



**FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PALLAVOLO**

**CORSO DI AGGIORNAMENTO MILANO**

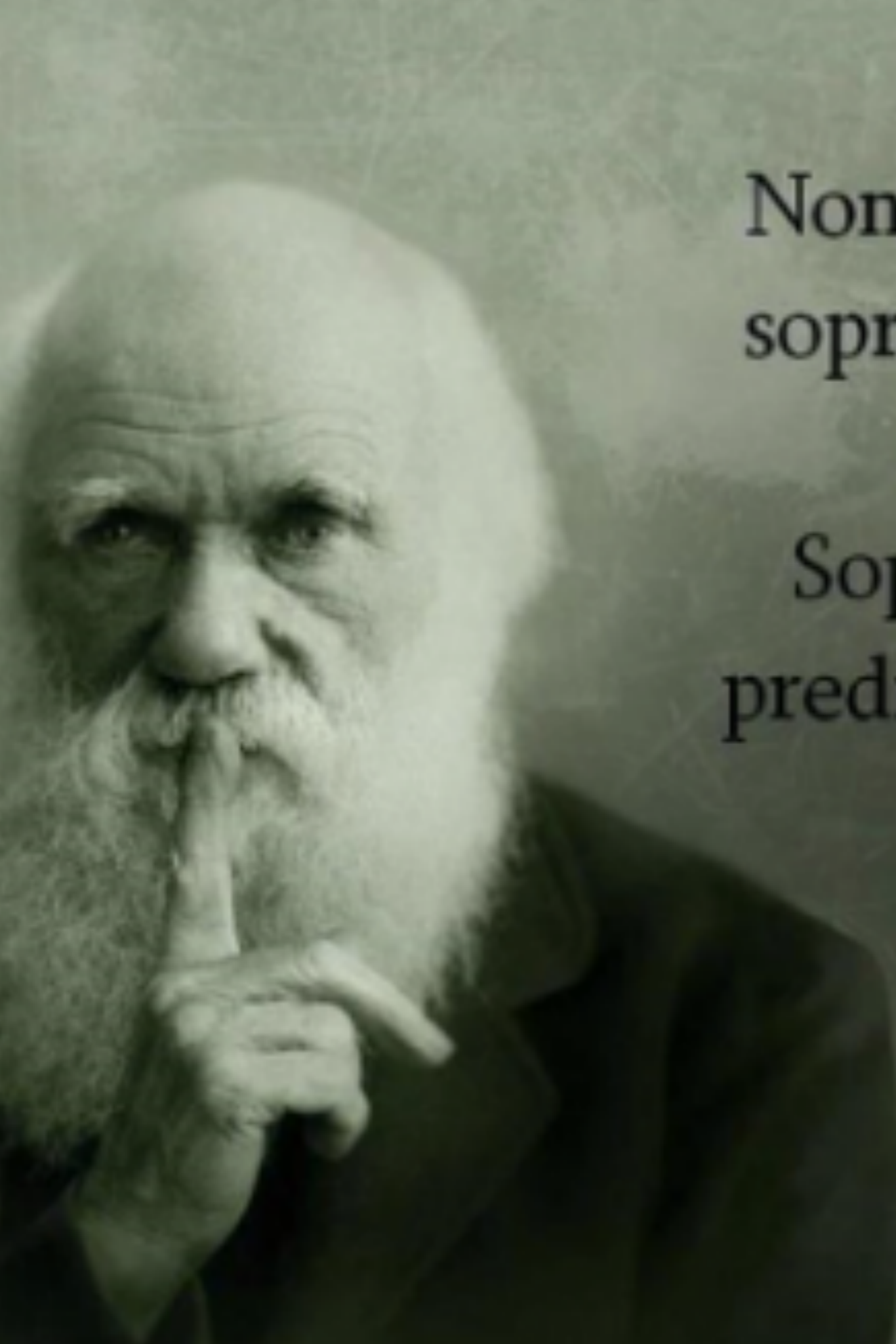
---

**10 COSE CHE AVREI VOLUTO  
SAPERE 20 ANNI FA**

**1998**

The image features a silhouette of a man and a child riding a bicycle together. The man is in the driver's seat, and the child is seated in front of him. They are positioned against a dramatic sky at sunset or sunrise, with warm orange and yellow light on the left side and a darker blue on the right. The text is overlaid in the center of the image.

**IL TALENTO E'  
UN CONCETTO  
DINAMICO**



Non è la specie più forte a sopravvivere, e nemmeno la più intelligente.

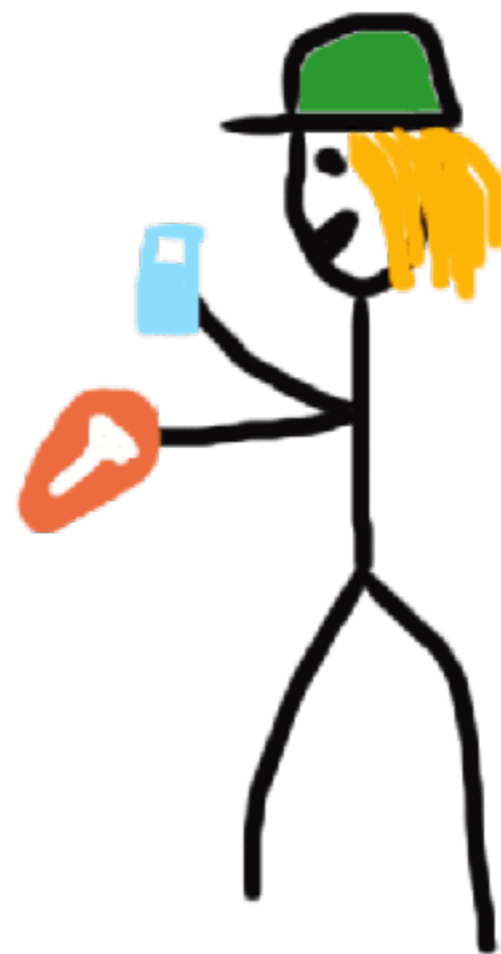
Sopravvive la specie più predisposta al cambiamento



Sam



Nick





**SCONOSCIUTO**

**PERICOLO**



**???**

**GIUDIZIO**

**???**



**SCONOSCIUTO**

**PERICOLO**

**ZONA DI COMFORT**

**=**

**CIO' CHE SAPPIAMO  
FARE**

**???**

**GIUDIZIO**

**???**

**SCONOSCIUTO**

**PERICOLO**

**ZONA DI COMFORT**

**???**

**=**

**CIO' CHE SAPPIAMO FARE**

**GIUDIZIO**

**???**



**SE FACCIAMO SOLO CIO' CHE  
SAPPIAMO GIA' FARE, NON  
SAREMO MAI MEGLIO DI CIO'  
CHE SIAMO ADESSO.**



**MASTER SHIFU**

# DINAMICA VS FISSA

**POSSONO ESSERE MIGLIORATE**

**FOCUS SUL PROCESSO**

**DA USARE**

**DA AFFRONTARE**

**OPPORTUNITA'**

**ABILITA'**

**PRIORITA'**

**FEEDBACK**

**SFIDE**

**ERRORI**

**SONO DETERMINATE**

**COME APPAIO**

**DIFESA**

**DA EVITARE**

**DA NASCONDERE**

# TIPOLOGIA DI RINFORZO

**400 STUDENTI**

**TEST IQ  
SEMPLICE**

**RINFORZO  
POSITIVO**

**CAROL DWECK**



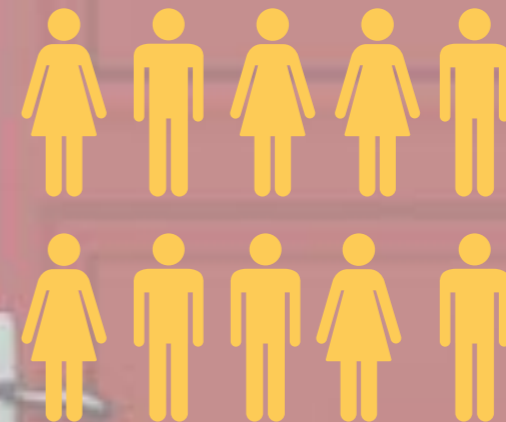
# TIPOLOGIA DI RINFORZO

## IMPEGNO



**“Devi esserti  
impegnato tanto”**

## INTELLIGENZA

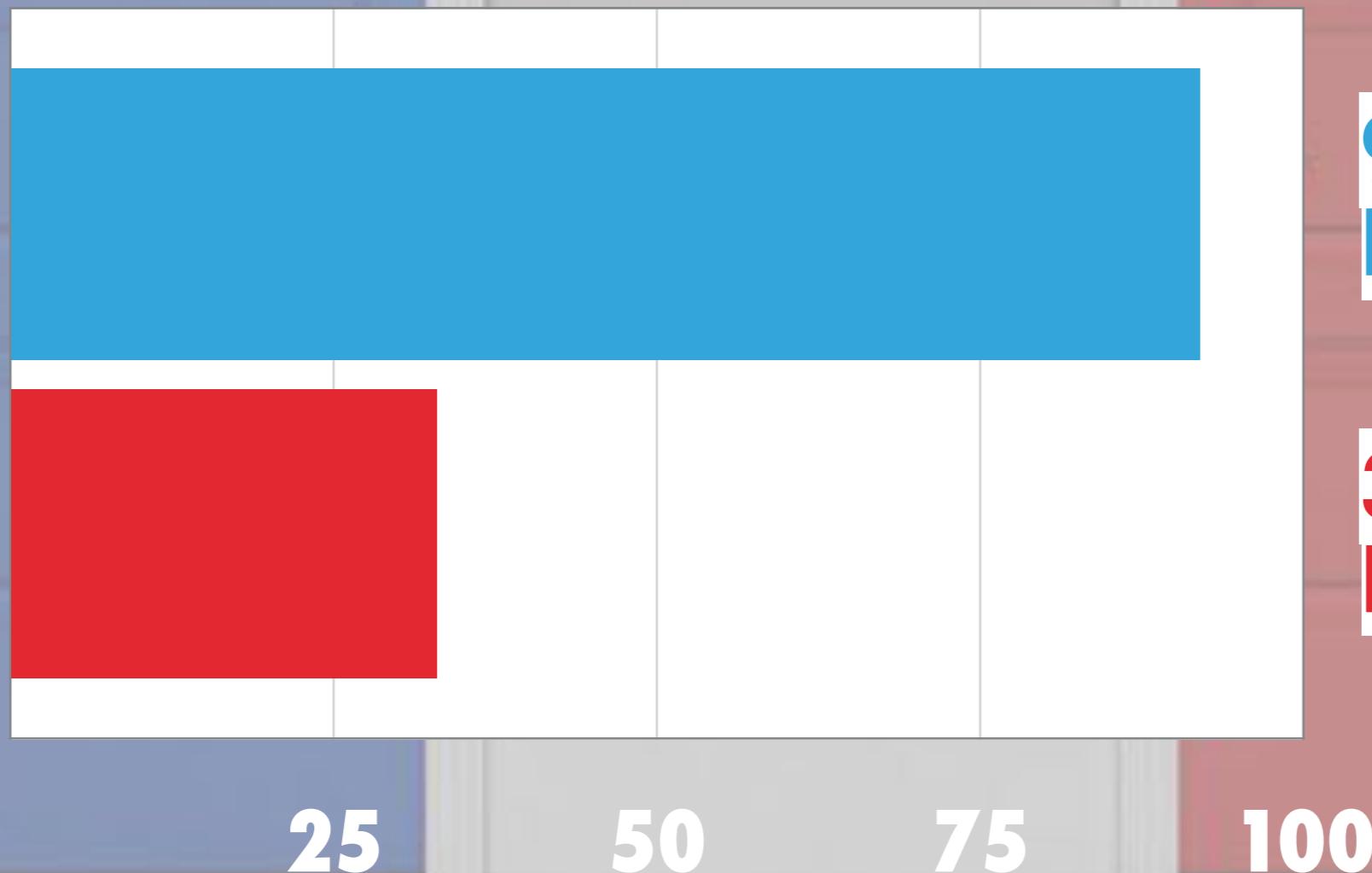


**“Devi essere proprio  
intelligente”**

# TIPOLOGIA DI RINFORZO

**DUE OPZIONI PER IL TEST SUCCESSIVO:**

- 1. TEST PIU' SEMPLICE**
- 2. TEST PIU' COMPLESSO**



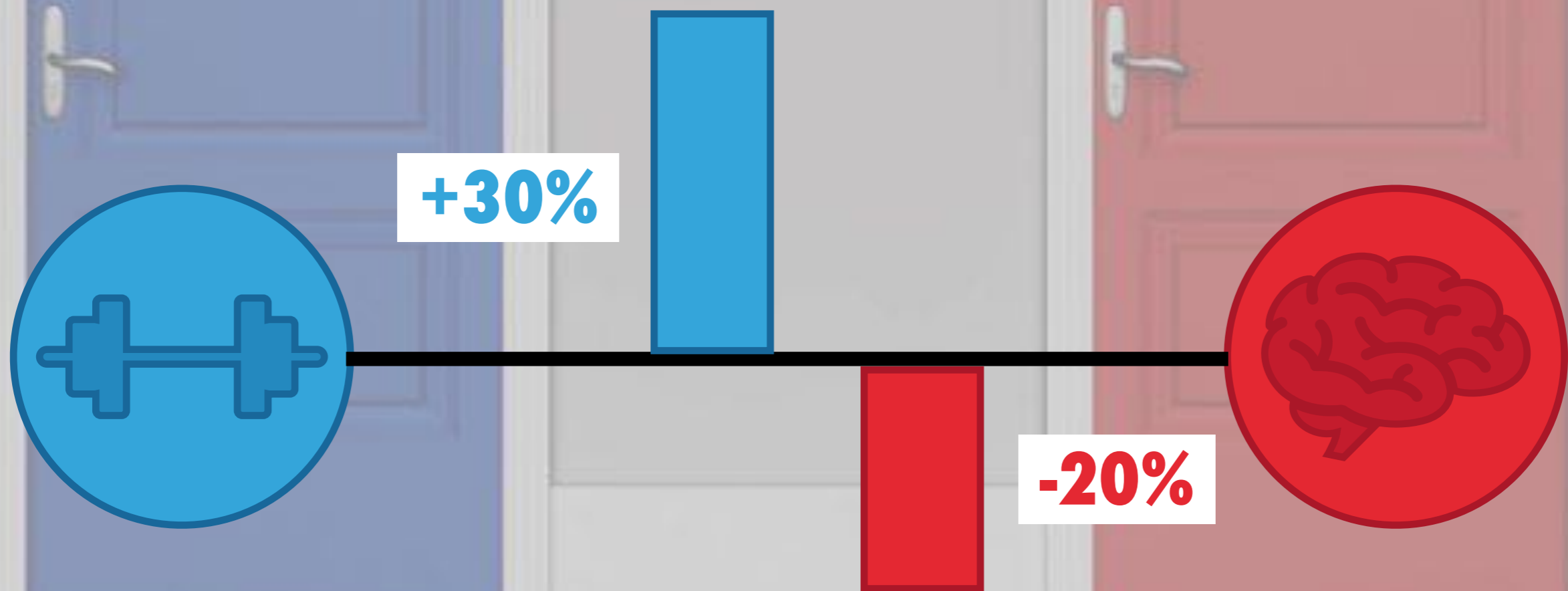
**92% SCEGLIE  
L'OPZIONE 2**

**33% SCEGLIE  
L'OPZIONE 2**



# TIPOLOGIA DI RINFORZO

DOPO UN TEST FUORI PORTATA, VIENE DATO AGLI STUDENTI UN TEST UGUALE AL PRIMO



# DINAMICA VS FISSA

**PRIORITA'**

**PROCESSO**

**COME APPAIO**

**NON SONO BRAVO A...**

**QUESTA E' DURA, MA SE MI  
CI METTO DI IMPEGNO...**

**INUTILE ALLENARSI, NON  
SONO PORTATO**

**VORREI MIGLIORARE MA MI  
VERGOGNO DI FALLIRE**

**NON POSSO MIGLIORARE**

**POSSO MIGLIORARE**

# MENTALITA' DI CRESCITA

**ALLENAMENTO INTENZIONALE**

**REGOLA DELL'1%**

**OBIETTIVI CHIARI**

**SUCCESSO CORRELATO AL PROCESSO**

**DIFFICOLTA' DESIDERABILI**

**DEVI DIVENTARE BRUTTO PER  
DIVENTARE BELLO**

**DIFFICOLTA' CONTROLLATA**





# **MOTOR LEARNING SCIENCE**



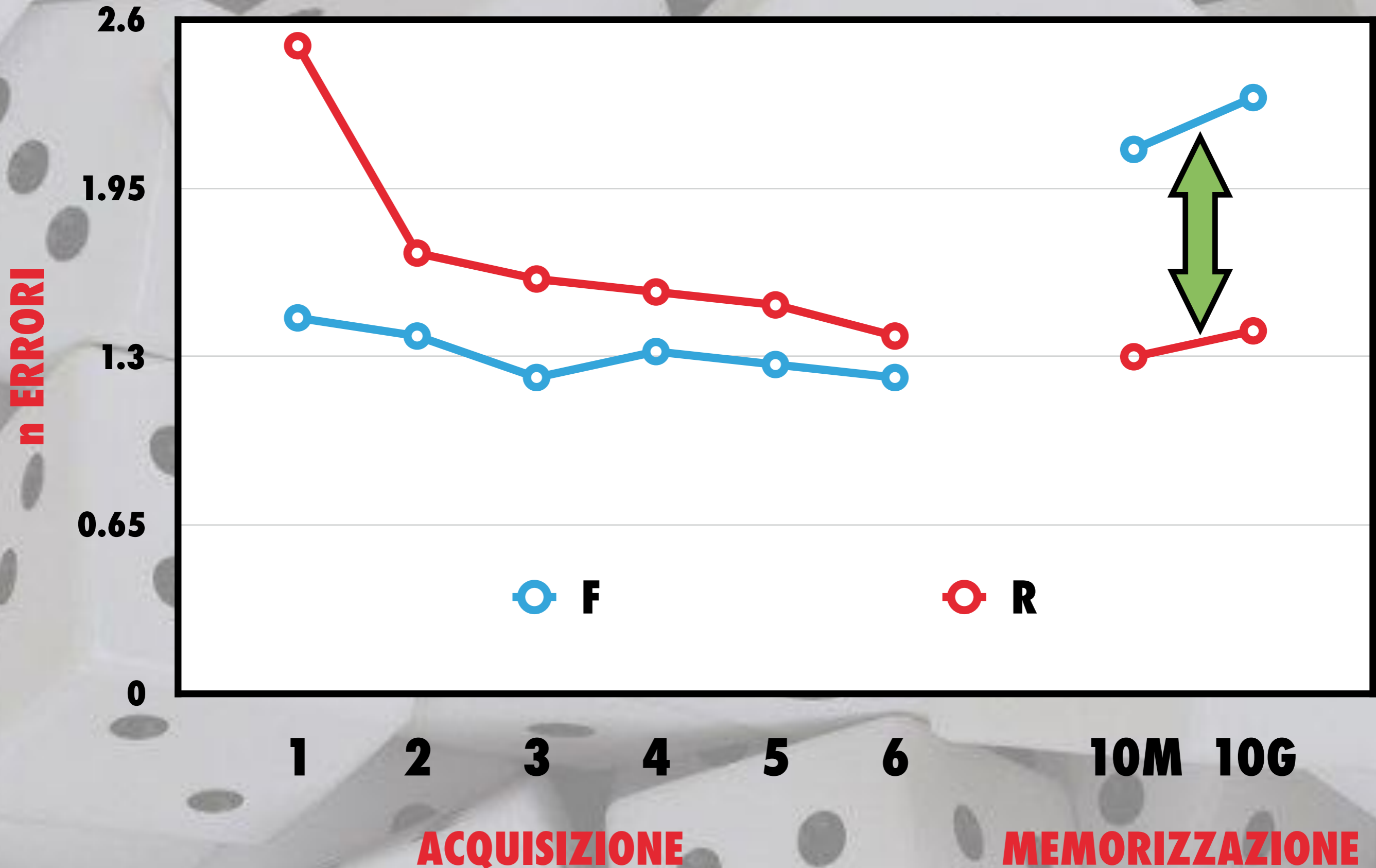
Sam



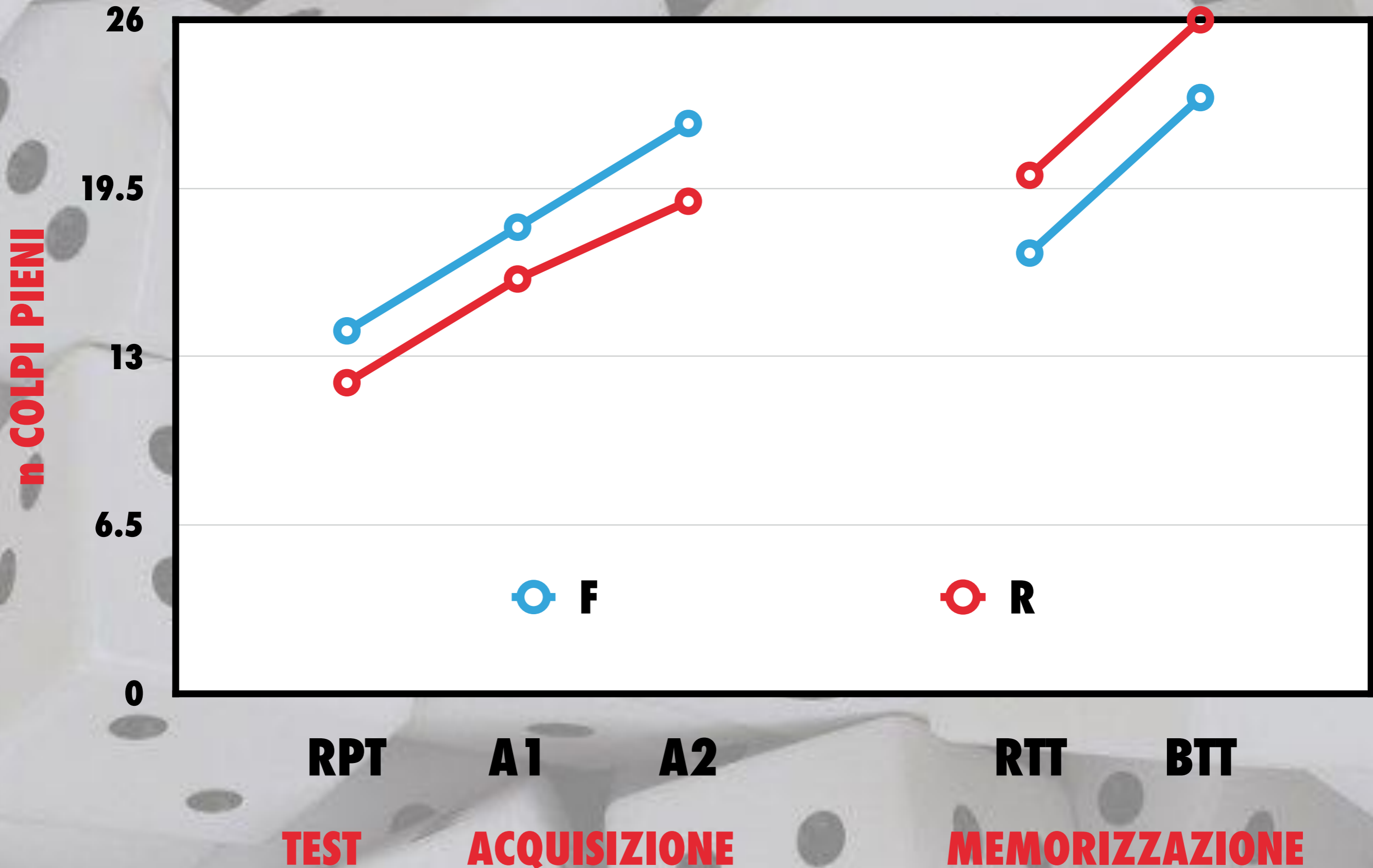
Nick



**SHEA & MORGAN, 1979**  
**CONTEXTUAL INTERFERENCE EFFECTS ON THE ACQUISITION, RETENTION, AND TRANSFER**  
**OF A MOTOR SKILL**



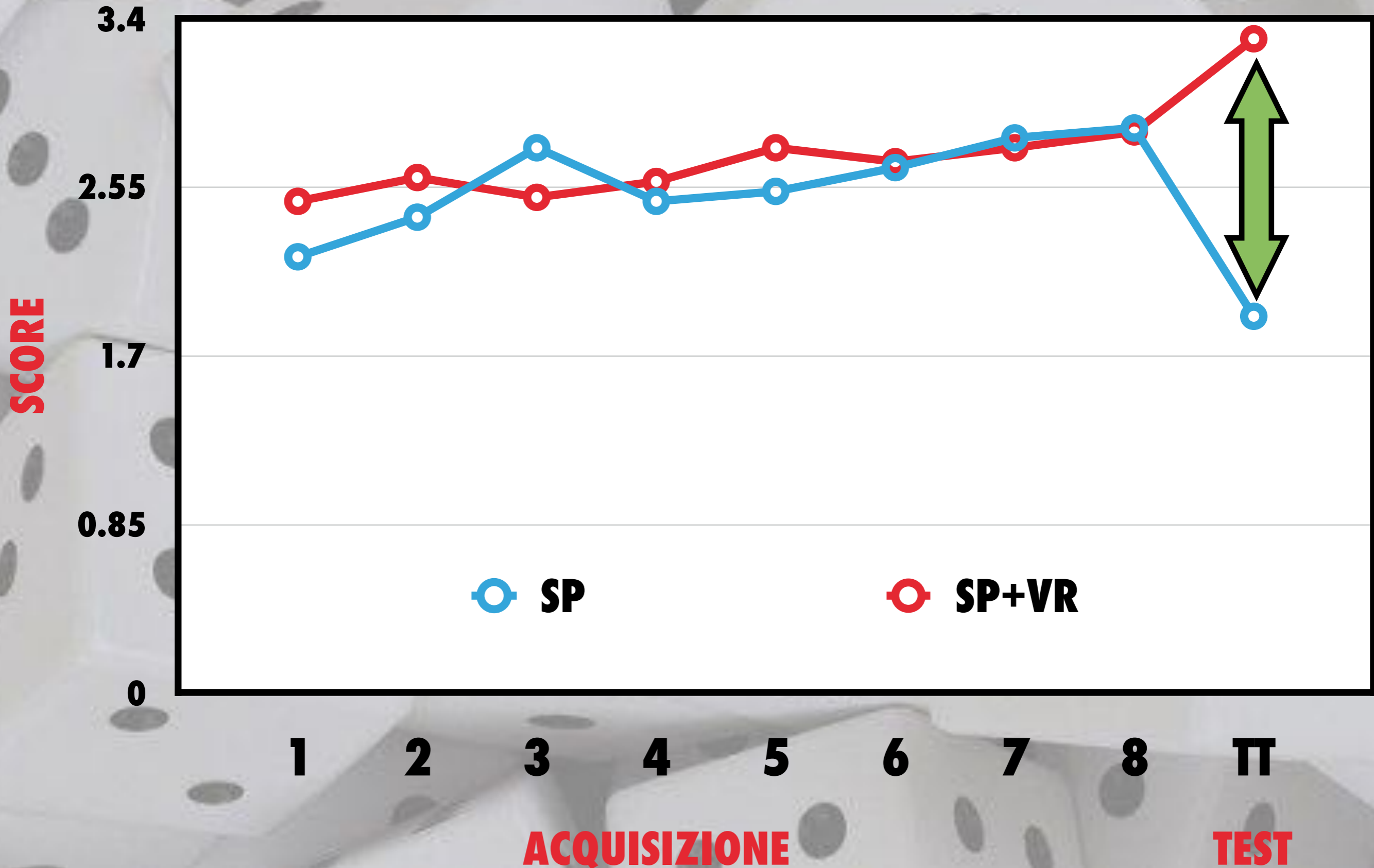
**HALL, DOMINGUES & CAVAZOS, 1994**  
**CONTEXTUAL INTERFERENCE EFFECTS WITH SKILLED BASEBALL PLAYERS**





# LANDIN, HEBERT & FAIRWEATHER 1993

## THE EFFECTS OF VARIABLE PRACTICE ON THE PERFORMANCE OF A BASKETBALL SKILL



# APPLICAZIONE

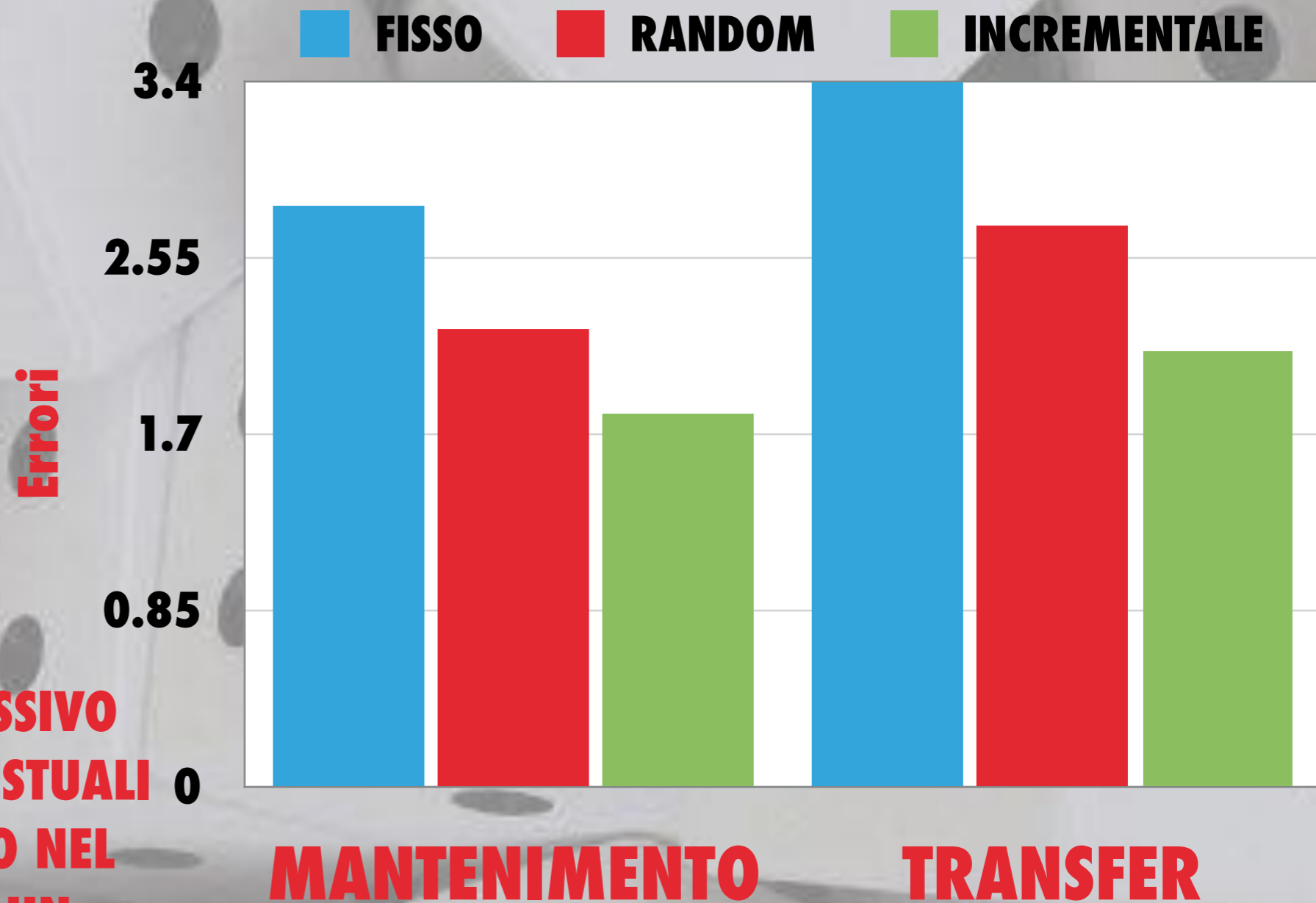
**FISSO**

**SERIALE**

**RANDOM**

**UN INCREMENTO PROGRESSIVO  
DELLE INTERFERENZE CONTESTUALI  
MIGLIORA IL RENDIMENTO NEL  
LUNGO TERMINE PIU' DI UN  
SISTEMA BLOCCATO O RANDOM**

**PORTER, 2010**



**MANTENIMENTO**

**TRANSFER**

# RANDOM VS FISSO

**ABBACABCCACBA**

**AAAAAA | BBBBB | CCCC**

**EFFETTO NEGATIVO SU  
EFFICACIA ALL'INTERNO  
DELLA SEDUTA DI  
ALLENAMENTO**

**EFFETTO POSITIVO SU  
EFFICACIA ALL'INTERNO  
DELLA SEDUTA DI  
ALLENAMENTO**

**EFFETTO POSITIVO SULLA  
MEMORIZZAZIONE E  
SULL'EFFICACIA DOPO UNA  
SERIE DI SEDUTE**

**EFFETTO LIMITATO SULLA  
MEMORIZZAZIONE E  
SULL'EFFICACIA DOPO UNA  
SERIE DI SEDUTE**

# 3 PARTI DI UN GESTO TECNICO

**INPUT**

**LEGGI**



**PIANIFICA**



**OUTPUT**

**AGISCI**

# UNA PARTE O TUTTO?



# UNA PARTE O TUTTO?



**E I GIOVANI?**



# **SCEGLIERE L'APPROPRIATO STIMOLO REGOLATORIO**

**PER UN APPRENDIMENTO OTTIMALE, GLI STIMOLI SENSORIALI CHE ACCENDONO I MOVIMENTI VOLONTARI DEVONO REPLICARE QUELLI CHE SONO I SEGNALI A CUI L'ATLETA RISPONDERA' DURANTE IL GIOCO.**

**STIMOLI REGOLATORI DA DOSARE POSSONO ESSERE:**

**POSIZIONE E MOVIMENTI NEL CAMPO**

**ORIENTAMENTO**

**SEQUENZA DEGLI EVENTI E TIMING**

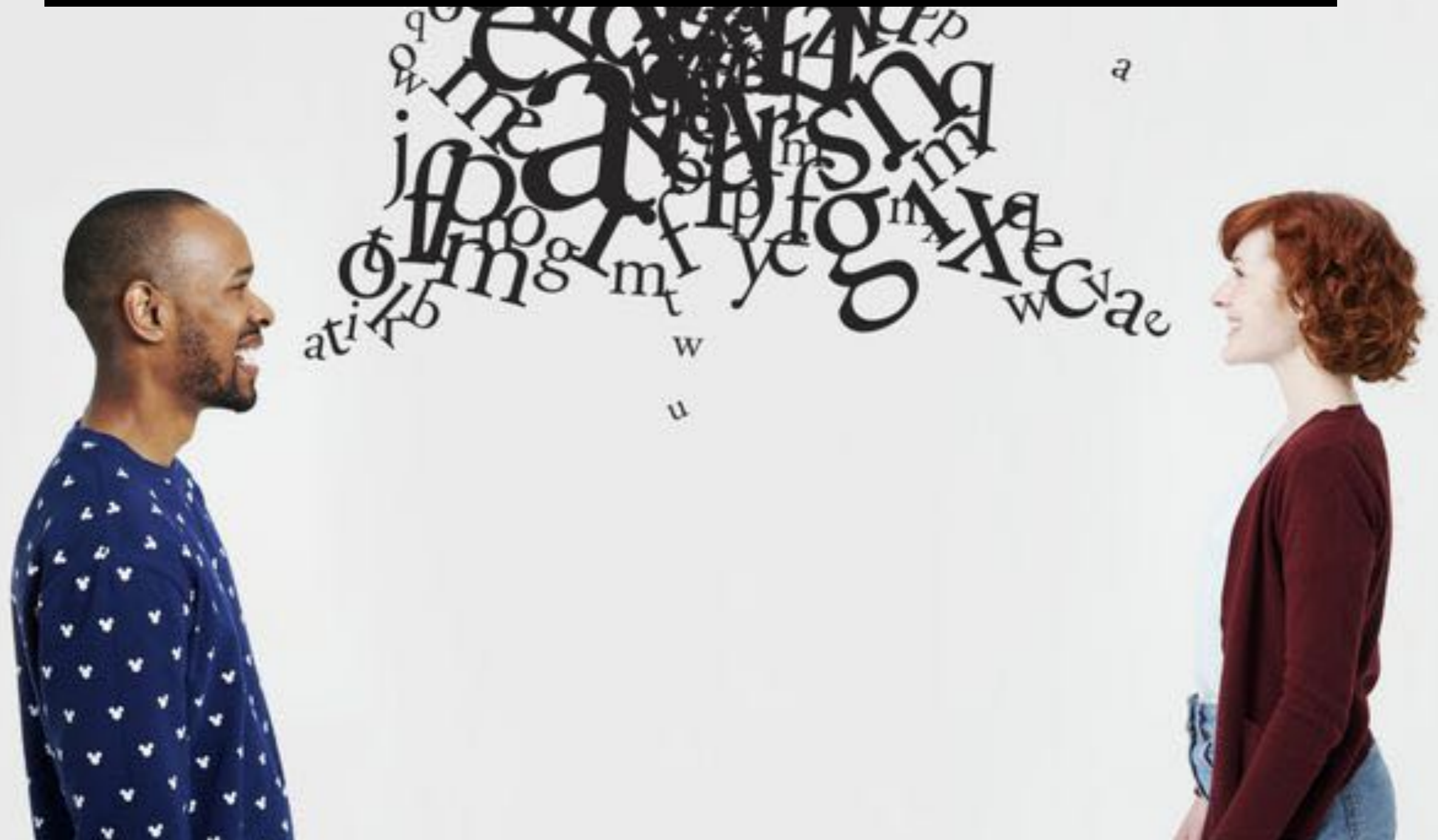
**LO STIMOLO A CUI SI RISPONDE**

**PUNTEGGIO E PREMIO**

**TEMPISTICA, TIPOLOGIA E FREQUENZA DEI FEEDBACK**



# COMUNICA



# LA LAVAGNA

## PRACTICE 12

**GOALS: FEEL THE PRESSURE  
CHANGE DIRECTION**

TOURNAMENT 2vs2  
3vs3

L+S → PASSING + SETTING  
HITTERS → CHANGE DIRECTION

6 SHOTS  
at dive

JH	SH	NW	KS
RH	NV	EV	GE
SX	AV	GK	CB
	RH		

### HITTERS

BALL IN FRONT TO:

- HIT WHERE YOU WANT
- WATCH THE BLOCK
- WATCH THE DEFENSE

BE BALANCED

MAXIMUM SPEED WHATEVER  
YOU DECIDE TO DO

- WE START 24-23
- TEAM AT 23 RECEIVES A FREE BALL
- IF THEY LOSE IT, IT'S 1 SET FOR THE OTHER TEAM
- IF IT'S 24-24, WE GO ON PLAYING NORMALLY, BUT NO ROTATIONS
- 4 SETS OUT OF 7 TO SCORE 1 BIG POINT

JH	SH	MV	GE
NW	<u>SX</u>	AD	<u>KS</u>
RH	RH	GK	CB
	EH		

R<sub>5</sub> vs R<sub>2</sub> | R<sub>1</sub> vs R<sub>3</sub>  
R<sub>2</sub> vs R<sub>5</sub> | R<sub>3</sub> vs R<sub>6</sub>  
R<sub>4</sub> vs R<sub>1</sub> | R<sub>6</sub> vs R<sub>4</sub>



SAVE ↗

### DEYEWORX

- PALM FACING TARGET
- MOVE YOUR ARM → TARGET

PRACTICE MON, OCT 1<sup>st</sup> 3.15 / 6.00 PM

GOALS: HITTING → line / block at pins  
 pipe / bic → to ZONE 1

BLOCK / DEFENSE → in system / OOS

WARM-UP BY POSITION

SETTERS → Karo | SETTING LIBERI → Sarah | DEFENSE: Timing  
 HITTERS → Tony | HITTING / DEFENSE in PAIRS

6vs6 COOPERATIVE

- NO BLOCK / SET OVER
- NO BLOCK / TOLL SHOT
- BLOCK / 70% SWING

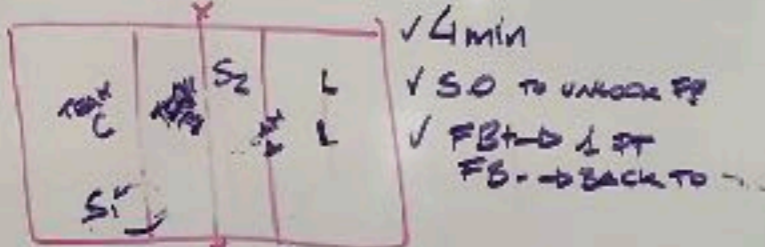
R/L	SIA	EMX	EOE
KOO	SHT	ANN	T
HAN	ROY	GRA	AGE
KAI			

SERVE-RECEIVE

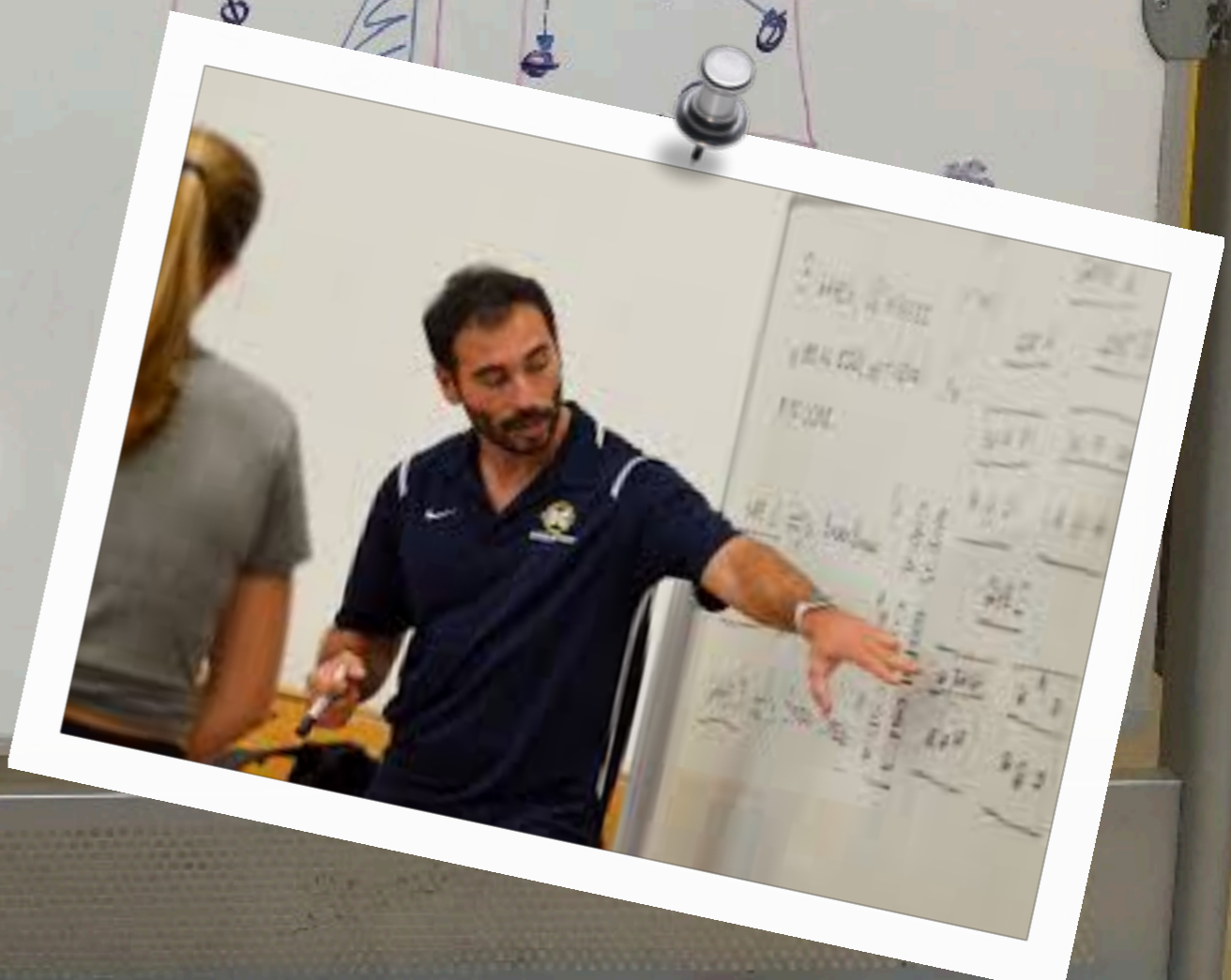
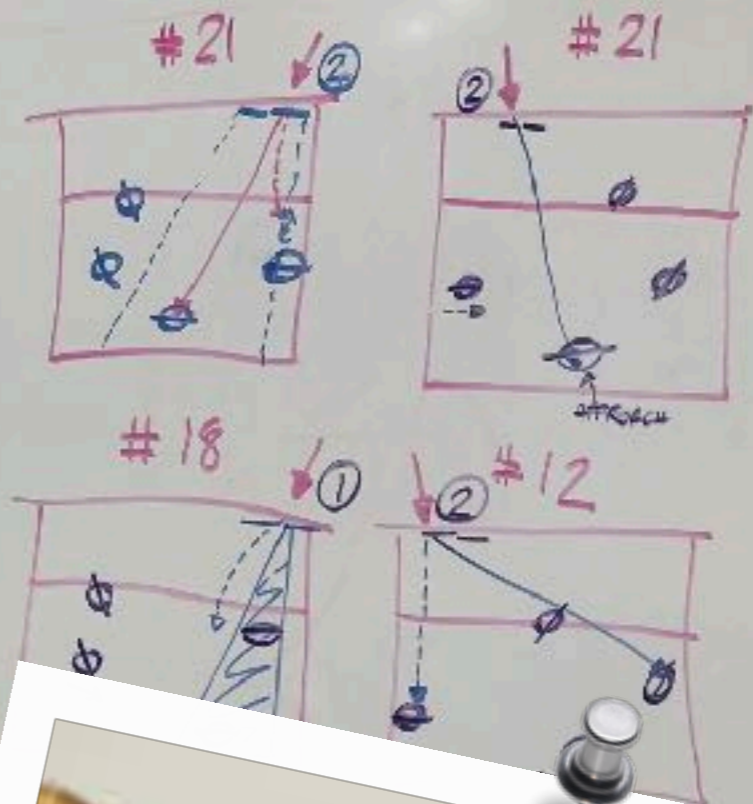
3 in a row 4x4min

4 HI OUT

TEAM A: SIM, MAD, BOY  
 TEAM B: KAI, GRA, EMX  
 TEAM C: ANN, SIA



SHP



# L'ITALIA

**ALZATRICI**

BOSIO

CAMBI

**SCHIACCIATRICI**

ANGELINA

PERINELLI

**CENTRALI**

BERTI

CECCONELLO

MOLINARO

**OPPOSTI**

OBOSSA

**LIBERI**

NAPODANO

---

## ALLENAMENTO 26 MAGGIO

17:00-19:45

MILANO #2 | ALLENAMENTO #1



# ALLENAMENTO 26 MAGGIO

## FOCUS:

### ▶ BATTUTA:

- ▶ TENSIONE
- ▶ VOLUME: GESTISCI LE VELOCITA'

### ▶ ATTACCO:

- ▶ CENTRALI: DIREZIONI (1, C E 7)
- ▶ LATERALI: ATTACCA IL PALLEGGIATORE

### ▶ RICEZIONE:

- ▶ CONFLITTI SULLE DIAGONALI

		CAMBIOPALLA		0,4" - 1,6" SPLITTA ASSAPORA IL TEMPO	0,4" - 1,6" SPLITTA ASSAPORA IL TEMPO	BREAK POINT	0,4" - 1,6" SPLITTA ASSAPORA IL TEMPO	TRANSIZIONI
		0,4" - 1,6" SPLITTA ASSAPORA IL TEMPO	0,4" - 1,6" SPLITTA ASSAPORA IL TEMPO	0,4" - 1,6" SPLITTA ASSAPORA IL TEMPO	0,4" - 1,6" SPLITTA ASSAPORA IL TEMPO	0,4" - 1,6" SPLITTA ASSAPORA IL TEMPO	0,4" - 1,6" SPLITTA ASSAPORA IL TEMPO	0,4" - 1,6" SPLITTA ASSAPORA IL TEMPO
FINE AZIONE!	DOVE!	immagine	anti fobico	bolt				
	QUANDO!	senza il peso	insegui	switch				
	COSA!	anti il peso	sta al collo	frusta				
PIA LIBERA TUTTI!	DOVE!	una foto netta	scatolaccia	diaggia				
	QUANDO!	spingi il barriera	pendolo	attacca				
	COSA!	in guarda	gioca la sua parte	bolt				
FAI LA DIFFERENZA	DOVE!	asola il trapas	trova il sac	Fermo immagine				
	QUANDO!	spingi il barriera	senza il sac	impulso				
	COSA!	gestuale	stop di palla	joystick				
GIOCA CON IL TEMPO	DOVE!	oppone al libero... sta lontano (picchi)	il più vicino	bolt				
	QUANDO!	senza, veloce (insegui)	il più veloce	switch				
	COSA!	picchi grande (picchi)	il più vicino più grande	comanda				
LEGGI IL FLUSSO	DOVE!	guarda l'orizzonte	il più vicino	guida				
	QUANDO!	dai la precedenza	spingi il paracento	trampolino				
	COSA!	stop il barriera	gioca la sua parte	benedire				
TUTTI PER UNO	DOVE!	asola il trapas	il più vicino	fatti colpire				
	QUANDO!	spingi il barriera	spingi il paracento	il più vicino lontano				
	COSA!	picchi la sua parte	crea un segnale	senza				
SFIDA L'ATTACANTE	DOVE!	guarda l'orizzonte	il più vicino	fatti colpire				
	QUANDO!	dai la precedenza	spingi il paracento	il più vicino lontano				
	COSA!	in guarda	gioca la sua parte	senza				
FAI LA DIFFERENZA	DOVE!	asola il papero	trova il sac	Fermo immagine				
	QUANDO!	spingi il barriera	senza il sac	impulso				
	COSA!	gestuale	stop di palla	joystick				
GIOCA CON IL TEMPO	DOVE!	oppone al libero... sta lontano	il più vicino	bolt				
	QUANDO!	senza il reardo	il più veloce	switch				
	COSA!	picchi	il più vicino più grande	comanda				
LEGGI IL FLUSSO	DOVE!	guarda l'orizzonte	il più vicino	guida				
	QUANDO!	dai la precedenza	spingi il paracento	trampolino				
	COSA!	stop il barriera	gioca la sua parte	benedire				

## TIPOLOGIA

GRUPPI

## FASE

SIDEOUT

## SINTESI

RISPETTA IL TEMPO

## INTESITA'

MEDIA

6 palloni e giro:

SIDE-OUT: C+LAT 1' linea

FB ! chiusa: chi non ha attaccato la prima

FB ? a scelta del libero su C+LAT 1' linea

SIDE-OUT: C+LAT 2' linea

FB ! chiusa: chi non ha attaccato la prima

FB ? a scelta del libero su C+LAT 2' linea

Colpi sempre in diagonale su prima palla, a cambiare sulle rigiocate.

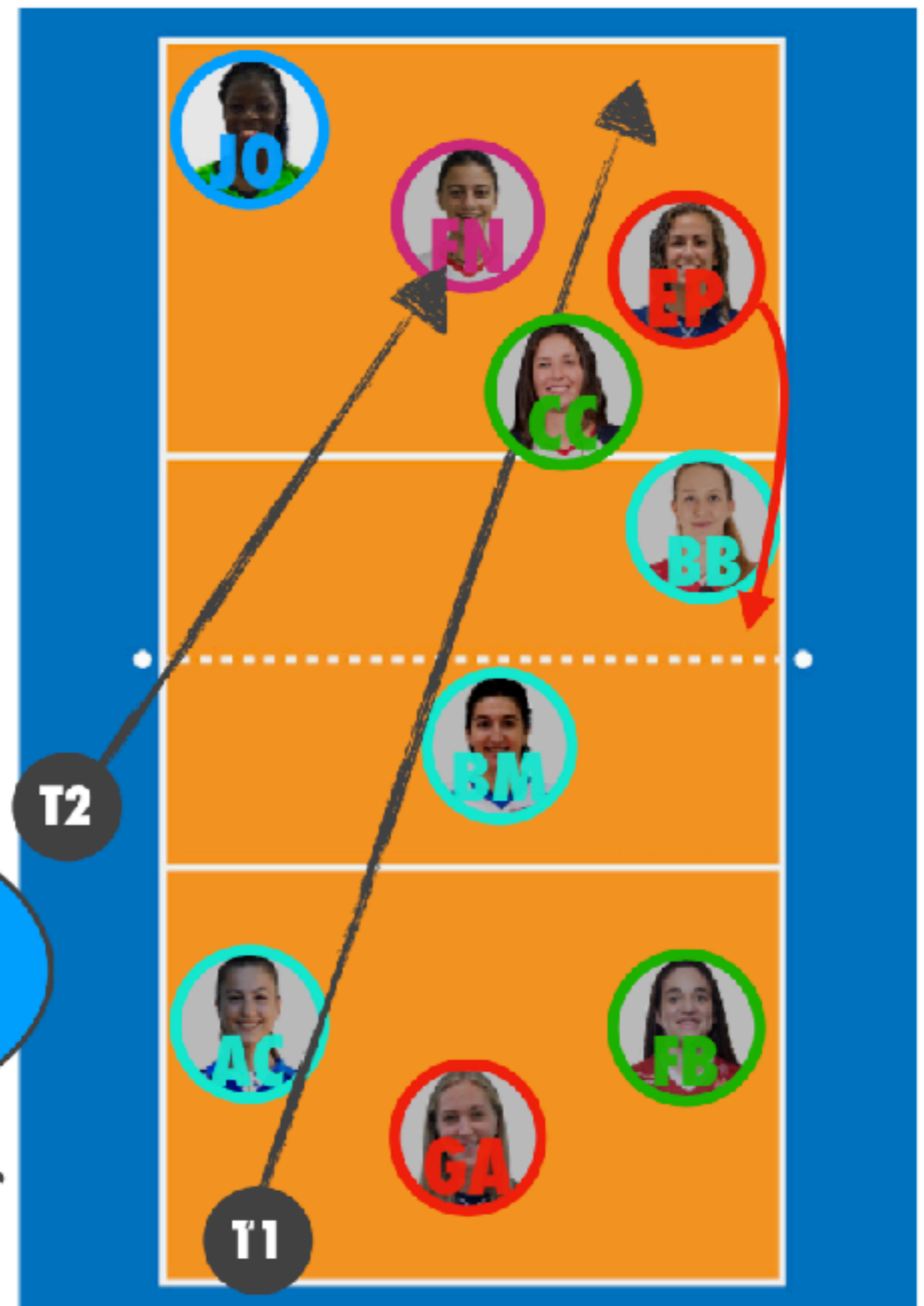
EP(1) + JO(2) | JO(1) + GA (2) | EP(2) + GA (1)

UN GIRO CON C CHE ENTRA DA 4, UN GIRO DA 2

**CENTRALI:  
CAMBIO DIREZIONE DEL  
COLPO D'ATTACCO  
CENTRALE A MURO: SOLO VS  
CENTRO**

T2

T1



# IL PLAYBOOK



---

## VOLLEYBALL PROGRAM PLAYBOOK

# LA BATTUTA

## La filosofia

La battuta è la **nostra prima linea di attacco**, richiediamo grande aggressività per dare **pressione** alla squadra avversaria.

Ciò non significa che è sempre ammesso l'errore!

Scelgo la mia MIGLIORE BATTUTA:

1. per me: quanto rischio mi voglio prendere?
2. per la squadra: di che servizio ha bisogno la mia squadra in questo momento per ottenere il punto?

Sotto questo aspetto, individuiamo nel sestetto chi in generale ha come prima opzione quella di **spingere** e chi quella di **togliere**, sulla base di:

- caratteristiche tecniche del battitore
- qualità del nostro sistema di breakpoint in quella specifica rotazione

## Le regole

**SPINGO** → cerco la metà campo di zona 6/1 o 6/5

con l'intenzione di effettuare una battuta che permetta al massimo l'attacco di palla alta, ricercando massima velocità esecutiva.

1. per me: se me la sento
2. per la squadra: se facciamo fatica a conquistare il break point

**TOLGO** → battuta con rischio ridotto per togliere un attaccante o per condizionare le scelte del palleggiatore, ricercando grande controllo tecnico.

1. per me: quando il punteggio non lo richiede (in vantaggio di più di 4 punti, di 2 dopo il 20)
2. dopo un'interruzione di gioco o dopo una serie di errori (nostri o dell'avversario)

# LA RICEZIONE

## Le regole base



ta)

•**Da sinistra verso sinistra:** con battuta da zona 1 e da zona 6 (a destra sulla palla corta)

•**Centrale:** punto di partenza in 3/4 e interviene solo su zona 3



# LA RICEZIONE

## Le regole base

Riceviamo tendenzialmente con tre persone fisse sulla stessa linea.

La linea è **MOBILE** sulla base del riconoscimento delle caratteristiche del battitore avversario, secondo i criteri esposti nel paragrafo delle posizioni.

Il libero comanda la linea e definisce posizioni di partenze e competenze all'inizio di ogni azione.

## Le competenze

- **Da destra verso destra:** con battuta da zona 5 competenze a destra (a sinistra sulla palla corta)



ta)

•**Da sinistra verso sinistra:** con battuta da zona 1 e da zona 6 (a destra sulla palla corta)

•**Centrale:** punto di partenza in 3/4 e interviene solo su zona 3

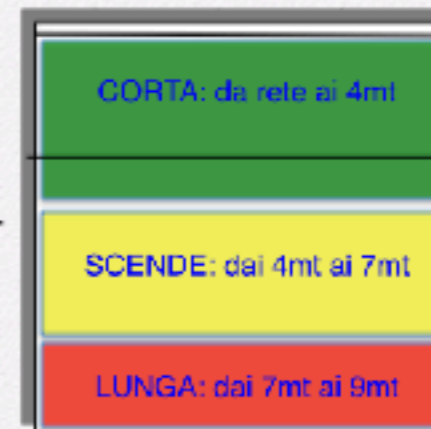
•**Opposto:** si occupa della palla corta solo in fase 5 e in fase 1

Lo spazio tra i ricevitori dipende dalle qualità degli stessi e dalle responsabilità che vogliamo dare loro.

## Le chiamate: guardare per capire

Chi si assume la responsabilità di ricevere chiama prima possibile "mia".

Il resto della linea di ricezione aiuta il ricevitore con le seguenti chiamate, da effettuare entro la



12

linea di attacco avversaria:

- **CORTA:** palla tra rete e i 4mt
- **SCENDE:** palla tra i 4mt e i 7mt
- **LUNGA:** palla tra i 7mt e i 9mt
- **OUT:** palla fuori










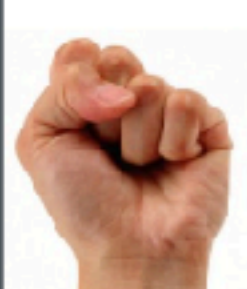


sui 6mt e obiettivo di creare un attacco (non è un problema se riceviamo staccato da rete)

## Le chiamate per l'attacco

Il silenzio (o meglio ancora il "SI") conferma la chiamata del palleggiatore.

Nel caso in cui non si possa giocare la palla di schema, sull'apice del primo tocco si cambia a voce alta la chiamata.

# MURO E DIFESA







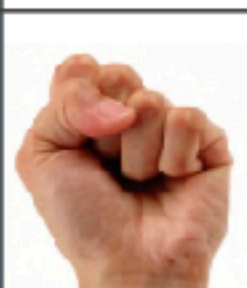


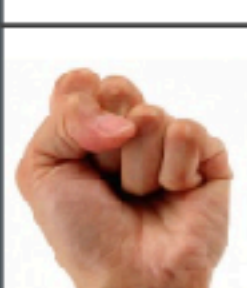
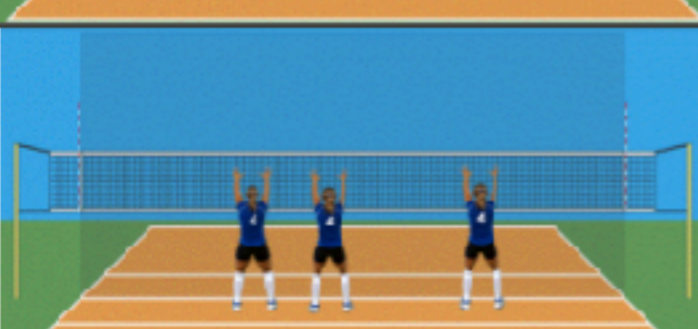

MANO SINISTRA	PARTENZE	MANO DESTRA
		
		
		
		

## CREATI IL TUO PERCORSO:

in base alla tattica scelta dal centrale e al riferimento "chiamato" dal laterale, ogni giocatore di muro deve individuare in successione le possibili situazioni di gioco e le proprie competenze su ognuna di esse.

SEGNALE	CHIAMATA	REGOLE
	UNO parallela	Mano interna sulla spalla del laterale
	DUE diagonale	Mano esterna sulla spalla del laterale
	RINCORSA	Fronte sulla spalla del laterale

# MURO E DIFESA

MANO SINISTRA	PARTENZE	MANO DESTRA
		
		
		
		

**P-A-P-A**

**GUARDA LA  
PALLAVOLO DALLA RETE**

SEGNALE	CHIAMATA	REGOLE
	UNO parallela	Mano interna sulla spalla del laterale
	DUE diagonale	Mano esterna sulla spalla del laterale
	RINCORSA	Fronte sulla spalla del laterale

# MURO E DIFESA

CASISTICA	AZIONE
ALZATA FUORI ASTA	Teniamo UNO (parallela chiusa), mettendo la mano esterna del laterale sull'asta
ALZATA CORTA	Teniamo DUE; nel caso in cui ci sia la chiamata "CORTA" del centrale, guida il centrale e il laterale si unisce
ALZATA A FILO	Teniamo la PALLA (mani intorno al pallone)

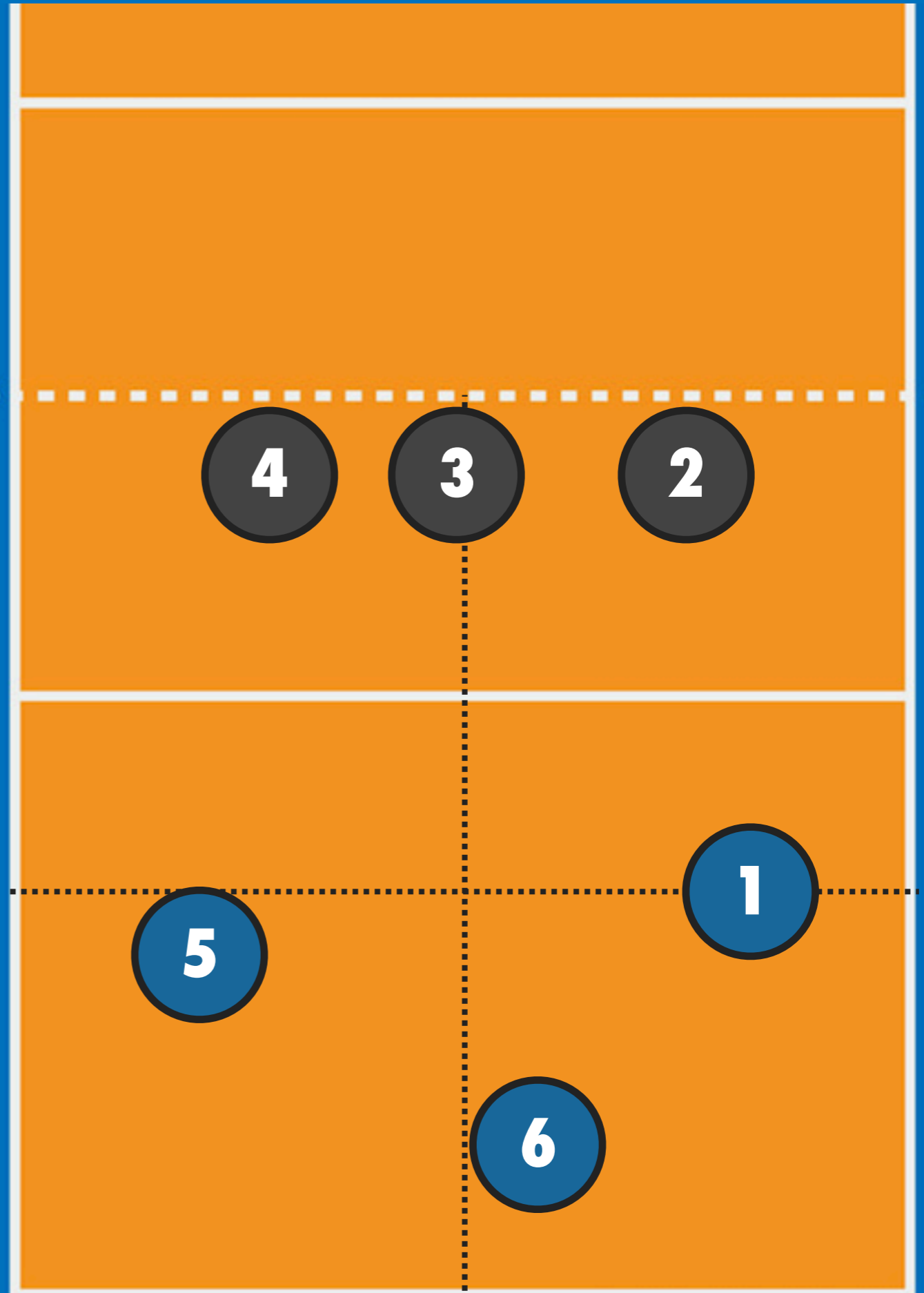


# TECNICHE DI MURO

## POSIZIONE BASE

### COPERTURE PALLONETTO SU PRIMO TEMPO

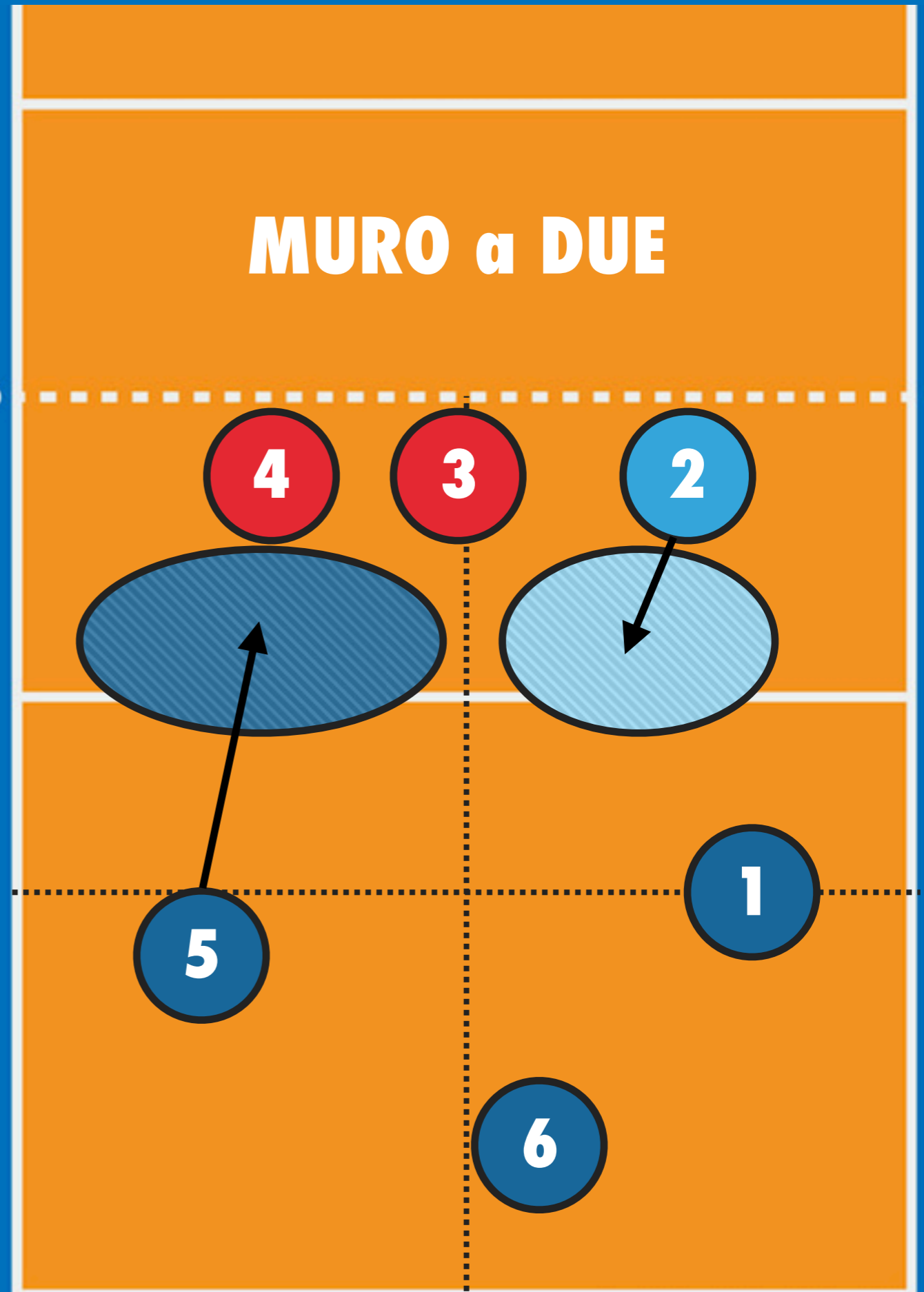
**Responsabilità del  
difensore di seconda  
linea sul raddoppio del  
muro piú giocatore di  
prima linea che non  
mura per i palloni che  
passano di fianco al  
muro**



## POSIZIONE BASE

### COPERTURE PALLONETTO SU PRIMO TEMPO

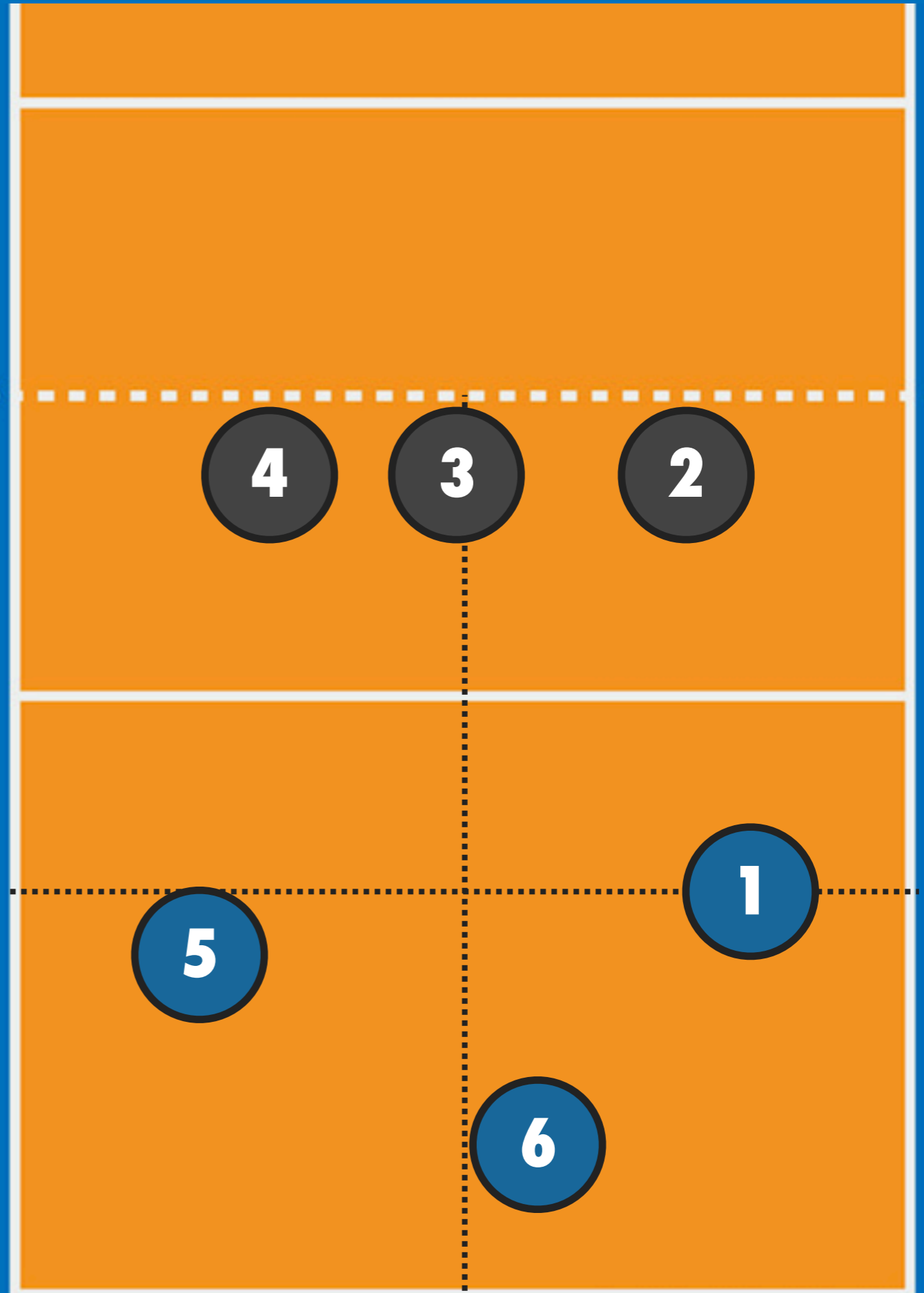
Responsabilità del  
difensore di seconda  
linea sul raddoppio del  
muro piú giocatore di  
prima linea che non  
mura per i palloni che  
passano di fianco al  
muro



## POSIZIONE BASE

## COPERTURE PALLONETTO SU PRIMO TEMPO

**Responsabilità del  
difensore di seconda  
linea sul raddoppio del  
muro piú giocatore di  
prima linea che non  
mura per i palloni che  
passano di fianco al  
muro**

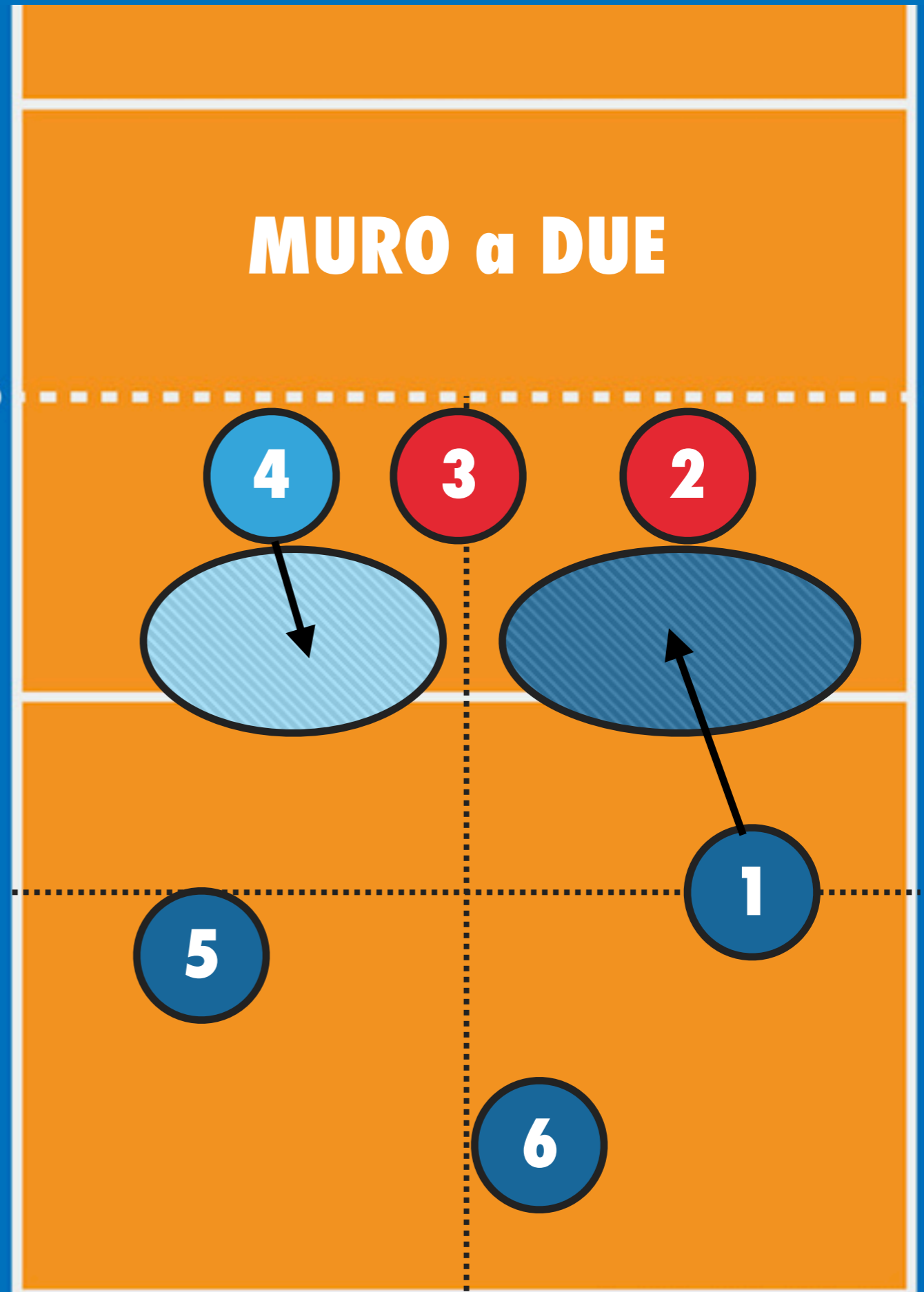




## POSIZIONE BASE

### COPERTURE PALLONETTO SU PRIMO TEMPO

Responsabilità del  
difensore di seconda  
linea sul raddoppio del  
muro piú giocatore di  
prima linea che non  
mura per i palloni che  
passano di fianco al  
muro



## POSIZIONE BASE

### COPERTURE PALLONETTO SU PRIMO TEMPO

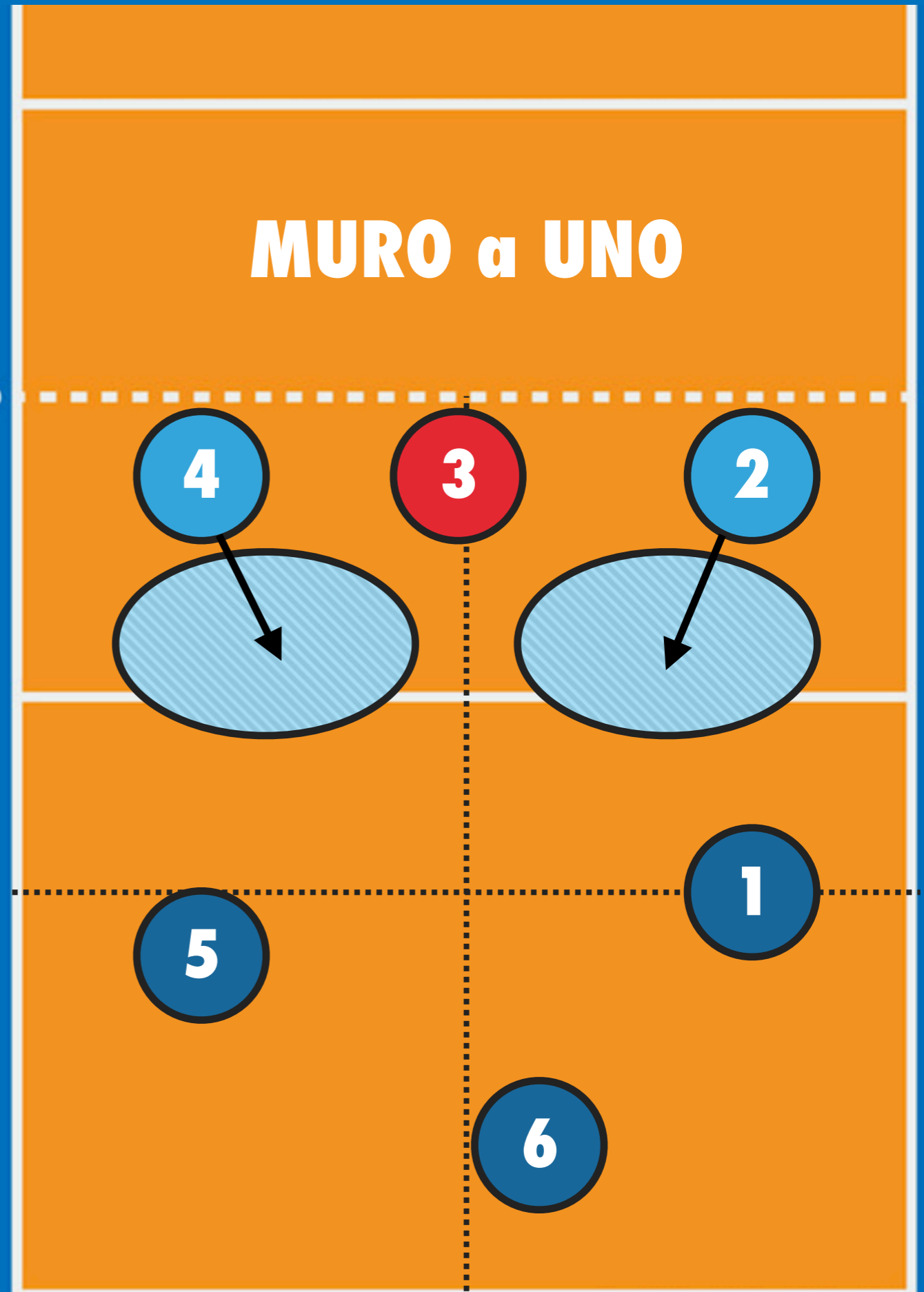
**Responsabilità del  
difensore di seconda  
linea sul raddoppio del  
muro piú giocatore di  
prima linea che non  
mura per i palloni che  
passano di fianco al  
muro**



## POSIZIONE BASE

### COPERTURE PALLONETTO SU PRIMO TEMPO

Responsabilità del  
difensore di seconda  
linea sul raddoppio del  
muro piú giocatore di  
prima linea che non  
mura per i palloni che  
passano di fianco al  
muro

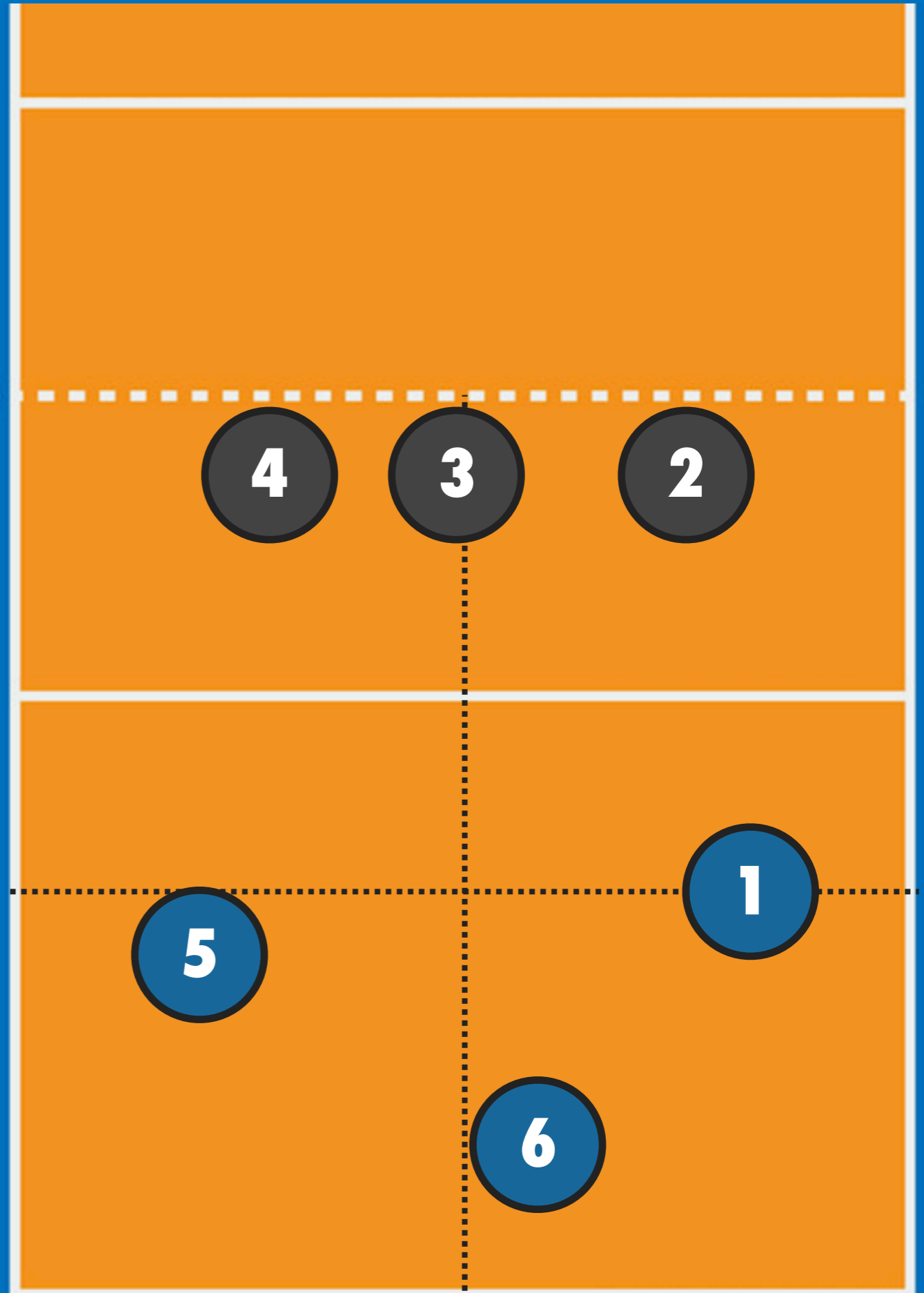


# ALTA UNO

**MURO PARALLELA**

**ZONA 1 COPRE A  
PALLONETTO TUTTO  
QUELLO CHE PASSA SOPRA  
O A DESTRA DEL MURO**

**ZONA 4 LEGGE IL  
PALLONETTO CHE PASSA DI  
FIANCO AL MURO  
INTERNAMENTE**

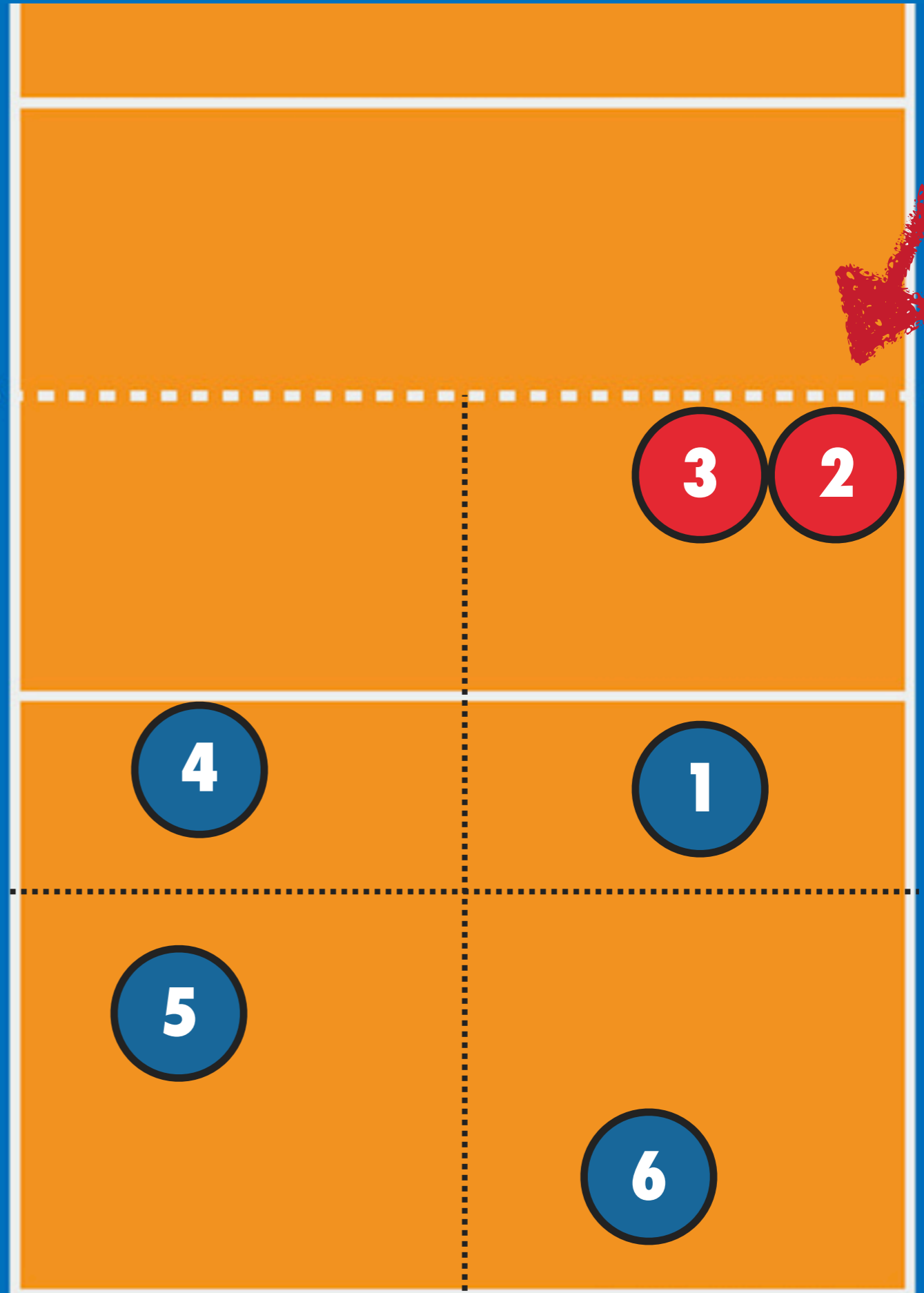


# ALTA UNO

**MURO PARALLELA**

**ZONA 1 COPRE A  
PALLONETTO TUTTO  
QUELLO CHE PASSA SOPRA  
O A DESTRA DEL MURO**

**ZONA 4 LEGGE IL  
PALLONETTO CHE PASSA DI  
FIANCO AL MURO  
INTERNAMENTE**

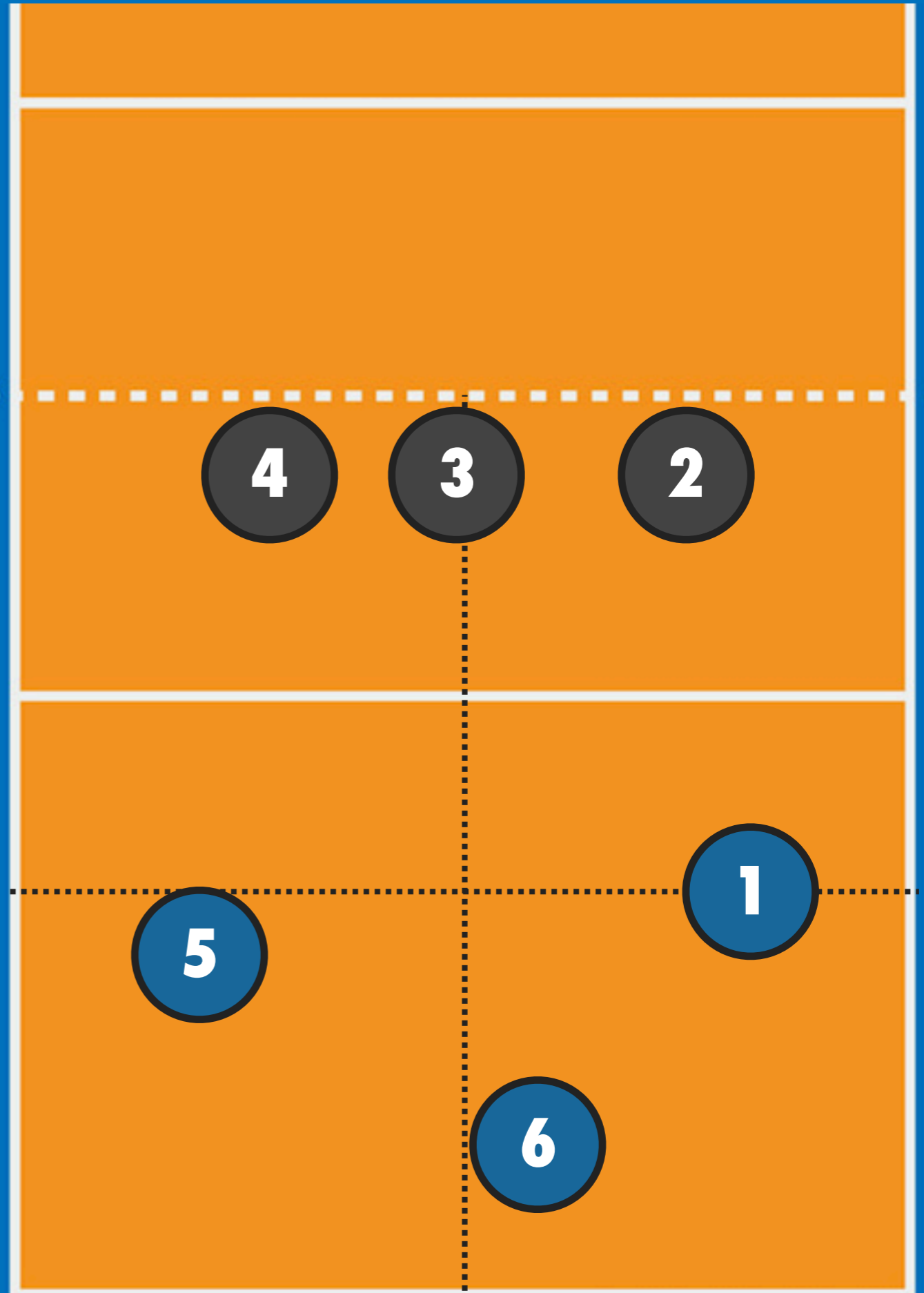


# ALTA DUE

**MURO DIAGONALE**

**ZONA 1 LEGGE IL  
PALLONETTO CHE PASSA DI  
FIANCO AL MURO  
SULL'ESTERNO**

**ZONA 4 COPRE IL  
PALLONETTO SOPRA AL  
MURO O INTERNO**

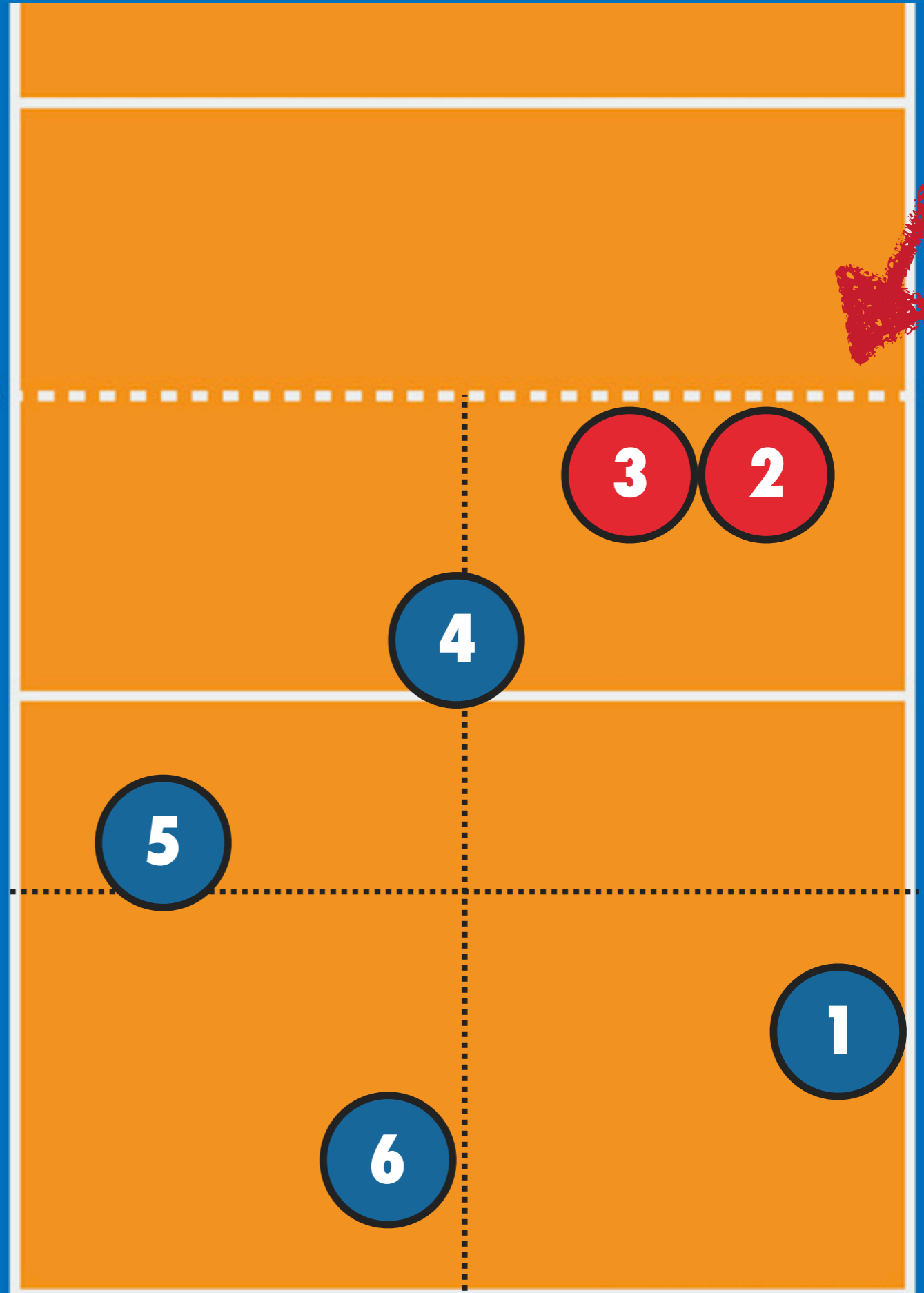


# ALTA DUE

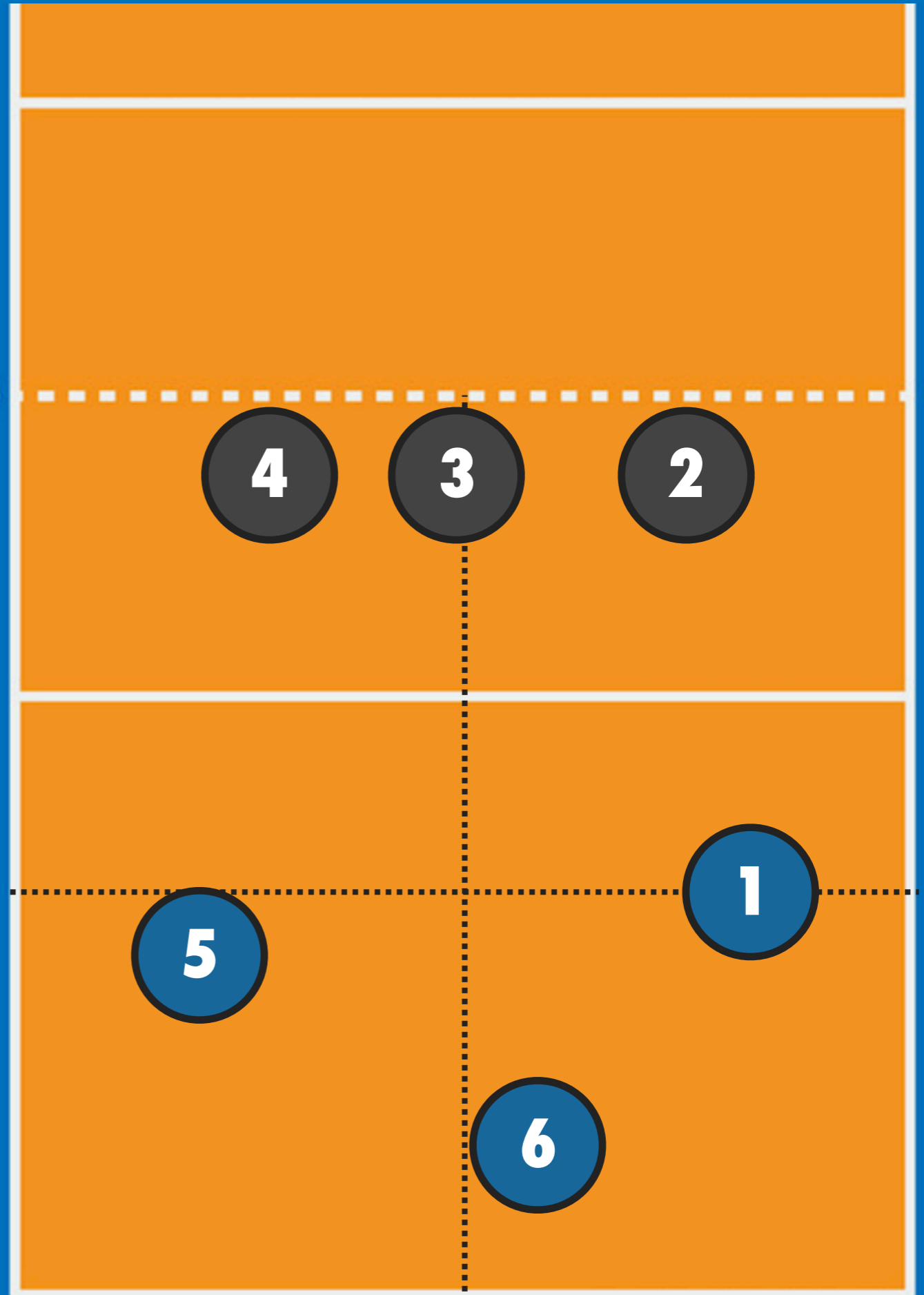
**MURO DIAGONALE**

**ZONA 1 LEGGE IL  
PALLONETTO CHE PASSA DI  
FIANCO AL MURO  
SULL'ESTERNO**

**ZONA 4 COPRE IL  
PALLONETTO SOPRA AL  
MURO O INTERNO**

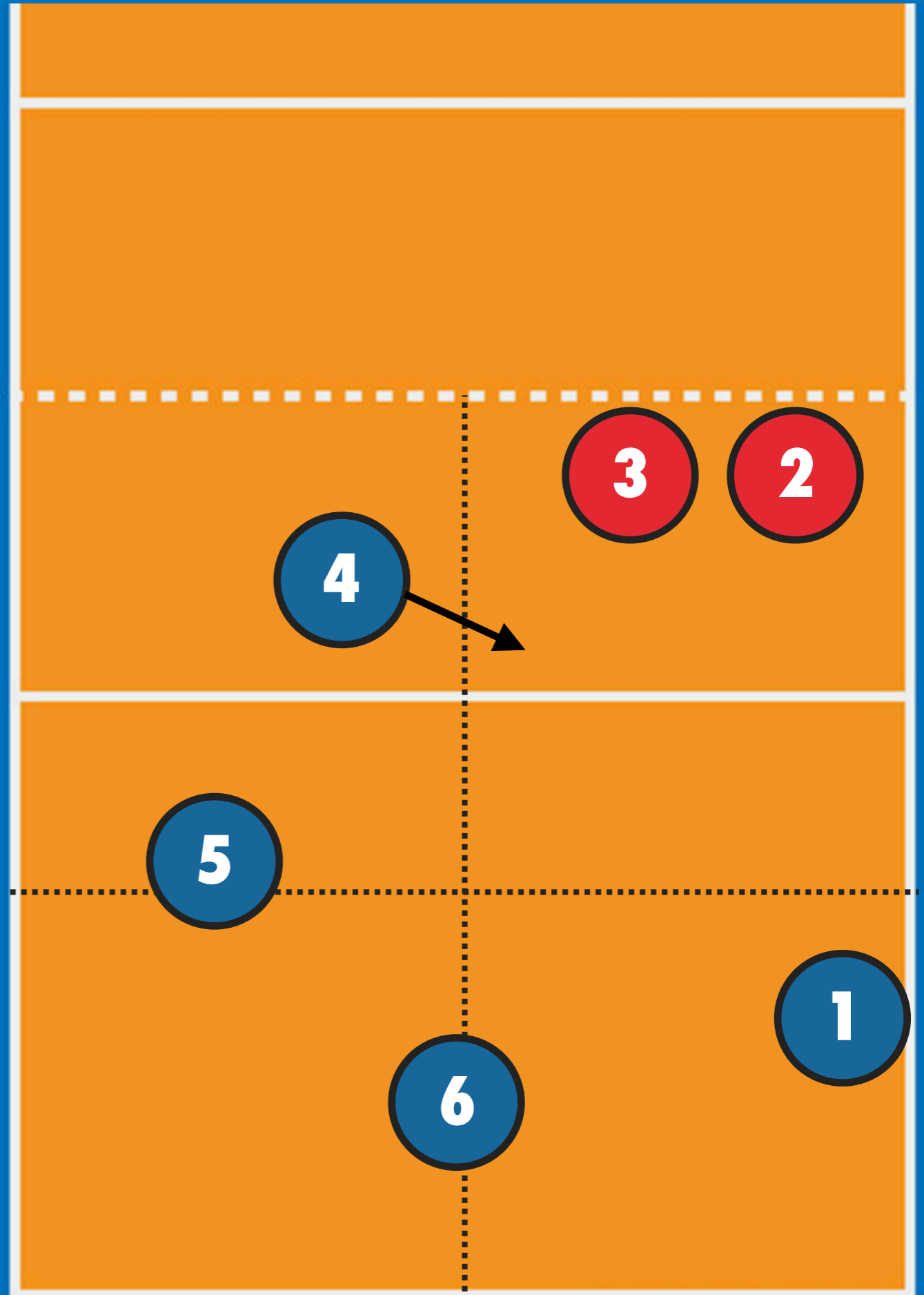


# SUPER DUE





# SUPER DUE

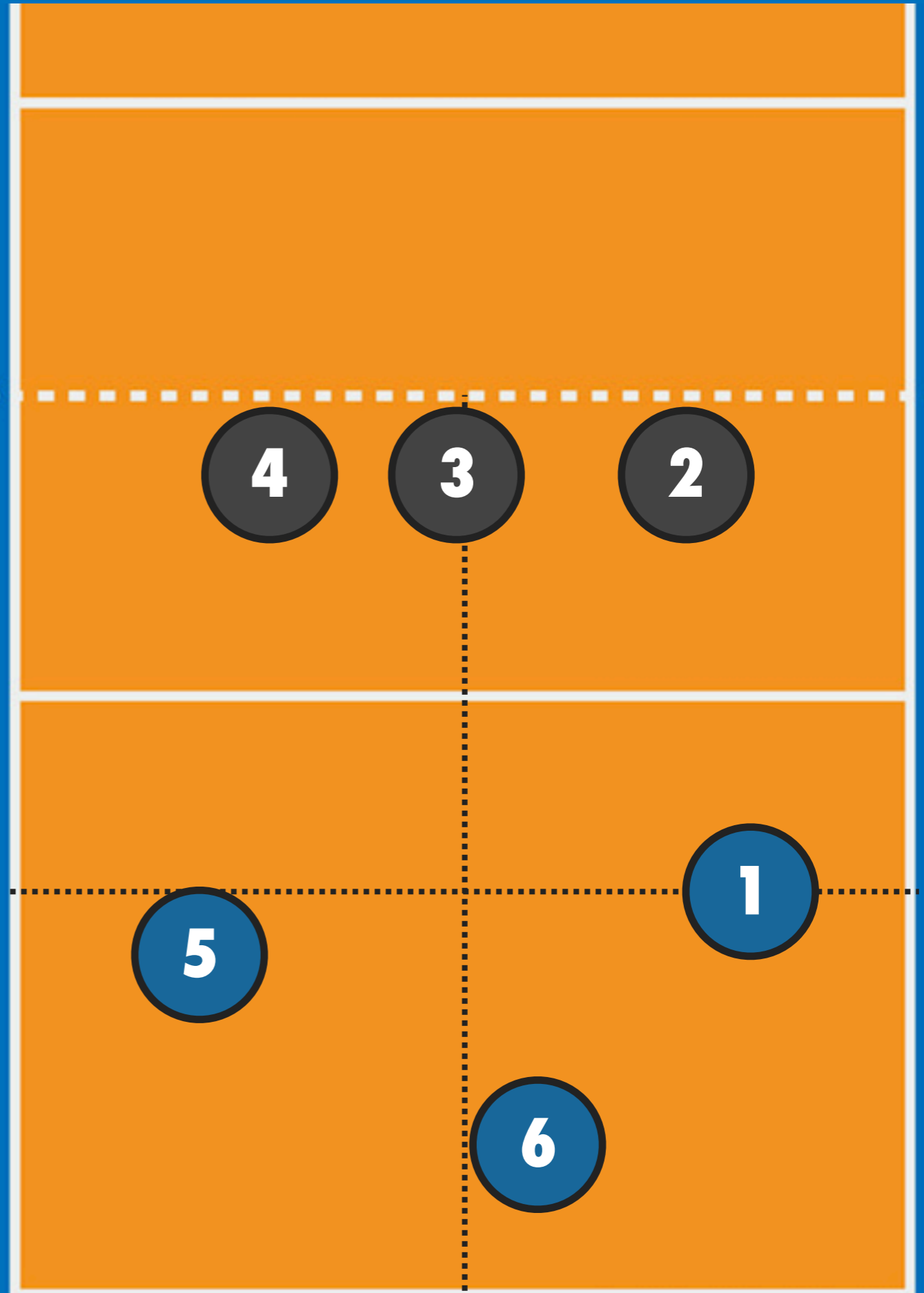


# ALTA DUE

**MURO DIAGONALE**

**ZONA 5 LEGGE IL  
PALLONETTO CHE PASSA DI  
FIANCO AL MURO  
SULL'ESTERNO**

**ZONA 2 COPRE IL  
PALLONETTO SOPRA AL  
MURO O INTERNO**

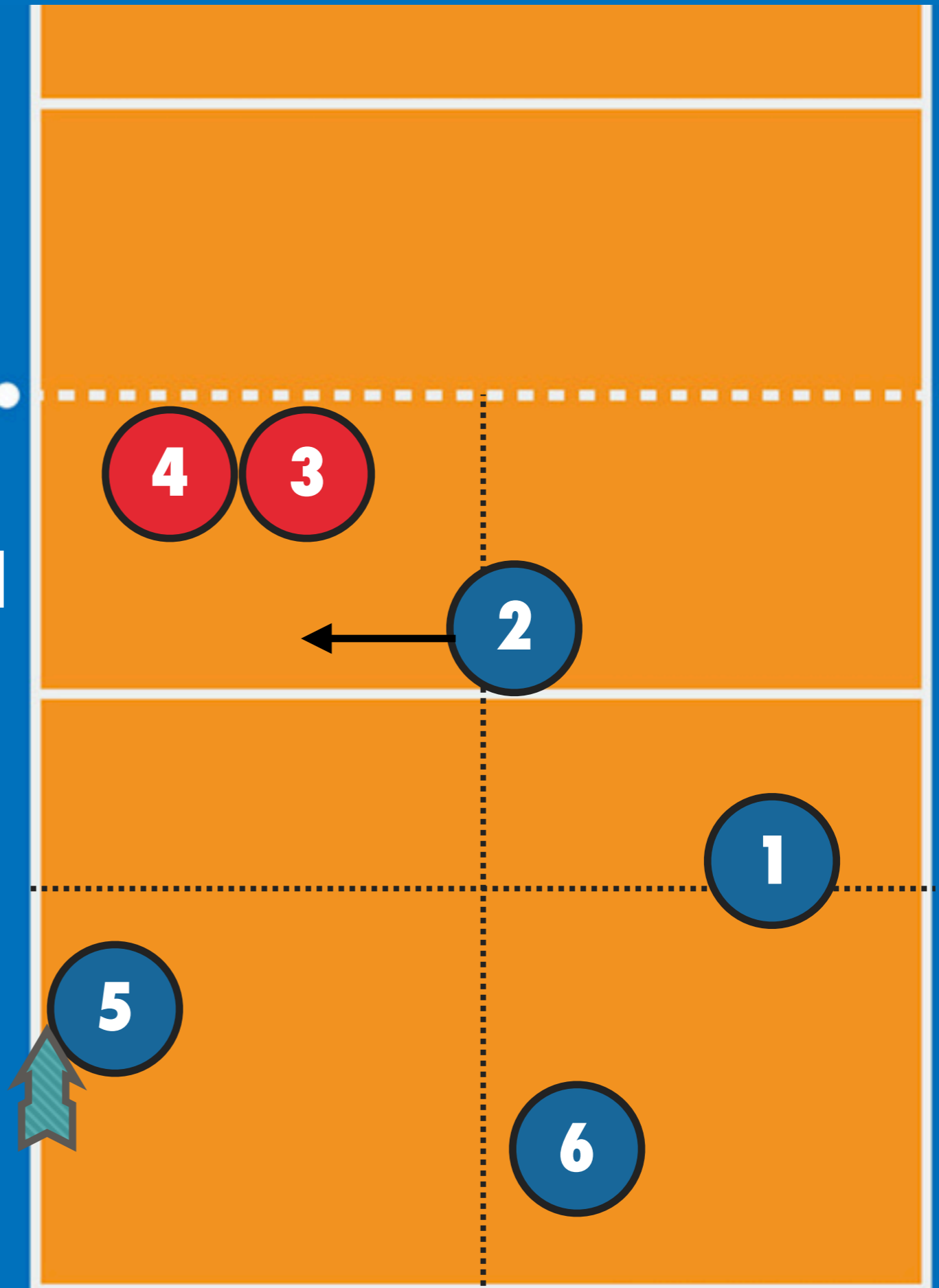


# ALTA DUE

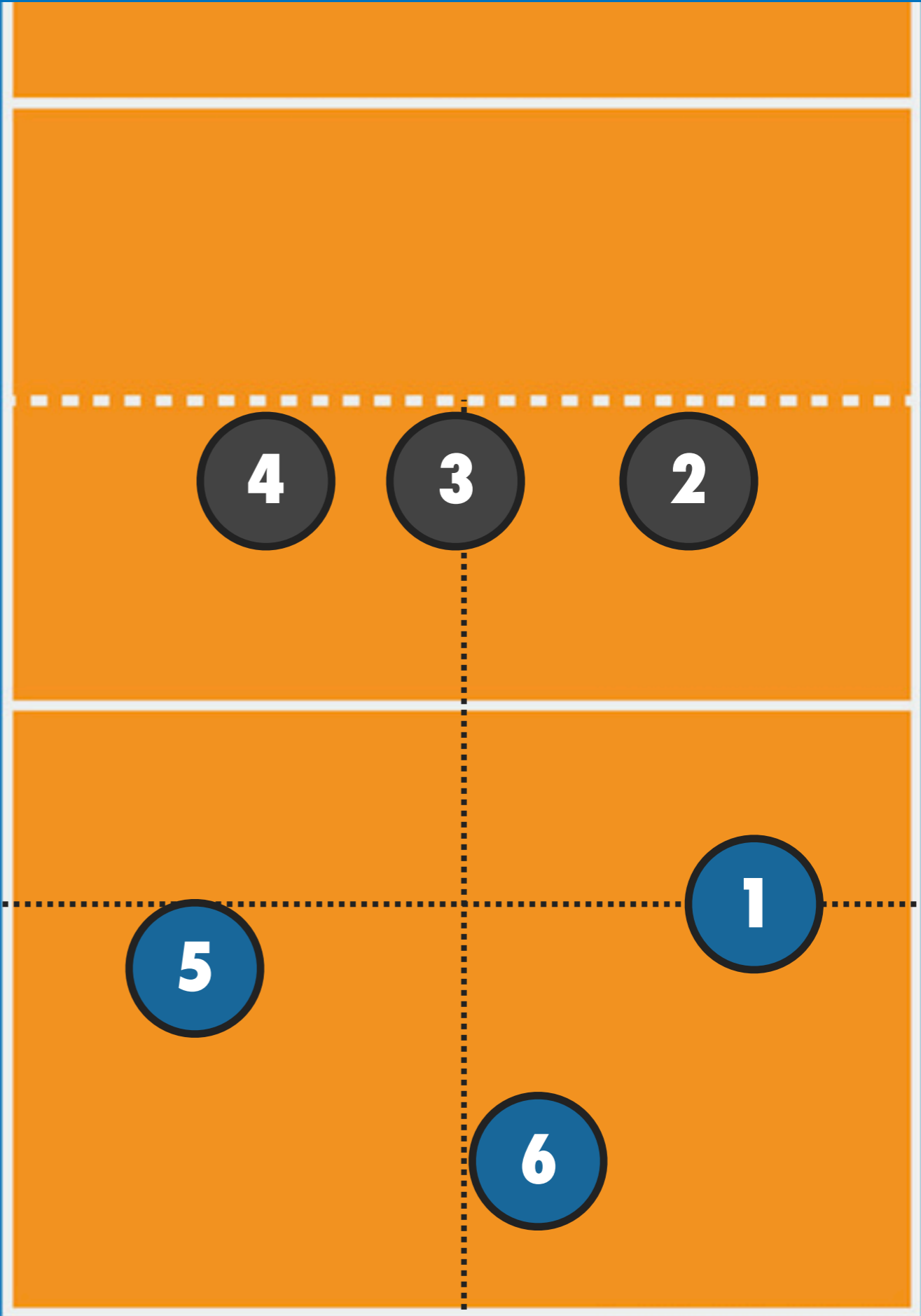
**MURO DIAGONALE**

**ZONA 5 LEGGE IL  
PALLONETTO CHE PASSA DI  
FIANCO AL MURO  
SULL'ESTERNO**

**ZONA 2 COPRE IL  
PALLONETTO SOPRA AL  
MURO O INTERNO**



# FAST



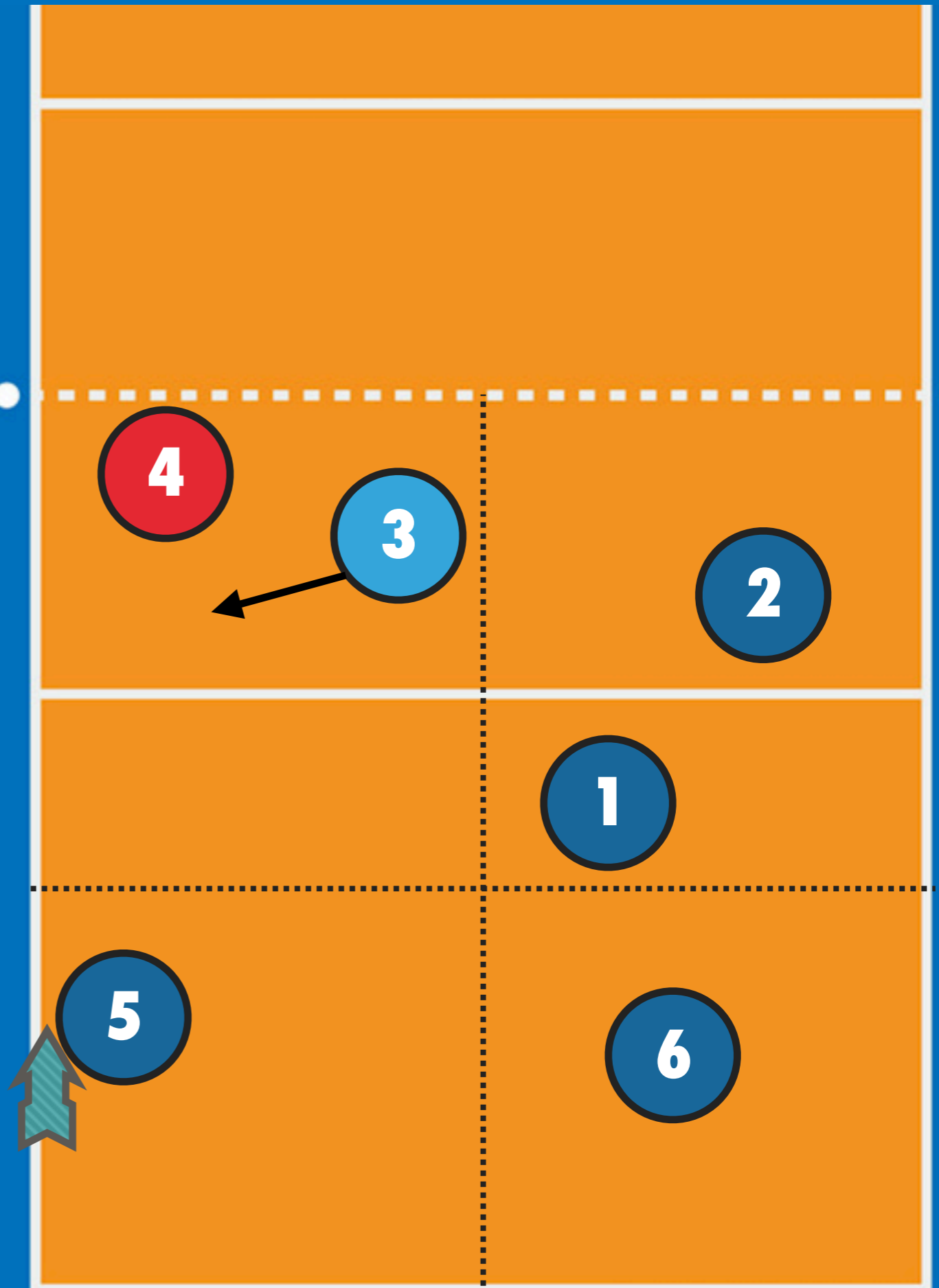
# FAST

**MURO A UNO DIAGONALE**


**ZONA 5 LASCIA LA LINEA  
MEZZO METRO**

**ZONA 1 DENTRO**

**ZONA 6 RADDOPPIA LA  
DIAGONALE**



# LE PAROLE CHIAVE

LEGGI IL FLUSSO	ANALISI DEL MURO	<b>B</b> LEGGI <b>S</b>	<b>B</b> SOVRACCARICA... <b>H</b> <b>UNA COSA SOLA</b>	
	 DOVE?	guarda l'orizzonte	il più vicino	guida
	QUANDO?	dai la precedenza	spingi il pavimento	trampolino
	COSA?	scegli il binario	gioca le tue carte	benedire

ANALISI DELLA DIFESA		posizione intermedia	davanti e in mezzo	<b>PROTEGGI, CORRI, SALVA</b>
 DOVE?	guarda l'orizzonte	via di fuga	fatti colpire	
QUANDO?	dai la precedenza	spingi il pavimento	tieni il pericolo lontano	
COSA?	in guardia	gioca le tue carte	sumo	

ANALISI DEL CONTRATTACCO		PREPARA PER CHI NON DIFENDE	PREPARA PER CHI DIFENDE	ATTACCA LA PALLA O IL PALLEGGIATORE	<b>SPARA, ANTICIPA, SORPRENDI</b>
 DOVE?	appena mi libero... scorciatoia	il più vicino	bolt		
QUANDO?	mettiti in ritardo	il più veloce	switch		
COSA?	sprint	(più alto) il più grande	comanda		



**OCCHIO A COME  
PARLI**

# FEEDBACK

**FEEDBACK VERBALI CON FOCUS  
ESTERNO MIGLIORANO  
PERFORMANCE E MANTENIMENTO  
IN MANIERA SUPERIORE DI  
FEEDBACK CON FOCUS INTERNO**

**WULF & AL., 1998**



**"SPINGI VIA IL  
PAVIMENTO"**

**"VAI ALLA  
PALLA"**



**"ESTENDI  
L'ANCA"**

**"ESTENDI IL  
GOMITO"**





# FEEDBACK

**FOCUS ESTERNO HA UN IMPATTO SUPERIORE RISPETTO A FOCUS INTERNO**

**33% DI FEEDBACK A FOCUS INTERNO HANNO UN MAGGIOR IMPATTO DI 100% FEEDBACK A FOCUS INTERNO**

**33% DI FEEDBACK A FOCUS ESTERNO HANNO UGUALE IMPATTO DI 100% FEEDBACK A FOCUS ESTERNO**

**WULF & Al., 2002**





**FEEDBACK**

**PRIORITA'**

**SCOPERTA GUIDATA PIU' CHE  
PRESCRIZIONE: CHIEDI INVECE DI (O  
PRIMA DI) DIRE**

**PARALISI DA ANALISI**

**AFFERMAZIONI**



**OARS**

**O**PEN ENDED QUESTIONS

**A**FFIRMATION

**R**EFLECTION

**S**UMMARIZING

**MILLER & ROLLNICK, 2002**

SPEED  
LIMIT

55

**NON**

**FIDARTI...**

DETOUR





**IL PASSO IN DIREZIONE OPPOSTA**



**IL TEMPO DEL PRIMO TEMPO**



**MANI ALTE A MURO IN ATTESA**

**IL PIEDE DESTRO AVANTI SULLE  
RINCORSE DOPO MURO**

**IL FINTO PASSO**

**LE GAMBE CHE SPINGONO  
LA PALLA**





**ANALITICO:**

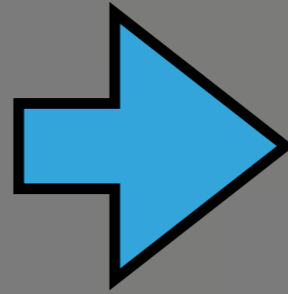
**SENTI IL**

**CAMBIAAMENTO**



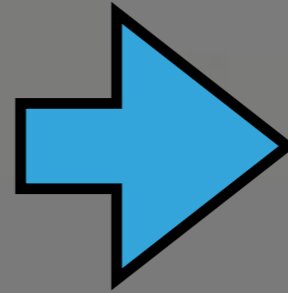
**LUCA PIERAGNOLI**

**SCOMPONI**



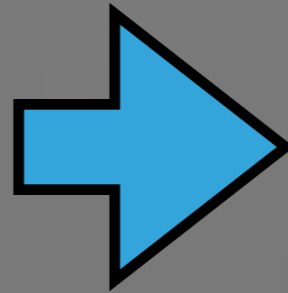
**PERCEPIRE**

**DESTABILIZZA**



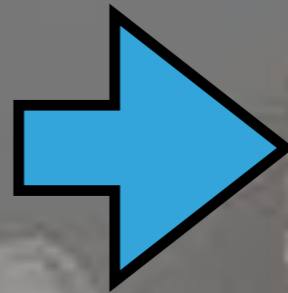
**CONSOLIDARE**

**VARIA**



**SVILUPPARE**

**GIOCA**



**CAPIRE**

**LUCA PIERAGNOLI**

# SCOMPONI

**TOCCO: SENSIBILIZZA LA PARTE ESECUTIVA COME LE MANI NEL PALLEGGIO, IL PIANO DI RIMBALZO NEL BAGHER O IL BRACCIO NELL'ATTACCO**

**POSTURA: SENSIBILIZZA ANGOLI, EQUILIBRIE LAVORO DEI PIEDI**

**ANTICIPAZIONI: DEFINISCI I RIFERIMENTI SPAZIALI IN ENTRATA E USCITA DI PALLA**

**RITMO: TIMING CHE CARATTERIZZANO I VARI MOMENTI**

# DESTABILIZZA

**MODIFICARE I RIFERIMENTI SENSORIALI CHE INFLUENZANO IL CONTROLLO TECNICO DEL GESTO MOTORIO DURANTE LA SEUQENZA DEL LEGGI-PIANIFICA-AGISCI**

**DA GESTIRE IN ALTERNANZA ALLE NORMALI PROPOSTE TECNICHE, SIA ALL'INTERNO DELLA SEDUTA, SIA NEL MICROCICLO**

**VISIONE | CONTROLLO DEL RITMO ESECUTIVO STANDARD | AMPIEZZE | COMPITI MOTORI O COGNITIVI AGGIUNTIVI | SQUILIBRI**



**RICEZIONE PARTENDO VOLTATI**

**DIFESA CON DOPPIO SPLIT**

**RICEZIONE SU SGABELLO**

**ANTICIPO - RITARDO LA RINCORSA**

**TEMPO LUNGO O CORTO DI CONTATTO**

**ESTREMIZZO IL CARICAMENTO**

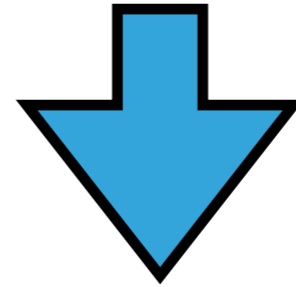
**CAMBIARE GLI ORIENTAMENTI (RICEZIONE - ALZATA)**

**ATTIVITA' DESTABILIZZANDO IL COGNITIVO (CONTA,  
PARLA, ECC)**

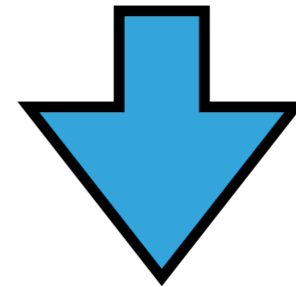


**FOCUS**

**GLOBALE**



**ANALITICO**



**GLOBALE**



# OBIETTIVI INDIVIDUALI

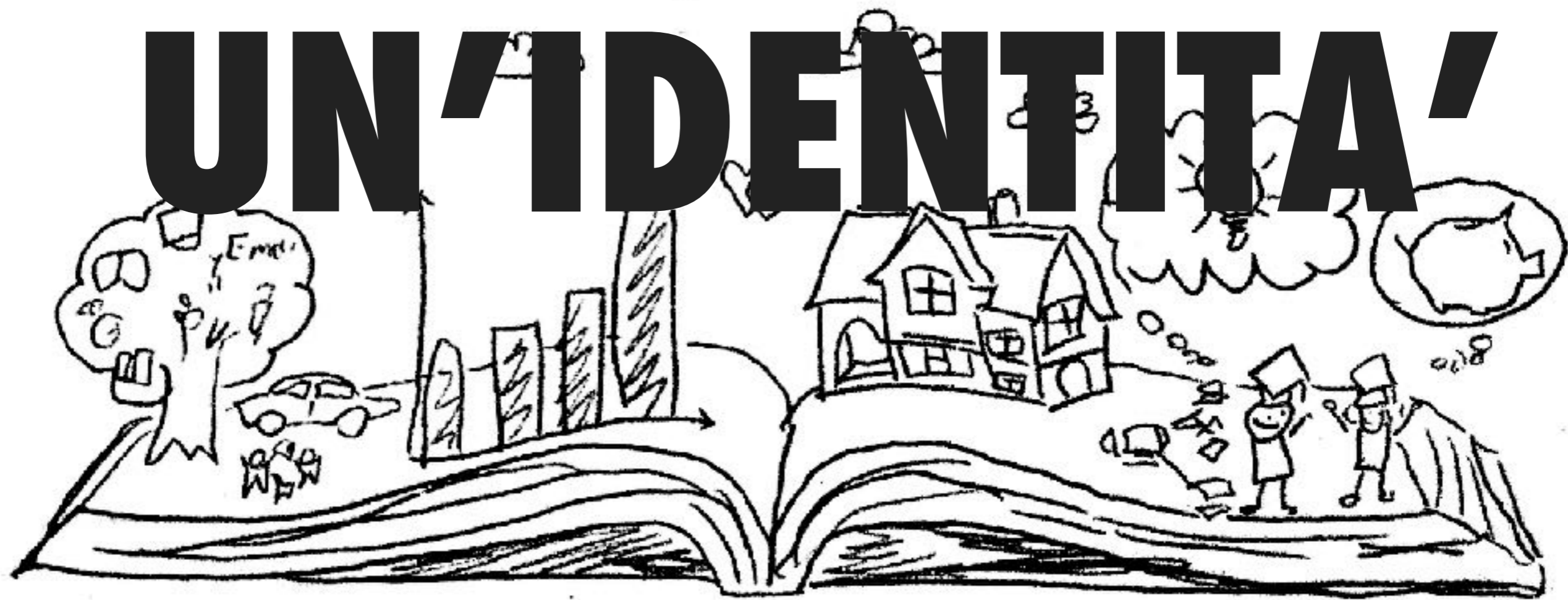
**COSTRUZIONE DI UNA SCHEDA INDIVIDUALE INSIEME A VOI**

**FOCUS SU QUEGLI ASPETTI CHE CI SPINGONO OLTRE ALLA NOSTRA ZONA DI COMFORT**

**ANCHE E SOPRATTUTTO NELLE FASI DI GIOCO**

<b>BATTUTA</b>				<b>MURO</b>			
	PREPARA	CoSTRUISCI	CoLPISCI		PREPARA	CoSTRUISCI	CoLPISCI
DOVE?				DOVE?			
QUANDO?				QUANDO?			
CoSA?				CoSA?			
<b>RICEZIONE</b>				<b>DIFESA</b>			
	PREPARA	CoSTRUISCI	CoLPISCI		PREPARA	CoSTRUISCI	CoLPISCI
DOVE?				DOVE?			
QUANDO?				QUANDO?			
CoSA?				CoSA?			
<b>ALZATA</b>				<b>CONTRATTACCO</b>			
	PREPARA	CoSTRUISCI	CoLPISCI		PREPARA	CoSTRUISCI	CoLPISCI
DOVE?				DOVE?			
QUANDO?				QUANDO?			
CoSA?				CoSA?			
<b>ATTACCO</b>				<b>COPERTURA</b>			
	PREPARA	CoSTRUISCI	CoLPISCI		PREPARA	CoSTRUISCI	CoLPISCI
DOVE?				DOVE?			
QUANDO?				QUANDO?			
CoSA?				CoSA?			

# CREA UNA STORIA E DAI UN'IDENTITÀ'





**TUTTE LE SQUADRE VINCENTI SI CREANO INTORNO A UN "PERCHE'"**

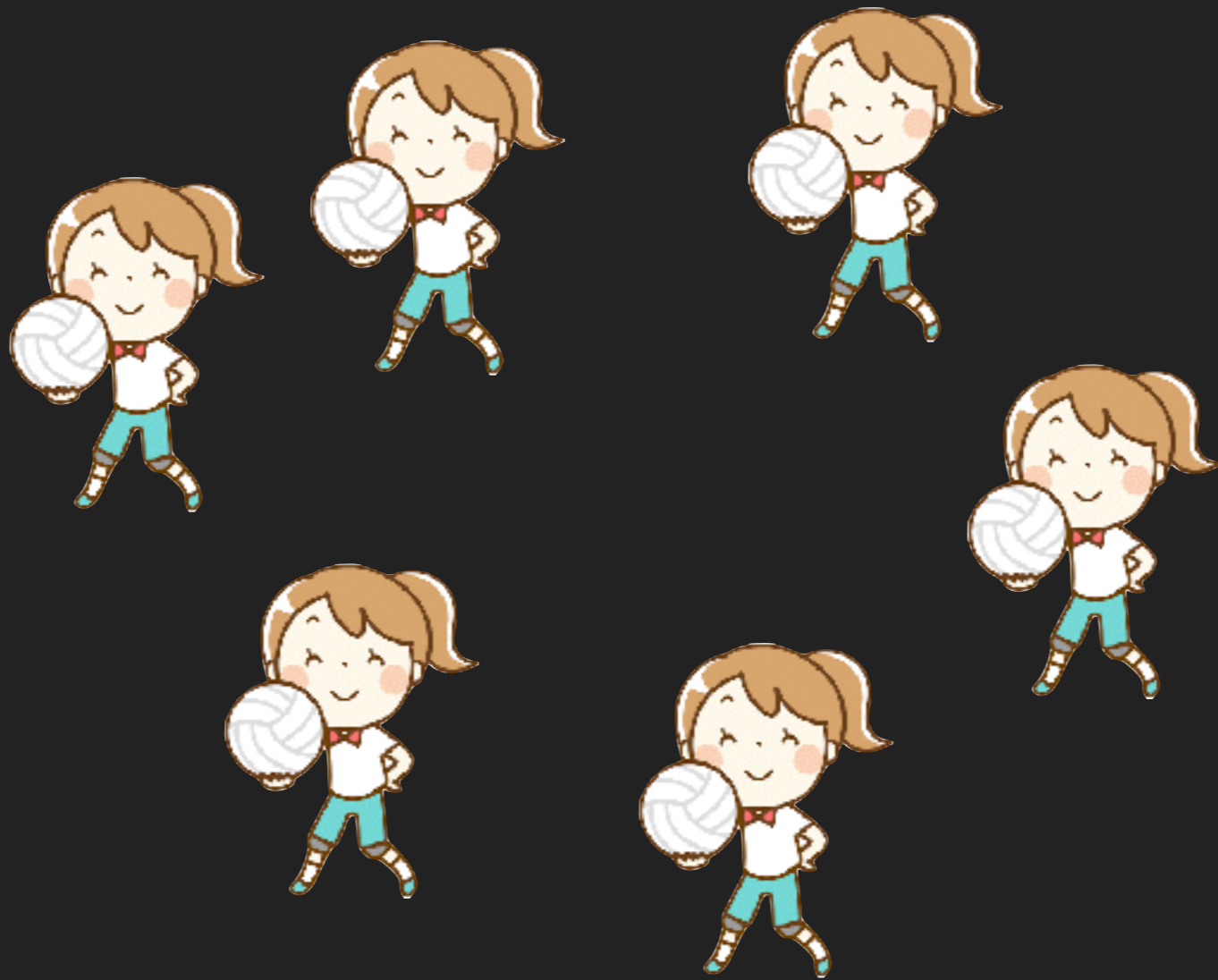
**LA NARRATIVA E' IMPORTANTE TANTO QUANTO I CONTENUTI**

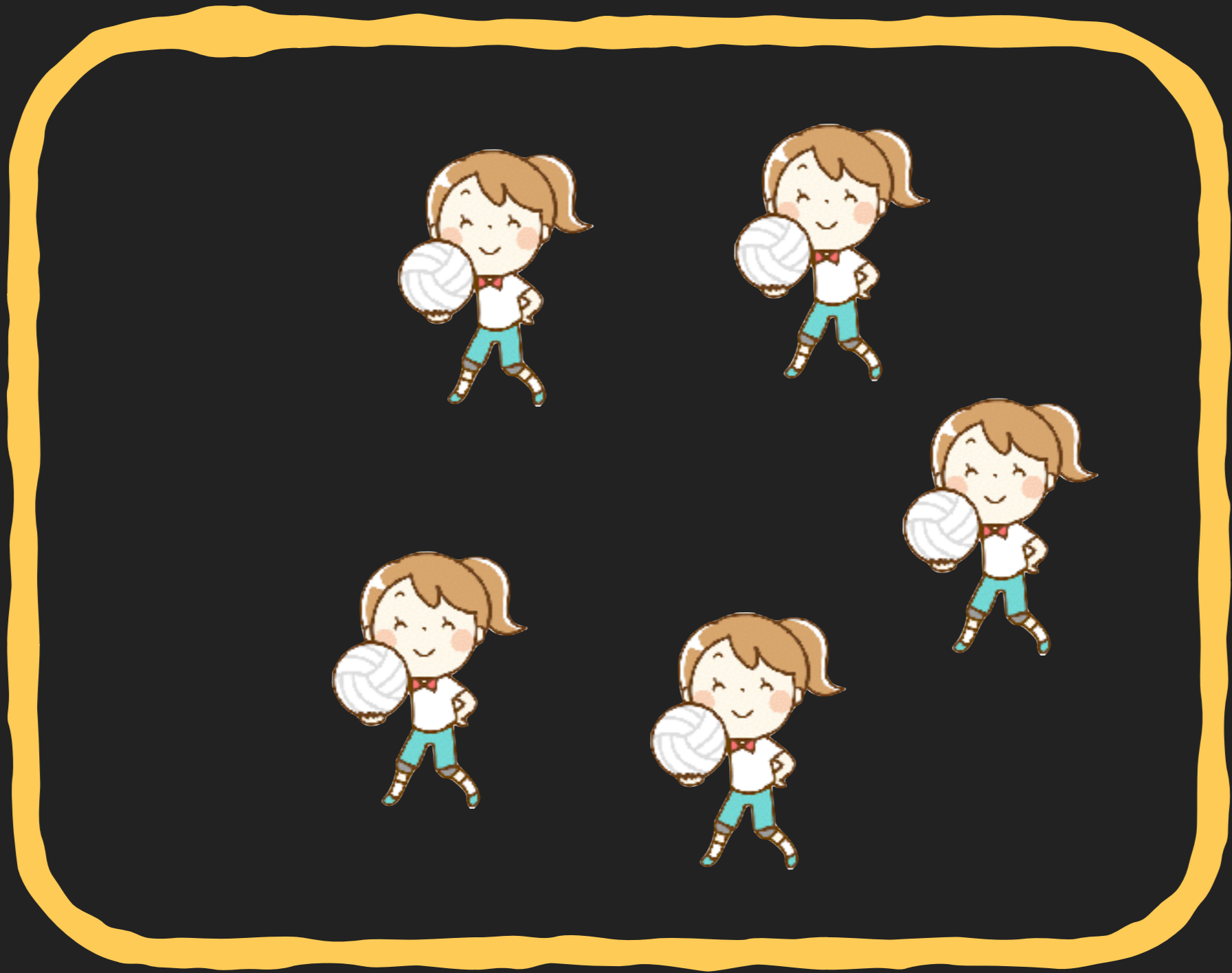
**COSTRUISCI UNA STORIA, CON UN EROE, UN ANTIEROE E UN VIAGGIO**

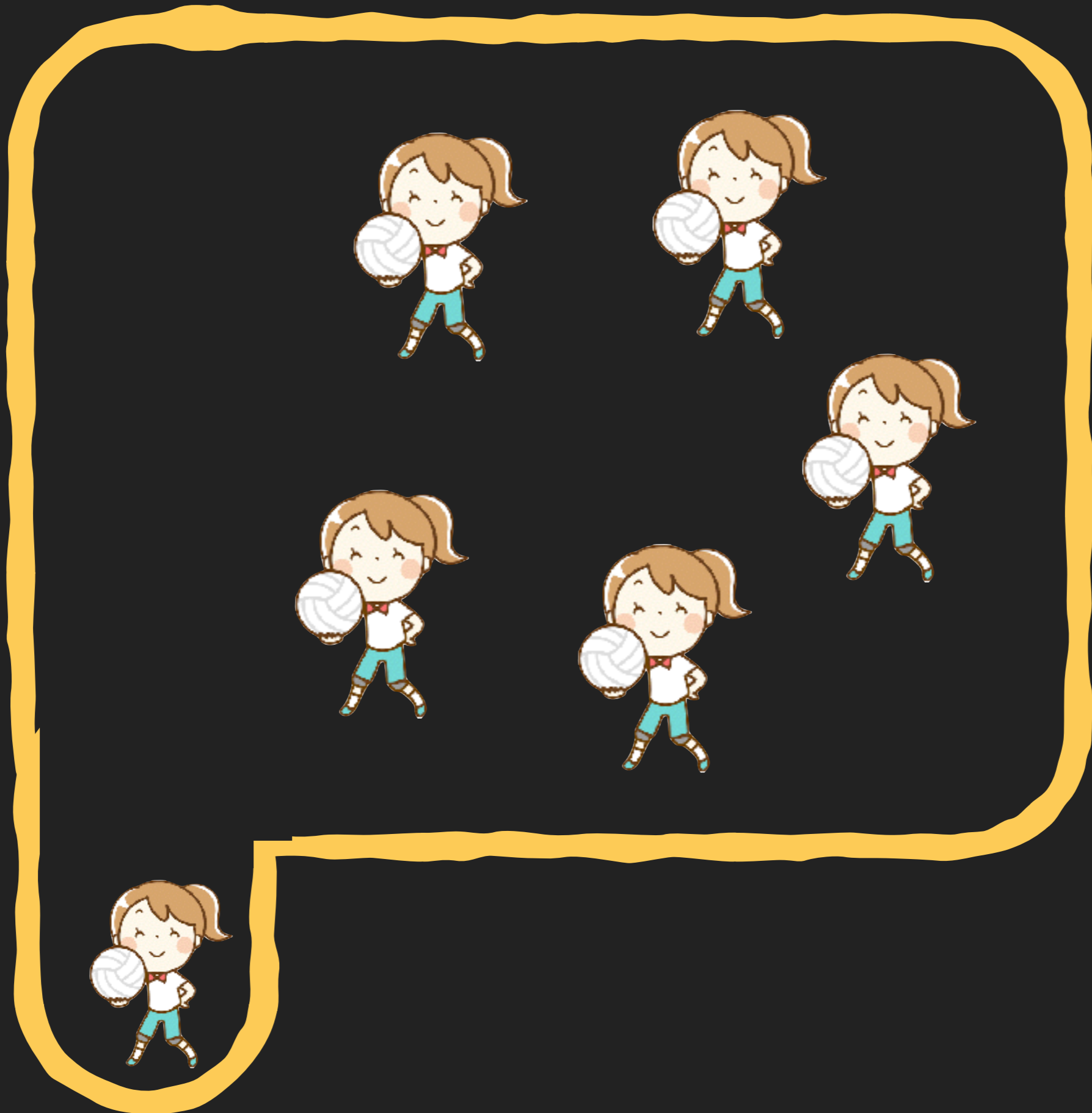


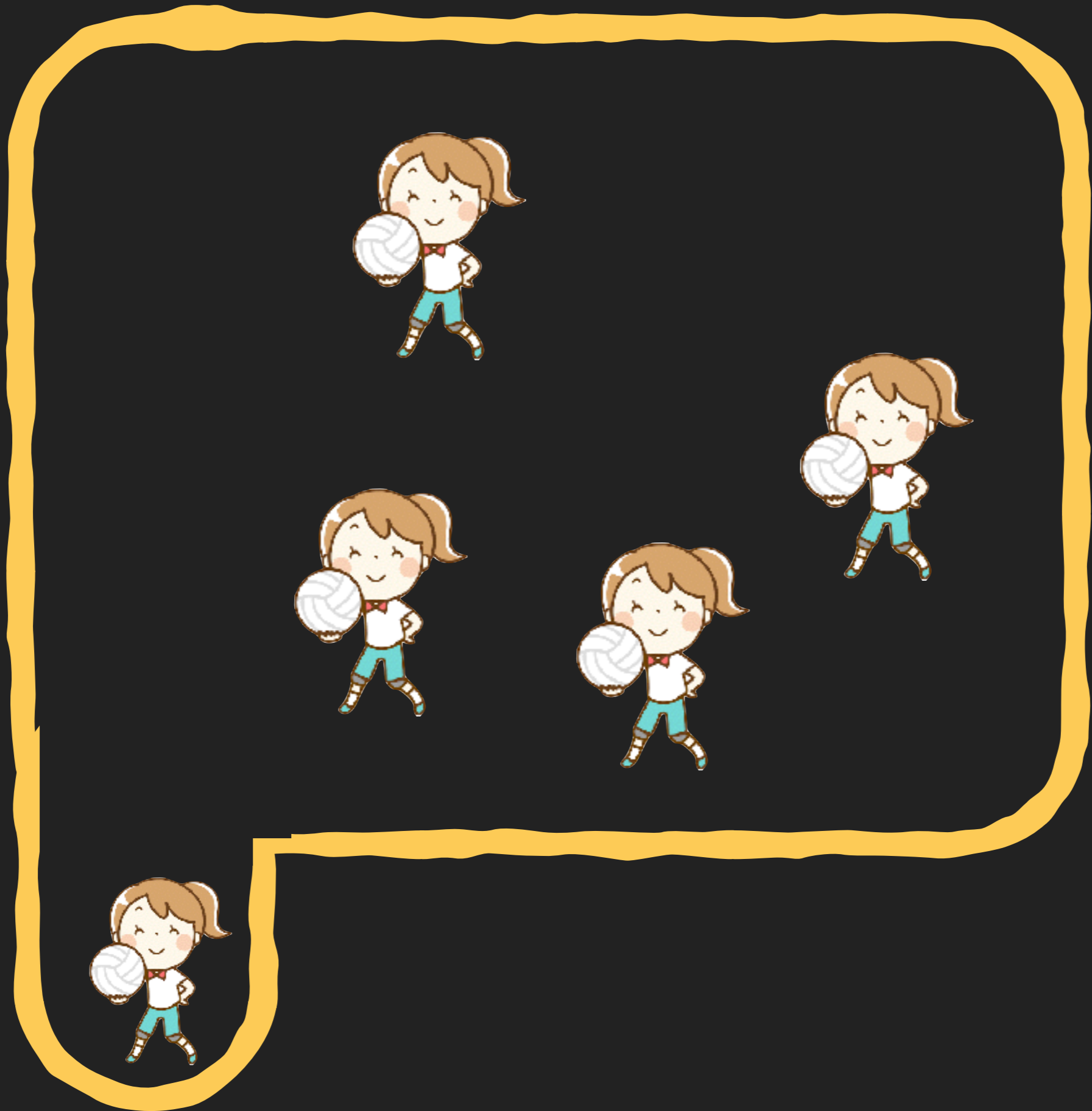


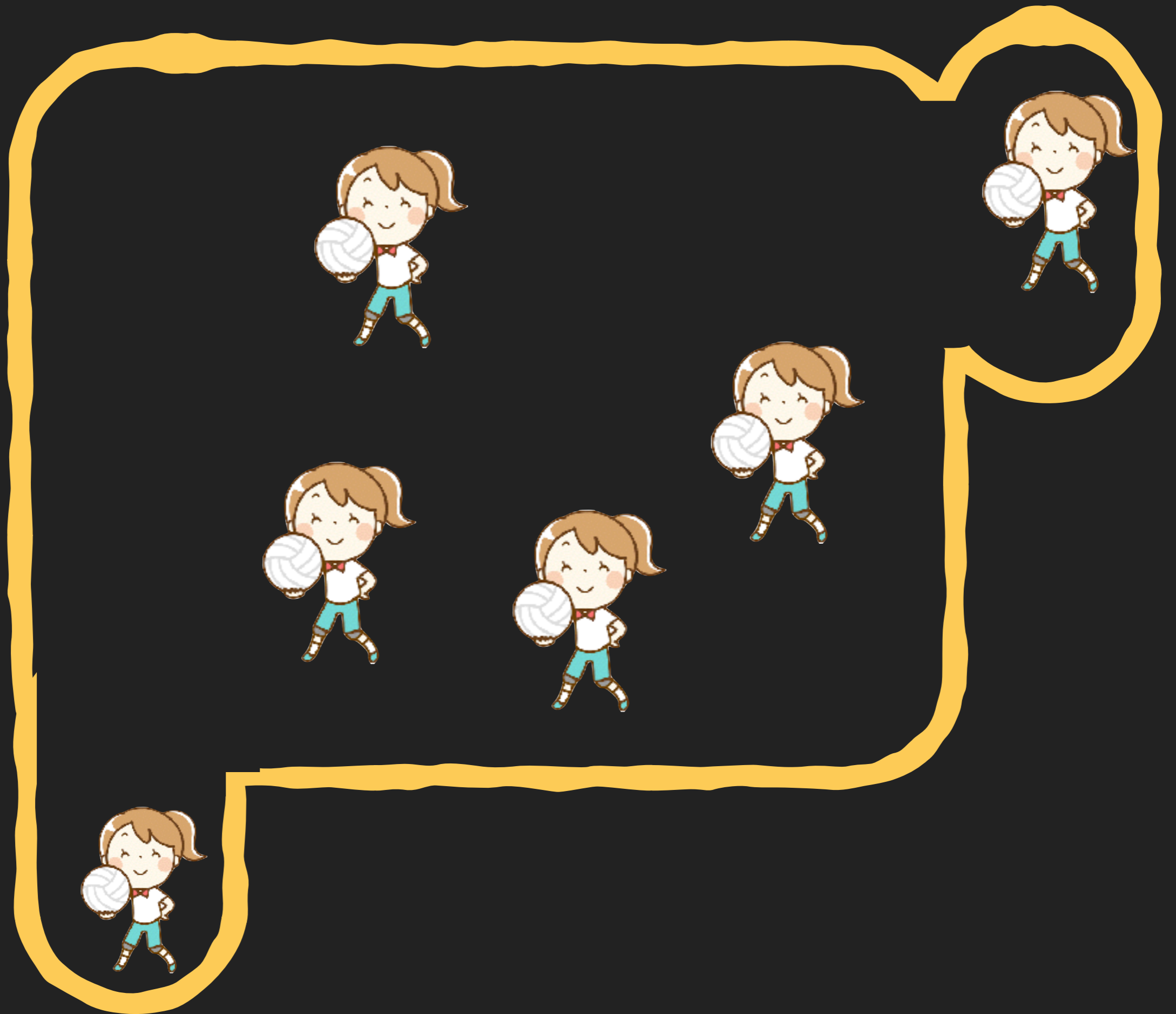
**MANTIENI GLI  
STANDARD**

















**BISOGNA DEFINIRE I CONFINI E MANTENERLI  
INDIPENDENTEMENTE DA ATLETE E SITUAZIONI**

**I DETTAGLI FANNO LA DIFFERENZA**

**TENERE UN DIARIO AIUTA NEI MOMENTI  
COMPLESSI**

SIMPLICITY  
IS THE KEY TO  
BRILLIANCE!

**SEMPLICITA'**

# **RIDUCI LE VARIABILI**

**NELLE RESPONSABILITA' DIFENSIVE**

**NELLE COMPETENZE IN RICEZIONE**

**NELLE DIVERSE ROTAZIONI**


**NELL'ALLENAMENTO**

# TROVA LE TUE PRIORITA'

**QUAL È IL TUO PUNTO DI FORZA**

**DEFINISCI CIÒ CHE TI FA CRESCERE/VINCERE**

**COSA SPOSTA DI PIÙ IL RISULTATO**



“Questa domani  
ripassata in padella  
è ancora più bona”

Le più belle frasi di Osho

**UN PO' DI COSE CHE  
HO CAPITO E DI CUI  
SONO QUASI SICURO**

**NON C'E' SOLO UN MODO DI  
ALLENARE CHE FUNZIONA**

**NON PUOI PROVARE AD  
ESSERE CHI NON SEI**

**ESISTE SOLO UNA  
PALLAVOLO**

**POCHE REGOLE, SII UN  
ESEMPIO**



**RIMANI CURIOSO**

**NON OGNI VESTITO STA  
BENE ADDOSSO A CHIUNQUE**

**COMUNICA CHIARAMENTE  
E ONESTAMENTE**

**E' SOLO PALLAVOLO**





**CONSIGLI  
PER GLI  
ACQUISTI**



# App Store Preview



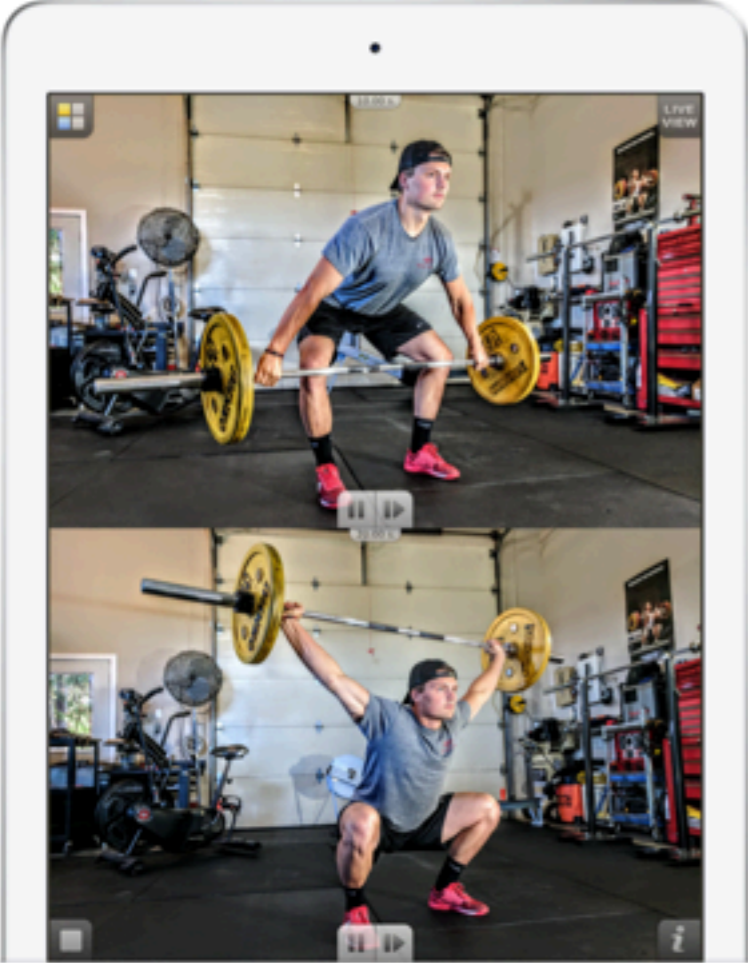
## BaM Video Delay 4+

Coaching and Personal Training  
[Orange Qube](#)

4.8, 16 Ratings

\$7.99

*Instantly see your mistakes hands free  
Quick feedback = Quick learning*

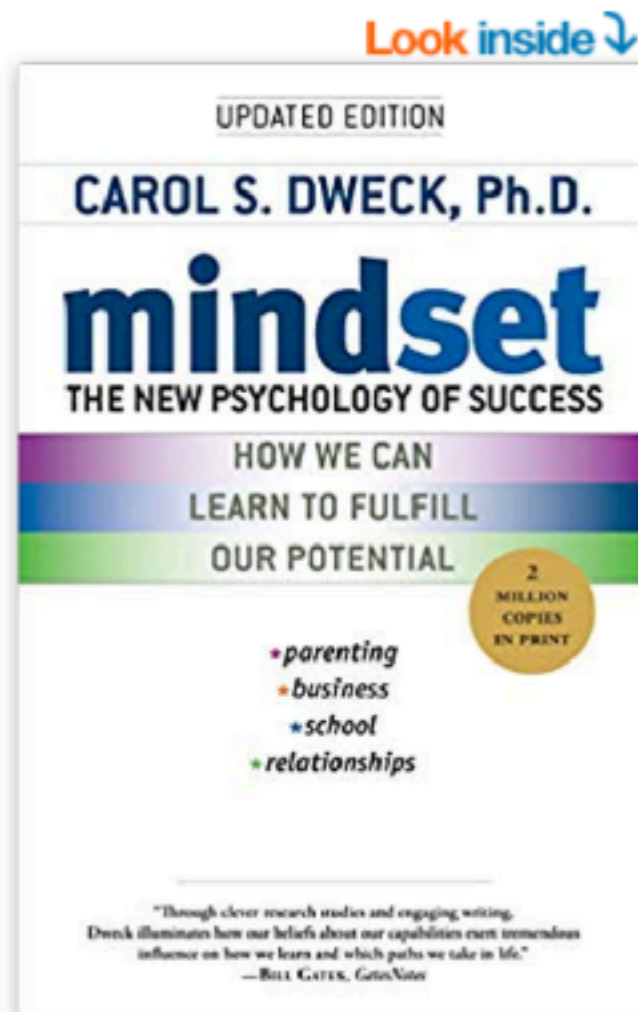


*Up to 4 independent delays  
See yourself up to 4 times in a row*



*Used by coaches and PE teachers  
In schools and independently*





## Mindset: The New Psychology of Success Paperback – December 26, 2007

by [Carol S. Dweck](#) (Author)

★★★★☆ 2,416 customer reviews

#1 Best Seller in LSAT Test Guides

> [See all 15 formats and editions](#)

Kindle  
\$6.70

[Read with Our Free App](#)

Audible Audiobook  
from \$19.08

1 New from \$19.08

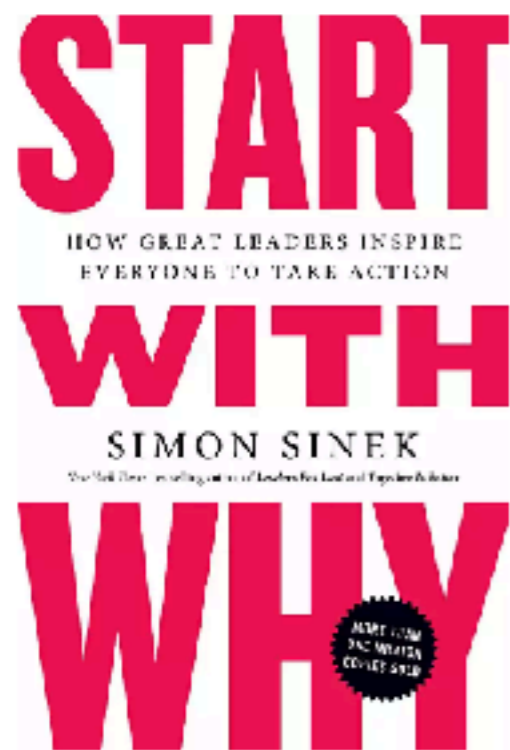
Hardcover  
\$16.99

96 Used from \$5.89  
36 New from \$16.99  
1 Collectible from \$199.00

Paperback  
**\$8.99**

325 Used from \$2.00  
96 New from \$6.99  
5 Collectible from \$8.97

The updated edition of the book that has changed millions of lives with its insights into the growth mindset.



## Start with Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action

by [Simon Sinek](#) | Dec 27, 2011

★★★★☆ ~ 2,354

### Paperback

\$10<sup>99</sup> ~~\$16.00~~

Get it as soon as **Mon, Jun 3**

More Buying Choices

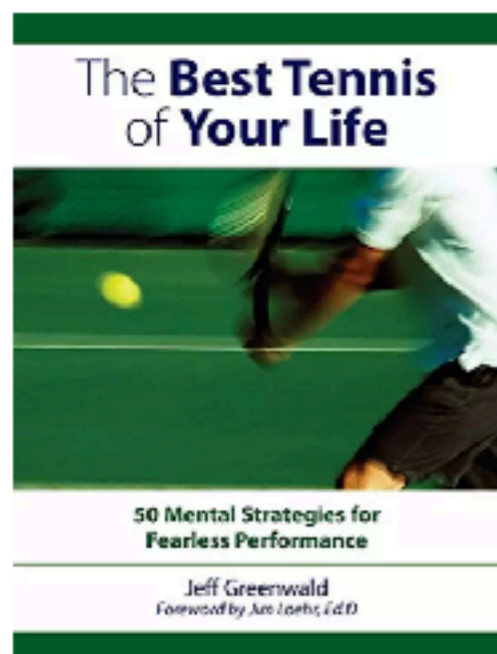
\$3.74 (294 used & new offers)

### Kindle

\$10<sup>99</sup> ~~\$16.00~~

### Audible Audiobook

\$0<sup>00</sup> ~~\$24.50~~



## The Best Tennis of Your Life: 50 Mental Strategies for Fearless Performance

by [Jeff Greenwald](#) | Nov 27, 2007

★★★★☆ ~ 70

### Paperback

\$14<sup>99</sup>

Get it as soon as **Mon, Jun 3**

**Only 2 left in stock (more on the way).**

More Buying Choices

\$1.75 (94 used & new offers)

### Kindle

\$9<sup>99</sup> ~~\$10.03~~



## The Talent Code: Greatness Isn't Born. It's Grown. Here's How.

by [Daniel Coyle](#) | Apr 28, 2009

★★★★☆ ~ 788

**Hardcover**

**\$14<sup>83</sup>** ~~\$26.00~~

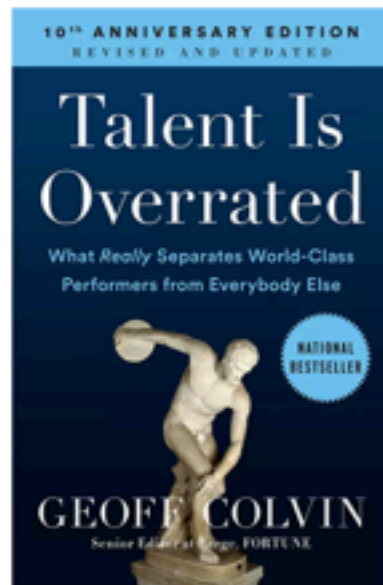
Get it as soon as **Fri, May 31**

More Buying Choices

**\$4.43** (181 used & new offers)

**Kindle**

**\$14<sup>99</sup>** ~~\$26.00~~



## Talent is Overrated: What Really Separates World-Class Performers from Everybody Else

by [Geoff Colvin](#) | May 25, 2010

★★★★☆ ~ 428

**Paperback**

**\$11<sup>14</sup>** ~~\$17.00~~

Get it as soon as **Mon, Jun 3**

More Buying Choices

**\$1.78** (278 used & new offers)

**Kindle**

**\$12<sup>99</sup>** ~~\$17.00~~