

1° blocco di lavoro: l'alzata di ricostruzione

- **L'alzata di ricostruzione e la tecnica esecutiva (palleggio / bagher)**
 - **Alzate indotte da T che simula la difesa dell'alzatore**
 - **Obiettivi:**
 - **Verifica degli elementi essenziali definiti nella 1° seduta di allenamento**
- **Differenziazione esecutiva anche sulla base del ruolo (speciale per alzatori / liberi)**
 - **Analisi della capacità di autocorrezione nella gestione della traiettoria**
 - **Focus**
- **Qualità delle mani al contatto con la palla nel palleggio (contatto duro e reattivo)**
 - **Spinta massimale e velocità di uscita della palla nel palleggio (azione gambe / braccia)**
- **L'azione sulla palla nel bagher (gambe spingono / braccia accompagnano)**
- **Relazione al bersaglio nelle situazioni di autocorrezione sia nel palleggio che nel bagher (le braccia finiscono sul bersaglio)**

Didattica e Metodologia

- **1°regola didattica: definire i criteri per la scelta delle tecniche (in funzione degli sviluppi dell'azione) e non dare le soluzioni come predefinite**
- **Anticipare lo spostamento per palleggiare / aspettare la palla per alzare in bagher**
 - **2°regola didattica: ripetere l'esecuzione errata e l'autocorrezione esecutiva**
 - **Percezione dell'esecuzione corretta e associazione azione corretta / esito**
 - **3°regola didattica: definire la condizione specifica sulla base dei riferimenti percettivi e dei corretti tempi tecnici del gioco**
- **Variare la condizione esecutiva delle alzate e fissare le determinanti qualitative**
 - **Sviluppo:**
 - **Lavoro a coppie di 1°tocco+alzata (anticipo situazionale / movimento alla palla)**
 - **Lavoro a coppie di controllo palla: battimuro vs difensore e tenere in gioco la palla**
- **Lavoro analitico di servizio / ricezione (indiv.) / alzata: riferimenti traiettorie / volume**
 - **Lavoro a gruppi: servizio vs ricezione+attacco (conflitto in rice / alzata specifica)**

2° blocco di lavoro: lavoro differenziato CP/BP

- **Le dinamiche di gioco: 4 CP vs 5/6 BP con palla messa in gioco da T**
 - **Utilizzo iniziale di colpi piazzati / pallonetti per l'attacco**
- **Obiettivi di CP (numero ripetizioni pro capite / pochi giocatori impegnati):**
 - **Adattamento di posizione prima che il servizio passi la rete (1-2-3)**
- **Tecniche di collegamento nella sequenza di CP (numero di propulsioni) e tempi d'attacco**
- **Sfruttare gli spazi per ottimizzare / adattare le linee di rincorsa d'attacco**
- **Obiettivi di BP (specificità dell'esercizio / riferimenti percettivi e tempi)**
 - **Azione di CP con minimo 2 scenari d'attacco (lettura / opzione)**
- **Tempi delle opzioni / movimenti conseguenti / adattamenti in caso di errore nel BP**
 - **Azione di BP che genera da situazioni specifiche e predefinite**
 - **Modalità organizzativa del lavoro**
- **Ripetizioni situazionali / chi arriva prima a.../ reiterare l'azione vincente**

Focus didattici / tecnici / metodologici nel CP

- **Previsione della traiettoria in ricezione**
- **1-mi muovo-2-piano di rimbalzo-3 (con le gambe)**
- **Anticipo piano di rimbalzo al passaggio della palla vs traiettorie che passano**
 - **Anticipo piede d'appoggio - passo riportato vs traiettorie che scendono**
 - **Anticipo del movimento dell'alzatore**
 - **Velocità di movimento**
 - **Sequenza percettiva**
 - **Timing dei movimenti preparatori in attacco**
 - **Posizioni di inizio rincorsa**
- **Adattamento delle linee di rincorsa nelle situazioni particolari**
 - **Timing di inizio rincorsa**

Focus didattici / tecnici / metodologici nel BP

- **Relazione tra le linee di rincorsa e i posizionamenti di salto a muro**
 - **Fronteggiare la linea / mano destra sul viso del destrimane**
- **Salto in successione al salto d'attacco / adattamento piano di rimbalzo**
 - **Gestione 1° tocco**
- **Movimenti arti inferiori sulla previsione della traiettoria della palla**
 - **Dare tempo / precisione nella gestione del tocco**
 - **Forte / facile / free e l'obiettivo minimo in difesa**
 - **Ricostruzione**
 - **Transizioni di rigiocata e timing di inizio rincorsa**
 - **Equilibrio del corpo in volo**
- **Scelta del colpo (direzione / anticipo / utilizzo del muro)**

Principi 3° blocco di lavoro: tecniche d'attacco

- **Lavoro analitico per la tecnica della schiacciata**
- **Lancio di T / auto alzata / alzata dell'alzatore**

- **Obiettivi:**

- **Ampiezza adeguata del passo di stacco**
- **Concetto di accelerazione della sequenza di stacco**
- **Slancio violento a ampio delle braccia all'arrivo e durante la sequenza di stacco**
 - **Anticipo della spalla e dell'inizio del colpo rispetto all'apice del salto**
 - **Direzione del colpo sulla palla nell'1 vs 1 con il muro avversario**
- **Focus:**
 - **Velocità di stacco commisurata alla reattività dei piedi**
 - **Palla sopra la spalla dell'arto di colpo**
- **I tre anticipi: slancio delle braccia rispetto all'arrivo allo stacco / caricamento colpo**
rispetto al rilascio del suolo / inizio del colpo rispetto all'apice del salto

Didattica e metodologia

- **1°regola didattica: dettaglio in analitico e verifica sempre nella situazione specifica di gioco**
 - **Gioco / dettaglio / gioco**
 - **2°regola didattica: errore «buono» / errore «inutile»**
 - **La scelta esecutiva corretta giustifica l'eventuale errore**
- **3°regola didattica: definire la condizione specifica sulla base dei riferimenti percettivi e dei corretti tempi tecnici del gioco**
- **Variare la condizione esecutiva delle alzate e fissare le determinanti qualitative**
 - **Sviluppo:**
 - **Sequenze di attacco vs muro 1 / muro 2 / muro aperto in lavori analitici**
- **Sequenze di ogni singola palla d'attacco / ogni singolo schema in lavori di sintesi**
 - **Dinamiche di gioco con azioni predefinite**
 - **Gioco**

4° blocco di lavoro: gioco 6 vs 6

- **Esercitazioni di gioco 6 vs 6 variate sia nel target che nelle modalità di avvio delle azioni**
 - **Sintesi dei contenuti appresi nel corso delle precedenti attività**
 - **Obiettivi:**
 - **Consolidamento didattico delle tecniche**
- **Verifica dei progressi nelle 3 azioni di gioco (azione di CP / azione di BP / azione lunga)**
- **Identificazione eventuali punti di forza e criticità nei meccanismi delle 3 azioni di gioco**
 - **Focus:**
 - **Sequenze percettive corrette per stare nei tempi tecnici delle azioni di gioco**
 - **Identificare lo scenario determinato dalle possibilità d'attacco avversario**
 - **Tempi d'attacco per la definizione delle principali combinazioni**
 - **Qualità delle reazioni alla palla (muro / difesa / copertura)**

Regole organizzative e di gestione delle esercitazioni di gioco 6 vs 6

- **1°regola: generare volume e ripetitività per il CP e la free**
- **2°regola: adeguata specificità e variabilità situazionale per il BP**
- **3°regola: focalizzare il concetto di specificità sul target da perseguire**
 - **Il CP ricerca la ripetizione dell'azione positiva**
 - **Il BP ricerca efficacia entro un determinato numero di tentativi**
- **4°regola: definire le modalità specifiche per mettere in gioco la palla**
- **Enfasi al controllo del 1°tocco: Coach o sparring – palla dall'avversario**
- **Enfasi alla gestione del 2°tocco: Coach – gestione adattata da parte del L/C**
- **Enfasi all'esecuzione del 3°tocco: situazione indotta dal Coach – dal gioco**

Conclusioni

- **Il 3°allenamento dello stage nazionale o interterritoriale considera alcuni dettagli di sintesi dei primi due allenamenti**
- **A favore di un livello di consolidamento esecutivo nello stage nazionale**
- **A favore di un parziale cambio di giocatrici nello stage interterritoriale**
- **Il 3°allenamento pone il focus sulla didattica differenziata all'interno dell'allenamento basato sulle dinamiche di gioco**
- **La considerazione dei ruoli, attribuiti ai giocatori impegnati nello stage, diventa un dettaglio importante per la qualità delle valutazioni tecniche**
- **La considerazione dei ruoli è importante anche per garantire agio alle giocatrici e consentire loro adeguata sicurezza esecutiva nelle tecniche**