

Focus relativo alle azioni di BP e prolungata

- **Dettaglio relativo al MURO**

- **Atteggiamento e postura di partenza / tecnica di attivazione del movimento**
 - **Valutazione della bilateralità e ampiezza del passo di stacco**
 - **Dettaglio relativo alla DIFESA**
- **Atteggiamento e postura di difesa / tempo di posizionamento**
 - **Valutazione della postura di difesa e della reazione alla palla**
 - **Dettaglio relativo alle TRANSIZIONI e al CONTRATTACCO**
- **Definire il numero degli appoggi in uscita da muro / da difesa / da copertura**
 - **Priorità: recuperare lo spazio di rincorsa**
- **Collegamento tra transizioni e ciò che avviene prima (muro, difesa, copertura)**

Modalità operative

- **Lavoro a basso impatto che può sostituire il processo di riscaldamento generale – focus sulla qualità esecutiva senza intensità di esercizio**
- **Azioni contestualizzate alle specifiche aree di competenza e posizioni**
 - **Ripetizioni delle sequenze specifiche con riferimento palla e con T che guida la sequenza motoria richiesta dalla situazione**
 - **Collegamento tra sequenze percettive e sequenze tecnico – motorie**
- **Dinamica di gioco a colpo controllato per collocare i dettagli esecutivi nei tempi tecnici specifici dell'azione**
 - **Dinamiche di gioco 3 vs 3 / 4 vs 4 / 5 vs 5 / 6 vs 6**
- **Riferimento: numero di appoggi / passi – tempi di movimento / spazi minimi**

2°focus relativo alle azioni di BP e prolungata

- **Dettaglio sulla sequenza DIFESA – ALZATA**

- **Situazioni di controllo palla in difesa con sviluppo nell'alzata di ricostruzione**
 - **Gestione del grado di variabilità ed imprevedibilità situazionale in difesa**
 - **Dettaglio sulla gestione ed esecuzione della PALLA ALTA**
- **Situazioni di alzata della palla alta rispetto alla casistica del gioco indotta da T**
- **Gestione del grado di variabilità e difficoltà del compito generata dalla difesa**
 - **Dettaglio sull'INSERIMENTO DEL C nel sistema di contrattacco**
 - **Tramite dinamiche di gioco**
- **Situazione di «freeball» – sempre in combinazione con gli attacchi da seconda linea**
- **Situazioni di «facile» – sempre con obiettivo minimo palle nel punto rete (7 e fast)**
- **Situazione di «forte» – «cogliere l'attimo» / identificare la situazione che lo consente**

Modalità operative

- **Modalità di gestione dell'intervento difensivo**
 - **Grado di difficoltà nel controllo indotta da T / sparring (anche dal plinto)**
- **Gestione della difesa di T / sparring / alzatore per generare alzate di recupero**
- **Interventi di primo tocco (rice/difesa/recupero) gestite verso l'alto + alzata**
 - **Modalità di gestione dell'alzata**
- **Frontalità al bersaglio / gestione orientata al bersaglio (palleggio/bagher)**
 - **Timing della rigiocata e gestione del tocco (alzatori/liberi)**
 - **Riferimenti per la precisione di alzata**
 - **Dinamiche di gioco a colpi controllati**
 - **Riferimenti percettivi specifici**
- **Timing corretti e tempi di movimento definiti**

L'allenamento delle azioni di BP e prolungata

- **Dinamiche di gioco 6 vs 0 (oppure 5 vs 0 / 4 vs 0)**
- **Determinare situazioni specifiche vs specifiche palle d'attacco avversarie**
 - **Riferimento ad una casistica di attacchi basata sul modello prestativo**
 - **Dinamiche di gioco costruite vs palle d'attacco / combinazioni definite**
 - **Determinare i tempi di movimento per le opzioni (muro/difesa)**
- **Interpretare lo scenario che scaturisce dall'attacco definito e i possibili sviluppi dell'azione**
- **Sequenze di rigiocata per la riproduzione controllata di specifiche azioni di contrattacco (utilizzate anche come riscaldamento d'attacco)**
 - **Tempi di movimento / numero di movimenti preparatori / propulsioni**
 - **Rendere specifico il «prima» per generare corrette sequenze percettive**

Principi metodologici

- **T / sparring creano la situazione specifica / il giocatore avversario attacca sempre per fare punto (in ogni caso impegnare)**
 - **Le modalità per mettere in gioco la palla**
- **Palla che impegna il 1° tocco gestita per ripetere (controllo della reazione motoria o dell'impatto con la palla)**
- **Palla che impegna il 2° tocco gestita da T o determinata dalla difficoltà indotta nell'intervento per il 1° tocco (variabilità situazionale controllata)**
 - **Palla che impegna il 3° tocco gestita da T (casistica specifica)**
 - **Ripetere le azioni di gioco gestendo la variabilità situazionale**
- **Non ripetere la sequenza motoria specifica per come si è generata (la ripetizione tecnica può e deve essere determinata da T)**

Lavoro di 6 vs 6 sulle azioni di BP e prolungata

- **Lavoro condotto attraverso il gioco 6 vs 6**
- **La palla messa in gioco (da T / dallo sparring / dalla squadra avversaria)**
 - **Il primo attacco predefinito**
 - **Lo schema di contrattacco predefinito**
 - **Gestione dei target**
- **Target differenziati per tipologia di azione / tipo di competenza**
 - **Azioni vincenti per un determinato numero di tentativi**
- **Doppio punto per chi ha palla in mano vs +1/-1 per il fondamentale che si contrappone in modo diretto**

La gestione delle rotazioni nell'esercizio

- **Situazione di attacco a 3 con L in difesa in zona 6 / zona 5**
- **Focus determinante: la combinazione tra il centrale e il posto 6**
 - **Situazione di attacco a 2 con L in difesa in zona 6 / zona 5**
- **Focus determinante: apertura di rete con la seconda linea del posto 1**
 - **Situazione di attacco a 3 che riproduce la P1**
- **Questa situazione è utile solo in presenza di O non impiegabili in ricezione**
 - **Situazione di attacco a 2 differenziando l'eventuale utilizzo sistematico della FAST**
- **Focus determinante: apertura di rete con Fast in combinazione con il posto 6**
bl

Principi metodologici

- **1°regola: la palla viene messa in gioco nel più assoluto rispetto di due fondamentali presupposti:**
 - **Specificità rispetto al gioco sempre**
 - **Tramite una adeguata richiesta di competitività se lo fa l'avversario**
- **2°regola: la contrapposizione tra chi serve e l'azione di CP deve essere sempre presente nell'esercitazione proposta**
 - **Enfasi sulla contrapposizione tra attacco e muro: servizio di T**
- **Enfasi sulla contrapposizione tra attacco e sistema di ricostruzione: servizio delle giocatrici**
 - **Non standardizzare il giocatore in battuta rispetto alla rotazione di CP allenata**
- **3°regola: se il focus è tecnico utilizzare il target numerico (numero di azioni ad esito positivo) / se il focus è agonistico utilizzare un punteggio speciale**

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**

Conclusioni

- **L'allenamento del BP e dell'azione prolungata consiste nel perseguire l'obiettivo entro un certo numero di tentativi**
- **L'allenamento collettivo, basato sulle dinamiche di gioco, deve indurre proprio l'idea di cogliere l'attimo e sfruttare le opportunità offerte dal variare delle situazioni**
- **Nel CP l'allenamento collettivo induce l'idea di ripetere l'azione vincente più possibile**
 - **Il protocollo di lavoro del 4° allenamento deve essere condotto alla luce del principio di cui sopra**
 - **L'allenamento è organizzato per scenari plausibili di gioco e ripetizione di possibili strategie risolutive**
- **Corrispondenza coerente tra scenario, relativo adattamento e strategia della risposta**