

SECONDO GRADO

Obiettivi permanenti del corso:

- Il Talento
- La specializzazione tecnica
- Allenamento differenziato

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- Concezione, sviluppo e adattamento di un protocollo di allenamento
- Organizzazione, direzione e controllo del processo formativo giovanile

IL PERCORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER IL RUOLO DI LIBERO

- Sviluppo dei **principi tattici** nella prestazione del libero
 - L'organizzazione delle **competenze nella linea di ricezione**
 - L'organizzazione delle **competenze nella linea di difesa**
- La progressiva costruzione dello **spazio di competenza** in ricezione
 - La **responsabilizzazione** nel sistema
- Evoluzione delle **tecniche specialistiche** di difesa nelle differenti zone di 2° linea
- Sviluppo dei **fondamentali complementari** nella prestazione del libero
 - L'**alzata** di ricostruzione

The background is a solid blue color with abstract white splashes and a faint, light blue soccer ball graphic in the lower right quadrant. The text is centered in a white rectangular box with a thin black border.

**IL PERCORSO DI
SPECIALIZZAZIONE PER IL
RUOLO DI LIBERO**

SVILUPPO DEI **PRINCIPI TATTICI** NELLA PRESTAZIONE DEL LIBERO

- L'organizzazione delle **competenze nella linea di ricezione**
 - La gestione del libero nei **conflitti di competenza**
 - Le tecniche del libero per **scaricare le competenze** degli altri ricevitori attaccanti
 - La gestione del libero sui **servizi tattici** (servizio corto e «tagliato»)
- L'organizzazione delle **competenze nella linea di difesa**
 - La **posizione del libero** nel sistema di difesa
 - La difesa sulle **direzioni d'attacco principali**
 - Modalità di **adattamento delle posizioni** difensive del libero

IL RUOLO DEL LIBERO

IL RUOLO DEL LIBERO È ENTRATO A FAR PARTE DELLA CONCEZIONE TATTICA DEL GIOCO DELLA PALLAVOLO ATTRAVERSO ANALISI PRESTATIVE CHE IDENTIFICANO **RICEZIONE DEL SERVIZIO E DIFESA DELL'ATTACCO AVVERSARIO**, I FONDAMENTALI CENTRALI DELLA SUA PRESTAZIONE IN GARA



IL RUOLO DEL LIBERO



Fabio Balaso Top Plays | Alcune delle azioni più belle con protagonista il libero azzurro - YouTube

IL RUOLO DEL LIBERO



Monica De Gennaro | Una selezione delle difese più belle dell'azzurra in VNL 2019 - YouTube

IL MODELLO DI **PRESTAZIONE TECNICA** DEL LIBERO

- Gli aspetti inerenti l'allenamento e lo sviluppo delle sue capacità di ricezione non si discosta dai principi metodologici del **ricettore-attaccante**
- Tutti i liberi più importanti della storia recente non hanno vissuto un vero e proprio processo di specializzazione tecnica: sono stati identificati prevalentemente tra i migliori ricettori attaccanti, militanti in serie inferiori, che, per motivi esclusivamente antropometrici o di capacità di salto, non potevano mettere in gioco un sufficiente grado di competitività nelle categorie superiori

IL RICETTORE-ATTACCANTE

Un buon ricevitore dovrà disporre di alcuni presupposti imprescindibili:

- Ottima **CAPACITA' ATTENTIVA** (capacità di gestire un focus ristretto)
- Ottima **CAPACITA' VISIVA** (per valutare correttamente la traiettoria della palla il prima possibile)

- Sia nel maschile sia nel femminile, il **ridotto tempo di valutazione** della traiettoria di **adattamento situazionale** della posizione e della postura, sono gli aspetti che compromettono il successo del colpo, in termini di precisione, e condizionano le potenzialità di sviluppo dell'azione di cambio palla

PALLAVOLO FEMMINILE

Prevale un orientamento verso tecniche di **servizio in salto float** e verso l'uso di **traiettorie tese e veloci**

Si sfrutta la ridotta altezza della rete creando al ricettore un enorme difficoltà, soprattutto negli spazi di competenza davanti alla posizione di partenza e un'elevata richiesta degli spostamenti in campo





PALLAVOLO MASCHILE

Prevale il **servizio in salto di potenza** che determina nel ricettore la necessità di padroneggiare **posture in accosciata profonda**, rispetto ad un servizio in salto float che determina una richiesta di spostamento volta ad incidere sulla determinazione delle successive rincorse d'attacco

ANALISI DELLE TECNICHE DI RICEZIONE

La capacità di controllare l'orientamento attraverso la **mobilità delle spalle** appare un fattore determinante quanto selettivo della capacità del giocatore di relazionarsi al bersaglio.

Le spalle del ricettore-attaccante, se da un lato dovranno risultare **compatte e solide** (protette dagli impatti con la palla), dall'altro dovranno essere **mobili e sciolte** per assicurare la possibilità di eseguire in modo ampio e funzionale i movimenti richiesti nell'esecuzione del bagher

ARTI SUPERIORI: ASPETTI DA PREPARARE PRIMA DI UN ALLENAMENTO DI RICEZIONE

- **SUPERFICIE AMPIA, PIATTA E BEN ORIENTATA AL BERSAGLIO**
(atteggiamento extra ruotato degli avambracci contribuisce all'ampiezza e alla compattezza del piano di rimbalzo)
- **SPALLA IN ATTEGGIAMENTO PROTESO AVANTI** (anteposizione)
- **RELAZIONE TRA ASSE CORPOREO E PALLA**
- **AZIONE OTTIMALE SULLA PALLA SEMPRE ATTIVA:** nel servizio in salto spin, il piano di rimbalzo tende ad assumere un atteggiamento raccolto per contenere la palla in entrata; nel servizio salto float, tende a prolungare il contatto con la palla accompagnandola verso il bersaglio

ARTI INFERIORI: ASPETTI DA PREPARARE PRIMA DI UN ALLENAMENTO DI RICEZIONE

- **IL CONTROLLO DEL DISEQUILIBRIO:** aspetto correlato con la mobilità articolare tibio-tarsica, la cui flessione garantisce capacità di accosciata senza squilibri posturali
- **LATERALITA' NELL'APPROCCIO AGLI SPOSTAMENTI:** capacità di **muovere il corpo in ogni direzione**, salvaguardando la corretta frontalità di tocco e di orientamento del piano di rimbalzo
- **GESTIONE DEL TEMPO DI SPINTA** del corpo contro la palla a salvaguardia del principio esecutivo, secondo **cui il ricettore deve essere attivo verso la palla**

DIDATTICA SITUAZIONALE DELLA RICEZIONE

Consente di trasferire gli apprendimenti tecnici, stabilizzati nella fase analitica, all'interno del tempo tecnico imposto dalla situazione del gioco.



Situazione che si può ricreare nell'esercizio uno vs uno

Si mettono in evidenza 3 aspetti importanti:

- 1. LA VELOCITA' E LA PRECISIONE DELLO SPOSTAMENTO**
- 2. LA CAPACITA' DI RENDERE AUTONOMO IL PIANO DI RIMBALZO**
- 3. LA DISPONIBILITA' DI UN CONTROLLO DELLA TECNICA ESECUTIVA BILATERALE**

LA RICEZIONE DEL LIBERO SUI SERVIZI TATTICI



[SpecialVolley - Balaso ricezione rasoterra, Bruno-Simon intesa spettacolare - YouTube](#)

GESTIONE DELLE COMPETENZE NEI CONFLITTI



Volleyball, ricezione e gestione delle zone di conflitto. - YouTube

GESTIONE DELLE COMPETENZE NEI CONFLITTI



(34) Competenze in ricezione - YouTube

Il percorso di specializzazione del libero può iniziare presto sul piano fisico e motorio e **la sua prestazione tecnica richiede abilità motorie e controllo coordinativo** fondati su presupposti precocizzabili.



Tutte le modalità con cui tali abilità si adattano alle situazione di gioco e ai repentini cambiamenti che il gioco induce e le manifestazioni reattive che rendono efficaci gli interventi di difesa, sono gesti finalizzati i cui presupposti coordinativi sono altamente correlati a processi didattici nella fase sensibile della strutturazione coordinativa, fase della maturazione e dello sviluppo motorio che si colloca tra i 6 e i 12 anni

LA PROGRESSIVA COSTRUZIONE DELLO **SPAZIO DI COMPETENZA** IN RICEZIONE

- La **responsabilizzazione** nel sistema
 - **Movimento – reazione** alla palla – **tocco** finalizzato alla precisione
 - La **superficie del campo** di competenza del libero
 - Tecniche e **casistica di servizio**
 - **Traiettorie** della palla e gestione dello **spazio**
 - La **relazione stabile al bersaglio** del piano di rimbalzo
 - La **ricezione a due**
 - La **ricezione a tre**

ESERCITAZIONE RICEZIONE A DUE



(34) Gioco attivazione ricezione - YouTube

EVOLUZIONE DELLE **TECNICHE SPECIALISTICHE** DI DIFESA NELLE DIFFERENTI ZONE DI 2° LINEA

- Lo sviluppo delle **modalità di controllo della palla forte**
 - L'attacco potente che incide **sotto il ginocchio**
 - L'attacco potente che incide **tra il ginocchio e le spalle**
- La responsabilizzazione nella gestione della difesa del pallonetto e degli attacchi piazzati
 - L'attacco **piazzato corto**
 - L'attacco **piazzato fuori dalla figura** del difensore
 - L'attacco **piazzato lungo** a scavalcare la linea di difesa
- Il libero nella gestione della cosiddetta «**freeball**»
 - L'**anticipazione situazionale** nella ricostruzione da «freeball»

SVILUPPO DEI **FONDAMENTALI COMPLEMENTARI** NELLA PRESTAZIONE DEL LIBERO

- **L'alzata** di ricostruzione
 - **Gli spazi di competenza** del libero nella gestione dell'alzata di ricostruzione
 - Sviluppo delle **tecniche di alzata**
 - Palleggio – bagher
 - Sviluppo delle **alzate direttamente su primo tocco**
 - Le traiettorie d'alzata per gli **attacchi veloci**
 - **L'allenamento situazionale** dell'alzata del libero

TECNICHE SPECIALISTICHE DI DIFESA



(34) TOP 20 » [Incredible Volleyball Defense by Monica De Gennaro - YouTube](#)

IMPOSTAZIONE TECNICA INIZIALE

1. UTILIZZO DEL PIANO DI RIMBALZO QUANDO L'ATTACCO AVVERSAIO E' NELLA FIGURA DEL DIFENSORE
2. LO SBILANCIAMENTO E L'EVENTUALE CADUTA QUANDO L'ATTACCO AVVERSAIO INCIDE SUL TERRENO DI GIOCO
3. L'ORIENTAMENTO DEL PIANO DI RIMBALZO QUANDO L'ATTACCO AVVERSAIO PASSA FUORI DALLA FIGURA DEL DIFENSORE

UTILIZZO DEL PIANO DI RIMBALZO QUANDO L'ATTACCO AVVERSARIO E' NELLA FIGURA DEL DIFENSORE

L'esigenza di controllare la velocità della palla respingendola verso l'alto richiede che gli arti superiori restino in atteggiamento flesso durante l'impatto con la palla.

Esercizio che può essere eseguito da in piedi, da posizione in ginocchio a terra, con un solo ginocchio a terra e l'altro arto proteso in fuori.

In ogni caso, è importante toccare molto la palla e frequentemente per sfruttare i vantaggi della memoria sensoriale per attuare i propri meccanismi di autocorrezione

LO SBILANCIAMENTO E L'EVENTUALE CADUTA QUANDO L'ATTACCO AVVERSARIO INCIDE SUL TERRENO DI GIOCO

E' richiesto un rapido movimento di compressione che consenta di mettere il piano di rimbalzo sotto la palla.

Dalla corretta postura di difesa, la richiesta di difendere uno spazio rappresentato, ad esempio, da un tappetino posto davanti ai piedi, garantisce al difensore un riferimento chiaro sullo spazio da difendere e sulla velocità con cui reagire ai vari colpi, e all'allenatore la possibilità di valutazione del livello di padronanza delle abilità difensive

L'ORIENTAMENTO DEL PIANO DI RIMBALZO QUANDO L'ATTACCO AVVERSARIO PASSA FUORI DALLA FIGURA DEL DIFENSORE

E' la qualità del movimento delle braccia che conferisce efficacia all'intervento difensivo.

Esercitazioni analitiche di controllo di palla, da postura inginocchiata, sono ottime per sensibilizzare i movimenti rapidi degli arti superiori.

In relazione all'aumentare della velocità della palla, è necessario valutare i tempi per effettuare l'intervento che spesso consiste semplicemente in una caduta laterale attuata per arrivare ad impattare la palla

TIMING DI INTERVENTO DIFENSIVO

Il timing di intervento difensivo è il momento in cui la **lettura situazionale, lo spostamento sul campo, l'orientamento della frontalità, l'analisi dei punti di riferimento** osservati si concretizzano nella preparazione all'impatto con la palla

IL DIFENSORE DOVRA' POSIZIONARSI IN POSTURA CORRETTA PRIMA CHE L'ATTACCANTE COLPISCA LA PALLA

TEMPO DI DIFESA

Attraverso la forma di **esercizio di sintesi**, i contenuti proposti saranno essenzialmente due:

- **Ricerca della miglior postura iniziale** in base alla distanza dell'attaccante (a maggiore distanza dall'attaccante è richiesta maggiore compressione e posture basse) e al tipo di palla che presumibilmente verrà giocata dall'attaccante (primo tempo, attacco lungo linea, palla alta, ecc)
- **Ricerca in campo della posizione ideale** rispetto alle possibilità effettive che l'attaccante avversario ha in base alle qualità dell'alzata, alla sua linea rincorsa, alla sua frontalità di stacco, alla modalità di caricamento del braccio e alla presenza di un muro

L'ALLENAMENTO DELLA DIFESA ATTRAVERSO L'ESERCIZIO DI SINTESI SITUAZIONALE

Rappresenta la strategia metodologica con cui introdurre progressivamente le variabili di gioco

ESERCITAZIONI:

- È possibile imporre azioni da due soli tocchi che rendono più qualitativa la richiesta di controllo di palla al difensore (seconda linea)
- È possibile aggiungere il muro
- È possibile aggiungere un giocatore che contrattacca da prima linea
- Infine, introdurre le dinamiche di gioco che definiscono e sviluppano le qualità decisionali che il libero esprime in difesa (esperienza di gioco e conoscenza dei singoli avversari)

L'ALLENAMENTO DELLA DIFESA ATTRAVERSO L'ESERCIZIO DI SINTESI SITUAZIONALE

Il libero, specializzato nell'affrontare il primo tocco dell'azione, si deve «avvantaggiare» più di quanto accade per altri ruoli per costruire la tanto discussa **capacità di anticipazione motoria**

Oggi il libero rappresenta nella difesa una sorta di **jolly** che ogni allenatore ha la possibilità di giocare e che la match analysis consente di utilizzare con particolare adattabilità in certi momenti del set o con certi attacchi avversari

LO SVILUPPO DELL'ALZATA DEL LIBERO

Il libero sta costruendo una dignità di ruolo significativa: grandi responsabilità nelle situazioni di copertura, nell'appoggio delle palle regalate dall'avversario, nei secondi tocchi di ricostruzione



- La possibilità di contrattaccare più palloni è un'arma importante per ottenere qualche punto in più
- Inserire il palleggio e/o il bagher di alzata non genera problematiche particolari.

LA MENTALITA' E GLI ASPETTI COMPORTAMENTALI DEL LIBERO

SI PUO' SBAGLIARE L'INTERVENTO SULLA PALLA E FALLIRNE IL CONTROLLO, MA NON RINUNCIARE A PRIORI AL TENTATIVO DI RECUPERARLA

Il ruolo del libero viene spesso associato ad aspetti comportamentali fortemente correlati allo spirito di gruppo, alla disponibilità verso le esigenze condivise, alla generosità sportiva verso l'idea di non lasciare intentate le situazioni, soprattutto di difesa, ma anche di ricezione

GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!!!



Marianna Caravaggio

Mail: marianna.caravaggio@gmail.com

Cell: 3200448946