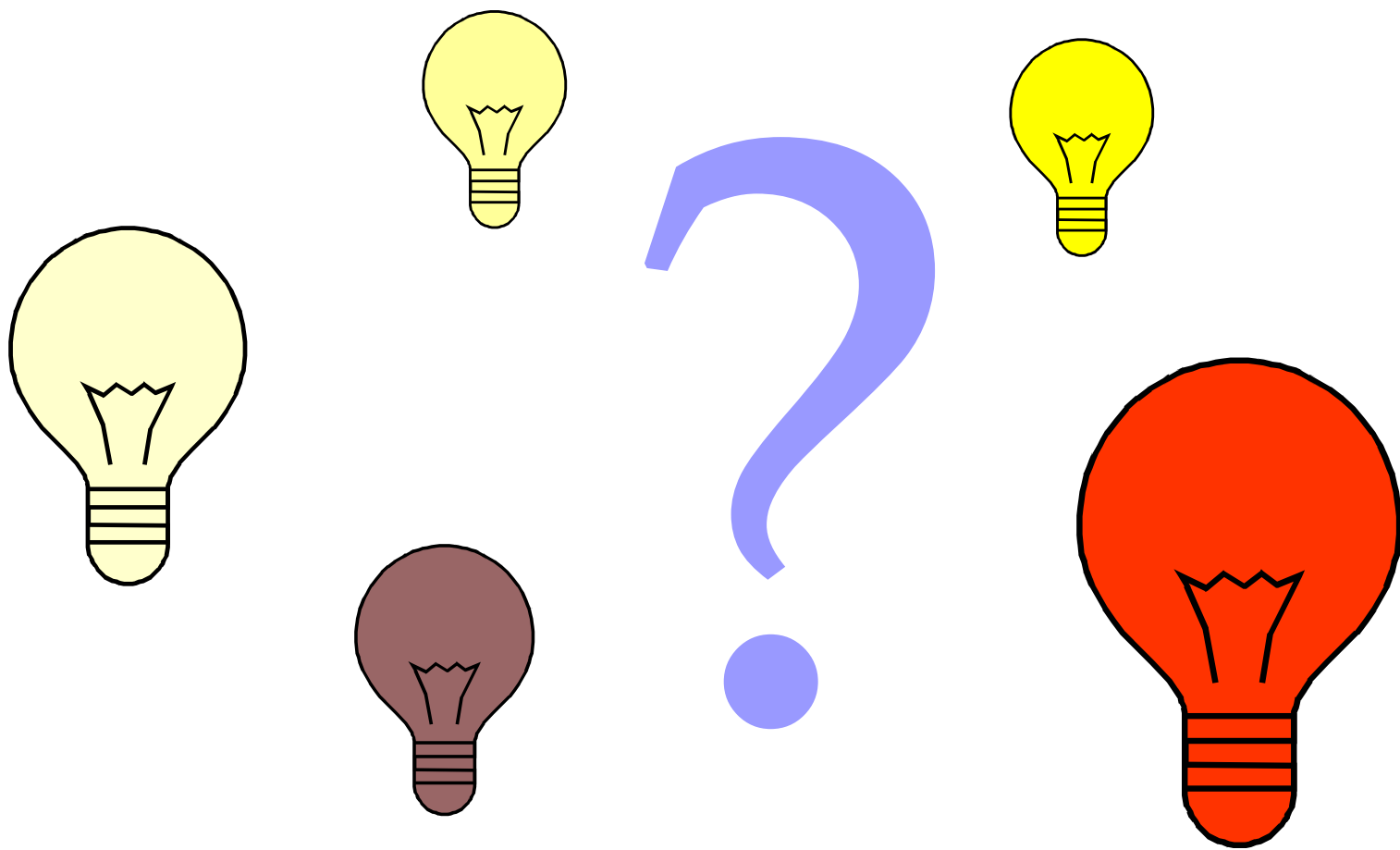
LA COPERTURA

⊕ ES. SU ATTACCO DA 4

⊕ *L'ideale sarebbe avere almeno tre persone*



DOMANDE E CONSIDERAZIONI



L'Allenamento: andare sempre dal semplice al complesso

- ② Una volta fatte queste premesse di carattere strettamente tecnico, vediamo come allenare l'attacco " *efficace* considerandolo in funzione della ricezione, e conseguentemente come costruire un allenamento che abbia questo come fase centrale, premettendo che:
- ② Nella scelta metodologica, non si deve trascurare né il metodo di lavoro con la situazione globale, né il metodo analitico, né tantomeno il metodo sintetico, combinandoli sempre in modo opportuno.
- ② Altrettanto importante sarà anche considerare la gradualità: andare sempre dal semplice al complesso.

Analitico, Sintetico e Globale

- ⊗ Pertanto si dovrà passare sempre dalla tecnica specifica affrontata in modo analitico, ad una situazione più complessa (esercizi di sintesi), per poi finire con il 6 contro 6 (globale).
- ⊗ La situazione globale, infine, va allenata con tanti argomenti specifici in modo da lavorare su quello che a noi serve in quel momento.

Claudio Mottola



Ritmo, giorno, periodo...

- ⊗ Sarà importante, inoltre, tenere sempre in mente, in ogni esercitazione, gli aspetti legati all'apprendimento e gli aspetti condizionali, vale a dire:
 - ⊗ a. che ritmo voglio dare all'esercizio (nuova tecnica?)
 - ⊗ b. In quale giorno della settimana mi trovo?
 - ⊗ c. In quale microciclo di lavoro mi trovo?
 - ⊗ d. Devo lavorare in funzione dell'avversario, o no?

Correggere gli errori.... sempre

- ⊗ Nella pallavolo di qualsiasi livello ci sono gli errori che devono essere corretti, partendo dall'osservazione sistematica dell'allenatore, mediante metodiche di correzione specifiche:
- ⊗ La correzione deve essere:
 - ⊕ 1. *Immediata, vale a dire tempestiva*
 - ⊕ 2. *Preventiva, vale a dire l'allenatore deve essere a conoscenza degli errori solitamente commessi*
 - ⊕ 3. *Diretta*
 - ⊕ 4. *Indiretta (con mezzi esterni) per contrasto*
 - ⊕ 5. *Utilizzare il video per ottenere risultati immediati*

Dal punto di vista metodologico bisognerà:

- ⊗ a. correggere un errore per volta, distinguendo gli errori principali da quelli secondari
- ⊗ b. fare andare di pari passo rinforzo e correzione
- ⊗ c. consolidare il movimento corretto esercitandosi continuamente
- ⊗ d. fare collaborare il giocatore alle correzioni dei propri errori e di quelli degli altri.
- ⊗ Una cosa importante...

RESPONSABILIZZARE GLI ATLETI

Organizzazione dell'allenamento

- Ⓢ Nell'organizzare la seduta di allenamento è indispensabile che l'allenatore sappia “**abbastanza esattamente**” quante persone avrà in palestra, se avrà uno o due palleggiatori, quanti centrali e quanti attaccanti ricevitori avrà, in modo da “**preparare**” l'allenamento in maniera assolutamente precisa.

Claudio Mottola



Organizzare il sistema di ricezione

- ④ Organizzare il sistema di ricezione da dare alla propria squadra significa codificare l'idea che si ha di **costruzione dell'azione efficace ai fini della realizzazione del punto**", in modo da impostare le singole esercitazioni in funzione di questa idea

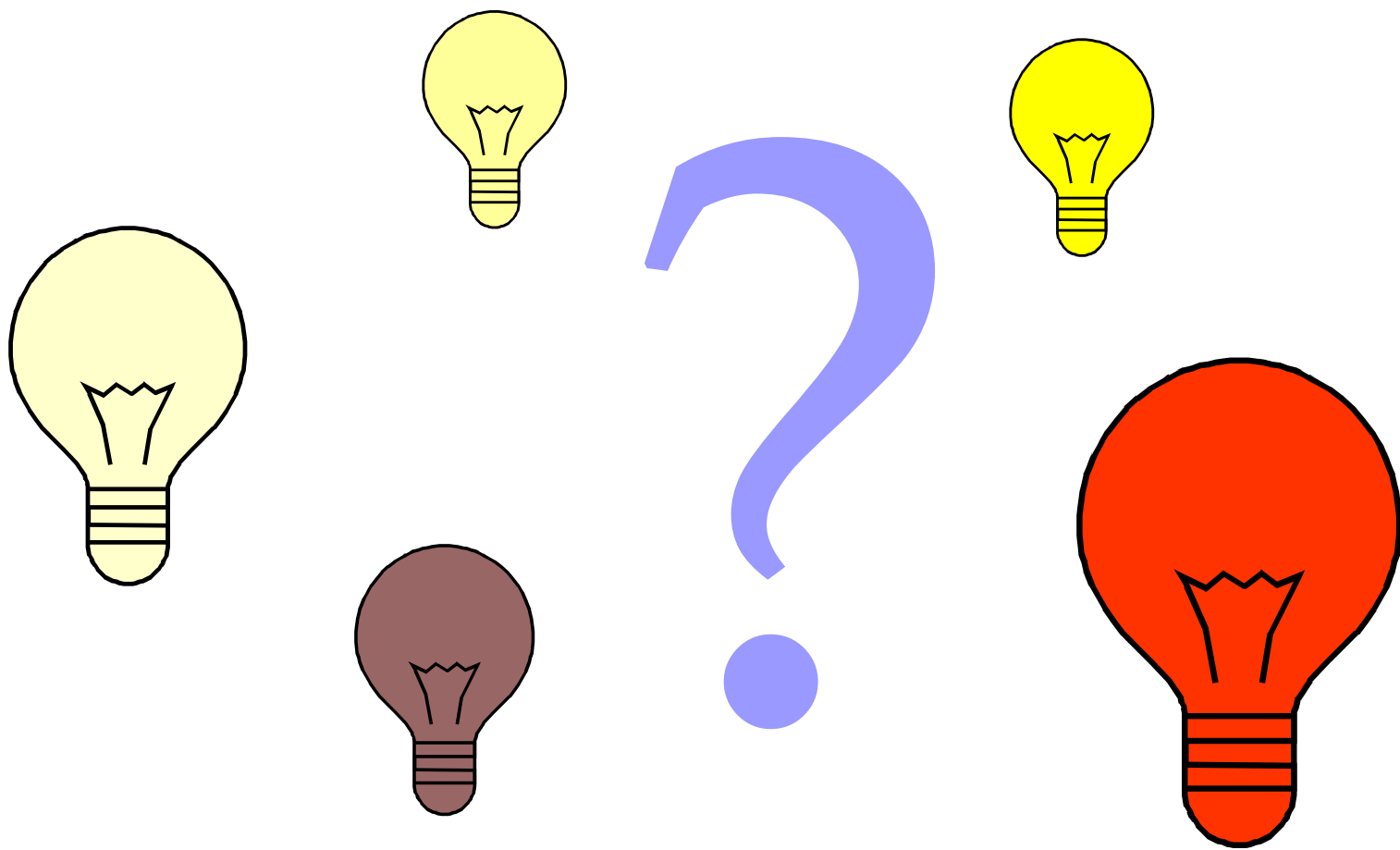
Tale organizzazione riguarda:

- ② 1. Le competenze in ricezione
- ② 2. La scelta dell'attaccante di primo tempo in funzione della traiettoria di ingresso della palla e della ricezione
- ② 3. La scelta dell'eventuale azione di supporto al primo tempo da parte delle bande
- ② 4. La scelta del palleggiatore in funzioni alle componenti tattiche legate alle caratteristiche della squadra avversaria (organizzazione del loro muro, della loro difesa, della loro battuta) e alle caratteristiche tecniche e psicologiche delle proprie giocatrici.

Esempi di esercitazioni per l'attacco su ricezione

- ⊗ esempi di esercitazioni sintetiche globali, collocate nella fase centrale di una seduta di allenamento, in cui è possibile allenare l'attacco partendo dalla situazione di ricezione-punto.
- ⊗ Scopo della squadra A: fare subito punto in caso di ricezione buona
- ⊗ Scopo della squadra B: Allenare il contrattacco specifico da zona 1/6
- ⊗ Inserire il punteggio ... e il lavaggio

DOMANDE E CONSIDERAZIONI



GRAZIE

Claudio Mottola

Docente Nazionale FIPAV

Allenatore di III° Grado

E-mail: claudiomottola@tiscali.it

Cellulare: 335.12.89.204

