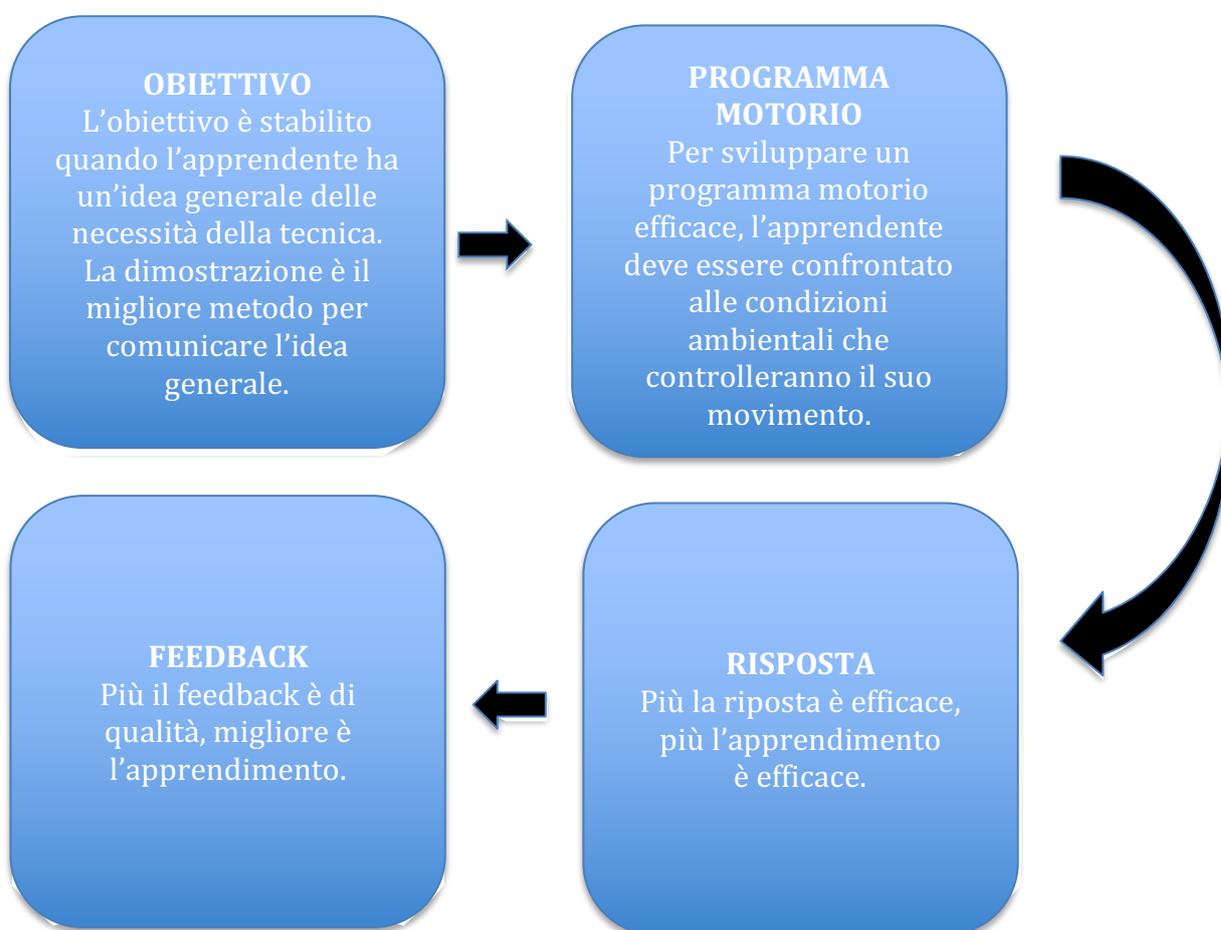


MODELLO DI SVILUPPO DEL GIOCATORE

Toshiro ENDO, Yoshio KOYANAGI, John SHEAHAN

1. MODELLI

L'acquisizione di tecniche motorie è strettamente legato alla psicologia. Questi modelli sono utili per comprendere e spiegare il processo d'apprendimento delle tecniche motorie.



2. METODO D'INSEGNAMENTO

OBIETTIVO

L'allenatore (educatore fisico o insegnante) deve essere cosciente del fatto che la capacità di trattare le informazioni degli umani è limitata. L'apprendente non deve essere inondato di informazioni. Così, l'allenatore deve esaminare due aspetti distinti, ma legati, se vuole che l'istruzione sia efficace.

Il primo aspetto è l'idea generale, il contenuto (la tecnica da apprendere); il secondo è la dimostrazione o il processo (come apprendere la tecnica).

Un altro fattore importante è il livello tecnico dell'apprendente e il processo d'apprendimento sequenziale.

Secondo Fitts e Posner (1967), esistono tre stadi nell'apprendimento di una tecnica:

1. Lo stadio cognitivo: comprensione del compito e delle sue esigenze.
2. Lo stadio associativo: provare a sviluppare il programma motorio che corrisponde alle esigenze esatte della tecnica.
3. Lo stadio autonomo: sviluppo continuo della tecnica ma con meno controllo cognitivo, la risposta diventa automatica.

Stadio	Processo	Caratteristiche	Altra denominazione
Cognitivo	Raccolta d'informazioni	Acquisizioni importanti, performance incoerenti	Tappa verbale-motoria
Associativo	Associazione delle azioni	Acquisizioni ridotte, performance incoerente, sforzo incosciente	Stadio motorio
Autonomo	Molto tempo e molto allenamento	La performance sembra incosciente, automatica e facile	Stadio automatico

- Sintesi da Fitts e Posner (1967), I tre livelli d'apprendimento motorio.

3. STABILIRE L'OBIETTIVO

Esistono tre opzioni possibili per stabilire l'obiettivo.

1. Verbalizzazione
2. Dimostrazione (con compiti motori semplici)
3. Verbalizzazione e dimostrazione (con compiti motori complessi).

Le frasi chiave devono essere date, all'apprendente, una alla volta. Con i principianti, il miglior metodo è di dare una nuova frase chiave nel momento in cui sono riusciti nel precedente. Per i giocatori intermedi e avanzati, più di una frase chiave può essere data nello stesso tempo.



Italia e Belgio - Campionato del mondo femminile 2014

4. PROGRAMMA MOTORIO

Le progressioni di competenze tradizionali sono in violazione con i principi dell'apprendimento motorio. Tuttavia, in certi casi, l'utilizzazione della progressione delle competenze, in quanto metodo d'apprendimento, è la migliore soluzione.

Questi casi sono:

- 1) Quando è questione di paura
- 2) Quando è questione di pericolo
- 3) Per controllare i livelli di frustrazione
- 4) Se la tecnica è troppo complicata.

Direttive per un uso limitato della progressione delle competenze:

La progressione non deve essere utilizzata che con quelli che non hanno ricevuto l'idea generale della tecnica. Dopo dimostrazione, bisogna dare all'apprendente la possibilità di praticare l'insieme del movimento. L'allenatore ha così l'occasione di identificare i principali problemi e di trattarli individualmente. Non scindete la tecnica in un numero troppo grande di elementi. Una volta che l'apprendente si è fatta un'idea dell'obiettivo dei differenti elementi, cominciate ad esercitare l'insieme della tecnica per massimizzare il numero di ripetizioni utili.



5. ESERCIZI

Gli esercizi sono molto importanti. Per sviluppare un programma motorio efficace, l'apprendente deve essere confrontato alle condizioni ambientali che controlleranno il suo movimento.

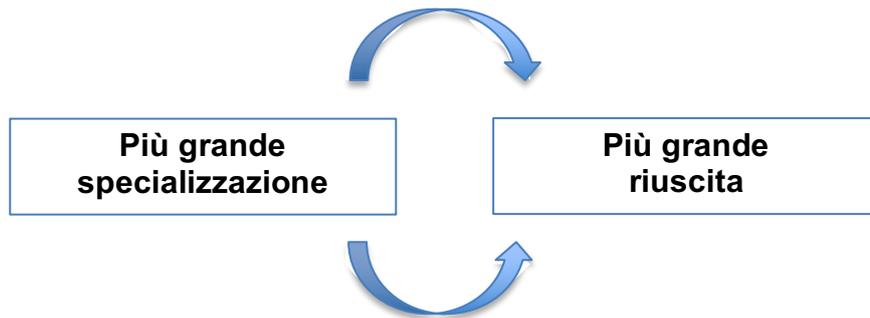
Più gli esercizi si avvicinano al gioco, migliore sarà il transfert degli esercizi al gioco reale. Ciò comprende:

- Una posizione e un movimento appropriati sul terreno.
- Un miglioramento appropriato in rapporto alla rete.
- Una sequenza appropriata di avvenimento e il timing delle sequenze.
- Dei livelli di stress appropriati.
- Degli stimoli appropriati ai quali bisogna reagire.

6. SPECIALIZZAZIONE

In passato, le regole dell'allenamento tendevano a passare dalla «specializzazione del giocatore» alla «teoria di giocatore universale». Per numerosi anni, l'obiettivo è stato di creare delle squadre della formazione iniziale composte di sei giocatori uguali in tutti gli aspetti. Questa posizione ha purtroppo ritardato, in numerosi aspetti, lo sviluppo di certe squadre di alto livello e un certo spirito del volleyball. Tuttavia, l'allenatore deve comprendere il concetto di rotazione e le limitazioni della specializzazione. Egli deve utilizzare efficacemente le regole per allenare i suoi giocatori a familiarizzarsi con tutte le zone del terreno, a sentirsi così a proprio agio sia in avanti che dietro. Nella fase d'apprendimento, la rotazione è senza dubbio il concetto più importante al quale i giovani giocatori devono abituarsi. Gli adattamenti dell'allenamento della pratica sono un altro elemento dettato dalla rotazione nel volley. Noi pensiamo che siccome il giocatore completo era «l'ideale», noi passavamo molto tempo ad allenare i giocatori a tutte le tecniche del volley. Ciò è diventato praticamente impossibile nelle situazioni del mondo reale: non abbiamo semplicemente abbastanza ore nella giornata per allenare così bene tutti i giocatori a tutte le tecniche del volley.

Il ruolo dell'allenatore, in rapporto alla rotazione, è di restare nelle regole per costruire la specializzazione. Si ritrova questo principio in tutti gli sport per raggiungere la riuscita.



La specializzazione è la chiave. Una squadra può essere rapidamente sviluppata concentrandosi su alcuni elementi del gioco piuttosto che provando a sviluppare una larga base per tutti gli elementi. La specializzazione accorcia la via del successo, ma può essere pericolosa dal fatto che voi dispensate un numero limitato di tecniche piuttosto che una fondazione estesa.

7. LA FATICA FISICA

Solo i compiti affaticanti continui inibiscono la performance e l'apprendimento. Qual è il migliore o il peggior momento per introdurre la fatica fisica nell'allenamento?

Se dovete giocare in condizioni affaticanti come alla fine di un match o di un torneo, è preferibile allenarsi in condizioni di fatica? Non siamo convinti che un allenamento distribuito sia migliore di un allenamento massivo o viceversa; un allenatore deve fare, il più possibile, tante prove pratiche in condizioni specifiche vicine al gioco per massimizzare il transfert del gioco senza produrre una fatica elevata e continua e massimizzare l'apprendimento.



Giocatrice (Algeria) – Grand Prix mondiale 2015

8. FEEDBACK

È ben noto che il feedback dell'informazione è la principale variabile nel controllo dell'apprendimento e della performance. L'allenatore o l'educatore fisico può apportare il feedback proveniente da due fonti:

- Intrinseco: visivo, auditivo, propriocettivo, meccanica di «individuazione dell'errore»
- Intrinseco: aumentato dall'insegnante, l'allenatore, ecc.

Un feedback dovrebbe essere specifico, rinforzante talvolta i risultati positivi o negativi. Negli esercizi ad alta intensità, è preferibile dare del feedback generale positivo o motivante. L'allenatore non deve inondare i giocatori d'informazioni. Egli deve lasciare lavorare il giocatore su una o due cose e dargli due o tre esercizi da provare prima di apportare maggiore feedback.

Il feedback d'informazione relativo alla performance è utile per mantenere il comportamento d'allenamento durante lunghi periodi. Esistono delle maniere per migliorare il feedback d'informazione nelle situazioni d'allenamento: obiettivi, competizioni e aumentando la presa di coscienza da parte dell'apprendente del feedback intrinseco.

9. PREPARAZIONE PSICOLOGICA

La preparazione psicologica è talvolta designata come l'immaginazione mentale o la visualizzazione, il processo di esercitare una tecnica nella mente. Essa può creare un atteggiamento mentale positivo, ristabilire nello spirito l'obiettivo della tecnica ed aiutare a sviluppare il programma motorio ad un certo grado.

Direttive per la pratica mentale:

- Raggiungere un sentimento di profonda realizzazione.
- Preparare lo spirito all'attività; convincervi che siete realmente in grado di realizzare la tecnica.
- Praticare solo una tecnica alla volta.
- Praticare solo i successi.
- Praticare ogni giorno durante 20 minuti, una volta che vi siete distesi.

La preparazione psicologica dovrebbe ugualmente aiutare l'allenatore a fare del miglior lavoro tanto nelle situazioni d'allenamento quanto in competizione.



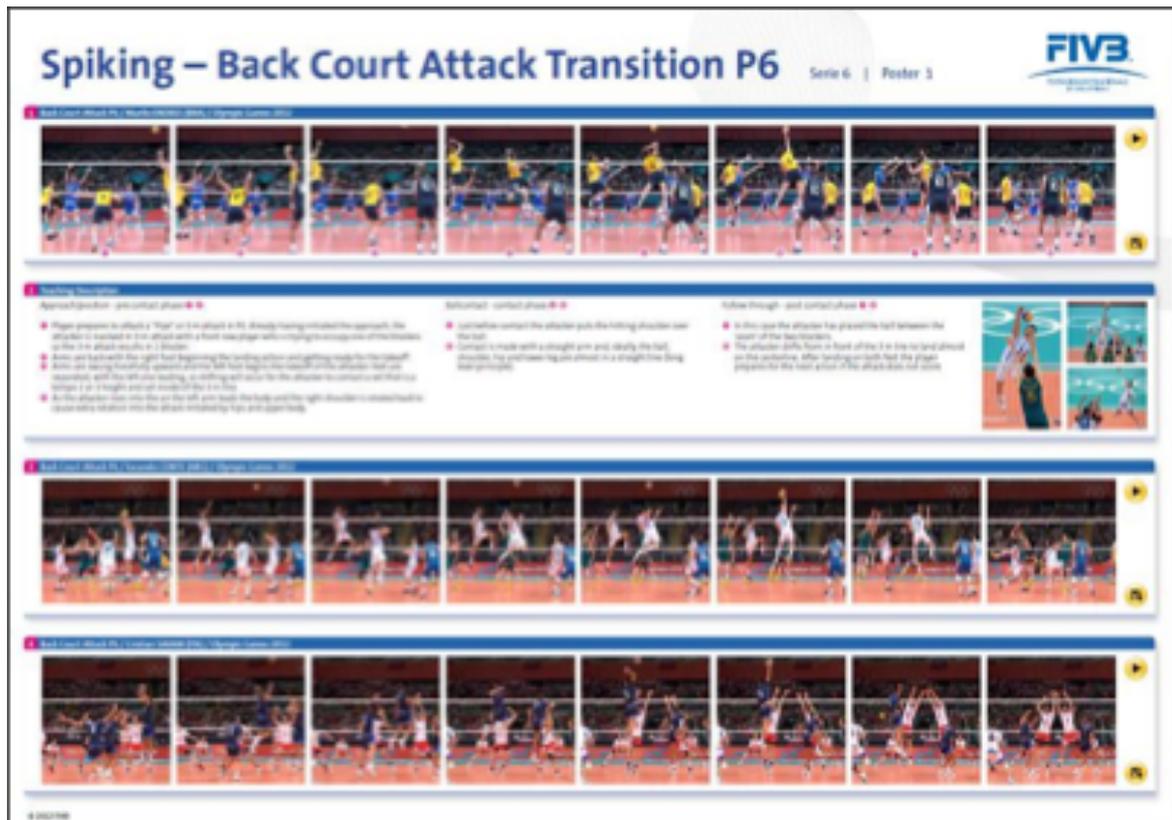
Maxim Mikhaylov (Russia) - Coppa del mondo maschile 2015

10. ABILITÀ TECNICHE

10.1. Posizioni

10.1.1. L'attacco

C'è attacco quando il pallone è colpito o schiacciato al di sopra della rete. È il colpo più importante nella pallavolo – e la maniera più efficace per vincere uno scambio di gioco.



Approccio/posizione - fase di pre-contatto

4) Quando l'attaccante si eleva in aria, il braccio sinistro guida il corpo e la spalla destra fa una rotazione verso l'indietro e crea una rotazione supplementare nell'attacco iniziato dalle anche e la parte alta del corpo.

Contatto di palla - fase di contatto

5) Giusto prima del contatto, l'attaccante mette la spalla del colpo al di sotto del pallone.

6) Il contatto è effettuato con un braccio disteso e idealmente, il pallone, l'anca e la parte alta della gamba sono praticamente in linea retta (principio di lunga leva).

DONNE (e-Poster)



Approccio/posizione - fase di pre-contatto

4) L'attaccante alza il braccio sinistro per guidare il corpo e la spalla destra fa una rotazione all'indietro per creare una rotazione supplementare della parte alta del corpo. Ciò trasferisce maggiore forza al contatto del pallone.

Contatto di palla - fase di contatto

5) Il pallone è passato davanti la linea dei 3 m e l'attaccante penetra nella zona dei 3 m. Giusto prima del contatto, l'attaccante prova a mettere la spalla del colpo al di sotto del pallone.

6) Il contatto è effettuato con un braccio disteso e, idealmente, il pallone, l'anca e la parte alta della gamba sono praticamente in linea retta (principio di lunga leva).

10.1.2. Muro

Si tratta della prima linea di difesa nel volleyball. L'obiettivo del «muro» è d'impedire alla palla colpita dall'avversario di passare la rete o di canalizzare l'attacco verso i difensori. I tre giocatori avanti condividono il muro. Le squadre optano generalmente per un muro in «lettura e reazione» (nel quale provano a reagire al pallone che lascia le mani dell'alzatore) o per un muro «in impegno» (nel quale decidono prima del contatto dell'alzatore se bisogna saltare sui palloni al centro rapidi).

Il segreto di un buon muro è la penetrazione – i migliori giocatori di muro vanno largamente al di sopra della rete e nel terreno dell'avversario piuttosto che tutto diritto, quando il muro può essere facilmente penetrato da attaccanti di qualità.

UOMINI (e-Poster)

Blocking – One-Person Block P3 (with shuffle step) Serie 4 | Poster 1

1 Approach/position - pre-contact phase

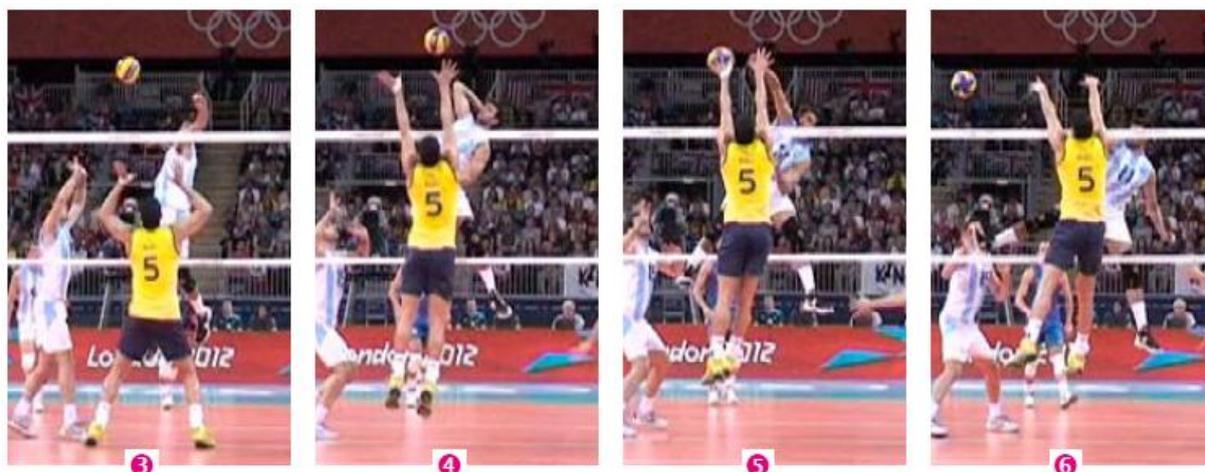
2 Blocking technique

3 One-Person Block P3 (with shuffle step) - Approach/position - pre-contact phase

4 One-Person Block P3 (with shuffle step) - Contact phase

5 One-Person Block P3 (with shuffle step) - Follow-through - post-contact phase

6 Blocking technique - Contact phase



Approccio/posizione - fase di pre-contatto

3) Posizionatevi dapprima secondo la curva e la velocità della ricezione. Una volta stabilita la traiettoria dell'alzata, guardate l'alzatore, poi l'attaccante che si sta muovendo. La posizione dove effettuare il salto e il timing dipendono dalla qualità/timing della ricezione e dalle tendenze dell'alzatore e dell'attaccante.

4) Una volta che interviene l'alzatore, spostatevi verso questo bersaglio a passi scivolati. Nel momento del salto, le braccia, le gambe e il corpo sono totalmente estesi provando a penetrare con le mani nel piano della rete. È più facile attuare un muro solido se vi spostate rapidamente verso il bersaglio.

Contatto di palla - fase di contatto

5) Le braccia sono estese al di sopra della rete, le palme delle mani toccano il pallone e le dita aperte e gli occhi sono puntati sul pallone.

6) All'apice dell'altezza, il dorso è curvato verso l'avanti, i muscoli addominali sono contratti, gli occhi verso l'alto, le mani salgono e avvolgono il pallone con le spalle estese all'angolo delle braccia, spingendo così il pallone nel terreno avversario.

l'alto e aperti per concentrarsi sul contatto di palla. P3 deve spingere verso il centro del terreno e P2 deve impedire ai palloni di 'scivolare' dalle mani ruotando la mano esterna o correggendo con le spalle nel caso di muro girevole.

10.1.3. Servizio

Ciascuno scambio di gioco comincia con un servizio. Un giocatore deve colpire con una mano il pallone che deve passare al di sopra della rete e atterrare nei limiti del terreno. I giocatori possono servire dal basso o al di sopra della spalla (praticamente nessun giocatore d'élite effettua un servizio dal basso). Un servizio popolare è il servizio in salto: il giocatore lancia il pallone in alto, salta e lo colpisce mentre è in aria.

UOMINI (e-Poster)

Serving – Jump Spin Power Control Serve

Serie 1 | Poster 1

1 Serving Spin Control Serve | Matsuda (2014) 216 | Through | Camera 1000

1 **Approach phase – spin control phase**

- The ball is tossed higher as an aid for the serving right hand in line with the hitting shoulder and the approach angle for the toss is in the direction of the serve length arm.
- The approach begins with both legs when the ball is released with both right and left legs in a quick long, mid-air step forward with a slightly longer step with the right foot in line – left – right – left of right handed.
- The approach ends right left for take off. The base of the feet are in the direction of the right and left arm usually separated on forward of hitting arm. However, some players turn the left foot to the side to create rotation of the body into the contact point of the serve.
- Both arms swing quickly toward hitting the body.

Takeoff – contact phase

- After take off the hitting arm, with high elbow, knee back which opens the shoulder and hip to the ball ("bow and arrow").
- The hand of the extended hitting arm swings over the top of the ball with contact being in line with the right shoulder, right hip and right leg and follow through in the direction of target.

Follow through – post contact phase

- The non hitting arm reaches high to point at the ball and then is pulled down to the chest giving balance in the air.
- Landing is balanced on both feet, shifting feet as these matters inside the court, followed by deliberate readiness.

Both the Jump Spin Power Control Serve and the Jump Spin Power Serve are almost similar except that the Control Serve is more directional and technical rather than "power" orientated.

2 Ball-to-ball contact phase

3 Individual technique features

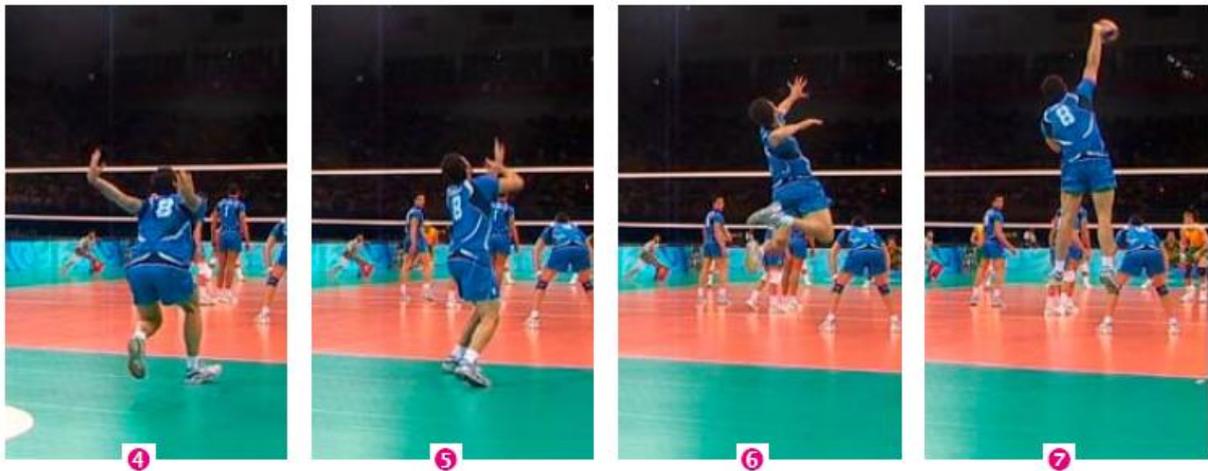
4 Serving Spin Control Serve | Matsuda (2014) 216 | Through | Camera 1000

5 Ball-to-ball contact phase

6 Serving Spin Control Serve | Matsuda (2014) 216 | Through | Camera 1000

7 Approach and takeoff movement

© 2014 FIVB



Approccio/posizione - fase di pre-contatto

4) Le due braccia oscillano rapidamente verso l'alto, sollevando il corpo.

Contatto di palla - fase di contatto

5) Dopo il distacco dal suolo (salto), il braccio di colpo, le spalle alte ritornano indietro, ciò che apre la spalla e le anche verso il pallone («arco e freccia»).

6) La mano del braccio di colpo esteso oscilla sulla parte alta del pallone, il contatto è allineato con la spalla destra, all'anca destra e alla gamba destra, e segue fino in direzione del bersaglio.

7) L'altro braccio si eleva per puntare verso il pallone. In seguito, esso è abbassato verso il petto per assicurare l'equilibri in aria.

DONNE (e-Poster)

Serving - Float Serve Serie 1 | Poster 1

FIVB

1. **Approccio/posizione - pre-contatto phase**

2. **Contatto di palla - fase di contatto**

3. **Contatto di palla - fase di contatto**

4. **Contatto di palla - fase di contatto**

5. **Contatto di palla - fase di contatto**

6. **Contatto di palla - fase di contatto**

7. **Contatto di palla - fase di contatto**

8. **Contatto di palla - fase di contatto**

9. **Contatto di palla - fase di contatto**

10. **Contatto di palla - fase di contatto**

11. **Contatto di palla - fase di contatto**

12. **Contatto di palla - fase di contatto**

13. **Contatto di palla - fase di contatto**

14. **Contatto di palla - fase di contatto**

15. **Contatto di palla - fase di contatto**

16. **Contatto di palla - fase di contatto**

17. **Contatto di palla - fase di contatto**

18. **Contatto di palla - fase di contatto**

19. **Contatto di palla - fase di contatto**

20. **Contatto di palla - fase di contatto**

21. **Contatto di palla - fase di contatto**

22. **Contatto di palla - fase di contatto**

23. **Contatto di palla - fase di contatto**

24. **Contatto di palla - fase di contatto**

25. **Contatto di palla - fase di contatto**

26. **Contatto di palla - fase di contatto**

27. **Contatto di palla - fase di contatto**

28. **Contatto di palla - fase di contatto**

29. **Contatto di palla - fase di contatto**

30. **Contatto di palla - fase di contatto**

31. **Contatto di palla - fase di contatto**

32. **Contatto di palla - fase di contatto**

33. **Contatto di palla - fase di contatto**

34. **Contatto di palla - fase di contatto**

35. **Contatto di palla - fase di contatto**

36. **Contatto di palla - fase di contatto**

37. **Contatto di palla - fase di contatto**

38. **Contatto di palla - fase di contatto**

39. **Contatto di palla - fase di contatto**

40. **Contatto di palla - fase di contatto**

41. **Contatto di palla - fase di contatto**

42. **Contatto di palla - fase di contatto**

43. **Contatto di palla - fase di contatto**

44. **Contatto di palla - fase di contatto**

45. **Contatto di palla - fase di contatto**

46. **Contatto di palla - fase di contatto**

47. **Contatto di palla - fase di contatto**

48. **Contatto di palla - fase di contatto**

49. **Contatto di palla - fase di contatto**

50. **Contatto di palla - fase di contatto**

51. **Contatto di palla - fase di contatto**

52. **Contatto di palla - fase di contatto**

53. **Contatto di palla - fase di contatto**

54. **Contatto di palla - fase di contatto**

55. **Contatto di palla - fase di contatto**

56. **Contatto di palla - fase di contatto**

57. **Contatto di palla - fase di contatto**

58. **Contatto di palla - fase di contatto**

59. **Contatto di palla - fase di contatto**

60. **Contatto di palla - fase di contatto**

61. **Contatto di palla - fase di contatto**

62. **Contatto di palla - fase di contatto**

63. **Contatto di palla - fase di contatto**

64. **Contatto di palla - fase di contatto**

65. **Contatto di palla - fase di contatto**

66. **Contatto di palla - fase di contatto**

67. **Contatto di palla - fase di contatto**

68. **Contatto di palla - fase di contatto**

69. **Contatto di palla - fase di contatto**

70. **Contatto di palla - fase di contatto**

71. **Contatto di palla - fase di contatto**

72. **Contatto di palla - fase di contatto**

73. **Contatto di palla - fase di contatto**

74. **Contatto di palla - fase di contatto**

75. **Contatto di palla - fase di contatto**

76. **Contatto di palla - fase di contatto**

77. **Contatto di palla - fase di contatto**

78. **Contatto di palla - fase di contatto**

79. **Contatto di palla - fase di contatto**

80. **Contatto di palla - fase di contatto**

81. **Contatto di palla - fase di contatto**

82. **Contatto di palla - fase di contatto**

83. **Contatto di palla - fase di contatto**

84. **Contatto di palla - fase di contatto**

85. **Contatto di palla - fase di contatto**

86. **Contatto di palla - fase di contatto**

87. **Contatto di palla - fase di contatto**

88. **Contatto di palla - fase di contatto**

89. **Contatto di palla - fase di contatto**

90. **Contatto di palla - fase di contatto**

91. **Contatto di palla - fase di contatto**

92. **Contatto di palla - fase di contatto**

93. **Contatto di palla - fase di contatto**

94. **Contatto di palla - fase di contatto**

95. **Contatto di palla - fase di contatto**

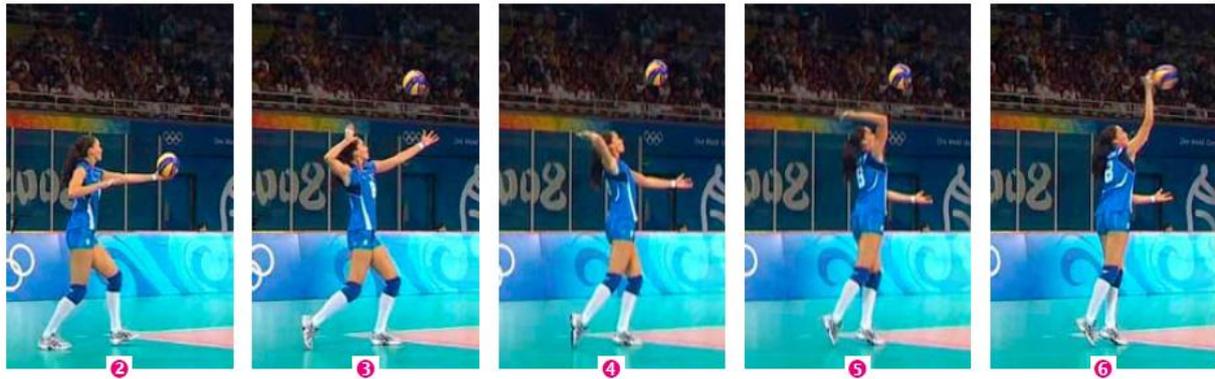
96. **Contatto di palla - fase di contatto**

97. **Contatto di palla - fase di contatto**

98. **Contatto di palla - fase di contatto**

99. **Contatto di palla - fase di contatto**

100. **Contatto di palla - fase di contatto**



Approccio/posizione - fase di pre-contatto

- 2) Trasferite il peso del corpo dal piede destro facendo in piccolo passo verso l'avanti con il piede sinistro, gli occhi concentrati sul pallone.
- 3) Il piede destro indietro scivola per bloccare le anche – il gomito del braccio di contatto è al di sopra della spalla.
- 4) Il pallone è lanciato con la mano sinistra, che punta il pallone fino a prima del contatto – anche e spalle ruotano per essere all'angolo destro in rapporto al bersaglio, con il gomito e la mano aperti.

Contatto di palla - fase di contatto

- 5) Il polso dovrà essere «bloccato» al contatto, restare lungo con una inflessione limitata verso l'indietro; il contatto con il pallone si fa con il palmo aperto.
 - 6) Il braccio che colpisce è il destro e resta «alto» alla fine del movimento – il piede arretrato scivola verso l'avanti, il pallone in linea con la spalla del braccio che colpisce.
- N.B.: Ciò si realizza con i destri, il contrario con i mancini.

10.1.4. Difesa in tuffo

Il bagher è un passaggio realizzato con gli avambracci, utilizzato in difesa per controllare il pallone e il passaggio all'alzatore a rete. Questo è generalmente il primo contatto della squadra e un colpo efficace da utilizzare in difesa, durante la difesa da un attacco. Il «libero» assicura una parte importante della ricezione del servizio della squadra ed è essenziale in difesa della zona arretrata.

Digging – Diving Serie 5 | Posteri

FIVB

1 Digging – Approach – contact phase

2 Digging – Contact phase

3 Digging – Follow-through phase

4 Digging – Landing phase

5 Digging – Recovery phase

6 Digging – Recovery phase

7 Digging – Recovery phase

8 Digging – Recovery phase

Teaching Description

Approach/position - pre-contact phase

- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.

Contact phase

- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.

Follow-through - post-contact phase

- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.
- The defender is in a ready position (FE) in different positions of the court (front line, back line, etc.) and is watching the ball and the opponent's attack.



Approccio/posizione - fase di pre-contatto

3) Egli avanza verso il pallone facendo un passo in avanti effettuato con una spinta potente della gamba sinistra restando basso in rapporto al suolo.

4) Il piede destro lascia il suolo e la mano destra avanza per giocare il pallone mentre la mano sinistra supporta il peso del corpo nella sua caduta al suolo. Dopo il contatto, la mano destra aiuta ammortizzando la caduta del corpo.

Contatto di palla - fase di contatto

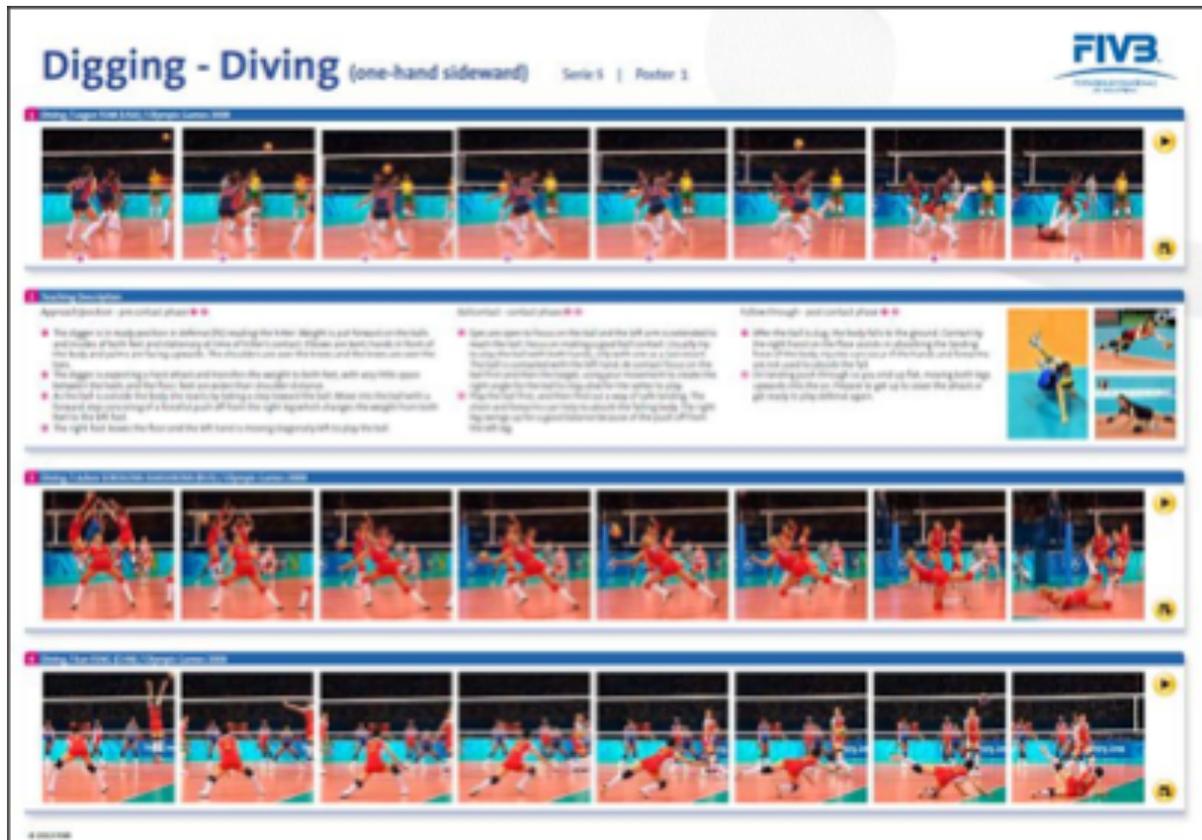
5) Gli occhi sono aperti per concentrarsi sul pallone e il braccio destro è esteso per raggiungere il pallone. Concentrazione per stabilire un buon contatto di palla. Provate a giocare il pallone con due mani, una sola mano dà meno spinta.

6) Il contatto di palla si fa con la mano destra. Al contatto, guardate il pallone e il bersaglio. Giocate dapprima il pallone, poi organizzatevi in seguito per atterrare in sicurezza. Il petto e gli avambracci possono aiutare ad ammortizzare la caduta.

Seguito - fase di post-contatto

7) Una volta lanciato il pallone, il corpo cade al suolo, lanciando le due gambe in aria. Possono sopraggiungere degli infortuni se le mani e gli avambracci non sono utilizzati per assorbire la caduta.

DONNE (e-Poster)



Approccio/posizione - fase di pre-contatto

4) Il piede destro lascia il suolo e la mano sinistra si sposta in diagonale verso la sinistra per giocare il pallone.

Contatto di palla - fase di contatto

5) Gli occhi sono aperti per concentrarsi sul pallone e il braccio sinistro è esteso per raggiungere il pallone. Concentrazione per stabilire un buon contatto di palla. Provate, in

generale, a giocare il pallone con le due mani, una sola mano dà meno spinta. Il contatto di palla si fa con la mano sinistra. Al contatto, concentrarsi anzitutto sul pallone e sul bersaglio in seguito, utilizzando il vostro movimento per creare l'angolo diritto e tenere il pallone in movimento per l'alzatore.

6) Giocare dapprima il pallone poi, in seguito, organizzarsi per atterrare in sicurezza. Il petto e gli avambracci possono aiutare ad ammortizzare la caduta. La gamba destra bilancia e oscilla verso l'alto per un buon equilibrio in ragione della spinta della gamba sinistra.

10.1.5. L'alzata

L'«alzata» si fa con un tocco delle due mani al di sopra della testa ed è utilizzata per cambiare la traiettoria di difesa o di ricezione di servizio e mettere il pallone in buona posizione per l'attaccante.

Essa è generalmente utilizzata al secondo contatto della squadra. L'alzata è il centro tattico del volley. Un alzatore deve essere sufficientemente bravo per impedire ai giocatori di muro alti di dominare la rete. L'alzatore deve alimentare i suoi migliori attaccanti cercando la debolezza nel muro degli avversari (come un giocatore basso in prima linea o un giocatore di muro di centro lento).

UOMINI (e-Poster)





Approccio/posizione - fase di pre-contatto

3) Saltare verso il pallone, il dorso diritto, tenendo le mani in aria e provando a stabilire il contatto nella salita in aria.

4) In aria, guardare verso il bersaglio, le spalle in alto. Questa posizione deve essere la stessa per un'alzata avanti o un'alzata indietro

Contatto di palla - fase di contatto

5) Toccare il pallone il più alto possibile per aumentare la velocità dell'alzata.

6) Il contatto di palla si fa al di sopra della testa e leggermente verso l'avanti, il dorso diritto. Le gambe flesse verso l'indietro naturalmente (per creare equilibrio e stabilità in aria) e rad-drizzarsi all'atterraggio. A contatto, il corpo è praticamente diritto.

Contatto di palla - fase di contatto

5) Contatto sugli avambracci con la piattaforma al di sotto.

6) Spingere il pallone verso il bersaglio con i pollici per guidare la curva e in direzione dell'alzata.

10.1.6. Ricezione

Il ricevitore deve valutare l'angolo d'arrivo, decidere dove indirizzare il pallone e controllare in seguito il suo passaggio con un colpo d'occhio. Puro sport di rimbalzo (voi non potete conservare il pallone), il volley è un gioco di movimento costante.

10.1.7. Libero

La FIVB ha introdotto un nuovo giocatore in difesa specializzato, il «Libero», nel 1998. Il libero può intervenire solo nella zona arretrata e non può attaccare, servire o murare. Se il libero fa un'alzata in tocco alto nella zona dai 3 m, il pallone non può essere schiacciato dalla squadra. Se il libero fa la stessa azione dalla zona arretrata, il pallone può essere colpito liberamente.

Il libero porta una tenuta (divisa) di colore differente dal resto della squadra e può essere sostituito in zona arretrata da un qualsiasi giocatore della squadra. Il libero non può servire, schiacciare il pallone o essere in rotazione nelle posizioni nelle zone in avanti, ma gioca un ruolo vitale per la squadra nella ricezione di servizio e la difesa arretrata. Un punto deve essere almeno giocato tra la sostituzione del libero con un giocatore e il suo ritorno sul terreno per un altro giocatore – egli non può tuttavia essere sul terreno durante tutto il gioco.

Il libero ha aggiunto una dimensione supplementare alla difesa arretrata, migliorando la ricezione delle squadre, allungando gli scambi e dando un ruolo vitale ai giocatori di altezza minore.

I liberi delle prime quattro squadre ai Giochi olimpici 2012 erano i seguenti:



Alexey Obmochaev
RUSSIA (188cm)

Sergio Dutra Santos
BRASILE (184 cm)

Andrea Bari
ITALIA (185 cm)

Teodor Salparov
BULGARIA (187 cm)

Liberi delle squadre femminili



Fabiana Oliveira
BRASILE (167 cm)

Nicole Davis
USA (167 cm)

Yuko Sano
JPN (159 cm)

Hae-Ran Kim
KOREA (168 cm)

Traduzione

Manuel pour entraîneurs, Livello II, FIVB, 2015

Capitolo 3: Modèle de développement du joueur, pp. 35-56.

