

Trento 29 - 4 - 2017

COME FARE ALLENAMENTO

METODOLOGIA, COACHING e PROGRAMMAZIONE NEL GIOVANILE

Prof. MORETTI Maurizio

COME VALUTATE QUESTO ALLENAMENTO?

ALLENAMENTO				Giorno	27/01	Mese	FEBBRAIO	Anno	2017	POS
Fase				Settimana		Numero		14		
Obiettivi:				Presenze all'allenamento						
obiettivi tecnica di ricezione primo tocco di difesa attacchi gioco in cambio palla				P 1 2 3 4 5 6 7 8 9		D 1 2 3 4 5 6 7 8 9		Assenze Note e Materiali		
Introduzione:										
Riscaldamento:				53' di esercizi a CORPO LIBERO						
Lavoro Fisico:				e ANDATURE di CORSA SUFF. CALDATA, DIETRO...						

10' Riscaldamento contro il muro individuale
 LANCI E COLPO SULLA PALLA
 BAGHER FRONTALE
 BAGHER LATERALE A DESTRA
 BAGHER LATERALE A SINISTRA
 ALTERNATO DESTRA E SINISTRA
 BAGHER SOLO CON UN BRACCIO
 ESERCIZI A COPPIE

10' A LANCIA B EFFETTUA IN ARRETRAMENTO BAGHER LATERALE A DESTRA E A SINISTRA
 A LANCIA LIMA PALLA CORTA E B EFFETTUA BAGHER IN SFONDO LATERALE A DESTRA E A SINISTRA

BATTUTA E RICEZIONE

20' 8 BATTITORI eseguono circa un servizio ogni 4 secondi
 2 H cavatori in un campo 6 e 5 in un campo (usa il libero) in 6 e 1.
 I ricevitori devono farne punto ogni 2 consecutive perfette e perdere un punto ogni errore
 I battitori se fanno ace o / fanno un punto perdere un punto ogni errore

30' PRIMO TOCCO DI DIFESA
 E e X3 ognuno in un campo ATTACCANDO
 in un campo 2 ferzetti di difesa D4 (parte da muro) D5 e D6
 altro campo 2 ferzetti di difesa D2 (parte da muro) D3 e D6
 DIFESA E RISTRUZIONE

20' ATTACCO LIBERO
 E e X3 LANCIANO ALTERNATIVAMENTE A F
 ATTACCO DA ZONA 4 E 3 SUL LIBERO IN DIFESA IN ZONA 5

30' GIOCO E CONTRO-G
 ALTERNATIVAMENTE LE SQUADRE A E E FANNO 5 BATTUTE
 CIASCUNA E E e X3 LANCIANO UNA FREE-BAL NEL CAMPO DELLA SQUADRA CHE HA FATTO IL PUNTO

PRINCIPI DELL' ALLENAMENTO AMERICANO

- UN ALLENATORE NON DEVE MAI SCHIACCIARE O BATTERE LA PALLA
- UTILIZZARE SEMPRE LA RETE IN TUTTI GLI ESERCIZI quindi NON FARE ESERCIZI A COPPIE
- NON ESEGUIRE ESERCIZI CONTRO IL MURO
- NON ALLENARE IL SERVIZIO SENZA UN RICEVITORE
- NON ALLENARE LA RICEZIONE SENZA L'ALZATA E L'ATTACCO
- NON ALLENARE IL MURO E LA DIFESA CON L'ATTACCANTE CHE SCHIACCIA DA UN TAVOLO
- NON FARE ESERCIZI D' ATTACCO SENZA IL MURO o LA DIFESA
- LA DIFESA VA SEMPRE ALLENATA CON L'ATTACCANTE CHE SCHIACCIA da OLTRE LA RETE
- L'ALZATORE DEVE ALZARE PALLONI RICEVUTI o DIFESI DAI COMPAGNI NON LANCIATI DALL'ALLENATORE.
- NON FARE ESERCIZI E GIOCHI SENZA IL PUNTEGGIO
- AVERE L'ARBITRO ANCHE IN ALLENAMENTO E RISPETTARE LE SUE DECISIONI
- ALLENARE UN FONDAMENTALE SEMPRE COLLEGATO UN ALTRO
- CREARE DELLE SITUAZIONI VARIEGATE E DIVERTENTI

Cosa mi sono proposto questo anno...

Far migliorare i miei giocatori - Distribuire il gioco tra tutti i giocatori



- 1 - Divertirsi
- 2 - Stare nella Zona di C
(applicare il Normal System)
- 3 - Fare Squadra



- 1 Divertire,
 - 2 Creare Entusiasmo,
 - 3 Sviluppare Autonomia.
- Impariamo a giocare giocando.

SVILUPPARE AUTONOMIA

- IL MIO COMPITO E':
- **INSEGNARGLI A GIOCARE** NON A FARE UN ESERCIZIO
- E' FONDAMENTALE FARGLI CAPIRE COME LEGGERE IL GIOCO
- DARE DEI FEEDBACK

- **SVILUPPARE AUTONOMIA**
- FACCIO DECIDERE A LORO? O DO SEMPRE IO LA SOLUZIONE?
- PONGO MAI DELLE DOMANDE, O DO SEMPRE E SOLO LE RISPOSTE?
- SPINGO LA SQUADRA VERSO L'OSSERVAZIONE?



ALLENARE CON IL METODO “FEED FORWARD”

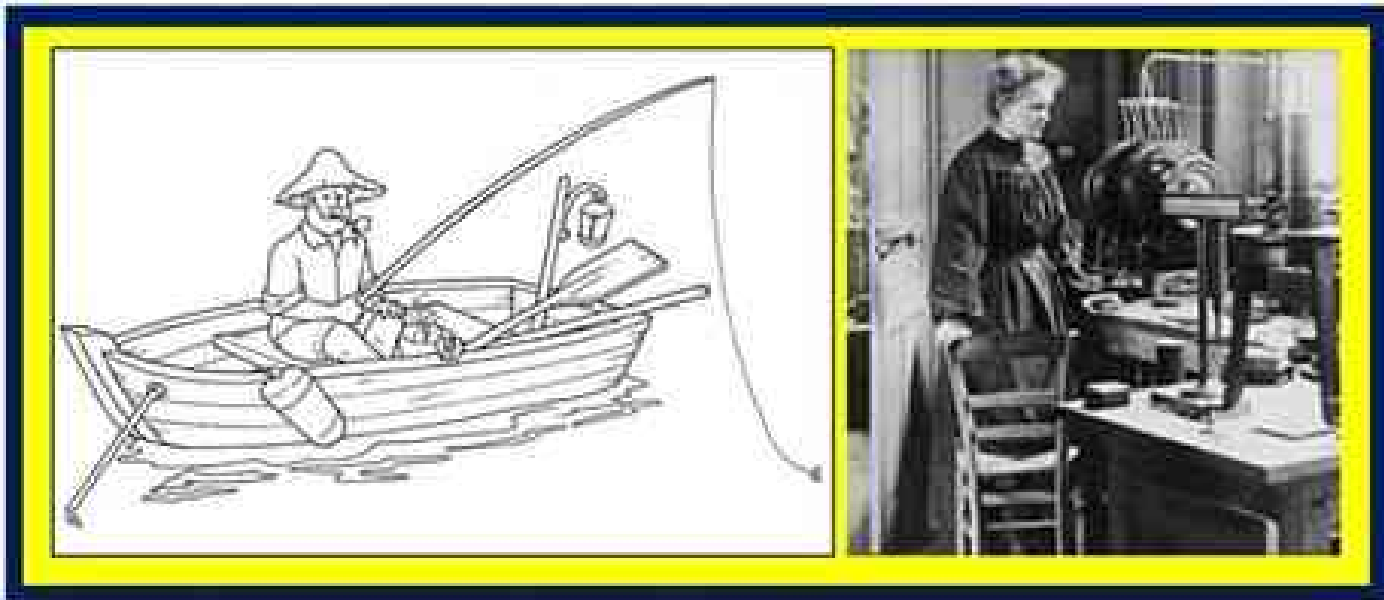
- ☺ CREARE UN CLIMA DI COLLABORAZIONE ADATTO ALLA CRESCITA
- ☺ CREARE UN AMBIENTE POSITIVO E DIVERTENTE
- ☺ INSEGNARE ATTRAVERSO IL METODO SOCRATICO, FACENDO CONTINUE DOMANDE E CHIEDENDO «PERCHE’?». IN MODO TALE CHE LORO COMPRENDANO.
- ☺ QUESTO METODO DI INSEGNAMENTO E’ PIU’ LENTO, MA SVILUPPA DEI LEADER
- ☺ GUIDARE LA SQUADRA ALLA SCOPERTA DI CIO’ CHE HANNO ATTORNO E DOVRANNO AFFRONTARE
- ☺ FARE DOMANDE PIU’ CHE DARE RISPOSTE (molti allenatori parlano in continuazione e cercano di spiegare tutto...)
- ☺ FAR PRENDERE LE DECISIONI ALLA SQUADRA
- ☺ DARE LA MASSIMA ATTENZIONE ALLA PRESTAZIONE E NON AL RISULTATO
- ☺ PUNTARE ALL’IDEA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO E NON DEL TALENTO. LODIAMO IL PERCORSO DEI RAGAZZI: I LORO SFORZI, LE LORO STRATEGIE, IL LORO FOCUS, LA LORO PERSEVERANZA ED I LORO MIGLIORAMENTI.
- ☺ DARE MODALITA’ DI FEEDBACK
- ☺ L’ERRORE E’ UNO STRUMENTO PER MIGLIORARE



CONSIGLI PER I RAGAZZI

- ☺ Benvenuto nell'INASPETTATO. PREPARATI ai CAMBIAMENTI e alle DIFFICOLTA' e ACCETTA la SFIDA. Il modo migliore per rispondere ad essa è giocare come di consueto ed ANDARE AVANTI
- ☺ Non preoccuparti del pensiero altrui. Concentrati invece sulla tua performance e su cosa puoi fare per migliorarti.
- ☺ RESTA NELLA ZONA di concentrazione. questo aiuterà te e la tua squadra a giocare bene. Essa può essere conquistata anche grazie alla tenacia. Se il punteggio è 24-19 per la squadra avversaria, Il tuo unico pensiero dovrebbe essere: "Questa è LA PARTITA". Se VOI farete questo, non sorprendetevi se il punteggio tornerà 24-24.
- ☺ Concentrati su DETERMINATE COSE. Ciò ti permetterà di fare al meglio il tuo lavoro. Concentrati sul COSA e sul COME fare.
- ☺ DEVI mantenere la concentrazione sul PRESENTE, che può aiutarti a giocare meglio la palla successiva o la partita seguente.
- ☺ Non confondere gli ERRORI con il FALLIMENTO. Alleniamo gli atleti a non AVERE PAURA DEGLI ERRORI e DELLE SCONFITTE
- ☺ DIVERTIRSI e il vero divertimento; è "giocare il gioco" e lavorare con i tuoi compagni di squadra per migliorare.
- ☺ PERSEVERARE. Quante volte hai visto dei giocatori cercare un'altra squadra se questi non ottengono il posto nel sestetto titolare? questo accade spesso. Scappare da una sfida non è mai una soluzione adeguata.
- ☺ Evita di equiparare il risultato all'autostima. Quando il risultato comanda la tua autostima, viaggi su una montagna russa di emozioni che spesso può spezzare il tuo spirito. Invece di GIUDICARE TE STESSO dal RISULTATO, giudica il tuo atteggiamento ed il tuo impegno, QUANTIFICA la tua PRESTAZIONE.





Ho scritto di un sabato di cadute e tristezza. Di nuovo qui, dopo un sabato di salti e gioia. Poi non scribacchierò più di voi qui promesso!

Si fanno cose belle e altre che non piacciono a noi e ad altri.

Oggi non siete “belli”

e sabato scorso non eravate “brutti”.

Si fa! Non si è!

Siete/siamo insieme e basta!

La mia settimana con voi era tanta roba già prima delle capriole!! Grazie.

Un grazie ai gialloblu di ieri. Un thanks e un bacio ai gialloblu di sabato scorso. Curva Gislimberti.

P.S.: la foto del post sembra non azzeccarci un cavolo con la palla. Noi sappiamo che non è così! Vero!?!?

Angelo LORENZETTI (Facebook dopo gara 5 di semifinale)

Ho/abbiamo



Forma mentis

DINAMICA

sono/Siamo



Forma mentis

RIGIDA

GLI ERRORI PIU' COMUNI

come distruggere un giocatore...

- ☹️ PARLARE TROPPO (ritmo blando) e NON ASCOLTARE MAI.
- ☹️ COINVOLGERLI POCO, ANCHE FISICAMENTE (PAUSE PER LUNGHE SPIEGAZIONI, INTERRUZIONI PER CORREZIONI, CODE, PANCHINA)
- ☹️ SOTTOLINEARE GLI ERRORI, SOPRATTUTTO NEI MOMENTI IN CUI LA PERFORMANCE NON E' BUONA
- ☹️ FOCALIZZARSI SULLE AZIONI PASSATE e NON SU QUELLE FUTURE
- ☹️ CREARE DEGLI ALLENAMENTI PREVEDIBILI, CON POCHE VARIAZIONI, POCO DIVERTENTI E CHE NON SERVANO CONCRETAMENTE A GIOCARE MEGLIO.
- ☹️ GIOCARE POCO e FARE SOLO ESERCIZI.
- ☹️ ALLENARE SOLAMENTE I PIU' BRAVI o QUELLI CON CUI SI HA PIU' FEELING e LASCIAR PERDERE GLI ALTRI
- ☹️ CRITICARE E PUNIRE I GIOVANI INVECE DI PREMIARLI, DARGLI FIDUCIA e VALORIZZARLI
- ☹️ URLARE CONTRO I GIOCATORI. È meglio farlo davanti a una palestra piena di spettatori, che farlo in uno spogliatoio, o in privato faccia a faccia.
- ☹️ Se perdono malamente, NEGAGLI qualsiasi "tradizione" post partita, in modo tale che possano giocare meglio la volta successiva.



GLI ERRORI PIU' COMUNI

come distruggere un giocatore...

- ☹️ NON VEDERE LE QUALITA' e IL LORO POTENZIALE (CERCANDO SEMPRE QUELLO CHE NON SANNO FARE)
- ☹️ OBBLIGARLI E CONDIZIONARLI INVECE DI FARLI SCEGLIERE E DECIDERE
- ☹️ PERMETTIGLI DI GIRARSI SEMPRE verso la panchina dove ci sei tu, così che tu possa trovare sempre una giusta soluzione
- ☹️ DIRE SEMPRE COSA FARE SENZA LASCIARLI MAI SCEGLIERE
- ☹️ FARSI VEDERE SEMPRE ARRABBIATO
- ☹️ ESSERE VAGO e POCO CHIARO, IMPREVEDIBILE
- ☹️ PARLARE DI COSE GENERICHE COME LA MENTALITA' o LA CULTURA
- ☹️ ESSERE RIGIDO, SENZA FARE MAI ECCEZIONI SENZA CAMBIARE MAI LE DECISIONI PRESE. ARRABBIARSI TUTTE LE VOLTE CHE I GIOCATORI HANNO UN PROBLEMA o NON SONO PRESENTI AD UN ALLENAMENTO (PERCHE' AD ESEMPIO HANNO DA STUDIARE)
- ☹️ NON CAPIRE LE QUALITA' DI UN TALENTO
- ☹️ TIENERE IL TALENTO AD ALLENARSI SEMPRE CON L'ALLENATORE e CON ATLETI PIU' SCARSI DI LUI.
- ☹️ DIVENTARE UN CARO AMICO DEI TUOI GIOCATORI



CREARE UN AMBIENTE POSITIVO E DIVERTENTE

- I vincitori restano in campo. Usate il sistema, re- regina del campo, dove il vincente dei punto rimane in campo. E' la cosa che i ragazzi preferiscono.
- Non usare attività fisiche come punizioni
- Non rimproverare. Usate l'esclusione momentanea dal gioco come "conseguenza". L'allenatore ha uno strumento (molto potente) che è la sostituzione; vale molto di più di qualsiasi parola.
- Parlate solo in modo positivo. Dite loro quello che devono fare, non quello che non devono fare.
- Siate entusiasti. "Niente di grande è stato mai ottenuto senza entusiasmo"
- Emozionatevi per le cose fatte correttamente, e ignorate la maggior parte degli errori.
- **NON INTERRUOMPERE. NON PARLARE TROPPO**



FATE COSE PIU' POSSIBILI VICINE AL GIOCO

- TRA UN ESERCIZIO E UN GIOCO SCEGLIETE IL GIOCO.
- IMPARATE A FARE GIOCHI CHE SIANO ANCHE ESERCIZI (cioè che abbiano all'interno le cose che vi servono da allenare)
 - 2 contro 2
 - 2 contro 3
 - 3 contro 3
 - 3 contro 4 e 3 contro 5
 - 4 contro 4
 - 4 contro 6
 - 6 contro 6
 - CALDERON ...
 - **SVILUPPARE LA COMPETIZIONE (competere ogni giorno)**



THE GAME TEACHES THE GAME

- TUTTO QUESTO E' APPLICABILE A LIVELLO GIOVANILE?
- SE SÌ COME?



NELLE SCUOLE I RAGAZZI DEVONO

- DIVERTIRSI
- CREARE ENTUSIASMO
- USARE LA RETE MOLTO MOLTO BASSA
- GIOCARE DAL PRIMO GIORNO
- SCHIACCIARE SUBITO
- SMASH BALL



THE GAME TEACHES THE GAME

- UNDER 13 E 14
- PARTIRE DAL GIOCO
- IL GIOCO 2 CONTRO 2
- I TIME OUT TECNICI
- LA TECNICA SI INSEGNA INDIVIDUALMENTE
- I TUTORIAL



Creare una cultura del gioco, dove i ragazzi non aspettano gli adulti per iniziare o per dirigere il gioco, ma dove i giovani si aiutano reciprocamente ed imparano dall'altro. *Questo gli permetterà di imparare a giocare, li farà divertire, e diventare autonomi.*

Creare campi più numerosi e più piccoli. Per far questo è necessario mettere una rete da una parte all'altra della palestra per fare il maggior numero possibile di campi. I campi saranno più piccoli ma non più corti altrimenti gli allievi non potranno schiacciare.



Abbassare la rete ad un livello per il quale tutti i ragazzi possano schiacciare. Schiacciare vuol dire divertirsi ma vuol dire anche imparare a giocare bene con la rete bassa. Non sviluppiamo soltanto l'attacco ma anche l'alzata il muro e la difesa...



Giocare con il punteggio. Meglio se partite brevi, ad esempio a 3/5 punti

Chi vince resta. E' un gioco d'allenamento straordinario che sviluppa la competizione

Organizzare squadre da 2/3 massimo 4 giocatori praticandolo per la maggior parte del tempo rispetto al 6 contro 6. Il gioco 6 contro 6 con i giovani va ridotto al minimo indispensabile-

Come insegnate la Tecnica?

Cosa è importante per insegnare la Tecnica?

Idea del movimento corretto

Provare in situazione simile al gioco



feedback

Rapporto Atleta / Coach di 1 a 1