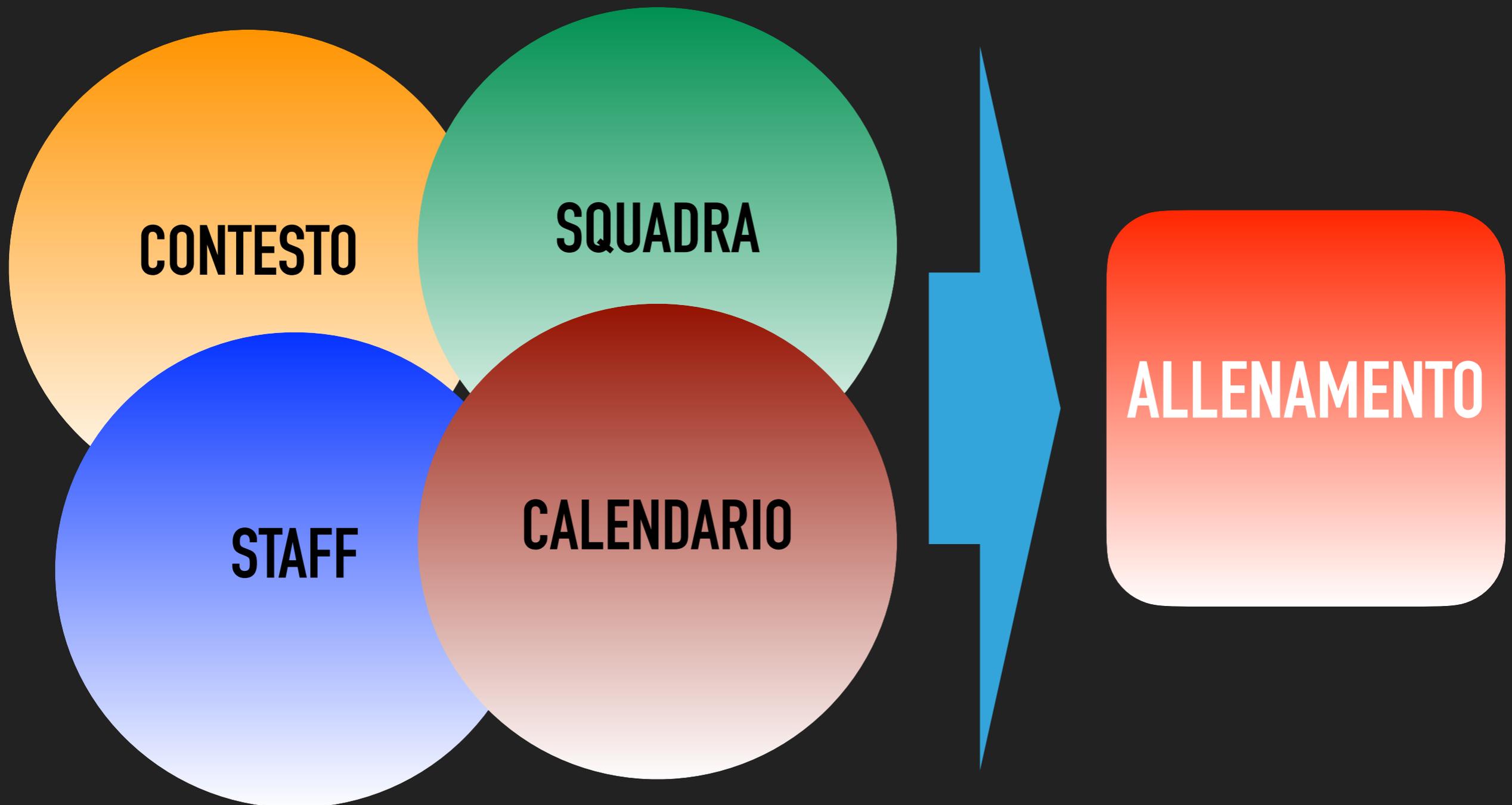


FIPAV CRER AGGIORNAMENTO ALLENATORI

"LA SEDUTA D'ALLENAMENTO"

COSTRUIRE LA SEDUTA D'ALLENAMENTO



IL CONTESTO

- ▶ Impianto d'allenamento
- ▶ Materiale disponibile
- ▶ Durata della seduta
- ▶ Ulteriori strutture: sala pesi, sala video, ...

LA SQUADRA

- ▶ Tipologia (giovanile, adulta, mix, ...)
- ▶ Caratteristiche tecniche (omogeneità o disomogeneità)
- ▶ Assenze strutturali o contingenti (convocazioni, malattie, infortuni, ...)
- ▶ Gestione delle eccezioni

LO STAFF

- ▶ Numero di tecnici presenti
- ▶ Qualità specifiche dei tecnici: tocco di palla, specializzazione (analisi video o statistica, preparazione fisica, ...)
- ▶ Autonomia di lavoro e di analisi dei contenuti

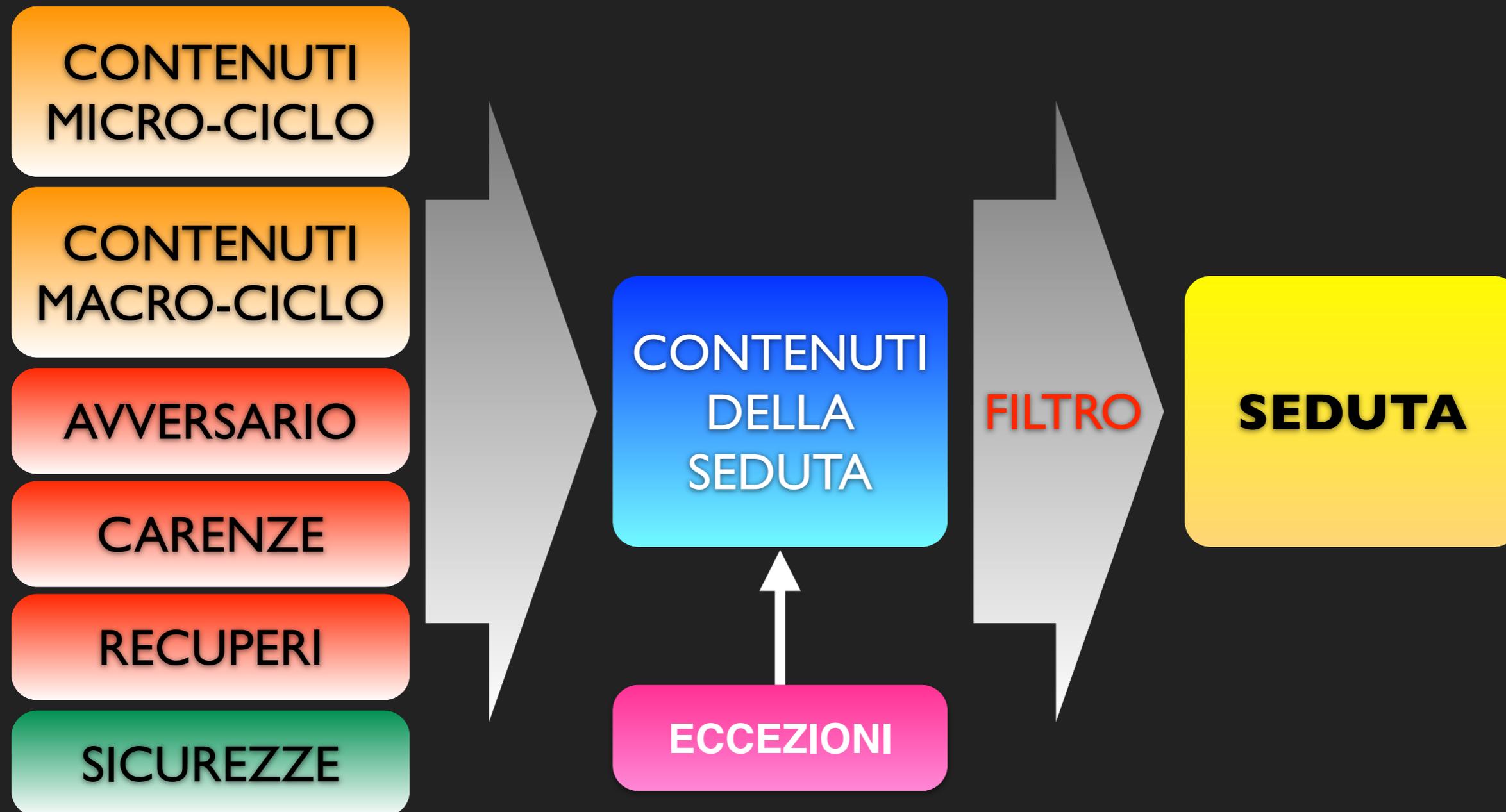
IL CALENDARIO

- ▶ Macro-ciclo e micro-ciclo
- ▶ Collocazione nella settimana corrente
- ▶ Impegni di squadra: campionato, amichevoli, tornei
- ▶ ...

**L'ALLENAMENTO È UN SISTEMA
DINAMICO. OCCORRE ABITUARSI A
GESTIRE LE VARIAZIONI IN MODO
EFFICIENTE E TRASPARENTE.**

A. F.

CONTENUTI DELLA SEDUTA



RIUNIONE PRE-ALLENAMENTO DELLO STAFF

ANALISI DELL'ALLENAMENTO

ASSEGNAZIONE DEI COMPITI

DEFINIZIONE DELLE PRIORITÀ

PREDISPOSIZIONE DEL
MATERIALE NECESSARIO

PRESENTAZIONE DELLA SEDUTA
ALLA SQUADRA



ALLENAMENTO

STRUTTURA GENERALE DI UNA SEDUTA DEL CICLO PREPARATORIO

- ▶ **Attivazione specifica:** transfert con il contenuto della seduta
- ▶ **Tecnica analitica specifica:** lavoro differenziato o universale a tema
- ▶ **Tecnica a tema isolato:** si stimola la parte tecnica specifica lavorando a stazioni
- ▶ **Sintesi:** sequenze di gioco con abbinamento dei fondamentali



**ALLENARE TUTTO SIGNIFICA
ALLENARE NIENTE.**

STRUTTURA GENERALE DI UNA SEDUTA DEL CICLO AGONISTICO

- ▶ **Attivazione specifica**: posture e spostamenti compatibili con il tema centrale dell'allenamento, introduzione del pallone
- ▶ **Analitico specifico**: orientato al tema centrale dell'allenamento
- ▶ **Sintetico specifico**: combinazione dei gesti in una mini sequenza di gioco
- ▶ **Globale ad obiettivo**: globale controllato dove il tema centrale è protagonista
- ▶ **Richiamo tecnico**: parte finale a gruppo ridotto con contenuti specifici individuali

ATTIVAZIONE A-SPECIFICA

ATTIVAZIONE SPECIFICA

ANALITICO SPECIFICO

SINTETICO SPECIFICO

GLOBALE A OBIETTIVO

RICHIAMO TECNICO

ATTENZIONE A COMBINARE DUE GESTI
TECNICI IN UN ESERCIZIO DI SINTESI: IL
PRIMO GESTO DEVE ESSERE
NECESSARIAMENTE **STABILE**, ALTRIMENTI
PREGIUDICA L'ESECUZIONE DEL SECONDO.

CRITERI DI COSTRUZIONE DEGLI ESERCIZI

- ▶ Esercizi funzionali agli atleti e non atleti funzionali agli esercizi
- ▶ Evitare di legarsi troppo agli "esercizi preferiti"
- ▶ Nella singola seduta, gli esercizi devono creare un percorso dal semplice al complesso verso l'obiettivo
- ▶ Meglio pochi esercizi con parametri precisi



PARAMETRI DEGLI ESERCIZI

TIPOLOGIA

VARIABILI

TRANSFERT

RITMO



- ▶ **Tipologia**: a ripetizioni, a tempo, a **obiettivo**
- ▶ **Variabili**: palla, rete, prima-durante-dopo, compagno, traiettorie in ingresso e uscita, in contesto o isolato, ...
- ▶ **Transfert**: corrispondenza con ciò che accade in fase di gioco
- ▶ **Ritmo**: la frequenza delle ripetizioni incide sulle correzioni e sul feedback dell'atleta

UNA SEDUTA DEL CICLO PREPARATORIO

Periodo	Preparatorio
Squadra	U17M eccellenza
Staff	1° allenatore, 2° allenatore
Impianto	Palazzetto (campo e campetto)
Giorno e ora	Lunedì (18:30 - 20:30)
Tema	Difesa individuale e di coppia, difesa e alzata
Obiettivi	Affinamento delle tecniche di intervento in difesa
Presenti	2P - 2L - 4S - 4C - 2O (14)
Materiale	1 fitball, 3 carrelli, 3 plinti o panche, 2 canestri, cinesi
Note	Seduta pesi svolta immediatamente prima della seduta tecnica

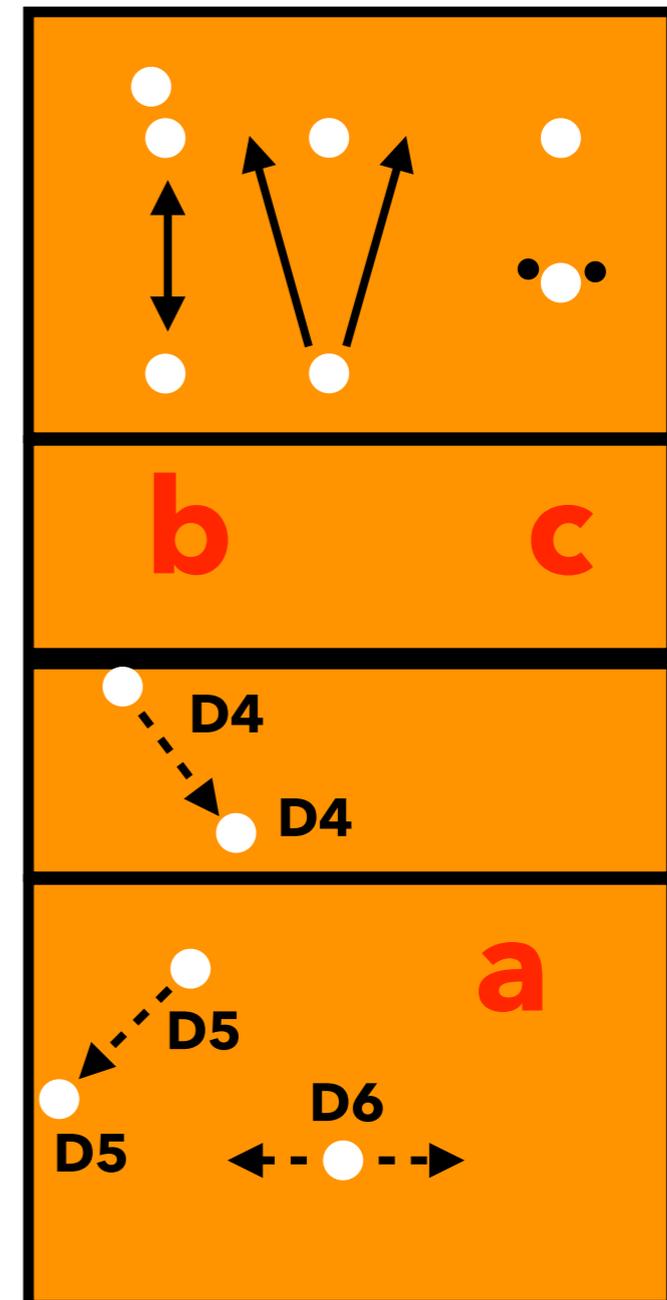
SIMBOLI UTILIZZATI

- ▶ Acronimi dei ruoli: P-S-C-L-O
- ▶ Acronimi dei compiti:
 - ▶ D: difensore
 - ▶ P: palleggiatore
 - ▶ R: ricettore
 - ▶ B: battitore
 - ▶ A: attaccante
 - ▶ As: assistenza palloni
 - ▶ AL: allenatore

	Allenatori
	Giocatori
D2	Compito
	Spostamenti
	Movimenti palla
	Carrello pieno
	Carrello vuoto
	Plinto
	Canestro alzate
	Fitball
	Cinese

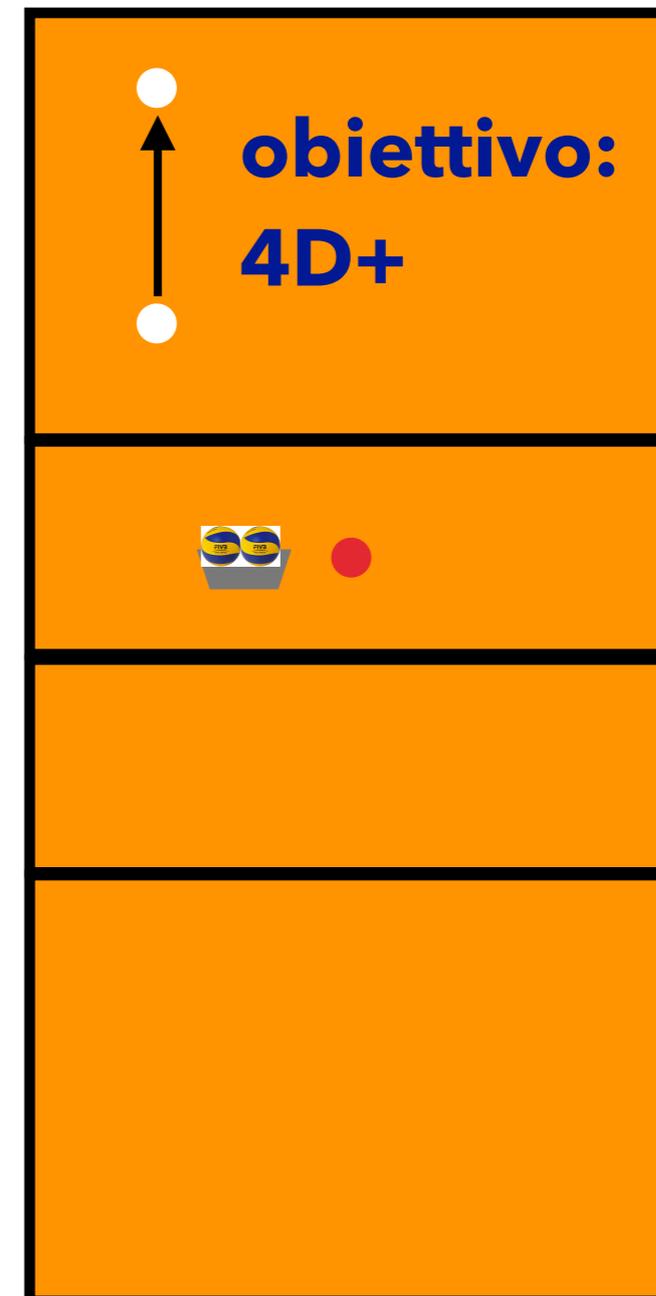
ATTIVAZIONE SPECIFICA

- ▶ **a**: spostamenti difensivi specifici per zone
- ▶ **b**: lancio-presa con attivazioni, compressioni, affondi, ...
- ▶ **c**: rapidità



TECNICA ANALITICA

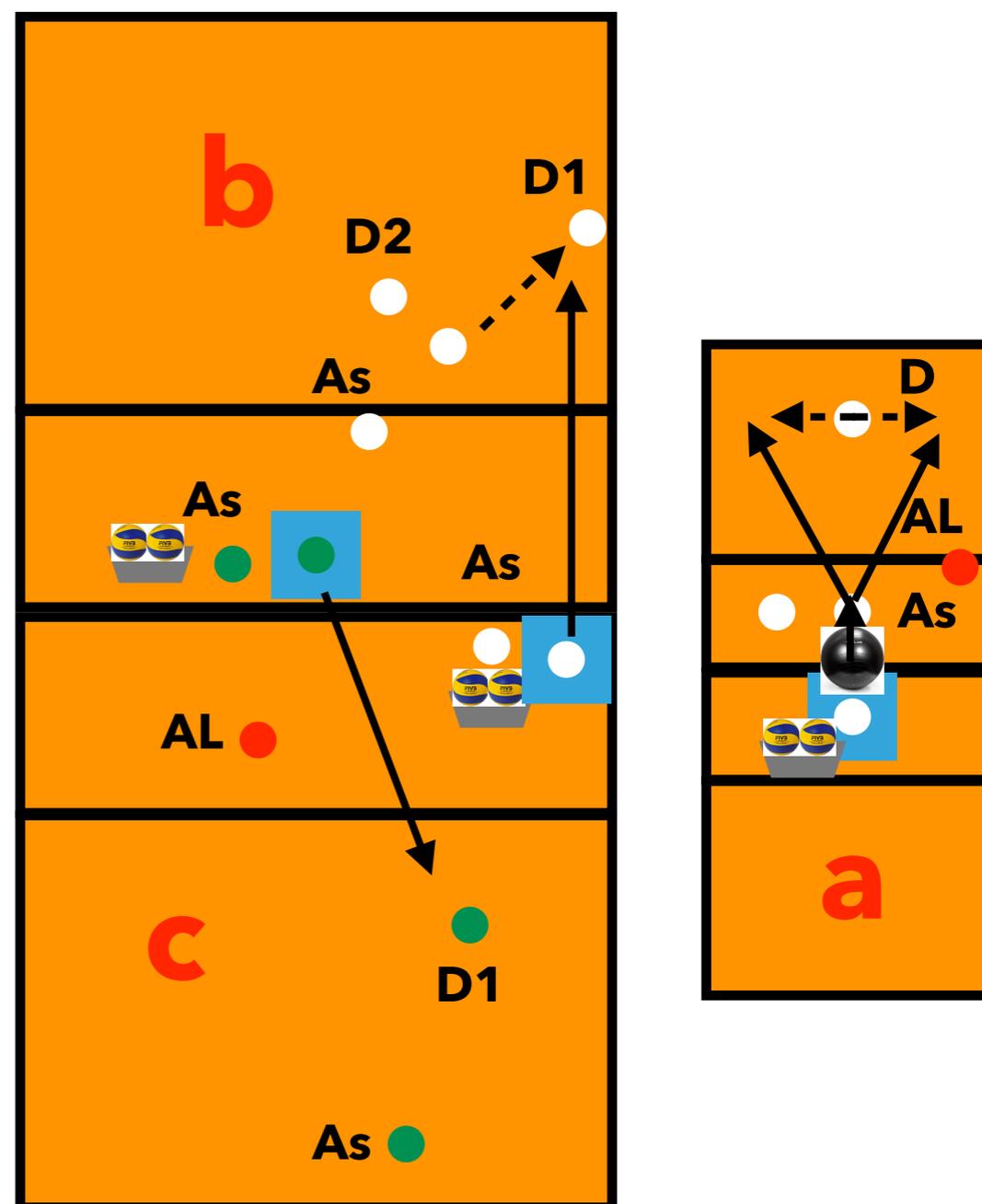
- ▶ Tecniche individuali di intervento difensivo:
 - ▶ Warm-up A-B-C a colpo controllato
 - ▶ Palla forte in figura (2 tocchi)
 - ▶ Palla fuori figura (intervento diretto)
 - ▶ Difesa in compressione
 - ▶ Difesa alta
 - ▶ Acrobatica frontale
 - ▶ ...



TECNICA A TEMA ISOLATO - UNIVERSALE

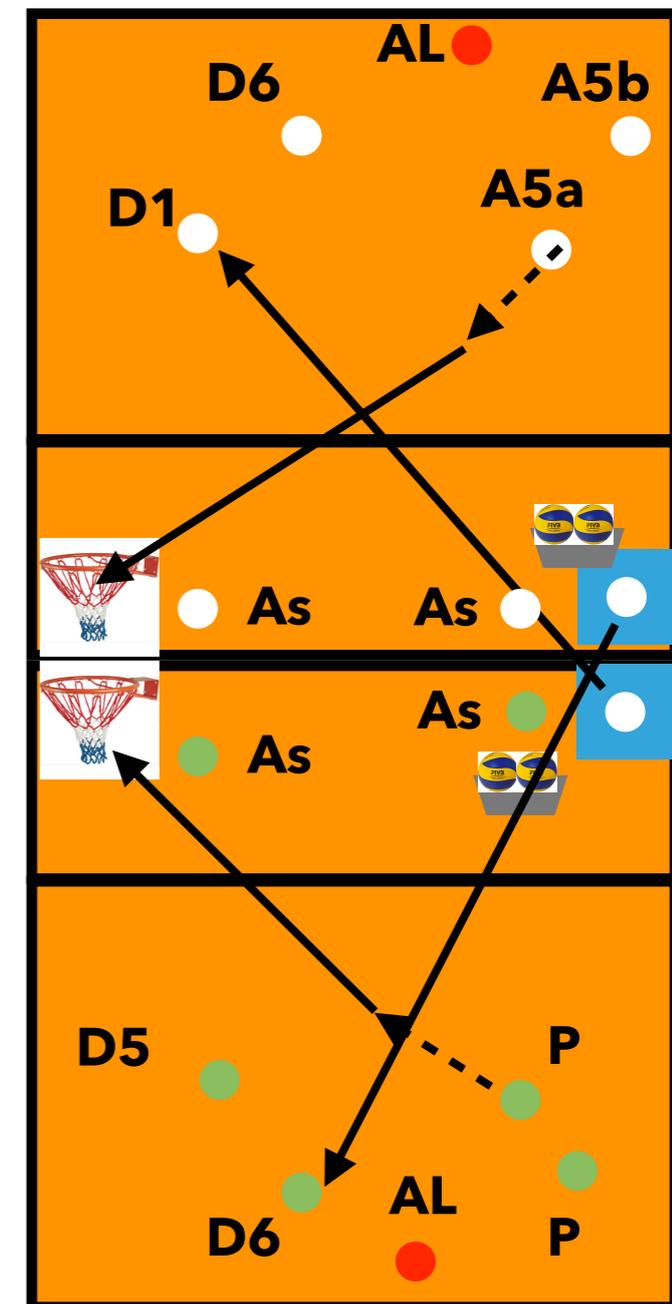
- ▶ **a**: stazione generica di difesa su palla toccata (campetto)
- ▶ **b**: stazione specifica di difesa parallela
- ▶ **c**: stazione specifica di difesa di primo tempo

Suddivisione in gruppi per zone di competenza



SINTESI - DIFESA DIAGONALE E ALZATA

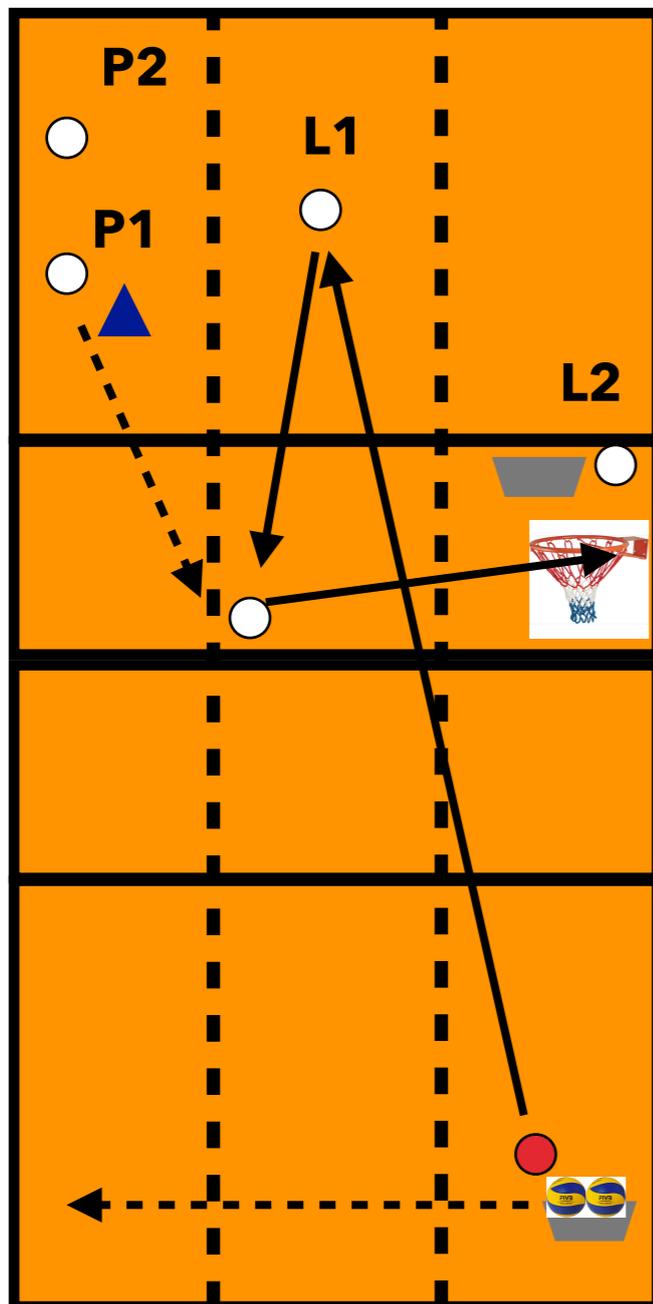
- ▶ Attacco alternato dai due plinti (diagonali 1-6 e 5-6)
- ▶ Alzate sull'altra diagonale eseguite, in alternanza, da 2 giocatori
- ▶ Rispettare le lateralità di intervento
- ▶ Ottimizzare le assistenze e le rotazioni di tutti gli atleti



UNA SEDUTA DEL CICLO AGONISTICO

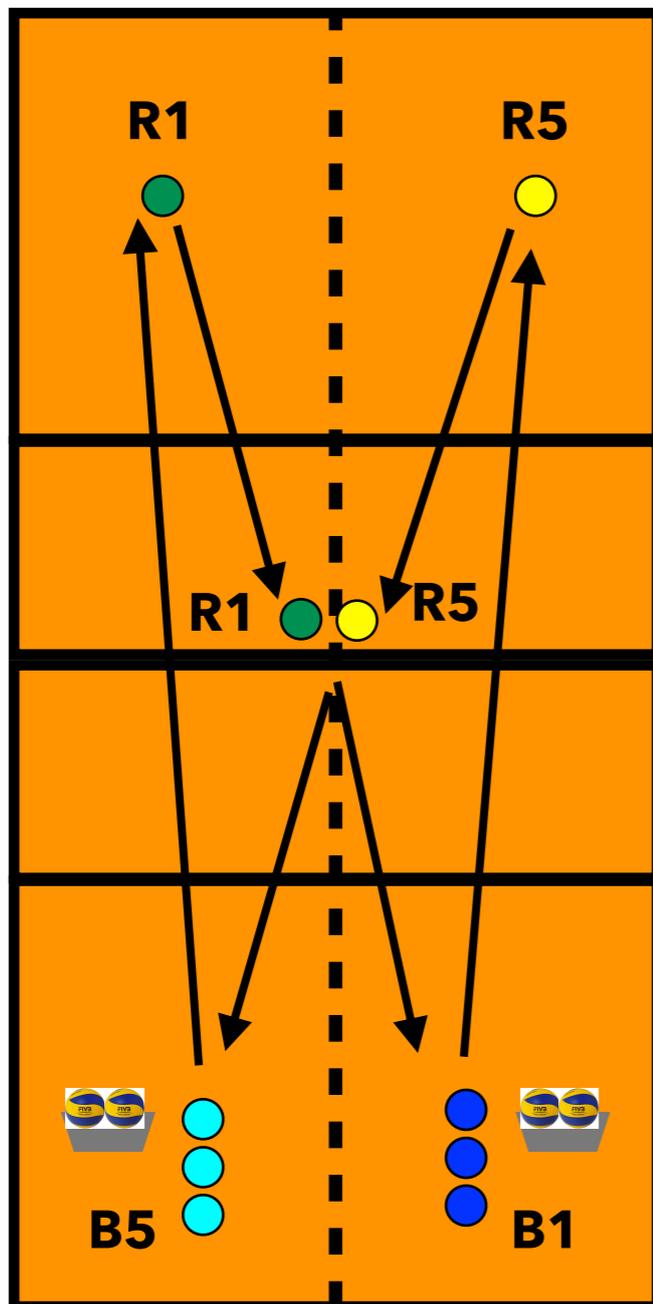
Periodo	Agonistico
Squadra	U17M eccellenza
Staff	1° allenatore, 2° allenatore
Impianto	Palazzetto (doppio campo)
Giorno e ora	Giovedì (18:30 - 20:30)
Tema	Ricezione-attacco
Obiettivi	Cambio palla con attenzione alla ricezione
Presenti	2P - 2L - 4S - 4C - 2O (14)
Materiale	4 carrelli, tabellone, segna posto, 3 cinesi, muro artificiale
Note	Due giorni ad una gara importante

ATTIVAZIONE SPECIFICA - CAMPO 1



- ▶ Servizio float confort
- ▶ Ricezione dei liberi (Z1-Z6)
- ▶ Cambio liberi ad obiettivo o ripetizioni
- ▶ Alzate Z4-Z2-Z1 dei palleggiatori (in alternanza)
- ▶ Ingressi **P1-P5-P4**

ATTIVAZIONE SPECIFICA - CAMPO 2



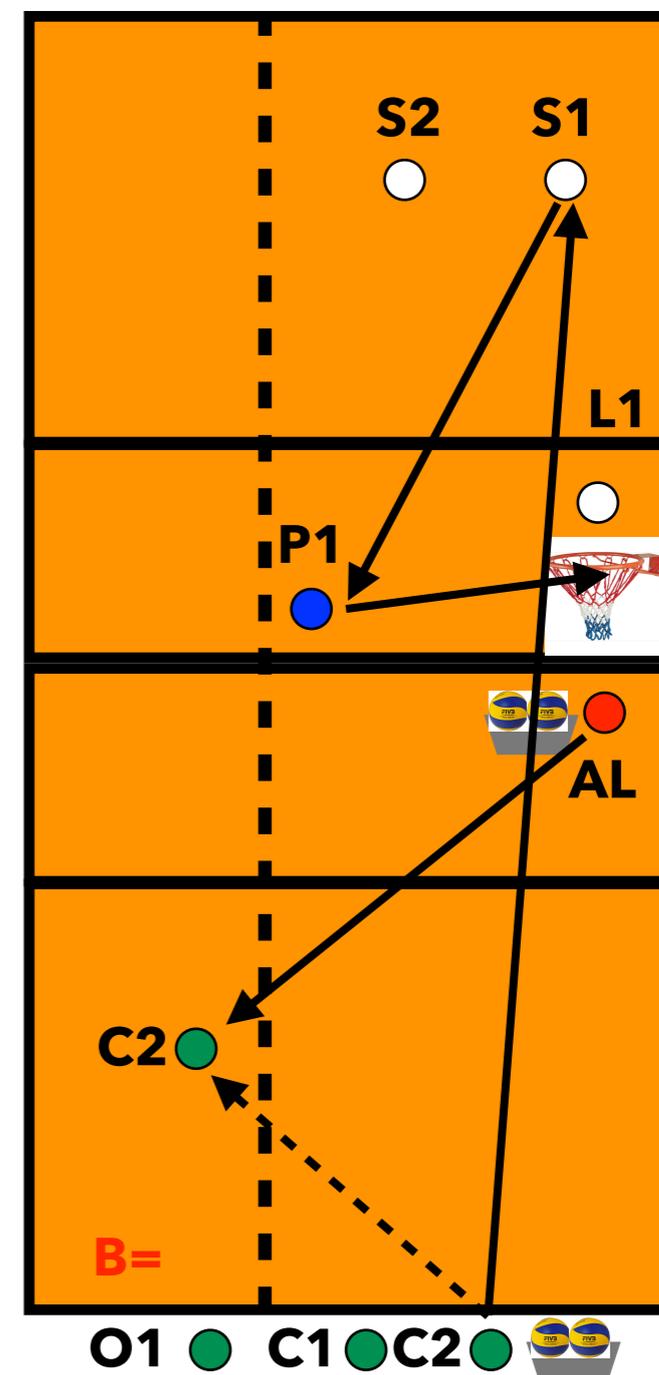
- ▶ Progressione da lanci a servizio float / spin (diagonale e parallela)
- ▶ Ricezione dei posti 4 (Z1-Z5)
- ▶ Anche inserimento di 4C e 2O nella ricezione di palla corta

**ALLENARE I FONDAMENTALI DI
"IMPOSIZIONE" STIMOLANDO
LA SELEZIONE DI RISPOSTA.**

A. F.

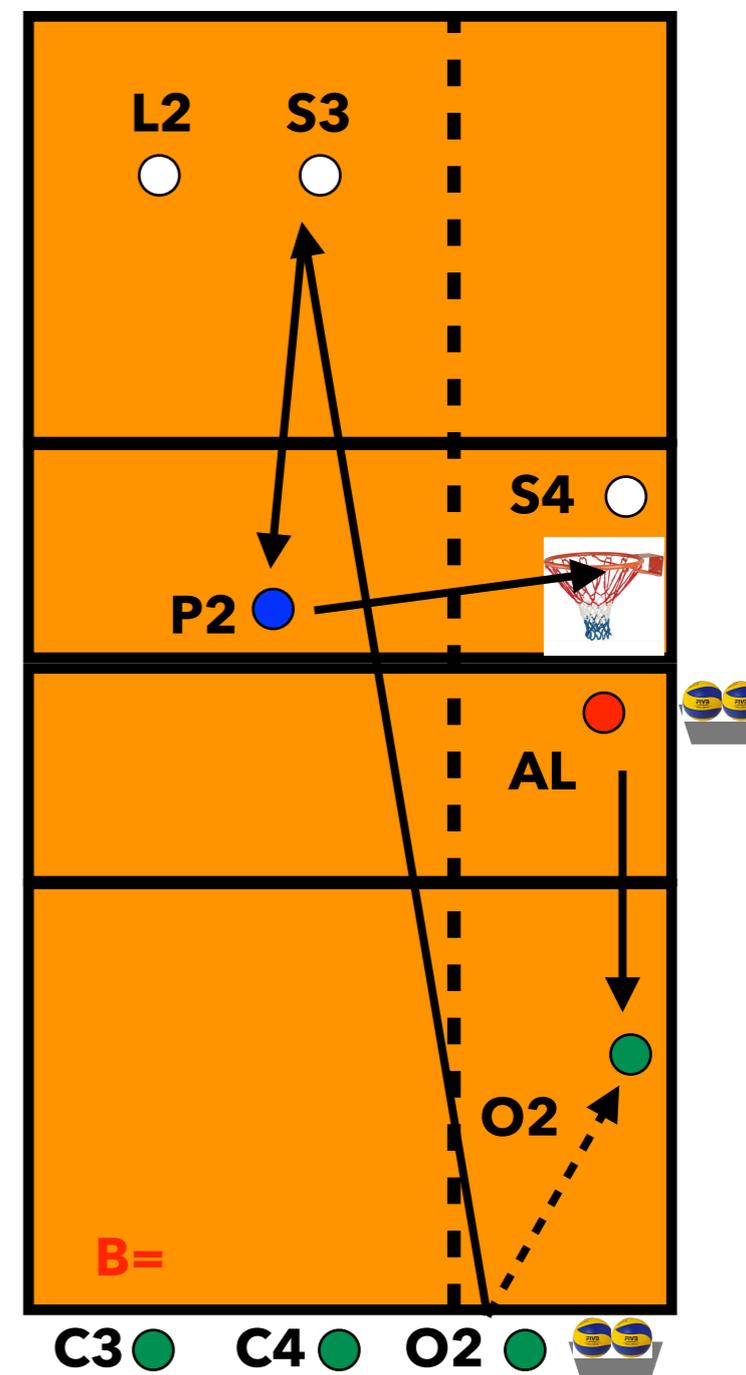
PARTE SINTETICA - CAMPO 1 - RICEZIONE ALZATA

- ▶ Sistema a 3 battitori: 2 giocatori battono e 1 si occupa del servizio ausiliario in caso di errore
- ▶ Dopo il servizio, il battitore entra ed esegue un tocco di collegamento: **difesa parallela o diagonale, appoggio, alzata**
- ▶ I battitori ruotano ogni 5 battute
- ▶ Ricezione e alzata ad obiettivo
- ▶ Ipotesi: **2S-L ruotano con 5R+**
- ▶ Attenzione: **L mai in Z5**



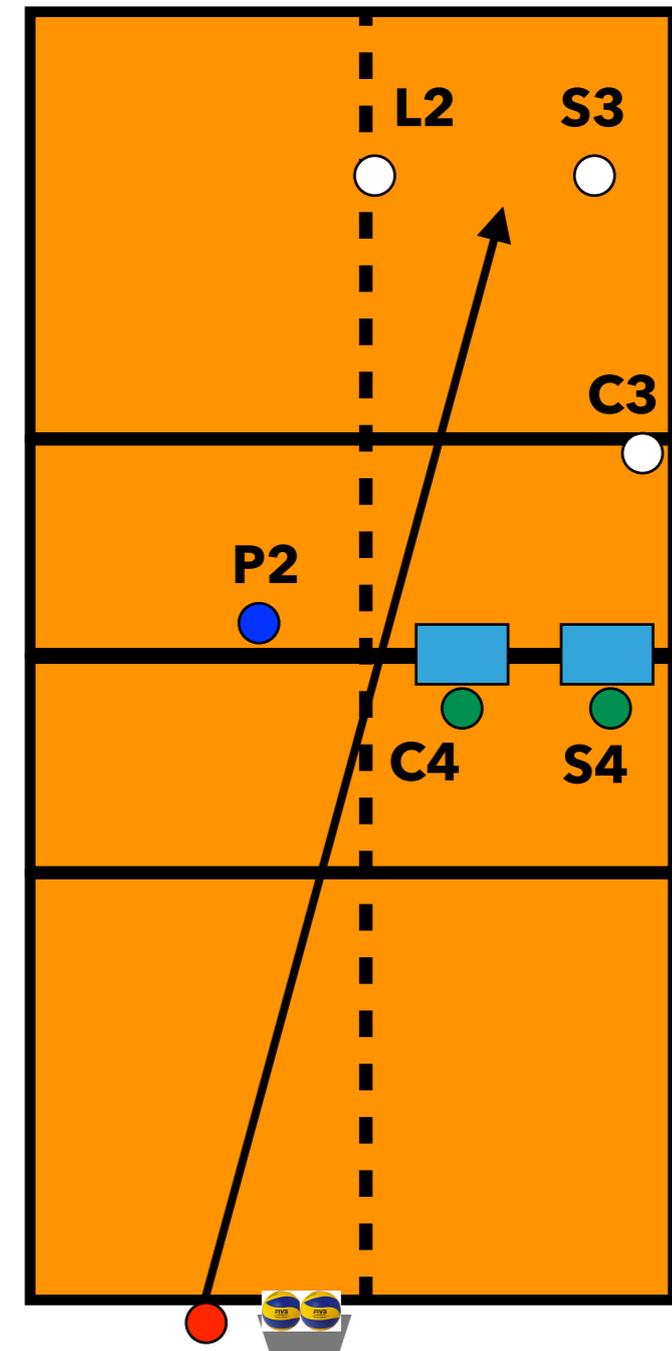
PARTE SINTETICA - CAMPO 2 - RICEZIONE ALZATA

- ▶ Sistema a 3 battitori: 2 giocatori battono e 1 si occupa del servizio ausiliario in caso di errore
- ▶ Dopo il servizio, il battitore entra ed esegue un gesto: **difesa parallela o diagonale, appoggio, alzata**
- ▶ I battitori ruotano ogni 5 battute
- ▶ Ricezione e alzata ad obiettivo
- ▶ Ipotesi: **2S-L si cambiano con 5R+**
- ▶ **Mai S3-S4 insieme in campo**



PARTE SINTETICA - CAMPO 1 - RICEZIONE-ATTACCO-COPERTURA

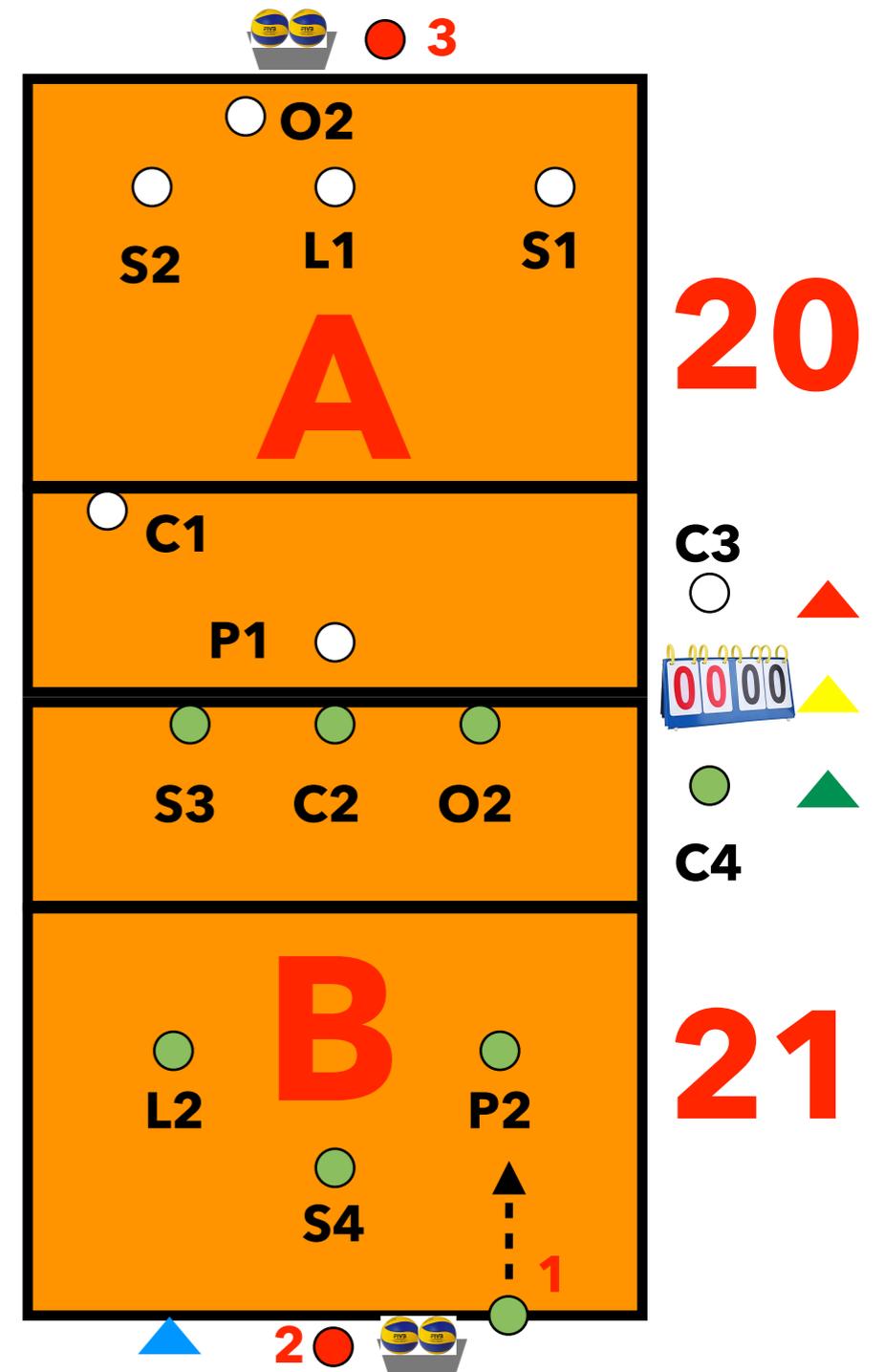
- ▶ Easy float del tecnico oppure servizio di un giocatore in più
- ▶ Ricezione zona 5-6 e attacco dalle zone 3-4
- ▶ Muro artificiale (limita il numero di salti) e copertura
- ▶ Eventuale play-replay obbligato
- ▶ Cambi per ruolo ad obiettivo oppure a ripetizioni



GLOBALE ASIMMETRICO AD OBIETTIVO - CAMPO UNICO

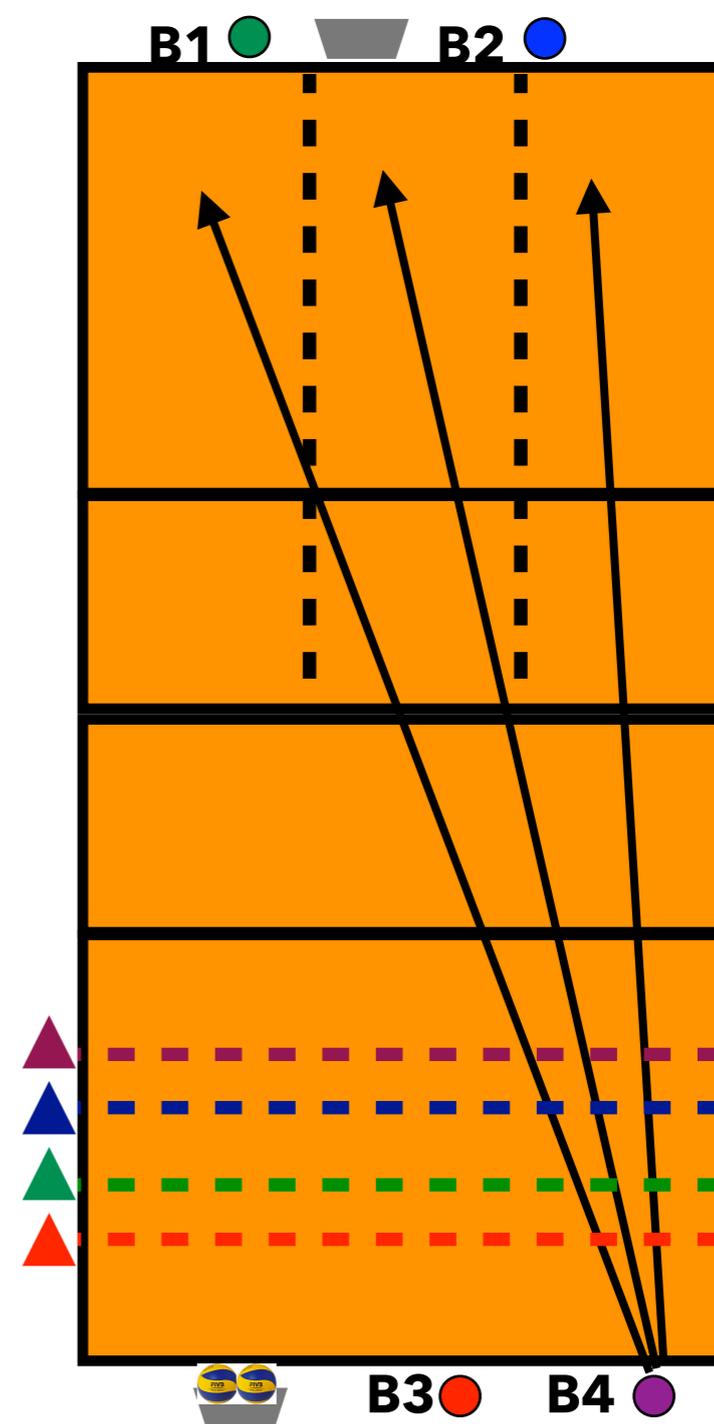
- ▶ **Ricezione + 2 rigiocate:** (rotazione bloccata)
 - ▶ **Prima palla: (1)** servizio e cambio palla squadra **A**.
Un **bonus** di servizio, dopo il quale ad ogni errore corrisponde una easy-float in assetto di ricezione.
 - ▶ **Seconda palla: (2)** contrattacco squadra **B** in base all'esito di ricezione di squadra **A** (indicato dai cinesi).
 - ▶ **Terza palla: (3)** contrattacco squadra **A** con palla alta zona 4 o zona 2, contro muro schierato.

- ▶ **2-1 --> 1 PT**
- ▶ **3-0 --> 2 PT**
- ▶ **R#, R+ --> Contrattacco B con palla alta**
- ▶ **R!, R- --> Contrattacco B con palla "!"**
- ▶ **R/, R= --> Contrattacco B con free ball concessa**



RICHIAMO TECNICO – BATTUTE SPIN

- ▶ Battuta spin in 3 settori di campo (4 battitori)
- ▶ Due battitori in assistenza (carrello pieno / carrello vuoto)
- ▶ Punti di caduta della rincorsa indicati con i segna posto (un colore per giocatore)
- ▶ Ogni giocatore deve riuscire ad effettuare **n** battute per ogni settore, violente e con punto di ricaduta da salto corrispondente





**STIMOLARE L'AUTO-ESIGENZA
INDIVIDUALE E DI SQUADRA. ANCHE
GLI ATTRITI POSSONO ESSERE
COSTRUTTIVI.**

SISTEMA DI RILEVAZIONE E CORREZIONE DEGLI ERRORI S.T.A.R.

- **S**ituazione: contesto in cui avviene una determinata azione
- **T**ask: compito che l'atleta deve assolvere
- **A**zione: azione che l'atleta intraprende
- **R**isultato: esito dell'azione in oggetto

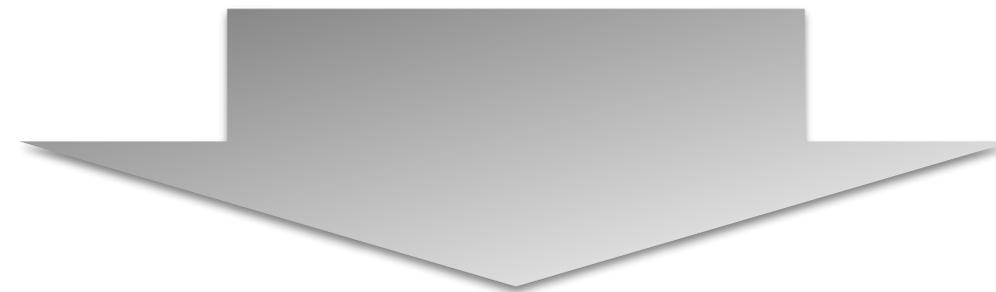
SISTEMA DI RILEVAZIONE E CORREZIONE DEGLI ERRORI S.T.A.R.

- L'allenatore esamina tutta la sequenza S.T.A.R. in ordine
- Il tifoso dà la precedenza al risultato
- L'allenatore è fiscale sul Task

STRATEGIE DI CORREZIONE

IMMEDIATA

A POSTERIORI



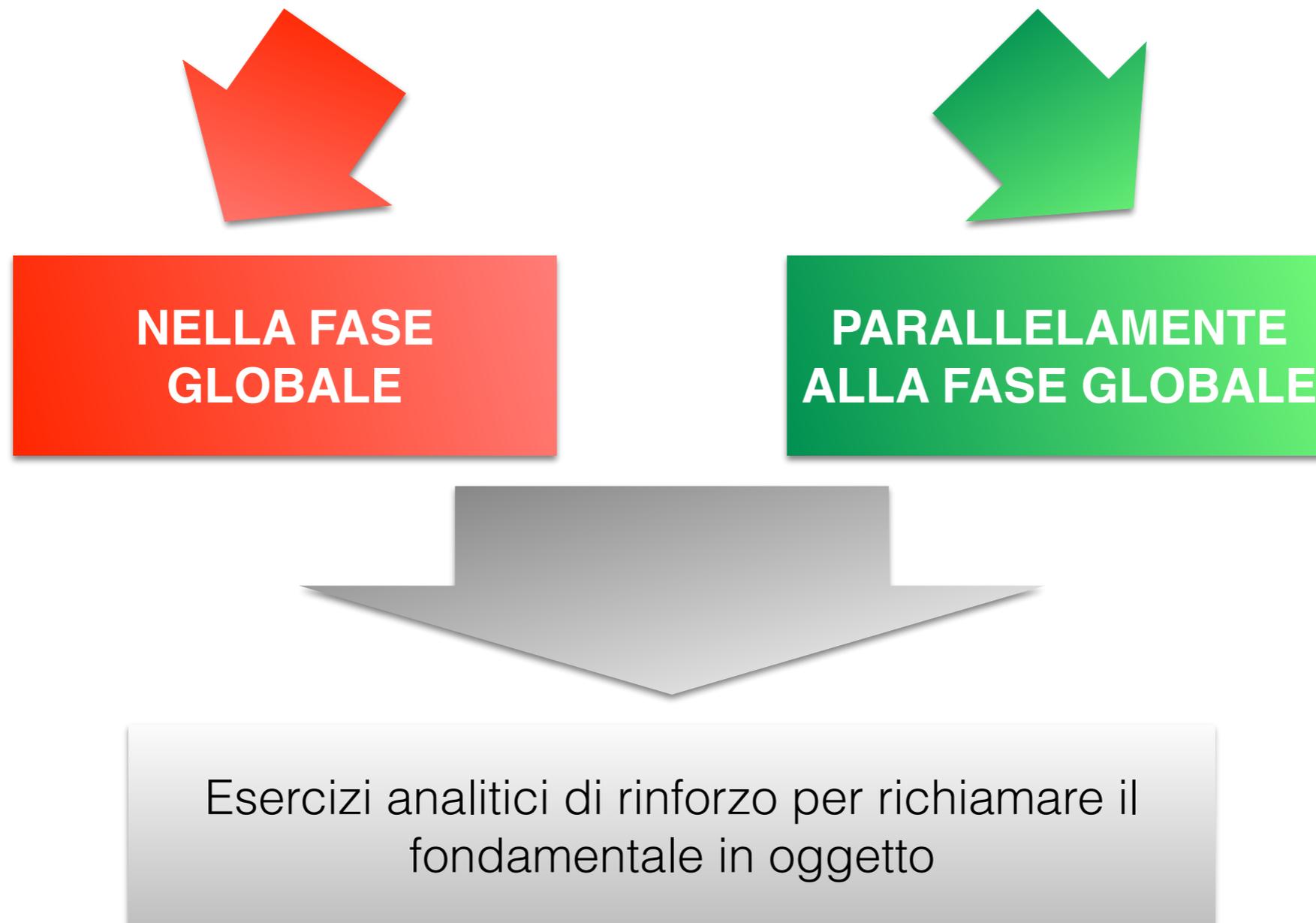
- Problem solving prima della ripetizione successiva
- Sintesi, parole chiave, vedere il gesto, "sentire" il gesto

- Utilizzo del video
- Innesco di un meccanismo di auto-correzione

Richiami analitici

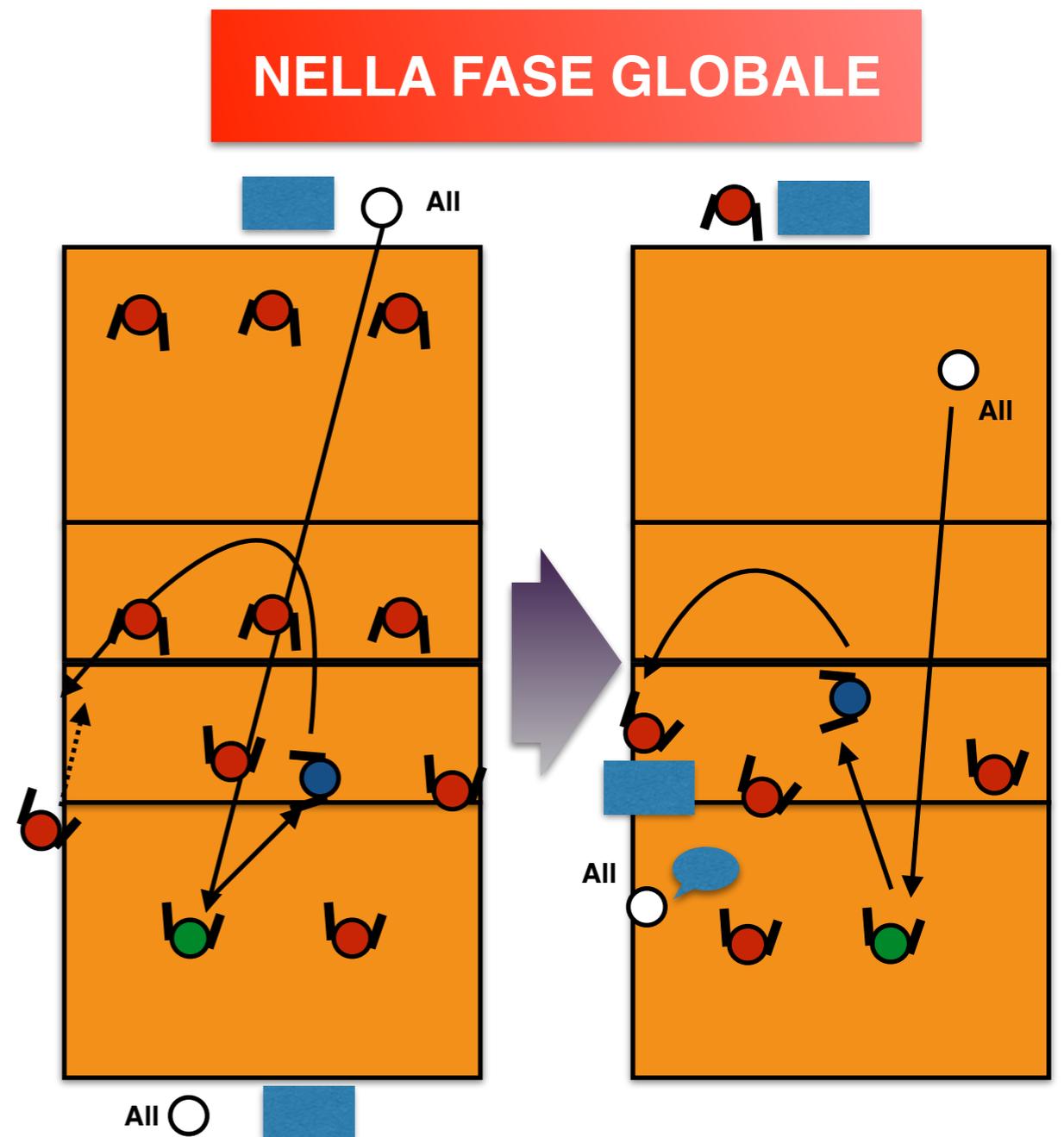
- All'interno della fase globale si possono prevedere momenti di richiamo del gesto tecnico
- Ripetizioni isolate con corretto transfert rispetto alla situazione di gioco
- Modulazione dello stimolo in funzione della capacità dell'atleta
- Problem-solving con controllo dei parametri

RICHIAMO ANALITICO



Bagher d'appoggio

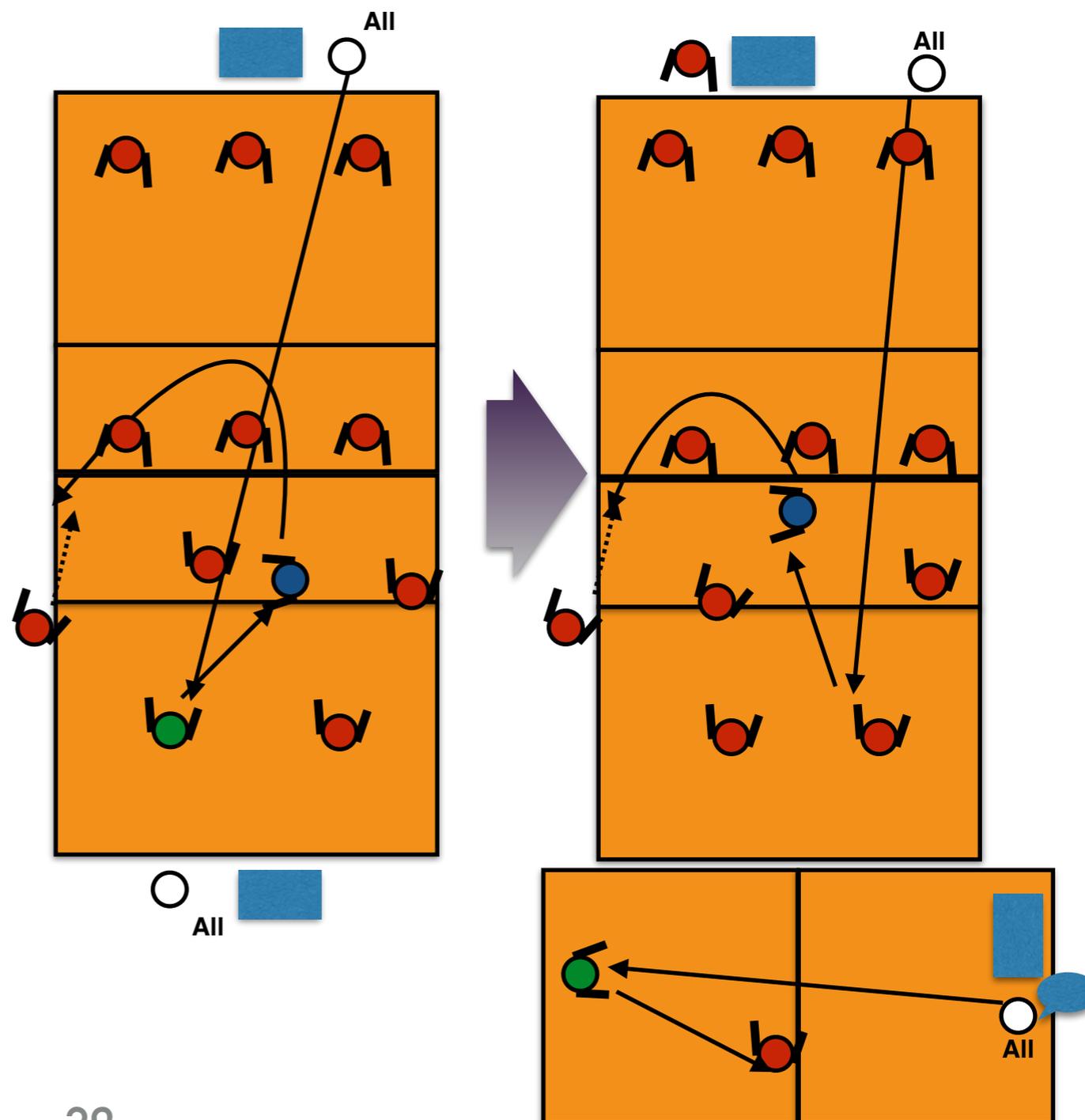
- **Problem finding:** appoggi corti
- **Tipologia d'errore:** a comparsa improvvisa e in esecuzione di risposta
- **Problem solving:** esecuzione di appoggi ripetuti a distanze variabili
- **Obiettivo:** 5 palle perfette
- **Organizzazione:** secondo carrello in zona 4, il posto 4 raccoglie le alzate del palleggiatore, un allenatore innesca delle free-ball mentre l'altro allenatore si occupa delle correzioni
- **Ripresa del globale:** alla quinta ripetizione positiva, si predispone il campo per riprendere il gioco all'atto dell'innesco della successiva free-ball



Bagher d'appoggio

- **Problem finding:** stesso problema dell'esempio precedente
- **Problem solving:** stessa soluzione ma approccio diverso
- **Obiettivo:** 2 serie da **10** appoggi in bagher con obiettivo **8/10** palle perfette
- **Organizzazione:** predisposizione dell'esercizio nel campo ausiliario con impiego di un giocatore in assistenza e un tecnico
- **Ripresa del globale:** ad obiettivo raggiunto, il giocatore viene reinserito nella fase di gioco

PARALLELAMENTE ALLA FASE GLOBALE



RIUNIONE POST-ALLENAMENTO

RECUPERO DEL MATERIALE

BREVE GIUDIZIO FINALE E
SALUTO DI SQUADRA

BILANCIO DELL'ALLENAMENTO

FEEDBACK DEGLI ATLETI

COSA SI PUÒ MIGLIORARE



RELAZIONE

UNA PAROLA CHIAVE PER OGNI GESTO TECNICO

BATTUTA = **TATTICA** RICEZIONE = **SERENITÀ**
ATTACCO = **CORAGGIO** MURO = **DISCIPLINA**
DIFESA = **VOLONTÀ** ALZATA = **PRECISIONE**
COPERTURA = **FIDUCIA**



**"TUTTE LE IDEE CHE HANNO
ENORMI CONSEGUENZE
SONO SEMPRE IDEE
SEMPLICI."**

(L. T.)

(andrea.fortunati@hotmail.it)

(328-8759364)