

MODELLO DI PRESTAZIONE OLIMPIADI 2024



E' una fotografia in termini quantitativi e qualitativi dei tanti elementi che determinano la performance in una gara/evento/manifestazione

Nicola Giolito

allenatore e preparatore Nazionale Seniores maschile

MODELLO DI PRESTAZIONE OLIMPIADI 2024



Ci sono 2 fasi che caratterizzano la pallavolo: il Side-Out ed il Break Point.
Analizziamo queste 2 fasi della Nazionale Italiana, in confronto con le
altre top team: Francia, Polonia, USA

Nicola Giolito

allenatore e preparatore Nazionale Seniores maschile

RIASSUNTO

A

Pos.	Squadra	Pt	G	V	P	SV	SP	Ratio	PF	PS	Ratio
1.	 Slovenia	8	3	3	0	9	3	3,000	282	252	1,119
2.	 Francia	6	3	2	1	8	5	1,600	290	260	1,115
3.	 Serbia	3	3	1	2	5	8	0,625	256	293	0,874
4.	 Canada	1	3	0	3	3	9	0,333	254	277	0,917

B

Pos.	Squadra	Pt	G	V	P	SV	SP	Ratio	PF	PS	Ratio
1.	 Italia	9	3	3	0	9	2	4,500	269	224	1,201
2.	 Polonia	5	3	2	1	7	5	1,400	260	256	1,016
3.	 Brasile	4	3	1	2	6	6	1,000	273	241	1,133
4.	 Egitto	0	3	0	3	0	9	0,000	144	225	0,640

C

Pos.	Squadra	Pt	G	V	P	SV	SP	Ratio	PF	PS	Ratio
1.	 Stati Uniti	8	3	3	0	9	3	3,000	270	232	1,164
2.	 Germania	6	3	2	1	8	5	1,600	287	264	1,087
3.	 Giappone	4	3	1	2	6	7	0,857	278	292	0,952
4.	 Argentina	0	3	0	3	1	9	0,111	196	243	0,807

RIASSUNTO

Pos.	Squadra	Pt	G	V	P	SV	SP	Ratio	PF	PS	Ratio
1.	 Italia	9	3	3	0	9	2	4,500	269	224	1,201
2.	 Stati Uniti	8	3	3	0	9	3	3,000	270	232	1,164
3.	 Slovenia	8	3	3	0	9	3	3,000	282	252	1,119
4.	 Francia	6	3	2	1	8	5	1,600	290	260	1,115
5.	 Germania	6	3	2	1	8	5	1,600	287	264	1,087
6.	 Polonia	5	3	2	1	7	5	1,400	260	256	1,016
7.	 Brasile	4	3	1	2	6	6	1,000	273	241	1,133
8.	 Giappone	4	3	1	2	6	7	0,857	278	292	0,952
9.	 Serbia	3	3	1	2	5	8	0,625	256	293	0,874
10.	 Canada	1	3	0	3	3	9	0,333	254	277	0,917
11.	 Argentina	0	3	0	3	1	9	0,111	196	243	0,807
12.	 Egitto	0	3	0	3	0	9	0,000	144	225	0,640

RIASSUNTO

Quarti di finale			Semifinali			Finale				
1	 Italia	3	}	1	 Italia	0	}	4	 Francia	3
8	 Giappone	2		4	 Francia	3		6	 Polonia	0
4	 Francia	3		6	 Polonia	3		Finale 3° posto		
5	 Germania	2		2	 Stati Uniti	2		1	 Italia	0
3	 Slovenia	1	}					2	 Stati Uniti	3
6	 Polonia	3								
2	 Stati Uniti	3								
7	 Brasile	1								

RIASSUNTO

Pos	Squadra
	 Francia
	 Polonia
	 Stati Uniti
4.	 Italia
5.	 Slovenia
6.	 Germania
7.	 Giappone
8.	 Brasile
9.	 Serbia
10.	 Canada
11.	 Argentina
12.	 Egitto

Rendimento individuale			
Pos.	Nome	Punti	Squadra
1	Wilfredo León	103	 Polonia
2	Yuri Romanò	100	 Italia
3	Earvin N'Gapeth	92	 Francia
4	Aaron Russell	90	 Stati Uniti
5	Alessandro Michieletto	89	 Italia
	Matthew Anderson		 Stati Uniti

Attacchi vincenti			
Pos.	Nome	Punti	Squadra
1	Yuri Romanò	88	 Italia
2	Wilfredo León	81	 Polonia
3	Matthew Anderson	80	 Stati Uniti
4	Aaron Russell	78	
5	Earvin N'Gapeth	75	 Francia
	Tonček Štern		 Slovenia

Muri vincenti			
Pos.	Nome	Punti	Squadra
1	Taylor Averill	16	 Stati Uniti
2	György Grozer	15	 Germania
	Gianluca Galassi		 Italia
4	Roberto Russo	14	
5	Barthélémy Chinenyeze	13	 Francia

Battute vincenti			
Pos.	Nome	Punti	Squadra
1	Wilfredo León	15	 Polonia
2	Yūji Nishida	11	 Giappone
	Antoine Brizard		 Francia
4	Yuri Romanò	9	 Italia
	Klemen Čebulj		 Slovenia

COME FACCIAMO PUNTI IN SIDEOUT?

IN ORDINE CRONOLOGICO:

- **ERRORE BATTUTA** AVVERSARIA
- POI VIENE LA FASE DI **RICEZIONE/ATTACCO**
- SE NON METTIAMO A TERRA LA PALLA, C'È LA **COPERTURA/ATTACCO** (SE LA PALLA RIMANE A NOI) O **DIFESA/ATTACCO** (SE LA PALLA RIMANE A LORO)
- **MURO**
- **ERRORE AVVERSARIO** DI VARIO TIPO

COME FACCIAMO PUNTI IN BREAK POINT?

- IN ORDINE CRONOLOGICO:
- **BATTUTA PUNTO**
- **MURO**
- POI VIENE LA FASE DI **DIFESA/ATTACCO**, IN CUI ANCHE LA **COPERTURA** HA UN ANCORA RUOLO FONDAMENTALE
- **ERRORE AVVERSARIO** DI VARIO TIPO



VALUTAZIONE DEI TOCCHI DELLA PALLA

SERVICE:

- **S#** Punto diretto
- **S/** Mezzo punto
- **S+** Battuta positiva
- **S!** Battuta 3 metri
- **S-** Battuta negativa
- **S=** Errore diretto

ATTACK:

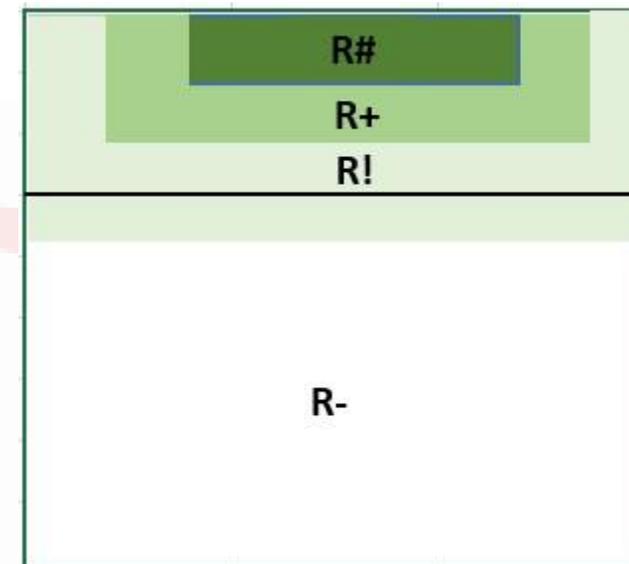
- **A#** Attacco punto
- **A/** Attacco murato
- **A+** Attacco positivo
- **A!** Attacco coperto
- **A-** Attacco negativo
- **A=** Errore diretto

RECEPTION:

- **R#** Ricezione Perfetta
- **R/** Mezzo punto
- **R+** Ricezione Positiva
- **R!** Ricezione 3 metri
- **R-** Ricezione negativa
- **R=** Errore diretto

BLOCK:

- **B#** Muro punto
- **B/** Invasione a rete
- **B+** Muro positivo
- **B!** Muro coperto
- **B-** Muro negativo
- **B=** Muro fuori



CONFRONTO PUNTI VINTI/PUNTI PERSI

Italia 6	SET WON 12					22	SET LOST 10						
S#	31	1,4					S=	115	5,2				
			SO	234	10,6				A/	31	1,4		
A#	288	13,1					A/=	62	2,8				
			BP	54	2,5				A=	31	1,4		
B#	59	2,7					R=	23	1,0				
PUNTI VINTI/SET					378	17,2	PUNTI PERSI/SET					200	9,1

Francia 6	SET WON 17					24	SET LOST 7						
S#	32	1,3					S=	90	3,8				
			SO	227	9,5				A/	52	2,2		
A#	298	12,4					A/=	88	3,7				
			BP	71	3,0				A=	36	1,5		
B#	65	2,7					R=	24	1,0				
PUNTI VINTI/SET					395	16,5	PUNTI PERSI/SET					202	8,4

Polonia	SET WON 13					24	SET LOST 11						
S#	49	2,0					S=	104	4,3				
			SO	237	9,9				A/	48	2,0		
A#	293	12,2					A/=	91	3,8				
			BP	56	2,3				A=	43	1,8		
B#	42	1,8					R=	27	1,1				
PUNTI VINTI/SET					384	16,0	PUNTI PERSI/SET					222	9,3

Usa	SET WON 17					24	SET LOST 7						
S#	32	1,3					S=	100	4,2				
			SO	249	10,4				A/	35	1,5		
A#	329	13,7					A/=	70	2,9				
			BP	80	3,3				A=	35	1,5		
B#	48	2,0					R=	21	0,9				
PUNTI VINTI/SET					409	17,0	PUNTI PERSI/SET					191	8,0

CONFRONTO ULTIME PARTITE

Italia 6	SET WON 12					22	SET LOST 10						
S#	31	1,4					S=	115	5,2				
			SO	234	10,6				A/	31	1,4		
A#	288	13,1					A/=	62	2,8				
			BP	54	2,5				A=	31	1,4		
B#	59	2,7					R=	23	1,0				
PUNTI VINTI/SET					378	17,2	PUNTI PERSI/SET					200	9,1

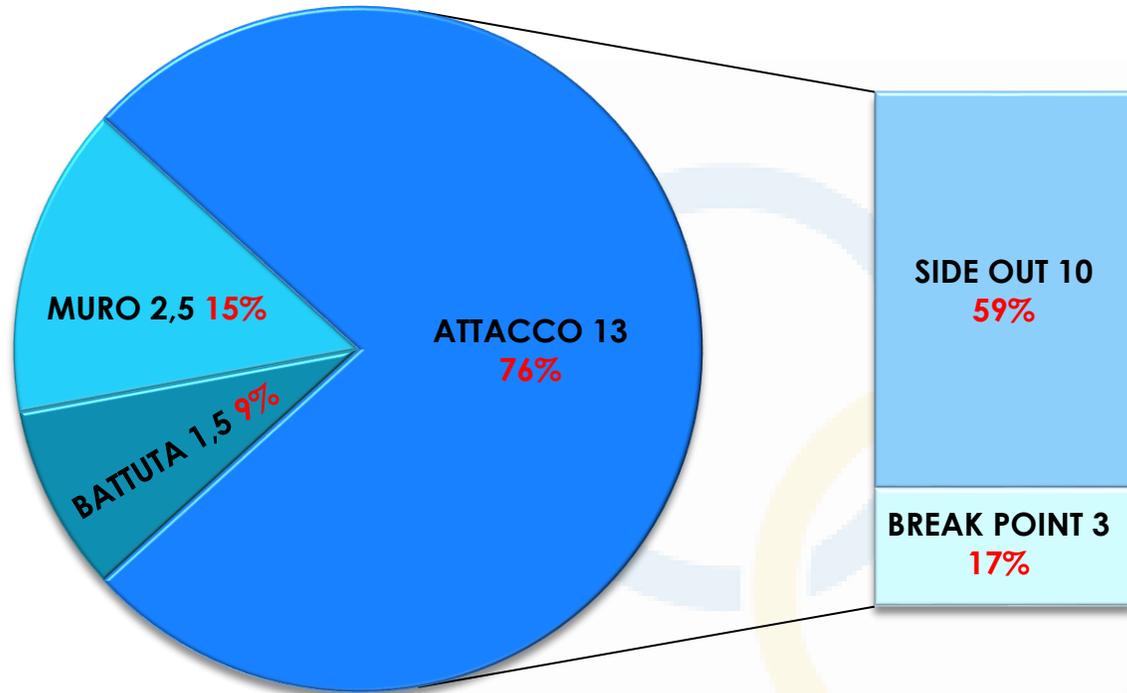
Italia 3	SET WON 3					11	SET LOST 8						
S#	14	1,3					S=	56	5,1				
			SO	125	11,4				A/	16	1,5		
A#	148	13,5					A/=	35	3,2				
			BP	23	2,1				A=	19	1,7		
B#	27	2,5					R=	14	1,3				
PUNTI VINTI/SET					189	17,2	PUNTI PERSI/SET					105	9,5

Francia 6	SET WON 17					24	SET LOST 7						
S#	32	1,3					S=	90	3,8				
			SO	227	9,5				A/	52	2,2		
A#	298	12,4					A/=	88	3,7				
			BP	71	3,0				A=	36	1,5		
B#	65	2,7					R=	24	1,0				
PUNTI VINTI/SET					395	16,5	PUNTI PERSI/SET					202	8,4

Francia 3	SET WON 9					11	SET LOST 2						
S#	16	1,5					S=	47	4,3				
			SO	111	10,1				A/	24	2,2		
A#	142	12,9					A/=	38	3,5				
			BP	31	2,8				A=	14	1,3		
B#	26	2,4					R=	9	0,8				
PUNTI VINTI/SET					184	16,7	PUNTI PERSI/SET					94	8,5

DISTRIBUZIONE PUNTI VINTI E PERSI

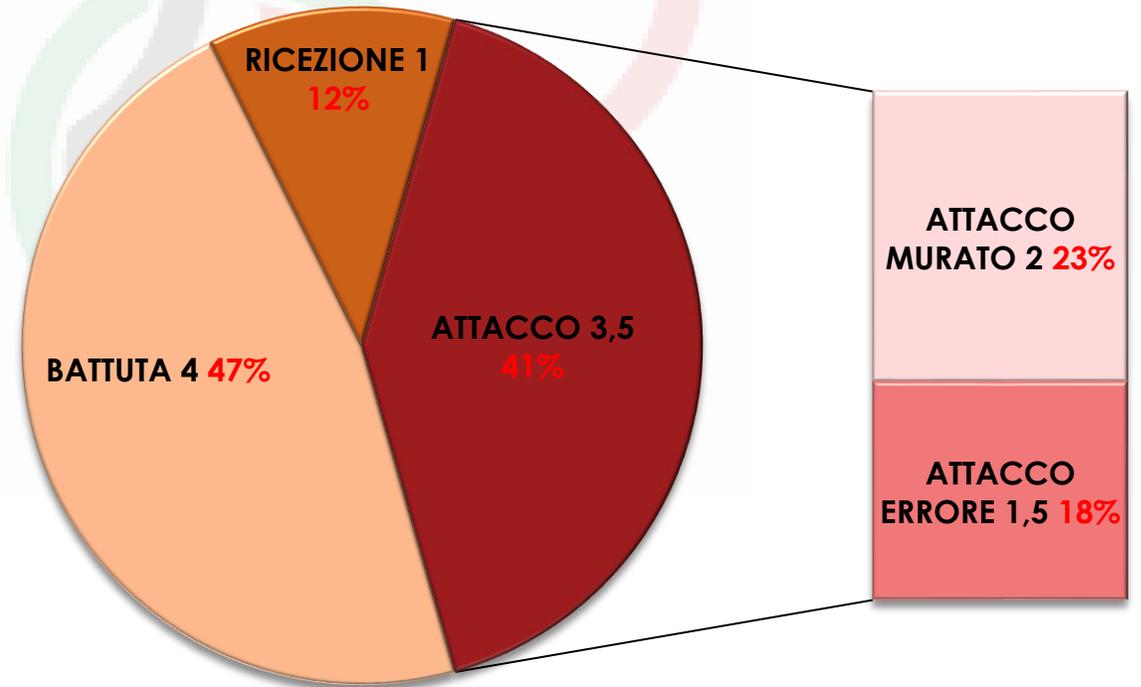
VINTI



■ BATTUTA ■ MURO ■ SIDE OUT ■ BREAK POINT

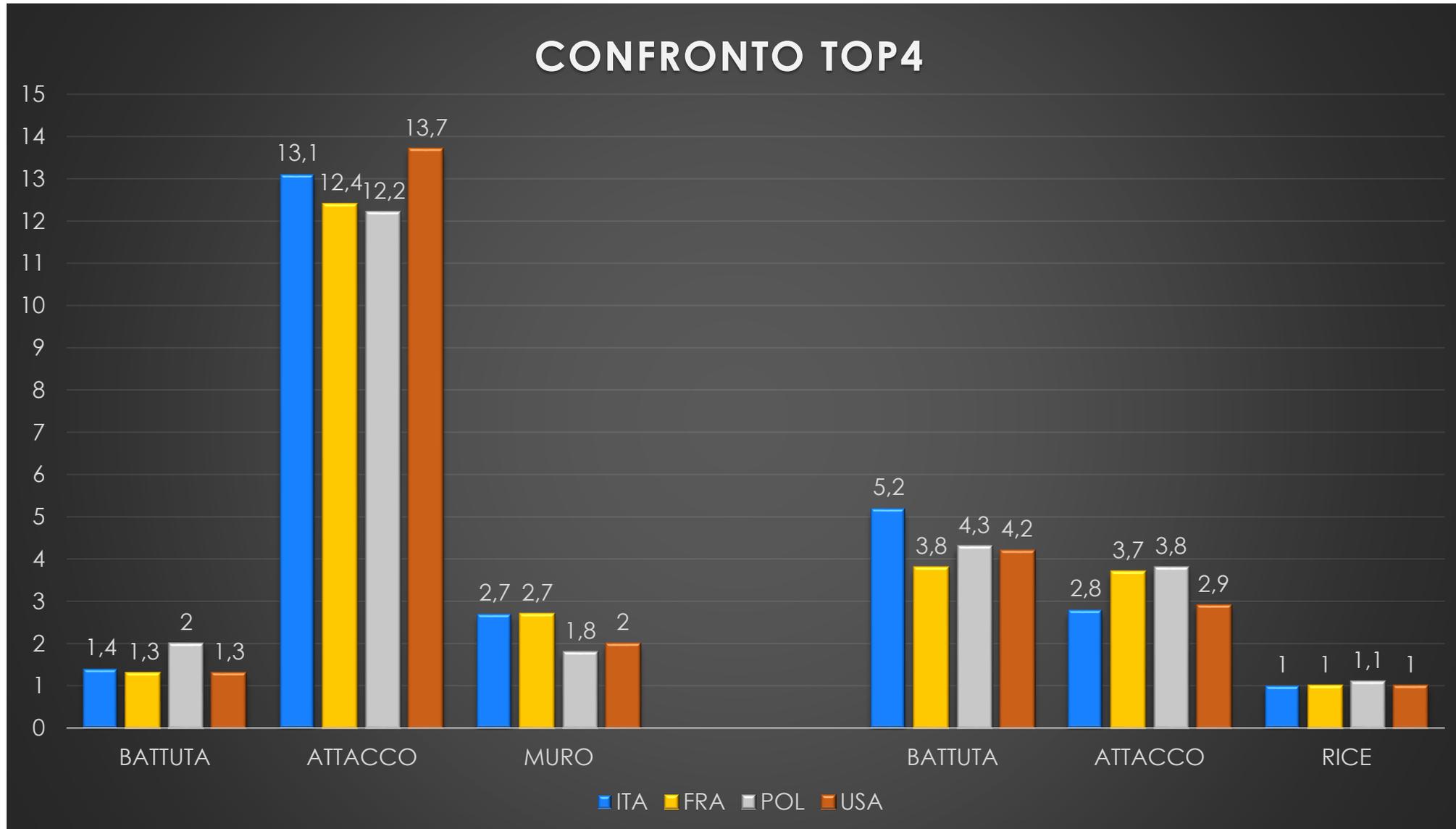


PERSI



■ BATTUTA ■ RICEZIONE ■ ATTACCO MURATO ■ ATTACCO ERRORE

CONFRONTO "ITALIA – AVVERSARI" PER SET



ESEMPIO

23 - 25
28 - 30
24 - 26

1 SET:
ITA +10
USA +12

2 SET:
ITA +8
USA +10

3 SET:
ITA +15
USA +17

ITALIA		Set			Voto	Punti			Battuta			Ricezione				Attacco			Mu Pt			
		①	2	③		Tot	BP	V-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Mur		Pt	Pt%	
5	MICHIELETTO ALESSAN	1	1	1	6	17	4	+13	13	2	1	20	.	30%	.	28	2	.	16	57%	.	
6	GIANNELLI SIMONE	6	6	6	5.7	4	2	+3	12	1	1	1	.	.	4	.	.	3	75%	.		
7	L BALASO FABIO				.	.	.	-1	.	.	.	20	1	45%	(20%)	
8	SBERTOLI RICCARDO				.	.	.	-1	7	1	
11	SANGUINETTI GIOVAN				.	3	1	+1	4	2	1	2	.	.	2	100%	.	
12	BOTTOLO MATTIA				
14	GALASSI GIANLUCA	5	5	5	6	6	3	.	6	4	1	.	.	.	11	1	1	3	27%	2		
15	LAVIA DANIELE	4	4	4	5.5	7	1	-3	13	4	.	24	1	42%	(8%)	23	1	4	6	26%	1	
16	ROMANO' YURI	3	3	3	6.5	17	4	+11	12	3	26	1	2	17	65%	.		
19	RUSSO ROBERTO	2	2	2	6	4	3	+1	10	1	1	1	.	.	9	.	2	1	11%	2		
23	BOVOLENTA ALESSAND				
31	PORRO LUCA				
Totali giocatori						58	18	+24	77	18	5	66	2	38%	(9%)	103	5	9	48	47%	5	
					Punti vinti:	Bat	Att	Mu	Er	Av												
					Set 1	2	14	3	4	24	7	2	22	.	55%	(23%)	35	2	4	14	40%	3
					Set 2	.	17	1	10	28	6	.	22	.	23%	(5%)	33	2	.	17	52%	1
					Set 3	3	17	1	3	25	5	3	22	2	36%	.	35	1	5	17	49%	1
Allenatore					DE GIORGI Ferdinando																	
Assistente					CAPONERI M., GIOLITO																	

19

USA		Set			Voto	Punti			Battuta			Ricezione				Attacco			Mu Pt			
		1	②	3		Tot	BP	V-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Mur		Pt	Pt%	
1	ANDERSON MATTHEW	6	6	6	5.5	9	2	+3	10	3	.	13	1	38%	(8%)	24	1	1	9	38%	.	
2	RUSSELL AARON	4	4	4	5.9	13	4	+8	14	1	1	20	2	40%	(10%)	23	1	1	9	39%	3	
4	JENDRYK II JEFF				
8	DEFALCO TOREY	1	1	1	5.6	12	2	+5	11	2	.	13	1	15%	(8%)	29	1	3	12	41%	.	
11	C CHRISTENSON MICAH	3	3	3	7.2	2	1	+1	14	1	.	1	.	.	2	.	.	1	50%	1		
12	HOLT MAXWELL	5	5	5	6.6	12	7	+10	14	2	1	2	.	50%	.	11	.	.	7	64%	4	
14	MA'A MICAH				
17	JAESCHKE THOMAS				
18	MUAGUTUTIA GARRET				
19	AVERILL TAYLOR	2	2	2	6.9	8	2	+3	16	4	9	1	.	7	78%	1		
20	SMITH DAVID				
22	L SHOJI ERIK				.	.	.	-1	.	.	.	10	1	50%	(30%)	
Totali giocatori						56	18	+29	79	13	2	59	5	36%	(12%)	98	4	5	45	46%	9	
					Punti vinti:	Bat	Att	Mu	Er	Av												
					Set 1	.	12	4	9	24	2	.	17	2	29%	(6%)	30	2	3	12	40%	4
					Set 2	.	20	.	10	30	8	.	22	.	50%	(23%)	31	2	1	20	65%	.
					Set 3	2	13	5	6	25	3	2	20	3	25%	(5%)	37	.	1	13	35%	5
Allenatore					SPERAW John																	
Assistente					FUERBRUNGER Matthew																	

16

CONFRONTO ITALIA/AVVERSARI FASE SIDE OUT



Storico Foglio di calcolo - Final match SO - Copia

(6) USA, FRA, JPN, POL, EGY, BRA

SIDE-OUT PHASE

Italia

	TOT	W	W%	S=	TOT-S=	W-S=	W%-S=
Side Out	492	353	72%	95	397	258	65%
BreakPoint	519	165	32%	115	404	165	41%

Opponent Team

	TOT	W	W%	S=	TOT-S=	W-S=	W%-S=
Side Out	519	354	68%	115	404	239	59%
BreakPoint	492	140	28%	95	397	140	35%

RECEPTION

REC. #	REC +	R # +
40	10%	123
R !	R -	R =
93	23%	107

S.O.	B.P.	TOT.
	115	115
SERV		
REC.	23	23
ATT.	22	9
OTH.	6	1
TOT.	51	125

RECEPTION

REC. #	REC +	R # +
59	15%	104
R !	R -	R =
93	23%	105

S.O.	B.P.	TOT.
	95	95
SERV		
REC.	31	31
ATT.	33	10
OTH.	1	0
TOT.	65	105

RECEPTION / ATTACK (1ST ATT.)

	N.	N. #	% #	EFF. %
TOTAL	354	172	49%	40%

RECEPTION / ATTACK (1ST ATT.)

	N.	N. #	% #	EFF. %
TOTAL	354	180	51%	33%

REC / ATT FOR KIND OF PASS

REC #	REC +	REC # +	REC I	REC -	GIANNA	RIKI
40	24	60%	55%	57%	51%	100%
123	62	51%	45%	51%	45%	0%
163	86	53%	48%	53%	47%	100%
93	49	53%	43%	53%	43%	50%
107	37	37%	26%	36%	25%	50%

REC / ATT FOR KIND OF PASS

REC #	REC +	REC # +	REC I	REC -
59	41	69%	59%	
104	56	55%	36%	
163	97	60%	45%	
93	52	57%	42%	
105	31	31%	6%	

ATTACK IN TRANSITION AFTER RECEPTION

	N.	N. #	% #	EFF. %
TOTAL	120	62	52%	38%
FREE BALLS	29	19	68%	57%

ATTACK IN TRANSITION IN BREAK POINT

	N.	N. #	% #	EFF. %
TOTAL	133	54	41%	28%
FREE BALLS	20	6	30%	25%

ATTACK IN TRANSITION AFTER RECEPTION

	N.	N. #	% #	EFF. %
TOTAL	97	41	42%	27%
FREE BALLS	16	8	50%	38%

ATTACK IN TRANSITION IN BREAK POINT

	N.	N. #	% #	EFF. %
TOTAL	168	65	39%	24%
FREE BALLS	22	11	50%	36%

ATTACK IN SIDE-OUT

TYPE	N.TOT.	EFF.	#		ERRORS		BLOCKED		+	-	!
			N.	%	N.	%	N.	%			
HIGH	102	18%	33	32%	7	7%	8	8%	10%	39%	4%
SUPER	204	45%	108	53%	7	3%	9	4%	3%	27%	9%
1^ T.	93	53%	55	59%	2	2%	4	4%	8%	22%	5%
PIPE	50	48%	29	58%	3	6%	2	4%	0%	30%	2%
TOTA	474	40%	234	49%	22	5%	23	5%	5%	29%	7%

ATTACK IN SIDE-OUT

TYPE	N.TOT.	EFF.	#		ERRORS		BLOCKED		+	-	!
			N.	%	N.	%	N.	%			
HIGH	76	11%	23	30%	6	8%	9	12%	4%	37%	9%
SUPER	240	35%	125	52%	16	7%	26	11%	2%	21%	7%
1^ T.	85	34%	44	52%	7	8%	8	9%	2%	19%	9%
PIPE	40	53%	25	62%	3	8%	1	2%	5%	18%	5%
TOTAL	451	32%	221	49%	33	7%	45	10%	3%	23%	8%

CONFRONTO ITALIA/AVVERSARI FASE BREAK POINT



Storico Foglio di calcolo - Final match BP

(6) USA, FRA, JPN, POL, EGY, BRA

BREAK POINT PHASE

Italia							
	TOT	W	W%	S=	TOT-S=	W-S=	W%-S=
Side Out	492	353	72%	95	397	258	65%
BreakPoint	519	165	32%	15	404	165	41%

Opponent Team							
	TOT	W	W%	S=	TOT-S=	W-S=	W%-S=
Side Out	510	354	69%	115	404	239	59%
BreakPoint	492	140	27%	95	397	140	35%

SERVICE							
S #	S /	S +	Tot. # / +				
31	6%	12	2%	104	20%	147	28%
S ! %	S -	S =	EFF.	Tot.S.			
93	18%	164	32%	115	22%	46%	519

RALLIES WON AFTER S+!				
N.	%	WON		
S +	116	22%	61	53%
RALLIES WON AFTER S-				
S -	257	50%	72	28%

SERVICE							
S #	S /	S +	Tot. # / +				
23	5%	11	2%	107	22%	141	29%
S ! %	S -	S =	EFF.	Tot.S.			
93	19%	163	33%	95	19%	48%	492

RALLIES WON AFTER S+!				
N.	%	WON		
S +	118	24%	53	45%
RALLIES WON AFTER S-				
S -	256	52%	63	25%

BLOCK TOTAL									BLOCK IN BP		
	B #	B +	Tot % S+		B -	B !	B =	B #	Tot % #		
TOTAL	59	17%	90	26%	43%	3%	14%	39%	45	18%	42%
1st TEMP	9	19%	10	21%	40%	4%	17%	38%	8	20%	42%
FAST	34	19%	38	21%	40%	3%	13%	43%	26	19%	39%
QUICK	0	0%	0	0%	0%	0%	0%	0%	0	0%	0%
HIGH BAL	13	14%	34	38%	52%	1%	13%	31%	9	17%	54%
MEDIUM	1	5%	5	26%	32%	5%	11%	53%	1	7%	33%

BLOCK TOTAL									BLOCK IN BP		
	B #	B +	Tot % S+		B -	B !	B =	B #	Tot % #		
TOTAL	31	10%	83	27%	38%	1%	14%	45%	23	10%	38%
1st TEMPO	6	13%	11	23%	36%	0%	11%	53%	4	9%	32%
FAST	9	7%	38	28%	35%	0%	14%	48%	9	8%	35%
QUICK	0	0%	0	0%	0%	0%	0%	0%	0	0%	0%
HIGH BALL	13	17%	22	28%	45%	3%	12%	38%	8	15%	49%
MEDIUM	2	9%	7	30%	17%	0%	9%	52%	2	12%	38%

ATTACK IN BREAK POINT											
TYPE	N.TOT.	EFF.	#		ERRORS		BLOCKED		+	-	!
			N.	%	N.	%	N.	%			
HIGH	54	13%	17	31%	5	9%	5	9%	6%	35%	9%
FAST	37	51%	21	57%	2	5%	0	0%	5%	32%	0%
1^ T.	7	-14%	1	14%	0	0%	2	29%	29%	29%	0%
PIPE	10	50%	5	50%	0	0%	0	0%	0%	40%	10%
TOTAL	133	28%	54	41%	9	7%	8	6%	5%	33%	8%

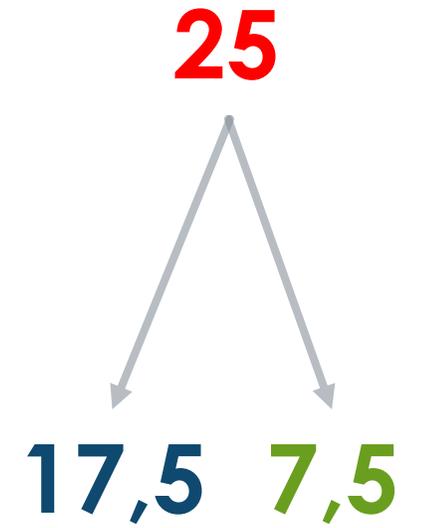
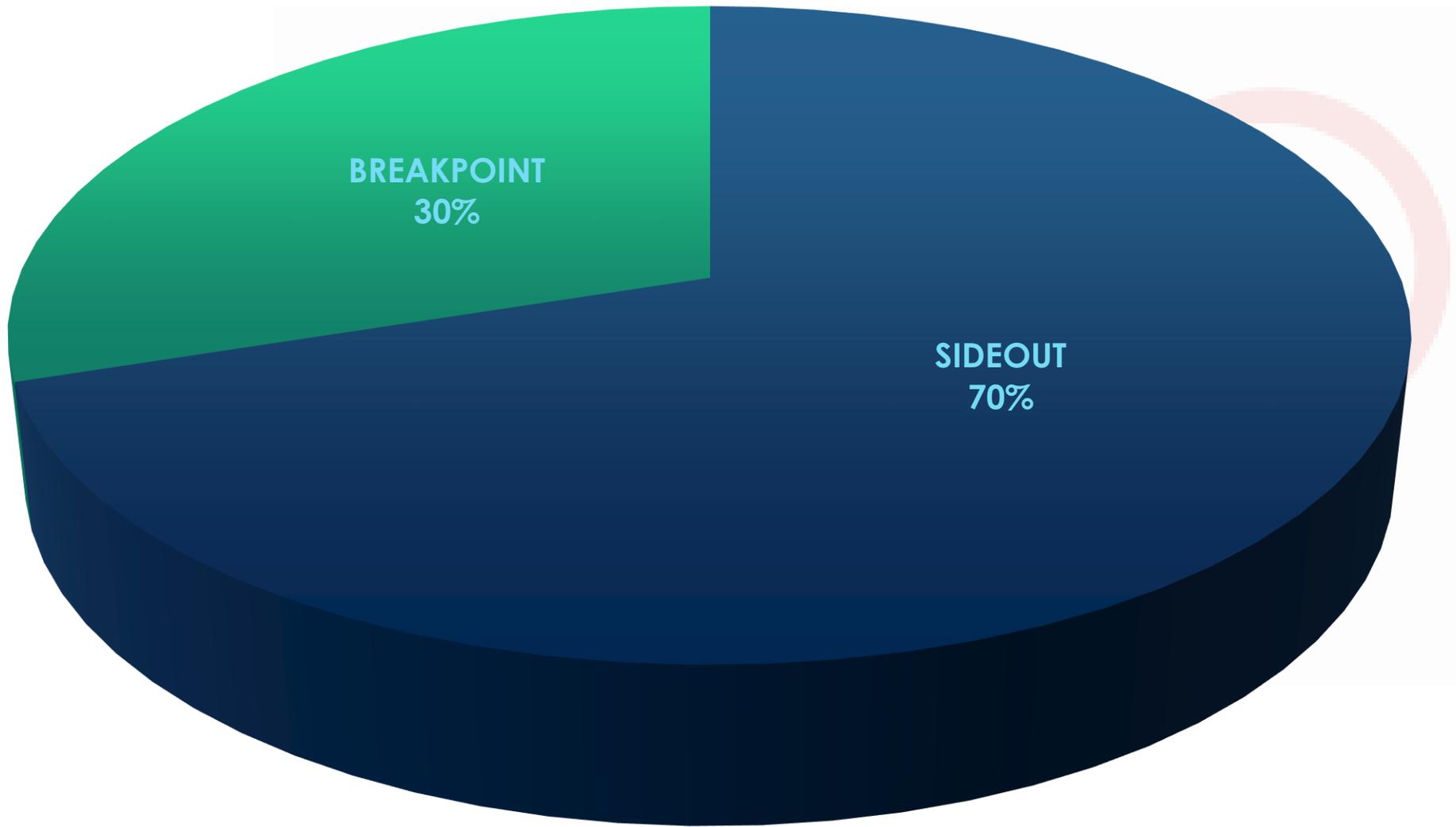
ATTACK IN BREAK POINT											
TYPE	N.TOT.	EFF.	#		ERRORS		BLOCKED		+	-	!
			N.	%	N.	%	N.	%			
HIGH	63	21%	20	32%	3	5%	4	6%	0%	51%	6%
FAST	70	17%	26	37%	6	9%	8	11%	3%	30%	10%
1^ T.	13	54%	9	69%	1	8%	1	8%	0%	15%	0%
PIPE	6	67%	4	67%	0	0%	0	0%	0%	33%	0%
TOTAL	168	24%	65	39%	10	6%	14	8%	1%	39%	7%

ERRAV	A=	FB=	E=	TOT
IN SO	33	0	1	34

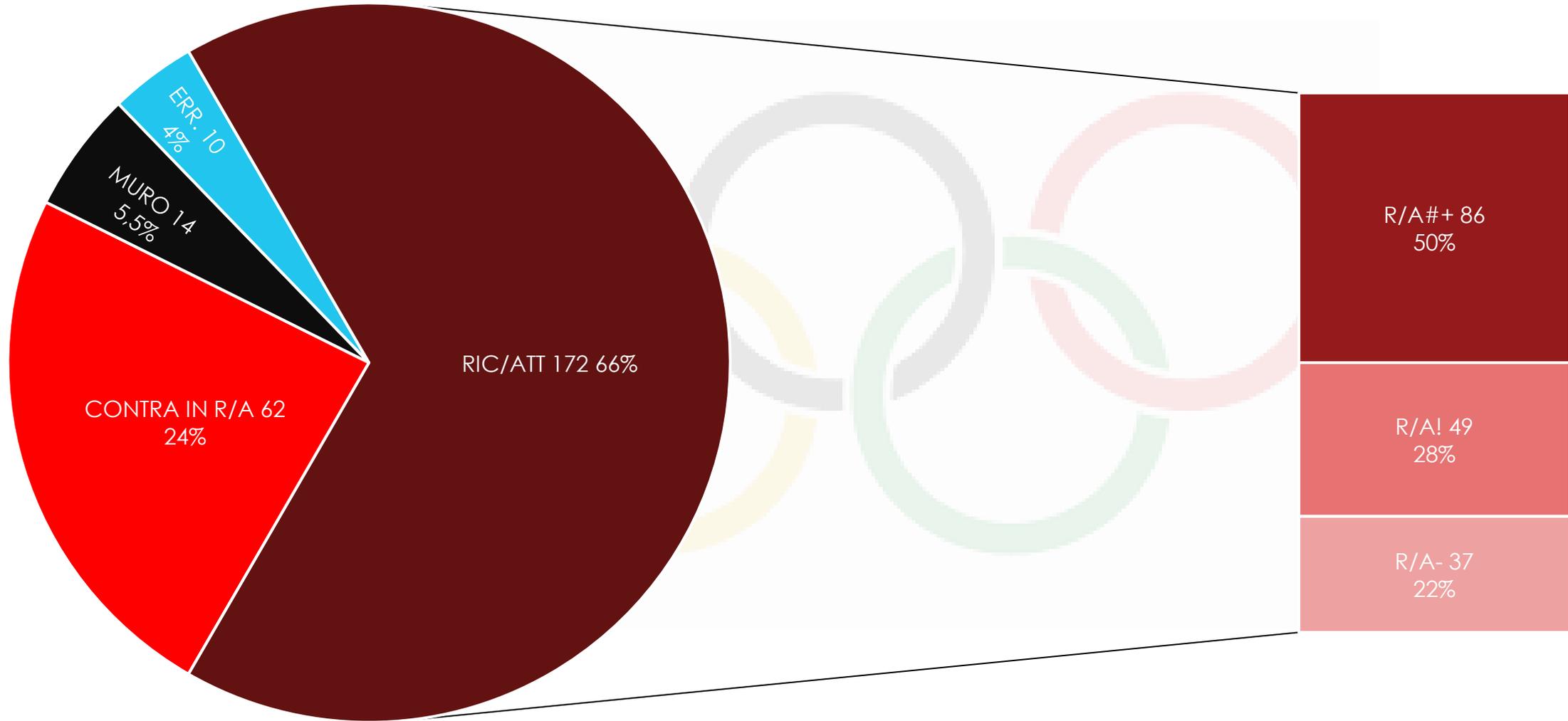
ERRAV.	A=	FB=	E=	TOT
IN SO	22	1	5	34

QUANTI PUNTI IN SIDEOUT E QUANTI IN BREAK POINT

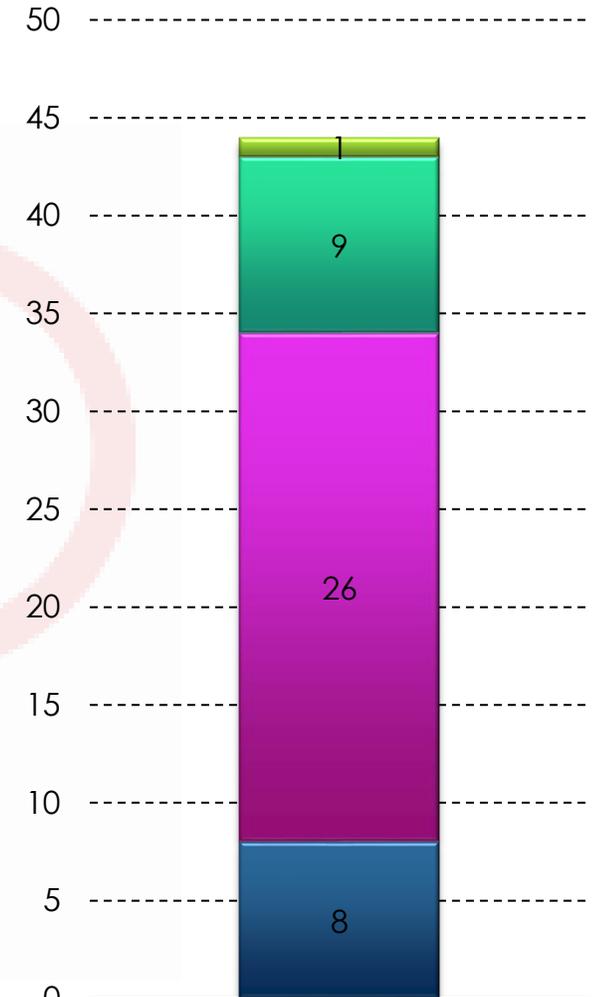
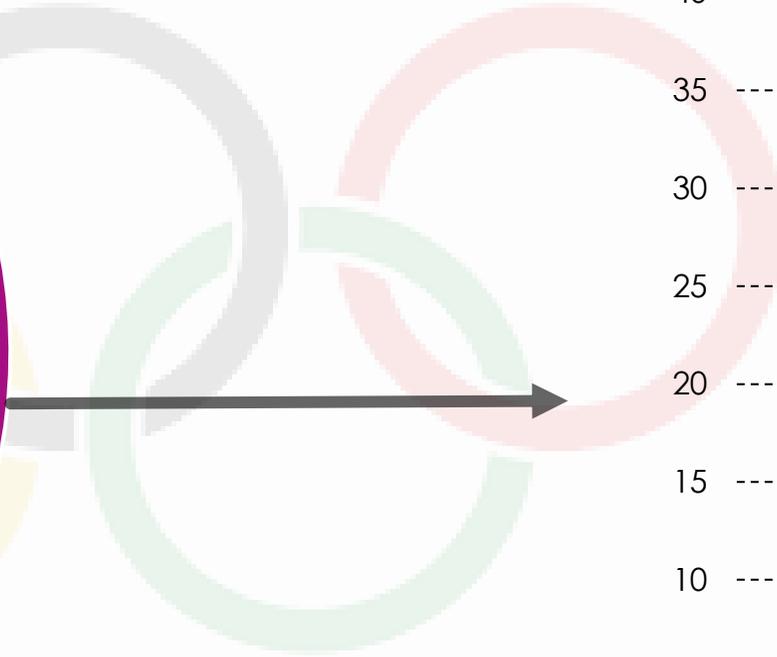
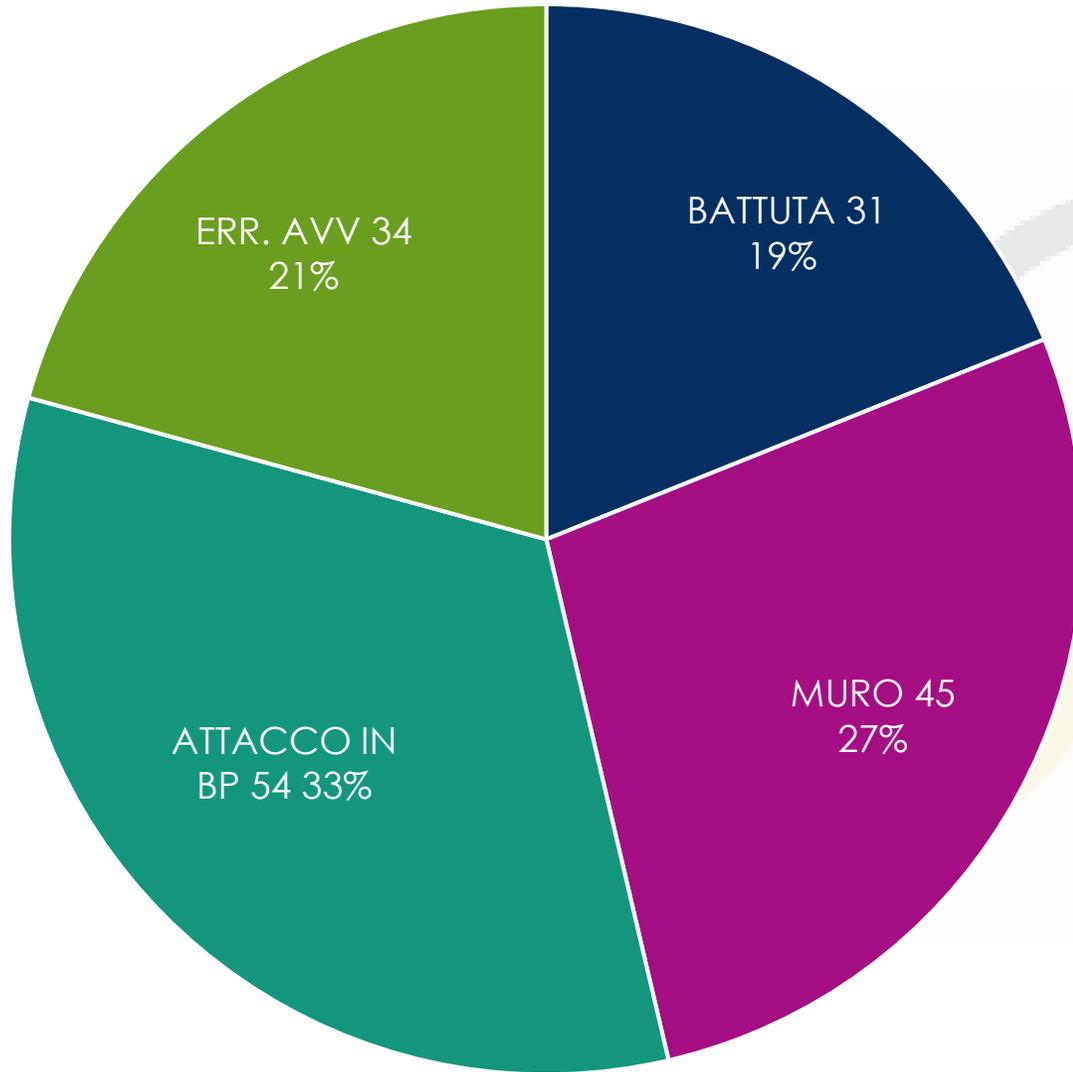
RAPPORTO SIDEOUT/BREAK POINT



COME FACCIAMO I PUNTI IN SIDEOUT?



COME FACCIAMO I PUNTI IN BREAK POINT?



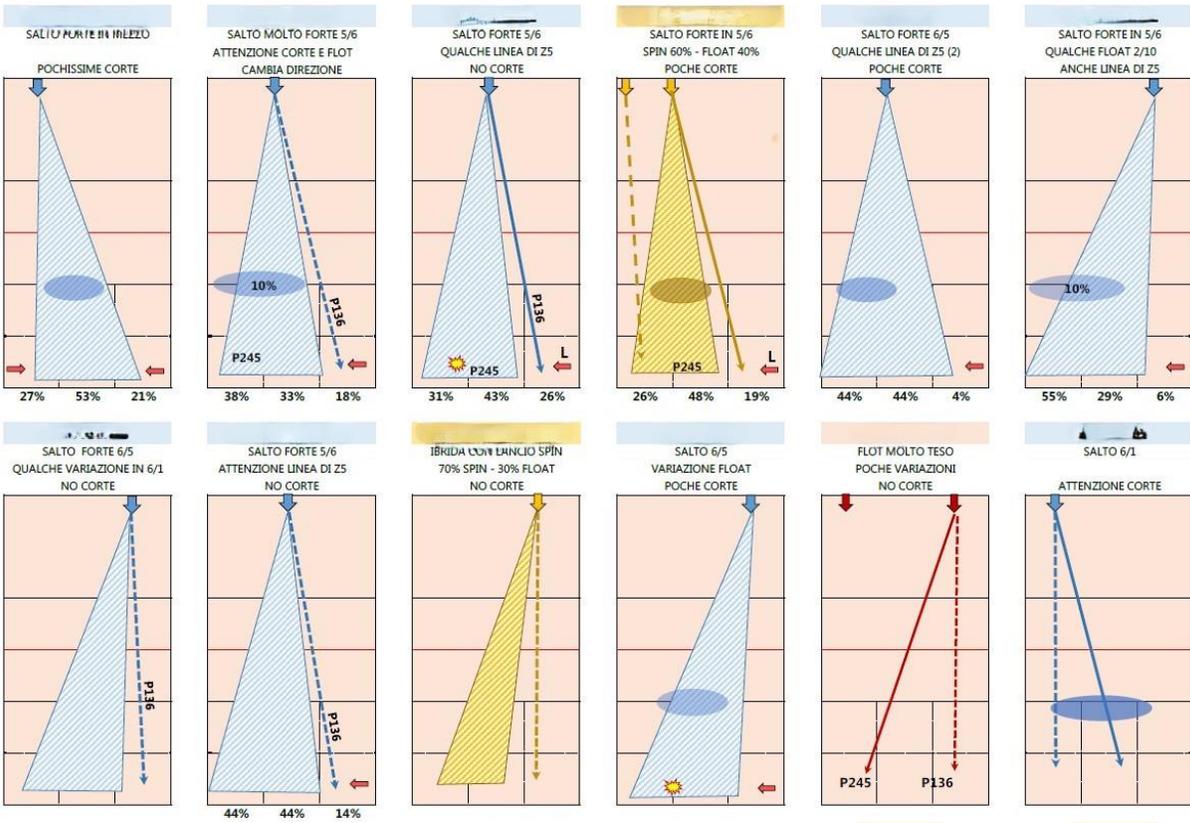
TIPO DI MURO	Numero di Punti
MURO PIPE	1
MURO HB	9
MURO FAST	26
MURO 1°T	8

COSA ANALIZZIAMO PER FARE I PUNTI IN SIDEOUT

- IL PRIMO FONDAMENTALE INTERESSATO È LA RICEZIONE, QUINDI LO **STUDIO DELLE BATTUTE AVVERSARIE**, DIREZIONI PREFERITE, VARIAZIONI, PUNTI IMPORTANTI
- IL SECONDO FONDAMENTALE È L'ALZATA, QUINDI LO **STUDIO DEL MURO AVVERSARIO**, PUNTI DEBOLI, PUNTI DI FORZA, COME SI COMPORTANO I CENTRALI AVVERSARI, LE LORO TENDENZE ED ABILITÀ TECNICHE, PECULIARITÀ DEI MURATORI LATERALI ([Esempio studio muro1.mp4](#) [Esempio studio2.mp4](#))
- IL TERZO FONDAMENTALE È L'ATTACCO, QUINDI EVENTUALI VARIAZIONI DELLA **DISPOSIZIONE DIFENSIVA AVVERSARIA** IN DIVERSE SITUAZIONI DI ATTACCO....MEGLIO SE GIÀ IN PARTITE CONTRO DI NOI ([Attaccanti, Mitch V5.mp4](#))
- SE LA PALLA NON VA A TERRA, COME CI PREPARIAMO AL LORO PALLEGGIATORE IN **CONTRATTACCO**, QUINDI STUDIO DEL CONTRATTACCO NELLE DIVERSE SITUAZIONI DI FREEBALL O DIFESA
- INFINE LE **DIREZIONI D'ATTACCO** DEI LATERALI E DEI CENTRALI, SPECIFICAMENTE IN SITUAZIONI DI CONTRATTACCO, O DI PALLA STACCATA DA RETE, CHE SPESSO SONO DIVERSE DA QUELLE DI RICE/ATTACCO CON RICEZIONE BUONA.

COSA ANALIZZIAMO PER FARE I PUNTI IN SIDEOUT

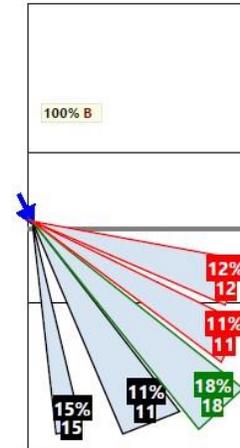
BATTUTE



Fondam.	Palla	Giocatore	P Set	Ind	*E%	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Battuta		17 R. HAIKAL		3	50%	191	50	26%	.	50	11	6%	.	.	45	24%	37	19%	29	15%	19	10%	19	.
Attacco				6	32%	351	32	9%	28	4	32	9%	29	3	85	24%	18	5%	9	3%	175	50%	33	142
Att dopo Ricez				6	31%	245	24	10%	24	.	26	11%	26	.	48	20%	13	5%	8	3%	126	51%	.	126
Contrattacco				6	33%	106	8	8%	4	4	6	6%	3	3	37	35%	5	5%	1	1%	49	46%	33	16
Muro				1	-35%	84	47	56%	12	35	4	5%	1	3	.	.	11	13%	12	14%	10	12%	8	2
Difesa				4	52%	94	35	37%	6	18	4	4%	.	.	6	6%	5	5%	11	12%	33	35%	.	.
Free ball				3	29%	7	1	14%	.	.	1	14%	2	29%	1	14%	2	29%	.	.
Alzata				8	73%	33	1	3%	1	7	21%	25	76%	.	.

TOTALE IN 2

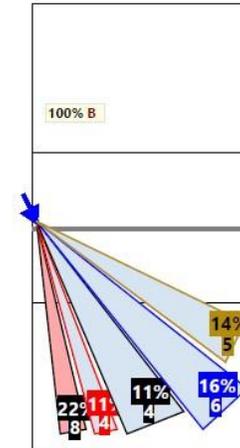
Ind *E% N # #% = /
6 28% 102 48 47% 15 4



: 80%(82) P: 10%(10) T: 10%(10)
Colpi + Colpi%

SUPER IN 2 DOPO R#+

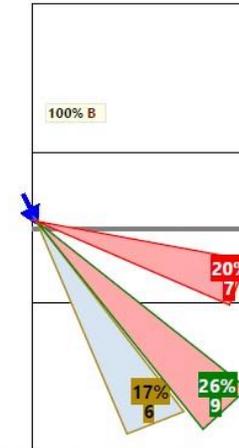
Ind *E% N # #% = /
6 32% 37 20 54% 6 2



H: 86%(32) P: 8%(3) T: 5%(2)
Colpi + Colpi%

SUPER IN 2 DOPO RI-

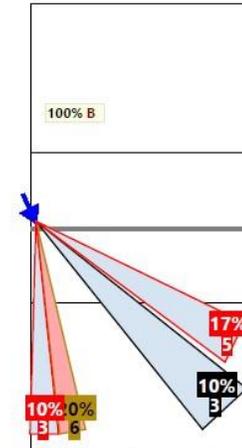
Ind *E% N # #% = /
6 29% 35 17 49% 5 2



H: 83%(29) P: 3%(1) T: 14%(5)
Colpi + Colpi%

CONTRATTACCO IN 2

Ind *E% N # #% = /
6 23% 30 11 37% 4 0



H: 70%(21) P: 20%(6) T: 10%(3)
Colpi + Colpi%

COSA ANALIZZIAMO PER FARE I PUNTI BREAK POINT

- ANALIZZIAMO LA NOSTRA BATTUTA IN RELAZIONE AI LORO PEGGIORI **RICETTORI**: CHI RICEVE PEGGIO, IN QUALE ZONA DEL CAMPO, QUALE TIPO DI BATTUTA
- IL SECONDO FONDAMENTALE È L'ALZATA, QUINDI LO **STUDIO DEL PALLEGGIATORE AVVERSARIO**, PECULIARITÀ TECNICHE, TENDENZE, STUDIO DELLE ROTAZIONI, E DEI MOMENTI DEL SET
- IL TERZO FONDAMENTALE È **L'ATTACCO AVVERSARIO**, QUINDI DIREZIONI PRINCIPALI NELLE VARIE SITUAZIONI DI GIOCO (RICEZIONE POSITIVA, STACCATA, CONTRATTACCO, PALLA ALTA...) E CONSEGUENTE SCELTA DELLA NOSTRA TATTICA DI MURO E DIFESA

COSA ANALIZZIAMO PER FARE I PUNTI BREAK POINT

ATTACCANTI

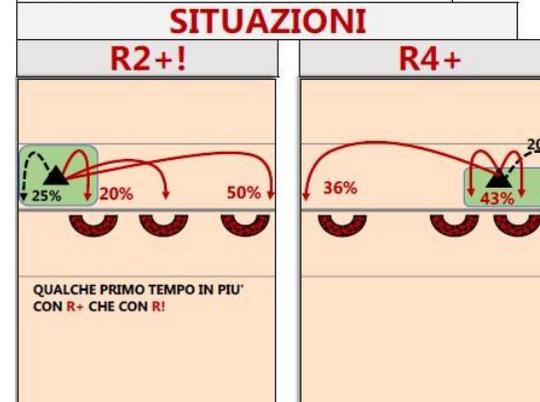
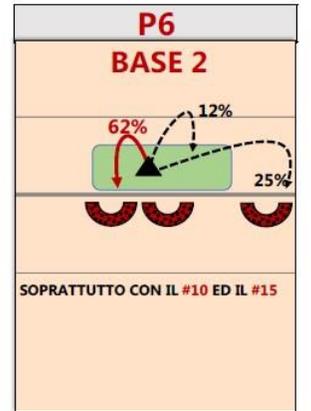
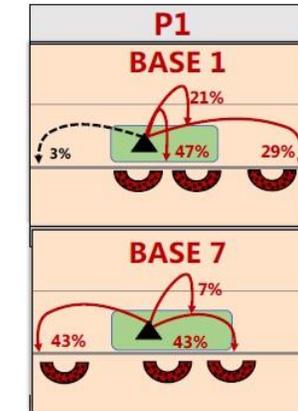
<ul style="list-style-type: none"> - Z1 LUNGO - Z6 A DESTRA - Z5 DENTRO E LUNGO 	<ul style="list-style-type: none"> - Z1 LUNGO - Z6 IN MEZZO - Z5 DENTRO E LUNGO <p>MURO STANDARD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Z1 FUORI MURO - Z6 A DESTRA - Z5 DENTRO E LUNGO 	<ul style="list-style-type: none"> - Z1 LUNGO - Z6 IN MEZZO - Z5 DENTRO E LUNGO <p>MURO STANDARD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Z5 FUORI MURO - Z6 A SINISTRA - COLPO ALTO 	<ul style="list-style-type: none"> - Z5 LUNGO - Z6 IN MEZZO <p>MURO STANDARD</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Z5 MEDIO LUNGO - Z6 A SINISTRA - ALZATA VELOCE E CORTA 	<ul style="list-style-type: none"> - Z5 LUNGO - Z6 LEGGE - 50% PALLETTE - ASPETTARE A MURO <p>MURO STANDARD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Z1 LUNGO - Z6 IN MEZZO <p>MURO STANDARD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Z5 LUNGO (Ivs1 stretto) - Z6 IN MEZZO - R1- e CONTRA: 40% PALLETTE 	<ul style="list-style-type: none"> - Z5 LUNGO - Z6 IN MEZZO - Z1 SOTTO - 40% PALLETTE 	<ul style="list-style-type: none"> - Z1 FUORI MURO - Z6 IN MEZZO <p>MURO STANDARD</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Z5 STRETTO - Z6 A SINISTRA 	<ul style="list-style-type: none"> - Z5 STRETTO - Z6 A SINISTRA - 7 USATA MOLTO IN CONTRA 	<p>NOTE:</p>			

OLIMPIADI 2024

2° GARA POOL
30/07/2024



RICEZIONE - Obiettivi	
FLOAT	SPIN
#22 ISSA - #2 AZAB (BAGHER)	
#8 ELHOSSINY - #9 ASRAN (BAGHER)	
12 YOUSSEF	
CHIAMATE: B1->69% B7->19%(#10) B2->11%	
RIPETIZIONI: DIVERSE RIPETIZIONI CON I LATERALI ED IL #10	
CONTRA DIF: POSTI 4 E CENTRALE #10	
CONTRA FB: 22% 1°T (QUASI TUTTI DEL #10)	
RED POINT: LATERALI. SOLO 15% 1°T E 15% SECONDO TOCCO PALLEGGIATORE	



RICORDA:

*Il saper fare è molto più
importante del sapere*

SCAMBI PROLUNGATI



3 SIDEOUT CONFERMATI DA FB

- ENTRAMBE LE SQUADRE FANNO L'ESERCIZIO, ROTAZIONE BLOCCATA
- SQUADRA A DEVE GIOCARE E VINCERE IL SO E CONFERMARLO CON UN FB. DEVE FARLO PER 3 VOLTE CONSECUTIVE PER VINCERE IL PUNTO.
- IL SIDEOUT VA SEMPRE GIOCATO, QUINDI SERVE UNA BATTUTA IN CAMPO
- PUNTEGGIO PARTEDA 22 A 22, FACCIAMO DI SOLITO 3 ROTAZIONI, FINISCE A 25
- SQUADRA A MANTIENE IL SO SE VINCE LA PRIMA PALLA ED HA 1 BONUS PER NON FARE IL FB
- SE LA SQUADRA A NON FA IL SO OPPURE NON VINCE IL FB (CON 1 BONUS DI TOLLERANZA)
L'ESERCIZIO PASSA IN MANO ALL'ALTRA SQUADRA.
- LE SQUADRE CAMBIANO ROTAZIONE SOLO QUANDO VINCONO LA ROTAZIONE

4 CONSECUTIVE

- ENTRAMBE LE SQUADRE FANNO L'ESERCIZIO
- SQUADRA A DEVE VINCERE CONSECUTIVAMENTE: SO + FB + SUA HB + HB AVVERSARI
- SE NON RIESCE, IL GIOCO PASSA ALLA SQUADRA B, CHE DEVE FARE LA STESSA COSA
- SI GIOCA A ROTAZIONI BLOCCATE
- IL SIDEOUT VA VINTO, QUINDI SERVE SEMPRE UNA BATTUTA
- FATTO IL PUNTO, SI PUÒ GIRARE ROTAZIONE
- SI PUÒ VALUTARE SE DARE IL PUNTO O NON DARLO (LA QUARTA PALLA) CON ERRORE IN
ATTACCO AVVERSARIO
- SE LA ROTAZIONE SI ALLUNGA, OGNI 4-5' SI POSSONO RUOTARE I GIOCATORI

DOPPIO BREAK

- SQUADRA A SEMPRE IN SIDE-OUT, ROTAZIONE BLOCCATA
- SQUADRA B SEMPRE IN BREAK POINT, BATTUTA LIBERA
- IL SIDEOUT VA SEMPRE GIOCATO, QUINDI SERVE UNA BATTUTA IN CAMPO
- PUNTEGGIO PARTE DA 14 PER LA SQUADRA IN SO E 21 PER LA SQUADRA IN BP, FINISCE A 25
- SQUADRA A FA PUNTO AD OGNI SIDEOUT VINTO
- SQUADRA B FA PUNTO CON 2 BREAK CONSECUTIVI, E RESETTA IL PUNTEGGIO DI A
- LA SQUADRA A CAMBIA ROTAZIONE SOLO QUANDO VINCE LA ROTAZIONE
- LA SQUADRA B CAMBIA LE LINEE OGNI 4-5 MINUTI

COPERTURA

- OBIETTIVO: FARE 10 COPERTURE CONSECUTIVE
- DI QUESTE 10, 3 DEVONO ESSERE ATTACCHI FORTI O BLOCK-OUT LATERALI
- LA COPERTURA FACILE, VA SEMPRE MESSA PERFETTA, SENNÒ NON CONTA
- SE L'ALZATA NON PERMETTE IL GIOCO CONTRO IL MURO, ATTACCARE LIBERAMENTE
- L'ATTACCO FUORI, RIAZZERA L'ESERCIZIO
- IL CENTRALE SI DEVE PROPORRE IN ATTACCO OGNI QUALVOLTA SIA POSSIBILE

RICEZIONE

- LAVORI TECNICI INDIVIDUALI E DI COPPIA, SVOLTI QUASI SEMPRE DURANTE LA SEDUTA PESI, CON L'AUSILIO DELLE MACCHINA
- PUNTEGGI E TARGET DIVERSI, IN BASE ALLE SPECIFICITÀ DELL'ATLETA
- LAVORI CON VELOCITÀ DELLA BATTUTA DIVERSE, E SU DI ESSA, DIVERSE RICHIESTE
- VELOCITÀ BASSA: 95-105 KM/H - MEDIA: 105-120 KM/H - VELOCE: >120 KM/H
- FLOAT DAL TAVOLO DI UN ALLENATORE, CON TARGET >65 KM/H
- SPESSO LAVORO SU DIREZIONI DI BATTITORI AVVERSARI SPECIFICI

MURO SU PALLA ALTA

- LA COSA PIÙ IMPORTANTE È CREARE UN PIANO UNICO E SOLIDO, SENZA BUCHI IN MEZZO NE MOVIMENTI DELLE MANI
- IL PRIMO GIOCATORE A MURO È QUELLO CHE DETERMINA LA POSIZIONE (GIUSTA O SBAGLIATA CHE SIA)
- IL CENTRALE SI DEVE SEMPRE ATTACCARE AL PRIMO DI MURO
- PER IL TERZO DI RETE È PIÙ IMPORTANTE ARRIVARE A CHIUDERE, CHE SALTARE ALTO
- IL TEMPO DI SALTO LO DA IL CENTRALE
- CHI CHIAMA IL “NO MURO”?
- LA TENDENZA DELL'ATTACCO È DI GIOCARE CONTRO IL MURO PER COPRIRE E RIGIOCARE UN PALLA MIGLIORE, O CERCARE IL COLPA ALTO SULLE DITA

BATTUTA

- RICHIESTA DI ESEGUIRE LA MIGLIOR BATTUTA CHE IL LANCIO CONSENTA
- NON VENGONO DATE GERARCHIE DI BATTITORI
- NON ESISTE IL “BATTO PER NON SBAGLIARE” MA IL “BATTO PER METTERLI IN DIFFICOLTÀ PIÙ CHE POSSO” USANDO MOLTO ANCHE LE VARIAZIONI
- LAVORIAMO SULLE DIREZIONI E SULLE VELOCITÀ
- OGNI GIOCATORE HA LA SUA VELOCITÀ MINIMA DI ALLENAMENTO
- SVILUPPARE LA BATTUTA IBRIDA PER CHI BATTE SOLO FLOAT

BATTUTA ESEMPIO

- LAVORIAMO A GRUPPI IN MODO DA RIUSCIRE A FARE IN BREVE TEMPO, MOLTE BATTUTE
- 1° OBIETTIVO: 4 BATTUTE MEDIE, CONSECUTIVE, NELLA ZONA RICHIESTA (MEDIA, SIGNIFICA NON SOTTO LA SUA VELOCITÀ MINIMA...CHI HA 92 KM/H, CHI HA 95 KM/H, CHI 100 KM/H).
L'ERRORE AZZERA LA SERIE, IL FUORI ZONA O SOTTO VELOCITÀ SONO WASH.
- 2° OBIETTIVO: 2 FORTI NELLA ZONA RICHIESTA, ALMENO 105 KM/H
- 3° OBIETTIVO: 2 CORTE NELLE ZONE RICHIESTE (CORTA "CORTA" O CORTA "VELOCE")
- LIMITE PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO, 20 BATTUTE IN ZONA 5/6 E 20 BATTUTE IN ZONA 1/6
- MONITORAGGIO DEL NUMERO DEGLI ERRORI

BATTUTA ESEMPIO

- 2 SQUADRE: SI GIOCA BATTUTA CONTRO RICEZIONE. OGNI 3' SI INVERTONO LE POSIZIONI
- I PUNTI LI REALIZZA CHI È IN RICEZIONE: **+1** PER **R#+**, **0** PER **R!**, **0** PER **R-** (MA -1 PER 2 R- CONSECUTIVE), **-1** PER **R=** O **R/**
- IL TEMPO DI BATTUTA LO SCANDISCE IL FISCHIO DELL'ALLENATORE (PER EVITARE "MELINA")
- I CENTRALI DELLA SQUADRA IN RICEZIONE, POSSONO AIUTARE LA RICEZIONE, MENTRE IL PALLEGGIATORE OBBLIGATORIAMENTE PALLEGGIA, PER DETERMINARE L'EFFETTO DELLA RICEZIONE
- SI FANNO 3 GIRI (TOTALE 18') PER RUOTARE TUTTE LE POSIZIONI DEI RICEVITORI

MURO SU PALLA FAST

PER I LATERALI:

- CERCARE DI VOLARE IL MENO POSSIBILE: CURARE POSIZIONE DI PARTENZA (SOPRATTUTTO IN ASSISTENZA) E DELLO STACCO, AL FINE DI DARE UN BUON RIFERIMENTO A CENTRALE
- COMUNICARE SEMPRE AL CENTRALE (ED ALLA DIFESA) LE VARIAZIONI A MURO
- SULL'1contro1, TUTTO È CONCESSO PER FREGARE L'AVVERSARIO, ECCETTO MURARE STANDARD

PER I CENTRALI:

- DIFFERENZIARE BENE LE PALLE VICINO A RETE E QUELLE DISTANTI
- PALLE VICINE: NON C'È TEMPO DI APRIRE CON IL PRIMO PASSO, QUINDI INCROCIARE SUBITO. DURANTE LA FASE DI VOLO RADDRIZZARSI SENZA PENSARE A CHIUDERE IL BUCO
- PALLE LONTANE: PRIORITÀ AD ARRIVARE A CHIUDERE
- POSSIBILITÀ DI LASCIARE IL BUCO PER SCELTA, DA COMUNICARE SEMPRE ALLA DIFESA

MURO INDIVIDUALE

- LAVORIAMO SOPRATTUTTO QUELLO DEI CENTRALI
- SVOLTO AL MATTINO, DURANTE LE SEDUTA PESI
- GRANDE ATTENZIONE ALLA LUNGHEZZA DEL PRIMO PASSO SULLE PALLE VELOCI
- SULLE RICE BUONE CERCARE DI FERMARSI DOVE SI ARRIVA, CURANDO LA POSIZIONE DELLE BRACCIA
- SULLE PALLE STACCATE, RICHIESTA DI ARRIVARE A CHIUDERE “SOTTO” IL PIU POSSIBILE, PER GUADAGNARE “SOPRA”
- MOLTO UTILE IL VIDEO DELAY, PER CONTROLLARE ED AVERE UN FEEDBACK VISIVO IMMEDIATO

ULTIME CONSIDERAZIONI

- IL MODELLO DI PRESTAZIONE È UTILE PER AVERE UNA IDEA DI DOVE MIRARE, A COSA PUNTARE PER ESSERE COMPETITIVI.
- È SEMPLICE DA COSTRUIRE, ANCHE SENZA AVERE MEZZI TECNOLOGICI O CONOSCENZE INFORMATICHE DI RILIEVO
- È UTILE PER LA PROGRAMMAZIONE DEGLI ESERCIZI E PER COSTRUZIONE DEI LORO PUNTEGGI.
- È UTILE ANCHE PER DARE UN FEEDBACK AI GIOCATORI, PER DAR LORO UN OBIETTIVO TECNICO A CUI PUNTARE, AVENDO CONSAPEVOLEZZA CHE PER RAGGIUNGERE IL LIVELLO AMBITO, QUELLI SONO I NUMERI, E QUINDI LA PERFORMANCE, DA METTERE IN CAMPO NEI VARI FONDAMENTALI
- È UTILIZZABILE NON SOLO PER LO STUDIO DI UN CAMPIONATO O DI UNA MANIFESTAZIONE, MA ANCHE PER L'ANALISI E LA PREPARAZIONE DEL PROSSIMO AVVERSARIO, PER VEDERE I SUOI PUNTI DEBOLI ED I SUOI PUNTI DI FORZA, COME VINCE LE PARTITE, QUALI SONO GLI ELEMENTI DI SQUADRA CHE FUNZIONANO MEGLIO (E QUINDI DA LIMITARE) E PEGGIO (E QUINDI DA ATTACCARE)

ULTIME CONSIDERAZIONI

- NON È UN MODELLO PERFETTO A CUI PUNTARE IN MODO INDISCRIMINATO. OGNI SQUADRA HA LE SUE PECULIARITÀ COME TEAM E, TECNICAMENTE, ANCHE COME SINGOLO ATLETA. UNA SQUADRA POCO PERFORMANTE IN RICEZIONE PUO' COMPENSARE QUELLE CARENZE CON UN ATTACCO MOLTO PERFORMANTE
- NON È UN MODELLO PREDITTIVO DEL RISULTATO, GLI AVVERSARI POSSONO SEMPRE FARE MEGLIO
- SI PUÒ USARE ANCHE ANALIZZANDO SINGOLE PARTITE, MA POTREBBE DIVENTARE FUORVIANTE. SONO NECESSARIE MINIMO 5 PARTITE, CON SQUADRE DI LIVELLO ADEGUATO.

GRAZIE

