



WEBINAR

Federazione Italiana Pallavolo



ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO ANALITICO - SINTETICO - GLOBALE

**OBIETTIVI, CONTENUTI E MEZZI ALLENANTI
NEI DIVERSI ESERCIZI**

PER LO SVILUPPO DI TECNICHE E SISTEMI

**CORREZIONI TECNICHE INDIVIDUALI
INTERVENTI DURANTE IL GIOCO**

PALLAVOLO

SPORT DI SITUAZIONE



*La PRESTAZIONE richiede
GRANDI CAPACITA' DI ADATTAMENTO
A SITUAZIONI CHE SI MODIFICANO
CONTINUAMENTE
e
RAPIDAMENTE*



LEGGERE
la situazione

ELABORARE
la risposta
corretta

ESEGUIRE
la risposta
corretta

PALLAVOLO

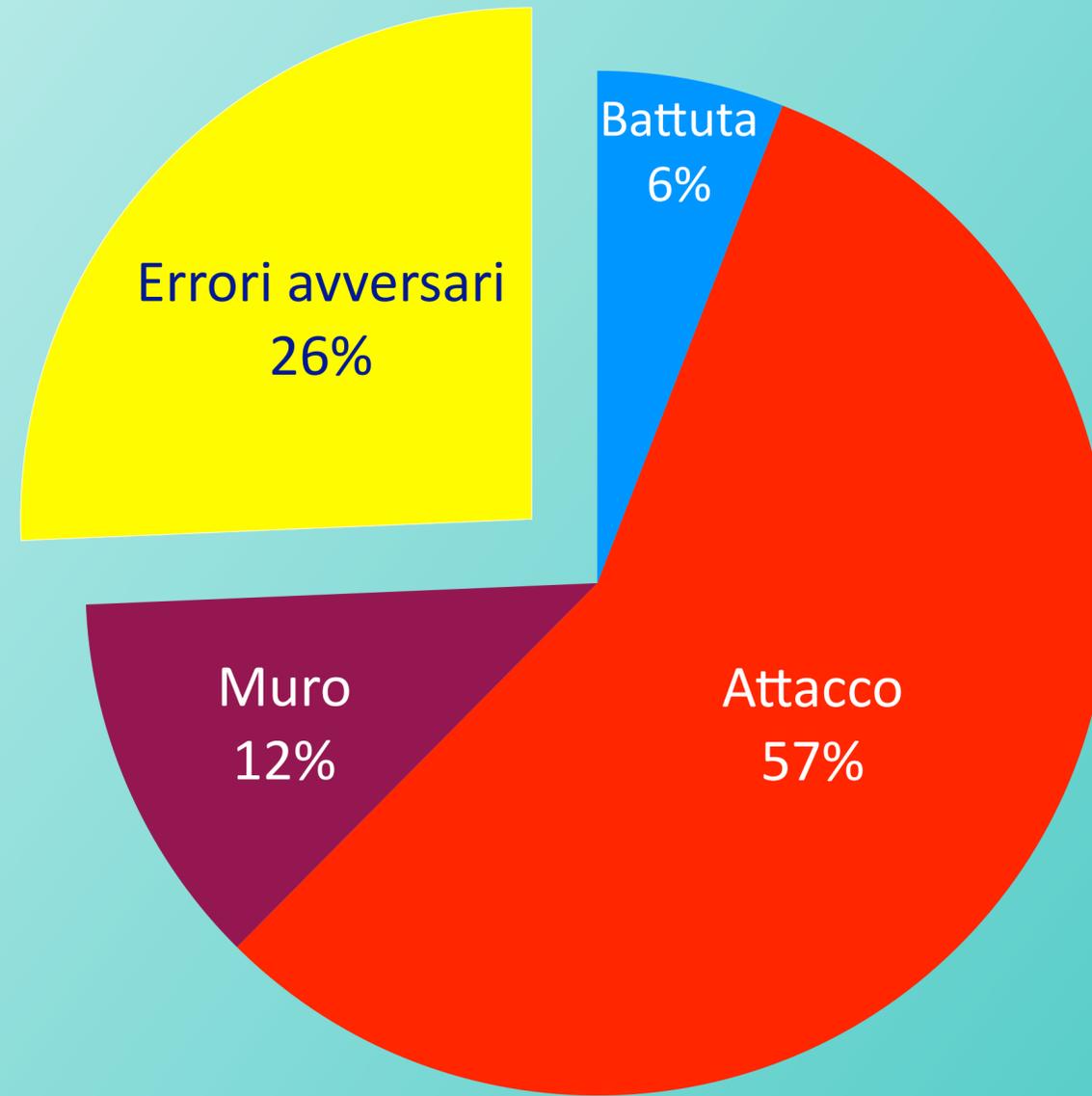
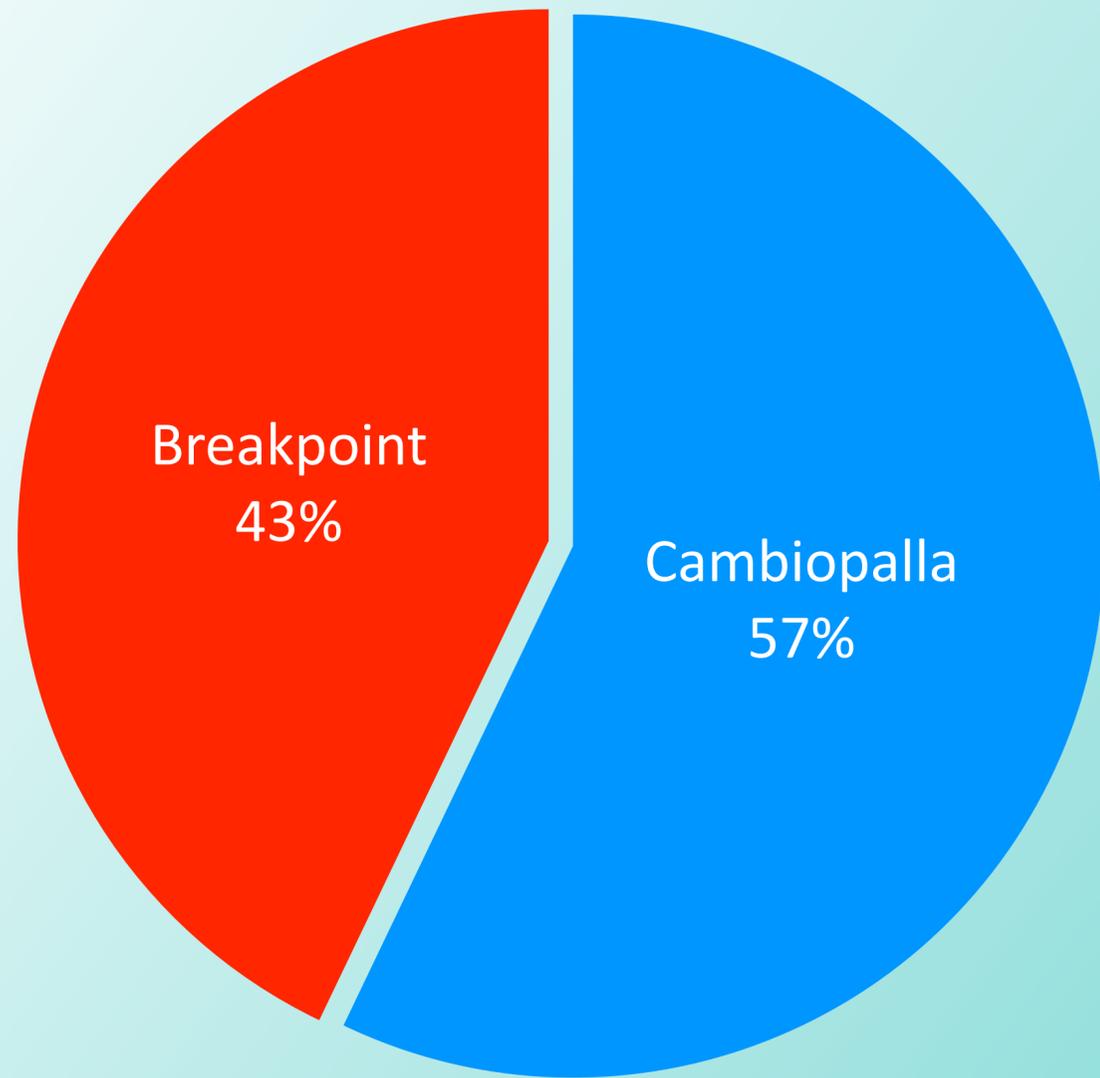
GIOCO IN DUE FASI



*FASE
RICEZIONE_PUNTO*

*FASE
BATTUTA_PUNTO*

ANALISI PUNTI VINTI



fonte
ŁKS 2020

ANALISI PUNTI VINTI - PUNTI PERSI

PUNTI VINTI		TOTALE	B_PUNTO	R_PUNTO	PUNTI PERSI		TOTALE	B_PUNTO	R_PUNTO				
Battute	81	6%	81	14%			Attacchi avversari vinti	489	57%	347	70%	142	40%
Muro	103	12%	73	20%	30	6%	Muri avversari vinti	112	13%	34	7%	78	22%
Attacco	489	57%	152	41%	337	68%	Battute avversarie vinti	48	6%			48	13%
Errori avversari	222	26%	95	26%	127	28%	Nostrri errori in attacco	87	10%	19	4%	68	19%
> Errori battute	82				82		Nostrri errori in battute	80	9%	80	16%		
> Errori attacco	95		68		27		Nostrri altri errori	36	4%	15	3%	21	6%
> Altri errori	45		27		18								
TOTALE	865		371	43%	494	57%	TOTALE	852		495	58%	357	42%

fonte
LKS 2020

LA FASE RICEZIONE_PUNTO



LA FASE RICEZIONE_PUNTO



sistema di ricezione



sistema di attacco



*sistema di copertura e
organizzazione del gioco di transizione*



SISTEMA

unità funzionale costituita da più parti

- o sottosistemi -

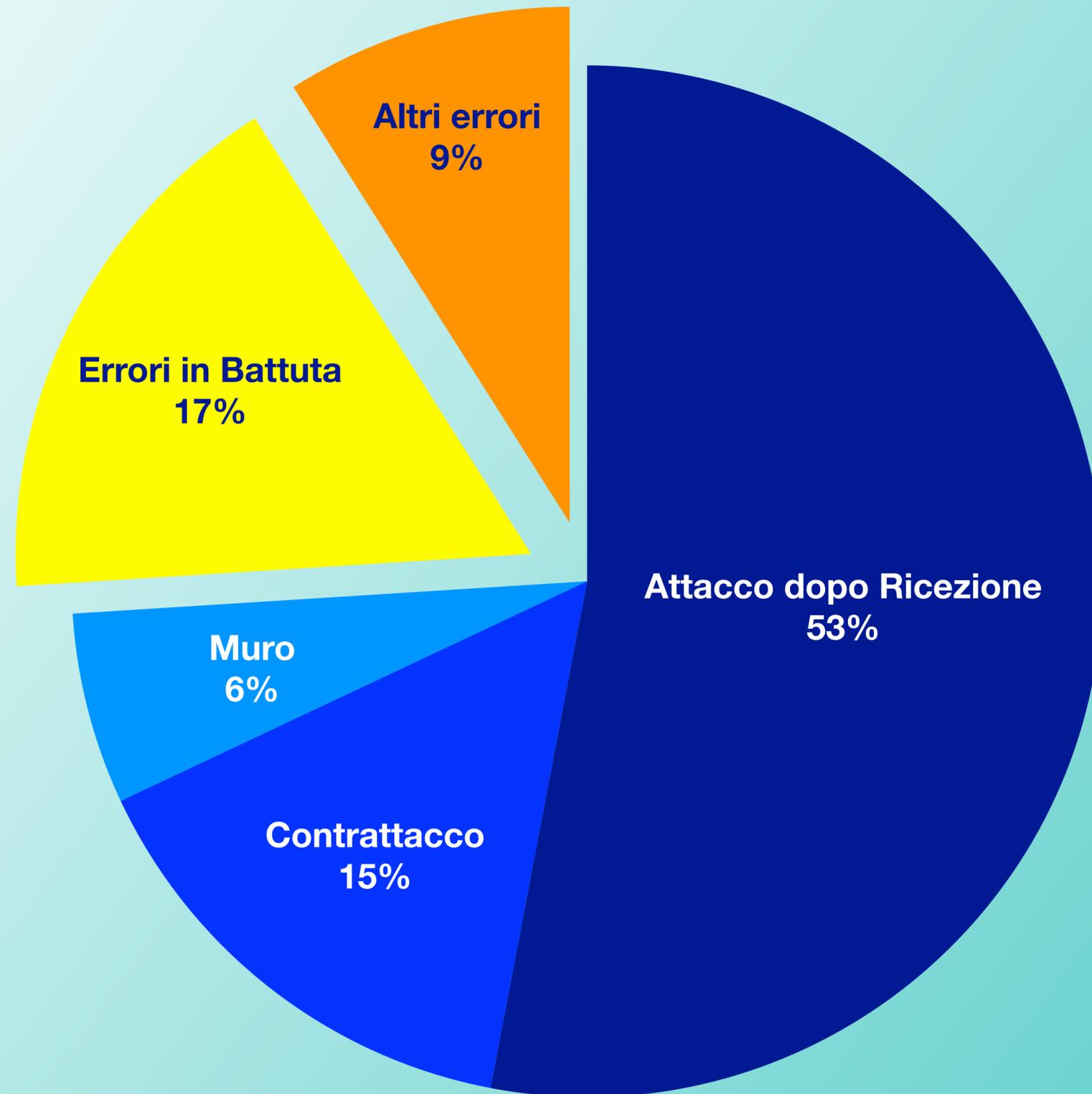
che interagiscono tra di loro

formando un tutt'uno

in cui ogni parte dà un contributo

per la finalità comune

PUNTI VINTI IN SIDEOUT



SETTORE FORMAZIONE

EFFICIENZA DELL'ATTACCO DOPO RICEZIONE



Modena 2012



Chemik Police 2015



COME SI FORMA IL PUNTO NELLA FASE RICEZIONE_PUNTO



FASE RICEZIONE_PUNTO					
PUNTI VINTI			PUNTI PERSI		
TOTALE AZIONI GIOCATE			TOTALE AZIONI GIOCATE		
813			813		
Primo scambio	58%	470	Primo scambio	42%	343
Erroti avversari in battuta	67	17%	Battute avversarie vincenti	49	17%
Attacchi dopo ricezione vincenti (RAV)	243	52%	Erroti	19	4%
percentuale degli attacchi dopo ricezione vincenti (RAV)	47%		Attacchi dopo ricezione murali e sbagliati	105	30%
			percentuale degli attacchi dopo ricezione murali e sbagliati (RA, R+)	10%	
			+ attacchi dopo ricezione murali (RA)	10	
			+ attacchi dopo ricezione sbagliati (R+)	49	
Gioco di transizione		130	Gioco di transizione		130
percentuale sul totale delle azioni del gioco di transizione	40%		percentuale sul totale delle azioni del gioco di transizione	50%	
+ erroti vincenti (RE)	20	6%	+ contropaccate avversarie	140	40%
+ contropaccate vincenti (CAV)	79	18%	+ erroti contropaccate murali	27	8%
+ erroti + in contropacco	27	8%	+ erroti contropaccate sbagliati	19	8%
+ avversari + altri	18	4%	+ altri erroti erroti	6	2%

LA RICEZIONE



PRESUPPOSTI PER LA FORMAZIONE DI UNA BUONA RICEVITRICE



QUALITA' MENTALI

*capacità di focalizzazione
capacità di attenzione*

QUALITA' FISICHE

*vista eccellente
capacità di anticipazione
rapidità di spostamento
capacità di trasformazione*

QUALITA' TECNICHE

qualità nei passaggi

OBIETTIVI

*tenere viva la palla,
non subire il punto*



*passare la palla all'alzatrice
con la maggior precisione possibile*



CRITERI DI VALUTAZIONE



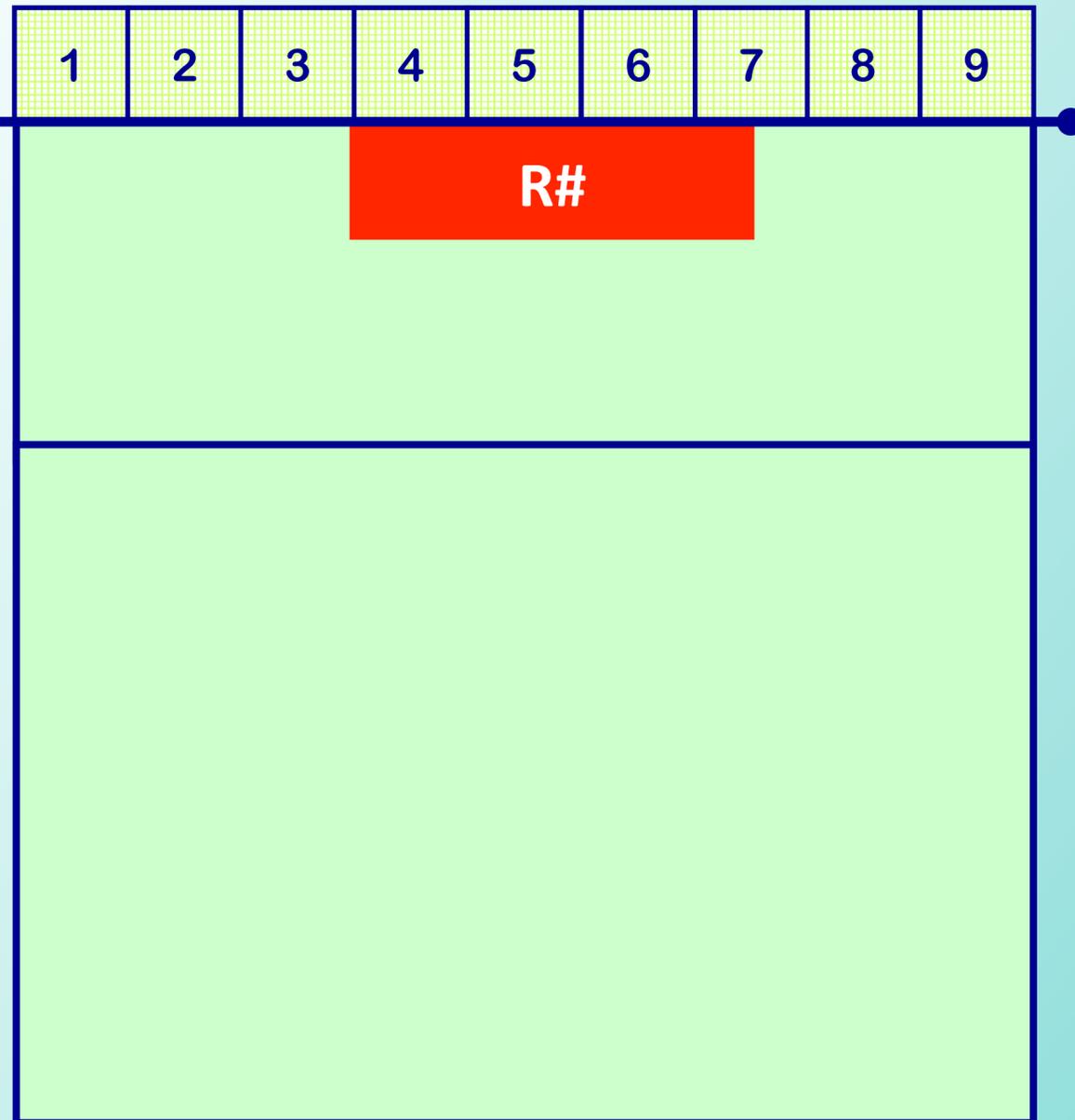
R#	<i>Ricezione perfetta</i>
R+	<i>Ricezione positiva</i>
R-	<i>Ricezione scadente</i>
R/	<i>Ricezione mezzo errore</i>
R=	<i>Errore</i>

Formula dell'efficienza: $[(R\#) + (R+)] - [(R/) + (R=)]$

AREA-TARGET della RICEZIONE



Ricezione perfetta



*è la zona del campo in cui
L'ALZATRICE
ha COMODAMENTE a sua disposizione
TUTTE
LE OPZIONI D'ATTACCO*

AREA-TARGET della RICEZIONE

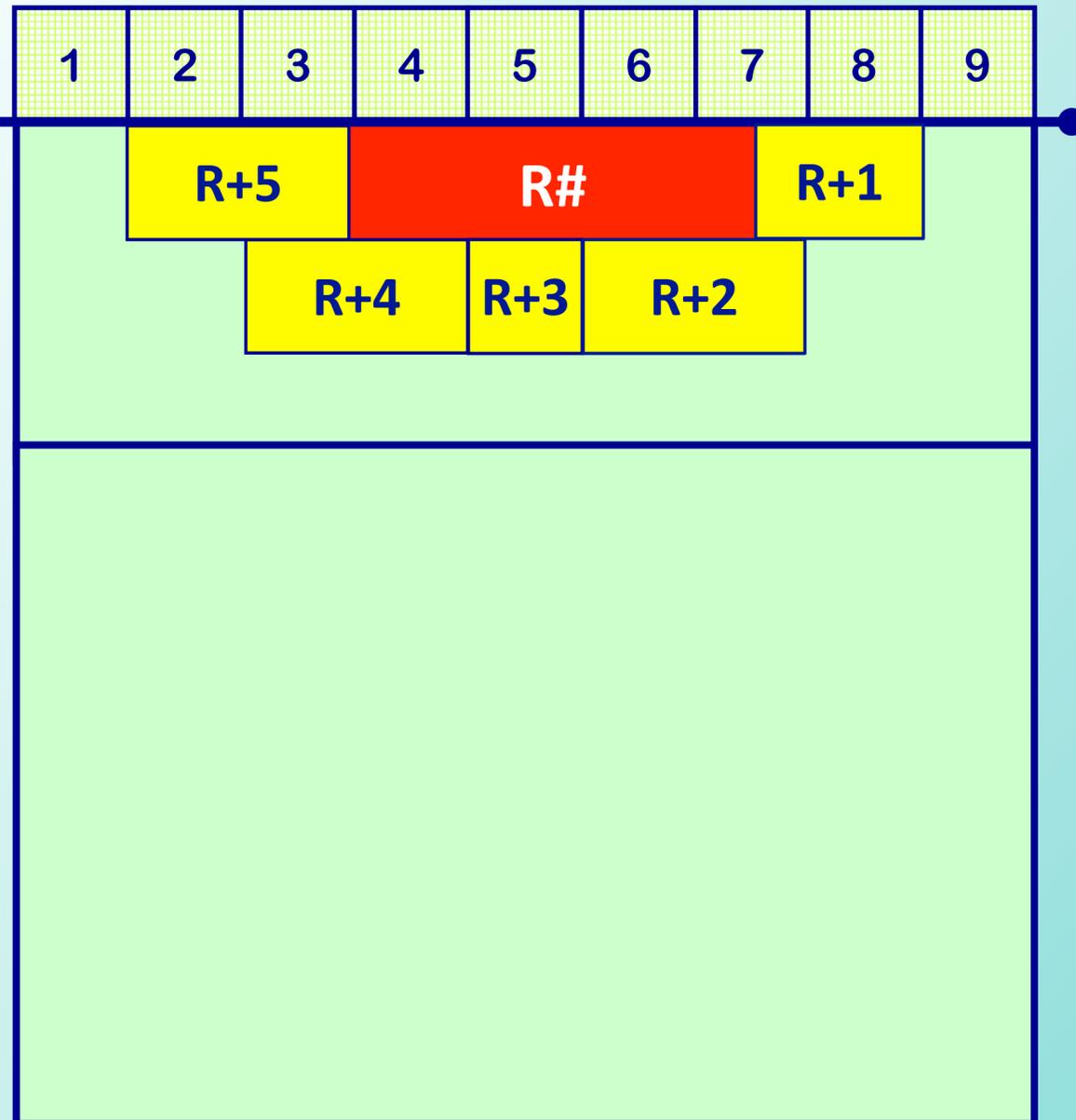
Ricezione perfetta



AREA-TARGET della RICEZIONE



Ricezione positiva



*sono le zone del campo da cui
L'ALZATRICE
può ancora coinvolgere COMODAMENTE
IL CENTRALE NEL GIOCO D'ATTACCO*

AREA-TARGET della RICEZIONE

Ricezione positiva



LA RICEZIONE

qualità nei passaggi



CONCETTI - CHIAVE DELLA TECNICA DI BASE

PARTE VISIVA

- *prima della battuta*
- *lettura della traiettoria*

SPOSTAMENTI

- *posizioni di partenza*

PIANO DI RIMBALZO

braccia sempre distese

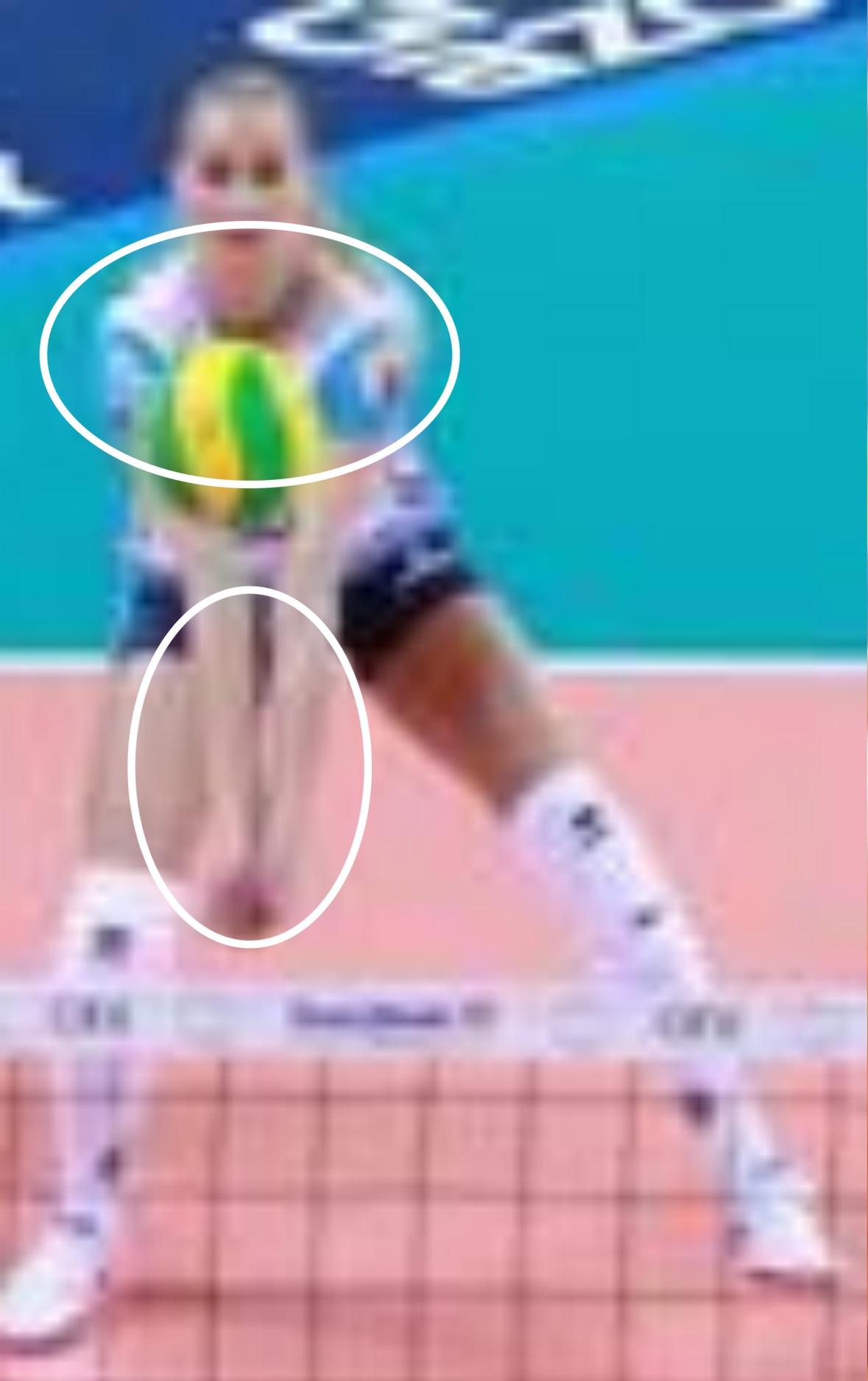
- *spalle anteriorizzate*
- *gomiti distesi*
- *polsi verso il basso*
- *presa delle mani*

ANGOLO DELLE SPALLE

- *dà la direzione alla palla*

























































LINEE- GUIDA PER LA COSTRUZIONE DI UN SISTEMA DI RICEZIONE



SISTEMA DI RICEZIONE



tutte le giocatrici devono focalizzarsi sulla giocatrice avversaria in battuta



*il sistema deve prevedere
RICEVITRICI PRIMARIE e
RICEVITRICI SECONDARIE*



SISTEMA DI RICEZIONE



gestione degli spazi



gestione delle zone di conflitto



SISTEMA DI RICEZIONE

gestione degli spazi



*sistema di ricezione
con 3 ricevitrici primarie*



*sistema di ricezione
con 2 ricevitrici primarie*

SISTEMA DI RICEZIONE

gestione delle zone di conflitto























SISTEMA DI RICEZIONE

adattamenti e aggiustamenti



a seconda del tipo di battuta

a seconda della zona di provenienza della battuta

a seconda dell'abilità tecnica delle giocatrici

a seconda della convenienza tattica

SETTORE FORMAZIONE