



**Allenamenti metodologici - didattici
del giovane palleggiatore
(15-19 anni)
Per lo sviluppo tecnico
dell'alzata in salto**

Relatore: Eraldo Buonavita

Mercoledì 15 Aprile 2015 – ore 20.30-22.30

Varese – Palestra Comunale

Via Carnia 115

Sondaggio

**TOTALE
CORSISTI**

FEMMINILE

MASCHILE

**PALLEGGIO
SALTO x SCELTA**

AVANTI

1° TEMPO

DIETRO

CORSO

INTERESSATI

PERCHE' ALZATA IN SALTO



Obiettivi

- * **DIMINUIRE TEMPO TRA RICEZIONE E ATTACCO**
- * **SALVARE PALLE RICEVUTE “/”**
- * **RENDERE IMPREVEDIBILE ATTACCO ALZATORE**
- * **PERCHE' E' PIU' DIVERTENTE**
- * **.....**

La programmazione pluriennale nel settore giovanile

L'aspetto che in assoluto caratterizza più di altri la metodologia nel contesto formativo è la programmazione a lungo termine (programmazione pluriennale) che è una strategia che sintetizza essenzialmente due aspetti:

- la possibilità di previsione del livello di qualificazione individuale
- la possibilità di proiettare tale livello nei modelli del medio ed alto livello di qualificazione

Principi della programmazione sportiva

- **Fase didattica**: attraverso l'insegnamento tecnico – motorio sviluppare i punti deboli e le potenzialità sconosciute
- **Fase di specializzazione**: attraverso l'insegnamento e l'allenamento tecnico stabilizzare i punti di forza
- **Fase di competizione**: attraverso l'allenamento tecnico – tattico stabilizzare la capacità di gioco

Principi della programmazione per obiettivi

- **programmazione a tappe**: ogni tappa viene programmata sui risultati della tappa precedente
- **programmazione a blocchi**: ogni blocco di lavoro è indipendente sul piano programmatico
- **Periodizzazione**: tiene conto anche della dinamica di sviluppo della capacità di prestazione sul piano condizionale

Aspetti tecnici che identificano la prospettiva nel ruolo

Nella pallavolo risulta da sempre complesso il processo di identificazione della reale prospettiva di livello di qualificazione in un determinato ruolo. In tal senso è possibile identificare alcuni aspetti motori che possono essere utilizzati per comprendere a quale livello di competizione un giocatore potrà arrivare in un determinato ruolo.

Lo sviluppo della forza nei giovani

Dai principi fondamentali della preparazione fisica con i giovani e dalle priorità metodologiche che la caratterizzano è possibile identificare alcune forme di esercitazione in attinenza con l'obiettivo prefissato

Lo sviluppo della forza nei giovani

La forza: presupposti metodologici ed obiettivi

- L'asse corporeo
 - **Potenziamento dorso – lombare**
 - Le iperestensioni
 - L'esercizio degli stacchi del bilanciere
 - Le dinamiche veloci attraverso l'uso delle palle mediche
 - **Potenziamento attraverso ausili**
 - La destabilizzazione dei punti di appoggio nelle esercitazioni statiche dinamiche e statico/dinamiche

Lo sviluppo della forza nei giovani

La forza: presupposti metodologici ed obiettivi

- Il potenziamento dei glutei
 - **Gli affondi**
 - **Gli slanci**

- La stabilizzazione delle spalle
 - **La mobilizzazione attiva della scapola**
 - **Il lavoro pluridirezionale**

Lo sviluppo della forza nei giovani

La forza: presupposti metodologici ed obiettivi

- Il potenziamento degli arti inferiori
 - **Movimento di spinta**
 - Catene cinetiche aperte
 - Catene cinetiche chiuse
 - **Movimento di flessione**
 - Angoli di accosciata completi
 - » Intervento dei flessori nell'accosciata profonda

Lo sviluppo della forza nei giovani

La forza: presupposti metodologici ed obiettivi

- Il potenziamento specifico degli arti superiori
 - **L'esercitazione complessa**
 - L'azione degli arti superiori inserita nella dinamica coordinativa complessa
 - » Intervento muscolare centrifugo
 - Il potenziamento attraverso gli esercizi con i pesi liberi

Ruoli e Competenze Tecniche di base

L'alzatore

L'alzata delle varie traiettorie identificate nel modello prestativo del momento o nella prospettiva del giovane

Ruoli e Competenze Tecniche di base

Aspetti che condizionano il livello di prospettiva nel ruolo

- La qualità delle mani
 - **Sensibilità nel tocco**
 - Controllo motorio e situazionale
 - **Velocità di uscita della palla dalle mani**
 - Presupposto delle traiettorie veloci
- Presupposti fondamentali
 - **Relazione asse corporeo – palla**
 - Motricità degli arti inferiori
 - **Indipendenza delle mani dal resto del corpo**
 - Le mani da sole che possono gestire tutte le possibili traiettorie (tranne la palla alta)
- Altezza del punto d'impatto

Percorso di specializzazione nelle tecniche di alzata

L'alzata dell'alzatore: concetti generali

- Concetto di neutralità nell'approccio al palleggio
 - **Autonomia dell'azione delle mani dall'azione di gomito, busto ed arti inferiori**
 - **Efficacia dell'azione delle mani in ogni direzione di uscita della palla**
- La neutralità nell'approccio al palleggio in sospensione
 - **Relazione asse corporeo – palla**
 - **Timing di salto**

Percorso di specializzazione nelle tecniche di alzata (no-jump)

L'alzata dell'alzatore: progressione didattica

- Lo studio e la stabilizzazione delle traiettorie di palla 3 e di palla 4
 - **Traiettorie didattiche**
- Lo studio e la stabilizzazione delle traiettorie di palla 5 e di palla 6
 - **Traiettorie per l'impostazione del sistema di gioco**
- Lo studio e la stabilizzazione delle traiettorie di palla 1 e palla 2
 - **Traiettorie di impostazione dell'attacco dal centro della rete**
- L'allenamento situazionale della palla alta in posto 4, in posto 2 e in posto 1

Percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore

- Gli aspetti tecnici
- Gli aspetti tattici
 - Il proprio sistema d'attacco
 - L'alzatore contro il sistema di muro
 - L'attacco contro il sistema di muro

Percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore

GLI ASPETTI TECNICI

- Il controllo delle direzioni di uscita della palla
 - **Consapevolezza dello spazio di rete e delle zone di competenza degli attaccanti**
- L'altezza delle traiettorie di alzata
 - **Fattore che definisce il tempo di attacco**
- L'adattamento alle specifiche esigenze degli attaccanti
 - **Priorità è il rispetto del tempo di attacco**
- **Tecniche e imprevedibilità tecnica nell'alzata**
 - **Alzate avanti, dietro e II linea**

Percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore

GLI ASPETTI TATTICI

- Sviluppo tattico della distribuzione attraverso l'utilizzo delle possibili giocate del centrale
 - **Il gioco in apertura e in sovrapposizione**
 - Definizione e studio dell'utilizzo tattico
 - **Criteri di scelta**
 - Comportamento a muro del centrale avversario
 - Assistenza (posizioni di partenza) dei giocatori laterali nel sistema di muro avversario

Percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore

GLI ASPETTI TATTICI

- Verifica della possibilità di impostazione di abilità tecniche particolari (finta, ecc.)
 - **Sviluppo del concetto di imprevedibilità tattica nella distribuzione**
 - Non definire le sequenze di distribuzione
 - Non definire la prima palla del set
 - Non definire la distribuzione nelle fasi finali del set
 - Non definire la distribuzione in base alla traiettoria di ricezione

DOMANDE E CONSIDERAZIONI

