



VOLLEYCONCEPT.EU: IO L'HO PROVATO!

Giovedì 16 Aprile 2009 18:50



Un allenatore di 3° Grado che lavora nei settori giovanili parla della propria esperienza dopo aver attentamente valutato e messo in pratica con la propria squadra le sessioni di allenamento proposte da VolleyConcept.eu (di Alessandro Parise)

Allenare , a qualsiasi livello , se fatto con intensità e voglia di migliorarsi comporta un impegno non indifferente. Immaginatevi cosa significa per chi non lavora solo e soltanto con la Pallavolo, ma lo fa come "di più", quasi sempre guidato dalla passione che non dalla mira del guadagno. E' la realtà della gran parte degli allenatori delle squadre giovanili della stragrande maggioranza delle Società Sportive Dilettantistiche. Capita anche che questi allenatori si occupino di più gruppi, o squadre che dir si voglia, e allora è scontato che un aiutino non può che essere gradito. Sempre che chi allena non sia nella situazione (reale o concreta solo nella sua testa) di non aver bisogno di niente e nessuno per andare avanti ... Personalmente faccio parte della categoria "... guarda e impara ... sempre, da chiunque " .

Premesso che ritengo che l'aggiornarsi con continuità sia uno dei requisiti fondamentali per un allenatore, la disponibilità di un sito come www.volleyconcept.eu non può lasciare indifferenti.

Provare per credere ... è un detto sì, ma all'atto pratico in questi allenamenti si possono trovare molti validi aiuti e tracce di lavoro di ottima qualità. Chi come il sottoscritto (...ah, giusto, chi sono professionalmente? Sono un allenatore di 3° Grado Corsista del Master 2007 Settore giovanile della Regione Lombardia , e guido la U.S. Sangiorgese Volley compagine femminile attualmente militante in Serie D e gravitante nell'orbita dei settori giovanili della MC-Carnaghi di Villa Cortese che sta giocandosi i play off promozione in serie A2) .. dicevo, chi come il sottoscritto si deve occupare di più gruppi di età completamente diverse trova in questi allenamenti delle valide soluzioni applicabili a tutte le fasce di età, ma soprattutto con costi decisamente alla portata di ... portafoglio di allenatore non professionista.

IN RILIEVO

- QUARTI PLAY OFF CUNEO-MONTICHIARI: RECORD ASSOLUTO DI SPETTATORI
- NEWS DALLE NAZIONALI AZZURRE
- UNITI PER L'ABRUZZO
- IL PROGRAMMA AZZURRO
- I 22 DELLA NUOVA NAZIONALE DI ANASTASI
- SERIE A1 TIM: LE DATE DEI PLAY OFF SCUDETTO
- EUROPEI 2009: DOVE E QUANDO
- WORLD LEAGUE 2009: QUANDO E DOVE
- I GIRONI DEGLI EUROPEI MASCHILI 2009
- EUROPEI FEMMINILI 2009: QUESTI I GIRONI

JESI, NOVARA E PERUGIA VINCENTI



Emozioni e sorprese in gara 1 play off scudetto, con la Foppapedretti che cede a una scatenata Despar Perugia e la Yamamay che non riesce a capitalizzare il 2-0 iniziale.

A2M: GARA-1 PLAY OFF, QUATTRO VITTORIE CASALINGHE

ULTIMISSIME

- Macerata: domani Gara 1 con Piacenza
- Monti: "Davanti al nostro pubblico nulla è scontato"
- Cesena: settimana di riposo per le atlete, la società lavora per la prossima stagione
- Parma: Jana Senkova nuova testimonial Adas
- Serie B2: delicata trasferta a Castello di Godego per la Novello Cama Edil Vicenza
- Novara: in vista di gara 2 con Sassuolo coach Pedullà analizza la prima sfida
- Serie D: VicenzaPiù Mosele promossa in serie C con una giornata d'anticipo
- RebecchiLupa Piacenza: tempo di bilanci e riconoscimenti
- LegaXAbruzzo: nei palazzetti delle Semifinali una nuova raccolta fondi
- Per Latina nel pomeriggio la ripresa degli allenamenti
- QUARTI PLAY OFF CUNEO-MONTICHIARI: RECORD ASSOLUTO DI SPETTATORI
- VOLLEYCONCEPT.EU: IO L'HO PROVATO!
- Vicenza: si studiano le strategie per la nuova avventura in A2
- Cremona: Sacconi e Signorile commentano la sconfitta di Parma
- Sassuolo: domani a Novara per proseguire il cammino nei Play Off Scudetto
- Pesaro: domani nel nuovo impianto del Quartiere Fieristico Campanara gara 2 con Castellana Grotte
- Jesi: Nestic ancora alle prese con il dubbio-Negrini
- A1F: DOMANI GARA 2 DEI QUARTI DI PALY OFF PROMOZIONE
- I numeri di Gara 5 - I provvedimenti disciplinari di gara 1
- Primi passi verso la serie A1. Pres. Serenelli "Al lavoro per giocare l'A1 al PalaSerenelli"
- E ora ripercorriamo questa

VOLLEY CONCEPT

Esercizio 4 - organizzazione dell'attacco su metà campo

4.1 zona 4 A attacca su A4 - A4 difende su A - A invia su P1 che alza su A4 che attacca
 Rotazione: A va su A4 - A4 va a recuperare la palla
 Eventualmente P1 effettua un salto a muro prima di alzare

4.2 zona 2 e 3: A2 e A3 attaccano su A2(o A3) - P2 penetra e alza su A2(alto) o A3(centrale)

Accordo: copertura di P1 e P2
 Scelta di A3: 1°T
 avanti/dietro/parato

4.1.

Estensione: muro(M2 M4) + difesa(D1 D3) con segnali dei giocatori a muro

La possibilità di visualizzare, in forma schematica e animata (PowerPoint), le varie esercitazioni permette di cambiare a proprio piacimento e secondo le proprie esigenze pratiche le sessioni proposte, aggiustando all'occorrenza tempistiche e inserendo varianti. Quindi VolleyConcept.eu non fornisce allenamenti chiusi, bensì delle situazioni di lavoro e insieme di situazioni mirate a dei temi precisi, con possibilità di spaziare in lungo e in largo, in funzione delle proprie capacità e del livello tecnico dei gruppi che si allenano.

Per fortuna la logica con cui gli schemi di allenamento sono stati costruiti permettono di giostrarsi le singole esercitazioni mescolandole tra di loro o intercalandole secondo un ordine diverso, e pur facendo questo la validità globale della sessione non viene a mancare.

È un aspetto fondamentale e di grande pregio, perché potrebbe capitare di proporre allenamenti senza considerare che chi ne dovrà fare uso non dispone di ore di palestra sufficienti al loro sviluppo, obbligando quindi a tagliare spesso parti importanti dei lavori.

L'aspetto tecnico.

Trovo le sedute descritte in modo chiaro e con supporto grafico di facile e veloce lettura, chiaramente correlate tra loro. Si possono trovare progressioni che spaziano dalla difesa pura, al contrattacco punto, dalla ricezione, alla ricostruzione di cambio palla, senza mai trascurare la parte fisica e di riscaldamento sempre sviluppato "palla in mano", un elemento in più a valorizzazione di quanto VolleyConcept.eu propone.

Ancora una volta ribadisco: provare per credere! Io l'ho fatto e ne sono rimasto convinto.

Nota conclusiva:

L'uso di metodologie diverse dalle proprie, di diversi sistemi di allenamento o di nuove forme di divulgazione non nuoce gravemente alla salute, cosa di cui sono convinti quelli che non cambierebbero o non proverebbero mai l'efficacia di proposte nuove.

L'unico vero rischio è quello di trovarsi a confrontare le proprie conoscenze con quelle di persone che hanno avuto l'idea e/o il coraggio di divulgare le proprie, per metterle a disposizione di tutti correndo il rischio di mettersi in discussione. Perché un rischio? Perché così, a volte, ci si trova a dover fare i conti con delle proprie convinzioni più che radicate e ci si accorge che è il caso di cambiarle. Ma, guarda caso ... sembra che sia l'unico modo per poter CRESCERE.

Da allenatore mi capita, per spronare i giocatori a fare meglio, di argomentare in questo modo: " .. se sei convinto di non aver più nulla da imparare da nessuno ... sei arrivato alla fine del tuo percorso formativo e non imparerai mai più nulla. E chi non vuole più imparare evidentemente non ha intenzione di migliorare "

Voi vi affidereste ad una guida con questi principi? Io no!



Rispettate le indicazioni della classifica di regular season.

A2F: GARA 1, TUTTO SECONDO COPIONE



Fattore campo rispettato nelle partite di Gara 1 dei Quarti di Finale dei Play Off Promozione della Findomestic Volley Cup A2.

- "pazza" stagione giallonera (2^a e ultima parte)
- Lasko è l'Mvp del Palaolimpia
- Gara 1 va alla Nava
- Latina: successo prezioso in gara 1 dei play-off
- Il Bassano non tradisce e si porta sull'1-0



VOLLEYCONCEPT.EU: IO L'HO PROVATO!



Un allenatore di 3° Grado che lavora nei settori giovanili parla della propria esperienza dopo aver attentamente valutato e messo in pratica con la propria squadra le sessioni di allenamento proposte da VolleyConcept.eu (di Alessandro Parise)

