



Giornata di Selezione Regionale Reggio Emilia

04/11/2025

Mattina - Selezione Femminile (RE - MO)

- **Ore 09:00 – 11:15**
 - le nate negli anni **2011 e 2012**, che l'anno scorso **non hanno partecipato** al Trofeo delle Regioni o al Trofeo delle Province, ma:
 - con caratteristiche fisiche importanti (reach)
 - dotate di ottima elevazione
 - con spiccate capacità tecniche
- **Ore 11:00 – 13:00**
 - le nate negli anni **2011 e seguenti**, che l'anno scorso **hanno partecipato** al Trofeo delle Regioni o al Trofeo delle Province

TAVOLA ROTONDA (13:30 - 14:30)

- *I criteri di selezione **regionale** (con la partecipazione dei selezionatori regionali)*
- *I criteri di selezione **territoriale** (con la partecipazione dei selezionatori territoriali di Reggio Emilia)*
- *Difficoltà riscontrate sul **territorio** per la qualificazione degli atleti (con il coinvolgimento degli allenatori del territorio)*

Pomeriggio - Selezione Maschile (RE - PR - PC)

- **Ore 15:00 - 17:30**
 - i nati negli anni **2012 e 2011** che NON abbiano già partecipato a processi selettivi regionali ma:
 - con caratteristiche fisiche importanti (reach)
 - dotati di ottima elevazione
 - spiccate capacità tecniche
- **Ore 17:15 - 19:45**
 - i nati negli anni **2010**
 - i nati negli anni **2011** che abbiano già partecipato a processi selettivi regionali

Mattina - Selezione Femminile (RE - MO)

contenuti dallo staff

Obiettivi e indicatori per ruoli:

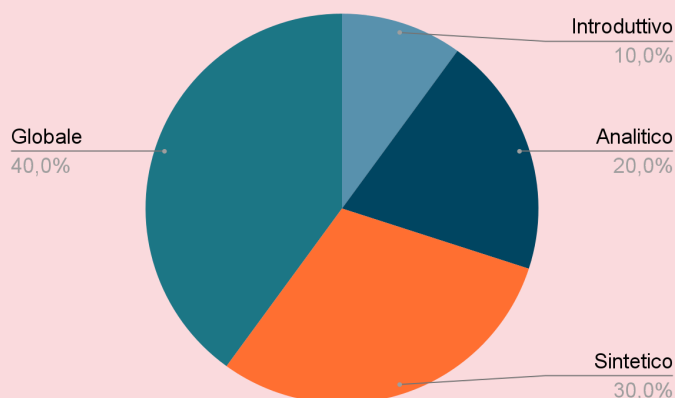
Gli obiettivi della selezione includono l'identificazione e la promozione di atlete di talento con specifiche attitudini tecnico-motorie. Le valutazioni si concentrano sulle abilità tecniche fondamentali, sulle caratteristiche fisiche e sugli aspetti mentali adatti a ruoli specifici.

- **Palleggiatori:** Precisione e Gestione Tattica
- **Liberi:** Motricità e attitudini alla ricezione o alla difesa
- **Schiacciatrici:** Altezza e potenza colpo d'attacco
- **Opposti:** Altezza e potenza colpo d'attacco
- **Centrali:** Capacità di Spostamento

Struttura e contenuti:

L'allenamento si svolgerà con **4 blocchi di lavoro**:

1. **Parte iniziale basata sulle alzate** con i vari ingressi da seconda e prima linea per valutare la motricità e la gestione delle traiettorie.
2. **Parte di lavoro specifico dividendo i gruppi in base ai ruoli** per valutare le tecniche fondamentali e l'interpretazione del ruolo.
3. **Parte sintetica con gioco 3vs3 , 4vs4 e 5vs5** per valutare la gestione delle tecniche fondamentali.
4. **Parte finale di 6 vs 6 guidato** per valutare le capacità di gioco Tecnico/Tattiche



Proposte:

La scelta della proposta è stata sviluppata con l'obiettivo di creare un adeguato numero di ripetizioni e rotazioni delle atlete per permettere una valutazione completa che riuscisse ad esaltare gli aspetti principali dei criteri di valutazione scelti.

Pomeriggio - Selezione Maschile (RE - PR - PC)

contenuti dallo staff

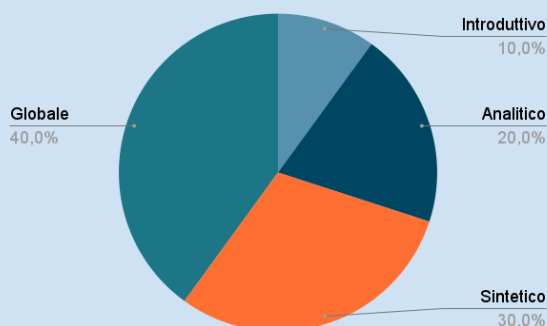
Obiettivi e indicatori per ruoli:

Durante i primi appuntamenti della stagione, lo staff procede con la verifica dei presupposti e degli indicatori tecnici, tecnico-tattici e fisici in funzione dell'età e dell'esperienza dei giocatori:

- **Palleggiatori:** Neutralità in situazioni complesse e Precisione in qualsiasi situazione
- **Liberi:** Gestione di tecniche e spostamenti in situazioni semplici. Bagher d'appoggio + di bagher ricezione su servizio jump-float. L'aspetto volitivo della difesa
- **Schiacciatrici:** Bagher di ricezione. Altezza e potenza del colpo d'attacco (ricerca dell'anticipo del colpo). Timing della rincorsa sulle traiettorie di palla alta e 2° tempo
- **Opposti:** Identificazione di caratteristiche fisiche ed antropometriche importanti; Attacco efficace dalle zone 2 e 1 (attaccanti abili ed attaccanti potenti)
- **Centrali:** Altezza e reach; Osservazione degli spostamenti a muro ed attacco unicamente in situazione di gioco; gestione e timing delle transizioni da verificare nel gioco

Struttura e contenuti:

- **Gruppo 2011 e 2012:** proposte di tipo analitico/sintetico per verificare la stabilità delle tecniche e degli schemi motori specifici delle principali transizioni caratteristiche dei ruoli.
- **Gruppo 2010 e 2011:** proposte di carattere prevalentemente sintetico/globale al fine di riscontrare l'adattabilità delle tecniche al ritmo del gioco.



Proposte:

Il dettaglio delle proposte si trova nell'allegato M



ALLEGATO M

Struttura dell'allenamento 2011/2012

Focus: stabilità tecnica, sequenze motorie ed azioni semplici di gioco.

Attivazione di gruppo guidata + esigenze individuali - Durata: 12' - 15'

Warm-Up tecnico - 10'

Alzate a giro su tutta la rete (su entrambi i campi)

Verifica del bagher e del palleggio d'alzata su ricostruzione e copertura d'attacco

- ricerca della palla;
- approccio al fondamentale;
- finalizzazione del movimento;
- stabilità e chiarezza delle traiettorie richieste.

Regola: chi sbaglia ripete.

Step 1: alzata verso le antenne e simulazione di copertura (individuale e di gruppo);

Step 2: alzata verso Z2 e Z4 con giocatore che scalda il salto + copertura.

PROPOSTA 1: Analitica - Durata: 20' - 25'

Campo 1 - (Campo intero): Ricettori - Liberi - Opposti

Verifica del bagher di ricezione e collegamento con la rincorsa d'attacco

- anticipo ed adattamento del piano di rimbalzo su servizio semplice/lancio/jump-float;
- timing di inizio rincorsa d'attacco da Z2 e Z4

Campo 2 - ($\frac{1}{2}$ campo): Palleggiatori

Palleggio d'alzata in situazione complessa

- Neutralità;
- Precisione.

Campo 2 - ($\frac{1}{2}$ campo): Centrali

Verifica tecnica degli spostamenti a muro (graduale avvicinamento a salti ed accelerazioni)

- Posture;
- Uscite dalla posizione.
- Finalizzazione del movimento.



PROGRESSIVO RISCALDAMENTO DELLA SPALLA E COLPO SULLA PALLA: Analitico -Durata: 10'

PROPOSTA 2: Analitica - Durata: 10'

Campo 1 (campo intero): Schiacciatori - Opposti

Riscaldamento attacco: autoalzata/su lancio dell'allenatore attacco sul difensore schierato:

- controllo del colpo alto e su rincorsa
- qualità del salto con differenza tra palla vicina e lontana da rete
- diverse altezze di lancio

Campo 2 (campo intero): Centrali - Palleggiatori

Riscaldamento attacco: attacco su lancio dell'allenatore/alzata del palleggiatore dopo transizione da uscita da muro.

- controllo del colpo alto e anticipato;
- ricerca del punto di stacco (palleggiatore o punto rete).

PROPOSTA 3: Sintetica - Durata: 15'

Campo 1 (campo intero): Ricettori/attaccanti - Opposti - Palleggiatori

Attacco dopo ricezione vs. muro/difesa (su alzata dei palleggiatori)

- potenza, altezza e controllo delle direzioni del colpo in situazione controllata

Campo 2 (campo intero): Centrali - Liberi e Palleggiatori

Attacco vs. muro/difesa su ricezione del libero ed alzata dei palleggiatori dopo transizione (sia dei palleggiatori che dei centrali - imitativo di P. 6 - P. 5).

- controllo del colpo alto e anticipato vs. muro 1.
- ricerca del punto di stacco (palleggiatore o punto rete).

PROPOSTA 4: Globale - Durata: 45 - 60'

Fase Play: 3 situazioni di gioco senza punteggio ad obiettivo tecnico-tattico.

Su ricezione (alzate prevalentemente di 2° tempo per gli schiacciatori e di 1° tempo per i centrali)

Su contrattacco

- Su primo tocco “-” ---> alzate di palla alta
- Su primo tocco “!” ---> alzate di 2° tempo
- Su freeball (primo tocco # e +) ---> gioco su tutta la rete

(Eventuale) PROPOSTA 5: Sintetica - Durata: 10' -15'

Battuta vs. Ricezione



Struttura allenamento secondo turno: 2010/2011

Focus: adattabilità tecnica e transizioni specifiche dei diversi ruoli verificate in situazioni di gioco.

Attivazione di gruppo guidata + esigenze individuali - Durata: 12' - 15'

N.B. Da subito i giocatori vengono coinvolti in esercitazioni con la palla che permettano loro di avvicinarsi con la dovuta gradualità a colpi d'attacco, servizi, salti, accelerazioni e decelerazioni.

Warm-Up tecnico - Durata: 12'-14'

Alzate a giro su tutta la rete (su entrambi i campi) verso Z2 e Z4 con giocatore che scalda il salto + copertura

Verifica del bagher e del palleggio d'alzata su ricostruzione correlati alla copertura d'attacco su

- palla alta;
- 2° tempo;
- su chiamata dell'attaccante.

PROPOSTA 1: Sintetica - Durata: 20'- 24'

Campo 1 - (½ campo) Schiacciatori - Liberi

Verifica del bagher di ricezione e collegamento con la rincorsa d'attacco e copertura

- Anticipo ed adattamento del piano di rimbalzo su servizio float o jump-float;
- Adattamento della sequenza della rincorsa d'attacco dopo ricezione (Z2 e Z4);
- Copertura d'attacco.

Campo 1 - (½ campo) Schiacciatori - Liberi

Difesa e alzata su attacco piedi a terra:

- Controllo del colpo d'attacco e riscaldamento spalla;
- Controllo del bagher di difesa;
- Uscita dalla posizione e copertura (dopo alzata)

Campo 2 - (½ campo) Palleggiatori

Palleggio d'alzata dopo difesa

- Zone fisse;
- Dopo chiamata.

Campo 2 - (½ campo) Centrali

Verifica tecnica delle transizioni per il contrattacco con attenzione su:

- Uscite da rete in relazione alla provenienza della difesa;
- Timing e ricerca del palleggiatore.
- Preservare l'anticipo.



PROPOSTA 2: Sintetica - Durata: 20' - 25' (con allenatori che diano continuità alle azioni)

Campo 1 (campo intero): Schiacciatori - Liberi - Palleggiatori

Attacco vs. muro/difesa dopo:

- Ricezione;
- Freeball;
- Uscita da muro;
- Uscita da difesa.

Campo 2 (campo intero): Centrali - Liberi e Palleggiatori

Contrattacco vs. muro/difesa dopo transizione (1vs1)

- Controllo del colpo alto e anticipato vs. muro a 1.
- Transizione e secondo contrattacco dopo imitativo di copertura.

PROPOSTA 3: Globale - Durata: 45 - 60'

Fase Play: 3 situazioni di gioco senza punteggio ad obiettivo tecnico-tattico.

Su ricezione (alzate prevalentemente di 2° tempo per gli schiacciatori e di 1° tempo per i centrali)

Su contrattacco

- Su primo tocco “-”---> alzate di palla alta
- Su primo tocco “!”---> alzate di 2° tempo
- Su last-ball (primo tocco # e +) ---> gioco veloce su tutta la rete.

(Eventuale) PROPOSTA 4: Sintetica - Durata: 10' -15'

Battuta vs. Ricezione