



# L'ALLENAMENTO GIOVANILE: IL GIOCO E LA TECNICA



**CORSO AGGIORNAMENTO TECNICI  
MILANO 18 FEBBRAIO 2019  
Luca Pieragnoli  
Michele Fanni**



# DA DOVE NASCE L' IDEA

**NON ESISTONO PALLAVOLO DIVERSE A DIVERSE ETÀ...  
ESISTONO DIVERSI LIVELLI QUALITATIVI  
DELLA STESSA PALLAVOLO,  
LEGATI ALL'ETÀ...**





# MA GIOCARE... E' FARE TECNICA???

**QUALCHE ANNO FA', UN FAMOSO ALLENATORE  
DICEVA:**

**«SPESSO SENTO DIRE CHE CON IL METODO  
GLOBALE TUTTI GIOCANO E LA TECNICA NON  
LA FA PIÙ NESSUNO; COME SE FARE GLOBALE  
NON VOGLIA DIRE SVILUPPARE LE TECNICHE E  
CHE INVECE, L'UNICA STRADA PER  
RAGGIUNGERE QUESTO OBIETTIVO SIA QUELLA  
DELL' ALLENAMENTO ANALITICO».**

**MA ALLORA????????????**

**VOI CHE SIETE «GIOVANI ALLENATORI», CHE  
IMMAGINE VI FATE SE VI VIENE PRESENTATA  
L'IDEA DI ALLENARE PARTENDO DAL GIOCO???**



# IL GIOCO ...CI INDICA LA STRADA...

**POSSIAMO DECISAMENTE DIRE CHE ORMAI, IL NOSTRO MODO DI ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO, DEVE PARTIRE DALL' IDEA DI VEDERE IL GIOCO COME IL PUNTO DI PARTENZA E DI ARRIVO SU CUI FARE TUTTE LE CONSIDERAZIONI DEL CASO**

**«IL GIOCO INSEGNA A GIOCARE.....C. McGOWN – J. KESSEL**

**....NON SOLO.....IL GIOCO INSEGNA AD ALLENARE.....**





# SIAMO COME SIAMO.....LIMITE O RISORSA ..... STO FACENDO LA COSA GIUSTA?

**Volume e specificità : qual' è il Q.B. per dare un valore adeguato alle esercitazioni che proponiamo?**

**Non aspettare che tutto sia perfetto: quando e quanto spostiamo l'asticella del talento?**

**Tutte sono protagoniste: che importanza diamo allo sviluppo dei ruoli?**

**Risultato e prospettiva: siamo certi di aver scelto bene?**

**Quali sono i «COMANDAMENTI» da considerare continuamente nel percorso di perfezionamento?**



# **COSTRUIRE LE BASI DEL GIOCO**



**COSA SIAMO: LIVELLO PRESTATIVO**

**COSA SAPPIAMO FARE RISPETTO AI  
MODELLI DI GIOCO**



# COME SIAMO: ANALISI DEL MODELLO PRESTATIVO



**Abruzzo'18**  
35ª EDIZIONE



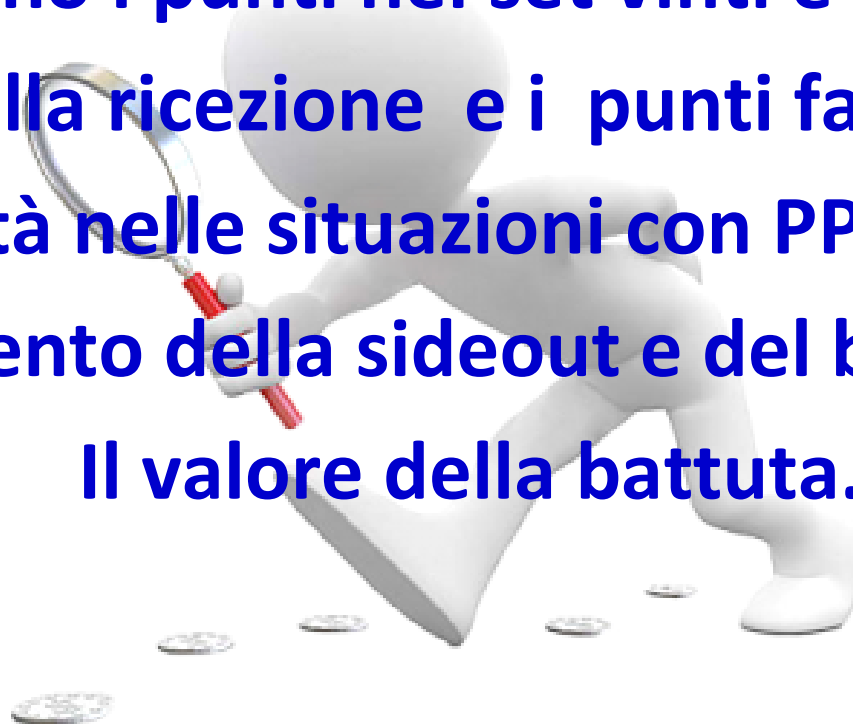
**Come si fanno i punti nei set vinti e in quelli persi.**

**Il valore della ricezione e i punti fatti in attacco.**

**La qualità nelle situazioni con PP – PE – PA.**

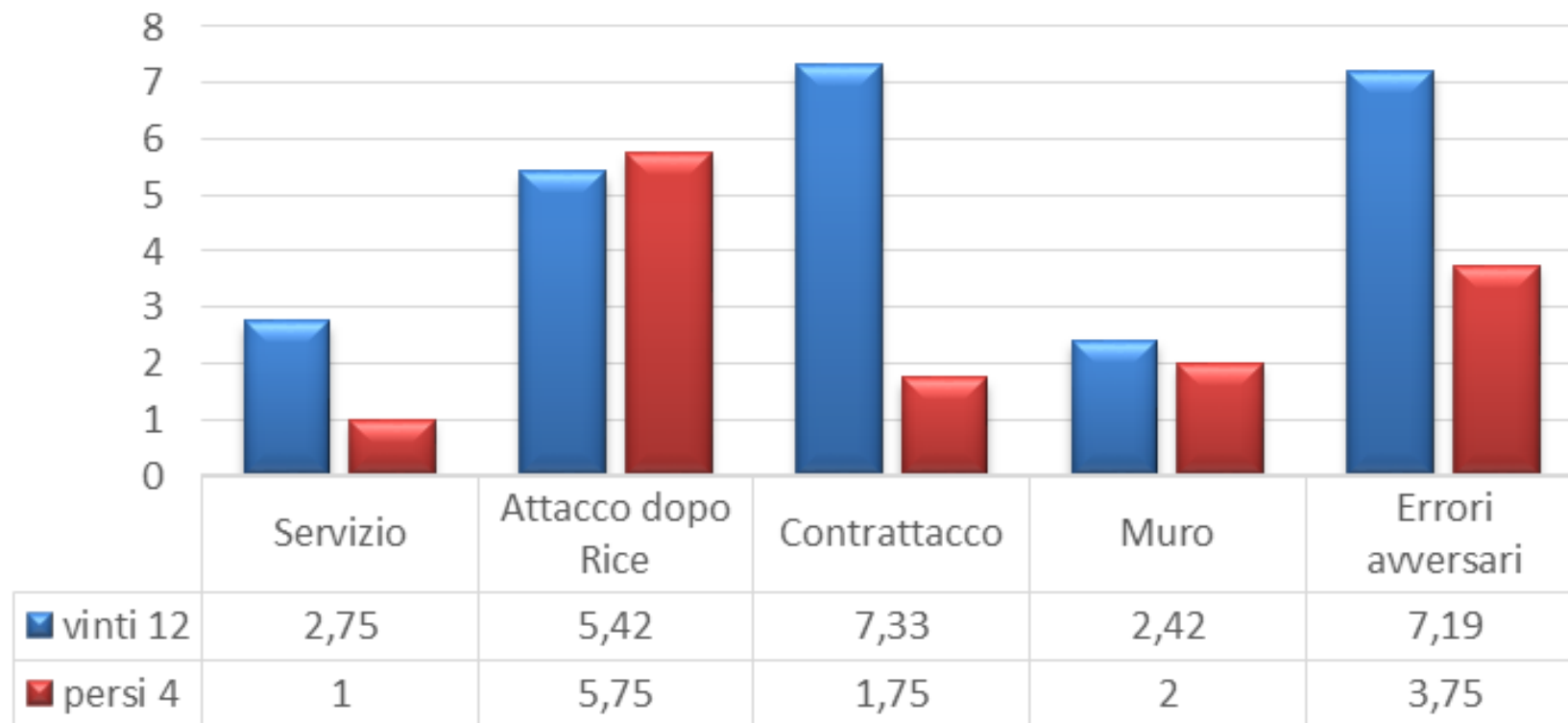
**L'andamento della sideout e del break point.**

**Il valore della battuta.**



# LOMBARDIA

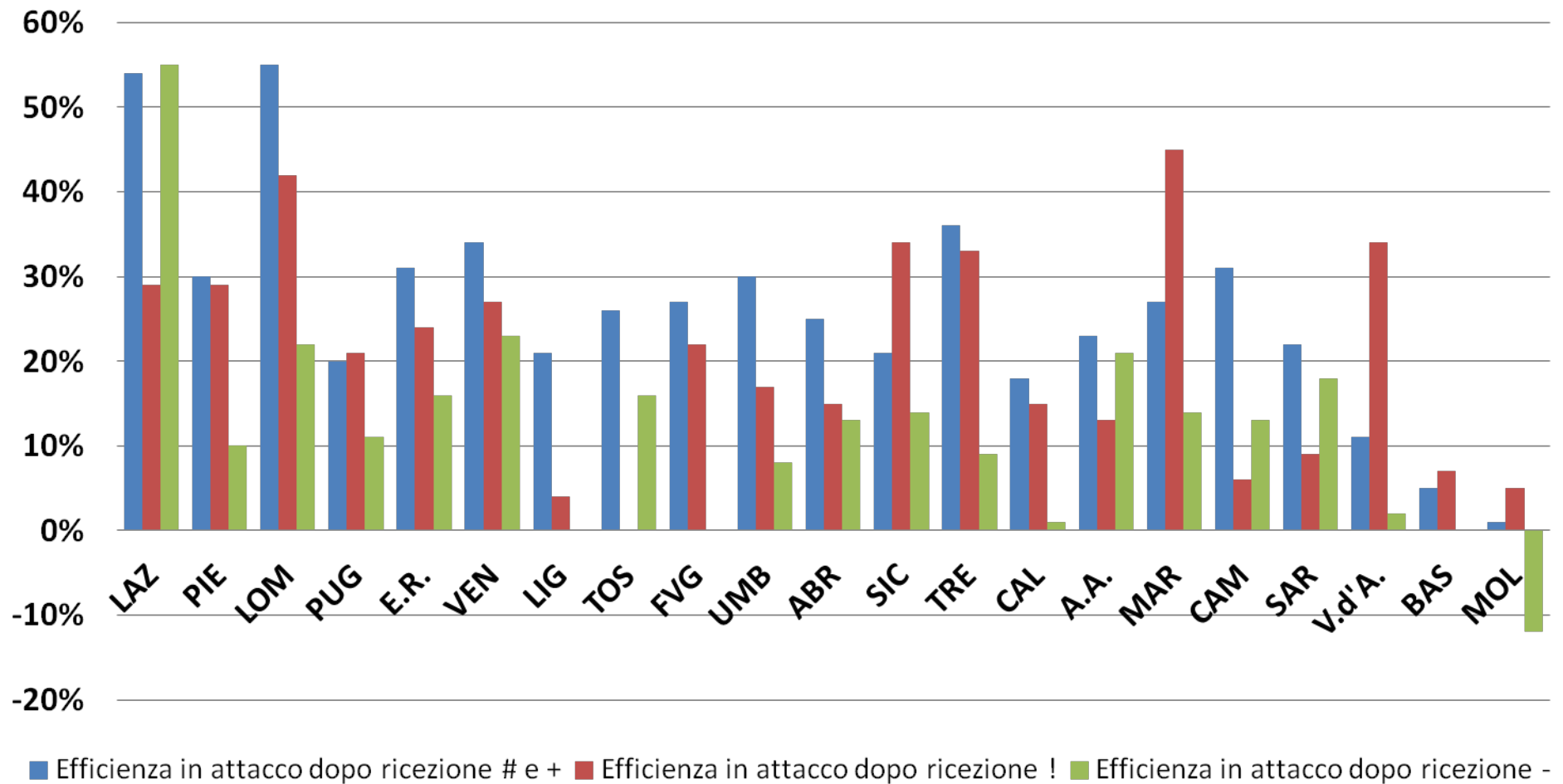
## Lombardia quando vince o perde i set



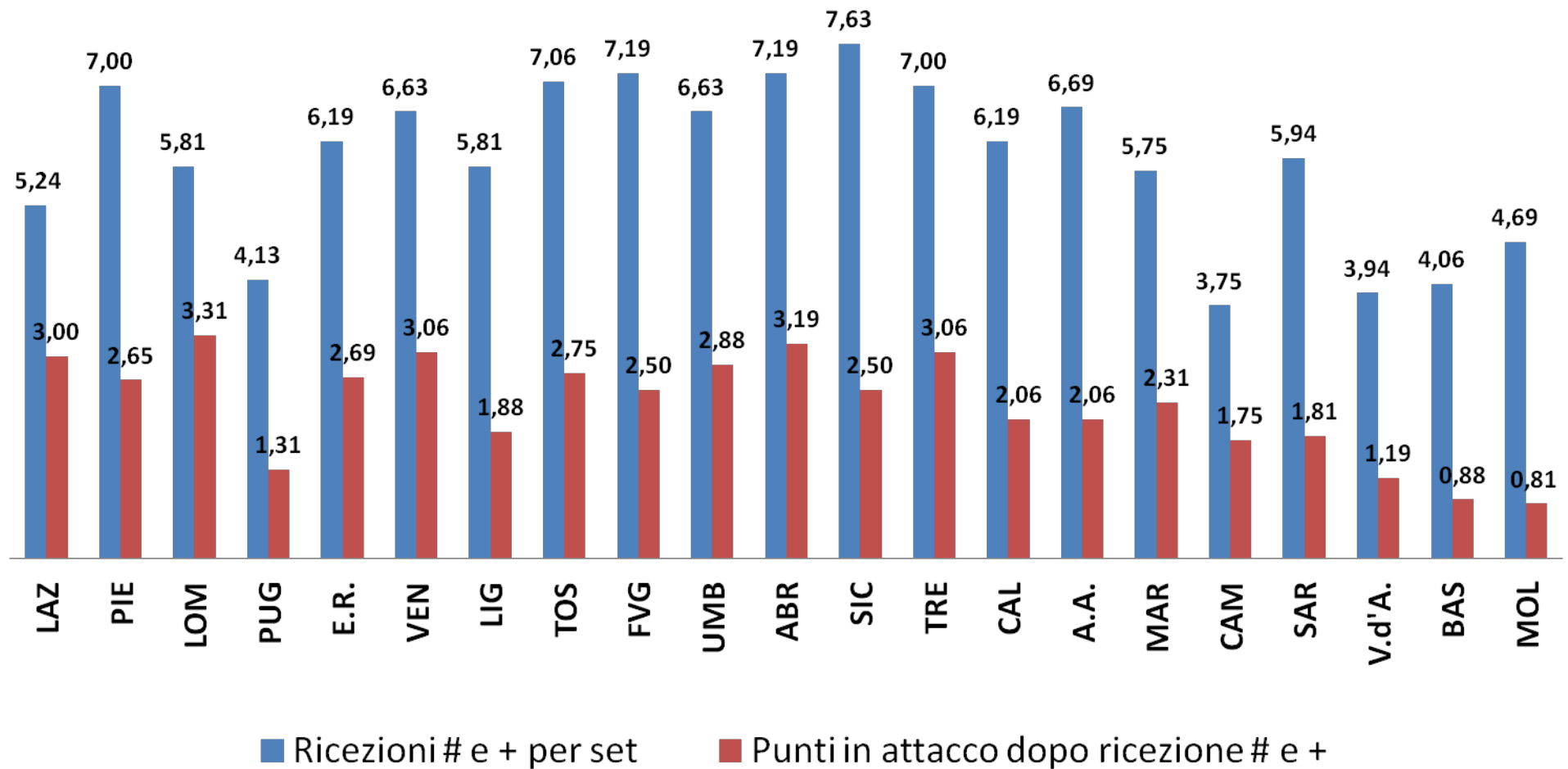
■ vinti 12 ■ persi 4



# Efficienza dell'attacco in funzione della qualità della ricezione

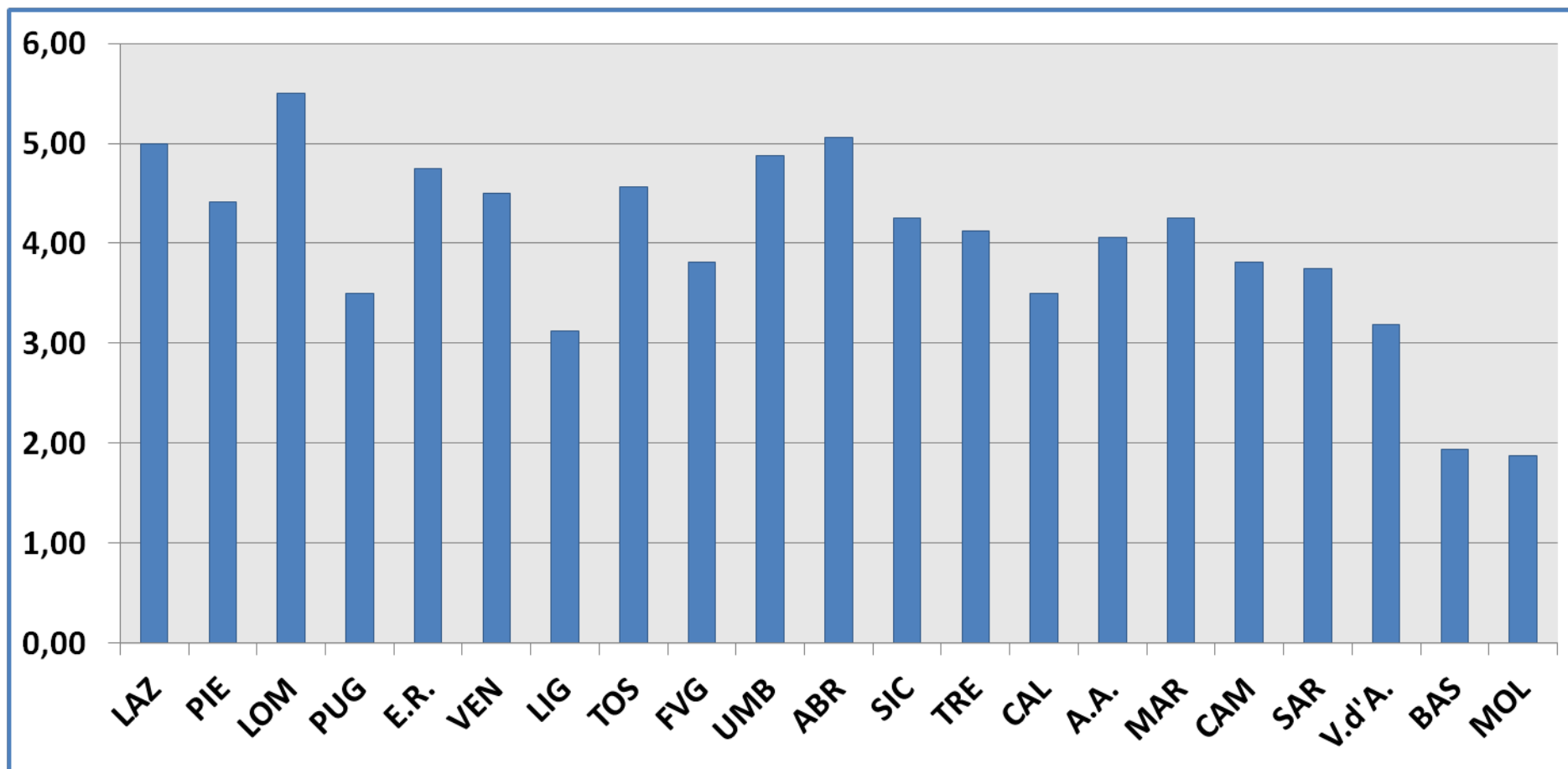


# Correlazione tra la ricezione # e + e i punti in attacco ottenuti in c.p.

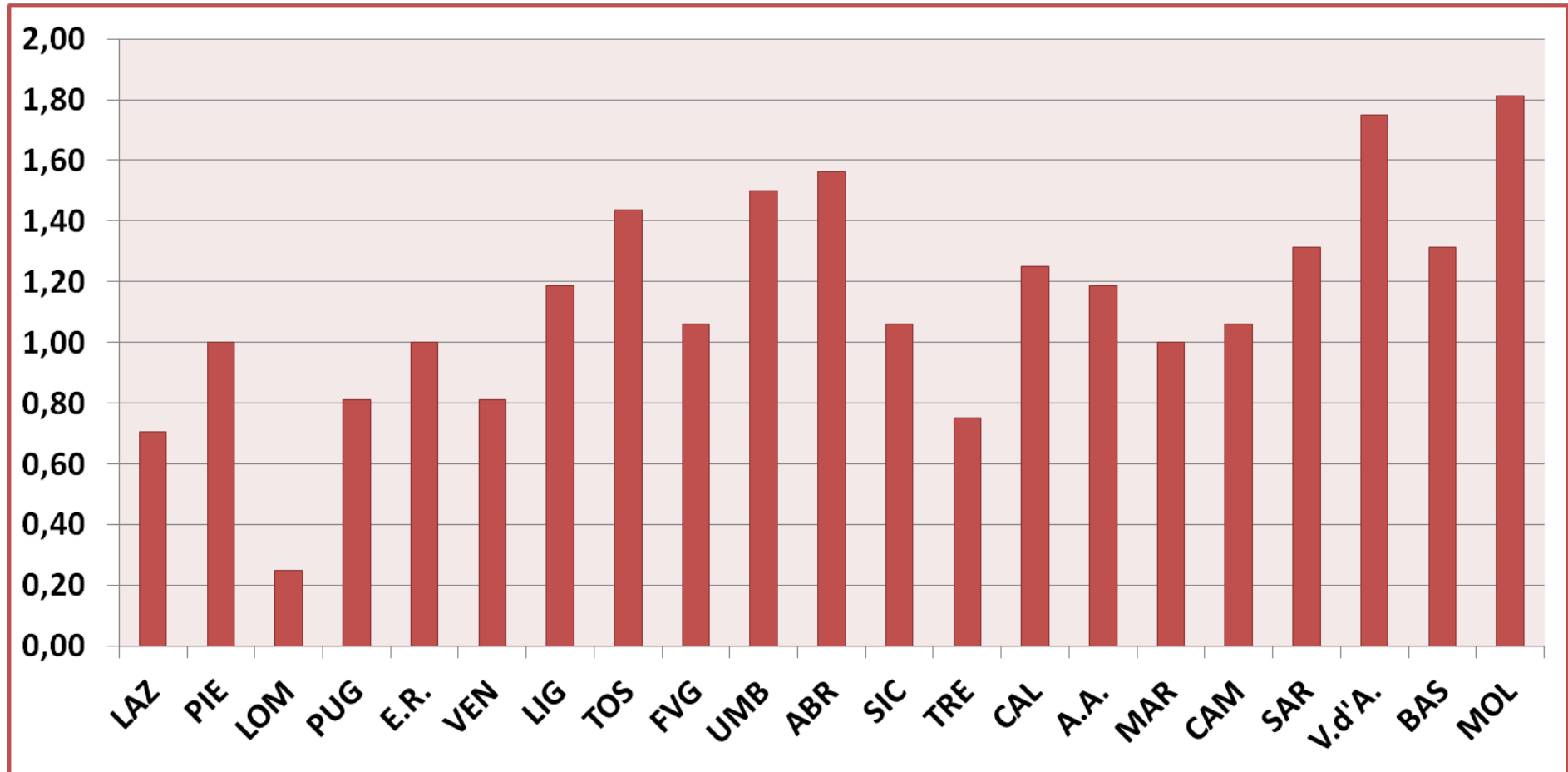




# RICEZIONE ATTACCO COMPLESSIVA: PUNTI

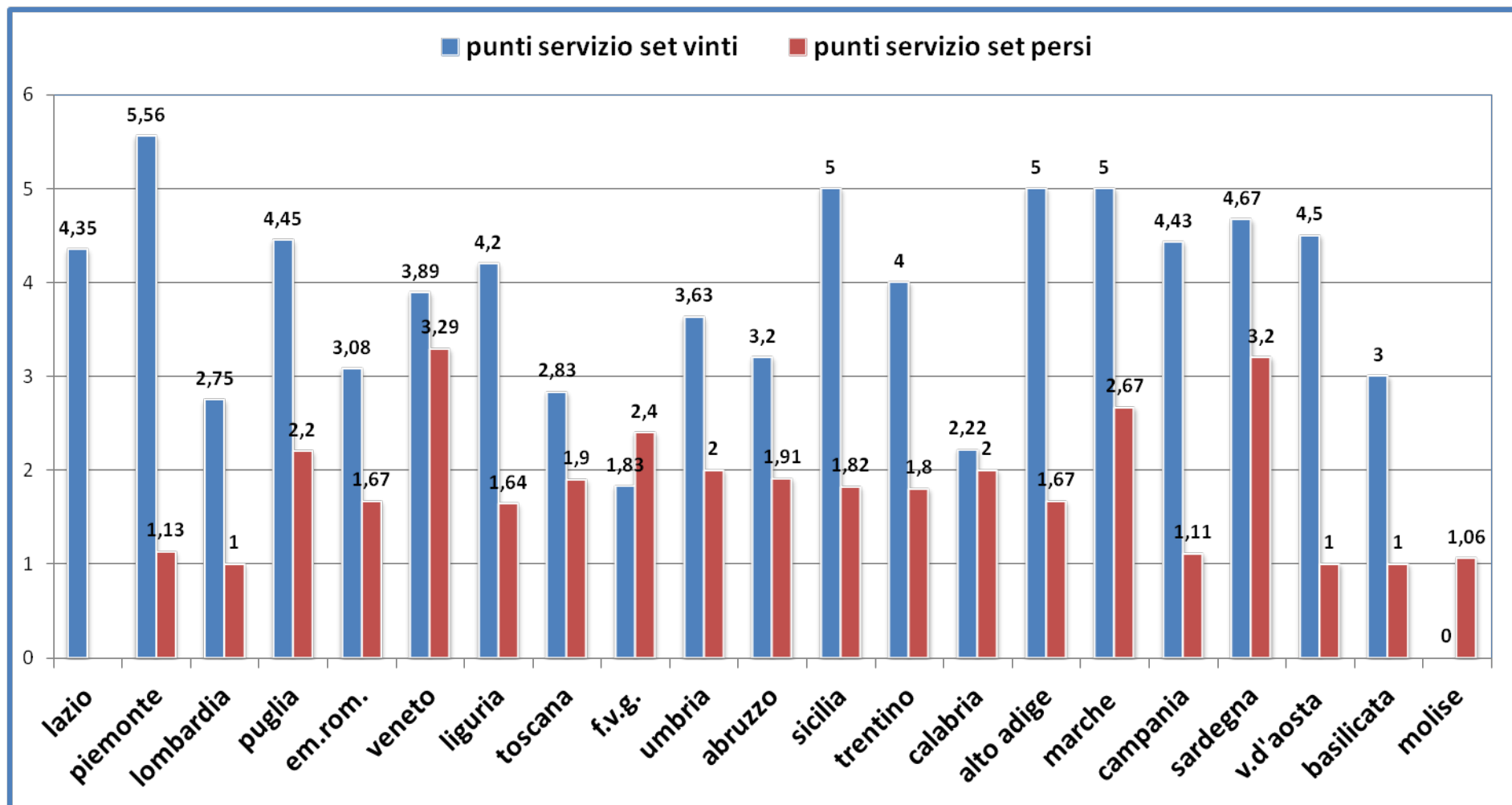


# RICEZIONE ATTACCO COMPLESSIVA: ERRORI

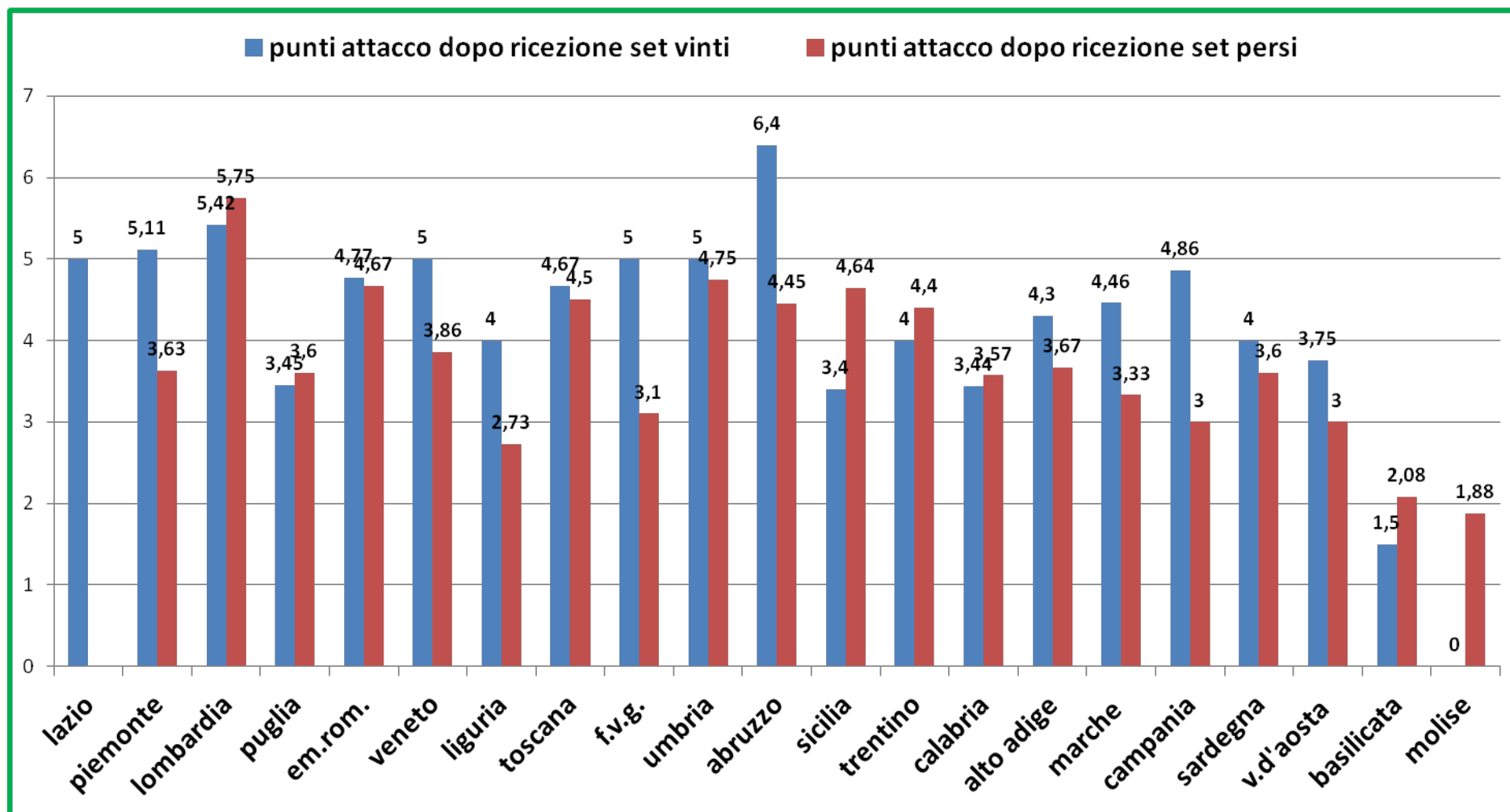




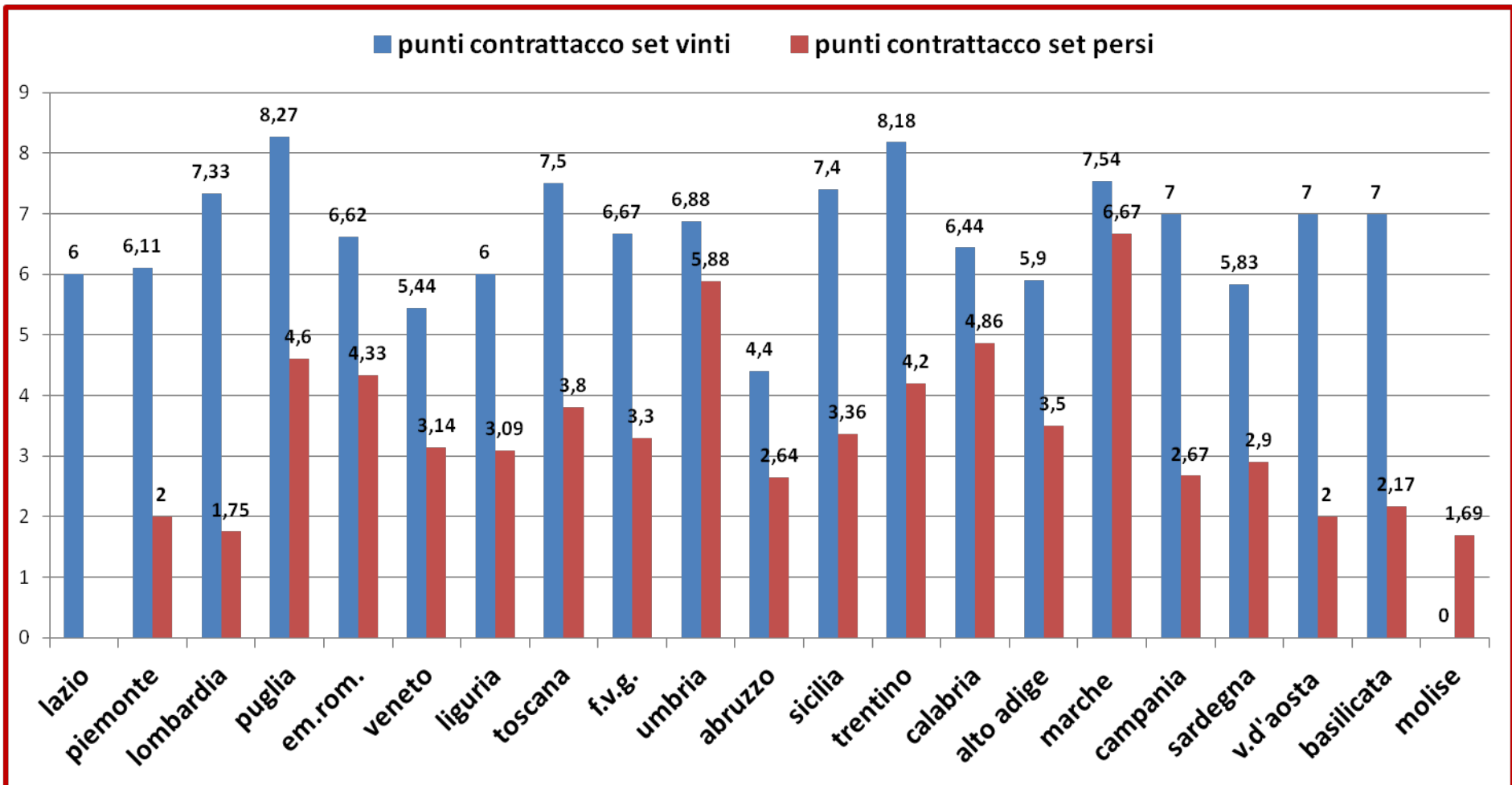
# ANDAMENTO DEI PUNTI IN BATTUTA



# ANDAMENTO DEI PUNTI DOPO RIC - ATT



# ANDAMENTO DEI PUNTI IN CONTRATTACCO





# **COSTRUIRE LE BASI DEL GIOCO**



**COME VOGLIAMO GIOCARE**

**I RIFERIMENTI E LO SVILUPPO DEL  
SISTEMA DI GIOCO**

# I PRIMI RIFERIMENTI



## L' IMPORTANZA DI CHIAMARE «MIA»

- ASSUMERSI LA RESPONSABILITA'
- CONSENTIRE LA PREPARAZIONE DELLA RINCORSA



## IL TIMING

- CONSAPEVOLEZZA DEL TEMPO TRA I TOCCHI
- RISPETTARE IL TOCCO DEL PALLEGGIATORE



## L' ASSISTENZA

- PER ESSERE SEMPRE NEL «FLUSSO» DEL GIOCO
- PER COSTRUIRE IL DOPO «LA COPERTURA»

**LE ASSISTENZE E LA COPERTURA**

**LE ASSISTENZE  
E  
LA COPERTURA**

# «LE TECNICHE: STRUMENTI PER GIOCARE MEGLIO» - IL MODELLO NEL MOVIMENTO -



BIOMECCANICA???



TEMPO???



SPAZIO???



# L'ANALISI SULLA TECNICA

## BIOMECCANICA

Il controllo delle caratteristiche cinematiche e dinamiche del movimento (BIOMECCANICA) che determinano il livello prestativo della tecnica.

**MA ANCHE:**

Il controllo posturale e gli indicatori motori di talento

## TEMPO

Il time nel leggere la palla in modo da attivare le anticipazioni .

Il momento in cui ci si «aggiusta» alla palla per preparare l'esecuzione tecnica.

Il timing esecutivo (determinante) con cui decidi di gestire la palla (accelerazioni) in rapporto all'equilibrio dinamico del tuo corpo.

## SPAZIO

I riferimenti sul campo (crea spazio) per rapportarsi alla palla.

Il rapporto tra il proprio asse corporeo e la palla.

La percezione visiva dei bersagli (zona del campo etc.) per valutare gli angoli e le accelerazioni nella gestione della palla.

**IN TUTTO QUESTO LO SVILUPPO DEL PROPRIO LIVELLO PERCETTIVO DIVENTA FONDAMENTALE PERCHE' CONTRIBUISCE AL CONTROLLO COORDINATIVO E QUINDI AL CONCETTO DI SENSIBILITA' ESECUTIVA.**

# «LE TECNICHE: STRUMENTI PER GIOCARE MEGLIO» - SEQUENZIALITA' E SITUAZIONALITA' -



## PREPARA

RAPPORTO TIMING E  
SPAZIO DI GIOCO

## LEGGI

POSTURE E  
TRANSIZIONI



## COSTRUISCI

ASSE CORPOREO E  
PALLA

## PIANIFICA

GESTIONE EQUILIBRIO  
E OCCHI



## COLPISCI

SPAZIO/TEMPO E  
CONTATTO ESECUTIVO

## ESEGUI

GESTIONE TECNICA E  
TATTICA



# L'IMPORTANZA DELLE TRANSIZIONI IL GIOCO SENZA PALLA



Sono tutte le motricità per attivarsi e collegare i fondamentali all'interno delle fasi di gioco.

Servono a creare le giuste distanze nel rispetto del tempo di gioco.

Vanno insegnate catalogandole in base alle situazioni (verso la rete e via da rete).

# INDICAZIONI PER LEGGERE IL GIOCO

I TIMING PER ESSERE A TEMPO E GESTIRE LE ACCELERAZIONI.

LA GESTIONE DEGLI SPAZI PER MODULARE LE TRANSIZIONI, LE ANTICIPAZIONI SITUAZIONALI, I RIFERIMENTI SUI MOMENTI DI CONTATTO.

I MODELLI DI ALTO LIVELLO E LA LORO ADATTABILITA' ALLA FASE EVOLUTIVA.

IL CONTROLLO DI ALCUNE POSTURE E DELLE AMPIEZZE PER FACILITARE E INTERPRETARE MEGLIO LE FIGURE TECNICHE.



# TIMING DEL GIOCO

# GESTIONE DEGLI SPAZI

# MODELLI TECNICI SUI RICETTORI ATTACCANTI

# MODELLI TECNICI SUI CENTRALI



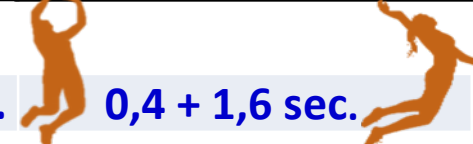
**LE PAROLE CHIAVE PER CAPIRE LE TECNICHE  
DEFINISCONO IL COSA  
GUIDANO ALLA SCOPERTA  
FOCALIZZANO L'ATTENZIONE**



# BAGHER DI RICEZIONE

			
			
<p>8 sec.    1,2 sec.</p>	<p>0,6 sec.</p>	<p>1,5 sec.</p>	
<p><b>ATTIVATI</b></p>	<p><b>CREA UN ANGOLO</b></p>	<p><b>PORTA UN REGALO</b></p>	
	<p><b>PREPARA GLI ANGOLI</b></p>	<p><b>AGGIUSTATI CREA UN ANGOLO E STAI IN EQUILIBRIO</b></p>	<p><b>BOSTIK PRESA FORTE- SPALLE SENSIBILI</b></p>
	<p><b>SENTI IL RITMO 1 - 2</b></p>	<p><b>PRENDILA SUBITO</b></p>	<p><b>ATTACCA LA PALLA</b></p>
	<p><b>ORGANIZZA E DECIDI IL TUO SPAZIO</b></p>	<p><b>PRENDI LA MIRA PALLA E OBIETTIVO</b></p>	<p><b>DISEGNA LA TRAIETTORIA</b></p>

# PALLEGGIO DI ALZATA



8 sec. 1,2 sec.

0,6 sec. 1,5 sec.

0,4 + 1,6 sec.

**CONTROLLA LA SCENA**

**SOTTO LA PALLA**

**CREA**

**PENSA - ASCOLTA-  
CHIAMA - SCATTA**

**NON FARTI VEDERE  
(STOP DI PETTO)**

**NATURALEZZA  
(SENTI IL TUO  
JOISTICK)**

**STAI NEL TEMPO  
(SEGUI I SEGNALI)**

**SENTI  
L' ATTACCANTE  
(BALLIAMO  
INSIEME)**

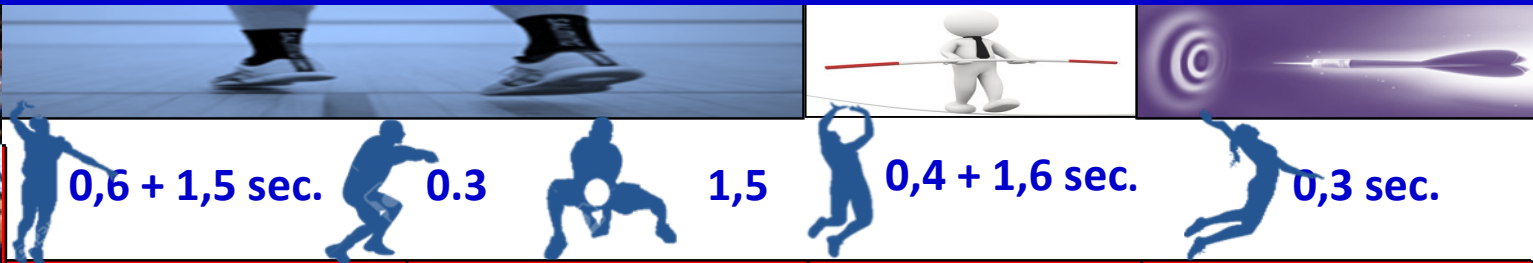
**IMPULSO  
(IL TAMBURO- TIENI  
LE UOVA)**

**OCCHI ALLA PALLA E  
ALLA SQUADRA**

**L'ORIENTAMENTO  
(AZIONA IL RADAR)**

**DISEGNA LA  
TRAIETTORIA  
(CONTROLLA LA  
ROTTA)**

# ATTACCO



<p><b>CAMBIO PALLA</b> <b>CREA DISTANZA E ACCELERA</b></p>	<p><b>FASE BREAK</b> <b>CREA DISTANZA E PRONTE</b></p>	<p><b>ULTIMO PASSO E STACCO</b></p>	<p><b>SPARA</b> <b>ANTICIPA</b> <b>RITARDA</b> <b>SORPRENDI</b></p>
<p><b>PICCOLO-GRANDE</b></p>	<p><b>SPALLE AVANTI E SINISTRO CARICO</b></p>	<p><b>IL PIU' GRANDE</b></p>	<p><b>BOLT, INVERTI,</b> <b>SCARICA IL COLPO</b></p>
<p><b>LENTO-VELOCE</b></p>	<p><b>INSEGUO,</b> <b>RECUPERA IL TEMPO</b></p>	<p><b>IL PIU' VELOCE</b> <b>«DAI GAS»</b></p>	<p><b>GIOCA CON IL RITMO</b> <b>«CAMBIA IL TEMPO «</b></p>
<p><b>CREO LO SPAZIO E IL PERCORSO</b></p>	<p><b>RECUPERA DISTANZA</b></p>	<p><b>IL PIU' VICINO</b> <b>«ATTACCA LA PALLA»</b></p>	<p><b>GUARDA E TROVA I PUNTI DI COLPO</b> <b>«AZIONA IL RADAR»</b></p>



# ANALITICO e GLOBALE

## OPPOSTI MA UNITI PER FORMARE UN'UNICA COSA

INTRODUTTIVO AL GIOCO:  
(PERCEPISCI) Lavoro per ruoli sul controllo tecnico.

IL CAMBIO PALLA E IL BREAK POINT VANNO INSIEME: Dove spostiamo l'obiettivo?

IL FOCUS NELLA FASE GIOCO: (SVILUPPA)  
Attenzione ad una determinata esecuzione tecnica.

SCEGLIAMO UNA SITUAZIONE PARTICOLARE DEL GIOCO: Fase, combinazione, le variabili sul 1° tocco, sulla transizione etc.

LA RIPETIZIONE DEL FONDAMENTALE NEL GIOCO: (CORREGGI) Modificare o migliorare l'esecuzione tecnica.

DEFINIAMO GLI ARGOMENTI TECNICI PER QUELLA SITUAZIONE: L'intensità, la scelta dei colpi, la variabilità.

IL TIMEOUT TECNICO TRA LE FASI:  
(RICHIAMA) Intensivi per ruolo o per fondamentale.

IL GIOCO PER STIMOLARE L'INTRAPRENDENZA: Con dei punteggi ad obiettivo tecnico.

IL RECUPERO ALLA FINE DEL GIOCO:  
(RINFORZA) Lavoro individuale o per ruoli sul focus dell'allenamento.

IL GIOCO PER COMPETERE: Con dei punteggi sull'efficienza della situazione creata.

# IL NOSTRO PENSIERO



The «game»  
teaches the  
«game»



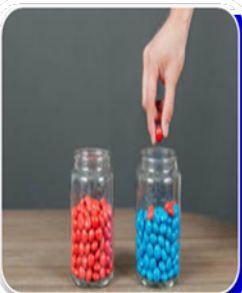
Rispetta le  
ampiezze



Facciamo lo zoom



Stiamo a tempo, il  
tempo è tutto



Tutto serve per  
**PERCEPIRE** e  
**TRASFERIRE**



I Modelli e la  
pulizia tecnica

# DOVE SIAMO IL NOSTRO MODO DI ALLENARE

RISULTATO .... PROSPETTIVA?

RANDOM .... BLOCCHI?

ESERCIZIO .... GIOCO?

ACCOMPAGNARE .... ADDESTRARE?





**GRAZIE DELLA VOSTRA  
ATTENZIONE E  
BUON ALLENAMENTO**