

PRIMO GRADO

2° LIVELLO GIOVANILE

Obiettivi permanenti del corso:

- Pianificazione dell'Allenamento
- Didattica delle dinamiche del Gioco

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- L'organizzazione del protocollo di allenamento
- L'allenamento specialistico dei ruoli

CRITERI DI DIFFERENZIAZIONE METODOLOGICA TRA ESERCIZI PER ALLENARE L'AZIONE DI **CAMBIO PALLA** E L'AZIONE DI **RICOSTRUZIONE** O DI **TRANSIZIONE**

- Criteri di interpretazione delle azioni pallavolistiche
 - **Ripetibilità** della sequenza di azione
 - **Prevedibilità** dello sviluppo dell'azione
 - **Richiesta di adattamento** situazionale
- La gestione della **ripetizione situazionale**
 - La ripetizione dell'azione di **cambio palla**
 - La ripetizione della **ricostruzione da difesa**
 - La ripetizione da **ricostruzione da freeball**
- Forme di **gioco** per un'adeguata progressività metodologica

The background is a solid blue color with abstract white and light blue splashes and brushstrokes. In the lower right quadrant, there is a faint, stylized illustration of a volleyball with its characteristic curved panels.

LA DIFFERENZIAZIONE METODOLOGICA TRA GLI ESERCIZI DI SINTESI PER L'ALLENAMENTO DEL CAMBIO PALLA E DELLA RICOSTRUZIONE

Docente: Claudio Mottola

La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del Cambio Palla e quelli per l'allenamento del Break Point

CONTENUTI

- **Limitazioni situazionali utilizzabili**
 - Gioco su porzioni di rete predefinite
 - Gioco con tipi di attacco predefiniti
 - Gioco con combinazioni specifiche di due attaccanti
- **La gestione della ripetizione situazionale**
 - La ripetizione dell'azione di cambio palla
 - La ripetizione della ricostruzione da difesa
 - La ripetizione della ricostruzione da freeball

L'ESERCIZIO DI CAMBIO PALLA

- La struttura dell'esercizio
- E' stato definito chiaramente qual è l'obiettivo?
- Questo esercizio è misurabile?
- Questo esercizio è fattibile? E' idoneo per il livello della nostra squadra?
- Questo esercizio funziona? Ha un ritmo? E' noioso?
- Questo esercizio è funzionale? Serve? E' idoneo al gioco della pallavolo

LE ESERCITAZIONI

- La fase ricezione punto, fondamentale, serve per contrastare il servizio avversario.
- La fase battuta punto, fondamentale, serve per contrastare l'attacco su ricezione.
- In entrambi i casi (fatto salvo alcuni rari casi situazionali) non si può prescindere dall'iniziare l'azione con la BATTUTA.
- proporre esercitazioni/giochi “semplificandoli”; cioè: ridurre o modificare le dimensioni del campo, modificare l'altezza della rete, ridurre il numero dei giocatori, dei tocchi, ecc.

OBIETTIVO DELL'ESERCITAZIONE (TECNICO, COMPETITIVO, MISTO)

- Non sempre è utile proporre esercitazioni a punteggio (dipende dal contesto squadra e dalle abilità delle atlete).
- Lo stesso esercizio cambia notevolmente in base all'obiettivo proposto ed alla sua variazione di esecuzione.
- Esempio di esercizio: battuta e ricezione a 3
- Ricevere 10 palloni (attenzione solo al gesto tecnico)
- Ricevere 10 palloni conta quanti sono buone
- Ricevere 10 palloni almeno 5 devono essere buone
- Ricevere 10 palloni di cui 5 buoni consecutivi (l'errore azzerà) Variazione della battuta: ▪ Da vicino o da lontano
- ▪ Da terra o sopra una panca ▪ Da dx o sx ▪ Float o spin ▪ Salto o piedi a terra

ORGANIZZAZIONE / ADATTAMENTO SITUAZIONALE

- La fase ricezione punto ha bisogno di un'organizzazione delle persone in campo che varia in base alla battuta avversaria:
- Quante persone partecipano alla ricezione
- Le competenze dx/sn e l'orientamento delle spalle
- La linea di ricezione (chi la gestisce)
- La fase battuta punto, oltre all'organizzazione delle competenze, ha bisogno di
- una grande capacità di adattamento e anticipazione:
- La posizione in difesa non può essere mai predefinita, ma deve essere scelta in base alle dinamiche di gioco
- La difesa del “quadrato” o del “Bi-rombo ”

DENTRO E FUORI DAL SISTEMA

- In ogni squadra dovrebbe essere previsto un SISTEMA che stabilisce un adattamento di muro/difesa da variare a seconda delle necessità sia per la fase ricezione che per la fase punto.
- In entrambe le fasi, non sempre il gioco si sviluppa secondo le situazioni “standard”; quindi abbiamo la necessità di stabilire e definire, quando una palla è dentro il sistema e quando invece è fuori.
- Al tempo stesso, chi deve intervenire e con quali modalità.

INCREMENTARE LE VARIAZIONI DELL'ESERCIZIO

- Incrementare la variabilità o le variazioni dell'esercizio deve spingere gli atleti coinvolti a trovare da soli le giuste soluzioni
- Es. restringere il campo, utilizzo di una sola parte di campo, alzare la rete o abbassarla, utilizzo di più di un pallone, limitare una squadra a fare solo determinate cose, ecc.

CRITERI DI INTERPRETAZIONE DELLE AZIONI PALLAVOLISTICHE

- **La ripetibilità delle sequenze di azione**
 - L'azione di cambio palla ha una struttura più definita perciò **allenabile attraverso la ripetizione**
- **La prevedibilità dello sviluppo dell'azione**
 - L'azione di cambio palla è cronologicamente prevedibile perciò consente più **efficaci interventi correttivi**
- **La richiesta di adattamento situazionale**
 - La ricostruzione e le transizioni richiedono adattamento situazionale e **metodiche basate sul gioco**

LA GESTIONE DELLA **RIPETIZIONE SITUAZIONALE**

- La ripetizione dell'azione di **cambio palla**
 - Ripetizione **analitica**, ripetizione di **sintesi** e situazioni di **gioco** correlate ai **processi di sviluppo** prestativo
- La ripetizione della **ricostruzione da difesa**
 - Dinamiche di **gioco** come **unica forma di esercizio** correlata ai **processi di sviluppo** prestativo
- La ripetizione da **ricostruzione da freeball**
 - Ripetizione di **sintesi** e situazioni di **gioco** correlate ai **processi di sviluppo** prestativo

VIDEO

- <https://www.youtube.com/watch?v=Mfvki9BjARM&t=4225s> da 50' in poi
- https://www.youtube.com/watch?v=ZI6zPtzBLWQ&list=PL5Vva29A0CDDi_Qp_nXPIpIF-xwZpOXEK&index=5 da 16' in poi

FORME DI GIOCO PER UN'ADEGUATA PROGRESSIVITÀ METODOLOGICA

- **Limitare** le opzioni di gioco avversarie per facilitare l'adattamento situazionale
- Gioco su **spazi di gioco a rete** predefinite
 - Riduzione degli **spazi di movimento** a muro e dei possibili **scenari di difesa**
- Gioco con **colpi d'attacco** predefiniti
 - Facilitare **scelte opzionali** consentendo anche una **gestione percettiva – esecutiva**
- Gioco con **combinazioni specifiche** di due attaccanti
 - Facilitare **scelte opzionali** contro l'attacco avversario