



La programmazione tecnica nell'attività giovanile: presupposti, significati, dinamiche, metodologie, contenuti, ipotesi

Prof. Oscar Maghella



“Non c’è vento favorevole per chi non sa dove andare”

- Seneca -



Premessa

L'attività giovanile deve avere un obiettivo prioritario: la formazione e la qualificazione. L'eventuale risultato agonistico è una conseguenza della corretta formazione e della appropriata ed individualizzata caratterizzazione. Tutto ciò potrà essere favorito solo da una attenta e consapevole programmazione.



Cosa si intende per programmazione

“E’ la definizione dei propri intendimenti,
organizzati in una attività, secondo un
programma che ne definisce modi e tempi”



Programmare per

Ottimizzare le proprie:



Risorse temporali



Competenze

Determinare un circuito cognitivo fatto di:



Corrette sequenze didattiche



Connessioni tecniche



Peculiarità della programmazione

Percorso ciclico costituito da



Fasi che prevedono:



Analisi



Definizione degli obiettivi



Verifica



Implicazioni della programmazione





Programmazione a lungo termine

Previsione del livello di qualificazione:

- Medio livello di qualificazione
- Alto livello di qualificazione



Le tecniche e la prestazione

Indici di correlazione delle tecniche al risultato nei vari livelli di qualificazione:

- **Basso livello:** servizio – ricezione – difesa
- **Medio livello:** attacco – servizio – difesa
- **Alto livello:** attacco – muro – contrattacco - (battuta M)



Gli indici di prospettiva

■ Indicatori psico-attitudinali

- Circa la personalità
- Circa l'autonomia
- Circa le spinte motivazionali

■ Indicatori tecnico-coordinativi specifici del ruolo

- Elementi attinenti in modo specifico al ruolo (es. manualità colpo d'attacco; es. timing piano di rimbalzo a muro)

■ Indicatori tecnico-coordinativi del talento

- Elementi che qualificano un gesto tecnico nel max. livello (es. nel palleggio: 1) sensibilità nel tocco; 2) velocità di uscita della palla)

■ Attitudini motorie attinenti le tecniche: prospettiva

- Aspetti che qualificano il gesto nell'ambito condizionale e coordinativo (es. nel palleggio: 1) relazione asse – corporeo palla; 2) indipendenza mani dal resto del corpo)



Modelli prestativi didattici di alto livello

I modelli tecnici rappresentano uno **strumento didattico** di assoluto valore, tramite i quali poter realizzare comparazioni, simulazioni ed anche analisi con finalità didattiche da proporre ai giovani atleti nel corso dell'apprendimento e della stabilizzazione delle varie tecniche.

E' opportuno che i giovani, confrontandosi con queste modalità, posseggano adeguati prerequisiti in modo da potersi adeguatamente rapportare.



Il percorso tecnico

1° fase “l’insegnamento delle tecniche individuali”

(il gioco come mezzo: serve a consolidare i processi tecnici di allenamento)

2° fase “la specializzazione delle tecniche individuali”

(il gioco come mezzo: serve a consolidare i processi tecnici di allenamento)

3° fase “lo sviluppo nel sistema tattico”

(il gioco come obiettivo: la tecnica il mezzo)

4° fase “le prestazioni individuali nel sistema tattico”

(il gioco come obiettivo: la tecnica il mezzo)



I ruoli e la specializzazione

- 1) Palleggiatore
- 2) Ricevitore – attaccante
- 3) Centrale
- 4) Opposto
- 5) Libero



Progetto sviluppo agonistico

In quali aspetti il giovane manifesta competitività tecnica?

In quali livelli di qualificazione trova competitività tecnico tattica adeguata?

- Con i coetanei
- Complementare (serie)



Progetto percorso fisico - condizionale

1° step: componente tecnico – coordinativa:

- Esecuzione corretta del movimento
- Sviluppo dei presupposti del movimento:
 - # piedi
 - # mobilità articolare
 - # stabilità asse corporeo

2° step: componente preventiva

- La propriocettività
- La forza

3° step: la componente prestativa

- Il movimento veloce
- L'esplosività



Differenze settore M / F

- A) Ritmo della successione delle fasi di accrescimento:
 - ritmo di accrescimento dei segmenti corporei
 - rapporto tra accrescimento corporeo e coordinazione
- B) Dinamica di sviluppo delle capacità di forza
- C) Dinamiche delle fasi sensibili di sviluppo delle capacità fisiche



Ipotesi programmatica

**Una ipotetica programmazione iniziale
riferita ad un costituendo gruppo U. 13/14**



Suggerimenti operativi “1”

1. Situazioni tecniche inserite stabilmente, con continuità in ogni seduta di allenamento
2. Didattica non riferita (inizialmente) ad un ruolo specifico; successivamente definizione delle competenze (alzatore > ricettore attaccante > centrale)
3. Progressività crescente dopo aver consolidato step precedente



Suggerimenti operativi “2”

4. Metodologia:

- Analitico > sintetico > globale
- Globale > analitico > globale
- Sintetico > analitico > sintetico

5. Individualizzazione degli interventi in seguito alla conoscenza “oggettiva” realizzata mediante le analisi condizionali, tecniche, psico-attitudinali

6. Rendere partecipi gli atleti del proprio percorso tecnico



Suggerimenti operativi “3”

- 7. Utilizzo dei modelli tecnici di riferimento**
- 8. Riscaldamento e defaticamento insegnato ma poi gestito individualmente da ciascuna atleta sotto l'attenta visione del tecnico (primo e piccolo segnale di autonomia)**
- 9. Utilizzare un numero limitato di esercitazioni**
- 10. La fascia d'età in questione (U.13/14) si caratterizza per una elevata labilità attentiva per cui risulta opportuno soffermarsi per un tempo limite su ciascuna esercitazione**



La fase “1”: l’analisi delle caratteristiche

1. L’esordio pallavolistico

2. Misura e valutazione delle caratteristiche iniziali:

a) dati, capacità, profilo

- dati antropometrici
- capacità condizionali
- profilo psico-attitudinale

b) competenze tecniche: battuta, palleggio d'alzata, palleggio di costruzione, bagher di appoggio, bagher di costruzione, bagher di ricezione, attacco, muro, difesa



La fase “2”: le risorse

1. Quantificazione delle risorse (tempi, luoghi, opportunità)
2. Definizione degli obiettivi (tecnici, condizionali, psicoattitudinali)
3. Mezzi e strumenti (modelli e tassonomie tecniche, principi didattici)
4. Progettazione degli interventi



La fase “3”: le verifiche degli apprendimenti

- 1. Monitoraggio intermedio degli apprendimenti**
- 2. Eventuale ridefinizione degli interventi**
- 3. Monitoraggio e valutazione finale degli apprendimenti**



L'analisi delle caratteristiche

- 1) L'esordio pallavolistico (il minivolley?)
- 2) I dati, le capacità (riferimenti C.Q.N.), il profilo
- 3) Le valutazioni tecniche > schede per l'analisi
- 4) L'insieme delle caratteristiche



1) L'esordio pallavolistico

L'approccio alla pallavolo: principi, caratteristiche, peculiarità, significati					
		Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
1	Età				12 - 13
2	N. giocatori	1	2 - 3	2 - 3 - 4	2 - 3 - 4 - 5 - 6
3	Campo	libero -adattato	adattato - 6 x 3	adattato -6 x 3 - 8 x 4	adattato 6 x 3 - 8 x 4 -12 x 6 - 18 x 9
4	Rete (h.)	senza - variabile	variabile - m.v.	variabile - m.v.	variabile - m.v. - FIPAV
5	Regole	adattate	adattate - m.v.	m.v.	m.v. - adattate - FIPAV
6	Io e gli altri	io - io contro l'altro	io con l'altro - noi 2 e gli altri 2 - noi 3 e gli altri 3	noi 2 e gli altri 2 noi 3 insieme per... noi 4 insieme per...	noi 2 e gli altri 2 noi 3 insieme per... noi 4 contro altri 4 noi 5 contro altri 5 noi 6 contro altri 6
7	Tocchi di scambio	liberi - 1	liberi - 2 -m.v.	m.v.	m.v. - FIPAV
8	Rappresentazione geometrica	il punto: .	la linea il triangolo	il triangolo	il triangolo
9	Finalità	io io e la palla la palla oltre l'ostacolo	la ricerca del "buco" idea attacco il salto i "tempi del gioco" idea difesa	idea attacco il salto i tempi del gioco l'osservazione idea difesa la creatività	idea attacco il salto i tempi del gioco l'osservazione la capacità di anticipo idea difesa la creatività
10	Abilità tecniche	prendere > lasciare	prendere > lasciare - colpire portare (accompagnare)	prendere > lasciare - colpire portare (accompagnare)	prendere > lasciare - colpire portare (accompagnare) - opporsi
11	Competenze motorie	il proprio corpo	arti e loro segmenti	spinte-compressioni-angoli	spinte-compressioni-angoli
12	Capacità trasversali		ritmo-spazio-tempo	ritmo-spazio-tempo	ritmo-spazio-tempo
13	Attitudini cognitive			saper osservare	saper osservare
14	Requisiti condizionali		tonicità muscolare	tonicità muscolare	tonicità muscolare
15	Aspetti relazionali	io	io con gli altri	io per gli altri	la squadra
16	Intensità agonistica	gioco libero enfasi: il gioco	gioco strutturato enfasi: il come (es. attività a tempo)	gioco regolamentato enfasi: il traguardo (es. attività a punteggio)	gara: significato di vittoria e di sconfitta



2) Dati – Capacità - Profilo

Dati anagrafico - antropometrici					Capacità condizionali						Profilo psicoattitudinale			
N.	Cognome e nome	Anno di nascita	Peso	Altezza	Reach 1 mano	Salto attacco	Diff.	Reach 2 mani	Salto a muro	Diff.	A	B	C	D
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														

A: velocità nel processo di apprendimento; B: spirito di iniziativa nel gioco; C: capacità di essere leader nel gruppo; D: livello di partecipazione e motivazione;

Indici valutativi: 1: relativo; 2: ancora insufficiente; 3: sufficiente; 4: buono; 5: elevato;



2) Riferimenti C.Q.N.

ASPETTO ANTROPOMETRICO					
<i>Altezza</i>		<i>Reach a 1 mano</i>		<i>Reach a 2 mani</i>	
cm	punti	cm	punti	cm	punti
=> 187	5	=>247	5	=> 245	5
=> 183	4	=> 242	4	=> 240	4
=> 178	3	=> 237	3	=> 235	3
=> 173	2	=> 232	2	=> 230	2
=> 170	1	=> 227	1	=> 227	1

ASPETTO CONDIZIONALE							
<i>SAM</i>		<i>Elevaz. SAM</i>		<i>SCR</i>		<i>Elevaz. SCR</i>	
cm	punti	cm	punti	cm	punti	cm	punti
=> 285	5	=> 55	5	=> 297	5	=> 65	5
=> 280	4	=> 50	4	=> 292	4	=> 60	4
=> 275	3	=> 45	3	=> 287	3	=> 55	3
=> 270	2	=> 40	2	=> 282	2	=> 50	2
=> 265	1	=> 35	1	=> 278	1	=> 45	1



3) Le valutazioni tecniche

- A) Battuta
- B) Palleggio dialzata
- C) Palleggio di costruzione
- D) Bagher di appoggio
- E) Bagher di costruzione
- F) Bagher di ricezione
- G) Attacco (1/2)
- H) Muro
- I) Difesa



Indici valutativi: 1: relativo; 2: ancora insufficiente; 3: sufficiente; 4: buono; 5: elevato; A > iniziale; B > intermedia; C > finale

[illegible]



Indici valutativi: 1: relativo; 2: ancora insufficiente; 3: sufficiente; 4: buono; 5: elevato; A > iniziale; B > intermedia; C > finale

[illegible]



Indici valutativi: 1: relativo; 2: ancora insufficiente; 3: sufficiente; 4: buono; 5: elevato; A > iniziale; B > intermedia; C > finale

[illegible]



Indici valutativi: 1: relativo; 2: ancora insufficiente; 3: sufficiente; 4: buono; 5: elevato; A > iniziale; B > intermedia; C > finale

[illegible]



Indici valutativi: 1: relativo; 2: ancora insufficiente; 3: sufficiente; 4: buono; 5: elevato; A > iniziale; B > intermedia; C > finale

[illegible]



Analisi > Valutazione delle tecniche: bagher di ricezione

Indici valutativi: 1: relativo; 2: ancora insufficiente; 3: sufficiente; 4: buono; 5: elevato; A > iniziale; B > intermedia; C > finale

[illegible]



Indici valutativi: 1: relativo; 2: ancora insufficiente; 3: sufficiente; 4: buono; 5: elevato; A > iniziale; B > intermedia; C > finale

[illegible]



Indici valutativi: 1: relativo; 2: ancora insufficiente; 3: sufficiente; 4: buono; 5: elevato; A > iniziale; B > intermedia; C > finale

[illegible]



Indici valutativi: 1: relativo; 2: ancora insufficiente; 3: sufficiente; 4: buono; 5: elevato; A > iniziale; B > intermedia; C > finale

[illegible]



Indici valutativi: 1: relativo; 2: ancora insufficiente; 3: sufficiente; 4: buono; 5: elevato; A > iniziale; B > intermedia; C > finale

[illegible]



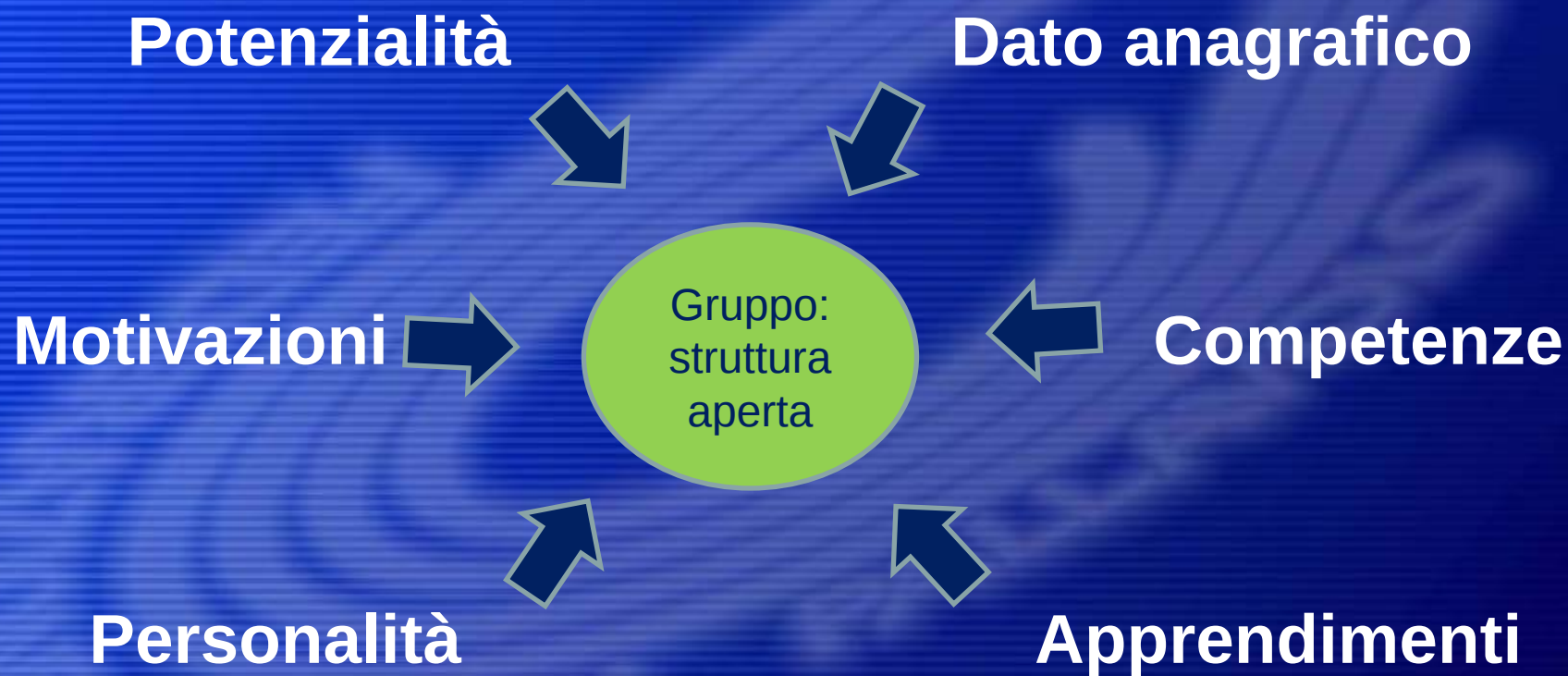
4) L'insieme delle caratteristiche

N.	Atlete	Capacità condizionali						Profilo psico-attitudinale				Competenze tecniche								
		Reach 1 mano	Salto d'attacco	Differenza	Reach 2 mani	Salto a muro	Differenza	Veloc. apprend.	Iniziativa gioco	Cap. leader	Livello di partecipaz.	Battuta	Palleggio alzata	Palleggio costruz.	Bagher appoggio	Bagher costruz.	Bagher ricezione	Attacco	Muro	Difesa
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

A: velocità nel processo di apprendimento; B: spirito di iniziativa nel gioco; C: capacità di essere leader nel gruppo; D: livello di partecipazione e motivazione;
Indici valutativi: 1: relativo; 2: ancora insufficiente; 3: sufficiente; 4: buono; 5: elevato;



Costituzione del gruppo





La progettazione a lungo termine

Definizione delle competenze tecniche da cui



A) Ipotesi di planning tecnico settimanale



B) Ipotesi di planning programmatico



Una scaletta circa gli apprendimenti tecnici

Under 13/14: la didattica

**Under 15/16: identificazione del ruolo e
specializzazione**

**Under 17/18: l'allenamento specialistico e
situazionale**



U. 13 > U. 16: ipotesi di competenze tecniche

Under				
	13	14	15	16
Battuta	Servizio dal basso	Servizio dall'alto: -salvaguardia integrità spalla -sviluppo gestualità correlato dinamiche colpo d'attacco Tecnica: tennis	Servizio dall'alto: -Salvaguardia integrità spalla -Sviluppo gestualità correlato dinamiche colpo d'attacco Tecnica: float – jump float La battuta contro la ricezione	Il sistema di battuta > muro
Bagher	Bagher didattico	Bagher di ricezione: -Il piano di rimbalzo -Focus attentivo ristretto -Indipendenza coordinativa arti superiori -Dinamica piedi -Orientamento piano di rimbalzo -Azione attiva braccia > portare palla -Tenuta isometrica stabile arti inferiori	Tecniche specialistiche del ricettore attaccante: -Bagher laterale -Adattamento situazionale rincorsa > stacco -Zone di conflitto -Situazionalità traiettorie: corta, lunga, interna -Collegamento ricezione > attacco Identificazione dell'errore Conflitto o errore tecnico	Tecniche specialistiche del ricettore attaccante : -Bagher laterale -Adattamento situazionale rincorsa > stacco -Zone di conflitto -Situazionalità traiettorie: corta, lunga, interna -Collegamento ricezione > attacco con traiettorie veloci Dall'errore all'incremento: -Della tecnica -Del sistema di ricezione > adeguamento
Palleggio	Palleggio didattico	Palleggio d'alzata avanti e dietro (2° T. – palla alta)	Tecniche specialistiche dell'alzatore: -Introduzione 1° T anticipato - Alzata per posto 6 L'alzatore contro il centrale avversario	Tecniche specialistiche dell'alzatore: -1° T anticipato -Fast -Super posto 4/2 L'alzatore contro il muro avversario
Attacco	Schiacciata: -impostazione timing rincorsa -rincorsa > stacco -salto colpo	Timing palla alta Timing 2° T. Timing 2° T. posto 4/2/1 (settore maschile)	Introduzione del 1° T. anticipato (giocatore posto 3) Il colpo d'attacco del centrale L'attacco contro il muro L'attacco contro la difesa Introduzione dell'attacco da posto 6	Tecniche di stacco ad 1 piede Attacco da posto 6 Velocizzazione del gioco: super posto 4/2 Super posto 4/2/1 (no stacco ad 1 piede) (settore maschile)



U. 13 > U. 16: ipotesi di competenze tecniche

	Under			
	13	14	15	16
Muro	Traslocazioni didattiche Timing di salto Il piano di rimbalzo	Lettura > opzione: -muro non muro -dove muro -timing di salto - piano di rimbalzo	Tecniche specialistiche di traslocazione a muro Il muro contro l'attacco	Il sistema muro Il rapporto muro - difesa
Difesa	Punti di riferimento e timing	La palla nella figura La palla da rincorrere	La palla fuori figura Tecniche nelle specifiche zone di difesa La difesa contro l'attacco	Il sistema difesa Il sistema di copertura Il rapporto muro - difesa
Cambio palla	L'azione di cambio palla	L'azione di cambio palla	Introduzione del libero nell'allenamento dell'azione di cambio palla	Il sistema di ricezione Il sistema di 1° attacco del cambio palla Allenamento del cambio palla
Contrattacco	L'azione di contrattacco	L'azione di contrattacco	Introduzione del libero nell'allenamento dell'azione di contrattacco	Il sistema di contrattacco Allenamento del contrattacco
Gioco	Gioco 6 > 6	Gioco 6 > 6 con obiettivi di sintesi	Gioco 6 > 6 con obiettivi di punteggio	Gioco 6 > 6 con punteggi speciali



U.13 > U. 16: ipotesi di planning tecnico settimanale

		Under															
		13				14				15				16			
		1	2	3	T	1	2	3	T	1	2	3	T	1	2	3	T
		120'	120'	120'	360'	120'	120'	120'	360'	120'	120'	120'	360'	120'	120'	120'	360'
		10'	10'	10'	30'	10'	10'	10'	30'	10'	10'	10'	30'	10'	10'	10'	30'
		110'	110'	110'	330'	110'	110'	110'	330'	110'	110'	110'	330'	110'	110'	110'	330'
Tecniche analitiche-sintetiche	Battuta	10'		10' (alto)	20' 6%	15'		10'	25' 7%	10'		15'	25' 7%	10'	15'		25' 7%
	Bagher	15'	15'	20'	50' 15%	20'	15'	15'	50' 15%	15'	15'	10'	40' 12%	15'	10'	10'	40' 12%
	Palleggio	15'	15'	15'	45' 13%	P.Spe .	P.Spe . 15'	P.Spe. 15'	30' 9%	P.Spe.	15' P.Spe.	P.Spe .	15' 4%	P.Spe.	P.Spe .	P.Spe .	P.Spe.
	Attacco	20'	20'	15'	55' 16%	20'	20'	15'	55' 16%	20'	20' C.Spe.	15' C.Spe	55' 16%	20' C.Spe	20' C.Spe	15' C.Spe	55' 16%
	Muro	15'			15' 4%	15'		10'	25' 7%	15'		10'	25' 7%	20'		10'	30' 9%
	Difesa		20'		20' 6%		20'		20' 6%	10'	10'	10'	30' 9%	10'	10'	15'	35' 10%
Globale	Cambio palla	20' (2>2)		15' (2>2)	35' 10%	20' (2>2)		15' (2>2)	35' 10%	20' (2>2)		20'	40' 12%	20'		20'	40' 12%
	Contrattacco		20' (2>2)		20' 6%		20' (2>2)		20' 6%		20' (2>2)		20' 6%		20'		20' 6%
	Gioco	15'	20'	20'	55' 16%	20'	20'	15'	55' 16%	20'	20'	15'	55' 16%	15'	20'	20'	55' 16%
Condizionale				15'	15' 4%			15'	15' 4%		10'	15'	25' 7%		15'	15'	30' 9%
Libero												Spec.		Spec.	Spec.	Spec.	



		Set.	Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Tot.	
N. sedute allenamento		13	13	13	12	11	12	14	12	13	12	13	138	
120' x allen.		1560'	1560'	1560'	1440'	1320	1440'	1680'	1440'	1560'	1440'	1560'	16560'	
Break 10' x allen.		130'	130'	130'	120'	110'	120'	140'	120'	130'	120'	130'	1380'	
Training 110' x allen.		1430'	1430'	1430'	1320'	1210'	1320'	1540'	1320'	1430'	1320'	1430'	15180'	
Gare	U. 13												10	
	U. 14												16	
	U. 16												10	
	Tornei												5	
	Amichevoli												5	
Risc.	Mobilizzazione	15' x 13 195'	15' x 13 195'	15' x 13 195'	15' x 12 180'	15' x 11 165'	15' x 12 180'	15' x 14 210'	15' x 12 180'	15' x 13 195'	15' x 12 180'	15' x 13 195'	1890'	
	Tonif. posturale													
	Andature coord.													
	Propriocettiva													
Condiz.	Andature cond.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	(15'x46) 690' 4,54%	
	Tonificazione													
	Propriocettiva													
	Preatletica													
Tecniche an.-si.	Battuta	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	920' 6,0%	9430' - 62,12%
	Bagher	50'/3 allen.	50'/3 allen.	50'/3 allen.	50'/3 allen.	50'/3 allen.	50'/3 allen.	50'/3 allen.	50'/3 allen.	50'/3 allen.	50'/3 allen.	50'/3 allen.	2300' 15,1%	
	Palleggio	45'/3 allen.	45'/3 allen.	45'/3 allen.	45'/3 allen.	45'/3 allen.	45'/3 allen.	45'/3 allen.	45'/3 allen.	45'/3 allen.	45'/3 allen.	45'/3 allen.	2070' 13,6%	
	Attacco	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	2530' 16'6%	
	Muro	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	15'/3 allen.	690' 4,54%	
	Difesa	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	920' 6,0%	
Globale	Cambio palla	35'/3 allen.	35'/3 allen.	35'/3 allen.	35'/3 allen.	35'/3 allen.	35'/3 allen.	35'/3 allen.	35'/3 allen.	35'/3 allen.	35'/3 allen.	35'/3 allen.	1610' 10,6%	5060' 33,33%
	Contrattacco	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	20'/3 allen.	920' 6,0%	
	Gioco	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	55'/3 allen.	2530' 16,6%	
Defat.	Allungamento	15' x 13 195'	15' x 13 195'	15' x 13 195'	15' x 12 180'	15' x 11 165'	15' x 12 180'	15' x 14 210'	15' x 12 180'	15' x 13 195'	15' x 12 180'	15' x 13 195'	1890'	
	Scarico lombare													
	Rilassamento													



Proposta metodologica

Tassonomie: sistema di descrizione e di realizzazione



Le tassonomie tecniche: una eventualità



Tassonomie tecniche: la battuta

1	Postura/orientamento arti inferiori
2	Postura arti superiori
3	Auto-alzata: rapporto spaziale busto
4	Azione arto di lancio
5	Azione arto di colpo
6	Palla: punto di impatto (centro palla/ore 6)
7	Azione polso-mano
8	Palla: traiettoria di uscita
9	Distanza di battuta (vicino/lontano)
10	Variazione lunghezza colpo (fondo campo/corta)



Tassonomie tecniche: il palleggio dialzata

1	Postura di attesa
2	Osservazione > anticipo: colpo di riferimento > ricerca palla > chiamata > timing di azione > front. appog.
3	Spostamenti: azione piedi
4	Rapporto spaziale con la palla
5	Orientamento
6	Flessione dorsale polsi
7	Postura mani
8	Postura gomiti
9	Azione polsi
10	Azione dita (pollici – indici)
11	Reattività polso/dita/mani (uscita veloce palla)
12	Azione arti superiori (eventuale)
13	Traiettorie, altezze, angoli > precisione
14	Palla alta (posto 4/2)
15	Palla 2°T (posto 4/3/2)
16	Palla 1°T (posto 3)
17	Palla 2° linea (posto 6/1)



Tassonomie tecniche: il palleggio di costruzione

1	Postura di attesa
2	Osservazione > anticipo: colpo di riferimento > ricerca palla > chiamata
3	Spostamenti
4	Rapporto spaziale con la palla
5	Orientamento
6	Flessione dorsale polsi
7	Postura mani
8	Postura gomiti
9	Azione polsi
10	Azione dita
11	Reattività polso/dita/mani (uscita veloce palla)
12	Azione arti superiori
13	Traiettorie, altezze, angoli
14	Il centrale
15	Il libero



Tassonomie tecniche: il bagher di appoggio

1	Postura di attesa
2	Osservazione > anticipo: appoggio, costruzione, attaccante > possibilità/opzione > chiamata
3	Spostamenti: ant./post. – dx./sx. – lunghi/brevi > obiettivo “ombelico”
4	Postura di riferimento arti inferiori
5	Angolo arti superiori-busto
6	Piano di rimbalzo: iperestensione(avanti) spalle, gomiti, tenuta presa
7	Osservare bersaglio
8	Postura di azione
9	Dinamica arti inferiori: anticipo
10	Dinamica arti superiori: portare
11	Orienta il piano di rimbalzo con le spalle



Tassonomie tecniche: il bagher di costruzione

1	Postura di attesa
2	Osservazione > anticipo: appoggio, costruzione, attaccante > possibilità/opzione > chiamata
3	Spostamenti: ant./post. – dx./sx. – lunghi/brevi > obiettivo “ombelico”
4	Postura di riferimento arti inferiori
5	Angolo arti superiori-busto
6	Piano di rimbalzo: iperestensione(avanti) spalle, gomiti, tenuta presa
7	Osservare bersaglio
8	Postura di azione
9	Dinamica arti inferiori: anticipo
10	Dinamica arti superiori: portare
11	Orienta il piano di rimbalzo con le spalle



Tassonomie tecniche: il bagher di ricezione

1	Postura di attesa
2	Osservazione > anticipo: battitore > alzata palla, azione arto di colpo, traiettoria > timing di chiamata
3	Spostamenti: ant./post. – dx./sx. (riportati) > obiettivo “ombelico” – speciali (a ritroso)
4	Postura di riferimento arti inferiori
5	Angolo arti superiori-busto
6	Piano di rimbalzo: iperestensione(avanti) spalle, gomiti, tenuta presa
7	Bersaglio
8	Postura di azione
9	Dinamica arti inferiori: azione tibio-tarsica
10	Dinamica arti superiori: portare/tenere/controllare
11	Bagher stabilmente attivo verso la palla
12	Sensibilità
13	Adattabilità
14	Controllo: si relaziona al servizio senza modificare le priorità del piano di rimbalzo
15	Orientamento del piano di rimbalzo



Tassonomie tecniche: l'attacco

1	Osservazione>anticipo: colpo di riferimento > ricerca rincorsa > chiamata > timing preparazione rinc.
2	Postura di attesa
3	Rincorsa: timing di via, velocità ingresso, azione arti inf., azione arti sup., rapporto spaziale palla
4	Stacco: impatto (dinamica tallone-avanpiede), postura piedi, dinamica di spinta, azione breve con appoggi in rapida successione, i piedi sono in anticipo rispetto all'asse corporeo, verticalità del salto
5	Timing di preparazione arti superiori: slancio-caricam. arto di colpo, slancio direzionam. arto libero
6	Colpo sulla palla: timing del colpo, azione dell'arto libero, direzione di impatto, altezza colpo (iperestensione arto superiore), azione del polso, chiusura del colpo, azione di colpo sulla palla mentre il corpo sale, colpisce lasciando andare il braccio e scaricando il colpo, direziona il colpo accelerando il movimento
7	Palla: punto di impatto (ore 12, 3, 9)
8	Direzione di rincorsa
9	Angoli di rincorsa
10	Tecniche: colpo frontale, colpo interno, colpo esterno, pallonetto, smorzata
11	Visione periferica (muro - difesa)



Tassonomie tecniche: il muro

1	Distanza da rete
2	Postura di attesa
3	Timing di spostamento
4	Timing di salto > osservazioni
5	Traslocazione didattica (passi riportati) > stacco > area di colpo
6	Traslocazioni speciali > stacco > area di colpo
7	Orientamento piano di rimbalzo
8	Piano di rimbalzo: mano > spalla > arto superiore
9	Ricaduta
10	Guida interno - esterno
11	Azione di coppia
12	Contromisure a(mani fuori)
13	Interventi di recupero
14	Rapporto e competenze con difesa



Tassonomie tecniche: la difesa

1	Postura di osservazione
2	Timing di spostamento
3	Dinamiche di spostamento > piedi
4	Timing stop difensivo
5	Postura d'azione: angolo arti sup. > busto
6	Timing > osservazione-anticipo
7	Uscita > dinamica
8	Palle in figura > tecniche
9	Palle fuori figura
10	Palla da rincorrere
11	Rapporto e competenze con muro
12	Analisi tempi difensivi
13	Cadute
14	Capacità acrobatiche
15	Coraggio



Schede operative

- 1) Scheda programmazione settimanale allenamento
- 2) Le opzioni tattiche
- 3) Programmazione palleggiatore
- 4) Planning consuntivo annuale



1) Scheda programmazione settimanale allenamento

		Time	Seduta n. ____ del ____	Time	Seduta n. ____ del ____	Time	Seduta n. ____ del ____	
		15'	Riscaldamento: ➤ Mobilizzazione ➤ Tonificazione posturale ➤ Andature coordinative ➤ Propriocettiva	15'	Riscaldamento: ➤ Mobilizzazione ➤ Tonificazione posturale ➤ Andature coordinative ➤ Propriocettiva	15'	Riscaldamento: ➤ Mobilizzazione ➤ Tonificazione posturale ➤ Andature coordinative ➤ Propriocettiva	Time
Tecniche analitiche-sintetiche	Battuta							
	Bagher							
	Palleggio							
	Attacco							
	Muro							
	Difesa							
Globale	Cambio palla							
	Contrattacco							
	Gioco							
Condizionale:								
➤ Andat. Condiz. ➤ Tonificazione ➤ Propriocettiva ➤ Preatletica								
		15'	Defaticamento: ➤ Allungamento ➤ Scarico lombare ➤ Rilassamento	15'	Defaticamento: ➤ Allungamento ➤ Scarico lombare ➤ Rilassamento	15'	Defaticamento: ➤ Allungamento ➤ Scarico lombare ➤ Rilassamento	



2) Le opzioni tattiche

	Sistemi	Under 13	Under 14	Under 15	Under 16	Serie
Gioco	5/1					
	6/2 (penetrazione sistematica: P. in 2)					
	4/2 (penetrazione non sistematica: P. in 3)					
	3/3 (senza penetrazione)					
	A rotazione					
Ricezione	3 (tutte, a rotazione, inserite nella ricezione)					
	4					
	5					
Difesa	3/2/1					
	a) Con copertura fissa pallonetto					
	b) Ad osservazione					
	3/1/2					



3) Programmazione palleggiatore

Programmazione palleggiatore																											
Azione tecnica	Data			Data			Data			Data			Data			Data			Data			Data			Data		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Da 2/3																											
Fase 1 p. > 2/3																											
Fase 4/5 p. > 2/3																											
Muro > uscita																											
Da 2/3 > corta																											
Rovesciato da 2																											
Rovesciato da 4																											
Da 2																											
Da 1																											
Palleggio lat. dx																											
Palleggio lat. sx																											
Palleggio in salto > rete																											
A T T A C C O	Terra 3/6																										
	Terra 4																										
	Salto 3/6																										
	Salto 4																										
	Salto 5																										
Ma.-di.-po.																											



		Set.	Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Tot.
N. sedute allenamento													
120' x allen.													
Break 10' x allen.													
Training 110' x allen.													
Gare	U. 13												
	U. 14												
	U. 16												
	Tornei												
	Amichevoli												
Risc.	Mobilizzazione	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	
	Tonif. posturale												
	Andature coord.												
	Propriocettiva												
Condiz.	Andature cond.												
	Tonificazione												
	Propriocettiva												
	Preatletica												
Tecniche an.-si.	Battuta												
	Bagher												
	Palleggio												
	Attacco												
	Muro												
	Difesa												
Glob.	Cambio palla												
	Contrattacco												
	Gioco												
Defat.	Allungamento	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	15' x	
	Scarico lombare												
	Rilassamento												



Fine

**Grazie per l'attenzione
e
arrivederci**



I miei recapiti

oscar.maghella@alice.it

cell. 347/6029056