

ALLENAMENTO 1D FEMMINILE

Corsisti: Ballardini Samuele, Ceccarini Barbara, Rossi Giacomo

INTRODUZIONE

Nelle ultime partite la squadra allenata (1 divisione femminile) ha avuto un'efficacia in attacco del 20%, nonostante la buona ricezione (70%). A seguito di queste prestazioni si è deciso di intervenire per migliorare le prestazioni offensive della squadra.

Prima di sviluppare un allenamento mirato al raggiungimento dell'obiettivo prefissato è necessario evidenziare alcuni punti:

- 1) gli allenamenti settimanali sono 3 ciascuno da 2 ore
- 2) le partite in casa si svolgono nella giornata del 3° allenamento
- 3) l'allenatore è affiancato da un secondo
- 4) la preparazione è iniziata le ultime due settimane di agosto per 5 allenamenti a settimana
- 5) la squadra è composta da 12 ragazze
- 6) il problema è stato rilevato a qualche mese dall'inizio del campionato, prima della pausa natalizia

Sulla base delle statistiche si è cercato di identificare le probabili cause delle differenti percentuali fra ricezione e attacco, utili in un secondo momento a sviluppare un piano di allenamenti specifici.

Tali cause sono state divise in due categorie: una relativa ai palleggiatori e un'altra agli schiacciatori (comprensivi di centrali, bande e opposti).

PALLEGGIATORI:

- 1) le alzate non sono precise (riferito soprattutto all'alzata allo schiacciatore più forte, che in prima divisione solitamente è la banda)
- 2) scelte di gioco errate causate da un cattiva lettura sia delle caratteristiche dei propri attaccanti che dall'andamento della partita

ATTACCANTI:

- 1) molto fallosi in fase offensiva (attacchi fuori e in rete)
- 2) poca visione del campo avversario (conseguentemente scarsa visione del muro e della posizione della difesa)
- 3) Mancanza di alcuni colpi di attacco (parallela, diagonale, pallonetto, ecc...)

Attraverso l'analisi delle possibili problematiche si sono individuati i principali obiettivi da perseguire durante gli allenamenti:

- 1) miglioramento del gesto tecnico dell'attacco
- 2) miglioramento della gestione tattica del colpo d'attacco (diminuzione degli errori dovuti a scelta sbagliata del colpo offensivo)
- 3) miglioramento della percezione del campo avversario (muro e posizionamento della difesa)
- 4) miglioramento della precisione dell'alzata
- 5) miglioramento della gestione delle scelte di distribuzione da parte del palleggiatore

L'allenamento che segue è programmato per mercoledì (secondo giorno di allenamento settimanale), seduta prima della partita, a seguito di un allenamento del lunedì basato molto su esercizi analitici e sintetici mirati al miglioramento del gesto tecnico di schiacciata e alzata. Nella logica della programmazione i due allenamenti settimanali sono uno la prosecuzione dell'altro, si è cercato quindi di inserire allenamenti che gradualmente portino alla preparazione del prossimo incontro (fasi di gioco 6 contro 6).

ALLENAMENTO

RISCALDAMENTO:

- 3 min_ mobilizzazione articolare
- 5 min_ riscaldamento con andature : corsa fronte a rete (con mobilità spalle)
 - skip ginocchia alte
 - passo laterale (con mobilità spalle)
 - passo incrociato
 - doppio impulso
 - scatti (partenza da fondo campo, 3 metri, fondocampo, rete, 3 metri, rete, fondocampo)
- 1 min_ spiegazione circuito
- 10 min_ circuito:
 - ad ogni stazione n°2 atleti
 - 30 sec di lavoro per ogni stazione
 - 15 sec di recupero
 - 2 esecuzioni per stazione
 - 30 sec per cambio stazione

 - 1° Stazione: in posizione monopodalica su skimmy bagher e palleggio al muro (1° giro in bagher, 2° giro in palleggio)
 - 2° Stazione: addominali con fitball
 - 3° Stazione: corsa sul posto con appoggi rapidi (linea di campo come riferimento – ogni appoggio deve essere fatto una volta al di là e un'altra al di qua della linea)
 - 4° Stazione: piegamenti posteriori delle braccia sulla panca (prima esecuzione a braccia strette, seconda esecuzione a braccia larghe)
 - 5° Stazione: corsa con appoggi ravvicinati (utilizzo aste appoggiate a terra – lavoro sulle punte dei piedi)
 - 6° Stazione: lanci palla medica (un'atleta stesa a terra effettua lanci dal petto mentre la compagna, in piedi su una panchina, fa assistenza bloccando la palla e rilasciandola)
- 10,5 min_ riscaldamento con palla: a coppie con la rete in mezzo
 - 2,5 min per ogni esercizio

 - 1° Esercizio: lancio palla da dietro ai 3 metri a due e poi a una mano
 - 2° Esercizio: attacco piedi a terra fuori dai 3 metri sul compagno che difende, blocca la palla ed effettua un altro colpo di attacco
 - 3° Esercizio: auto alzata (preferibile con mano d'attacco) attacco sui 6/7 metri addosso al compagno che, steso a fondo campo, si alza sul lancio ed entra in difesa (disposizione a spina di pesce)
 - 4° Esercizio: 1 contro 1 da seconda linea con la terza compagna che alza da entrambe le parti (1 min a giro,

per 3 giri)

PAUSA H2O 3min (in contemporanea spiegazione esercizio successivo)

ATTACCO E ALZATA:

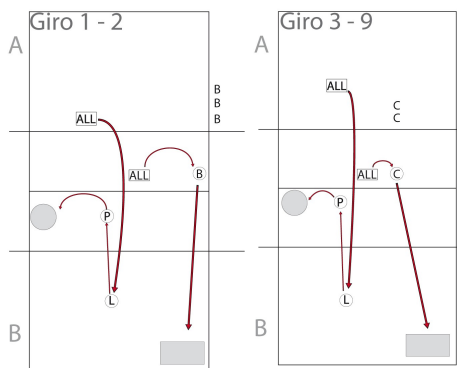
- 25 min_ attacchi con direzione

forzata e alzate:

2 min per ogni giro di attaccanti

i centrali attaccano sempre dal centro (si effettuano giri solo di centrali)

da ogni zona di attacco si effettuano attacchi in parallela e in diagonale (un giro per ogni direzione di attacco)



Giro 1 - 2:

Campo A_ un allenatore alza palle in 4 con fila di n°4

bande che attaccano in zona 1 (dove si trova un materasso o un cerchio)

Campo B_ libero appoggia il lancio dell'allenatore (che si trova nel campo A), alzatore palleggia 10 palla precisa in zona 4 (dove è posizionato un canestro)

Nel secondo giro si cambiano gli schiacciatori di banda

Giro 3:

Campo A_ come sopra solo che attaccano i centrali da 3

Campo B_ come sopra

Giro 4 - 5:

Campo A_ Attacco delle bande verso zona 5

I palleggiatori e il libero si spostano nel campo A per effettuare appoggio e alzata in 2

Giro 6:

Come giro 3 solo che la direzione d'attacco è verso zona 5

Giro 7 -8 -10 - 11:

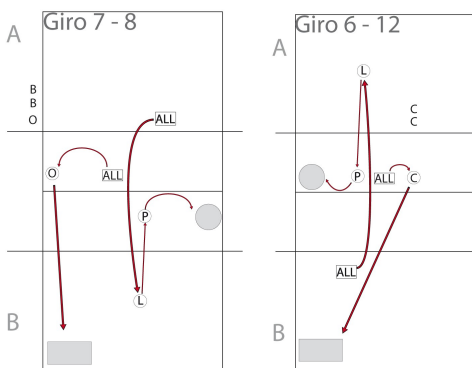
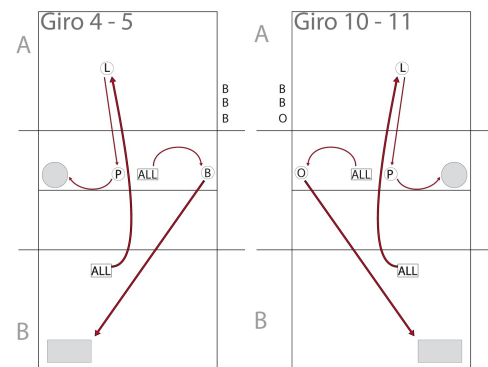
Come per gli attacchi di banda solo che cambia la zona d'attacco (zona 2)

Giro 9 -12:

Come giro 3 -6

Nb: quando si effettuano attacchi verso zona 5 è possibile sostituire il materassino con il libero (per l'alzatore sarà l'allenatore ad effettuare lanci di appoggio)

Obiettivo: migliorare la gestione del colpo nelle principali direzioni d'attacco (per gli schiacciatori); migliorare la precisione dell'alzata sulle giocate più frequenti in partita (zona 4 e zona 2)

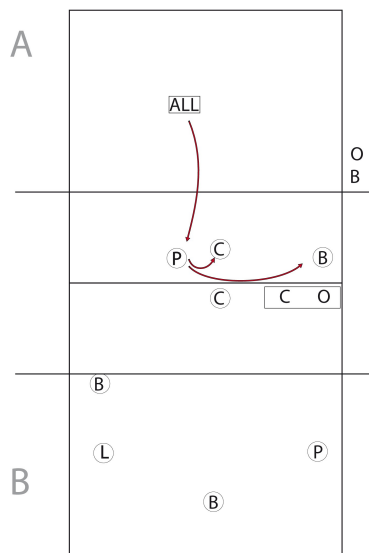


- 20 min_ alzata attacco e muro:

Giro 1 (10 min) :

Campo A Palleggiatore zona 2/3, centrale zona 3, schiacciatori e opposti in zona 4.

Campo B : Opposto e centrale a muro in 2 su panca, centrale in 3 , Schiacciatori in difesa in 4 e in 6, libero in difesa in 5 e palleggiatore/opposto in difesa in zona 1.



L'allenatore appoggia a P che alza in 4 e in 3. Nel campo B opposto e centrale murano da zona 2 e il centrale salta in opzione. Gli altri giocatori difendono. Se si riesce rigiocata in 4.

Cambio palleggiatore ogni 2,5 minuti, cambio schiacciatori e centrali ogni 5 minuti

Giro 2 : (10 min):

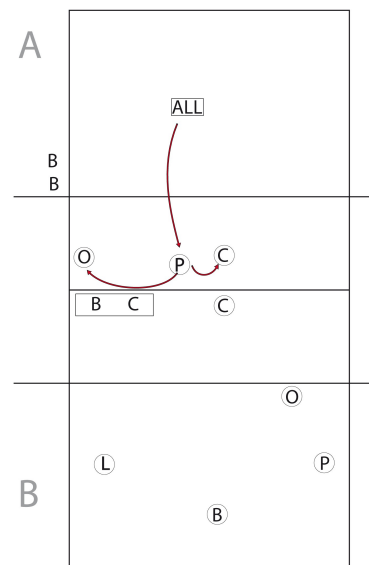
Campo A : P in zona 2/3, Centrale in zona 3 e opposti e bande in zona 2.

Campo B : Schiacciatore e centrale a muro in 4 su panca, centrale in 3, opposto/palleggiatore in difesa in 2, Libero in difesa in 5 , schiacciatore in difesa in 6 e palleggiatore in difesa in 1.

Sempre su appoggio dell'allenatore, P alza in 2 per

l'opposto/banda oppure in 3 per il centrale. Nel campo B lo schiacciatore e il centrale murano da zona 4 e il centrale salta in opzione.

Cambio palleggiatori e schiacciatori a muro e difesa ogni 2,5 minuti, cambio centrali e opposti ogni 5 minuti.



NB gli schiacciatori e gli opposti possono cercare la mano esterna del muro per fare mani fuori o evitarlo (pallonetti sono ben accetti).

L'esercizio mira ad aumentare l'abilità degli attaccanti a giocare sulle mani del muro o ad evitare il muro stesso, osservandone la posizione. Allo stesso tempo, si allena anche la precisione dell'alzatore e la disposizione difensiva della squadra.

6 VS 6

_ 25 min Partita

Formazione in campo 6 vs 6, set partendo da 18 pari.

Palla lanciata dall'allenatore con prima alzata obbligatoria in zona 4.

Il secondo set alzata obbligatoria in zona 2/1.

DEFATICAMENTO

_ 5 min Battuta e ricezione

In ogni campo, tre giocatori in battuta e tre in ricezione. (variazione: i centrali effettuano primi tempi)

Linee guida per l'allenamento:

E' molto importante che durante l'allenamento venga mantenuto un ritmo continuo, evitando di spezzare gli esercizi per spiegazioni superflue. I chiarimenti e la correzione di errori, a meno che non siano comuni a più giocatori, vanno effettuati coinvolgendo solo l'atleta interessato.

Importante inoltre è non porre mai l'accento sugli errori e sui difetti dei singoli, ma considerare sempre i miglioramenti fatti nei vari fondamentali come stimolo a migliorare anche nei punti deboli. Per quanto riguarda le punizioni, esse devono puntare sempre a creare una mentalità di gruppo, sottolineando che l'errore del singolo è l'errore del gruppo, e mai eccedere in quantità.