



Workshop Aggiornamento Nazionale

Nazionale Seniores Femminile Sitting Volley

27/29 Giugno 2025 – Formia (LT)



La fase Break Point nel SV: approccio metodologico e differenze con la pallavolo



CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO DELLA FASE BP

1. Qualità del **collegamento battuta-muro su battuta**
2. Qualità del **collegamento battuta-muro**
3. Qualità del **collegamento muro-difesa**
4. Qualità della **ricostruzione**
5. Qualità del **contrattacco**



QUALITÀ DEL COLLEGAMENTO BATTUTA – MURO SU BATTUTA

- * **Importanza del fondamentale battuta**
- * **Obiettivi, organizzazione e criteri di opzione del muro su battuta avversaria**



QUALITÀ DEL COLLEGAMENTO BATTUTA-MURO

STUDIO DELLA BATTUTA (VELOCITA' E CORREZIONI TECNICHE)

- (Dato oggettivo Velocità – miglioramento della tecnica – Lancio)

TIPOLOGIA BATTUTA E SUA INCIDENZA

- Differenziare per zona e vicinarietà, sempre in elenco

UTILIZZO DELLA BATTUTA IN SENSO TATTICO

- Valutazione del muro su servizio

POSIZIONAMENTO DEL MURO

- Scelte e possibilità
- Lavori a secco/Lavori con la palla/Palla e spostamento/Nel gioco



STUDIO DELLA BATTUTA

Considerazioni Iniziali

- (quale Dato oggettivo? Velocità – miglioramento della tecnica, Lancio, Area di Lancio e ricaduta)

Strumento

- Pocket Radar

Tabella e Statistica

- File Riepilogativo

Video e valutazione con atleta

Video e angolazioni



QUALITÀ DEL COLLEGAMENTO MURO – DIFESA

* Obiettivi, organizzazione e prestazioni individuali in difesa

- * **Tattica predeterminata**
- * **Interventi difensivi: + o – responsabilità in base alla capacità dei difensori**
Colpo a mani aperte/Lavoro difensivo in figura/fuori figura/acrobatica
- * **Capacità di dare qualità per la ricostruzione**
Lavori di precisione a diverse velocità di colpo/Target/Con inserimento



Qualità della ricostruzione

* Competenze di alzata e sviluppo della precisione

- **Palleggio: capacità del P in situazioni fuori rete**

* **Palleggio non specializzato essenziale**

* **Ruolo del libero**

Per tutti: Lavori Analitici/Sintetici (per P in particolare!) – Lavori nel gioco

Per L: lavoro di alzata di primo tocco verso 4 e verso 2



Qualità del contrattacco

* Numero di contrattacchi rispetto al numero di palle difese e relativa efficacia

* **Valutazione: numero di contrattacchi rispetto al numero di palle difese e relativa efficacia**

* **Capacità di P di proporre gioco veloce: saper osare!**

* **Capacità di S/O: non farsi condizionare dalla ricostruzione**

Lavoro sintetico estremizzando concetti/Lavoro 2>2 a due tocchi, 4>4 o 6>6 con alzata solo da seconda linea o da prima linea/Lavoro nel gioco