

Report del 4 dicembre 2007

Tavola Rotonda “Alleniamo la formazione”

Tema n° 1: “Errori e correzioni relativi al palleggio”

La serata ha inizio con una discussione relativa alle abilità tecniche sia di palleggio che di bagher evidenziatesi durante gli allenamenti delle rappresentative provinciali.

Rappresentativa femminile del '94: per alcuni tecnici il livello è più basso di quello auspicabile, pur tenendo conto che si è ad inizio stagione ed i miglioramenti saranno evidenti nel corso dell'anno; alcune ragazze hanno caratteristiche antropometriche interessanti.

Rappresentativa femminile del '95: migliore la situazione tecnica e ragazze di statura medio-alta.

Rappresentativa maschile del '93 e '94: il problema grossissimo, a parte la tecnica, è il numero dei partecipanti; non possibile fare una scelta dei migliori, ma semplicemente riuscire a fare giocare coloro che partecipano. Inoltre Tomatis, (responsabile della rappresentativa maschile) dice che il suo problema è anche quello che i ragazzi non hanno ancora ruoli ben definiti.

Alcuni allenatori colgono l'occasione per osservare che le convocazioni agli allenamenti di selezione sono risultate stimolanti per le ragazze: hanno poi dimostrato maggior motivazione e impegno durante i loro allenamenti nelle rispettive Società.

Si entra quindi nel vivo del tema della serata. Gli errori del palleggio che risultano, per tutti, essere i più frequenti sono:

- 1) Pollici avanti
- 2) Posizione dei gomiti, troppo aperti
- 3) Non utilizzo del polso
- 4) Non sincronia delle spinte
- 5) Postura non corretta
- 6) Scarsa conoscenza degli arresti
- 7) Mancata frontalità al momento di uscita della palla
- 8) Insufficiente capacità di lettura della traiettoria
- 9) Scarsa capacità di accelerazione durante gli spostamenti

Comunque, se l'errore non è macroscopico, qualche volta il problema è non riuscire ad individuarlo.

Ci si confronta sui singoli argomenti ed ogni tecnico apporta il proprio contributo con esercitazioni e modalità di correzione.

Particolare rilevanza viene data alla terminologia da usare: deve catturare l'attenzione dell'allievo e fargli comprendere ciò che noi vogliamo trasmettergli

Ci si confronta su quali strategie adottare in modo che il bambino scopra e faccia propri gli schemi motori per poi adattarli alla tecnica del palleggio.

E' bene cominciare già da piccoli, nel minivolley di primo e secondo livello, sulla posizione delle mani in modo che la palla si "incastrì" in modo preciso e su ciò bisognerebbe insistere e insistere (mani a forma di nido).

Alcuni dei suggerimenti proposti ed analizzati durante la serata:

- mani che fanno ruotare il pallone sia a muro (in piedi) che a terra (in ginocchio)
- esercizi di sensibilizzazione del polso con l'uso di tipi di palloni di diverso peso e dimensione, palline, clavette, bottigliette, per stimolarne l'estensione e la flessione e la conseguente presa di coscienza, da parte dei bambini, dell'esistenza di tale articolazione
- uso di elastici tra spalle e polsi
- lanci e prese a muro con differenti posture, differenti palle e palle mediche
- utilizzo di palleggi solo di polsi a muro e con compagno ad altezze e con posture differenti (seduti, in ginocchio, in piedi) senza e con rete. Si suggerisce anche di riprendere il gesto tecnico del lancio a canestro del basket .
- durante l'apprendimento utilizzare sempre sia spinte con destro avanti che sinistro avanti. Il cambio può essere fatto sfruttando diversi analizzatori (visivo, uditivo...)
- dare dei compiti in risposta a situazioni (abitarli a pensare)
- stimolare la memoria motoria facendo eseguire delle sequenze e in modo da tenere alta la loro attenzione
- il riprendere frontalità dipende da una capacità di orientamento e anticipazione che non può essere solo allenata con il gesto del palleggio, vengono proposti

Nasce la consueta discussione su:

- chi sono gli istruttori del minivolley e quanto tempo dedicano allo sviluppo delle capacità del bambino...
- che dovrebbero essere gli allenatori più qualificati a farlo, ma spesso non ne hanno voglia o non ne hanno l'attitudine. E', inoltre vero, che nel pomeriggio molti allenatori lavorano e non sono disponibili ad allenare bambini nelle fasce orarie dalle 17 alle 19.
- Sulle poche ore di lavoro in palestra dei gruppi delle diverse età

Si conviene che:

- Insegnare in maniera appropriata ai piccoli i fondamentali e le capacità a loro correlate, rende il lavoro successivo più facile: alcuni apprendimenti sono poi difficili da correggere in età adulta.
- I piccoli stanno in palestra troppo poco sarebbero auspicabili tre allenamenti di 1 h per il primo livello (1 e 2 elementare) e 3 da 1.5 per il secondo livello (3 e 4 elementare)
- nelle squadre in under 16 18 il lavoro analitico, sia sui fondamentali individuali che quelli di squadra, sono, in alcuni casi, troppo poco curati

Tornando al tema centrale, si auspica che le nuove proposte a livello minivolley circa l'utilizzo di reti più basse e palloni leggeri per favorire il gesto dell'attacco, ci aiuteranno nell'allenamento della manualità.

Per poter valutare i miglioramenti e renderli tangibili ai ragazzi, é consigliabile eseguire sistematicamente test sugli obiettivi che si vogliono raggiungere.

Al termine della serata si decide il tema e la data del prossimo incontro:
“Costruzione del palleggiatore” per il 15 gennaio 2008.

Report del 15 gennaio 2008
Tavola Rotonda “Alleniamo la formazione”
Tema n°2 : “Costruzione del palleggiatore”

I componenti della Tavola Rotonda, affrontano innanzitutto la tematica relativa alle “priorità di valutazioni nella costruzione del palleggiatore”.
Insieme si valutano i requisiti che deve avere un atleta per diventare un palleggiatore.

Risultano essere:

- avere le “buone” mani: naturalmente aperte con una buona flessione dorsale dei polsi e una loro veloce flesso-estensione che permetta di ottenere una veloce uscita della palla dalle mani
- avere “buone gambe”
- avere carattere, personalità, intelligenza: cioè un atleta che emerge nel gruppo per una serie di qualità caratteriali. Sarà il più sicuro, quello che prende più iniziativa, il più attivo, il più attento, l’atleta più indipendente dall’allenatore

L’individuazione dovrebbe avvenire intorno ai 13, 14 anni essendo il percorso dei palleggiatori molto lungo. Anche prima nel femminile.

Lavorare per la “costruzione” del palleggiatore a questa età, non è cosa facile, oltre al lavoro tecnico si dovrà:

- fargli capire l’importanza del ruolo e le sue caratteristiche all’interno del gioco di squadra
- gratificarlo, motivarlo giorno per giorno (i compagni “si divertono” attaccando..lui/lei no)

Per sviluppare il palleggio d’alzata si dovrebbe tenere conto dei seguenti elementi:

- avere una buona tecnica di palleggio avanti e rovesciato (poi anche laterale e in salto)
- avere ben chiaro quale sia il punto fondamentale di rete da cui partire
- avere una spiccata lettura della traiettoria
- studiare approfonditamente la motricità specifica per passare dalla posizione di attesa al secondo tocco, in modo da arrivare in anticipo sulla palla assumendo la corretta postura
- rendere indipendente l’azione della mani da tutto il resto del corpo
- acquisire i tempi di entrata in ogni fase del gioco (ricezione difesa free-ball)
- avere una postura neutra per non essere “letto” con anticipo
- migliorare la velocità di uscita della palla dalle mani
- conoscere le traiettorie di alzata per i vari tempi d’attacco
- avere pensiero tattico nel senso di ricercare la soluzione ottimale in ogni azione
- avere il “termometro” situazione di ogni attaccante
- imprevedibilità (soprattutto nella fase di “cambiopalla”)

Si conviene che comunque la cosa più importante da ricercarsi è la **PRECISIONE**. Precisione, stabilità delle traiettorie dialzata, criteri di distribuzione delle alzate e capacità tattiche sono le abilità specifiche che incidono maggiormente nel determinare la qualità e la competitività di un palleggiatore.

A questo punto, gli allenatori si confrontano su come risolvere le varie problematiche che ognuno di loro ha in palestra.

Alcuni suggerimenti:

- utilizzare la motricità specifica come mezzo di riscaldamento
- lavorare sulla forza con l'uso di attrezzi come le spalliere, palla medica, elastici
- usare poco il lavoro a coppie (mancanza di angoli), prediligendo quello a muro e sul campo
- allenare anche la precisione di alzata in bagher
- allenare il palleggiatore a memorizzare le situazioni di gioco sulle varie rotazioni

Al termine della serata si decide il tema e la data del prossimo incontro:

“Tecnica di difesa individuale” per il 26 febbraio 2008, stessa sede stesso orario.

Report del 26 febbraio 2008

Tavola Rotonda “Alleniamo la formazione”

Tema n° 3: “Tecniche di difesa individuale”

La serata ha inizio affrontando i problemi principali che si incontrano quando si comincia ad allenare questo fondamentale.

Dalla discussione sono emerse queste tematiche:

- incapacità di ammortizzare la palla
- aver paura quando arriva una palla forte da difendere
- per quanto riguarda la tempistica del movimento, sapersi trovare fermi quando arriva la palla forte
- capacità da parte dell'allenatore di comunicare i propri consigli

Si toccano diverse tematiche:

- sensibilità nella differenziazione, da parte dell'atleta, il bagher di difesa dal bagher di ricezione: si è tutti d'accordo nell'affermare che molti sono i giocatori che hanno difficoltà, in generale, nel conoscere il proprio corpo e riconoscere delle sensazioni
- necessità di differenziare le metodologie di allenamento in base alla fascia d'età, essendo la velocità della palla molto differente, ad esempio tra un'under 14 e under 16
- insegnare sia il bagher di palla difesa al centro del corpo (centrato/frontale) che quello fuori del corpo
- posizione delle braccia: tese e bloccate, spezzate, con un movimento delle braccia verso alto-dietro.... Si discute animatamente
- è una questione di piani di rimbalzo: la traiettoria della palla con bagher spezzato risulta rivolta di più verso l'alto e si utilizza molto su una palla molto corta
- posizione più bassa a piedi paralleli per i maschi che però crea problemi al momento dell'uscita per le donne e che quindi sarà tenuta un po' più alta
- direzione delle spalle perpendicolari all'attaccante
- peso del corpo deve essere sugli avampiedi, per alcuni le braccia vanno flesse davanti al corpo con avambraccia ruotate verso l'alto, per altri pendenti verso il basso “tipo scimmia”, per altri ancora larghe fuori dal corpo
- ginocchia spinte in avanti: la loro proiezione dovrebbe cadere sulla punta dei piedi
- sicuramente la posizione delle braccia, e quella del busto, è in funzione della distanza da rete in cui si trova il giocatore
- concetto di “ingresso in difesa” per fronteggiare l'azione di attacco avversaria. Diverse le idee: un balzello in avanti per alcuni, indietro per altri
- la presa delle mani che spesso non è ben salda e si apre all'impatto con la palla
- qualità condizionali dei giocatori
- motricità per passare dalle posizioni preventive a quella di difesa
- difesa a terra: la confidenza con il terreno va appresa da bambini tramite una grande varietà di giochi

In difesa è importante sviluppare il concetto che la palla va tenuta e non indirizzata, specialmente nel caso di palloni violenti (difesa verso il centro del campo) e che la volitività può supplire non poco alle carenze tecniche

In conclusione di serata si rileva che è molto importante

- affinare le capacità senso-percettive
- aumentare i tempi di attenzione

- allenare la mentalità dell'atleta
- allenare le capacità di osservazione

Al termine della serata si decide il tema e la data del prossimo incontro:

“Tecnica e Tattica dei sistemi di difesa” per il 1° aprile 2008.