

# 1° blocco di lavoro: analisi del palleggio

## Il palleggio per l'alzata

Alzate in forma libera e destrutturata

Obiettivi:

Analisi della **relazione alla posizione del bersaglio** (*frontale / laterale / posteriore*) Analisi della posizione e della **postura sotto la palla**

Analisi della padronanza nella **gestione della traiettoria**

Focus:

Qualità delle **mani al contatto** con la palla (*anche in forma autonoma*) Capacità di **spinta massimale** e **velocità di uscita** della palla (*grandi distanze*) Autonomia nella **gestione della precisione** (*azione di palleggio in salto*) Qualità dell'alzata della «**palla alta**» / «**palla di secondo tempo**»

Definizione del concetto di «**alzata precisa**» e **autocorrezione** del gesto

1°regola: non addestrare il comportamento tecnico ma **lasciare esprimere** la libera interpretazione dell'atleta

Controllo di qualche palleggio sopra la testa e alzata da libere posizioni del campo

2°regola: pochi, essenziali e mirati **interventi correttivi**

Interventi mirati solo affinché l'atleta persegua un **incremento di feedback positivi** o per ottimizzare l'**efficacia del tocco di palla**

3°regola: **eliminare i retaggi del ruolo** nella gestione degli esercizi

Destabilizzare tutti i **comportamenti ripetitivi**

Sviluppo:

Lavoro a coppie di 1°tocco+alzata (*anticipo situazionale / movimento alla palla*)

Lancio dal campo avversario-1°tocco-alzata (*anticipo situazionale / difesa su facile*)

A coppie: piazzata-difesa-alzata (*chi ha piazzato*)-rincorsa/stacco/salto (*chi ha difeso*)

# 2° blocco di lavoro: gestione del 1° tocco con tecnica di bagher

## Le dinamiche di gioco: **4 vs 4 senza riferimenti ai ruoli / 5 vs 5 con libero**

Gestione dell'**1 vs 1** tra attacco e muro

Utilizzo di **colpi piazzati / pallonetti** per l'attacco

«**dare tempo**» come riferimento prioritario per il 1° e per il 2° tocco

Obiettivi nell'analisi del **1° tocco con tecnica di**

Tecnica di bagher: **l'azione sulla palla** (*gambe spingono / braccia accompagnano*)

**Bagher**

Tecnica di bagher: **punti d'appoggio delle spinte** (*i piedi precedono il tocco di palla*)

Tecnica di bagher: **relazione al bersaglio** (*le braccia finiscono sul bersaglio*)

## FOCUS

Definizione del **piano di rimbalzo** del bagher (frontale / laterale / laterale alto)

Comportamento dei **piedi**:

Chiusura delle caviglie nella **gestione del disequilibrio** in accosciata - Rapidità di movimento per **anticipare sempre il tocco** della palla

**Previsione delle traiettorie** di arrivo della palla nell'avvio dello spostamento

# Metodologia

1°regola: **lasciare esprimere** la libera interpretazione dell'atleta

Analisi della partenza per spostarsi alla palla / analisi della **postura al tocco**

2°regola: pochi, essenziali e mirati **interventi correttivi**

Interventi mirati solo affinché l'atleta persegua un **incremento di feedback positivi** o per ottimizzare l'**efficacia del tocco di palla**

3°regola: **eliminare i retaggi del ruolo** nella gestione degli esercizi

Destabilizzare tutti i **comportamenti ripetitivi**

Sviluppo:

Lavoro alla parete: contro la parete / parete alle spalle / piano inclinato

Lancio dal campo avversario - 1°tocco - alzata (*previsione traiettoria / anticipo dei piedi*)

Lavoro a coppie palleggio vs bagher (*indurre spostamenti e correzioni del tocco*)

Lavoro a coppie piazzata-difesa su fuori figura (*gestione del piede d'appoggio*)

# 3° blocco di lavoro: i colpi d'attacco

Le dinamiche di gioco: **5 vs 5 con o senza centrale / 6 vs 6 con ruoli**

Dal **colpo piazzato** al **colpo tirato** Attacco 1 vs 1 / 1 vs 2

Obiettivi:

**Tempo di inizio rincorsa** dell'attaccante

Definizione del **comportamento delle braccia nel salto e nel colpo**: colpo est./int. La **mano che colpisce** la palla

L'**accelerazione dell'intera sequenza di azione**: rincorsa-stacco-salto-colpo

Focus

Definire le modalità di **collegamento tra 1° e 2° tocco** nell'azione di CP - Definire i movimenti di **transizione da muro** nell'azione di BP

Concetti di «**riferimento percettivo**» e «**tempo tecnico**»

# Metodologia

1°regola: **lasciare esprimere** la libera interpretazione dell'atleta

2°regola: pochi, essenziali e mirati **interventi correttivi**

Analisi della partenza per la rincorsa / analisi della posizione-postura allo stacco

Interventi mirati solo affinché l'atleta persegua un **incremento di feedback positivi** o per ottimizzare l'**efficacia del tocco di palla**

3°regola: **eliminare i retaggi del ruolo** nella gestione delle posizioni e dei **tempi d'attacco**

Sviluppo:

Lavoro a coppie piedi a terra: colpi tramite adattamenti del movimento dopo il colpo

Lavoro a coppie/terne piedi a terra: colpi «no look» fuori dalla frontalità di stacco Lavoro di attacco per eludere il muro a 1 (su lancio di T / su alzata decontestualizzata)

Ripetizioni di specifiche azioni di gioco con autocorrezione del colpo

# Conclusioni

Lo stage regionale **evidenzia espressioni motorie e non evidenzia competenze tattiche** di alcun genere

In tal senso, la **capacità di gioco** è considerata solo come **espressione di personalità e come consapevolezza delle personali competenze tecniche**

Lo stage regionale **considera il ruolo** dichiarato dalla giocatrice, o dalla documentazione del CR inviata, solo **per definire la relazione con le caratteristiche antropometriche e motorie**

Valutazione comparata di **antropometria, motricità ed espressioni tecniche**

Lo stage regionale di qualificazione territoriale **non implica funzioni Promozionali** di alcun genere

Le attività proposte richiedono assoluta comprensione, da parte del Selezionatore, dei **criteri di segnalazione delle atlete** indicati sul documento di indizione

tutti gli esercizi fatti sono rivolti all'alto livello....

la velocità del gioco è elevata - tipo serie A

tutti gli esercizi sono pensati in preparazione di un gioco di alto livello

Importante due appoggi: incroci e riporto

primo tocco di palla deve dare tempo al palleggio, tenendo alta la palla

Esercizio 1: su attacco da posto 2 avversario, il posto 5 l'incrocio è dietro, il posto 6 ha la doppia scelta se raddoppiare parallela o diagonale, posto 1 incroci d'avanti seguendo la linea dei tre metri (linea di attacco), utilizzo del nastro per aiutare la direzione di spostamento.

Esercizio 2: preparazione di tutti i giocatori per la parte di gioco. Spostamenti a muro, transizione muro+rincorsa per l'attacco

n.b. per il centrale non esistono semicerchi ma angoli

tra le varie uscite del centrale uscita 360 per su attacco a 3, solo su attacco da posto 4 avversario, e per favorire l'inserimento del palleggiatore



Punti chiave sul lavoro osservato.

- 1) Formare una squadra di lavoro e dare ad ognuno uno specifico compito....per ottenere il massimo
- 2) Mobilità e motricità
- 3) Calcolo traiettorie
- 4) Da dove parto e dove arrivo
- 5) Creare tempo e spazio per poi toglierlo agli avversari
- 6) Correzioni e autocorrezioni focus sul gesto
- 7) Ultimo ma il più importante comunicare con parole chiave