

Corso Nazionale Allenatori
Terzo Grado
Ottava Edizione



L'importanza del muro nella fase battuta-punto

Micro-ciclo settimanale di una squadra maschile di B1

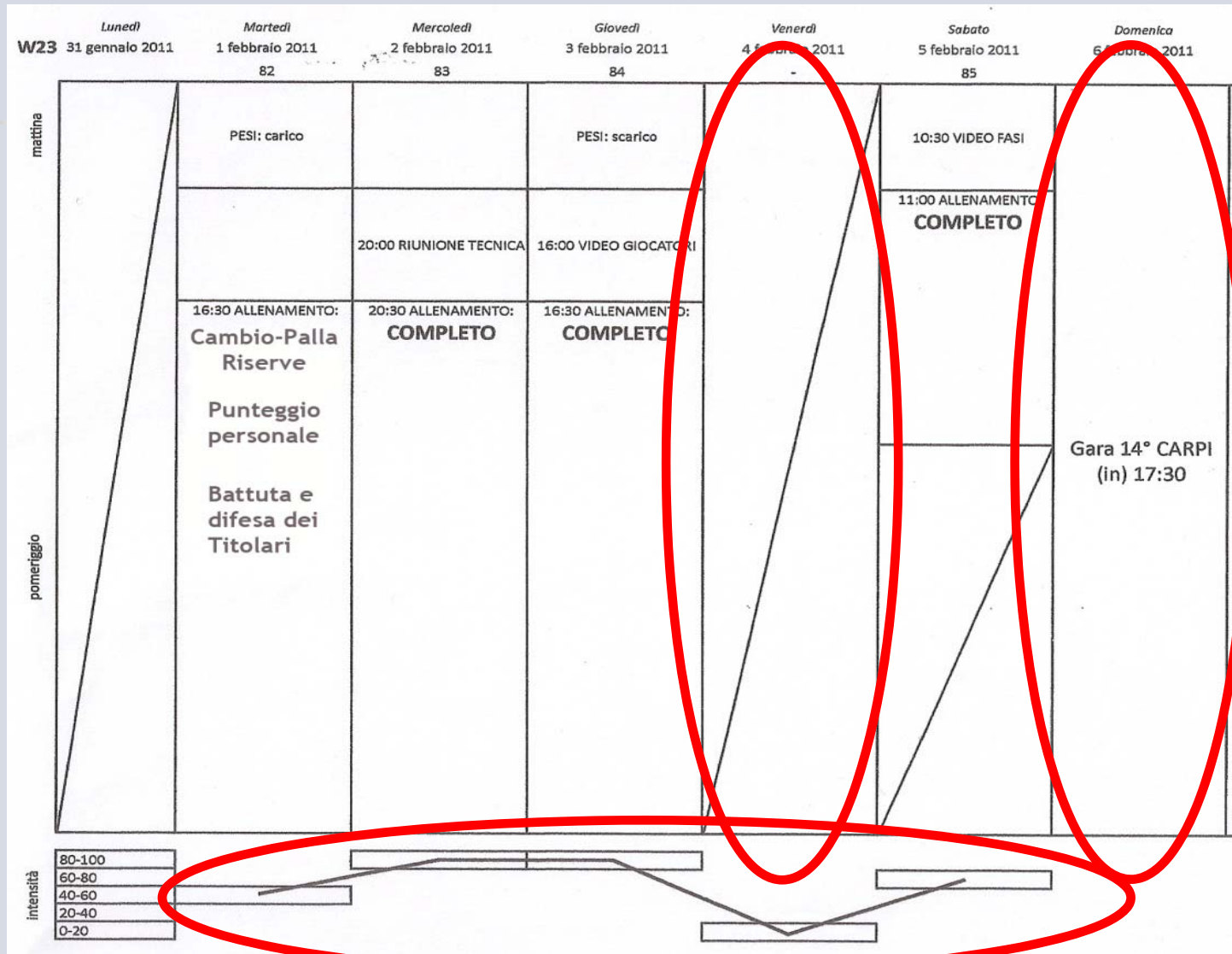
Marco Franchi

Cavalese 2011



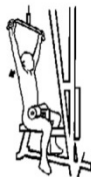


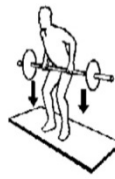

Modello di Prestazione



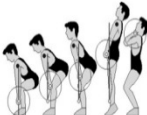



Fondamentale	Valore Soglia
Attacco da Ricezione Punto	$55\% \pm 3\%$
Contrattacco Punto	$40\% \pm 3\%$
Muri Punto per Set	$2,7 \pm 0,5$

Micro-ciclo Settimanale



Sala Pesi

Panca Piana	serie	rip	kg	Multipower squat	serie	rip	kg
	1°	riscaldamento			1°	riscaldamento	
	2° 90%	4	92,7		2° 90%	4	146,7
	3° 90%	4	92,7		3° 90%	4	146,7
	4° 90%	4	92,7		4° 90%	4	146,7
	5° 90%	4	92,7		5° 90%	4	146,7
	Max		103		Max		163
TRASF spinte palla				TRASFORMAZIONE salti su step			
Lat avanti	serie	rip	kg	Leg Extension	serie	rip	kg
	1°	riscaldamento			1°	12	40
	2° 90%	4	102,6		2°	12	40
	3° 90%	4	102,6		3°	12	40
	4° 90%	4	102,6		AUMENTO DEL CARICO		
	5° 90%	4	102,6				
	Max		114				
Pulley	serie	rip	kg	Rematore con bilancere	serie	rip	kg
	1°	riscaldamento			1°	12	60
	2° 90%	4	81		2°	12	60
	3° 90%	4	81		3°	12	60
	4° 90%	4	81		AUMENTO DEL CARICO		
	5° 90%	4	81				
	Max		90				
Stabilizzatori ginocchio	serie	rip	kg	XTrain ai CAVI	serie	rip	kg
	1°	10x4	7,5		1°	10+10	10
	2°	10x4	7,5		2°	10+10	10
	3°	10x4	7,5		3°	10+10	10

<i>Pull over bilancere</i>	<i>serie</i>	<i>rip</i>	<i>kg</i>	<i>Multip Squat ISO-DIN</i>	<i>serie</i>	<i>rip</i>	<i>kg</i>		
	1°	<i>riscaldamento</i>			1°	<i>riscaldamento</i>			
	2° 90%	4	45,9		2°	5	100		
	3° 90%	4	45,9		3°	5	100		
	4° 90%	4	45,9		4°	5	100		
	5° 90%	4	45,9		5°	5	100		
Max			51		α 90° - tempo: 151-141-131-121-111				
TRASFORMAZIONE lanci palla a terra					TRASFORMAZIONE step orizzontale				
<i>Trazioni PRESA INVERSA</i>	<i>serie</i>	<i>rip</i>	<i>kg</i>		<i>Girata</i>	<i>serie</i>	<i>rip</i>	<i>kg</i>	
	1°	max				1°	6	60	
	2°	max		2°		6	60		
	3°	max		3°		6	60		
				4°		6	60		
				Bilancere da posizione rialzata					
<i>Distensioni in piedi</i>	<i>serie</i>	<i>rip</i>	<i>kg</i>	<i>Calf manubrio</i>	<i>serie</i>	<i>rip</i>	<i>kg</i>		
	1°	6	14		1°	10	10		
	2°	6	14		10 salti ripetuti a ginocchio bloccato				
	3°	6	14		2°	10	10		
					10 salti ripetuti a ginocchio bloccato				
Esecuzione alla massima velocità				3°				10	10
				10 salti ripetuti a ginocchio bloccato					
<i>Trazioni sbarra</i>	<i>serie</i>	<i>rip</i>	<i>kg</i>	<i>XTrain MANUBRI</i>	<i>serie</i>	<i>rip</i>	<i>kg</i>		
	1°	max			1°	10+10	6		
	2°	max			2°	10+10	6		
	3°	max			3°	10+10	6		

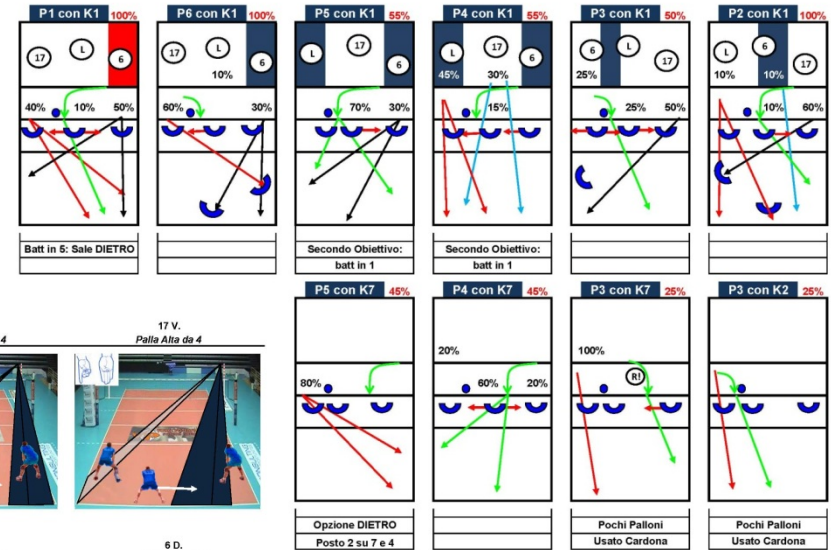
Seduta Tecnica



Riunione Video

1^: Video Attacchi e Battute

2^: Video Fasi di Gioco

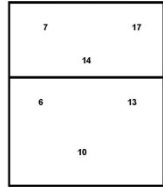


Serie B1

1a Ritorno
vs
CARPI

1	R.	C.
6	D.	S.
7	C.	O.
8	T.	L.
9	C.	C.
10	P.	C.
11	G.	S.
12	V.	R.
13	G.	P.
14	M.	C.
16	C.	
17	V.	S.
18	B.	P.

FORMAZIONE

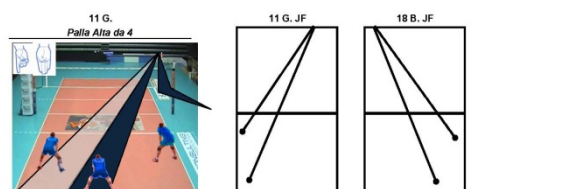
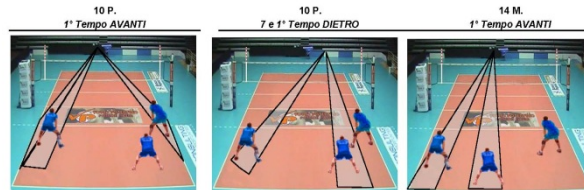
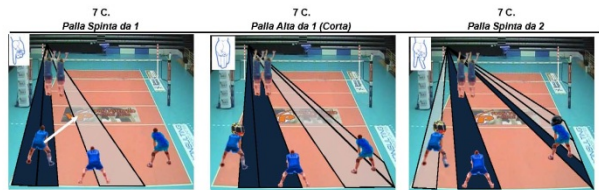
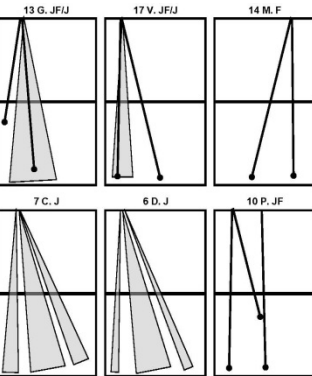


Partenze Prevalenti: P1

DISTRIBUZIONE

GIOCATORE	R#	R+	R-	CONT.
7 C.	11 (16%)	10 (17%)	7 (8%)	8-1 (2%)
17 V.	9 (11%)	4 (6%)	3 (4%)	6 (3%)
6 D.	4 (25%)	1 (10%)	3 (30%)	13 (10%)
10 P.	8 (26%)	2 (50%)	2 (50%)	7 (14%)
14 M.	1 (100%)	1 (2%)		1 (100%)

BATTUTE



Analisi Post-partita

- 1- Tabellino
- 2- Fondamentali Giocatori
- 3- Fondamentali Fase
- 4- Distribuzione Totale
- 5- Punti Vinti e Punti Persi

Regular Season 2010/2011

1° Giornata Ritorno

Tabellino

Volley Potentino CARPI

3
1

Incontro
Data 06/02/2011
Orario
Città

Spettatori
Incasso
Impianto

Arbitri

1.44

96-87

Set					Punti			Battuta			Ricezione			Attacco			Mu			
1	2	3	4	5	Voto	Tot	BP	V-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos% (Prf%)	Tot	Err	Mur	Pt	Pt%	Pt
2 L.																				
3 S.																				
4 T.	5	5	5	5	6.9	8	2	+3	12	1					8		5	62%		3
5 P.	1	1	1	1	6.3	12	5	+3	18			23	1	52% (26%)	14	1	2	9	64%	3
6 M.	6	6	6	6	6.5	2			20											2
7 Z.	4	4	4	4	5.9	9	4	-3	14			20	2	60% (30%)	20	2	2	7	35%	2
9 C.																				
10 S.																				
11 L. D.								-1				31	1	77% (48%)						
12 M.	3	3	3	3	6.1	26	11	+9	15	3	2				50	5	7	22	44%	2
13 M.	2	2	2	2	6.2	13	5	+4	16						13	2	2	7	54%	6
18 P.																				
Totale squadra						70	27	+15	95	4	2	74	4	65% (36%)	105	10	13	50	48%	18
Punti vinti:					Bat	Att	Mur	Er	Av											
Set 1					1	11	1	8	22	1	1	19	1	47% (37%)	25	2	3	11	44%	1
Set 2					1	16	4	5	24	2		19	1	63% (37%)	25	1	2	16	64%	4
Set 3					1	15	6	4	25			21	2	71% (38%)	27	4	3	15	56%	6
Set 4					1	8	7	9	24	1	1	15		80% (33%)	28	3	5	8	29%	7
Allenatore					DI PINTO ADRIANO															
Assistente					FRANCHI MARCO															

Set					Punti			Battuta			Ricezione			Attacco			Mu			
1	2	3	4	5	Voto	Tot	BP	V-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos% (Prf%)	Tot	Err	Mur	Pt	Pt%	Pt
1 R.																				
6 D.	5	4	4	1	5.5	8	4	-4	15	2	1	58	1	67% (22%)	23	5	2	6	26%	1
7 C.	4	3	3	3	6	29	5	+6	22	7	3				48	2	9	26	54%	
8 L. T.								-1				14	1	43% (7%)						
9 C.																				
10 P.	6	5	5	5	6	10	6	+2	15						12	3	1	5	42%	5
11 G.									4											
12 V.																				
13 G.	1	6	6	6	6.2	2	1	-7	9	3					2					2
14 M.	3	2	2	2	6.3	6	4	+1	11	1		1			4		2	2	50%	4
16 C.																				
17 V.	2	1	1	4	5.8	17	3	+11	11	1		18		56% (33%)	34	1	3	16	47%	1
18 B.								-1	1											
Totale squadra						72	23	+7	88	14	4	91	2	60% (22%)	123	11	17	55	45%	13
Punti vinti:					Bat	Att	Mur	Er	Av											
Set 1					1	18	3	3	24	5	1	21	1	57% (5%)	29	3	1	18	62%	3
Set 2					1	16	2	3	23	4	1	22		68% (32%)	38	1	4	16	42%	2
Set 3					2	13	3	4	22	1	2	25		60% (36%)	26	3	5	13	50%	3
Set 4						8	5	5	19	4		23	1	57% (13%)	30	4	7	8	27%	5
Allenatore					M. L.															
Assistente					S. M.															

Volley Potentino										CARPI				
Punti					Cambio Palla Diretto					Punti				
Rot Diff	Ricezioni	Punti CP	BP	Err	1° ATTACCO DOPO RICEZIONE POSITIVA (+#)					Ricezioni	Punti CP	BP	Err	Rot Diff
6 +6	Ogni 1.72 Ricezioni	1 Punto			Errori Murati Punti Tot					Ogni 1.86 Ricezioni	1 Punto			6 -2
5 -1					3 6 55% 47					24 5 1				5 -2
4 -2					54 46% 8 4					23 4 1				4 +6
3 -1					1° ATTACCO DOPO RICEZIONE NEGATIVA (-)					22 1 2				3 -1
2 -2					Errori Murati Punti Tot					25 60% (36%)				
1 +10	Battute 95	Punti BP 27			2 3 35% 17					30 4 7				2 -
	Ogni 3.52 Battute	1 Break Point			28 43% 2 6					38 1 4				1 -10
					CONTRATTACCO					Battute 88				
					Errori Murati Punti Tot					Punti BP 23				
					5 4 44% 41					1 Break Point				
					41 44% 7 1									

Data Volley 2007 Professional -

Analisi Dati Stagionali B1

	N°	Vinte	Perse
Muro Punto/Set $\geq 2,65$	19 (73%)	15 (79%)	4 (21%)
Muro Punto/Set $< 2,65$	7 (27%)	2 (29%)	5 (71%)
Contrattacco Punto $\geq 37\%$	18 (69%)	14 (78%)	4 (22%)
Contrattacco Punto $< 37\%$	8 (31%)	3 (37%)	5 (63%)
Cambio-palla Punto $\geq 52\%$	13 (50%)	7 (54%)	6 (46%)
Cambio-palla Punto $< 52\%$	13 (50%)	10 (77%)	3 (23%)

	N°	Vinte	Perse
Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 52\%$ Contrattacco Punto $\geq 37\%$	6 (23%)	5 (83%)	1 (17%)
Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 52\%$ Contrattacco Punto $< 37\%$	3 (12%)	2 (67%)	1 (33%)
Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $< 52\%$ Contrattacco Punto $\geq 37\%$	9 (35%)	8 (89%)	1 (11%)
Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $< 52\%$ Contrattacco Punto $< 37\%$	1 (3%)		1 (100%)
Muro Punto/Set $< 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 52\%$ Contrattacco Punto $\geq 37\%$	3 (12%)	1 (33%)	2 (67%)
Muro Punto/Set $< 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 52\%$ Contrattacco Punto $< 37\%$	3 (12%)	1 (33%)	2 (67%)
Muro Punto/Set $< 2,65$ Cambio-palla Punto $< 52\%$ Contrattacco Punto $\geq 37\%$	0		
Muro Punto/Set $< 2,65$ CambioPalla Punto $< 52\%$ Contrattacco Punto $< 37\%$	1 (3%)		1 (100%)

Analisi Dati Stagionali A2

	N°	Vinte	Perse		N°	Vinte	Perse
Muro Punto/Set $\geq 2,65$	19 (73%)	15 (79%)	4 (21%)	Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 57\%$ Contrattacco Punto $\geq 42\%$	4 (14%)	4 (100%)	
Muro Punto/Set $\geq 2,65$	16 (57%)	13 (81%)	3 (19%)				
Muro Punto/Set $< 2,65$	7 (27%)	2 (29%)	5 (71%)	Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 57\%$ Contrattacco Punto $< 42\%$	2 (7%)	2 (100%)	
Muro Punto/Set $< 2,65$	12 (43%)	4 (33%)	8 (67%)	Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $< 57\%$ Contrattacco Punto $\geq 42\%$	6 (22%)	6 (100%)	
Contrattacco Punto $\geq 37\%$	18 (69%)	14 (78%)	4 (22%)	Muro Punto/Set $\geq 2,65$ Cambio-palla Punto $< 57\%$ Contrattacco Punto $< 42\%$	4 (14%)	1 (25%)	3 (75%)
Contrattacco Punto $\geq 42\%$	17 (61%)	14 (82%)	3 (18%)				
Contrattacco Punto $< 37\%$	8 (31%)	3 (37%)	5 (63%)	Muro Punto/Set $< 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 57\%$ Contrattacco Punto $\geq 42\%$	3 (11%)	3 (100%)	
Contrattacco Punto $< 42\%$	11 (39%)	3 (27%)	8 (73%)	Muro Punto/Set $< 2,65$ Cambio-palla Punto $\geq 57\%$ Contrattacco Punto $< 42\%$	2 (7%)		2 (100%)
Cambio-palla Punto $\geq 52\%$	13 (50%)	7 (54%)	6 (46%)	Muro Punto/Set $< 2,65$ Cambio-palla Punto $< 57\%$ Contrattacco Punto $\geq 42\%$	4 (14%)	1 (25%)	3 (75%)
Cambio-palla Punto $\geq 57\%$	11 (39%)	9 (82%)	2 (18%)				
Cambio-palla Punto $< 52\%$	13 (50%)	10 (77%)	3 (23%)	Muro Punto/Set $< 2,65$ CambioPalla Punto $< 57\%$ Contrattacco Punto $< 42\%$	3 (11%)		3 (100%)
Cambio-palla Punto $< 57\%$	17 (61%)	8 (47%)	9 (53%)				

Conclusioni

- Allenamento sistematico del muro con esercizi analitici/sintetici nella prima parte dell'allenamento.
- 19 volte muro sopra rispettivo "valore soglia" con il 79% di vittoria.
- 18 volte contrattacco sopra rispettivo "valore soglia" con il 78% di vittoria.
- Muro e contrattacco contemporaneamente sopra il relativo "valore soglia" per 15 volte con il 87% di vittoria.
- 332 muri punto in 102 set giocati con una media di 3,25 muri punto/set.
- 489 punti in contrattacco con una percentuale del 42%.
- Muro e contrattacco sono stati i fondamentali che in tante occasioni ci hanno permesso di rompere gli equilibri.
- Il cambio-palla, invece, è stato sotto il proprio "valore soglia".

GRAZIE per l'attenzione