

# SECONDO GRADO

## 3° LIVELLO GIOVANILE

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

# LA PRASSI NELL'ALLENAMENTO DEL BREAK POINT PER LA PALLAVOLO FEMMINILE

- La **programmazione** e l'**organizzazione** del **protocollo** di allenamento (lavori di gruppo):
  - Nell'**unità didattica** o nel **programma a breve termine** (programma settimanale)
  - Nella **seduta** di allenamento
  - Nel **lavoro tecnico individuale** differenziato

# **LA PRASSI NELL'ALLENAMENTO DEL BREAK POINT PER LA PALLAVOLO FEMMINILE**

# LA PROGRAMMAZIONE E L'ORGANIZZAZIONE DEL PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO (LAVORI DI GRUPPO)

- Nell'unità didattica o nel programma a breve termine (programma settimanale)
  - **Obiettivi, organizzazione** del tempo di allenamento e **distribuzione dei focus** individuali, di ruolo e di sistema tattico
- Nella seduta di allenamento
  - **Obiettivi, organizzazione** del tempo di allenamento e **concatenazione delle proposte** operative
- Nel lavoro tecnico individuale differenziato
  - **Obiettivi, focus** sui dettagli e forme di esercizio utili allo scopo

# L'UNITÀ DIDATTICA

- **Obiettivi**
  - **organizzazione** del tempo di allenamento e
  - **distribuzione dei focus** individuali, di ruolo e di sistema tattico
- Specifici e di gruppo
  - Quanto tempo ho a disposizione? **ESEMPIO**
    - 25% riscaldamento specifico
    - 25% tecnica di base (con esercizi sintetici)
    - 50% esercitazioni sintetiche o globali con obiettivi
- Ogni atleta deve avere una fase di lavoro individuale specifico del ruolo
- In ogni allenamento si deve prevedere una proposta di sintesi e una proposta globale per ciascun ruolo
- Inserire anche proposte differenziate o personalizzate supplementari (generalmente prima del lavoro collettivo)

# PROGRAMMA SETTIMANALE

Claudio Mottola

- **Obiettivi**
- **organizzazione** del tempo di allenamento
- **distribuzione dei focus** individuali, di ruolo e di sistema tattico

- Esempio di programma settimanale con tre allenamenti settimanali:

LUNEDI'	MERCOLEDI'	VENERDI'	SABATO / DOMENICA
PREP. FISICA: F.G.	PREP. FISICA: F. S.	ESERCITAZIONI SINTETICHE: RICEZIONE ATTACCO	PARTITA
TECNICA INDIVIDUALE	ESERCITAZIONI SINTETICO-TATTICHE: FASE BREAK...		
TECNICA DI SQUADRA	TECNICA E TATTICA DI SQUADRA: FASE BREAK	TECNICA DI SQUADRA: FASE RICEZIONE	

# PROGRAMMA SETTIMANALE

- **Esempio** di programma settimanale con **QUATTRO** allenamenti settimanali:

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO / DOMENICA
PREP. FISICA: FORZA GENERALE	VIDEO AVVERSARIA: RICEZIONE E ATTACCO	RIPOSO	VIDEO SQUADRA AVVERSARIA: BATTUTA MURO DIFESA		PARTITA
TECNICA INDIVIDUALE (dove non è richiesta la precisione...)	PREP. FISICA: FORZA SPECIFICA		PREP. FISICA: FORZA SPECIFICA	ESERCITAZIONI SINTETICHE: RICEZIONE ATTACCO	
TECNICA DEI FONDAMENTALI	TECNICA INDIVIDUALE E DI SQUADRA		ESERCITAZIONI SINTETICO- TATTICHE: FASE BREAK o FASE RICEZIONE	TECNICA DI SQUADRA: FASE RICEZIONE	
	ESERCITAZIONI SINTETICO- TATTICHE: FASE BREAK...				

# RISCALDAMENTO DIFFERENZIATO

- Attivazione fisica generale ed attività centrata su esigenze individuali di tipo preventivo e compensativo
- Attivazione progressiva: deve consentire di effettuare salti controllati, accelerazioni non massimali, spostamenti, azioni con la palla “leggere”
- Percezione delle sequenze motorie, ritmi esecutivi, precisione, ecc.
- Progressivamente con maggiore intensità, corrette ampiezze esecutive dei movimenti, reattività percettiva
- Successivamente azioni in cui l'intensità esecutiva è sempre massima
- **PALLEGGIATORI:** Preparazione delle mani e sensibilità al tocco di palla, controllo traiettorie di alzata rispetto ad un bersaglio, progressione per allenamento della difesa
- **CENTRALI:** Protocolli di alzata e ricostruzione dopo discesa da muro successiva a difesa del palleggiatore
- **LIBERI E RICEVITORI:** Esercitazioni di ricezione oppure progressioni per la difesa
- **OPPOSTI:** avviamento alla difesa oppure dinamiche di muro e transizioni per il contrattacco, colpi da apprendere e direzioni da perfezionare

# RISCALDAMENTO

- Servizio contro ricezione (dove chi batte esegue successivamente in intervento difensivo)
  - Mentre chi riceve esegue l'intera azione di cambio palla
- Altri protocolli: collegamento muro difesa con attacchi predefiniti
- Situazioni di difesa individuali con intensità crescenti di attacco
- **Ultimo step:**
  - Gestione diretta dell'attacco
  - Intese tra alzate e tempi di rincorsa
  - Controllo dei colpi
  - Dinamiche di gioco in esercitazioni sintetiche (con numero di ripetizioni adeguato procapite, correzioni immediate, ecc.)

## NELLA **SEDUTA** DI ALLENAMENTO

- **Obiettivi**
- **organizzazione** del tempo di allenamento e
- **concatenazione delle proposte** operative

## NEL LAVORO TECNICO INDIVIDUALE DIFFERENZIATO

- **Obiettivi**
- **focus** sui dettagli e forme di esercizio utili allo scopo

# MURO:

Differenziare il riscaldamento se la parte analitica iniziale deve riguardare il muro o la difesa.

## MURO:

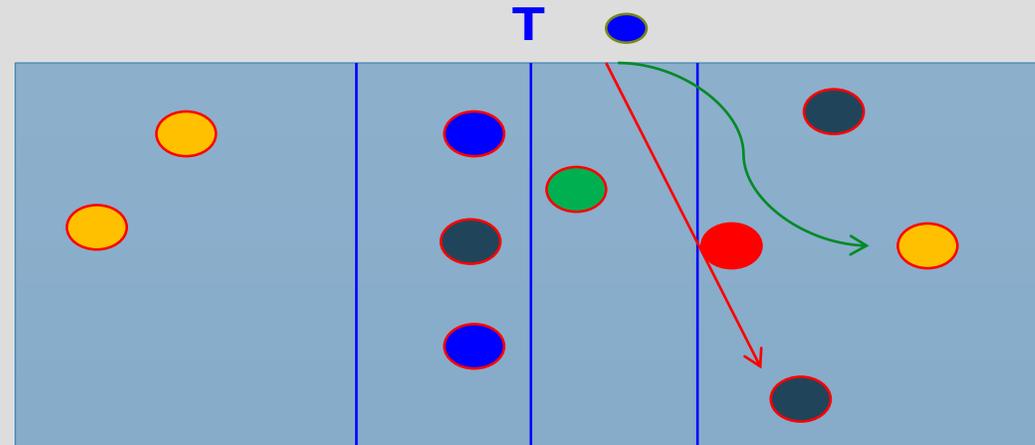
- 1. Traslocazioni sotto rete aspecifiche e specifiche per ruoli.
- 2. Riscaldamento con palloni sulla manualità del muro: con attacco fatto con i piedi per terra o da plinto
- 3. Lavoro specifico sulla manualità del muro con attacco fatto da panche con traslocazioni specifiche (associare sempre l'azione di copertura)

# MURO:

- 4. Esercitazioni specifiche sul fondamentale individuale collegato alla valutazione della rincorsa contro muro singolo e raddoppiato.
- N.B.: Ogni volta che si vuole lavorare sui piani di rimbalzo bisogna obbligare chi attacca a tirare sulle mani del muro.
- 5. Esercizi di sintesi
- 6. Esercitazioni in 6 contro 6 con compiti assegnati
- 7. Esercitazioni a punteggio specifiche

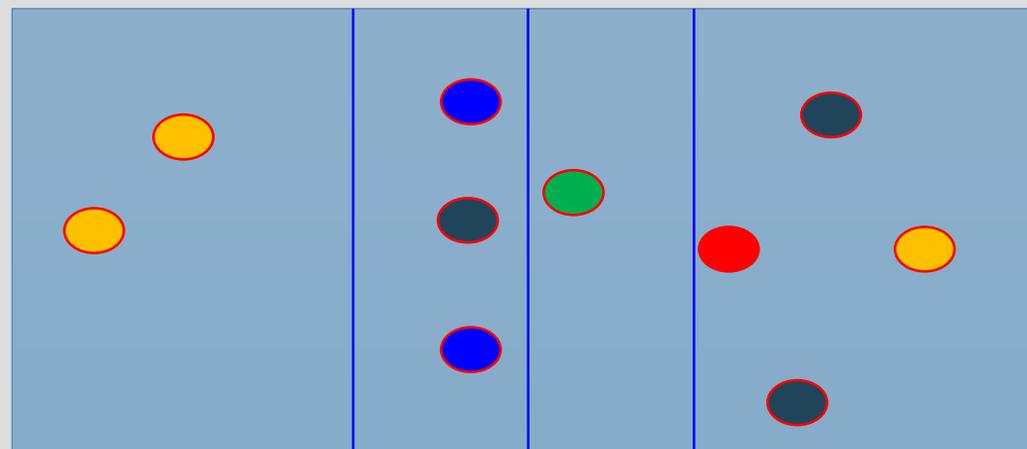
# SCHEDA TECNICA ESERCIZIO DI SINTESI I

- Scopo dell'esercizio: Lavoro specifico per allenare la capacità di “leggere” il comportamento avversario e sulla correlazioni muro-difesa.
- Su una metà campo abbiamo un **centrale**, due **schiazzatori**, un **palleggiatore** e il **libero**;
- Sull'altra **3 giocatori a muro**, un **difensore in 6** e uno **in 5**
- T fuori dal campo con una palla in mano ha due opzioni: **tirare forte in 4** o mettere **palla facile in 6**



# CONTINUA SCHEDA TECNICA ESERCIZIO DI SINTESI I

- Con palla attaccata sul 4, **Pall** gioca il **primo tempo** ed il muro gioca tatticamente contro il centrale segnalando alla difesa la zona che copre
- Con palla facile in 6 **Pall** gioca sulle **bande**. Il muro di 4 segnala 2 o 1 e chiude la diagonale. La difesa si adegua.  
Il muro di 2 segnala 0  
e chiude la parallela.  
La difesa si adegua.

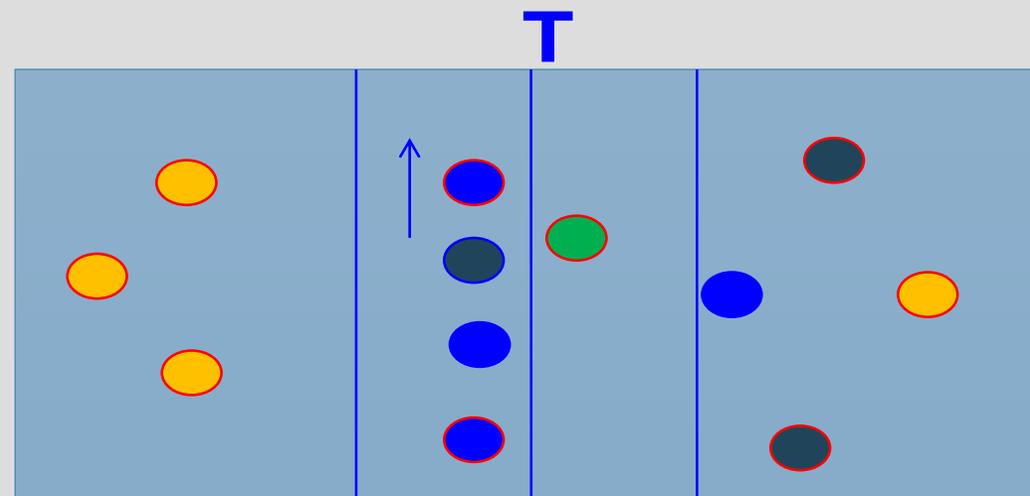


**ESEMPIO** Con metodo a punteggio l'attaccante di 4 fa punto solo se gioca muro-out, l'attaccante di 2 se fa cadere la palla sulla diagonale

## SCHEDA TECNICA ESERCIZIO DI SINTESI 2

Scopo dell'esercizio: Lavorare sulla correlazioni muro-difesa - Lavorare in forma specifica sugli spostamenti dei centrali - Lavorare sul contrattacco dal centro. Riprodurre situazioni di gioco per il centrale.

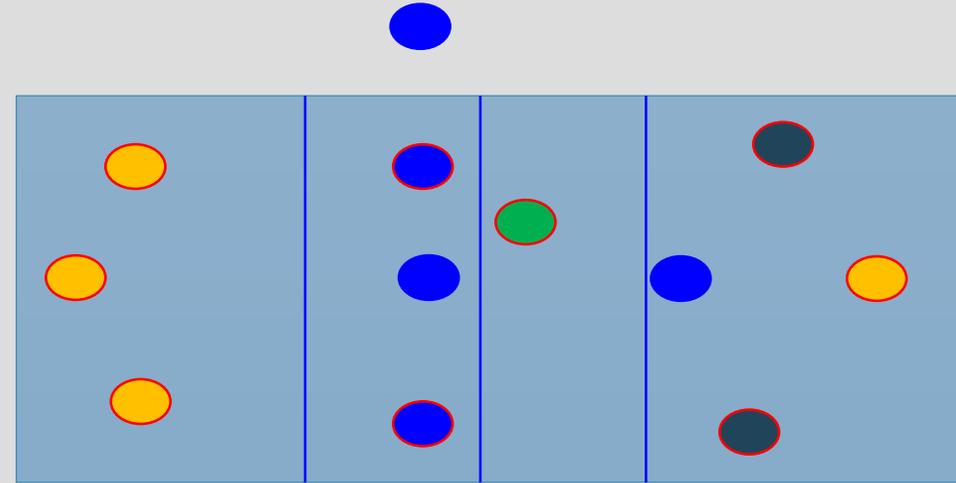
Descrizione: T fuori dal campo con due palle in mano. Da la prima facile sul **libero** che **Pall** costruisce in 2. Questi attacca preciso sul raddoppio di **CI** verso zona 4. Quindi mentre **CI** esce **T** attacca una seconda palla forte sul **Lib** che viene costruita in 4.



# CONTINUA SCHEDA TECNICA ESERCIZIO DI SINTESI 2

Si contrattacca di obbligo con C2

In caso di mancata  
ricostruzione T  
invia in questo  
campo una seconda  
palla. Ogni volta che  
l'azione termina  
C1/C2/C3 ruotano.



Ovviamente sarà compito dell'allenatore assegnare compiti precisi ad ogni atleta durante lo svolgimento del lavoro sintetico

# SCHEDA TECNICA ESERCIZIO GLOBALE:

- Descrizione dell'esercizio 6 contro 6 a punteggio
- Scopo dell'esercizio Lavorare in forma specifica sulla fase di battuta-punto e sulla resistenza specifica al gioco
- Esercizio T lancia una serie di 10 palloni sempre nella stessa metà campo. La squadra che attacca deve fare 6 azioni vincenti per conquistare un punto, la squadra a muro ne deve fare 4. Dopo ogni serie si invertono le situazioni .
- Chiedere le segnalazioni

## ALLENARE IL MURO...

- Nell'allenare il muro anche gli aspetti condizionali hanno la loro rilevanza. Questi possono essere curati usando esercitazioni tecniche analitiche nell'ambito dell'allenamento delle capacità di salto nella seguente maniera:
- *“eseguire un test di salto massimale con la giusta tecnica di salto a muro. Attacciamo su una parete del nastro adesivo con il nome dei giocatori alla loro altezza di salto massima e, durante l'allenamento, uno per volta chiediamo loro di toccare per tre volte quel limite segnato sul muro (se non toccano il salto si considera nullo)”*
- In questo modo, oltre a lavorare in forma tecnica, si inducono stimoli nervosi di intensità massimale (le capacità di salto sono legate soprattutto a stimolazioni nervose).

## SI POSSONO ALTRESÌ ALLENARE GLI ASPETTI CONDIZIONALI RELATIVI ALLA

- **capacità anaerobica alattacida** (capacità di mantenere un elevato standard di prestazione di salti nel tempo)
- **alla potenza anaerobica alattacida** (capacità di utilizzazione dei pool fosforici e conseguente più veloce capacità di tamponare l'acidità prodotta dal lavoro fisico con conseguente produzione tardiva di acido lattico) durante le esercitazioni sintetiche e globali.

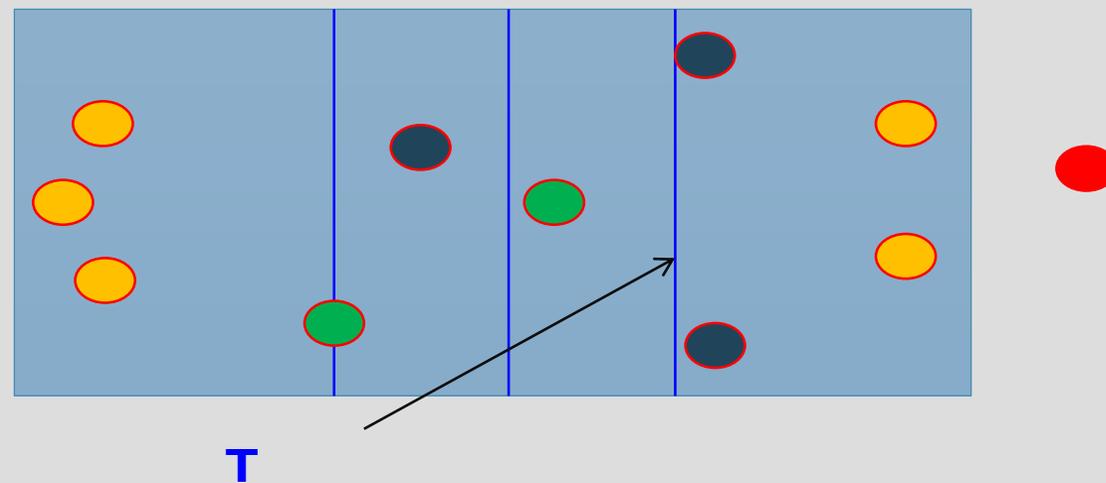
## DIFESA:

- 1. Riscaldamento sulla difesa con palloni con colpi specifici e su spostamenti specifici (alternare palle forti a palle lente)
- 2. Lavoro sulla difesa con palle sporche (non bisogna lasciare troppi giocatori a guardare)
- 3. Lavoro specifico su difesa di attacchi specifici effettuati con salto (valutazione traiettorie, spostamenti)
- 4. Esercizi di sintesi per difesa e contrattacco specifico
- 5. Esercitazioni in 6 contro 6 con compiti assegnati
- 6. Esercitazioni a punteggio specifiche
- 7. Defaticamento

# SCHEDA TECNICA ESERCIZIO DI SINTESI A PUNTEGGIO:

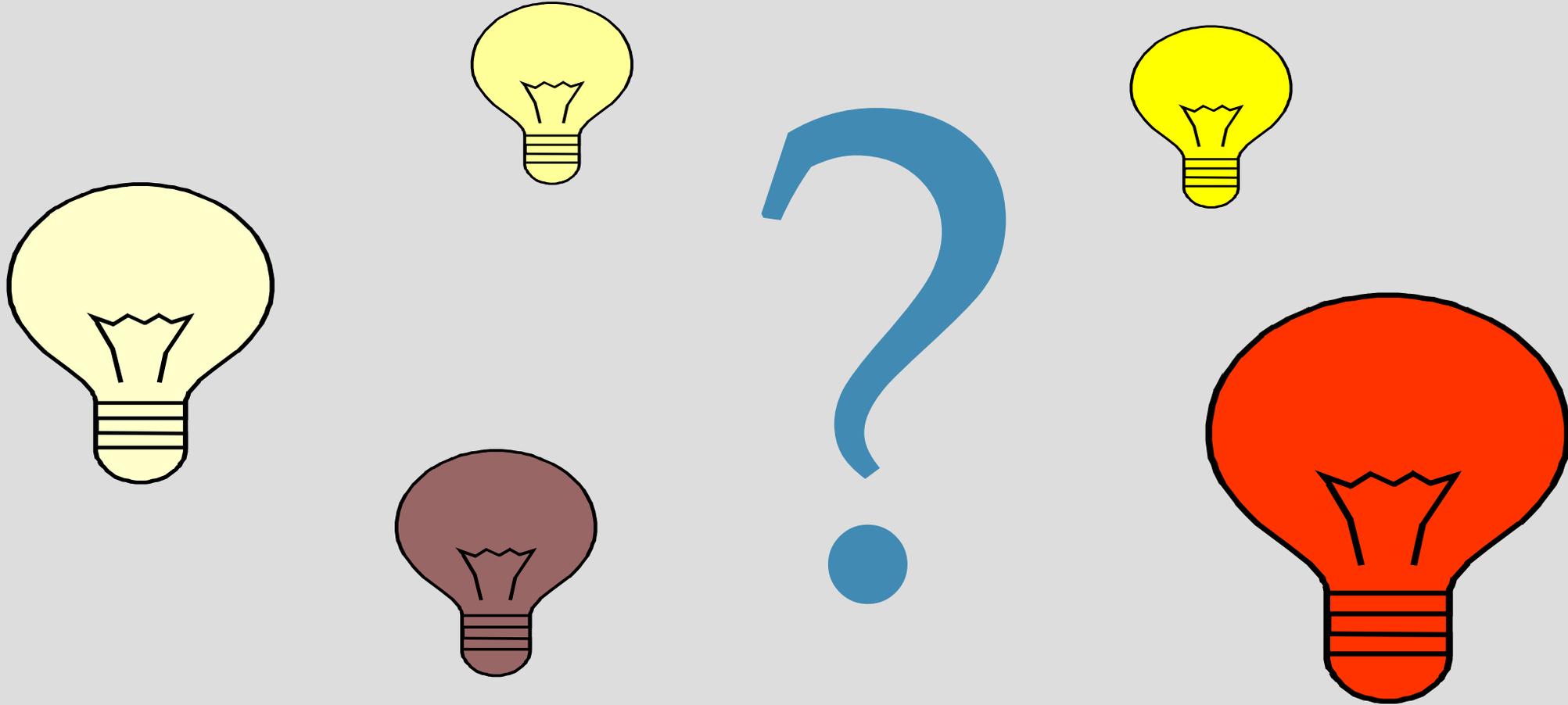
- Scopo: Lavoro specifico per la difesa delle diagonali e il contrattacco specifico
- Su una metà campo ci sono 1 **Palleggiatore** e due **attaccanti**, due **difensori** e 1 **assistenza**
- Sull'altra metà campo 1 **palleggiatore**, 3 **difensori**, un **attaccante specifico** (1° tempo) ed una **assistenza** (centrale)
- Si difende la palla di T e si ricostruisce per gli attaccanti contro muro ad I. In caso di difesa si contrattacca con il centrale (si può pensare anche ad una seconda palla di T per il contrattacco)

- Dopo un certo numero di scambi si ruota su ogni metà campo facendo entrare le assistenze



- La squadra in attacco (Bande) può fare punto solo mettendo a terra la prima palla. La squadra in difesa in caso di primo contrattacco vincente fa 2 punti. In caso contrario 1

# DOMANDE E CONSIDERAZIONI



## I MIEI RECAPITI:

Claudio Mottola

Allenatore di III° Grado

Docente Federale FIPAV

E-mail: [claudiomottola1965@gmail.com](mailto:claudiomottola1965@gmail.com)

Internet: [www.claudiomottola.it](http://www.claudiomottola.it)

Cellulare: 335.12.89.204