

Argomento del modulo:

**L'ORGANIZZAZIONE DELLA
SETTIMANA DI LAVORO IN
FUNZIONE DELL'INCONTRO DI
CAMPIONATO: ASPETTI TECNICI,
TATTICI E CONDIZIONALI**

Bari 9 ottobre 2005

Il piano settimanale di allenamento del periodo agonistico è il progetto di un programma dettagliato di una settimana di allenamento che comprende:

la definizione delle richieste di carico specifico previste dal microblocco di lavoro

la definizione della durezza delle singole sedute di allenamento

la determinazione delle componenti tecniche delle singole sedute in funzione delle caratteristiche avversarie o delle proprie negatività

la determinazione delle componenti tattiche delle singole sedute in funzione delle caratteristiche avversarie o delle proprie negatività

Infatti, per ottenere la massima prestazione sportiva all'interno della gara sono decisivi (**secondo Harre**):

la giusta scelta e successione dei contenuti di allenamento
un'adeguata dinamica del carico di allenamento.

La programmazione della settimana di lavoro in preparazione della partita di campionato, sotto l'aspetto tecnico e tattico, si basa su tre tipi di impostazioni:

In funzione del proprio sistema di gioco che crea maggiori problemi

In funzione delle caratteristiche dell'avversario

**Sistema misto:
Comprende entrambe le impostazioni**

**Fase negativa
Battuta Punto**

**Fase negativa
Ricezione
Punto**

**Scoutizzazione
delle gare
avversario**

Se intendiamo lavorare in funzione delle negatività del proprio sistema di gioco, dobbiamo innanzitutto individuare se il problema riguarda la

FASE BATTUTA PUNTO

o la

FASE RICEZIONE PUNTO

Nel caso non dovessero andare entrambe scegliamo su quale intervenire per prima

In tal caso utilizziamo

- la prima seduta settimanale per curare maggiormente gli aspetti analitici
- la seconda per gli aspetti analitici-sintetici
- le altre due per gli aspetti globali.

Se intendiamo lavorare in funzione degli avversari, **la prima fase** deve riguardare lo studio delle caratteristiche avversarie.

Questa fase è a carico dell'allenatore.

I modi sono molteplici, e vanno dall'utilizzo del computer (**se possibile**) ai sistemi di rilevazione cartacei.

Un sistema cartaceo molto semplice può essere quello proposto di seguito, che ci consente di analizzare nello stesso momento:

➤ **Le caratteristiche della ricezione avversaria**

➤ **La distribuzione del palleggiatore in ricezione su:**

❖ **Tutta la partita**

❖ **Negli ultimi 5 punti**

❖ **Nell'eventuale tie-brack**

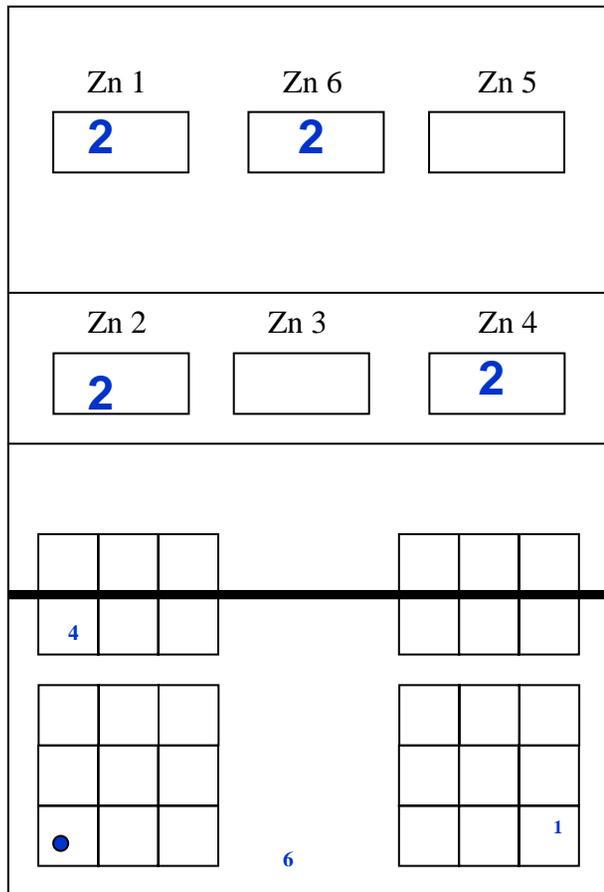
➤ **Le direzioni di attacco avversarie**

➤ **l'efficacia della battuta**

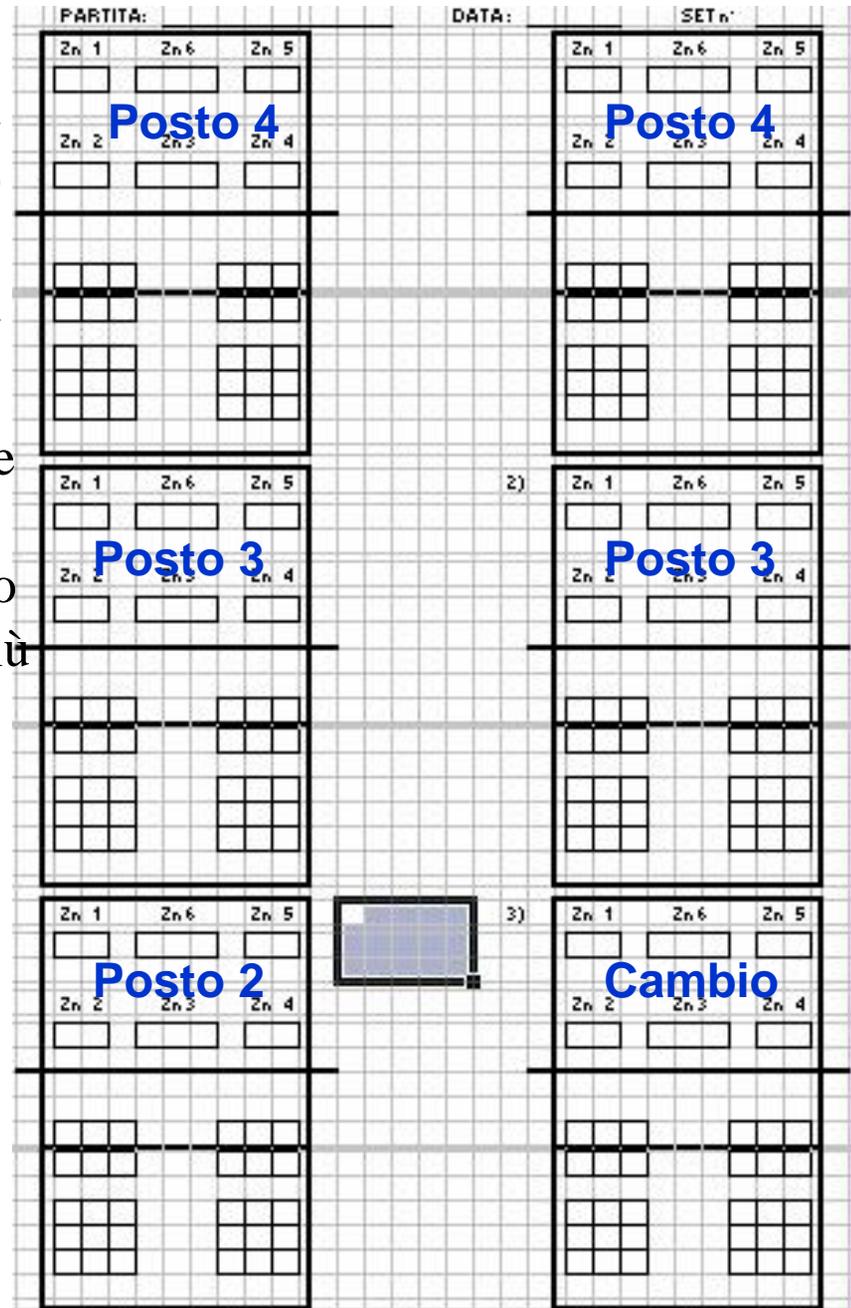
Basta avere due stampati predisposti ed una cartellina a due "ante" in modo da avere sempre i due fogli utilizzabili.

Questo tipo di analisi si può effettuare sia studiando gli avversari da cassetta che dal "vivo".

Se l'azione continua dopo il primo scambio sull'altro foglio scriviamo la distribuzione del palleggiatore avversario in contrattacco e la direzione dell'attacco avversario. Vediamo il dettaglio considerando che ad ogni riquadro corrisponde un attaccante



In particolare se consideriamo l'opposto (più zone di attacco) avremo:



Abbiamo detto che le rilevazioni andrebbero effettuate in tre momenti:

Nei primi 20 punti di ogni set

Negli ultimi 5 punti di ogni set

Nel tie-brack

Per differenziarli basta utilizzare una penna di colore diverso per ognuna di queste situazioni.

Una volta rilevati i dati vanno elaborati o facendo calcoli a mano o per chi ha dimestichezza con il computer impostando dei fogli di calcolo.

Da questa forma di analisi dell'incontro si possono ricavare i seguenti dati che poi risultano essere molto importanti per la preparazione della partita:

Ricezione

Attacco

Questa prima fase andrà effettuata dall'allenatore o da un suo collaboratore prima dell'inizio della settimana di lavoro.

Una volta elaborati i dati bisognerà subito capire come impostare la partita sotto l'aspetto tecnico e tattico, in quanto sin dalla prima seduta settimanale (se si intende programmare il lavoro in funzione dell'avversario) si dovrà lavorare in quella direzione. In particolare:

□ **Lavorare su quei fondamentali sui quali l'avversario ci creerà le maggiori difficoltà**

□ **Lavorare sulle caratteristiche della ricezione avversaria**

□ **Lavorare per ridurre l'efficacia dell'attacco avversario da ricezione**

□ **Lavorare sulle caratteristiche dell'attacco avversario con il proprio muro e la propria difesa**

□ **Lavorare sugli aspetti negativi della correlazione muro-difesa avversaria**

Ma, **ATTENZIONE**, non pretendiamo di lavorare su tutti questi aspetti.

Scegliamo quelli su cui lavorare in funzione del tempo disponibile, delle capacità tecniche e tattiche dei propri atleti e delle capacità di reagire allo stress di questi ultimi.

Ma non facciamo nemmeno l'errore inverso (*“non sono capaci, quindi non faccio”*).

Dal punto di vista metodologico la settimana va impostata sempre dal sintetico all'analitico, e da questi al globale, per cui:

- **Prima seduta: lavoro sui fondamentali individuali nei quali saremo messi in difficoltà**
- **Seconda seduta: lavoro sintetico sul fondamentale che riteniamo importante per affrontare l'avversario.**
- **Terza seduta: da sintetico a globale sulla situazione di battuta punto in relazione agli atteggiamenti da tenere contro gli avversari**
- **Quarta seduta: da sintetico a globale sulla situazione di ricezione punto in relazione agli atteggiamenti da tenere contro gli avversari**

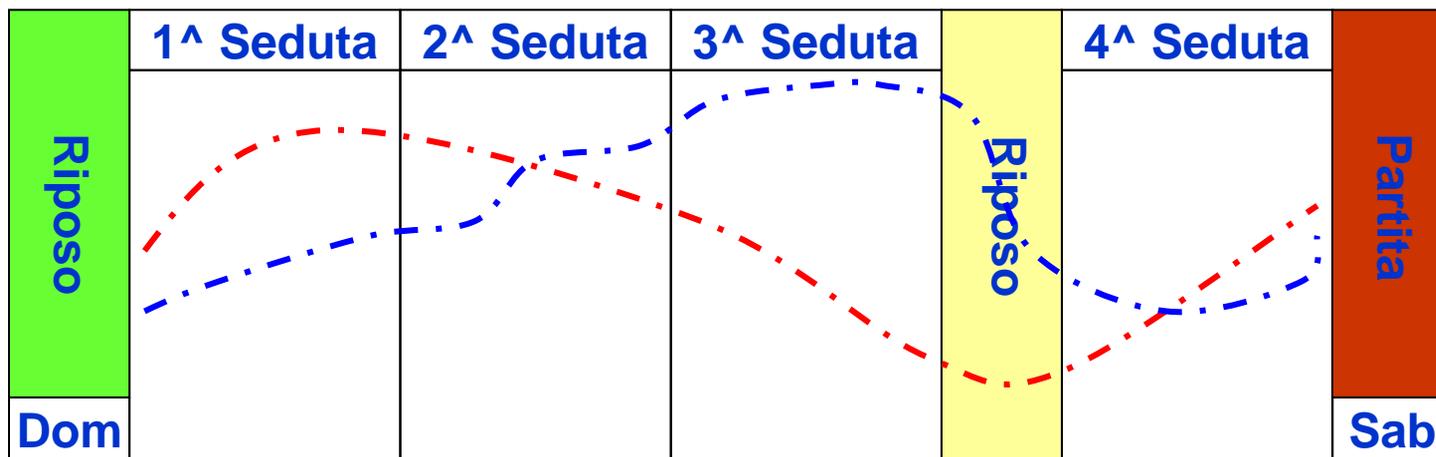
A questa fase segue la programmazione dei carichi di lavoro durante la settimana in funzione di:

- **Importanza della partita in relazione al campionato che intendiamo disputare**
- **Microciclo al cui interno ci troviamo (sviluppo o mantenimento)**
- **Microblocco specifico di lavoro**

Abbiamo visto come un microblocco di lavoro all'interno del microciclo di mantenimento potrebbe essere organizzato nella seguente maniera:

Riposo	Tecnica	Tecnica	Tecnica	Riposo	Tecnica	Partita
	Massa	Pot. Org	Esplos.		TRasf.	
Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab

L'andamento del carico, all'interno di una settimana simile dovrebbe essere organizzato nella seguente maniera:



Una volta analizzate le caratteristiche della squadra avversaria, definiti gli obiettivi tecnici e tattici su cui impostare la settimana di lavoro calati all'interno del contesto condizionale previsto dalla programmazione annuale e/o modificato in funzione di mutate situazioni oggettive, si passa a

PREPARARE LE SINGOLE SEDUTE DI ALLENAMENTO

L'ultima fase riguarda la presentazione degli avversari ai propri atleti.

Questa fase può essere realizzata

- **Proponendo uno stampato**
- **Guardando una cassetta degli avversari**
- **Facendo precedere la visione della cassetta alla presentazione su carta di notizie relative agli avversari**
- **Dando indicazioni, direttamente durante gli allenamenti, sul da fare**
- **Combinando tutti i metodi descritti.**



Al solito è bene non esagerare con le informazioni e rapportarsi alle capacità di assorbimento dei propri atleti che variano da gruppo a gruppo in funzione del livello tecnico individuale e di squadra.

Vediamo ora come organizzare la settimana di lavoro in funzione dell'incontro che ci aspetta nel prossimo fine settimana.

La squadra che incontriamo è formata da gente esperta. E' collocata, insieme alla nostra, nella fascia alta del campionato, per cui l'incontro è impegnativo ed al tempo stesso importante per verificare le nostre ambizioni.

La settimana di lavoro, all'interno della programmazione annuale, è collocata all'interno di un microciclo di mantenimento (dopo circa 9 giornate di campionato) che prevede un'organizzazione di questo tipo:

Riposo	Tecnica Massa	Tecnica	Tecnica Espl.	Riposo	Tecnica	Partita
Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab

Dalla fase dell'osservazione e dell'elaborazione dei dati della squadra avversaria è emerso che:

□ **I nostri avversari battono molto bene flot da lontano con 5 giocatori ed altrettanto bene in salto con l'opposto. Di conseguenza hanno una buona organizzazione muro-difesa sull'attacco avversario da quattro.**

□ **In ricezione soffrono molto le battute corte, mentre se non si mettono in difficoltà in questo fondamentale sono efficaci con i centrali e variano molto il gioco.**

□ **In attacco dalle bande non sono molto potenti, ma sono molto esperti nel giocare contro le mani del muro e nel piazzare i palloni.**

□ **I centrali giocano molto bene la situazione di ricezione punto, ma molto meno la situazione di battuta punto, in quanto alti e lenti. Al contrario, come detto, contro palla alta sono ben organizzati.**

Lunedì

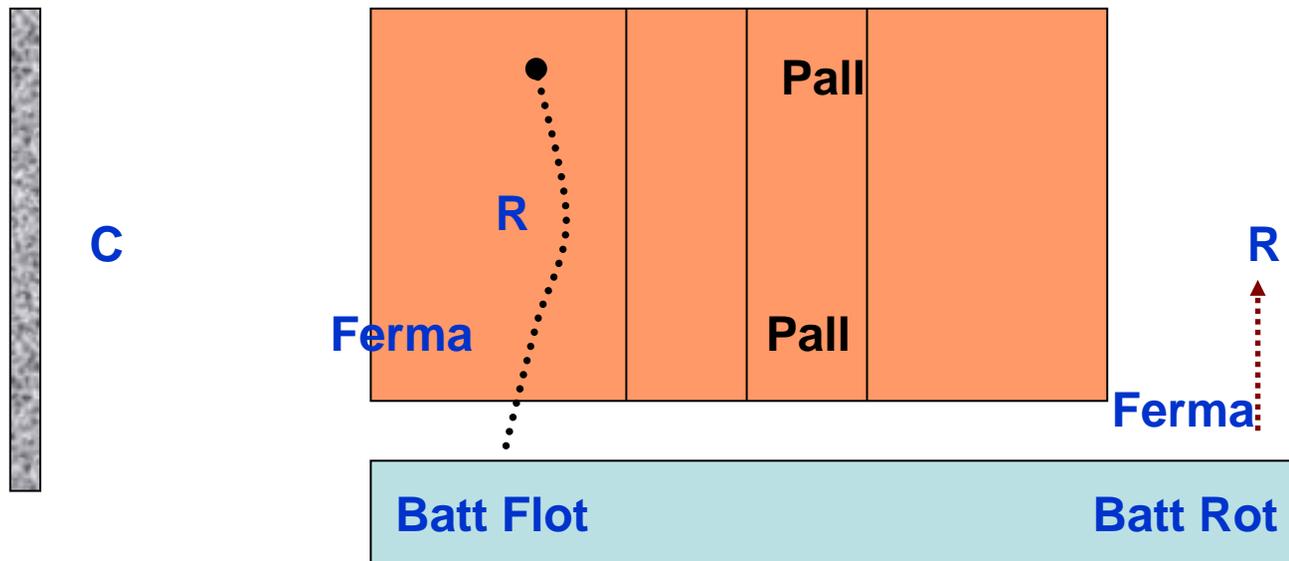
Massa

Tecnica individuale

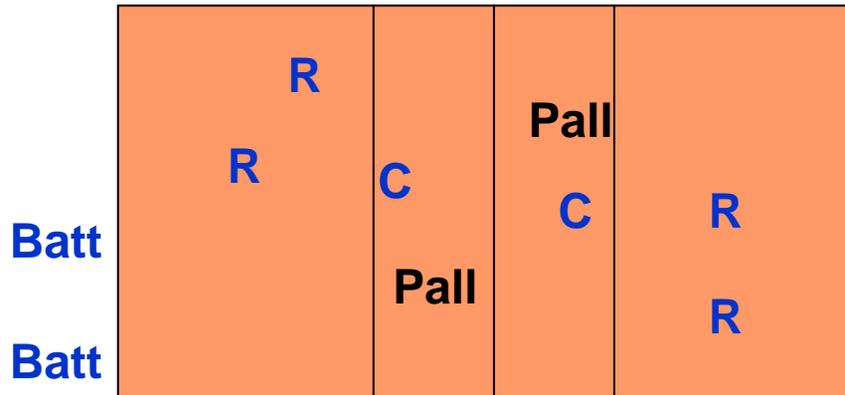
Avendo lavorato sulla massa in palestra pesi, ed avendo effettuato l'azione di trasformazione diretta subito dopo le esercitazioni specifiche, la seduta tecnica (120' in totale) riguarderà i fondamentali di

- **Ricezione (50')**
- **Difesa (40')**

Le esercitazioni per la ricezione devono prevedere una fase analitica in cui lavorare sia sulle traiettorie lunghe flot e, nella rotazione interessata, sulla traiettoria forte rotante, per cui:

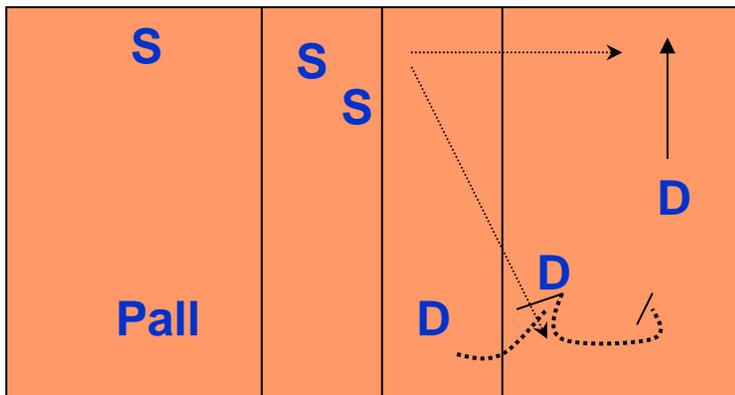


una fase sintetica con il classico lavoro in battuta ricezione



Batt Richiedere specificatamente ai battitori palle flot lunghe, ed ai centrali di attaccare i primi tempi lunghi

Le esercitazioni sulla difesa devono prevedere una fase di difesa a terra in gruppi di 3 – 4 in cui alternare difesa di palle forti addosso a difesa di palle corte e/o lunghe, ed una fase di lavoro specifico sugli spostamenti in campo (quelli che utilizzeremo al sabato):



I difensori si spostano in forma specifica,
 Gli attaccanti tirano precisi su parallela e diagonale
 Il palleggiatore costruisce palloni precisi staccati

Martedì

Prevalenza di lavoro di sintesi



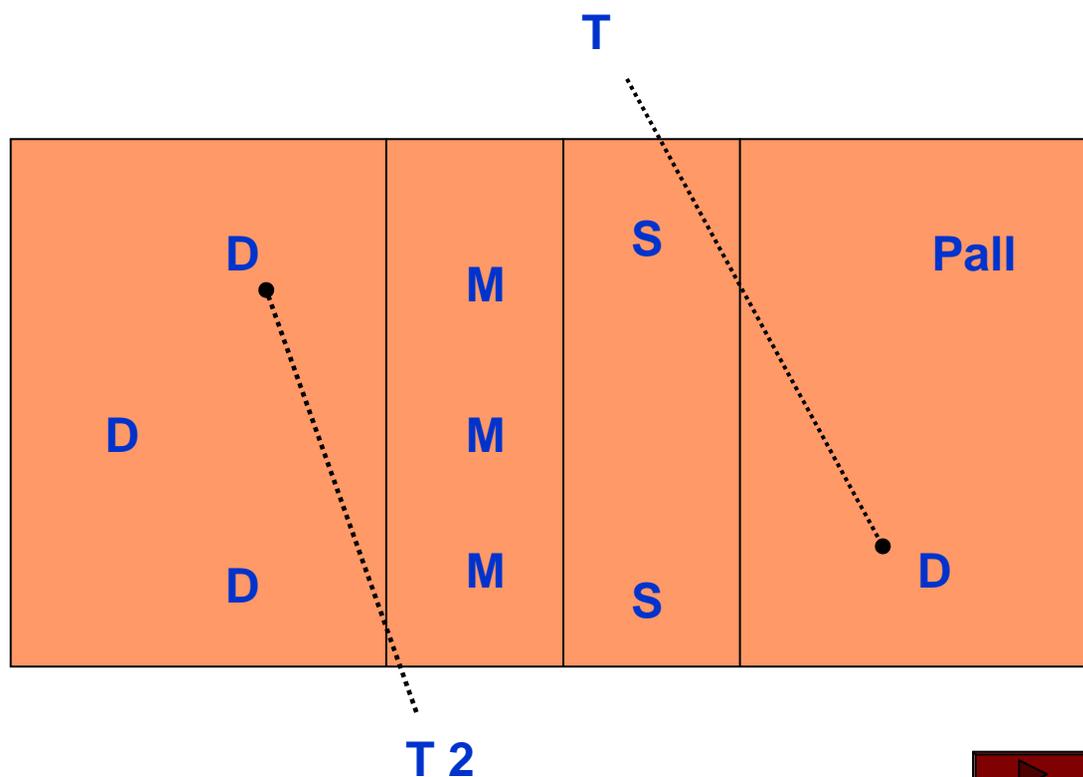
Il lavoro prevede esercitazioni analitiche per il

- **Muro (30')**
- e sintetiche sulla situazione
- **Attacco-Muro (40')**
- **Contrattacco dal centro (30')**

T attacca sul difensore e sulla sua difesa Pall costruisce in 2 o 4.

Sull'altra metà campo si tiene la correlazione muro-difesa decisa e si contrattacca sul centro.

In caso di mancata difesa T2 attacca sul difensore di 5 per contrattacco specifico dal centro





Scopo dell'esercizio squadra

Lavorare in forma specifica sugli attaccanti di banda

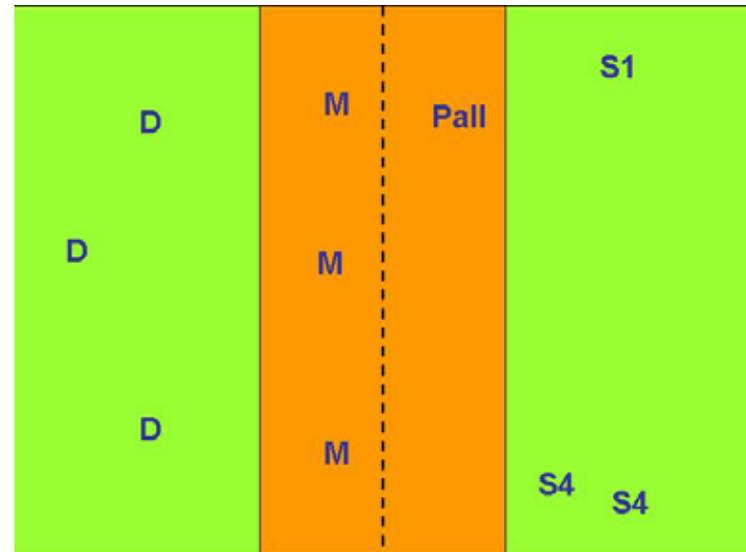
Scopo specifico dell'esercizio

Lavorare sulla tecnica individuale del colpo di attacco

Lavorare sull'intesa tra attaccante e palleggiatore

Lavorare sulla correlazione muro - difesa

Il tecnico manda la palla sempre nella età campo degli attaccanti. Chi fa direttamente azione vincente fa 2 punti. Se la palla viene rigiocata (stesso attaccante) e si riesce ad avere azione vincente si ha 1 punto. Se si viene murati si ha - 1 punto. Negli altri casi non si ha punteggio. . Quando si arriva a 5 si cambia l'attaccante. La squadra che perde fa suicidio



Mercoledì

Esplosività

Situazione battuta-punto

Seduta di massima intensità di lavoro che può prevedere un primo esercizio di sintesi per l'attacco

Scopo dell'esercizio

Lavoro specifico per il muro dei centri e delle bande.

Descrizione:

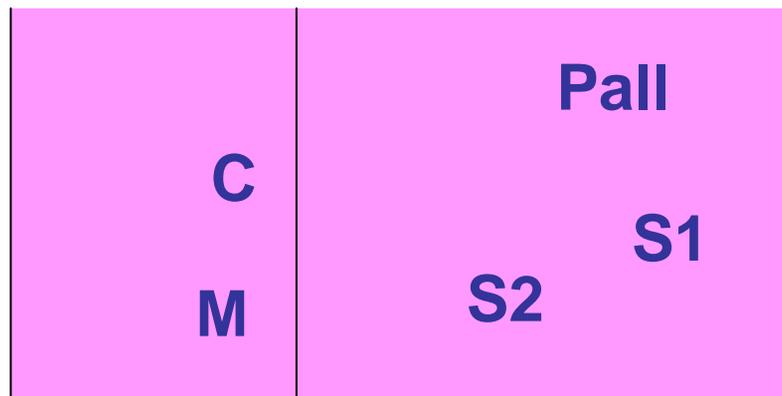
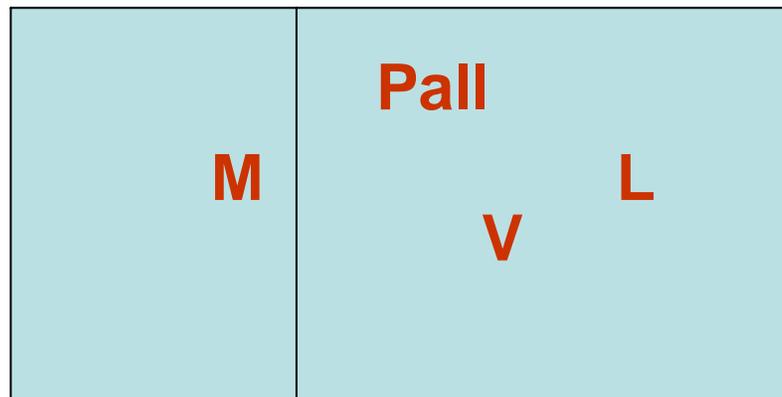
Su una metà campo ci sono con un palleggiatore due centri e il libero

Sull'altra il terzo centro un secondo palleggiatore e le bande

T1 lavora con i centri dove sull'appoggio di L, M mura i vari tipi di 1° Tempo

T2 lavora con le bande dove sull'appoggio di S1, S2 attacca e C ed M murano

I tre centri ruotano dopo un certo numero di ripetizioni



Ed un secondo globale, a punteggio, sulla situazione di battuta-punto

Descrizione dell'esercizio	6 contro 6 a punteggio
Scopo dell'esercizio	Lavorare in forma specifica sulla fase di battuta-punto e sulla resistenza specifica al gioco
N° minimo Giocatori	12
N° massimo Giocatori	12
Esercizio	T lancia una serie di 10 palloni sempre nella stessa metà campo. La squadra che attacca deve fare 6 azioni vincenti per conquistare un punto, la squadra a muro ne deve fare 4. Dopo ogni serie si invertono le situazioni . <u>Chiedere le segnalazioni</u>

Venerdì

Situazione ricezione-punto

Seduta di bassa intensità di lavoro con un primo esercizio di sintesi per la ricezione in campo ed un secondo globale a punteggio

Descrizione dell'esercizio	6 contro 6 a punteggio con modalità wash 1+2
Scopo dell'esercizio	Lavorare in forma specifica sulla fase di ricezione-punto e sulla resistenza specifica al gioco
N° Giocatori	12
Esercizio	La squadra in battuta deve effettuare 2 azioni vincenti per fare il punto. La squadra in ricezione, dopo la conclusione del primo scambio, riceve dall'allenatore posto fuori dal campo altri due palloni. Per fare il punto e conquistare il diritto alla battuta deve concludere tutte e tre le azioni a proprio favore. Se ne chiude a proprio favore due si ha il lavaggio (wash) ed il punto non viene assegnato

Le sedute di allenamento dell'intera settimana si chiuderanno con 10' di lavoro specifico sulle battute corte da effettuarsi in serie di 6 ripetizioni su zone specifiche.

Inoltre, se possibile, prevedere nei ritagli di tempo che si dovessero ritagliare esercizi analitici per la ricezione della battuta in salto.

E' ovvio che in tutte le esercitazioni proposte bisognerà richiedere di mettere in pratica gli aspetti tattici legati al modo in cui intendiamo affrontare l'avversario.