

CORSO AGGIORNAMENTO NAZIONALE 2011

Verona, 22 e 23 gennaio 2011

Attacco e contrattacco: dalla pallavolo di alto livello una serie di criteri di sviluppo tecnico – tattico

Prof. Marco Mencarelli

Allenatore squadra Nazionale Juniores
femminile

Allenatore Progetto Club Italia femminile



Aspetti in evidenza

1. Il concetto generale di manualità e la velocità esecutiva nel colpo d'attacco
2. La traiettoria caratteristica della super in zona 4 e zona 2 nella pallavolo di vertice è una discriminante delle alzatrici di talento
3. La classificazione nella pallavolo di vertice degli attacchi di primo «sull'alzatrice» rispetto agli attacchi «nel punto rete»
4. I colpi d'attacco più importanti sulla palla alta

Tecnica individuale: la manualità e la velocità esecutiva nel colpo d'attacco

- Ipotesi:
 - Nella gestione della manualità nei colpi d'attacco è necessario insegnare / allenare la **varietà di uscite** rispettando la **velocità esecutiva massima** che consente il rispetto della **potenza di attacco**
 - La potenza d'attacco è un **indicatore tecnico del talento** espresso nella tecnica di schiacciata
 - Nei processi formativi per l'alto livello, l'insegnamento rispettando le richieste di **massima potenza** d'attacco, è imprescindibile

Considerazioni sul colpo d'attacco

- Aspetti in evidenza
 - Il colpo sulla palla (il concetto della manualità)
 - L'anticipo della preparazione del colpo d'attacco allo stacco per il salto
 - Imprimere accelerazione alla palla con la mano
 - Adattare i punti d'impatto con la palla per determinare le direzioni di uscita della stessa
 - Il cambio di direzione nei colpi d'attacco
 - Il colpo senza seguire la palla con lo sguardo
 - La velocità esecutiva massima nel cambio di direzione al colpo d'attacco

Osservazioni e confronto

- L'esecuzione del colpo d'attacco nella pallavolo di massimo livello internazionale
- L'esecuzione del colpo d'attacco nella pallavolo di serie B1 – B2
- L'esecuzione del colpo d'attacco nei processi formativi per l'alto livello di qualificazione

Tattica: la palla super

- Ipotesi:
 - La gestione delle traiettorie super nella pallavolo di vertice richiedono una straordinaria accelerazione iniziale per la quale le mani dell'alzatrice diventano una discriminante
 - L'accelerazione della palla (velocità di uscita) è un aspetto che in giovane età identifica attitudine / talento tecnico in funzione del ruolo specifico
 - Su un presupposto di alta velocità di uscita è possibile riconoscere successivamente alzatrici per l'alto livello

La palla super

- Aspetti in evidenza
 - Mani dell'alzatore
 - Profondità della presa
 - Rilascio dell'indice
 - Accelerazione iniziale della palla
 - Neutralità nell'approccio al palleggio d'alzata
 - Imprevedibilità dell'uscita della palla nell'approccio al tocco e non necessariamente nell'esecuzione di esso
 - Traiettorie caratteristiche
 - Rispetto alla rete e rispetto all'astina

Osservazioni e confronto

- L'alzatore e la traiettoria nella pallavolo di massimo livello internazionale
- Le traiettorie della super nella pallavolo di serie B1 – B2
- Le traiettorie della super nei processi formativi per l'alto livello di qualificazione

Tecnica: il primo tempo

- Ipotesi:
 - Nella pallavolo di alto livello l'anticipo e l'esigenza di altezza di colpo sulla palla sono elementi prioritari rispetto alla necessità di spostare i colpi su un numero elevato di punti rete
 - La differenziazione dei colpi che si spostano con lo spostarsi lungo la rete dell'alzatrice (presupposto essenziale che l'anticipo venga comunque salvaguardato), rispetto ai colpi effettuati nel punto rete (presupposto essenziale l'altezza di impatto)

Tattica: il primo tempo nell'azione di cambio palla

- Aspetti in evidenza
 - L'esigenza di altezza di colpo sulla palla
 - Aspetto che induce la lettura o l'opzione al sistema di muro avversario
 - L'anticipo
 - Stabilità dell'anticipo con ricezioni spostate sulla rete nelle giocate «sull'alzatore»
 - Stabilità dell'anticipo nelle giocate «sul punto rete»

Tattica: il primo tempo nella ricostruzione del contrattacco

- Aspetti in evidenza
 - La stabilità dell'altezza di impatto con la palla
 - Anticipo della preparazione del colpo allo stacco
 - La stabilità dell'anticipo nella ricostruzione
 - Salvaguardia del corretto tempo di stacco
 - Strategie tattiche adottate
 - Apertura sul muro debole / punto rete
 - Apertura rispetto all'attaccante laterale più efficace

Osservazioni e confronto

- L'attacco di primo tempo nella pallavolo di massimo livello internazionale
- L'attacco di primo tempo nella pallavolo di serie B1 – B2
- L'attacco di primo tempo nei processi formativi per l'alto livello di qualificazione

Tecnica: la palla alta di contrattacco

- Ipotesi:
 - La ricerca dei colpi importanti nella gestione delle situazioni di attacco contro muro piazzato pone sempre la potenza come aspetto determinante anche se questo aspetto espone a situazioni di errore che incidono inevitabilmente sul punteggio
 - La varietà dei colpi (non piazzati o tattici) in questo momento identifica la maggior parte delle attaccanti specialiste di palla alta nella pallavolo femminile

La palla alta di contrattacco

- Aspetti in evidenza
 - Principali colpi adottati nell'1 vs 2
 - Colpi contro il muro
 - Il mani out alto con il colpo potente e anticipato (l'altezza)
 - Il mani out sul tempo di muro
 - Colpi contro la difesa
 - La ricerca del campo attraverso la chiusura del colpo

Osservazioni e confronto

- I colpi su palla alta di ricostruzione nella pallavolo di massimo livello internazionale
- I colpi su palla alta di ricostruzione nella pallavolo di serie B1 – B2
- I colpi su palla alta di ricostruzione in processi formativi per l'alto livello di qualificazione

Grazie per la cortese attenzione

Marco Mencarelli

mencarelli@federvolley.it

+393356849200