



*PROGETTO TECNICO
SETTORE VOLLEY*





Principi e Scopo

Il Progetto prevede cicli di crescita sia tecnica sia di gruppo finalizzati a mettere in condizione le atlete di praticare una pallavolo evoluta e di creare gruppi affiatati tra loro, anche attraverso una base omogenea di linguaggio tecnico.

Il riferimento per la crescita delle atlete sono l'Associazione e gli Staff Tecnici e dirigenziali. Lo scopo del Progetto è di instaurare percorsi di crescita tecnica ed educativa programmati a breve, medio e lungo termine.

Tra gli obiettivi del Progetto c'è la realizzazione, in tempi brevi, di una Prima Squadra di riferimento. La selezione della Prima Squadra è affidata allo Staff Tecnico della stessa, in accordo con il Direttore Sportivo.

La scelta di far fare un tipo di Campionato ad una squadra spetta al Direttore Sportivo, coadiuvato dalla Commissione Tecnica, che decide in base al Progetto Sportivo.

La Prima Squadra rappresenta:

- la squadra che da il buon esempio in fatto di sportività e disciplina sportiva;
- la squadra di punta alla quale le atlete più piccole aspirano;

Crescendo tecnicamente le atlete hanno la possibilità di essere convocate nella Prima Squadra a partire dalle categorie Juniores. Lo stesso gruppo può disputare diversi Campionati o tornei contemporaneamente.

Obbiettivi:

- Valorizzare e migliorare le competenze tecniche dello staff di ogni settore (tecnico e dirigenziale).
- Realizzare una continuità di crescita, partendo dal settore dei più piccoli fino alle grandi, ponendo obbiettivi tecnici per ciascuna fascia.
- Creare la giusta armonia tra tutte le squadre, per stimolare l'affiatamento e garantire una maggiore flessibilità.
- Condividere con gli allenatori gli obbiettivi da raggiungere.
- Effettuare degli incontri con allenatori e dirigenti (per squadra) per verificare lo stato d'avanzamento del progetto, il percorso per il raggiungimento degli obbiettivi ed affrontare problematiche con soluzioni per risolvere le eventuali difficoltà.



*PORGETTO TECNICO
Settore Volley*

Evoluzione tecnica: dal minivolley alla prima squadra e come ottenerla

- 1) Stage (possibilmente inizio anno o fine stagione per prepararsi alla successiva) fatti da personale qualificato per l'apprendimento da parte di noi allenatori su come si insegnano i gesti tecnici fondamentali, e relativa metodologia, ed esercitazioni per ottenerli.
- 2) Stage in palestra tenuti da tutti gli allenatori per ogni singolo ruolo: ad esempio sui palleggiatori di tutte le squadre ove il ruolo è definito.
- 3) Stage in palestra tenuti da tutti gli allenatori sui gesti tecnici: ad esempio il palleggio con la presenza di tutte le atlete delle squadre.
- 4) **Collaborazione, supporto tecnico e interscambio tra allenatori sugli allenamenti di tutte le squadre (da minivolley a prima squadra).**
- 5) Presenza delle varie atlete di categorie diverse alle partite di tutte le squadre.
- 6) Coinvolgere più atlete ed allenatori possibili ad eventi e manifestazioni (finali - concentramenti minivolley).
- 7) **Commissione Tecnica formata da tutti gli allenatori con incontri programmati a scadenza prefissata, ove si discute di aspetti tecnici, e di programmazione dell'attività sportiva.**
- 8) **La Commissione Tecnica ha funzione di controllo e decisionale, attraverso un confronto tra tutti gli allenatori, sui risultati tecnici raggiunti (non di classifica), valutando caso per caso adottando strategie diversificate in base ai problemi evidenziati, quali ad esempio, se richiesto, l'intervento di aiuto tra allenatori nell'affiancare i singoli tecnici per ottenere quanto specificato nel progetto, oppure richiesta di aiuto tramite agente esterno qualificato.**
- 9) Tutti gli allenatori devono avere la consapevolezza dell'impegno e della voglia di formarsi sempre di più, per mettere a disposizione delle atlete che vanno a formare (determinandone la loro crescita tecnica) un bagaglio tecnico consistente ed importante.
- 10) **Gli allenatori devono parlare tutti la stessa lingua (es. palleggio rovesciato, palleggio indietro).**
- 11) Tutti gli allenatori devono sottoscrivere e concordare col Progetto Tecnico e mettere il massimo impegno per la sua riuscita.



PRIMO VOLLEY - MINIVOLLEY

Gioco – Divertimento – Sviluppo motorio - Fondamentali

PREMESSA:

Un'età d'oro per sviluppare, con giochi, l'entusiasmo di stare con le amiche in palestra.

E' importante evidenziare che spesso si è portati a considerare il Minivolley come un minisport, senza tenere conto delle reali esigenze dell'atleta che si avvicina alla pratica dell'attività sportiva giovanile. E' riduttivo programmare una così importante tappa di apprendimento solo attraverso la riduzione del campo di gioco e la conseguente riduzione del numero di giocatori: 3 contro 3 e 4 contro 4. E' necessario invece finalizzare l'attività motoria allo sviluppo dell'atleta in tutta la sua complessità.

Il Minivolley ha dunque un solo obiettivo: quello di formare una giovane sportiva e non, come spesso si crede, una giovane campionessa. Questo avviene tramite la coordinazione (oculo ed inter segmentaria), l'equilibrio, la capacità d'orientamento, la differenziazione (spazio temporale e dinamica) e l'anticipazione motoria.

OBBIETTIVI TECNICI:

I contenuti specifici del minivolley non sono altro che i fondamentali di gioco.

Apprendimento di tutte le tecniche fondamentali della pallavolo, palleggio, bagher, battuta, attraverso lo sviluppo dei loro presupposti motori, si devono affinare le capacità coordinative che possono migliorare l'esecuzione, si devono trasmettere i concetti di difesa e di attacco in uno spazio. Quando poi sarà necessario inserire la tecnica corretta, questo risulterà molto più semplice. Inoltre effettuare esercizi di gioco che tendenzialmente debbano far divertire le giovani atlete, ma allo stesso tempo dare la consapevolezza alle stesse di ciò che si deve imparare.

L'apprendimento della posizione del corpo rispetto alla palla con la relativa chiamata della stessa (il famoso "MIA").

Apprendimento delle abilità motorie delle giovani atlete e del loro sviluppo. Quindi più la proposta sarà ricca e varia, più gli apprendimenti saranno facilitati. Infatti le acquisizioni motorie nuove trovano sempre un aggancio nelle pratiche svolte precedentemente.

SISTEMA DI GIOCO:

3 contro 3

4 contro 4



UNDER 11 – 12

Fondamentali – Posizioni - Divertimento

PREMESSA:

L'under 11 - 12 è la prima categoria che le ragazzine uscite dai centri di avviamento allo sport si trovano ad affrontare giocando 6 contro 6.

Tutti gli atleti devono essere schierati e giocare le partite, l'obiettivo primario non è la vittoria ma la crescita tecnica e di squadra.

SISTEMA DI GIOCO:

Data la premessa va da se che la primaria caratteristica del sistema di gioco per questa categoria dev'essere la semplicità, perché in questa età l'obiettivo principale è sviluppare, in maniera analitica, i gesti fondamentali della pallavolo. Non è necessario individuare ruoli specifici per gli atleti, facendo sì che tutte si trovino a gestire situazioni d'alzata di difesa e di attacco; in tal modo sarà facile in seguito giudicare e fissare le attitudini di ciascuna.

Il sistema di gioco che più risponde a queste esigenze illustrate è quello di far alzare a turno. Esso coinvolge tutte le giocatrici, che sono chiamate ad alzare ogni volta che si trovano in zona 3, in ricezione vengono impiegate 5 atlete, schierate "W".

OBBIETTIVI TECNICI:

Per le squadre under 11-12 femminile si deve concentrare soprattutto sui fondamentali, bagher, palleggio, battuta dal basso, e basi di attacco: sono questi i fondamentali su cui ci si deve concentrare in maniera prevalente in questa fascia di età per creare le basi di un ulteriore sviluppo del gioco.

Altri obiettivi validi in ogni momento della stagione in base al livello tecnico di squadra, in queste categorie sono:

- sviluppo del palleggio di tutte le atlete, che di volta in volta si troveranno in zona 3 e dovranno alzare in avanti verso la zona 4 e la zona 2.
- Sviluppo del bagher e rudimenti sulle tecniche di appoggio e ricezione e di difesa per tutte le atlete.
- Basi della tecnica di attacco insegnando primariamente a tutti gli atleti la sequenza corretta dei passi di rincorsa, e in successione il giusto posizionamento del corpo rispetto alla rete e colpo sulla palla.
- Allenare costantemente la battuta.
- Rudimenti di muro solo per la gestione di palla alta sopra banda.
- Insistere fortemente sulla chiamata della palla, la famosa "MIA".

IMPIANTO DIFENSIVO:

Il sistema difensivo di questa categoria deve essere molto semplice e di facile comprensione:

- Ricezione: sistema a "W".
- Difesa: senza muro.



UNDER 13

Perfezionamento – Divertimento - Gruppo

PREMESSA:

L'under 13 è il passaggio che porta le atlete dalla fase gioco a quella della pallavolo più impegnata, dove le richieste tecniche aumentano esponenzialmente, è quindi importante proporre a queste atlete una fase di transizione partendo dal perfezionamento di ciò che si è appreso nelle precedenti categorie.

Tutte le atlete devono essere impiegate, il risultato delle partite è importante ma non è ancora primario.

SISTEMA DI GIOCO:

La scelta di ritardare ancora la definizione dei ruoli nasce dal fatto che l'individuazione di quello giusto è un fattore troppo determinante per la crescita dell'atleta.

Questa linea consente di raggiungere due risultati importanti: approfondire bene il palleggio dialzata anche nelle atlete che diventeranno poi schiacciatrici o centrali e sviluppare l'attacco anche nelle atlete che avranno poi il ruolo di palleggiatrici. Si avrà dunque un sistema di gioco in cui tutte le ragazze dovranno essere in grado a turno di alzare quando si troveranno in posto 2.

Inserimento dell'attacco dal centro.

OBBIETTIVI TECNICI:

Gli obiettivi indicati per le categorie inferiori sono molto importanti e certamente non si esauriscono in solo due anni di attività. Bisogna continuare a perseguire la corretta esecuzione del bagher di ricezione, del palleggio di alzata verso zona 4, 3 e 2 aggiungendo però questi gesti tecnici:

- palleggio di alzata, con palla alta in zona 3 e 4, si deve porre attenzione sia sul diverso tempo d'intervento rispetto agli attacchi da zona 4 e 2, sia sull'orientamento del corpo ed alzata.
- Consolidare la ricezione e introduzione dei vari modelli di ricezione (bassa, di appoggio, laterale, alta).
- Bagher laterale, allenare la ricezione su palla corta e palla alta.
- Tuffo e rullata.
- Rudimenti per effettuare la battuta dall'alto.
- Introduzione dei sistemi di difesa con copertura.
- Costruzione del gioco con l'obbligo dei 3 tocchi.

IMPIANTO DIFENSIVO:

- Ricezione U13: sistema di ricezione a "W".
- Difesa: muro a 1, difesa 1-2-3 se le caratteristiche fisiche lo permettono.



UNDER 14

Evoluzione - Tecnica - Divertimento - Gruppo

PREMESSA:

L'under 14 categoria di ulteriore evoluzione del sistema di gioco, quindi comporta più applicazione da parte delle atlete che vanno verso la direzione di una pallavolo più evoluta.

SISTEMA DI GIOCO:

Passaggio ad una pallavolo evoluta con una prima definizione dei ruoli; in particolare con l'alzatore UNICO. Nel suo complesso si passa ad avere un sistema di gioco più evoluto.

OBBIETTIVI TECNICI:

Gli obiettivi indicati per le categorie inferiori sono molto importanti e certamente non si esauriscono in solo due anni di attività. Bisogna continuare a perseguire la corretta esecuzione del bagher di ricezione, del palleggio dialzata verso zona 4, 3 e 2 aggiungendo però questi gesti tecnici:

- palleggio di alzata: si passa ad insegnare all'alzatore la tattica di gioco, la gestione degli attacchi dei tempi, e alzata rovesciata.
- Difesa: insegnamento degli spostamenti difensivi per il modulo applicato.
- Centrale: cominciare ad introdurre gli attacchi dietro l'alzatore sempre con palla mezza.
- Fondamentali di attacco, consolidamento della rincorsa, e colpo sulla palla.
- Bagher laterale, allenare ricezione su palla corta e palla alta.
- Esercitazioni costanti per effettuare e consolidare la battuta dall'alto.
- Tuffo e rullata funzionali alla difesa.
- Muro: tecnica di salto e di spostamento per le atlete più predisposte.
- Insistere fortemente sulla chiamata della palla, la famosa "MIA".

IMPIANTO DIFENSIVO:

- Ricezione : sistema di ricezione a semicerchio "4".
- Difesa: muro a 1, difesa 1-2-3.



UNDER 16

Tecnica - Tattica - Squadra

PREMESSA:

L'under 16 è la categoria che segna il passaggio dalla pallavolo intesa come gioco a quella agonistica, dove diventa un' obiettivo primario il risultato.

SISTEMA DI GIOCO:

Passaggio ad una pallavolo evoluta con la definizione dei ruoli; in particolare quello dell'alzatore UNICO. Nel suo complesso si passa ad avere un sistema di gioco più evoluto, in aggiunta qualora disponibile si inserisce il ruolo del libero.

OBBIETTIVI TECNICI:

Gli obiettivi indicati per le categorie inferiori sono molto importanti e certamente non si esauriscono in solo due anni di attività. Bisogna continuare a perseguire la corretta esecuzione del bagher di ricezione, del palleggio di alzata verso zona 4, 3 e 2 aggiungendo però questi gesti tecnici:

- Palleggio di alzata: si passa ad insegnare e a far evolvere all'alzatore la tattica di gioco, insegnando i vari tipi di alzata (alta, mezza, tesa ...), la gestione degli attacchi con i primi schemi.
- Bagher: si lavorerà per l'acquisizione di destrezza nel bagher frontale, laterale, d'appoggio, di difesa, di ricezione e d'alzata.
- Difesa: inserimento del ruolo del libero, definizione sistema di difesa con relative coperture. Tuffi per la difesa a tutto campo, e gestione dei recupero di squadra su palle sporche.
- Centrale: mantenimento delle giocate davanti e dietro l'alzatore ma con la riduzione dei tempi di attacco.
- Muro: consolidamento della tecnica di muro, spostamento e gestione dei tempi, in particolare sui centrali se il libero è disponibile.
- Attacco: in particolare per le bande capacità di attacco in diagonale e parallela, gestendo correttamente il colpo sulla palla la rotazione di spalla e polso, e le diverse direzioni di rincorsa. Introduzione dell'attacco da seconda linea, da zona 1 e 6.
- Battuta: introduzione della battuta in salto e flottante con piedi a terra, introduzione del servizio di precisione nelle diverse zone del campo opposto.
- Tattica: passaggio fondamentale da un sistema di gioco istintivo a quello ragionato secondo le situazioni di gioco.
- Insistere fortemente sulla chiamata della palla, la famosa "MIA".

IMPIANTO DIFENSIVO:

- Ricezione: sistema di ricezione evoluto a 3.
- Difesa: muro a 2, difesa 2-1-3.



UNDER 18

Tattica – Risultati - Squadra

PREMESSA:

L'under 18 categoria nella quale si devono insegnare le varianti di gioco, l'evoluzione sarà impostata sulla tattica di gioco.

SISTEMA DI GIOCO:

Passaggio definitivo ad una pallavolo evoluta con la definizione di ruoli specializzati; in particolare quello dell'alzatore UNICO. Nel suo complesso si passa ad avere un sistema di gioco più evoluto, diventa importante inserire fisso il ruolo del libero.

OBBIETTIVI TECNICI:

Gli obiettivi indicati per le categorie inferiori sono molto importanti e certamente non si esauriscono in solo due anni di attività. Bisogna continuare a perseguire la corretta esecuzione del bagher di ricezione, del palleggio di alzata verso zona 4, 3 e 2 aggiungendo però questi gesti tecnici:

- Palleggio di alzata: abbassamento di tutti i tempi di attacco e iniziare a effettuare l'alzata in elevazione e chiamare gli schemi di attacco. Il palleggiatore dovrà essere formato anche caratterialmente, in qualità di regista deve dettare i tempi di gioco.
- Difesa: consolidamento del ruolo del libero e spostamenti difensivi determinati dalla guida a muro. La difesa deve imparare a leggere degli attacchi avversari, capendo/valutando direzione velocità e profondità della palla.
- Ricezione: fondamentale che assume una particolare importanza in questa categoria, poiché un'alta percentuale di ricezione positiva, permette un'efficace attacco e contrattacco.
- Centrale: diversificazione dei vari colpi di attacco, insegnamento Fast, Veloci, Sette. Di fondamentale importanza sarà il muro, che dovrà essere allenato intensamente, in particolare i tempi di salto, posizionamento delle mani, durezza delle mani, angolo d'impatto e tutto il resto.
- Per l'attacco una buona ed efficace veloce, con diversificazione delle zone di attacco, l'utilità anche di un pallonetto in veloce, l'osservare sempre la posizione dell'alzatore e quindi mantenere sempre la stessa distanza e tempo da essa.
- Bande: abbassamento dei tempi di attacco su palla in banda, insegnamento dell'attacco Pipe, colpire la palla alla massima altezza e diversificare la zona di attacco.
- Opposto: insegnamento attacchi ad incrocio col centrale.
- Battuta: padronanza di tutte le tecniche di battuta, battuta di precisione e battuta tattica.
- Tattica: consolidare la capacità di variare il gioco in base alle situazioni tattiche che si presentano in campo.

IMPIANTO DIFENSIVO:

- Ricezione: sistema di ricezione evoluto a 3.
- Difesa: muro a 2, difesa 2-1-3.



PRIMA SQUADRA E GRANDI

Impegno - Risultati – Obiettivi Societari

PREMESSA:

La prima squadra è l'obiettivo finale nella crescita dell'atleta, quindi il massimo obiettivo perseguibile dalle stesse.

Potrà partecipare a campionati FIPAV o altri di alto livello, e sarà la squadra di riferimento dell'Associazione (massima espressione dell'associazione).

SISTEMA DI GIOCO:

Le atlete devono arrivare già formate nei fondamentali e nel gioco avendo fatto il percorso nelle categorie precedenti, sistemi di gioco e tattiche evoluti.

OBBIETTIVI TECNICI:

Ripasso sempre dei fondamentali tecnici, evoluzione nelle tattiche di gioco e di difesa.

IMPIANTO DIFENSIVO:

- Ricezione: sistema di ricezione evoluto a 3, variabile a seconda dei tipi di battuta, a 2 su flot, a 4 su battuta potente in salto.
- Difesa: muro a 2, difesa 2-1-3.

PRIMA SQUADRA E GRANDI:

- La Prima Squadra è composta da atlete selezionate dallo staff tecnico in accordo con la Commissione Tecnica.
- Lo staff tecnico e dirigenziale dovrà essere adeguato al campionato svolto.

ASPETTI FONDAMENTALI DELLA PRIMA SQUADRA E GRANDI:

- Avere rispetto nei confronti dell'Associazione e delle decisioni che vengono prese, della Commissione Tecnica, degli avversari e degli arbitri.
- Dedizione verso la pallavolo garantendo passione, presenza, impegno, determinazione nel raggiungere gli obiettivi prefissati.
- Condivisione dell'importanza della partecipazione delle atlete all'attività dell'Associazione e dell'Oratorio in quanto punto di riferimento ed esempio per le atlete più giovani.
- La Prima Squadra deve rappresentare il punto massimo, l'obiettivo da raggiungere per le atlete più giovani.
- Avere sempre l'abbigliamento sportivo idoneo che fornisce l'Associazione per rappresentarla al meglio.