



**Corso Nazionale**  
**per**  
**Allenatori Terzo Grado**  
***Settima Edizione***

PROJECT WORK

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

Bernardo Guadalupi

## **Abstract.**

Il project work prende in esame un microciclo d'allenamento del Cariparma SiGrade Parma, squadra femminile che ha partecipato al Campionato Italiano di Serie A2 nella stagione 2009-10, per la quale il relatore ha svolto il ruolo di scoutman e assistente allenatore. Il microciclo si colloca nel periodo agonistico ed è quello che precede la sfida di ritorno di regular season contro la Liu-Jo Volley Carpi, formazione concorrente per la promozione nella massima serie e fino a quel momento vittoriosa nei due precedenti scontri diretti in Campionato e Coppa Italia.

Dopo la presentazione dell'autore, verranno trattati i motivi che hanno determinato la nascita e lo sviluppo di questa relazione.

Nella prima parte dell'elaborato si illustrerà il percorso che ha portato alla programmazione del microciclo in questione. Questo percorso prenderà avvio dalla descrizione del contesto in cui la squadra ha operato in questa stagione, in merito alle relazioni sociali intercorse fra squadra e società e all'interno della squadra stessa. Il dichiarato obiettivo della promozione in serie A1 e la politica societaria che ha puntato sul valore e l'alto livello della rosa, creando di fatto numerose dicotomie fra le giocatrici, si crede abbiano causato reazioni a catena relative alla costanza di rendimento e alla ricerca di equilibri tecnico-tattici. Il punto di vista dell'autore è privilegiato dal fatto di aver vissuto l'intera stagione diversamente dallo staff nel suo insieme, che ha invece subito delle modifiche. Si porrà particolare attenzione a quelle problematiche che si crede abbiano determinato decisioni tecniche e gestionali intraprese da parte del 'nuovo' staff per risolverle.

Si passerà quindi all'analisi della composizione della squadra dal punto di vista tecnico, avvenuta attraverso lo studio di dati statistici e l'osservazione diretta di allenamenti e filmati tecnici precedenti al momento del microciclo.

L'insieme delle considerazioni e delle analisi fatte avranno come scopo motivare le decisioni legate alla scelta dei titolari e di conseguenza ad alcuni aspetti del sistema di gioco. Verranno così spiegate le decisioni legate alla programmazione del microciclo oggetto centrale del project. In particolare verrà motivata la scelta di dedicare, nella settimana in questione, una maggiore percentuale di lavoro al gioco di palla scontata e a tutti gli elementi tecnici ad esso legati.

L'autore tenterà quindi un approccio teorico al tema principale del microciclo (il gioco di palla scontata), cercando di analizzare nel dettaglio le fasi e le situazioni di gioco in cui esso si verifica e gli elementi tecnici che lo costituiscono. Verranno distinti gli elementi migliorabili attraverso l'allenamento tecnico da quelli non migliorabili.

Si passerà quindi alla descrizione della settimana di allenamento vera e propria approfondendo poi la seduta d'allenamento del giovedì pomeriggio, in cui si è cercato di curare il gioco di palla scontata ed in particolare l'attacco di palla scontata.

Infine si faranno alcune riflessioni sul lavoro svolto prendendo spunto dalla vittoria della gara della domenica e dalla sua analisi statistica.

Si estenderanno dunque le riflessioni alle prime cinque squadre classificate del campionato cercando una relazione tra il gioco di palla scontata e il modello di prestazione della serie A2.

A

*Teresa, Viviana e Stefania*

## Sommario

<b>1. Introduzione.</b>	<b>7</b>
1.1 Il Relatore.	8
1.2 Le motivazioni del project.	9
<b>2. Il contesto di lavoro e i problemi di gestione del gruppo. ....</b>	<b>10</b>
2.1 Gli obbiettivi societari.....	10
2.2 La composizione della squadra. ....	11
2.3 La composizione dello staff tecnico e la logistica.....	12
2.4 La scelta dei titolari e di programmazione. ....	13
<b>3. La Palla Scontata.</b>	<b>17</b>
3.1 Un problema semantico .....	17
3.2 Il sistema d'attacco e il gioco in combinazione .....	17
3.3 Definizione del gioco di palla scontata.....	19
3.4 Il gioco di palla scontata. ....	19
3.5 Fasi e situazioni in cui si verifica il gioco di palla scontata.....	20
3.6 Elementi non migliorabili del gioco di palla scontata con l'allenamento.	20
3.7 Elementi migliorabili del gioco di palla scontata con l'allenamento...	21
3.8 Aspetti tecnici e tattici dell'attacco di palla scontata.....	22
3.9 Cenni sull'allenamento fisico.....	23
<b>4. Il micro ciclo d'allenamento.</b>	<b>24</b>
4.1 Lunedì.....	27
4.2 Martedì mattina. ....	27
4.3 Martedì pomeriggio .....	27

<b>4.4 Mercoledì mattina.....</b>	<b>28</b>
<b>4.5 Mercoledì pomeriggio.....</b>	<b>28</b>
<b>4.6 Giovedì mattina.....</b>	<b>30</b>
<b>4.7 Giovedì pomeriggio.....</b>	<b>31</b>
<b>4.8 Venerdì mattina.....</b>	<b>31</b>
<b>4.9 Venerdì pomeriggio.....</b>	<b>31</b>
<b>4.10 Sabato mattina.....</b>	<b>32</b>
<b>4.11 Sabato pomeriggio.....</b>	<b>32</b>
<b>4.12 Domenica mattina.....</b>	<b>32</b>
<b>4.13 Domenica pomeriggio.....</b>	<b>32</b>
<b>5. L'allenamento di giovedì 25 marzo 2010.....</b>	<b>33</b>
<b>6. Conclusioni.....</b>	<b>38</b>
<b>7. Bibliografia.....</b>	<b>41</b>
<b>8. Allegati.....</b>	<b>42</b>

## 1. Introduzione

Il presente project work prende in esame un microciclo settimanale d'allenamento del club Cariparma SiGrade Parma nella stagione agonistica 2009-10. Il club ha partecipato al 64° Campionato Italiano di pallavolo di Serie A2 Femminile. Il relatore è Bernardo Guadalupi che nella suddetta stagione ha ricoperto il ruolo di scoutman e assistente allenatore della squadra di serie A2 e di allenatore dell'U18 dello stesso club. Il microciclo in oggetto è quello che va dal 22 al 28 marzo 2010, in cui si è scelto di porre particolare attenzione su alcuni aspetti tecnico-tattici del gioco di 'palla scontata' ed in particolare dell'attacco di palla scontata. Ci si pone l'obbiettivo di motivare questa scelta legata alla programmazione, collocarla nel periodo agonistico al quale si riferisce e valutarne gli effetti, pur essendo coscienti che i fattori che possono determinare una variazione nei livelli di prestazione di squadra e/o un risultato sono talmente vari e complessi da non potersi restringere al solo campo dell'allenamento tecnico-tattico.

Nella prima parte dell'elaborato si cercherà di illustrare la 'situazione ambientale' in cui staff tecnico e squadra sono arrivati ad affrontare il microciclo in esame. Per 'situazione ambientale' si intendono l'insieme di aspetti motivazionali di squadra e di relazioni fra squadra-tecnici-società. Si farà riferimento anche alla composizione dello staff tecnico, della squadra e all'organizzazione logistica. Pur non essendo questi i temi principali, si crede abbiano determinato altresì scelte tecniche, di programmazione e di gestione della squadra in generale.

Si analizzeranno le situazioni e le componenti del gioco che riguardano il tema proposto nel microciclo: l'attacco di palla scontata.

Si passerà così alla trattazione del tema principale: il microciclo d'allenamento ed in particolare la sessione d'allenamento tecnico del giovedì pomeriggio in cui si è curato, attraverso esercitazioni mirate, il tema principale proposto.

Si prenderanno in considerazione i dati statistici e le analisi a video e dirette che hanno determinato la scelta del tema e la programmazione.

Infine si cercheranno di valutare gli esiti del lavoro svolto e la possibilità che la trattazione possa avere un qualche interesse teorico o pratico in riferimento al modello di prestazione del campionato di serie A2 femminile.

## 1.1 Il Relatore

L'autore del project work è Bernardo Guadalupi. Ha iniziato la sua attività da allenatore di pallavolo all'età di 17 anni dopo una breve esperienza da giocatore in serie C. La crescente passione per questo sport e l'interesse per le relazioni umane hanno determinato la sua volontà di approfondire le proprie conoscenze in merito alla pallavolo e all'attività intrapresa. Al terzo anno di attività svolgeva il ruolo di vice-allenatore per una squadra partecipante al campionato di serie B1 femminile nella sua città. Conseguiva la qualifica di allenatore di secondo grado nel 2001. Nel 2003 ha la possibilità di vivere la sua prima stagione da professionista in qualità di scoutman e assistente allenatore per la Lines Tra.De.Co. Altamura, squadra di serie A2 femminile. Da allora ha lavorato per diversi club come professionista. Nel corso di questi anni ha partecipato a diversi campionati italiani di serie A1 ed A2, sempre in qualità di vice-allenatore o scoutman/assistente allenatore di squadre femminili. Questo è significato l'opportunità di conoscere e collaborare con allenatori, giocatori e dirigenti di grande esperienza. A tal proposito si considera quella della stagione 2004-05 in qualità di vice-allenatore della Lines Tra.De.Co. Altamura con il Prof. Giovanni Volpicella, particolarmente importante sul piano professionale ed umano. Quella esperienza fatta di colloqui interminabili, di lavoro in palestra e di studio ha spinto l'autore a riconsiderare la pallavolo e soprattutto la metodologia d'allenamento in maniera completamente nuova rispetto al vissuto passato. L'approccio scientifico alla programmazione del Prof.Volpicella (intesa non come sistema chiuso bensì determinata dall'osservazione più oggettiva possibile delle necessità dell'allenamento), la sua capacità di ottimizzazione degli spazi, del tempo e delle risorse umane, sono elementi che nella sua metodologia si coniugano con la continua necessità di adattamenti situazionali propri della pallavolo. Egli fa dell'adattamento alle situazioni di gioco il punto di partenza e non di arrivo della sua metodologia. Essa tende infatti a rendere costantemente i giocatori protagonisti di scelte individuali e di squadra, guidate dall'allenatore verso una visione omogenea e coordinata che porta alla lettura tattica costante e all'adeguamento immediato all'avversario. Ciò porterebbe indirettamente i giocatori a lavorare anche sulle proprie lacune tecniche, spinti dai compagni-avversari a cercare nuove e più difficili soluzioni nelle varie situazioni di gioco. Questo approccio metodologico, che si può definire 'anti-routine', sembra essere più sviluppato nella pallavolo maschile, in cui l'innato agonismo, la velocità del gioco e le maggiori qualità fisiche rispetto alla pallavolo femminile

(e quindi anche tecniche) rendono molto più spesso necessario lo spirito di iniziativa individuale.

Questa 'filosofia' d'allenamento ha influenzato molto tutte le riflessioni e rielaborazioni sulla ricerca di una metodologia propria, processo praticamente senza fine, che cerca di nutrirsi ogni giorno dell'apporto di nuove esperienze e conoscenze nell'ambito del lavoro e non, proprio per la sua stessa natura. Negli ultimi anni l'autore ha cercato di approfondire temi quali coaching, comunicazione, psicologia dei gruppi e gestione delle risorse umane, attraverso testi sia di scuola americana che italiana ritenendo siano funzionali al tentativo di svolgere al meglio il mestiere dell'allenatore.

## **1.2 Le motivazioni del project**

Il corso per allenatori di terzo grado e la stesura di questo project work significano la possibilità, dopo diversi anni di attività, di confrontarsi con se stessi e con le esperienze maturate. Lavorare tutti i giorni, spesso non permette di avere le occasioni per rielaborare profondamente e per riorganizzare le esperienze o le nuove competenze acquisite teoriche e pratiche. La necessità di dover produrre un elaborato che si colloca tra la ricerca e la realtà del vissuto, rappresenta un'occasione unica di prova e di crescita. Al di là dei risultati ai quali può condurre, sarà il percorso stesso ad avere questo enorme valore. La scelta dell'argomento e del tema principale (l'attacco di palla scontata), nasce dall'esigenza di cercare risposte a domande che negli ultimi anni da assistente allenatore e scoutman per squadre di serie A femminile, il relatore continua a porre a se stesso e ai vari colleghi con cui ha avuto ed ha la fortuna di lavorare o semplicemente confrontarsi. L'unico dubbio che non ha avuto bisogno di essere sciolto nel cimentarsi nell'esperienza del project è stato appunto quello relativo all'argomento, poiché la stagione vissuta nel Cariparma SiGrade ha dato molti spunti di riflessione sul tema e pochissime certezze.

## **2. Il contesto di lavoro e i problemi di gestione del gruppo**

### **2.1 Gli obiettivi societari**

Il club Cariparma SiGrade nasce su quello che nella città di Parma resta della storia della famosa Maxicono, società di pallavolo maschile che ha ottenuto negli anni Novanta numerosi titoli nazionali ed internazionali. Alcuni degli attuali dirigenti hanno vissuto quella storia seppure con ruoli diversi rispetto ad oggi . La stagione 2009-10 rappresenta per il club la terza partecipazione al campionato italiano di serie A2 femminile. In questa stagione la società ha i mezzi economici per puntare alla promozione in serie A1. L'obiettivo di conquistare la massima serie viene da subito e apertamente dichiarato allo staff, alla squadra e ai media. Anche il mercato estivo viene quindi affrontato col

medesimo obiettivo. L'idea della dirigenza è quella di mettere insieme non solo un organico competitivo, ma addirittura 'due squadre', cioè di disporre di '12 titolari' per essere attrezzati ad affrontare eventuali imprevisti e necessità di turnover nel corso della stagione. La richiesta della società dunque è che venga da tutti condiviso uno spirito di squadra che punti esclusivamente al risultato finale e non alla realizzazione personale. Meglio, che gli obiettivi personali coincidano con quelli di squadra e societari. Si ritiene molto importante sottolineare questo aspetto poiché si crede abbia determinato parte del rendimento di squadra. Sebbene siano elementi impossibili da dimostrare oggettivamente, la stagione in questione è stata caratterizzata da notevole conflittualità fra giocatrici, che nelle intenzioni sembravano voler sposare la filosofia societaria, ma di fatto sul campo non riuscivano a sfruttarla come arma al servizio della squadra. Al contrario, ciò ha molte volte comportato un ambiente di lavoro saturo di tensioni e un rendimento individuale spesso altalenante. Il fenomeno ha spinto l'allenatore e lo staff alla continua ricerca del migliore equilibrio possibile con alternanze frequenti nei titolari le quali a loro volta si sono risolte in ulteriori conflitti. Va ricordato che neanche le frequenti vittorie hanno contribuito a sopire in maniera considerevole il fenomeno. Altrettanto vani i tentativi da parte della dirigenza e dell'allenatore di risolvere i conflitti attraverso riunioni e colloqui di squadra e individuali. In questa sede non c'è assolutamente l'intenzione di formulare giudizi sugli eventuali errori commessi. Il tentativo è quello di rendere partecipi i lettori su aspetti unici della stagione oggetto del project.

## **2.2 La composizione della squadra**

Si vuole in questo paragrafo affrontare una problematica inerente alla composizione della squadra sul piano tecnico: quella delle caratteristiche delle quattro attaccanti-ricettrici di posto 4 a disposizione nella rosa. La squadra è composta infatti da quattro attaccanti-ricettrici con caratteristiche molto diverse fra loro. La prima (da questo momento chiamata S1) è un'atleta straniera, riconfermata dopo un'ottima stagione nel club. Giocatrice molto esperta e tecnica, ha confermato durante tutta la stagione il suo buon rendimento. La seconda (da questo momento chiamata S3), attaccante poco potente e poco tecnica ma con percentuali d'errore basse, piuttosto solida nei fondamentali di ricezione e difesa. La terza (da questo momento chiamata S2), giocatrice giovane da diverse stagioni in Italia, ha vissuto gli ultimi due anni sportivi come riserva di un importante club di A1 nel ruolo di opposto. Sono questi anni in cui non ha quasi mai giocato. Giocatrice con grosse potenzialità in attacco, giunge a Parma per cimentarsi in un cambio di ruolo. E' per lei di

fatto il primo anno da ricettore. L'ultima (da questo momento chiamata S4) è alla terza stagione nel club sempre come riserva. Oltre alle attaccanti-ricettrici, la rosa dispone di un opposto di ruolo riconfermato dopo una stagione d'altissimo livello in attacco e muro. E' stata infatti quinta nella classifica di punti realizzati della serie A2 della precedente stagione. Anche se potrebbe risultare fuorviante non trattandosi di percentuali o di efficienza nei vari fondamentali, la media stagionale di 14 punti a partita può essere considerato un dato indicativo. Sebbene il quadro fin qui tracciato rischia di risultare piuttosto approssimativo, può comunque fornire l'idea della complessità della ricerca di un equilibrio tecnico-tattico di squadra. Determinare se ai fini del risultato fosse più proficuo disporre di maggiore solidità in ricezione e difesa a discapito del potenziale d'attacco o viceversa, è risultata in quest'annata impresa piuttosto ardua, aggravata dall'incostanza di rendimento a cui si è fatto riferimento nel precedente paragrafo. Così la complementarità tecnica fra le giocatrici che sarebbe potuta essere un'arma in più a seconda delle condizioni e degli avversari affrontati, ha avuto spesso un effetto boomerang sulla qualità del gioco, generando una stagione estremamente particolare, difficoltosa cioè sul piano dell'equilibrio tecnico-tattico-psicologico seppur caratterizzata da ottimi risultati.

### **2.3 La composizione dello staff tecnico e la logistica**

La composizione dello staff tecnico descritta in questo paragrafo si riferisce al periodo in cui si è svolto il microciclo d'allenamento preso in considerazione nel project. Il 'nuovo' staff si è così composto dopo il cambio del primo allenatore avvenuto il 25 gennaio 2010, dopo la vittoria nella seconda giornata di ritorno e con la squadra seconda in classifica a 5 punti dalla prima. L'episodio non risulta quindi evidentemente legato ai risultati sportivi, ma più a tutte le motivazioni trattate nei par. 2.1 e 2.2. Lo staff è quindi composto da un capo-allenatore, un vice-allenatore, un preparatore fisico/assistente allenatore, uno scoutman/assistente allenatore, un fisioterapista, un medico ortopedico, un team manager e un direttore sportivo. La squadra ha a disposizione una struttura sportiva molto grande, uno spazio d'allenamento e di gioco ampi (possibilità di montare due campi di pallavolo nella stessa area) e adatti all'allenamento di una squadra d'alto livello. Si dispone di attrezzi utili per l'allenamento quali: 60 palloni, 4 carrelli porta-palloni, 2 plinti, 2 canestri per i palleggiatori, palle mediche di diverso peso, 2 palloni da 400 grammi, 1 macchina spara-palloni, tappetini, bosu e fitball per esercizi di propriocettiva. Vi è inoltre la possibilità di svolgere tutte le terapie necessarie al recupero degli infortuni e i trattamenti riabilitativi che richiedono l'utilizzo di macchinari specifici in un centro fisioterapico distante circa 3

chilometri dal palazzetto d'allenamento e di gioco. Viceversa i trattamenti fisioterapici quotidiani vengono svolti in una sala medica presso la struttura dove la squadra si allena. Si può dire quindi che la situazione logistica abbia garantito un supporto qualitativamente elevato al lavoro.

## **2.4 La scelta dei titolari e di programmazione**

Nel contesto fin qui descritto, si farà ora riferimento alle scelte tecniche intraprese dal 'nuovo' staff, con l'obiettivo di raggiungere un maggiore equilibrio di squadra e quindi una costanza di rendimento anche dei singoli. E' idea condivisa che per il raggiungimento degli obiettivi sia necessario cercare di risolvere anche le conflittualità all'interno dell'organico.

*Non sempre l'avversario da battere è dall'altra parte della rete o del campo. Il vero nemico dell'organizzazione è spesso dentro l'organizzazione stessa. Quando la definizione dei ruoli e delle competenze non è chiara, quando iniziano a mostrarsi le crepe, le incomprensioni e gli attriti tra i giocatori, difficilmente si riuscirà a creare il clima di cooperazione e unione indispensabile per andare all'attacco delle altre squadre. Come si può pensare a un nemico da sconfiggere quando il vero nemico siamo noi?<sup>1</sup>*

Si è quindi scelto di definire nettamente titolari e riserve, preoccupandosi di dare alle riserve dei compiti tecnico-tattici ben specifici e quindi di esaltare il più possibile la grande importanza ai fini del risultato anche di chi avrebbe giocato meno. Questo ha sicuramente migliorato l'ambiente di lavoro in palestra e corroborato lo spirito di collaborazione all'interno della squadra.

Nella fig.1 si prenderanno ora in considerazione alcune semplici analisi statistiche riferite alle gare svolte nel periodo agonistico compreso fra la 1a giornata d'andata di regular season e il cambio d'allenatore (11 ottobre 2009 e 24 gennaio 2010). L'intento è quello di motivare le ipotesi che hanno portato alla programmazione dei mesocicli successivi e in particolare del microciclo scelto come oggetto del project work. Il tentativo è anche quello di dare un supporto possibilmente più oggettivo alle considerazioni fin qui formulate. Resta inteso che le statistiche hanno solo supportato le idee maturate attraverso l'osservazione

---

<sup>1</sup> Cfr. Gian Paolo Montali, Scoiattoli e Tacchini, pag.71 (Rizzoli, 2008).

diretta degli allenamenti e delle gare come anche l'analisi delle partite già svolte attraverso filmati tecnici. Le statistiche riportate sono estrapolate dalle rilevazioni esclusivamente effettuate dall'autore attraverso l'utilizzo delle versioni più aggiornate dei software della Data Project S.r.l., messe a disposizione dalla società. Si riferiscono al lasso di tempo in cui la squadra ha affrontato 17 gare di regular season e 2 di Coppa Italia, per un totale di 19 partite, ottenendo 16 vittorie e 3 sconfitte. Utilizzando colori diversi per ogni giocatrice, sono stati evidenziati i dati che hanno particolare rilevanza per l'argomento trattato nel capitolo, e cioè quelli relativi alla ricezione e all'attacco delle tre attaccanti-ricettrici su cui ruota la scelta dei titolari (e di conseguenza dell'opposto). La colonna dell'efficienza della ricezione è stata modificata in modo da ottenere direttamente il dato sulla positività (somma delle ricezioni perfette in percentuale e ricezioni positive in percentuale). Segue la tab.1 in cui sono illustrati i criteri di valutazione di ricezione e d'attacco come considerati dall'autore, per rendere possibile la lettura dei dati.

fig.1: Analisi fondamentali delle bande-ricevitrici fino alla seconda gara di ritorno (S2, S3, S1).

**Totale Analisi per Fondamentali (Regular Season: dalla 1a gara di andata alla 2a gara di ritorno)**

Cariparma SiGrade Parma   Dettaglio giocatori   Dettaglio fondame																						
Fondam.	Gioc	Ind.	*E%	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
<b>Ricezione</b>	Sq	6	59%	1501	78	5%	78		113	8%			387	26%	41	3%	293	20%	589	39%		
	S2	4	41%	116	9	8%	9		17	15%			41	35%	1	1%	15	13%	33	28%		
	S3	6	58%	288	18	6%	18		26	9%			69	24%	8	3%	60	21%	107	37%		
	S1	6	56%	465	19	4%	19		35	8%			133	29%	16	3%	87	19%	175	38%		
<b>Attacco</b>	Sq	4	27%	2567	197	8%	131	66	154	6%	100	54	751	29%	154	6%	270	11%	1041	41%	295	746
	S2	4	22%	539	51	9%	37	14	45	8%	33	12	140	26%	40	7%	46	9%	217	40%	52	165
	S3	3	21%	385	25	6%	14	11	22	6%	10	12	148	38%	20	5%	42	11%	128	33%	42	86
	S1	4	30%	603	36	6%	20	16	34	6%	21	13	191	32%	27	4%	66	11%	249	41%	86	163
<b>Att dopo Ricez</b>	Sq	4	31%	1297	90	7%	90		74	6%	74		351	27%	82	6%	138	11%	562	43%		562
	S2	5	28%	267	23	9%	23		25	9%	25		59	22%	18	7%	18	7%	124	46%		124
	S3	4	29%	156	6	4%	6		7	4%	7		59	38%	7	4%	19	12%	58	37%		58
	S1	4	34%	245	12	5%	12		13	5%	13		67	27%	14	6%	31	13%	108	44%		108
<b>Contrattacco</b>	Sq	4	23%	1270	107	8%	41	66	80	6%	26	54	400	31%	72	6%	132	10%	479	38%	295	184
	S2	3	17%	272	28	10%	14	14	20	7%	8	12	81	30%	22	8%	28	10%	93	34%	52	41

S3	3	16%	229	19	8%	8	11	15	7%	3	12	89	39%	13	6%	23	10%	70	31%	42	28
S1	4	27%	358	24	7%	8	16	21	6%	8	13	124	35%	13	4%	35	10%	141	39%	86	55

tab. 1: Criteri di valutazione per la lettura dei dati.

RICEZIONE	SPIEGAZIONE
=	Ricezione doppio meno: errore diretto.
/	Ricezione slash: finisce direttamente nel campo avversario dopo il tocco o deve essere inviata necessariamente come palla facile.
-	Ricezione negativa: non consente l'attacco in combinazione con i centrali in primo tempo.
!	Ricezione spostata verso posto 4 o 2: consente l'attacco in primo tempo dei centrali ma non la combinazione scelta.
+	Ricezione positiva: consente l'attacco in combinazione ma non ideale per parabola e/o distanza da rete.
#	Ricezione perfetta: consente in maniera ottimale di giocare in combinazione.

ATTACCO	SPIEGAZIONE
=	Attacco doppio meno: errore diretto (in rete o out).
/	Attacco slash: murato vincente dall'avversario.
-	Attacco negativo: consente all'avversario di costruire il contrattacco.
!	Attacco che viene rinvio dal muro avversario nel proprio campo e, intercettato dalla copertura, può essere rigiocato in attacco.

+	Attacco positivo: non consente all'avversario di contrattaccare e viene rinvio nel proprio campo come palla facile.
#	Attacco vincente: punto diretto.

La scelta dei titolari ha coinvolto in particolare le bande-ricevitrici e la palleggiatrice. La prima scelta della banda è ricaduta su S1 ed è risultata la più semplice, poiché ha riguardato la giocatrice con maggiori percentuali e costanza di rendimento in tutti fondamentali. La seconda è ricaduta su S2, l'atleta con maggiori potenzialità in attacco e scarse abilità in ricezione (vedi anche par.2.2). Questo ha influenzato l'organizzazione del sistema di ricezione e d'attacco. Si è passati infatti ad un sistema di ricezione a due con il libero ed S1 coinvolti 6 rotazioni su 6, lasciando al secondo attaccante solo responsabilità di ricevere il servizio corto in alcune rotazioni (eccezion fatta per la ricezione della battuta in salto, comunque pressoché assente in A2 femminile nella stagione considerata). Allo stesso tempo si è riorganizzato il sistema d'attacco impiegando maggiormente l'attaccante di posto 4 escluso dalla ricezione nell'attacco da seconda linea in Pipe (attacco da posto 6). Si è scelto inoltre di schierare S1 lontano dal palleggiatore, ipotizzando che il suo impiego costante in ricezione potesse sovraccaricare la giocatrice nelle rotazioni con attacco a due. Si è quindi affidato il ruolo di opposto all'unica giocatrice specializzata. Come palleggiatrice titolare si è puntato su quella meno esperta tra le due a disposizione, con minore abilità nel gioco veloce con i centrali ma molto più alta (192 cm) e con buone qualità a muro. Nelle sue caratteristiche anche la considerevole abilità di riuscire a giocare molti palloni di ricezione o difesa alti e vicini a rete non solo con l'alzata ma anche con un efficace attacco di seconda intenzione.

In sintesi si è ritenuto più efficace ai fini dei risultati puntare sull'ipotesi di un potenziale d'attacco e muro maggiori a discapito di maggiori percentuali in ricezione e un sistema d'attacco con un numero più elevato di attacchi in veloce dei centrali e/o in combinazione. Da qui la decisione di dedicare nella programmazione particolare attenzione al gioco di palla scontata credendo che possa essere questa la via per migliorare ed esaltare le qualità delle risorse a disposizione e compensarne le lacune.

### **3. La Palla Scontata**

In questo capitolo si prenderanno brevemente in esame le fasi di gioco con particolare riferimento al sistema d'attacco nell'alto livello. Si cercherà quindi di definire in quali contesti si verifica precipuamente il gioco di palla scontata in alternativa al gioco veloce e in combinazione.

#### **3.1 Un problema semantico**

Affrontando il tema sul piano teorico, si è palesata la necessità di scegliere la parola con cui definirlo. Tale esigenza è derivata dal rendersi conto che ciò che qui si è deciso di definire come palla 'scontata', nel gergo pallavolistico comune (quanto meno nel settore femminile), spesso viene definito col termine palla 'alta'. La causa di ciò probabilmente è che la maggior parte dei casi a cui si fa riferimento, si traducono effettivamente in un'alzata alta e in un attacco di palla alta. Cercando tuttavia di descrivere dettagliatamente la casistica ci si è accorti che non sempre è così, per cui si è scelto il termine 'scontata' come soluzione semantica più adeguata.

#### **3.2 Il sistema d'attacco e il gioco in combinazione**

È l'insieme di combinazioni coordinate di più schiacciatori della stessa squadra che si preparano contemporaneamente ad eseguire attacchi da diverse zone della rete e con diverse velocità, con il fine di eludere il muro avversario. Si fonda sull'attacco dei centrali, che sono in genere preposti ad eseguire gli attacchi più veloci in ordine di tempo. Nella pallavolo di serie A la maggior parte dei centrali sono in grado di eseguire diversi tipi di attacco in veloce, codificati in base alla distanza dal palleggiatore e/o alla posizione in cui avviene l'attacco rispetto alla rete (6 tipi sono quelli più diffusi nella pallavolo femminile: veloce avanti, veloce dietro, veloce spostata, tesa al centro, fast corta o B e fast). A questi attacchi si associano con varie modalità gli attacchi su alzate più o meno tese e più o meno veloci (super, quick o secondi tempi) degli schiacciatori di banda di prima e seconda linea. Sono denominati così perché quando sono in prima linea occupano i posti vicini alle antenne (bande), che delimitano lo spazio laterale in cui la palla può passare nel campo avversario. Il sistema d'attacco in combinazione può essere attuato quando il secondo

tocco di squadra arriva nelle mani del palleggiatore, in una posizione del campo consona alla facile distribuzione dell'alzata e con una parabola che dia il tempo agli attaccanti di preparare adeguatamente l'attacco e al palleggiatore di gestire al meglio il palleggio. Risulta chiaro che la combinazione è credibile solo se sono credibili tutte le opzioni d'attacco. Questa circostanza si verifica nella fase di ricezione-attacco dopo una ricezione positiva (ved. tab.1), in cui in genere è il palleggiatore a scegliere la combinazione e il giocatore a cui affidare l'attacco. Nella fase di contrattacco dopo un buon appoggio o difesa o copertura, in cui sono in genere gli attaccanti a scegliere il tipo di attacco da eseguire in funzione della situazione di partenza in cui si trovano e/o della propria organizzazione e delle caratteristiche dell'avversario (nell'alto livello anche questa fase è attentamente organizzata).

Nella maggior parte dei casi in cui queste condizioni non sono soddisfatte e la squadra non può mettere in atto il suo sistema d'attacco in combinazione, si verifica un gioco di palla scontata. In realtà ci sono delle eccezioni (per esempio quando un ricevitore ha eseguito un buon passaggio ma è stato costretto dalla battuta ad andare per terra e dunque risulta escluso dall'attacco), ma in quanto tali non saranno prese in considerazione perché statisticamente poco rilevanti.

### **3.3 Definizione del gioco di palla scontata**

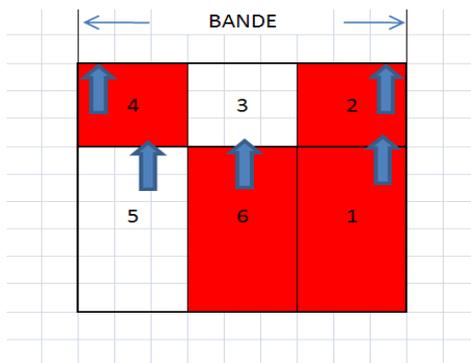
Ciò che conclude il gioco di palla scontata è l'attacco di questo tipo di palla. Ciò che determina quest'ultimo è l'alzata. Potrebbero esserci molti modi per definire questo tipo d'alzata (velocità, altezza rispetto alla rete, lunghezza). Ma in definitiva, essendo questi parametri in parte variabili in funzione anche delle abilità dei giocatori e del palleggiatore, essa si può definire quell'alzata che da tempo sufficiente al muro avversario di organizzare un muro a lettura composto che coinvolge più di un giocatore. Per muro a lettura si intende quel tipo di muro eseguito 'leggendo' l'alzata avversaria e reagendo ad essa. Differisce dal muro ad opzione che invece presuppone una decisione precedente rispetto all'alzata avversaria da parte del giocatore a muro, il quale decide a priori l'attaccante o il tipo d'attacco avversario su cui eseguirlo. In campo maschile si assiste ad alcune alzate di palla scontata che a fatica si potrebbero definire alte, poiché sono in realtà alzate molto veloci e tese. La caratteristica che le contraddistingue rispetto agli altri tipi d'alzata è che danno comunque il tempo al muro avversario di organizzare un muro a lettura composto, perché magari devono compiere una distanza più lunga fra le mani del palleggiatore e

quelle dello schiacciatore, o perché sono facilmente leggibili. Nella pallavolo femminile la differenza fra una palla tesa e veloce in combinazione e una palla scontata per il muro avversario è molto più netta e spesso si traduce in una palla alta o al massimo in un secondo tempo.

### 3.4 Il gioco di palla scontata

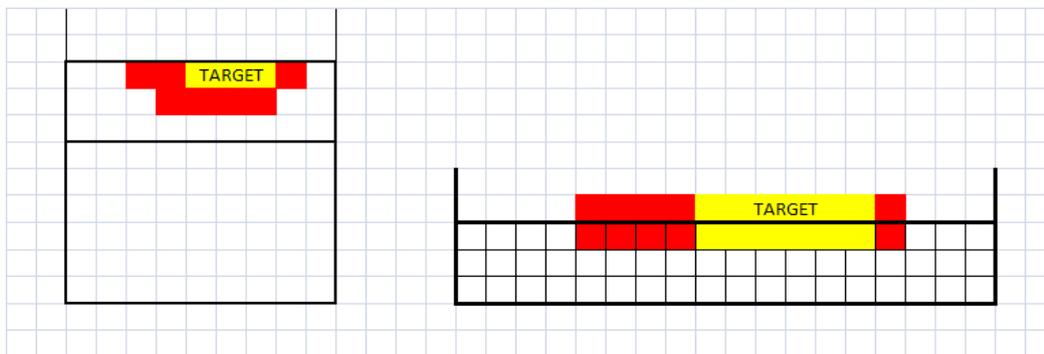
Nell'organizzazione della pallavolo d'alto livello l'attacco di palla scontata è quasi ad esclusivo appannaggio degli attaccanti di banda (attaccanti-ricettori di posto 4 e opposto) e si verifica in prossimità delle antenne in posto 4 e in posto 2 se l'attaccante è in prima linea, dal posto 6 (Pipe) e dal posto 1 o molto più raramente dal posto 5 se l'attaccante si trova in seconda linea (ved. fig.2).

fig. 2: Punti d'esecuzione d'attacco di palla scontata nell'alto livello.



In linea generale e in alternativa a quanto detto sul gioco in combinazione nel par. 3.2, l'attacco di palla scontata si verifica dopo un primo tocco che arriva lontano dalla zona ideale da cui il palleggiatore effettua le alzate (da questo momento chiamato 'target'), oppure troppo teso, o basso, o con tutte queste caratteristiche insieme (ved. fig.3).

fig.3: Zona ideale per la distribuzione del gioco in combinazione.



### 3.5 Fasi e situazioni in cui si verifica il gioco di palla scontata

- Fase Ricezione-Attacco:
  - dopo ricezione negativa;
  - se l'azione non si conclude con il primo attacco dopo ricezione, si verificano le situazioni prese in esame nella Fase Break-Point.
- Fase Break-Point:
  - dopo appoggio negativo;
  - dopo difesa o copertura: nella pallavolo femminile la difesa e la copertura, quando sono seguite dall'attacco, nella maggior parte dei casi sono seguite da un attacco di palla scontata. Una buona difesa o copertura sono palloni che restano alti e in mezzo al campo data l'impossibilità di gestire in target attacchi forti ed incidenti o che prendono traiettorie imprevedibili dopo un rimbalzo a muro, o ancora che vanno recuperati effettuando un intervento acrobatico. Il tempo che intercorre tra l'attacco avversario e la difesa inoltre, insieme alla situazione da cui proviene l'attaccante (muro o difesa), spesso non è sufficiente a preparare un attacco in combinazione. Ci sono situazioni di contrattacco in cui l'attaccante non riesce a prepararsi dopo essere ricaduto dal muro, anche se la difesa è in target. Allo stesso modo il tempo che intercorre fra il tocco del muro avversario e la copertura, insieme alla situazione da cui proviene l'attaccante (attacco o copertura), potrebbe non essere sufficiente a preparare un attacco in combinazione. Ci sono ad esempio situazioni in cui l'attaccante è in una posizione di copertura troppo lontana dalla zona d'attacco, oppure ha appena eseguito un intervento acrobatico.

### 3.6 Elementi non migliorabili del gioco di palla scontata con l'allenamento

- Ricezione negativa: non si allena la ricezione negativa perché la ricezione ha come obiettivo mettere sempre la palla in target. Esiste solo un caso in cui la ricezione negativa è considerata comunque un buon risultato, ed è quello in cui la forza o la qualità del servizio avversario costringe ad accontentarsi di un passaggio meno preciso per evitare la possibilità di errore diretto o di palla che dopo la ricezione torna direttamente nel campo avversario, regalando la possibilità di un facile contrattacco. Questa abilità può essere allenata ma non cambia nulla in merito alla situazione di gioco che ne consegue.
- Appoggio negativo: non si allena l'appoggio negativo; nell'alto livello è dato per scontato che la prevedibilità delle situazioni in cui si effettua questo fondamentale in bagher o in palleggio e la competenza tecnica, mettano sempre i giocatori in condizione di eseguire un semplice passaggio e quindi molto preciso, sebbene nella realtà non sia poi sempre così.

### **3.7 Elementi migliorabili del gioco di palla scontata con l'allenamento**

- Muro: può essere migliorata la capacità del muro di obbligare l'attaccante avversario ad indirizzare il colpo sulla propria difesa con un efficace e coordinato spostamento e posizionamento, un buon tempo di salto, una buona invadenza e compostezza del piano di rimbalzo, nonché con una veloce lettura del gioco avversario. Altro aspetto del muro migliorabile è la capacità di rendere comunque positivo per la propria squadra il rimbalzo, qualora non fosse possibile effettuare un muro composto, rendendo l'attacco avversario recuperabile dalla difesa e quindi 'rigiocabile' dalla propria squadra.
- Difesa: può essere migliorata sotto tutti gli aspetti tecnici (varie tecniche difensive, di spostamento e capacità di lettura del colpo avversario) e tattici (anticipo e accuratezza del posizionamento), col fine di aumentare il numero di palloni che la propria squadra può contrattaccare; la difesa deve agire ogni qualvolta sia possibile in stretta correlazione con il muro.
- Copertura d'attacco: può essere migliorata nella tecnica, cercando di rendere favorevole il rimbalzo sul corpo (infatti il tempo per intervenire è quasi sempre talmente poco da non poter scegliere il tipo di intervento); nella capacità di posizionamento migliorando l'abilità di prevedere la direzione del possibile rimbalzo dal muro avversario; nel coordinamento con i compagni al fine di coprire una maggiore porzione di campo possibile in maniera omogenea. Tuttavia si ritiene sia uno dei fondamentali

più difficili da allenare se non con esercizi di gioco globali, data l'alta imprevedibilità e la scarsa riproducibilità di situazioni codificate in allenamento.

- **Alzata:** è uno degli aspetti più importanti del gioco di palla scontata. È infatti il fondamentale che, se eseguito bene, mette in condizione l'attaccante di poter scegliere diverse soluzioni d'attacco in una situazione difficile, poiché l'avversario ha il tempo per organizzarsi al meglio per contrastarlo. È per questo motivo che è molto importante sia il più preciso possibile. Può essere eseguito dal palleggiatore o da qualsiasi altro giocatore quando il palleggiatore è impegnato nel primo tocco, o quando è impossibilitato a raggiungerlo; può essere eseguito in bagher o in palleggio e provenendo da varie altre situazioni di gioco precedenti (ricaduta da muro o posizionamento a muro, posizionamento di difesa, ricaduta dall'attacco, da finta d'attacco o preparazione della rincorsa, da posizionamento in ricezione).
- **Attacco:** è migliorabile in tutti gli aspetti tecnici e tattici e può rappresentare l'esito dell'azione.

### **3.8 Aspetti tecnici e tattici dell'attacco di palla scontata**

È il momento di soffermarsi sugli aspetti tecnici e tattici dell'attacco di palla scontata. Alcuni di questi aspetti, soprattutto quelli tecnici, sono riconducibili all'attacco in generale.

#### **1. Aspetti tecnici:**

- **Preparazione alla rincorsa d'attacco:** è importante collegare il fondamentale precedente all'attacco attraverso spostamenti molto rapidi e complessi per raggiungere il punto d'inizio della rincorsa il prima possibile, per avere una buona visione dell'alzata e un angolo favorevole rispetto alla sua traiettoria.
- **Valutazione dell'alzata:** investe varie capacità coordinative fra cui una delle più importanti per il giocatore di pallavolo, che è quella oculo-manuale.
- **Tempo di rincorsa e tempo di stacco:** riguarda la capacità di adattare la rincorsa alla traiettoria d'alzata in modo da riuscire a colpire la palla nel punto più alto possibile; i primi passi servono ad apportare le eventuali correzioni di tempo e direzione di rincorsa, mentre lo stacco deve essere eseguito sempre con la massima velocità ed esplosività in modo da non inficiare il salto e da ottenere un buon rapporto con la palla. È un aspetto particolarmente delicato poiché c'è una tendenza naturale ad 'anticipare' la rincorsa che ha come effetto colpire mentre

si sta già ricadendo dal salto e quindi in un punto più basso, con minore forza e con minori soluzioni.

- Rapporto con la palla: importante staccare rispetto alla palla per poter colpire nel punto più alto e davanti alla spalla colpitrice, in modo da poter scegliere tutte le soluzioni d'attacco a disposizione.
- Gestione del colpo (manualità): saper utilizzare più tecniche d'attacco è determinante per avere buone chance di successo, non inteso esclusivamente come punto diretto ma anche come azione produttiva per la propria squadra, proprio perché è necessario fare i conti con muro e difesa schierati; mani-out laterale, mani-out alto, colpi in mezzo al muro, colpi forti fuori muro, ritardati, piazzati, pallonetti, colpi appoggiati sul muro per rigiocare (queste tecniche possono anche essere combinate).

## 2. Aspetti tattici:

Riguardano la capacità dell'attaccante di scegliere la soluzione tecnica giusta in funzione di:

- caratteristiche tecniche dell'avversario: caratteristiche del muro-difesa avversario (muro più basso, caratteristiche dei piani di rimbalzo dovute ad abitudini tecniche, difficoltà dei singoli nelle varie tecniche di difesa).
- caratteristiche tattiche dell'avversario: sistema di muro-difesa (sfruttare gli eventuali punti deboli dell'organizzazione avversaria).
- caratteristiche tecnico-tattiche della propria squadra in funzione dell'avversario: riferite alla gestione del fondamentale nel contesto della gara o dell'allenamento (ad esempio se la mia squadra è efficiente nel sistema di muro-difesa rispetto all'avversario, può essere conveniente abbassare la percentuale di rischio di errore diretto per avere la possibilità di sfruttare le proprie qualità; viceversa se l'avversario è molto efficiente nel contrattacco si dovrà aumentare il rischio).

### 3.9 Cenni sull'allenamento fisico

Fin qui non si è fatto mai riferimento all'allenamento fisico, ma si ritiene che sia una componente fondamentale insieme a quella tecnica, tattica e mentale per un incremento delle qualità dei singoli e della squadra in tutti i punti trattati.

#### **4. Il microciclo d'allenamento**

E' quello che precede la sfida contro la Liu-Jo Volley Carpi, squadra che segue il Cariparma al terzo posto in classifica, a pari punti, avendo ottenuto una vittoria in meno. Questa partita, svolgendosi a quattro giornate dalla fine della regular season può determinare la classifica finale e la possibilità di giocare, conquistando il 2°posto, il primo match di play-off in casa come anche l'eventuale gara 5 (come stabilito dal regolamento campionati dalla Lega Serie A femminile).

Il match con cui si chiude il microciclo è il terzo match tra le due squadre. Nei precedenti il Cariparma ha perso nettamente entrambi i match. L'ultima sconfitta risale al 27 febbraio 2010 in semifinale di Coppa Italia.

Questi motivi fanno sì che il momento sia particolarmente carico sul piano delle motivazioni e la vittoria di questa partita possa significare la conquista della consapevolezza di poter battere la squadra possibile rivale per la promozione in serie A1. Viceversa con una sconfitta l'avversario rimarrebbe imbattuto negli scontri diretti fino ai match dei play-off.

La settimana d'allenamento qui considerata si colloca in pieno periodo agonistico. Questa stagione di serie A2 è stata particolarmente probante sul piano fisico e mentale poiché le due competizioni a cui la squadra ha partecipato (regular season e Coppa Italia) hanno determinato un calendario molto fitto, con numerose partite infrasettimanali giocate. Questo è significato, oltre alla ridotta possibilità di recupero, la necessità di modificare spesso i programmi d'allenamento in funzione di numerose variabili e principalmente in funzione delle condizioni delle giocatrici. Tuttavia la settimana in oggetto non presenta gare infrasettimanali in calendario.

In questa settimana di lavoro, pur essendosi preposti di lavorare su alcuni aspetti del gioco e in particolar modo quelli legati all'attacco di palla scontata, si è cercato comunque di non trascurare gli altri, dato che ci si trova verso la fine del periodo agonistico, in cui i margini di crescita tecnica si crede siano ormai ridotti rispetto al tempo che si ha a disposizione per curarli. La settimana è stata organizzata suddividendo le sedute d'allenamento in modo da lavorare principalmente sulla tecnica individuale al mattino e sulla tecnica e tattica collettiva nelle sedute pomeridiane. Al mattino si è quindi scelto di proporre principalmente esercitazioni di tipo analitico e sintetico, mentre al pomeriggio esercitazioni di tipo sintetico e globale.

Inoltre il microciclo in oggetto è inserito nel contesto del mesociclo in cui, in accordo con il preparatore fisico, si è deciso di aumentare il lavoro di forza. È così introdotta nella programmazione settimanale una terza seduta pesi con l'obiettivo di poter avere prestazioni fisiche superiori nel periodo play-off. I play-off infatti sono stati conquistati con largo anticipo rispetto alla fine della regular season, per cui si è deciso di lavorare in ottica di far arrivare la squadra nelle condizioni migliori nel momento più importante della stagione.

Cercando di rendere efficace il lavoro tecnico e di non causare sovraccarichi sul piano fisico con conseguente aumento del rischio di infortuni, si è deciso di non effettuare sedute d'allenamento particolarmente lunghe, puntando più sulla qualità e l'intensità del lavoro che sul volume e gestendo i tempi di recupero all'interno delle singole esercitazioni rendendoli simili a quelli di partita.

Si è scelto inoltre di modificare il contenuto delle sedute video per lo studio degli avversari rispetto allo standard della stagione. Trattandosi di un avversario già conosciuto, è stato studiato principalmente il suo comportamento tattico nelle ultime gare in confronto col

precedente studio, soprattutto in riferimento all'ultimo recente scontro diretto. L'obiettivo è stato quello di cercare di cogliere le strategie speciali adottate, in modo da prepararsi a contrastarle e limitarle. Segue nella tab.2 il programma settimanale d'allenamento da lunedì 22 marzo a domenica 28 marzo.

tab. 2: Il programma settimanale d'allenamento.

<b>Giorno</b>	<b>Mattina</b>	<b>Pomeriggio</b>
<b>Lunedì 22</b>	<b>Riposo</b>	<b>Riposo</b>
<b>Martedì 23</b>	<b>9.30-12.00</b> <b>Pesi+Tecnica</b>	<b>17.00-19.30</b> <b>Tecnica</b>
<b>Mercoledì 24</b>	<b>Riposo</b>	<b>16.15-19.30</b> <b>Video+Tecnica</b>
<b>Giovedì 25</b>	<b>9.30-12.00</b> <b>Pesi+Tecnica</b>	<b>17.00-19.30</b> <b>Tecnica</b>
<b>Venerdì 26</b>	<b>10.00-11.00</b> <b>Pesi</b>	<b>16.15-19.30</b> <b>Video+Tecnica</b>
<b>Sabato 27</b>	<b>Riposo</b>	<b>15.00-17.00</b> <b>Tecnica</b>
<b>Domenica 28</b>	<b>10.00-11.30</b> <b>Prevenzione+Video</b>	<b>Cariparma SiGrade Parma</b> <b>Vs</b> <b>Liu Jo Volley Carpi</b>

#### **4.1 Lunedì:** Riposo.

Giorno dedicato al recupero organico completo e alle eventuali terapie riabilitative.

#### **4.2 Martedì mattina:** 9.30 – 11.00 Pesi; 11.00 – 12.00 Tecnica.

Obbiettivi dell'allenamento tecnico:

- Tecnica individuale di palleggio e bagher in situazione di contrattacco;
- Tecnica di spostamenti a muro.

Esercitazioni:

Si lavora su due campi divisi per ruoli: centrali, palleggiatori (lavorano cercando di centrare i canestri in posto 4 e posto 2) e libero, schiacciatori; ogni gruppo lavora su una metà campo con un allenatore. Gli esercizi vengono eseguiti simulando il salto e non eseguendolo dove previsto dal gioco.

- Esercizi di alzata di palla alta in varie situazioni di gioco di contrattacco: ricaduta da muro, dopo spostamento o da posizione di difesa a seconda dei ruoli. L'allenatore crea la situazione con il lancio diretto della palla o eseguendo un attacco preciso su un difensore.

#### **4.3 Martedì pomeriggio:** 17.00 – 19.30 Tecnica.

Obbiettivi dell'allenamento tecnico:

- Tecnica individuale di difesa e manualità del colpo d'attacco;
- Attacco di palla scontata;
- Correlazione muro-difesa su attacco di palla scontata.

Esercitazioni:

- Riscaldamento a cura del preparatore fisico: mobilità articolare, protocolli di prevenzione per spalle e caviglie, andature e spostamenti specifici di difesa, allunghi, uscite da posizione di difesa e cambi di direzione.
- Uno contro Uno 'progressivo': si parte da esercizi di attacco e difesa per il controllo della palla e progressivamente si arriva all'attacco e difesa di palla forte addosso; infine si alternano attacchi forti e colpi d'attacco che inducono al recupero difensivo.
- Difesa e alzata in coppie a seconda dei ruoli, nelle due metà campo: chi non difende alza; ogni coppia difende e ricostruisce due palloni 'buoni'; gli allenatori attaccano piedi a terra da varie zone e aumentano progressivamente la difficoltà dell'esercizio.
- Difesa individuale dopo spostamenti: le giocatrici attaccano dai plinti simulando attacchi in primo tempo e dalle bande secondo sequenze prestabilite (manualità d'attacco); si difende in coppia.
- Attacco libero: riscaldamento d'attacco dopo ricezione o appoggio dei liberi sui due campi.
- Correlazione muro-difesa su attacco di palla alta: sei contro sei. L'allenatore crea una situazione di palla alta lanciando una palla staccata da rete al palleggiatore; dall'altra parte si lavora sul muro-difesa e sulla ricostruzione su attacco di palla scontata eseguito dalle bande o da seconda linea. Il lavoro si esegue su entrambi i campi ed effettuando cambi di linee e di formazione. L'esercizio non sarà di lunga durata (30 min al max) e prevede frequenti cambi per dare buoni tempi di recupero e limitare il numero di salti.
- Posture per l'allungamento della colonna vertebrale e stretching sotto indicazioni del preparatore fisico.

**4.4 Mercoledì mattina:** Riposo.

**4.5 Mercoledì pomeriggio:** 16.15 – 17.00 Video; 17.00 – 19.30 Tecnica.

Obbiettivi dell'allenamento tecnico:

- Fase break-point.

## Esercitazioni:

- Riscaldamento a cura del preparatore fisico: mobilità articolare, protocolli di prevenzione per spalle e schiena, andature e spostamenti specifici di muro, allunghi, cambi di direzione.
- Esercizio di difesa ealzata in terzetti nelle abituali posizioni di difesa: gli allenatori attaccheranno su ogni difensore; attacco sul difensore in posto 1 e alzata di posto 5; attacco sul difensore in posto 6 e alzata di posto 1; attacco sul difensore in posto 5 e alzata di posto 6. Si aumenta gradualmente la difficoltà degli attacchi fino a costringere i difensori a recuperi difensivi lontani dalla posizione di partenza.
- Uno contro Uno: riscaldamento per il colpo d'attacco, manualità e difesa in affondo laterale; l'attaccante attacca una serie di palloni di media forza a destra e poi a sinistra del difensore, in modo da indurlo ad effettuare una difesa in affondo laterale. Poi si invertiranno l'attaccante e il difensore.
- Attacco di palla alta dopo difesa e muro a due: un allenatore attacca piedi a terra simulando un attacco da posto 4 avversario sulla diagonale; uno schiacciatore in posto 4 e un libero in posto 5 difendono; un palleggiatore alza per gli schiacciatori in posto 2 o 4; l'altro libero e l'altro palleggiatore difendono nell'altra metà campo; i centrali e due bande a turno, si alternano a muro ed eseguono muro a due. Varianti: cambiano attaccanti, muratori e difensori; l'allenatore cambia diagonale d'attacco simulandone uno da posto 2 avversario; si attacca anche da seconda linea.
- Fase break-point: squadra A (titolari) contro squadra B (riserve); si parte dal punteggio di 16 pari e si vince il 'mini set' a 25. La squadra A batte sulla squadra B e gioca la fase break-point. Il muro vincente sul primo attacco della squadra B vale 2 punti; se la squadra A conquista l'azione in qualsiasi altro modo, per realizzare un punto deve trasformare un'azione di palla scontata, simulata da un allenatore con il lancio di una palla staccata da rete per il palleggiatore; se la squadra A non vince questa azione, non si assegnano punti e si ripartirà dalla battuta. La squadra B invece conquista un punto ogni volta che vince un'azione. L'ace vale sempre un punto; il doppio errore in battuta vale 1 punto per la squadra B. Finito un set si cambieranno le rotazioni in modo da dare adeguato recupero al centrale di prima

linea, il quale andrà a difendere nella squadra B (secondo la sequenza:P1, P4, P6, P3, P2, P5). Il vice allenatore fornirà indicazioni tattiche al palleggiatore della squadra B con l'intento di ricreare, laddove risultasse possibile, situazioni di combinazioni d'attacco che, si pensa, potrebbero verificarsi nella partita di domenica. La squadra A non conosce le indicazioni e viene stimolata dal primo allenatore ad adeguarsi alle combinazioni avversarie con strategie di muro e difesa.

- Battute ad obiettivo: ogni giocatrice esegue alcune serie di battute cercando di colpire alcuni bersagli; ogni giocatrice finisce l'esercizio quando colpisce 5 volte tutti i bersagli.
- Posture per l'allungamento della colonna vertebrale e stretching sotto indicazioni del preparatore fisico.

#### **4.6 Giovedì mattina:** 9.30 – 10.30 Pesì; 10.30 – 12.00 Tecnica.

Obiettivi dell'allenamento tecnico:

- Tecnica individuale di battuta e di ricezione;
- Sistema di ricezione.

Esercitazioni:

- Battuta e ricezione: si eseguono serie di 5 battute a testa sui ricettori disposti in posto 5 e posto 1 sui due campi; ogni tre serie di battute, i ricettori si scambieranno con i ricettori impegnati in battuta; al turno successivo tornano in ricezione cambiando posizione in campo. I liberi resteranno fissi in ricezione e cambieranno solo la zona.
- Battuta contro ricezione a due: due squadre in battuta contro due in ricezione nei due campi. Si dispongono, rispettando le situazioni di gioco, i due ricettori titolari in una squadra impegnata in ricezione e le riserve nell'altra; per vincere le squadre in ricezione hanno tre chance per realizzare quattro ricezioni positive su sette (57%), senza subire ace o slash (ved. tab.1 a pag.16); il doppio errore in battuta da un punto alla ricezione; il battitore cambia solo dopo una ricezione positiva. Varianti: si cambiano le posizioni di ricezione e/o i ricettori in funzione delle rotazioni; si

coinvolgono a turno i centrali, l'opposto e le altre bande nella ricezione rispettando l'organizzazione del sistema di ricezione.

- Stretching.

#### **4.7 Giovedì pomeriggio: 17.00 – 19.30 Tecnica.**

Obiettivi dell'allenamento tecnico:

- Tecnica e tattica d'attacco di palla scontata.

Questa seduta d'allenamento sarà trattata nel dettaglio nel capitolo 6.

#### **4.8 Venerdì mattina: 10.00 – 11.00 Pesi.**

#### **4.9 Venerdì pomeriggio: 16.15 – 17.00 Video; 17.00 – 19.00 Tecnica.**

Obiettivi dell'allenamento tecnico:

- Fase ricezione-attacco.

Esercitazioni:

- Riscaldamento a cura del preparatore fisico: mobilità articolare, protocolli di prevenzione per spalle e caviglie, andature e spostamenti specifici di difesa e muro, allunghi, cambi di direzione.
- Uno contro Uno: si comincia con il palleggio e il bagher per poi arrivare progressivamente all'attacco e difesa come nel riscaldamento pre-partita.
- Attacco libero contro muro a uno: le giocatrici attaccano su ricezione delle bande e di un libero a rotazione; tre giocatrici eseguono muro a uno sull'attacco; un altro libero e un altro palleggiatore difendono. L'obiettivo dell'attaccante sarà di non attaccare incidente e lavorare sui colpi lunghi anche contro il muro a uno. Varianti: si alternano i libero e i palleggiatori; le giocatrici a muro effettuano muro a due.
- Fase ricezione-attacco: squadra A (titolari) contro squadra B (riserve); la squadra B batte sulla squadra A; si gioca a rotazioni bloccate. La squadra A vince la rotazione quando si aggiudica tre azioni su 6 giocate (50%); quando l'obiettivo non è più realizzabile si torna a zero; dopo tre tentativi non riusciti si cambierà comunque la rotazione. Le rotazioni in cui non si è raggiunto l'obiettivo si ripetono alla fine, in

modo da lavorare di più su quelle più problematiche, cercando di capirne i motivi e studiando soluzioni per il raggiungimento dell'obiettivo. L'obiettivo (50%) è tarato in base alle statistiche: si pone un obiettivo leggermente superiore alla media per creare uno stimolo maggiore e per bilanciarlo al livello tecnico-tattico delle riserve; esso non deve in ogni caso risultare irraggiungibile. Le rotazioni sono alternate secondo una sequenza che garantisca il recupero adeguato dei centrali di prima linea (P1, P4, P6, P3, P2, P5). Varianti: saranno testati i possibili cambi da proporre in partita.

**4.10 Sabato mattina:** Riposo.

**4.11 Sabato pomeriggio:** 15.00 – 17.00 Tecnica.

Obiettivi dell'allenamento tecnico:

- Curare nei dettagli tutte le fasi di gioco.

Esercitazioni:

- Riscaldamento individuale.
- Attacco libero su ricezione nelle due metà campo: gli schiacciatori attaccano dal posto 4 e i centrali le combinazioni davanti al palleggiatore. Poi gli schiacciatori eseguiranno attacchi da posto 2 o da seconda linea e i centrali eseguiranno le combinazioni dietro al palleggiatore;
- Esercizio di gioco: squadra A (titolari) contro squadra B (riserve). Le due squadre si affrontano giocando, a rotazioni bloccate, dei mini set partendo dal punteggio di 20 pari con le regole del rally-point system. Finito ogni mini set, si cambiano le rotazioni e si provano diverse combinazioni tra le rotazioni delle due squadre. Varianti: si disputano dei mini set provando i possibili cambi da effettuare in partita.
- Posture per l'allungamento della colonna vertebrale e stretching sotto indicazioni del preparatore fisico.

**4.12 Domenica mattina:** 10.00 – 10.45 Prevenzione; 10.45 – 11.30 Video.

**4.13 Domenica pomeriggio:** 18.30 Partita: Cariparma SiGrade Parma – Liu Jo Volley Carpi.

## 5. L'allenamento di giovedì 25 marzo 2010

L'allenamento ha come obiettivo principale lo sviluppo della tecnica e della tattica dell'attacco di palla scontata; si lavorerà anche su tutti gli altri elementi tecnici nelle situazioni di gioco che caratterizzano questo tipo d'attacco (difesa, alzata, muro, copertura). Oltre alle 12 giocatrici partecipano il capo-allenatore, il vice-allenatore, il preparatore fisico/assistente allenatore, lo scout man/assistente allenatore.

### Esercitazioni:

- Riscaldamento a cura del preparatore fisico (30 min.):
  - Esercizi di mobilità articolare per collo, spalle, schiena, bacino, ginocchia, caviglie a corpo libero (10 min.);
  - Esercizi di riscaldamento e prevenzione per spalle, schiena, ginocchia e caviglie a corpo libero e con elastici (10 min);
  - Esercizi di riscaldamento con andature, spostamenti specifici e salti a muro combinati (10 min.)
- Breve pausa per il recupero e per bere; durante la pausa il capo-allenatore spiega alla squadra il successivo esercizio.
- Riscaldamento e tecnica di palleggio, bagher d'appoggio, attacco e difesa in coppie perpendicolarmente alla rete (20 min):
  - Una giocatrice sotto rete fa da riferimento, l'altra a fondo campo esegue una serie di 50 appoggi perfetti in palleggio su palla lanciata dal compagno; il lancio sarà effettuato in varie direzioni (destra, sinistra, corto, lungo); chi fa da riferimento valuta l'appoggio e conta quelli perfetti fino a 50; al raggiungimento dell'obiettivo le due si scambiano di posizione (4 min. circa).
  - Il precedente esercizio d'appoggio si esegue in bagher mentre chi fa da riferimento sotto rete continua ad eseguire i passaggi in palleggio (4 min. circa).

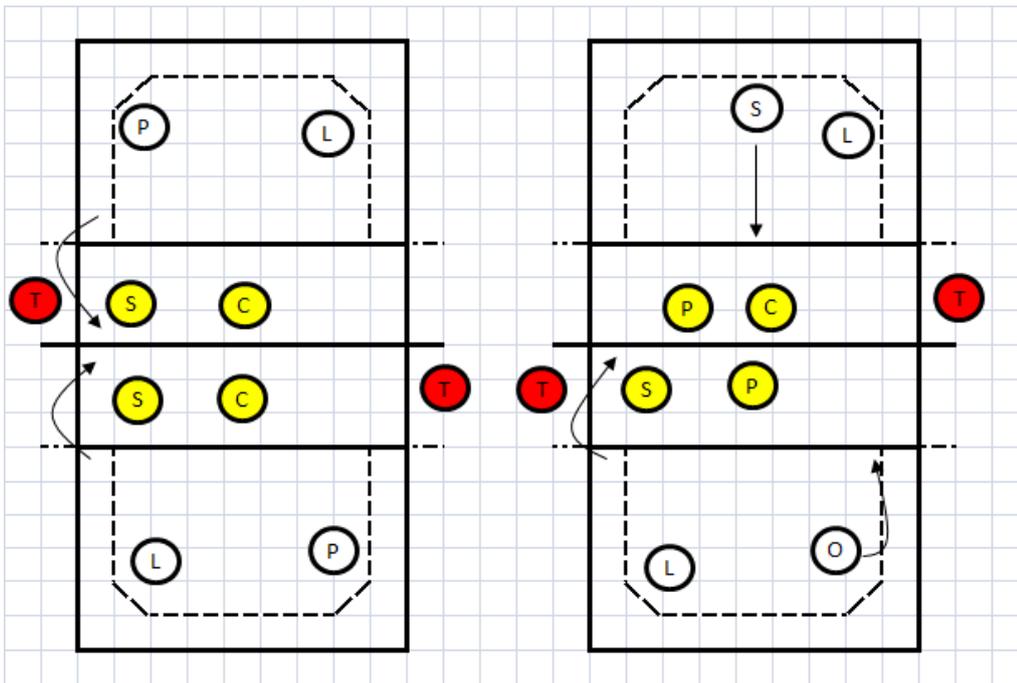
- La giocatrice sotto rete esegue un attacco piazzato e preciso sulla compagna in difesa la quale controlla il pallone alto e davanti a sé; uscendo dalla posizione di difesa esegue un palleggio d'alzata alla compagna e torna in posizione di difesa; si eseguono serie di 10 attacchi a testa senza far cadere il pallone e poi ci si scambia di posizione; via via che le giocatrici sentono di essersi riscaldate possono incrementare la forza del colpo trovando il giusto compromesso tra la forza e la precisione che deve restare massima. Varianti: si esegue una seconda serie con attacchi in intra-rotazione e una terza serie con attacchi in extra-rotazione (8 min. circa).
- Attacco e difesa in coppie stimolando ad eseguire i più diversi colpi d'attacco (4 min. circa).
- Breve pausa per il recupero e per bere; durante la pausa il capo-allenatore spiega alla squadra il successivo esercizio.
- Attacco libero dopo appoggio o difesa (10 min.):
  - Un palleggiatore in posto 2 e un libero in posto 5 in ogni metà campo; un allenatore attacca piedi a terra in diagonale sul libero, il palleggiatore alza per gli schiacciatori e per i centrali. Quando attaccano i centrali l'allenatore esegue un attacco più semplice in modo da rendere possibile un buon intervento difensivo e quindi la possibilità di attaccare in primo tempo; si alternano gli attacchi nelle due metà campo; gli schiacciatori attaccano da posto 4 e i centrali provano le combinazioni in primo tempo davanti al palleggiatore (veloce avanti, veloce spostata, sette); Variante: gli schiacciatori attaccano da posto 2 e i centrali eseguono le combinazioni di primo tempo dietro al palleggiatore (veloce dietro, fast corta e fast); l'attacco dell'allenatore viene eseguito in parallela sul libero in posto 5.
- L'esercizio si svolge su due campi (Campo A e Campo B) montati nella stessa area ma in modo tale che il lavoro che si svolge su uno di essi non interferisca sull'altro. Si dividono le giocatrici in quattro squadre da due, esclusi i liberi ed i palleggiatori; nel Campo A si effettuano mini set quattro contro quattro con i due palleggiatori ed i due liberi fissi in campo e due squadre che si alternano alla fine di ogni mini set; le due squadre che non giocano il mini set lavorano nel Campo B sulla tecnica di

difesa di palla forte addosso dopo spostamento con un assistente allenatore (40 min circa);

- o Esercizio Campo A: due squadre da quattro giocano dei mini set che terminano al raggiungimento del decimo punto. La palla viene messa in gioco dagli allenatori che simulano un attacco da posto 4 e posto 2 piedi a terra ricreando situazioni di costruzione e attacco di palla scontata. Alla chiusura del punto la palla sarà rimessa in gioco alternatamente nelle due metà campo; con il nastro adesivo vengono delineate le zone in cui l'attaccante può eseguire il punto con l'attacco fuori muro; i colpi sul muro (mani-out alto, laterale, in mezzo) sono sempre validi; non valgono un punto i pallonetti e le piazzate 'fuori zona' (saranno considerate neutre se in campo ma 'fuori zona'); gli errori diretti sono sempre punto per l'avversario. Nella fig.3 appena sotto, viene illustrata la disposizione in campo delle giocatrici nei vari mini set e le zone di validità dell'attacco. Gli obiettivi sono: allenarsi a giocare sempre colpi alti e lunghi contro muro a due, per evitare murate incidenti molto difficili da recuperare in copertura, cercare di attaccare forte fuori muro quando se ne ha la possibilità e stimolare le soluzioni d'attacco che sfruttano il muro; evitare i pallonetti e le piazzate leggibili dalla difesa avversaria quando sono colpi di ripiego in situazioni difficili. D'altra parte allenare il muro composto su palla scontata e la difesa.

Legenda:T = Allenatore; S = Schiacciatore; O = Opposto; P = Palleggiatore; L = Libero.

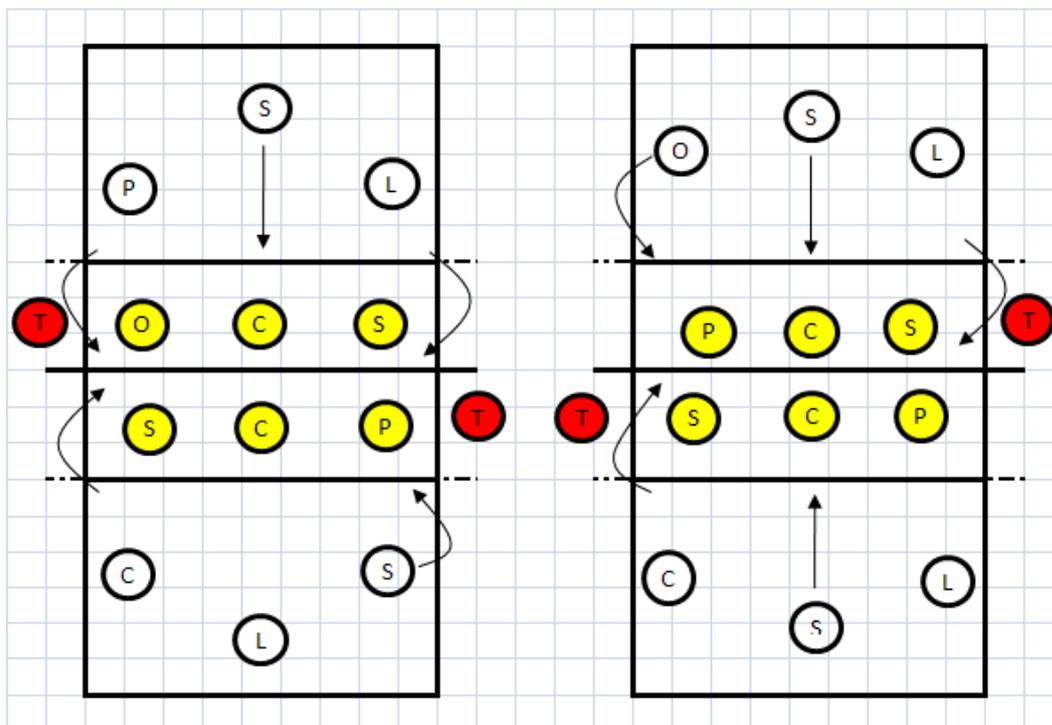
*fig.3: esercizio Campo A*



- Esercizio Campo B: Le giocatrici effettuano difesa di palla forte addosso sulla parallela o sulla diagonale dopo spostamento, nelle proprie zone di competenza; ogni giocatrice dopo aver effettuato 5 difese buone fa assistenza per il recupero dei palloni; l'esercizio viene gestito da un assistente allenatore attraverso l'utilizzo di una spara palloni.
- Breve pausa per il recupero e per bere; durante la pausa il capo-allenatore spiega alla squadra il successivo esercizio.
- Esercizio di '6 contro 6' (40 min. circa): squadra A contro squadra B. Gli allenatori ricreano una situazione di attacco di palla scontata per una delle due squadre (attraverso attacchi o lanci difficili da recuperare in difesa) le quali hanno come obiettivo vincere 3 azioni su 6; se l'obiettivo non è più raggiungibile, il gioco della prima palla passa all'avversario che ha lo stesso obiettivo. Questo accade anche quando si verifica un errore diretto sulla prima palla che vale un tentativo fallito e azzerava il punteggio. Ogni squadra ha tre tentativi per realizzare l'obiettivo, alla fine dei quali saranno cambiate le posizioni degli attaccanti a seconda delle posizioni occupate nel sistema di gioco e i centrali si alterneranno a muro e in difesa nei due campi; se l'obiettivo viene realizzato solo da una parte, il gioco della prima palla passa esclusivamente all'altra squadra fino all'esaurimento dei tentativi; le

situazioni non riuscite si ripeteranno alla fine. Nella fig.4 sotto, sono illustrate le possibilità di disposizione in campo delle squadre in modo da avere una soluzione di palla scontata in prima linea e due da seconda linea quando il palleggiatore è in prima; viceversa due soluzioni di prima linea e una di seconda linea quando il palleggiatore è in seconda.

fig.4 : disposizione delle giocatrici nell'esercizio a punteggio.



Con questo esercizio, l'intento è riportare in situazione di gioco completa quello su cui si è lavorato in precedenza; l'obiettivo da raggiungere è alto rispetto alla media di queste situazioni di gioco (50%); si considera tuttavia che la prima palla giocata da ogni squadra è comunque facilitata rispetto a quello che avviene in partita poiché parte da una situazione codificata e non preceduta da altre situazioni. Inoltre, con l'obiettivo alto, si vuole stimolare la capacità di scegliere, sia il giusto momento per fare punto con il giusto colpo, sia la capacità di essere utili comunque per la squadra, anche senza punto diretto, magari provocando una free-ball da rigiocare in situazione più semplice e con l'impiego dei centrali in combinazione.

Considerando quest'ottica si vuol porre l'attenzione sull'errore diretto sulla prima palla.

- Posture per l'allungamento della colonna vertebrale e stretching sotto indicazioni del preparatore fisico (10 min).

## **6. Conclusioni**

Il micro ciclo si è concluso con la vittoria in campionato sulla formazione della Liu-Jo Volley Carpi per 3 a 0. Nell'analisi generale del match, la differenza più grande tra le prestazioni delle due squadre sembra essere stato il contrattacco (46% con 34% di efficienza per il Cariparma e 38% con 17% di efficienza per la Liu-Jo). L'analisi della gara mostra come nelle altre fasi di gioco o fondamentali ci sia stato sostanziale equilibrio o

comunque non una differenza tale da giustificare una vittoria così netta anche nei parziali (25-20, 25-20, 25-17).

L'obiettivo del project non è tuttavia quello di dimostrare che il lavoro svolto sia stato l'unico elemento a determinare l'esito di questa gara. L'obiettivo non è neanche quello di capire i motivi della vittoria. È più probabile che il feedback positivo della vittoria abbia determinato la nascita del project stesso. L'unica affermazione che si può fare è che gli elementi tecnici e tattici sui quali si è lavorato nel microciclo hanno sicuramente funzionato bene in gara. Tuttavia, in nessuna maniera è possibile essere certi che ciò sia avvenuto semplicemente grazie al tipo di lavoro svolto in allenamento. Il conseguimento di un risultato positivo dopo una determinata programmazione dell'allenamento capita, ma non sempre e non così spesso, poiché può derivare da un'insieme molto complesso di fattori di cui è impossibile stabilire scientificamente o anche solo oggettivamente l'influenza. Si è cercato in definitiva di ipotizzare quali elementi del gioco avrebbero potuto assumere maggiore rilevanza nel raggiungimento della vittoria di questa partita (e non solo) che si riteneva potesse essere molto importante anche per l'esito del campionato. L'ipotesi è partita dall'osservazione e dall'analisi delle caratteristiche tecniche delle giocatrici a disposizione, attraverso i metodi e gli strumenti già descritti, nonché dall'analisi di tutte quelle situazioni che non hanno propriamente a che fare con l'allenamento e le partite, ma che lo condizionano in maniera pregnante. Si è cercato quindi di concentrare gli sforzi sugli elementi migliorabili e sui problemi risolvibili a seconda della loro importanza. Sarebbe fuorviante e presuntuoso collegare l'esito al metodo seguito. Senz'altro è utile raccontare la strada percorsa e i motivi che hanno portato a non sceglierne un'altra.

Un ulteriore tentativo è stato cercare di capire se esiste una qualche relazione tra il tema fin qui trattato e il modello di prestazione della serie A2 femminile. A tal proposito nella tab.3 si sono presi in esame i dati relativi alle prime cinque squadre del campionato in ordine di classifica e in particolare quelli relativi al numero di attacchi su palla scontata e a quelli in combinazione. Si è scelto ancora una volta di fare riferimento ai dati elaborati esclusivamente dall'autore, evitando i possibili errori imputabili a differenti metodi di valutazione. I risultati sono stati ottenuti sommando da una parte gli attacchi di palla scontata e dall'altra gli attacchi in combinazione indipendentemente dalle zone d'attacco e dalle fasi di gioco.

tab.3: Totale attacchi delle prime cinque squadre della serie A2 femminile 2009-10; Totale attacchi di palla scontata e in combinazione in percentuale.

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 Mantovana	17	2377	1213	51%	1164	49%

Sebbene bisogna considerare che il numero delle partite analizzate per ciascuna squadra non è sempre sufficiente da poter essere considerato esaustivo, l'omogeneità dei dati relativi alle prime quattro squadre è palese. Sembra dunque che l'attacco di palla scontata abbia avuto un'incidenza numerica maggiore nel gioco rispetto all'attacco in combinazione (58,5% contro 41,5%). La quinta squadra fa eccezione. Sarebbe qui impossibile in questa sede cercare di stabilire i motivi. Tuttavia, trattandosi anch'essa di una squadra studiata e affrontata nella semifinale play-off, si può ipotizzare che la media altezza inferiore delle bande rispetto alle avversarie abbia spinto alla ricerca di un sistema di gioco fondato più sulla velocità e sulla tecnica. Questo dimostrerebbe, qualora fosse vero, che non vi è sistema di gioco che non debba comunque essere adattato il più possibile alle caratteristiche dei giocatori a disposizione.

A questo punto si apre un ventaglio di domande possibili: queste considerazioni possono avere utilità per la programmazione in una squadra di serie A2 femminile?; facendo lo stesso studio per diverse stagioni riferite allo stesso campionato, si otterrebbero risultati simili?; questi risultati sarebbero riferiti alle squadre di prima fascia?; possono avere un'applicazione sulla scelta delle giocatrici che compongono una squadra che ha come obiettivo vincere questo campionato?; possono essere utili per pianificare quanto lavorare su un aspetto del gioco più che su un altro?; meglio dedicare più tempo a cercare di migliorare gli aspetti che hanno più incidenza nel gioco, o meglio cercare di accrescere l'incidenza degli altri?

Queste e molte altre sono le domande con cui l'autore si confronta ogni stagione, ogni mesociclo, ogni microciclo, ogni singola seduta d'allenamento. Persino in ogni esercizio, quando accade che sia stato programmato qualcosa ed infinite variabili possono interferire, inficiandone l'efficacia; o viceversa, lo rendono troppo semplice e poco

stimolante per i giocatori. In realtà si ritiene che tutto questo faccia parte della capacità dell'allenatore di 'sentire', sulla base della sua competenza, quali siano le esigenze della squadra a lungo, medio, breve e brevissimo termine. Capacità che può accrescere con l'esperienza, lo studio, il confronto e ponendosi costantemente dei dubbi. Questa tendenza è da intendersi come ricerca continua e non come insicurezza o incertezza. Questo spirito ha guidato lo staff tecnico del Cariparma SiGrade Parma alla programmazione del microciclo preso in esame e al suo svolgimento. Si sarebbero potute scegliere altre strade in merito alla scelta dei titolari, al lavoro quotidiano in palestra, alla gestione psicologica delle giocatrici, ai carichi di lavoro fisico, senza sapere cosa sarebbe accaduto. In sostanza, in qualità di allenatori persistiamo in una continua tensione fra il tentativo di dare oggettività e scientificità al proprio lavoro e la capacità di cogliere il determinante rispetto al superfluo, di adattarsi velocemente alle esigenze e di elaborare soluzioni efficaci nel più breve tempo possibile in base ad intuizioni e rielaborazioni difficilmente valutabili a priori (tante volte anche a posteriori). Questo del resto è proprio ciò che accade in un campionato, in una partita, in un set, in un'azione o nel preciso istante in cui si decide di effettuare un cambio che può far pendere l'ago della bilancia dalla parte della vittoria o della sconfitta.

## **7. Bibliografia**

*Carl McGown – Science of coaching volleyball;*

*Marco Paolini – La pallavolo dai giovani ai campioni ( Humana);*

*Ferdinando Azzariti – Lezioni di leaderships (Baldini Castoldi Dalai);*

*Mike Herbert – Insight and strategies for winning volleyball (Leisure Press Champaign, Illinois);*

*Jorge Barros de Araujo – Il sistema difensivo nella pallavolo moderna (Calzetti Mariucci);*

*Simone Mazzali – La Pallavolo, lo sport dell'intelligenza veloce (Koala Libri);*

*Julio Velasco – La metodologia della pallavolo nella scuola e nella società sportiva (ISEF Perugia);*

*Simone Mazzali – Lo spogliatoio: le dinamiche di gruppo nei giochi di squadra (Koala Libri);*

*Gian Paolo Montali – Scoiattoli e Tacchini (Rizzoli);*

*Adriano Guidetti – Pallavolo '91, il gioco (Arcadia).*

## **8. Allegati**

1. Dettaglio fondamentali 11a gara di ritorno Parma – Carpi;
2. Tabellino 11a gara di ritorno Parma – Carpi;
3. Analisi Combinazioni Aprilia;
4. Analisi Combinazioni Carpi;
5. Analisi Combinazioni Parma;
6. Analisi Combinazioni Chieri;
7. Analisi Combinazioni Volta Mantovana.

Allegato 1

Cariparma SiGrade Parma	3	25	25	25		75	28/03/20	Regular Season	Ritorno
LIU JO Volley Carpi	0	21	21	17		59	18.00.00	Parma	Interno

11a gara di ritorno: Cariparma SiGrade Parma - Liu-Jo Volley Carpi (3-0)

Cariparma Dettaglio Fondamentali

*Analisi per Fondamentale*  
Cariparma SiGrade Parma | Dettaglio fondamentali

Fondam.	Palla	Giocatore	P Set	Ind	*E%	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Battuta		Squadra		1	42%	73	4	5%	·	4	4	5%	·	·	38	52%	2	3%	19	26%	6	8%	6	·
Ricezione				6	60%	57	4	7%	4	·	3	5%	·	·	15	26%	1	2%	10	18%	24	42%	·	·
Attacco				4	28%	111	8	7%	6	2	7	6%	5	2	23	21%	11	10%	16	14%	46	41%	18	28
Att dopo Ricez				4	20%	50	4	8%	4	·	4	8%	4	·	12	24%	4	8%	8	16%	18	36%	·	18
Contrattacco				5	34%	61	4	7%	2	2	3	5%	1	2	11	18%	7	11%	8	13%	28	46%	18	10
Muro				2	-2%	42	17	40%	4	15	·	·	·	·	3	7%	6	14%	8	19%	8	19%	7	1
Alzata				·	100%	34	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	34	100%	·	·	·	·

Liu-Jo Dettaglio Fondamentali

*Analisi per Fondamentale*  
LIU JO Volley Carpi | Dettaglio fondamentali

Fondam.	Palla	Giocatore	P Set	Ind	*E%	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Battuta		Squadra		1	38%	61	4	7%	·	4	3	5%	·	·	34	56%	1	2%	15	25%	4	7%	4	·
Ricezione				6	55%	69	6	9%	6	·	4	6%	·	·	19	28%	2	3%	17	25%	21	30%	·	·
Attacco				4	19%	100	9	9%	4	5	8	8%	7	1	30	30%	6	6%	11	11%	36	36%	8	28
Att dopo Ricez				3	21%	58	4	7%	4	·	4	7%	4	·	19	33%	1	2%	10	17%	20	34%	·	20
Contrattacco				4	17%	42	5	12%	·	5	4	10%	3	1	11	26%	5	12%	1	2%	16	38%	8	8
Muro				1	-8%	48	19	40%	8	11	·	·	·	·	3	6%	11	23%	8	17%	7	15%	5	2
Alzata				·	82%	44	3	7%	3	·	·	·	·	·	2	5%	·	·	39	89%	·	·	·	·

Cariparma Attacco dopo Ricezione Positiva

*Analisi per Fondamentale*  
Cariparma SiGrade Parma | Att dopo Ricez | OR[\*~R~+,1][\*~R~#,1]

Fondam.	Palla	Giocatore	P Set	Ind	*E%	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Att dopo Ricez		Squadra		4	35%	34	2	6%	2	·	1	3%	1	·	7	21%	2	6%	7	21%	15	44%	·	15

Liu-Jo Attacco dopo Ricezione Positiva

*Analisi per Fondamentale*  
LIU JO Volley Carpi | Att dopo Ricez | OR[a~R~+,1][a~R~#,1]

Fondam.	Palla	Giocatore	P Set	Ind	*E%	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Att dopo Ricez		Squadra		4	32%	37	·	·	·	·	3	8%	3	·	12	32%	1	3%	6	16%	15	41%	·	15

Regular Season 2009/2010  
11° Giornata Ritorno

Tabellino

Cariparma SiGrade Parma	3
LIU JO Volley Carpi	0

<b>Incontro</b>	<b>Spettatori</b>
<b>Data</b> 28/03/2010	<b>Incasso</b>
<b>Orario</b> 18.00.00	<b>Impianto</b> Palaraschi
<b>Città</b> Parma	

Set	Durata	Punteggi parziali			Finali
1	0.27	8-6	16-10	21-12	25-21
2	0.28	8-6	16-13	21-14	25-21
3	0.24	8-6	16-14	21-16	25-17
1.19					75-59

Arbitri

	Set				Voto	Punti			Battuta			Ricezione			Attacco			Mu Pt					
	1	2	3	4		Tot	BP	V-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos% (Prf%)	Tot	Err	Mur Pt		Pt%				
1 L Sacco	0	0	0	0	-	-	-	-1	-	-	-	17	1	47% (29%)	-	-	-	-					
2 Gloria	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
5 Crozzolin	6	6	6	6	6.7	8	4	+3	6	1	-	-	-	-	10	1	6	60%	2				
7 C Conti	4	4	4	4	5.9	11	6	+6	14	-	1	-	-	-	23	1	1	9	39%	1			
8 Brussa	2	2	2	2	5.5	13	6	-1	10	1	1	18	1	50% (44%)	30	3	4	11	37%	1			
9 Santini	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-			
10 Gibertini	0	0	0	0	-	-	-	-1	4	1	-	1	-	100%	-	-	-	-	-	-			
11 Cirilli	0	0	0	0	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
12 Corna	1	1	1	1	6.3	4	2	-	8	1	-	-	-	-	6	-	2	3	33%	2			
14 Travaglini	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
15 Senkova	5	5	5	5	5.9	17	8	+10	13	-	1	21	2	76% (52%)	33	3	2	15	45%	1			
18 Elli	3	3	3	3	-	7	5	+4	17	-	3	-	-	-	7	-	3	3	43%	1			
<b>Totale squadra</b>						<b>60</b>	<b>31</b>	<b>+20</b>	<b>73</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>57</b>	<b>4</b>	<b>60% (42%)</b>	<b>111</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>46</b>	<b>41%</b>	<b>8</b>			
					<b>Punti vinti:</b>	<b>Bat</b>	<b>Att</b>	<b>Mur</b>	<b>Er</b>	<b>Av</b>													
					Set 1	4	16	2	3		24	1	4		21	1	76% (48%)	39	2	1	16	41%	2
					Set 2	-	14	5	6		25	-	-		20	2	50% (45%)	38	5	3	14	37%	5
					Set 3	2	16	1	6		24	3	2		16	1	50% (31%)	34	1	3	16	47%	1
<b>Allenatore</b>	Mario Martinez																						
<b>Assistente</b>	Lorenzo Oppici																						

	Set				Voto	Punti			Battuta			Ricezione			Attacco			Mu Pt					
	1	2	3	4		Tot	BP	V-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos% (Prf%)	Tot	Err	Mur Pt		Pt%				
1 Bacchi	1	0	0	0	5.5	2	-	-6	8	-	-	14	2	43% (14%)	15	1	1	2	13%	-			
2 L Paris	0	0	0	0	-	-	-	-2	-	-	-	22	2	73% (32%)	-	-	-	-	-	-			
3 Marchionon	3	6	6	6	5.8	11	4	+4	9	1	1	-	-	-	24	1	2	9	38%	1			
4 Guatelli	0	4	1	1	5.5	9	4	-	6	1	1	18	1	61% (50%)	21	3	2	7	33%	1			
5 Esko	4	1	1	1	5.5	6	3	-	4	-	-	15	1	33% (20%)	14	3	1	6	43%	-			
7 Giogoli	6	3	3	3	6.2	2	1	-3	13	-	1	-	-	-	2	-	-	1	50%	-			
8 Saguatti	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
9 Devolio	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
10 Pavlovic	2	5	5	5	6.4	11	3	+6	5	1	-	-	-	-	14	1	1	7	50%	4			
11 Magnani	0	0	0	0	-	1	1	-	6	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
12 Romanò	5	2	2	2	6	5	1	-1	10	-	-	-	-	-	10	-	1	4	40%	1			
13 Sghedoni	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
<b>Totale squadra</b>						<b>47</b>	<b>17</b>	<b>-2</b>	<b>61</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>69</b>	<b>6</b>	<b>55% (30%)</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>36%</b>	<b>7</b>			
					<b>Punti vinti:</b>	<b>Bat</b>	<b>Att</b>	<b>Mur</b>	<b>Er</b>	<b>Av</b>													
					Set 1	1	16	1	3		22	1	1		23	4	48% (30%)	37	2	2	16	43%	1
					Set 2	2	11	3	5		21	1	2		25	-	52% (16%)	36	4	5	11	31%	3
					Set 3	1	9	3	4		18	2	1		21	2	67% (48%)	27	3	1	9	33%	3
<b>Allenatore</b>	Augusto Sazzi																						
<b>Assistente</b>	Giacomo Meschieri																						

Cariparma SiGrade Parma				LIU JO Volley Carpi					
<b>Punti</b>	<b>Ricezioni</b> 57	<b>CAMBIO PALLA DIRETTO</b>				<b>Ricezioni</b> 69	<b>Punti</b>		
<b>Rot Diff</b>	<b>Punti CP</b> 29	<b>1° ATTACCO DOPO RICEZIONE POSITIVA (+#)</b>				<b>Punti CP</b> 30	<b>Rot Diff</b>		
6 +6	Ogni 1.97 Ricezioni	<b>Errori Murati</b>	<b>Punti Tot</b>	<b>Tot</b>	<b>Punti Murati</b>	<b>Errori</b>	6 -3		
5 +10	1 Punto	2	1	44%	34	37	41%	3	0
4 +2		<b>1° ATTACCO DOPO RICEZIONE NEGATIVA (-!)</b>					4 -		
3 +4		<b>Errori Murati</b>	<b>Punti Tot</b>	<b>Tot</b>	<b>Punti Murati</b>	<b>Errori</b>	3 -3		
2 -6	<b>Battute</b> 73	2	3	19%	16	20	25%	1	4
1 -	<b>Punti BP</b> 31	<b>CONTRATTACCO</b>				<b>Battute</b> 61	2 -6		
	Ogni 2.35 Battute	<b>Errori Murati</b>	<b>Punti Tot</b>	<b>Tot</b>	<b>Punti Murati</b>	<b>Errori</b>	1 -2		
	1 Break Point	4	3	45%	61	42	38%	4	5
						<b>Punti BP</b> 17			
						Ogni 3.59 Battute			
						1 Break Point			

Software:  
Data Project S.r.l.  
www.dataproject.com

Data Volley 2007 Professional - CARIPARMA - Rilevatori: Dino Guadalupi

**Inc selezionati: (8) PARMA, DONOR, VICEN, PONTE, ROMA, PARMA, CARPI, SVITO**

**Selezione analisi**

Acqua & Sapone Aprilia | Attacco

Giocatore	P	Set	WA - Palla Alta in 4			W5 - Cinque			CF - Fast - Blu			VA - Palla Alta in 2			WS - Super da z4		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	282	22%	32%	151	30%	42%	93	41%	51%	78	8%	29%	72	26%	39%
Giocatore	P	Set	C1 - Veloce Avanti			VS - Super in 2			V6 - Sei			XP - Pipe			CG - Gancio		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	44	45%	48%	43	33%	47%	42	19%	36%	33	27%	48%	31	23%	45%
Giocatore	P	Set	IP - Pipe di scarico			PP - Attacco Alzatore			X0 - Zero			I0 - Zero di scarico			CB - B		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	29	10%	24%	24	42%	46%	17	18%	41%	15	-7%	27%	13	38%	54%
Giocatore	P	Set	V4 - Quattro			C2 - Veloce Dietro			C7 - Sette			W9 - Palla Corta da z4			PR - Palla Rigore		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	12	25%	33%	12	50%	58%	10	50%	50%	4	25%	50%	1	100%	100%
Giocatore	P	Set	V3 - Incrocio da 2														
			Tot	*E%	#%												
Squadra		Inc	1	100%	100%												

**Inc selezionati: (19) BUSNA, VOLTA, VERON, PARMA, APRIL, LORET, BUSNA, PONTE, PARMA, VOLTA, ANCON, DONOR, PARMA, CHI**

**Selezione analisi**

LIU JO Volley Carpi | Attacco

Giocatore	P	Set	WA - Palla Alta in 4			W5 - Cinque			CF - Fast - Blu			V6 - Sei			VA - Palla Alta in 2		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	733	17%	34%	255	24%	38%	250	27%	43%	155	25%	41%	125	22%	30%
Giocatore	P	Set	XP - Pipe			VS - Super in 2			WS - Super da z4			C1 - Veloce Avanti			C7 - Sette		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	107	19%	44%	105	36%	49%	100	21%	42%	65	34%	45%	54	50%	59%
Giocatore	P	Set	PP - Attacco Alzatore			C2 - Veloce Dietro			IP - Pipe di scarico			CG - Gancio			I0 - Zero di scarico		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	53	55%	64%	50	54%	58%	45	7%	24%	39	49%	51%	36	-6%	17%
Giocatore	P	Set	X0 - Zero			V3 - Incrocio da 2			W9 - Palla Corta da z4			CB - B			V4 - Quattro		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	35	20%	31%	31	35%	48%	25	24%	44%	21	24%	43%	5	80%	80%
Giocatore	P	Set	VF - Fast dell'Opposto			XJ - Seconda linea z6-z											
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%									
Squadra		Inc	1	-100%		1											

**Inc selezionati: (37) APRIL, LORET, DONOR, VERON, VICEN, CHIER, BUSNA, ROMA, SVITO, FORLI, CARPI, VOLTA, PONTE, ITALI, A**

**Selezione analisi**

Cariparma SiGrade Parma | Attacco

Giocatore	P	Set	WA - Palla Alta in 4			W5 - Cinque			WS - Super da z4			VA - Palla Alta in 2			CF - Fast - Blu		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	1129	17%	30%	657	29%	43%	472	36%	47%	325	14%	28%	272	27%	45%
Giocatore	P	Set	V6 - Sei			XP - Pipe			CG - Gancio			VS - Super in 2			PP - Attacco Alzatore		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	243	29%	40%	215	27%	42%	173	42%	48%	169	35%	47%	138	44%	53%
Giocatore	P	Set	XD - Zero			I0 - Zero di scarico			IP - Pipe di scarico			C2 - Veloce Dietro			C7 - Sette		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	136	13%	35%	117	1%	23%	97	-6%	15%	77	40%	47%	76	36%	43%
Giocatore	P	Set	CB - B			C1 - Veloce Avanti			V3 - Incrocio da 2			W9 - Palla Corta da z4			V4 - Quattro		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	65	37%	46%	55	35%	45%	15	40%	53%	8	38%	50%	8	75%	75%
Giocatore	P	Set	XG - 2L tra z1-z6			VF - Fast dell'Opposto											
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%									
Squadra		Inc	2	50%	50%	1	100%	100%									

Inc selezionati: (12) VERON, FORLI, PONTE, SVITO, PARMA, VERON, PONTE, SVITO, PARMA, CARPI, CARPI, CARPI

Selezione analisi

Magliano Trasformatori Chieri | Attacco

Giocatore	P	Set	WA - Palla Alta in 4			W5 - Cinque			CF - Fast - Blu			WS - Super da z4			XP - Pipe		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	440	11%	28%	229	29%	42%	117	21%	38%	103	37%	50%	90	22%	40%
Giocatore	P	Set	VS - Super in 2			VA - Palla Alta in 2			V6 - Sei			C1 - Veloce Avanti			CG - Gancio		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	88	41%	56%	84	7%	26%	54	24%	46%	49	37%	45%	45	38%	53%
Giocatore	P	Set	C7 - Sette			IP - Pipe di scarico			PP - Attacco Alzatore			CB - B			X0 - Zero		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	43	56%	58%	42	-7%	10%	26	31%	38%	24	42%	54%	19	-11%	16%
Giocatore	P	Set	I0 - Zero di scarico			C2 - Veloce Dietro			VF - Fast dell'Opposto			W9 - Palla Corta da z4			XG - 2L tra z1-z6		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	18	-22%	6%	18	56%	61%	6	33%	33%	6	50%	50%	3	-67%	
Giocatore	P	Set	V4 - Quattro			PR - Palla Rigore											
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%									
Squadra		Inc	1	100%	100%	1	100%	100%									

Inc selezionati: (17) BUSNA, ROMA, CARPI, VICEN, SVITO, FORLI, PARMA, ROMA, CARPI, VICEN, SVITO, FORLI, PARMA, LORET, VE

Selezione analisi

All Fin CFL Volta Mantovana | Attacco

Giocatore	P	Set	WA - Palla Alta in 4			W5 - Cinque			C1 - Veloce Avanti			XP - Pipe			CF - Fast - Blu		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	587	13%	29%	273	24%	40%	196	36%	49%	191	17%	41%	190	24%	41%
Giocatore	P	Set	WS - Super da 24			VA - Palla Alta in 2			IP - Pipe di scarico			V6 - Sei			CG - Gancio		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	148	32%	45%	112	14%	33%	109	6%	25%	103	28%	47%	75	31%	41%
Giocatore	P	Set	VS - Super in 2			X0 - Zero			PP - Attacco Alzatore			C7 - Sette			VF - Fast dell'Opposto		
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%
Squadra		Inc	74	28%	42%	68	13%	31%	67	15%	28%	57	32%	42%	45	18%	40%
Giocatore	P	Set	I0 - Zero di scarico			C2 - Veloce Dietro			CB - B			V3 - Incrocio da 2					
			Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%	Tot	*E%	#%			
Squadra		Inc	29	7%	21%	29	38%	41%	14	-14%	21%	10	60%	60%			