

**Corso Nazionale
Allenatori Terzo Grado**
Settima Edizione

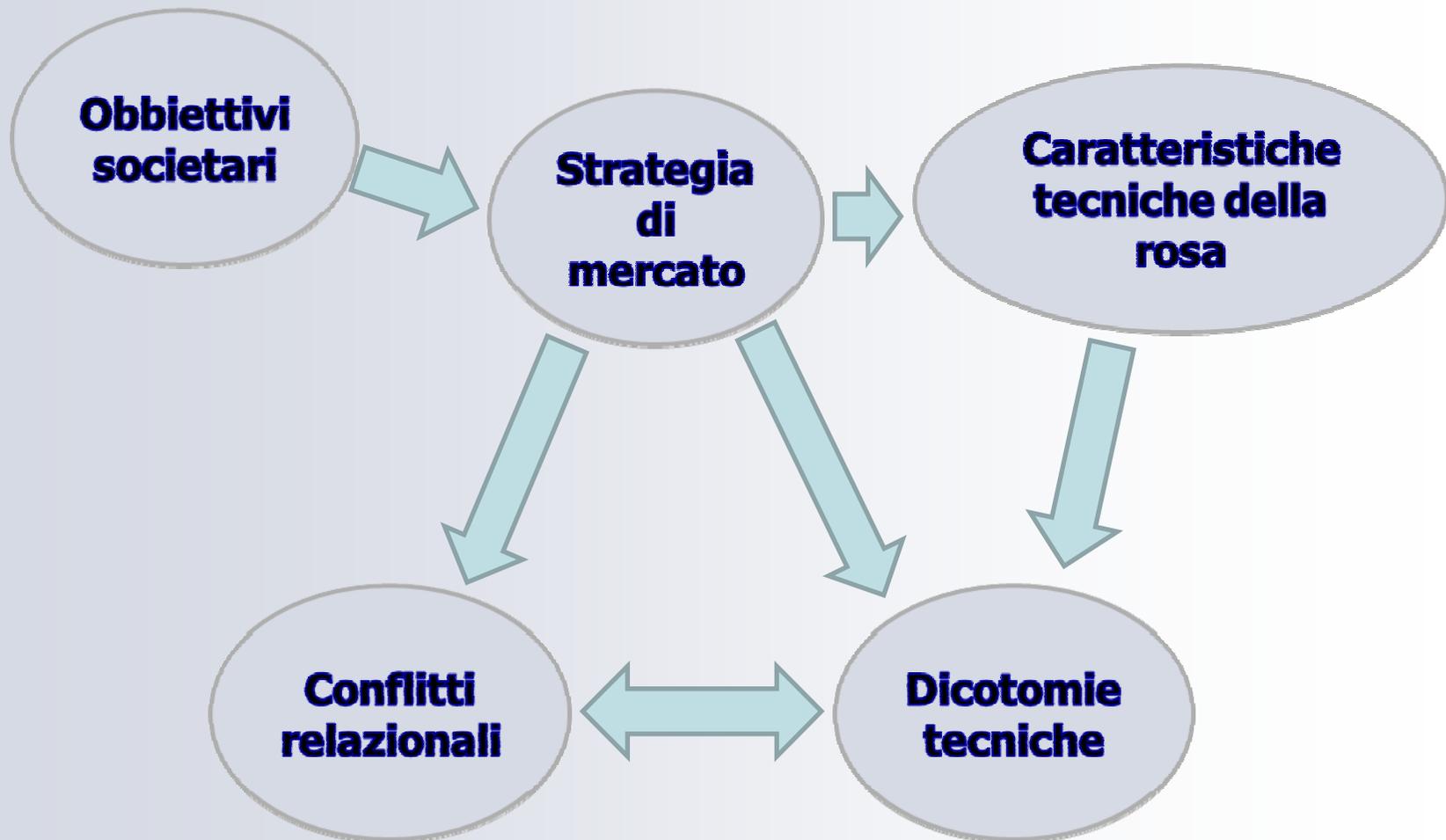


**Il gioco di palla scontata
nel microciclo d'allenamento del
Cariparma SiGrade Parma**

Bernardo Guadalupi

Cavalese 2010

Definizione dei problemi di squadra



Il 'nuovo staff': analisi dei problemi e ipotesi di soluzione

■ Strumenti d'analisi:

- Analisi statistiche
- Osservazione diretta degli allenamenti
- Analisi di gara
- Colloqui individuali e collettivi

■ Ipotesi di soluzione:

- Scelta dei titolari
- Definizione delle competenze di titolari e riserve
- Definizione dei sistemi di gioco
- Scelte di programmazione: il gioco di palla scontata

Il gioco di palla scontata

- **Definizione:** l'attacco di un'alzata che permette all'avversario di organizzare un muro a lettura composto con più di un giocatore
 - **Fasi e situazioni di gioco legate alla palla scontata:**
 - **Ricezione-Attacco:**
 - Dopo ricezione negativa
 - Se l'azione non si chiude con l'attacco dopo ricezione
- 
- **Break-Point:**
 - Dopo appoggio negativo
 - Dopo difesa o copertura d'attacco

Elementi tecnici del gioco di palla scontata e l'allenamento

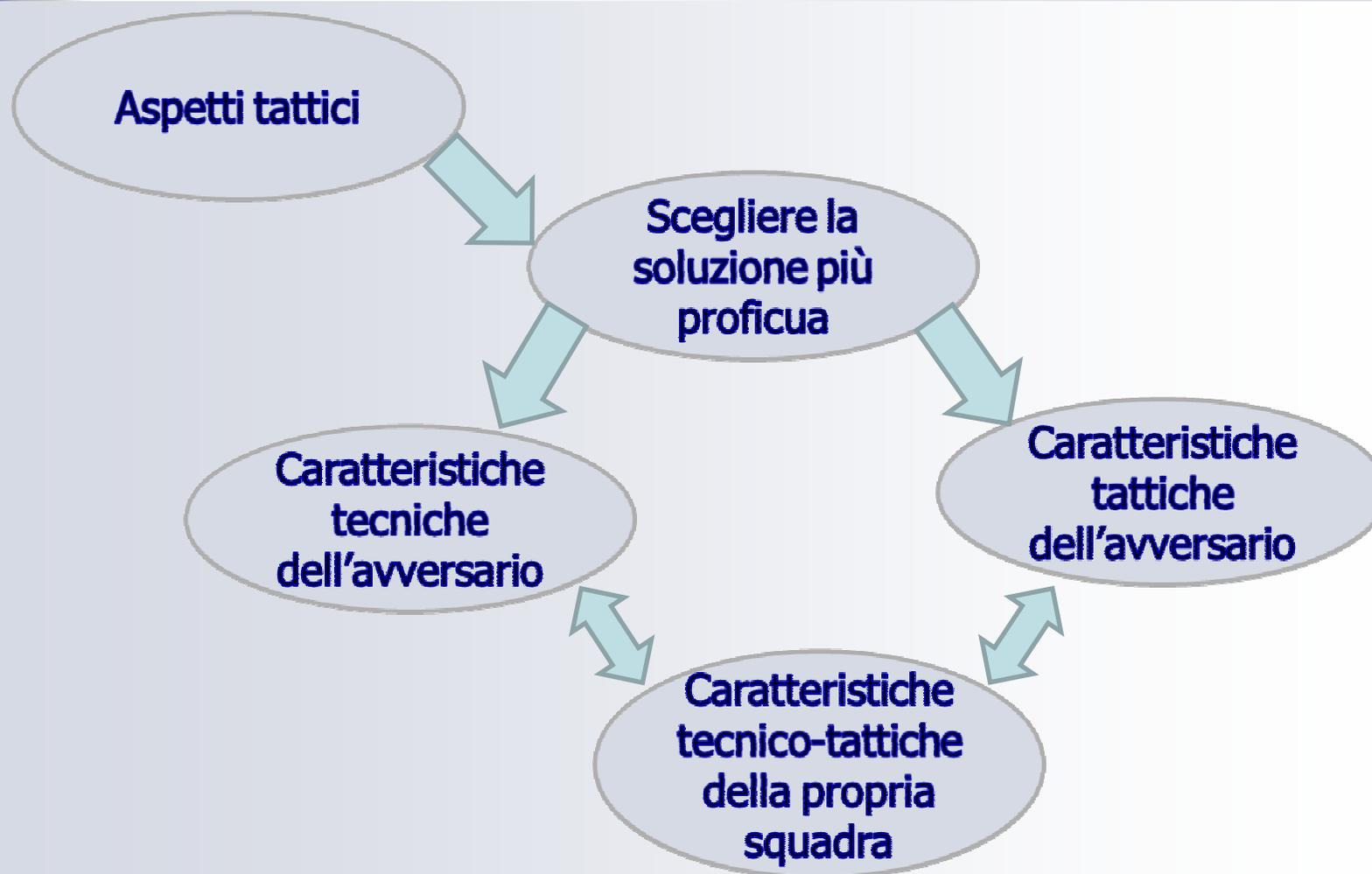
- Elementi tecnici non migliorabili con l'allenamento:
 - Ricezione negativa
 - Appoggio negativo
- Elementi tecnici migliorabili con l'allenamento:
 - Muro
 - Difesa
 - Copertura d'attacco
 - Alzata
 - Attacco

L'attacco di palla scontata

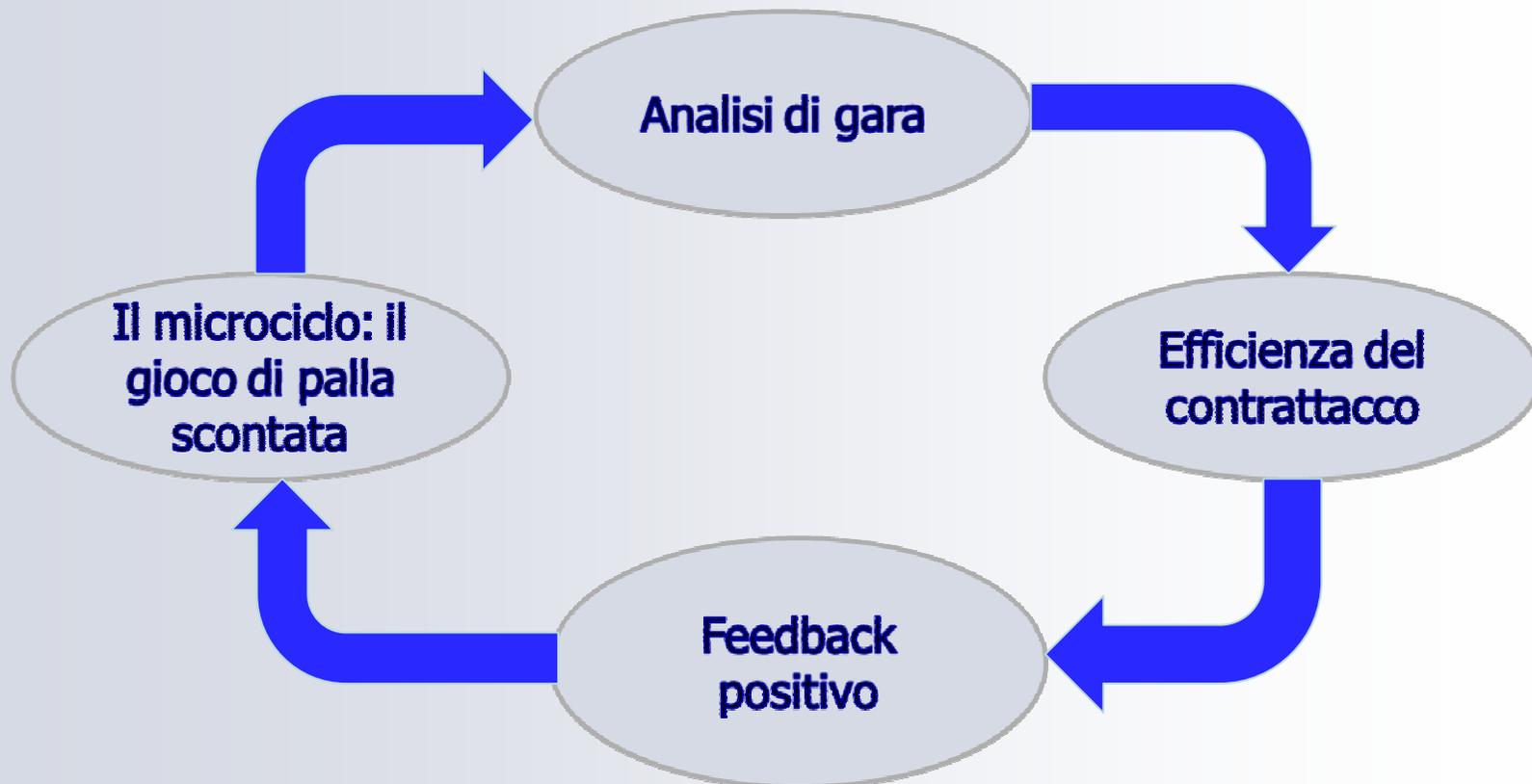
■ Aspetti tecnici:

- Preparazione della rincorsa: collegamento con il fondamentale precedente l'attacco → 1.spostamenti speciali, 2.angolo rispetto all'alzata, 3.'timing'
- Valutazione dell'alzata → coordinazione oculo-manuale
- Rincorsa → correzioni di tempo e direzione
- Stacco → timing ed esplosività
- Rapporto con la palla → altezza del colpo e rapporto palla/corpo
- Colpo d'attacco (manualità) → varie tecniche

L'attacco di palla scontata



Valutazione degli esiti del microciclo d'allenamento



La palla scontata nel Campionato di Serie A2 2009-10

- Analisi sulle prime cinque squadre del campionato

SQUADRA	PARTITE	TOTALE ATT	TOT PALLA SCONTATA	PERC.	TOT PALLA DA SCHEMA	PERC.
Aprilia	8	1006	597	59%	409	41%
Carpi	19	2291	1349	59%	942	41%
Parma	37	4450	2568	58%	1882	42%
Chieri	12	1505	867	58%	638	42%
Volta Mantov	17	2377	1213	51%	1164	49%

- Ipotesi da verificare: l'incidenza dell'attacco di palla scontata nel Campionato di Serie A2 Femminile