CORSO DI FORMAZIONE
FASE TRANSITORIA
PER IL TERZO LIVELLO
GIOVANILE

LA PROGRAMMAZIONE PLURIENNALE



BOLOGNA

13 OTTOBRE 2019

La programmazione pluriennale nel settore giovanile

Selezione di una serie di **indicatori** per il controllo dei processi:

- Stabilizzazione dei processi di **apprendimento tecnico**
- Identificazione dei **picchi di prestazione** nelle competenze primarie del ruolo
- Capacità qualitative espresse nelle **prestazioni di salto**
- Livelli di **forza** relazionati al peso corporeo

La programmazione pluriennale nel settore giovanile

Percorso di sviluppo tecnico-tattico:

- Identificazione dei fattori correlati **al risultato**
  - **Indicatori prestativi**
  - **Competitività**

- Progettazione di percorsi di **sviluppo individuale**
  - **Sistemi di gioco**

PROFILO DEL CONTESTO OPERATIVO

- Settore giovanile di **alto livello** / Centro di qualificazione di **progetti plurisocietari**
  - Formazione / Orientamento su modelli prestativi in prospettiva / Individualizzazione

- Squadra di **medio livello** con inseriti **giovani di prospettiva**
  - Formazione e competitività / Lavoro differenziato / Programmazione differenziata

- **Attività promozionale** e/o socio –ricreativa
  - Competitività / Programmazione a breve e medio termine / Sviluppo del sistema di gioco

La programmazione pluriennale nel settore giovanile

- Identificazione e classificazione degli **obiettivi**
  - Obiettivi a lungo termine (periodo di attività giovanile) / obiettivi a medio termine (stagione agonistica)
- Progettazione di percorsi di **individualizzazione**
  - Costruzione strutturale e tecnica / Sviluppo abilità specifiche / Pianificazione opportunità agonistiche
- Selezione degli **indicatori** per strutturare il processo di valutazione
  - Indicatori tecnico –motori (dinamica apprendimento / efficacia delle tecniche / interpretazione del ruolo)
  - Indicatori fisico –strutturali (aspetti neuro –muscolari / capacità di salto / indici antropometrici)

La programmazione pluriennale nel settore giovanile

- Sviluppo delle prospettive di **volume di esercizio**
- La definizione dei criteri di **selezione**
- Lo sviluppo della componente **tecnica individuale**
- Lo sviluppo della **componente agonistica**
- La definizione dei criteri di **valutazione**
- I contenuti della **preparazione fisica**

LA PREPARAZIONE FISICA: PERCORSO FORMATIVO

- Costruzione dei **presupposti** per lo sviluppo della forza

- Fase didattica: costruzione del movimento
  - L'asse corporeo

- Fase di specializzazione: metodologia di incremento F.max
  - Ampiezza del movimento
  - La Forza nel range articolare completo

- Fase di alta qualificazione: sviluppo delle **espressioni di forza specifiche**,:
  - La forza esplosiva
  - La forza reattiva
  - La resistenza della capacità di erogare forza esplosiva e rapida

La programmazione pluriennale nel settore giovanile

- Fattore riconosciuto oggettivamente come unico correlato all'efficacia formativa e didattica
  - L'efficacia didattica correlata nella pallavolo **al numero di ripetizioni**
- Volume nella fase dell'**insegnamento tecnico**
  - Esigenza di volume di ripetizione pro capite
- Volume in fase di **specializzazione**
  - Esigenza di prevenzione del sovraccarico funzionale localizzato
- Volume in fase di **alta qualificazione**
  - Esigenza di preparazione fisica attuata allo scopo di incrementare la capacità di carico.

MODELLI DI PRESTAZIONE

- Modello di **prestazione tecnica**: «COME» eseguire un movimento
  - Intervento sulla palla: **principio motorio**
  - Movimento preparatorio
  - Transizione

- Modello di **prestazione tattica**: «COME» organizzare i sistemi tattici
  - Indici di rendimento e indici di risultato

MODELLI DI PRESTAZIONE

- Modello di **prestazione fisica**: struttura del movimento e bioenergetica
  - Aspetti che qualificano i movimenti
  - Carattere della contrazione muscolare ricorrente

- Modello di **prestazione comportamentale**: atteggiamenti costanti
  - Nella carriera e nel ruolo

MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICA

- Costituiscono un MODELLO esecutivo:
  - Tecniche di base
  - S.M. nelle rincorse e negli spostamenti
  - Timing esecutivi nelle tecniche in salto
  - Modalità di controllo palla

- NON Costituiscono un MODELLO esecutivo:
  - Tempi e modalità di stacco per i salti (M/F)
  - Comportamenti tattici adattivi (struttura +esperienza)
  - Scelta dei colpi d'attacco

MODELLI DI PRESTAZIONE TATTICA

- Fattori correlati al risultato dei diversi **livelli di competizione**:
  - **Azione CP**:
    - Criteri di utilizzo del centrale
    - Criteri di distribuzione
  - **Azione BP**:
    - Gestione del servizio e opzioni di muro
  - **Transizione**:
    - Timing e conseguenze sulla tecnica
    - Sistema di muro/difesa
    - Sistema di contrattacco

MODELLI DI PRESTAZIONE FISICA

- Fattori correlati al risultato dei diversi **livelli di forza massima e relativa**:
  - Velocità dell'**apprendimento tecnico e del movimento**:
    - Angoli e dominanza motoria
  - **Specializzazione del sistema d'allenamento**:
    - Sovraccarico funzionale e prevenzione
  - **Dinamiche di contrazione specifiche**:
    - Accelerazioni e decelerazioni
  - Reattività funzionale del **piede**
    - Capacità di inversione del movimento
  - Capacità di **salto**

TRE MODELLI DI PRESTAZIONE

- Un modello dove **l'errore tecnico** incide sulla dinamica del punteggio
  - Livello che non richiede strategie di selezione ma solo **lavoro tecnico**

- Un modello dove i **fondamentali di primo tocco** sono correlati al risultato
  - Livello che richiede una selezione per capacità di gioco

- Un modello dove i **fondamentali di rete** sono correlati al risultato
  - Livello che ritarda la performance massima e richiede indicatori di selezione

CORSO DI FORMAZIONE
FASE TRANSITORIA
PER IL TERZO LIVELLO
GIOVANILE

ALLENAMENTO TATTICO ATTRAVERSO IL GIOCO



BOLOGNA

13 OTTOBRE 2019

L'allenamento tattico attraverso il gioco

Il 6vs6 ad obiettivo tecnico

-**Obiettivo di squadra**
-Porre un determinato target di squadra come obiettivo (ad esempio, un tipo di attacco indipendentemente da chi lo esegue)
-**Obiettivo di sistema tattico**
-Porre un determinato target di sistema come obiettivo (ad esempio, un determinato numero di difese)
-**Obiettivo tecnico individuale**
-Porre un determinato target individuale come obiettivo
-Porre la scelta tattica (tra poche adeguate) di una determinata azione come obiettivo

n.b.: ogni aspetto può essere proposto sia come target da conseguire rispetto ad un numero di tentativi (ripetizioni) prestabiliti oppure come numero di successi consecutivi da conseguire

L'allenamento tattico attraverso il gioco

U.13:

- Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad **obiettivo** esclusivamente tecnico

- Gioco a **punteggio libero** (*aspetto ludico*) **in sistemi di gioco molto semplici** che non impegnino i giocatori sul piano attentivo e/o cognitivo.

U.14:

- Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad **obiettivo tecnico – tattico** (il perché delle scelte):
  - Identificazione degli "**errori buoni**" che scaturiscono da scelte tattiche ed esecutive comunque corrette;

- Gioco a punteggio in **sistemi di gioco molto semplici** che non impegnino i giocatori sul piano attentivo e/o cognitivo
  - **gestione delle variabili situazionali** che salvaguardi la corretta dinamica esecutiva (le variabili non devono pregiudicare la tecnica e il timing tecnico esecutivo)

L'allenamento tattico attraverso il gioco

U.16:

- Analisi tecnica sempre inserita nella **situazione specifica** (casistica situazionale del gioco)
- Differenziazione metodologica del lavoro tecnico nell'azione di **cambio palla** e nell'azione di **break point**
- Rispetto del **timing esecutivo** della tecnica imposto dal **livello di competizione**
- Dinamiche di gioco 6 vs 6 ad obiettivo:
  - **Stabilizzazione** dei migliori indici di positività.
- Gioco a punteggio che enfatizza le **scelte** che dovranno caratterizzare il **sistema di gioco**

L'allenamento tattico attraverso il gioco

U.18:

- Possibilità di utilizzo dei sistemi di attacco e contrattacco più complessi che prevedono **variabili alle rincorse standard** dei vari ruoli.

- È auspicabile un **sistema di ricezione del servizio specializzato.**

- È auspicabile un **sistema difensivo specializzato** secondo un criterio di **abilità tecnica individuale** e non di disposizioni convenzionali legate al ruolo
  - Possibilità di utilizzare anche criteri di tipo tattico (Esempio: miglior difensore su miglior preferenza di uscita avversaria o su eventuali carenze del nostro muro)

- La capacità di **contrapposizione tattica** con l'avversario:
  - **Principi** caratteristici di ogni sistema tattico specifico (attacco, muro, difesa, contrattacco)

L'allenamento tattico attraverso il gioco

Il 6vs6 a punteggio:

- **Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla**
  - L'azione di CP è l'unica via di accesso al punto (ad esempio, se CP pos. -> freeball per il punto)
  - L'azione di CP vale solo se la vinci in sequenza (ad esempio, 2 CP consecutivi, tre CP consecutivi)
  - L'azione di CP costituisce la fonte di punto più redditizia nella sequenza di palle messe in gioco
- **Esercitazioni per enfatizzare il break point**
  - Due scenari tattici avversari contro cui giocare opzioni di servizio –muro per ottenere il punto
  - CP su 1°att.vs BP (doppio punto se azione vincente subito con CP vincolato ad una palla di conferma)
  - BP in sequenza (ad esempio, due BP consecutivi da conseguire entro un numero determinato di CP)
- **Esercitazioni per la ricostruzione della difesa**
  - Enfasi al punto ottenuto su ricostruzione del contrattacco da difesa
- **Esercitazioni per la ricostruzione della freeball**
  - Contrattacco vincente da freeball come unica via d'accesso a un'altra azione per il punto
  - Freeball per il punto a conferma di azione vincente
  - Freeball per il punto con combinazione o scelta d'attacco vincolata da giocare contro opzione di muro

L'allenamento tattico attraverso il gioco

Il 5vs5 a punteggio: Applicazioni e varianti

- la tipologia di **marcatura del muro** può essere libera o imposta;
- sull'attacco da zona 6 (pipe) il muro può essere eseguito a 1 o 2;
- **variare la pipe** spostandola verso zona 6/5 o 6/1;
- obbligare direzione **d'attacco sulla prima azione;**
- obbligare zona **attacco dopo difesa.**

- variare **punto di alzata** (variando il lancio da parte dell'allenatore);
- alzare dopo una ricostruzione effettuata dalla propria squadra su lancio dell'allenatore;
- alzare dopo una ricezione su battuta da parte dei centrali fuori;
- se la rigiocata è di palla alta obbligare il muro a due (allenando quindi il terzo di rete alla triplicazione).

CORSO DI FORMAZIONE
FASE TRANSITORIA
PER IL TERZO LIVELLO
GIOVANILE

IL LIVELLO DI PROSPETTIVA



BOLOGNA

13 OTTOBRE 2019

Il talento nella pallavolo

MOTRICITA' DI BASE

- SENSIBILITA' NEI TOCCHI DI PALLA
- RAPIDITA' DI MOVIMENTO NELLA GESTUALITA' TECNICA
- STIFFNESS DEL PIEDI

VELOCITA' DI STABILIZZAZIONE DEI PROGRESSI TECNICI

- TRA L'APPROCCIO ED UN INIZIALE APPRENDIMENTO
- NELL'UTILIZZO DELLE TECNICHE DELLE DINAMICHE DI GIOCO
- NEL CONSOLIDAMENTO DELLE TECNICHE IN MODO FUNZIONALE ALLA PRESTAZIONE

Programmazione pluriennale di insegnamento delle tecniche

- La **motricità di base** (*ossia,i principi del movimento resi attraverso la gestualità tecnica di base della pallavolo*)
- Il **movimento** (*movim.del corpo –movim. segmentario–postura / posizione –accelerazione / arresto*)
- Il **controllo della palla** (*bersaglio –frontalità –l'apice della traiettoria –l'azione di spinta della palla*)
- La **motricità specifica** (*ossia, le sequenze motorie specifiche del ruolo rese abilità motoria*)
- Il **tempo tecnico** di azione (*quando posso attivare il movimento? / con quanto tempo a disposizione?*)
- L'**anticipazione** situazionale (*quali segnali mi indicano lo sviluppo della situazione? / dove guardare?*)
- Il **comportamento tattico** nel gioco (*ossia, l'adattamento situazionale delle sequenze motorie specifiche*)
- Il **pensiero tattico** (*finta vs opzione –l'imprevedibilità e l'iniziativa per non standardizzare il comportamento*)
- L'**adattamento** situazionale (*l'abitudine a cambiare il programma motorio e le relative sequenze*)

PRESUPPOSTI MOTORI NECESSARI PER LA PALLAVOLO

- Riconoscimento delle **cause dell'errore**
- **Accelerazione e Decelerazione**
  - Apertura e Precisione
- **Potenza**
  - Reclutamento
- **Rimbalzo e gestione dell'inerzia**
- **Passo e Arresto**

PRESUPPOSTI MOTORI NECESSARI PER LA PALLAVOLO

- **Verticalizzazione**
- **Lateralizzazione**
  - Reazione motoria istintiva
  - Relazione palla/asse corporeo
- **Gestione della frontalità**
- **Traiettoria della palla**:
  - Anticipazione e previsione
- **Sequenze motorie e Timing**

Tecnica di base e la selezione del talento

- Indicatori tecnico-motori
  - Gestione e sviluppo del **colpo sulla palla** nella schiacciata
  - Gestione del **tocco nel palleggio** dei futuri alzatori
  - Gestione del **tocco di bagher** dei futuri ricevitori e liberi

- Modalità e dinamica dei processi di **apprendimento motorio**

CORSO DI FORMAZIONE
FASE TRANSITORIA 3° LIVELLO GIOVANILE

Ruolo		Attitudini motorie attinenti le tecniche **Prospettiva**	Indicatori tecnico-coordinativi **Specificità del ruolo**	Indicatori tecnico-coordinativi **Talento**
Alzat.		Relazione asse-corporeo palla Indipendenza mani Anticipazione situazionale		Sensibilità nel tocco Velocità di uscita della palla
Ricettore-attaccante	Ricezione	Relazione asse-corporeo palla Tempo di reazione del piano di rimbalzo in relazione velocità della palla Indipendenza arti superiori Dinamismo piedi		Sensibilità nel tocco Relazione al bersaglio
	Attacco	Relazione asse-corporeo palla nella rincorsa-stacco Anticipo arti superiori allo stacco Apprendimento max. velocità di esecuzione gesto di colpo Indipendenza dell'arto di colpo		Altezza di colpo sulla palla Potenza di colpo sulla palla: velocità esecutiva del movimento di colpo stabilità spalla nel momento del colpo
Centrale	Muro	Relazione asse-corporeo palla Ottimizzazione delle situazioni di lettura situazionale Stifness	Precisione e qualità nei posizionamenti per il salto Tempo del piano di rimbalzo	
	Attacco	Relazione asse-corporeo palla nella rincorsa-stacco Anticipo arti superiori allo stacco Apprendimento max. velocità di esecuzione gesto di colpo Indipendenza dell'arto di colpo	Manualità colpi d'attacco (anche ad elevata velocità esecutiva) Qualità nelle tecniche di attacco di 1°T: il controllo dell'anticipo il controllo della verticalità del salto	

CORSO DI FORMAZIONE
FASE TRANSITORIA 3° LIVELLO GIOVANILE

Ruolo	Attitudini motorie attinenti le tecniche **Prospettiva**	Indicatori tecnico-coordinativi **Specifici del ruolo**	Indicatori tecnico-coordinativi **Talento**
Opposto	Relazione asse-corporeo palla nella rincorsa-stacco e nel bagher Anticipo arti superiori allo stacco Apprendimento max. velocità di esecuzione gesto di colpo Indipendenza dell'arto di colpo e degli arti superiori Tempo di reazione del piano di rimbalzo in relazione alla velocità della palla Dinamismo piedi	Manualità colpi d'attacco	Sensibilità nel tocco (bagher) Relazione al bersaglio (bagher) Altezza di colpo sulla palla Potenza di colpo sulla palla: velocità esecutiva del movimento di colpo stabilità spalla nel momento del colpo
Libero	Facilità nel prendere posture con angoli chiusi Mobilità tibio-tarsica Tempo di reazione del piano d rimbalzo rispetto alla palla Indipendenza arti superiori dal corpo Dinamismo piedi Relazione asse-corporeo palla	Gestione traiettorie con posture fuori equilibrio Capacità di anticipo	Sensibilità nel tocco (bagher) Relazione al bersaglio (bagher)

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

bonfatti.carlo@gmail.com
347.466.00.96