

# ***CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO***

## ***MODULO 1***

### ***METODOLOGIA 1***

***“La seduta di allenamento tecnico –  
tattico”***

---

---

## *Cicli di lavoro nella pallavolo*

### **Cicli annuali (macrocicli):**

modello di programmazione basato sulla durata della stagione; è formato dall'integrazione degli obiettivi pluriennali e dalle specifiche caratteristiche della stagione (campionati); il punto focale risiede nel grado di aderenza tra gli obiettivi pluriennali e l'osservazione del grado di coincidenza degli stessi.

---

---

## **OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO**

*Dalla programmazione generale e dalla formulazione degli obiettivi a medio e breve termine è possibile identificare alcune strategie di programmazione ed organizzazione della seduta e/o delle unità didattiche di allenamento tecnico – tattico.*

---

---

# ***GLI OBIETTIVI SPECIFICI DELL'ALLENAMENTO TECNICO – TATTICO***

- Il concetto di ciclo e micro ciclo di lavoro (terminologia presa in prestito dal principio della periodizzazione dell'allenamento)
    - Obiettivi a medio termine
  - Il concetto di “unità didattica”
    - Obiettivi a breve termine
  - La seduta di allenamento
    - Obiettivo permanente
    - Obiettivo principale
    - Obiettivo secondario
- 
-

# *Cicli di lavoro nella pallavolo*

## *cicli pluriennali:*

- *modello di sviluppo pluriennale che si pone come obiettivo la costruzione di abilità specifiche attraverso una serie di step prefissati; nei giovani questo periodo va dall'identificazione del talento per il ruolo alla sua maturazione completo (utilizzo di tecniche evolute e capacità tattiche nel ruolo).*
- 
-

# ***Modello sinottico under 12***

## ***OBBIETTIVI GENERALI***

Motivazione da successo (riesco a fare) creazione del concetto di "squadra"

Benessere nella partecipazione al gruppo

Rispetto delle regole di partecipazione

## ***OBBIETTIVI MOTORI***

mobilizzazione e intro al protocollo fisico

Capacità coordinative speciali e specifiche braccia gambe

Presupposti relativi alle vari tecniche (traslocazioni, posture, frangimenti, equilibrio) presa di contatto con il terreno e introduzione alle cadute

---

---

# *Modello sinottico under 12*

## **OBIETTIVI TECNICI**

Studio dell'impatto con la palla relativo ai diversi segmenti

Palleggio avanti e accenno a quello indietro (35%)

Consolidamento attacco in palleggio in salto (da 1/2 anno)

giochi 3vs3 e introduzione al gioco 6vs6

introduzione bagher di ricezione (35%) e frontale d'appoggio

approccio alla rincorsa d'attacco (20%)( da 1/2 anno)

battuta dal basso

altri fondamentali (10%)

---

---

# ***Modello sinottico under 12***

## **CORREZIONE ERRORI**

Collettive e individuali rivolte all'errore primario

## **OBBIETTIVI TATTICI**

Giocare in tutti i ruoli

Conoscere la ricezione a W

Difesa con posto 6 avanzato e conoscenza cambi di posizione

introduzione ai falli di posizione

Competenze di spazio e di ruolo

---

---



# ***Modello sinottico under 12***

## ***METODI DIDATTICI***

analitico-sintetico-globale

## ***ASPETTO FISIOLOGICO***

Anaerobico lattacido

## ***ASPETTO PSICOLOGICO E RELAZIONALE***

L'attenzione e la curiosità sono le basi dell'apprendimento

Offrire occasioni didattiche di riuscita

Insegnare a valutare la "riuscita" personale rispetto all'obiettivo

---

---

# ***Modello sinottico under 12***

## ***MESSAGGIO***

Vi aiuto ad imparare

## ***NUMERO ALLENAMENTI***

due / tre

## ***DURATA ALLENAMENTI***

120' / 90'

## ***CAMPIONATO***

UNDER 12 Fipav o Pgs

---

---

# ***Modello sinottico under 13***

## ***OBBIETTIVI GENERALI***

Motivazione da successo (riesco a fare)

Coinvolgimento

creazione del concetto di "squadra"

Concetto di allenamento

Benessere nella partecipazione al gruppo

Regole di comportamento e interrelazione

Rispetto delle regole di partecipazione

---

---

# ***Modello sinottico under 13***

## ***OBBIETTIVI MOTORI***

mobilizzazione e intro al protocollo fisico

conoscenza e uso del protocollo fisico (elastici, andature, addominali etc...)

Capacità coordinative speciali e specifiche braccia gambe

Affinazione della tecnica delle traslocazioni relativa ai vari fondamentali

Presupposti relativi alle vari tecniche

Elementi di acrobatica tecnica

(traslocazioni, posture, frangimenti, equilibrio)

Miglioramento di alcune capacità condizionali

presa di contatto con il terreno e introduzione alle cadute

---

---

# *Modello sinottico under 13*

## ***OBIETTIVI TECNICI***

Studio dell'impatto con la palla relativo ai diversi segmenti

Palleggio avanti e accenno a quello indietro

Muro a uno e a due - introduzione

Consolidamento attacco in palleggio in salto (da 1/2 anno)

acquisizione tecnica di ricezione e difesa frontali

giochi 3vs3 e introduzione al gioco 6vs6

introduzione bagher di ricezione e frontale d'appoggio

approccio alla rincorsa d'attacco (da 1/2 anno)

battuta dal basso/tecnica della battuta dall'alto

altri fondamentali

Tecnica della difesa acrobatica; tuffi, rullate

---

---

# ***Modello sinottico under 13***

## **CORREZIONE ERRORI**

Collettive e individuali rivolte all'errore primario, anche analitiche

## **OBBIETTIVI TATTICI**

Giocare in tutti i ruoli

Definizione del ruolo di palleggiatore e cambio d'ala

Dalla ricezione a W alla ricezione a quattro (tre)

Difesa con posto 6 avanzato e conoscenza cambi di posizione/Due sistemi di difesa

introduzione ai falli di posizione/tutti conosco le posizioni di tutti i ruoli

Competenze di spazio e di ruolo/Disposizione della copertura d'attacco

---

---

# ***Modello sinottico under 13***

## ***METODI DIDATTICI***

analitico-sintetico-globale

Globale - analitico - sintetico - globale

## ***ASPETTO FISIOLOGICO***

Anaerobico lattacido

Anaerobico lattacido e potenza aerobica

---

---

# ***Modello sinottico under 13***

## **ASPETTO PSICOLOGICO E RELAZIONALE**

L'attenzione e la curiosità sono le basi dell'apprendimento

La presenza e la qualità

Offrire occasioni didattiche di riuscita della partecipazione individuale

Insegnare a valutare la "riuscita" personale rispetto all'obiettivo

determinano la riuscita dell'allenamento e della partita

---

---



# ***Modello sinottico under 13***

## ***MESSAGGIO***

Vi aiuto ad imparare

Siate sempre presenti e con un atteggiamento positivo

## ***NUMERO ALLENAMENTI***

due / tre a seconda degli obiettivi della squadra

## ***DURATA ALLENAMENTI***

120' / 90'

## ***CAMPIONATO***

UNDER 12 Fipav o Pgs/Under 14 e Coppa Milano

---

---

# ***Gli obiettivi della seduta di allenamento***

- *Obiettivo permanente*
  - *Obiettivo posto al centro della sequenza di esercitazioni proposte nella seduta*
- *Obiettivo principale*
  - *Obiettivo posto in stretto rapporto funzionale con l'obiettivo permanente*
- *Obiettivo secondario*
  - *Obiettivo orientato a ...*
    - *... lavoro con gli specialisti (alzatori, liberi, ecc)*
    - *... lavoro sui livelli differenziati di allenamento*
    - *... lavoro sui recuperi tecnici per ruolo o individuali*

## *Esempio di programmazione*

*Gruppo: Serie D (stagione 2012/2013)*

*Tipologia gruppo: squadra under*

*Obbiettivo permanente: tecnica di alto livello*

*Obbiettivo principale: strumenti fisici/analitici  
per il miglioramento delle tecniche*

*Obbiettivo secondario: lavori individuali  
(tecnica analitica individuale)*

---

---

# Esempio di programmazione

giorno	Aerobico	F.base	Velocità	F.speciale	Prevenzione	Test	T.Base	T.spec.	Globale	Totale min.
lu	20	30	10		10		60	50		180
ma	20	30	10		10		50	60		180
me	20	30	10		10	30	50	30		180
gio	20	30	10		10		60	50		180
ve	20	30	10		10		50	60		180
sa	20	30	10		10		60	50		180
lu	20	30	10		10		40	40		150
ma	20	40	10		10		30	40		150
gio	20	30	10		10		40	40		150
ve	20	40	10		10		30	40		150
sa	20	30	10		10		10	20	50	150
lu										0
ma										0
gio										0
ve										0
lu										0
ma										0
gio										0
ve										0
										0
										0
										0
										0
	220	350		0	110	30	480	480	50	1830
	7,97%	12,68%		0,00%	3,99%	1,09%	17,39%	17,39%	1,81%	62,32%

# ***L'ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO***

- Struttura e fasi che la contraddistinguono
    - **Preparatoria**
      - Riscaldamento generale e specifico
      - Lavori tecnici individuali
      - Progressioni didattiche e di richiamo della sensibilità nei tocchi di palla
    - **Centrale**
      - Sviluppo dell'obiettivo permanente e dell'obiettivo principale
    - **Finale**
      - Defaticamento e completamento dei lavori differenziati
- 
-

# ***L'ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO***

- L'unità didattica programmata come seduta di allenamento
  - Numero di sedute necessarie in base agli obiettivi tecnici
    - Maggiore richiesta di allenamento situazionale determina maggiore esigenza di sedute concatenate nell'unità didattica
  - Organizzazione dei contenuti dell'unità didattica
    - Obiettivo permanente costante
    - Obiettivo principale variabile



# ***ASPETTI ORGANIZZATIVI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO***

- *Criteri generali per l'organizzazione del tempo e degli spazi a disposizione*
  - *Aspetti che consentono l'incremento del tempo di lavoro*
    - *Spazi complementari*
    - *Parete*
    - *Attrezzature alla parete o comunque integrate nella struttura*
    - *Disponibilità di collaboratori tecnici*



# ***LA GESTIONE E LA CONDUZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO***

- L'allenatore e la sua posizione rispetto alla conduzione della seduta
    - La visione d'insieme della seduta
    - L'intervento specifico
  - L'allenatore e la gestione dei lavori complementari, specialistici e supplementari
    - L'autonomia dell'atleta come presupposto fondamentale
  - L'allenatore e la gestione di eventuali collaboratori
    - L'assegnazione di compiti tecnici: la conoscenza e la condivisione degli obiettivi
      - Relazione con il preparatore fisico
      - Relazione con il fisioterapista
- 
-



# **ASPETTI ORGANIZZATIVI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO**

*Spazi complementari*

*Corridoi, spazi laterali, tribune, sala pesi ecc..*

- *Sono visivamente controllabili?*
  - *Sono compatibili con l'area di allenamento ? (luce, fondo, riscaldamento....)*
  - *Permettono all'atleta di mantenere contatto con resto allenamento?*
  - *Hanno peculiarità che permettono migliore allenamento rispetto alla palestra?*
- 
-

# ***ASPETTI ORGANIZZATIVI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO***

Parete/Attrezzature alla parete o comunque integrate nella struttura

Pregi/difetti

- Regolarità del rimbalzo
- Quantità di numero colpi
- Stabilità del gesto tecnico
- .....



# *ASPETTI ORGANIZZATIVI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO*

## Disponibilità di collaboratori tecnici

- Competenze?
- Identità di vedute?
- Rapporto con gli atleti?
- Linguaggio?
- .....



# *LA GESTIONE E LA CONDUZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO*

Cosa vedere?

Più l'angolo visivo è ristretto (vicinanza con il focus) più si perde la visione d'insieme, la distanza corretta deve permettere di osservare il singolo mantenendo la visione periferica dell'insieme dell'allenamento



# ***LA GESTIONE E LA CONDUZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO***

## *Cosa correggere?*

Correzione individuale: sempre a condizione che:

- Non interferisce con il lavoro di squadra
  - Coerente con obiettivo principale dell'esercitazione
  - 1-2 volte ad esercitazione max
- 
-

# ***LA GESTIONE E LA CONDUZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO***

## **Le esercitazioni secondarie**

- L'atleta è autonomo?
- L'obiettivo è chiaro?
- La durata è adeguata?



# ***LA SQUADRA NELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO***

- La differenziazione e l'individualizzazione del lavoro
    - Criteri di raggruppamento dei giocatori
      - I ruoli gli specialisti (alzatori e liberi)
      - Le problematiche tecniche individuali
      - La possibilità di integrare i lavori individuali in esercitazioni di sintesi
  - La valutazione dell'intensità ottimale di lavoro
    - Le ripetizioni, la loro frequenza nell'esercizio tecnico e la loro ricorrenza nell'esercizio situazionale
  - La gestione del lavoro specifico del libero nella seduta di allenamento
    - Valutazione del carico di lavoro complessivo e della continuità del meccanismo allenante
- 
-

# *La differenziazione e l'individualizzazione del lavoro*

## Analitico o sintetico?

- Livello di qualificazione
  - Obiettivo principale
  - Densità (individuale) dell'esercitazione
  - Efficienza o quantità?
  - N° palloni toccati/squadra/tempo (densità di squadra)
- 
-



# *La differenziazione e l'individualizzazione del lavoro*

## Criteri di raggruppamento dei giocatori

- Per ruoli
- Per sequenza tecnica
- Per aumento efficacia (fondamentale allena altro)

il parametro di riferimento delle esercitazioni con raggruppamento di giocatori sta nella densità dell'esercitazione (movimento con e senza palla)

---

---

# ***La valutazione dell'intensità ottimale di lavoro***

*Quantità/qualità*

*I parametri per la determinazione dell'intensità ottimale stanno nella ricerca del raggiungimento dell'obiettivo principale in relazione all'efficienza ricercata*

---

---

## *La gestione del lavoro specifico del libero nella seduta di allenamento*

*L'utilizzazione del libero nell'esercitazione sintetica deve essere determinato da:*

- *Sua efficienza in relazione all'obiettivo*
  - *Necessità di sviluppare la transizione sintetica dell'esercizio*
  - *Ricerca e sviluppo delle qualità volitive dell'atleta (stress psico-fisico)*
  - *.....*
- 
-

# *Domande e considerazioni*

