



LINEE GUIDA NAZIONALE MASCHILE BEACH VOLLEY

A cura dei tecnici:

- **Paolo Nicolai**
- **Mariano Costa**
- **Terenzio Feroletto**
- **Simone Di Tommaso**
- **Matteo Galli**



INDICE

METODO	3
COSTRUIRE UN LINGUAGGIO COMUNE	3
CARATTERISTICHE DELL'ESERCIZIO	4
IL VINCOLO COME STRUMENTO	5
IL CAMPO	6
IL SEMAFORO DEL VENTO	7
LA BATTUTA	8
I PRINCIPI DELLA BATTUTA	9
LA RICEZIONE	11
LA CLASSIFICAZIONE DELLA RICEZIONE	11
L' ALZATA	14
IL TARGET DELL'ALZATA	14
LE TIPOLOGIE DI ALZATA	14
L' ATTACCO	17
DIREZIONE E ANGOLO DELLA RINCORSA	17
DIREZIONE, TIPOLOGIA E SCELTA DEI COLPI DI ATTACCO	19
LA COSTRUZIONE DEL GIOCO D'ATTACCO	21
LA COSTRUZIONE D'ATTACCO A CARICO DEL SISTEMA E LA COSTRUZIONE A CARICO DELL' ATTACCANTE	21
CHIAMATE SUI PUNTI RETE E PASS DRIVEN	21
LE CHIAMATE PER PUNTO RETE	22
LE CHIAMATE PASS DRIVEN	24
2VS1	24
LA CORRELAZIONE ALZATA/ATTACCO DOPO RICEZIONE MEDIA E TRANSIZIONI	25
LE SOLUZIONI D'ATTACCO PIÙ EFFICIENTI IN BASE AI PUNTI RETE E ALLA COSTRUZIONE	26
LA COPERTURA E LE TRANSIZIONI DOPO LA COPERTURA	29
LA GESTIONE FREE BALL, DOWN BALL, LAST BALL E LE TRANSIZIONI D'ATTACCO	29
LA CORRELAZIONE ALZATA/ATTACCO IN CONTRATTACCO	30
IL CONTRATTACCO DOPO DIFESA	30
IL CONTRATTACCO DOPO IL TOCCO DEL MURO	30
IL CONTRATTACCO DOPO LA DIFESA DIETRO IL MURO DEL MURATORE	31
LA GESTIONE DEL RISCHIO IN ATTACCO	31
IL MURO	32
GLI OBIETTIVI DEL MURO	32
I PRINCIPI DEL MURO	32
LO STACCO	34
LA DIFESA	35
I PRINCIPI DELLA DIFESA	35
IL SISTEMA MURO / DIFESA	36
IL VENTO	38
GESTIONE FASE CAMBIO PALLA CON VENTO	38
GESTIONE FASE BREAK CON VENTO	39
COMUNICAZIONE NEL TEAM	40
IL TORNEO	42
PREPARAZIONE DELLA GARA	42
LA GIORNATA	43

PREFAZIONE

Le linee guida sottostanti nascono dall'esigenza di costruire un linguaggio comune all'interno delle squadre nazionali. Secondariamente, tramite la condivisione, si intende fornire uno strumento chiaro di confronto con i tecnici del territorio.

Per questo motivo non rappresentano un manuale o una guida tecnica, ma un condivisione del linguaggio, del metodo e dei principi di gioco utilizzati dal Settore Squadre Nazionali Maschili di Beach Volley.

Il documento è rivolto ai collaboratori nazionali, selezionatori regionali e territoriali.

METODO

L'allenatore efficace costruisce un **Metodo** solido, che è un insieme *organico di regole e principi*.

Questo Metodo nasce da un ciclo logico: prima si definisce l'*obiettivo* (**Cosa** fare), poi si stabilisce il *piano d'azione* (**Come** farlo), e infine si validano le scelte con un *fondamento teorico* (**Perché** si fa così).

"Il metodo è **flessibile**. Quando lo applichiamo, scopriamo cose nuove. Queste scoperte, analizzate con *pensiero critico* e *disaccordo costruttivo*, ci permettono di aggiornare costantemente le nostre convinzioni sul modo migliore di lavorare."

Il Metodo è poco utile se non è condiviso. Un *linguaggio comune* è la condizione necessaria affinché staff e team condividano la direzione operativa e la percorrano insieme.

Grazie a questo approccio rigoroso, l'allenamento diventa un'esperienza produttiva e gratificante. Il Metodo funziona come una **bussola**: "fornisce ai giocatori una "rotta definita" e all'allenatore la capacità di condurli efficacemente agli obiettivi."

COSTRUIRE UN LINGUAGGIO COMUNE

L'arte dell'allenatore viene spesso idealizzata come un talento intangibile, guidato unicamente dall'intuizione, dal carisma e giudicato solo dal risultato finale. Questo approccio, tuttavia, non coglie la vera complessità del processo d'allenamento.

Gli allenatori non dovrebbero affidarsi solo all'intuizione, ma mirare alla costruzione di un *linguaggio comune* con il team, basato su messaggi chiari e coerenti. Creare una terminologia radicata nelle **scienze e tecniche applicate allo sport** è essenziale per tradurre l'arte dell'allenatore in una metodologia concreta.

Non è sufficiente avere buone idee; queste devono essere presentate nella forma che le valorizza di più, utilizzando un linguaggio opportuno e preciso. Non si tratta di limitare l'intuizione, ma di renderla *misurabile* e *comunicabile*.

Impegnarsi nell'applicazione di principi scientifici non si sostituisce all'unicità dell'allenatore, ma la eleva, fornendo un "linguaggio universale", che trasforma l'esperienza personale in spunti operativi e replicabili (*scalabili*). Sarà la *lente epistemologica*, ovvero il modello di conoscenza, attraverso la quale l'allenatore osserva e interpreta il gioco a determinare la qualità e l'efficacia della sua comunicazione.

Per ottimizzare ogni sessione di allenamento e massimizzare i progressi, è cruciale che non solo l'allenatore, ma l'intero team adotti un "linguaggio comune" e condivida una comprensione chiara e univoca delle caratteristiche dell'esercizio, che deve esprimerne chiaramente l'*intenzione*.

Qui di seguito, presentiamo la classificazione che stiamo sperimentando con il settore maschile della nazionale di Beach Volley.

CARATTERISTICHE DELL'ESERCIZIO

COSTRUZIONE (*Ripetere per costruire*)

Ripetizione di *skill di gioco* senza assegnazione di punteggio (*task oriented*), con l'obiettivo primario di garantire *un'alta densità di ripetizioni* di uno specifico “problema di gioco” con esito positivo. In questa fase, l'errore – sia esso di natura esecutiva o tattica – è considerato un'opportunità di sperimentazione e apprendimento, nel pieno rispetto del *principio di funzionalità*. La costruzione è il primo passo per l'individuazione di standard e regole da sviluppare che alimenteranno il nostro sistema di gioco.

Concetti chiave:

- **Alta densità di ripetizioni di un problema di gioco:** L'obiettivo è assicurarsi che i giocatori eseguano correttamente l'abilità di gioco richiesta molte volte. Il *design* dell'esercizio deve garantire equilibrio tra difficoltà e possibilità di riuscita (*punto di sfida ottimale*);
- **Problema di gioco:** Si intende una situazione specifica che si verifica in una simulazione di gioco. Le *skill* di gioco si sviluppano in risposta a problemi specifici che i giocatori incontrano, permettendo loro di trovare la soluzione più efficace.
- **Task oriented:** L'allenamento si concentra sulla pratica di abilità all'interno di una simulazione di gioco, ma senza contare punti o penalizzare gli errori. Questo elimina la pressione legata al risultato e la sposta sul compito.
- **Definizione di standard e regole:** Le esecuzioni positive aiutano a stabilire quali sono i comportamenti più efficaci.
- **Costruzione del sistema di gioco:** Questi comportamenti diventano parte integrante del modo in cui la squadra gioca nel suo complesso.

RIPETIZIONE A OBIETTIVO (*Ripetere per ripetere*)

Ripetizione di *skill* di gioco, eseguite sotto il vincolo specifico della pressione dell'obiettivo da raggiungere.

Il progetto d'esercizio deve tener conto:

1. **Standard di gioco attuali:** Con un'analisi approfondita del proprio modello prestativo, il primo passo è stabilire gli obiettivi minimi da raggiungere;
2. **Standard di gioco dei top team :** Gli obiettivi di *performance* non sono solo realistici e ottenibili, ma devono essere anche altamente stimolanti, guardando agli standard di eccellenza dei team con cui intendiamo competere.

Tips: "L'errore, diventato uno strumento di misurazione, serve a valutare l'efficienza sia dell'esecuzione tecnica, che della scelta tattica, fornendo una fotografia istantanea, oggettiva e fondamentale del livello attuale della nostra squadra."

COMPETIZIONE (*Ripetere per competere*)

In questa sezione, le *skill di gioco* vengono messe alla prova sotto i vincoli della *performance* competitiva. L'errore, sia a livello esecutivo che tattico, diventa uno strumento fondamentale per analizzare la **gestione della gara**. L'obiettivo è lavorare sulla capacità di gestire la tensione e di adattarsi dinamicamente alle diverse situazioni di gioco.

Le esercitazioni sono progettate per esaltare l'agonismo, decretando sempre un vincitore e un perdente. Errori e punteggi serviranno come chiari indicatori per capire quanto intensificare l'impegno e la concentrazione per recuperarli. La competizione si articola in due modalità:

- **Competizione vincolata:** caratterizzata da regole e limitazioni specifiche, che richiedono un'adattabilità tattica particolare;
- **Competizione libera:** si compete senza vincoli.

IL VINCOLO COME STRUMENTO

Constraints-Led Approach (CLA) è una metodologia di allenamento che si concentra sulla manipolazione dei vincoli per favorire l'emergere spontaneo di comportamenti motori desiderabili. In particolare, negli sport di squadra, il CLA si focalizza sulla comprensione di come la coordinazione emerga dall'interazione dei giocatori all'interno della squadra (relazioni "*within-team*") e tra le squadre (relazioni "*between-team*"), il tutto sotto i vincoli della *performance* competitiva.

La scelta strategica dei vincoli è cruciale per l'efficacia del CLA. I vincoli sono usati con lo scopo di “educare l'attenzione” indirizzando gli atleti verso le informazioni critiche per la *performance*.

I vincoli devono:

- Sintonizzare: I vincoli devono aiutare l'atleta a sintonizzarsi con le informazioni più rilevanti in un determinato contesto.
- Amplificare fonti di informazione: I vincoli devono rendere più salienti le determinate fonti di informazione, facilitando il loro rilevamento da parte degli atleti.
- Veicolare l'opportunità d'azione (*Affordances*): I vincoli devono *invitare implicitamente* gli atleti a cogliere le informazioni rilevanti dall'ambiente e a tradurle in azioni appropriate.
- Creare nuove opportunità d'azione: I vincoli possono essere utilizzati per stimolare l'emergere di nuove soluzioni motorie e tattiche, ampliando il repertorio d'azione degli atleti.
- Rispettare la capacità d'azione (*Action Capacity*): L'allenatore deve tenere conto delle capacità motorie e cognitive individuali dei giocatori nella scelta dei vincoli. Questi, possono essere modificati per rendere il compito più semplice o più complesso, adattandolo alle capacità d'azione degli atleti.

ATTENZIONE: Il vincolo deve sempre tener conto dell'intenzione e della capacità (*action capacity*) dei nostri atleti. Il vincolo se tarato male diventa un **sovra-vincolo** portando gli atleti a fare scelte sbagliate (**disfunzioni e bug**).

IL CAMPO

I PUNTI RETE

I punti rete identificati in relazione alla squadra in attacco sono 5 (1,5 metri circa):

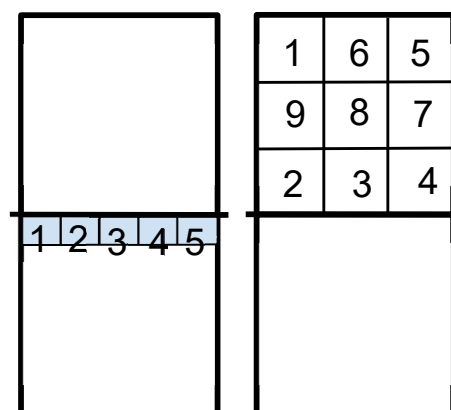
- **1** largo a sinistra
- **2** ibrido sinistra
- **3** centro
- **4** ibrido destra
- **5** largo a destra

LE ZONE DEL CAMPO

- 1-2-3-4-5-6-7-8-9

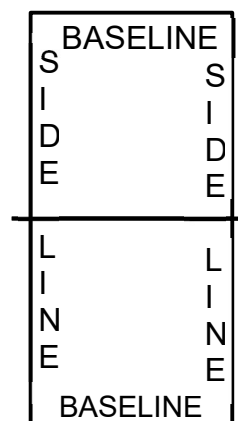
LE LINEE

- *Baseline*: linea di fondo campo
- *Side Line*: linee laterali



Punti
rete

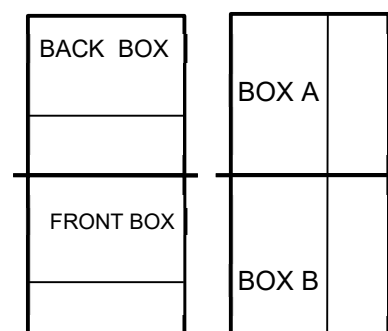
Zone del
campo



Le Linee

I BOX

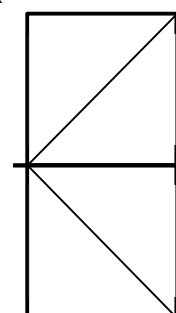
- *Front Box*: Campo dalla rete fino ai 5 metri.
- *Backbox*: Campo dalla linea di fondo campo fino ai 3 metri
- *Box A*: Campo di 5x8 metri dalla linea laterale di zona 1
- *Box B*: Campo di 5x8 metri dalla linea laterale di zona 5



I Box

LE BISETTRICI

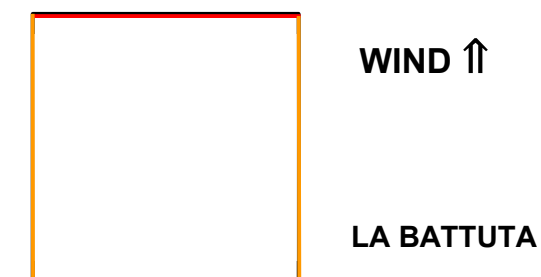
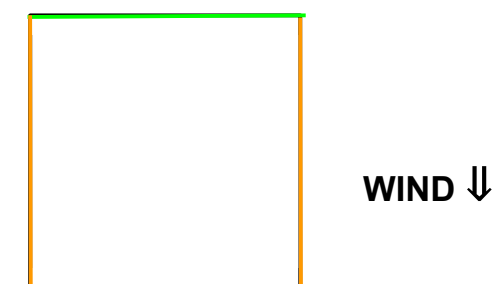
- Le Bisettrici dividono in due gli angoli tra le linee laterali e la linea di fondo campo



Le Bisettrici

IL SEMAFORO DEL VENTO

- In caso di vento associamo i tre colori del semaforo alle linee del campo in relazione alla gestione del rischio in battuta e in attacco.
 - **Linea Rossa:** la linea verso cui c'è maggior rischio di errore (ultima linea ad incontrare il vento);
 - **Linea Arancione:** la linea verso cui il rischio è medio (la seconda linea ad incontrare il vento);
 - **Linea Verde:** la linea verso cui il rischio è minore (la prima linea ad incontrare il vento).



IL TARGET DELLA BATTUTA

I target della battuta in riferimento al ricettore sono:

- Davanti
- A destra
- A sinistra
- Al petto

Il primo obiettivo della battuta è creare una situazione di vantaggio per il muro/difesa. La ricerca dell'ace è subordinata al primo obiettivo.

È importante mantenere imprevedibilità anche quando si sceglie di battere maggiormente nella zona dello stesso giocatore.

LE TIPOLOGIE DI BATTUTA

- *Float* piedi a terra
- *Skyball*
- Salto *Float*
- Salto *Spin*
- Ibrida:
 - Lancio *float* e colpo *spin*.
 - Lancio *spin* e colpo *float*.

Le battute più utilizzate sono Salto *float*, Salto *spin* e Ibrida.

LA CLASSIFICAZIONE DELLA BATTUTA

- Battuta "#": *Ace*
- Battuta "+": costruzione *out of system* avversari
- Battuta "/": Battuta che genera *overpass*
- Battuta "-": costruzione *in system* avversari
- Battuta "=" : errore

I PRINCIPI DELLA BATTUTA

- Intenzione: *dove, da dove, come, perchè?* Non “Su Chi?”
- Precisione e velocità
- *Routine* ripetibile pre- battuta
- Ritmo e timing di esecuzione (*un movimento unico*): la battuta ha un proprio ritmo per permettere di stabilizzare la cadenza lancio-colpo.

LA BATTUTA SALTO FLOAT

- Lancio davanti al braccio che colpisce
- Lancio corto, basso e stabile
- Polso e gomito bloccato
- Colpisci quando il lancio inverte la traiettoria (*la palla è ferma*)
- Mantieni frontalità
- Dopo il colpo, il braccio segue in avanti e leggermente in basso

LA BATTUTA SALTO SPIN

- Preferibile lancio non da fermo (*un movimento*)
- Lancio che permette di cadere a ridosso della linea e che non rompa il ritmo della rincorsa
- Rincorsa in accelerazione
- Slancio delle braccia ampio
- Caricamento *half o full swing* f a seconda delle condizioni e della scelta tattica
- Colpo alto con rotazione sul pallone, leggermente sopra e dietro il pallone; rotazione busto e braccio (*follow through*)

LA GESTIONE DEL RISCHIO IN BATTUTA

La gestione del rischio in battuta va individuata in base alle caratteristiche della squadra.

In linea generale possiamo riassumere in:

- No errore: Più precisione che velocità (*bersaglio grosso*).
Poco usato, ma utile in alcuni momenti della gara di particolare difficoltà del *sideout* avversario. Zero errori e ricerca del target. Rischio basso.
- Limita: Equilibrio tra precisione e velocità.
L' obiettivo è costruire una buona fase muro/difesa, limitando le opzioni d'attacco avversarie. Rischio medio.
- Attacca: Più velocità che precisione. Aumento funzionale del rischio con concessione di qualche errore alla ricerca di punti diretti. Rischio medio/alto.

Solo per dare un'indicazione, un buon rapporto errore/ace l'abbiamo fissato tra 2 e 3 (da due a tre errori per fare un punto diretto).



LA RICEZIONE

IL TARGET DELLA RICEZIONE

Il target della ricezione è nel punto rete 3, con la palla che ha una traiettoria verso rete. In caso di ricezione in zona di conflitto, in cui intervengono entrambi i giocatori, il target della ricezione è sempre nel punto rete 3, ma a 3 metri da rete. Abbiamo scelto il punto rete 3 perché permette lo sviluppo del gioco su tutta la lunghezza della rete, senza creare troppa distanza tra l'alzatore e l'attaccante in nessuna situazione.

Tips: "La ricezione non serve a tenere la palla in gioco ma a costruire un cambio palla efficiente".

LA CLASSIFICAZIONE DELLA RICEZIONE

Ricezione "#": Ricezione nel punto rete 3, a 1,5 metri da rete e un'altezza indicativa di 1 metro sopra la rete, per permettere lo sviluppo del gioco 2vs1 (*la palla arriva prima dell'alzatore*).

Ricezione "+": Ricezione che permette l'alzata in palleggio e lo sviluppo del gioco d'attacco su tutti i punti rete con tutte le velocità. Su questo tipo di ricezione è possibile proporre un attacco di seconda, ma non permette la costruzione del 2vs1.

Ricezione media: Ricezioni spostate in zona 2 nel punto rete 5 (R2) e zona 4 nel punto rete 1 (R4).

Ricezione "-": Ricezione fuori dai 5 metri

Ricezione "/": *Overpass*

Ricezione "=": *Ace*

LE LINEE DI RICEZIONE

Le posizioni di ricezione non sono standard, ma variano in base al tipo di servizio, alla posizione di partenza della battuta, alle caratteristiche del battitore, alle caratteristiche dei nostri ricettori e alle condizioni esterne. Pertanto, l'attenzione va messa sulla copertura dello spazio tra i due giocatori (zona di conflitto) e non sulla copertura del centro del campo.

"Un giocatore potrebbe coprire più campo ma non avere responsabilità nella zona di conflitto".

La linea di ricezione deve essere sfalsata, con il giocatore sulla diagonale più avanzato, per impedire lo scontro nella zona di conflitto.

LE COMPETENZE IN RICEZIONE

In assenza di particolari condizioni di vento, e se c'è grande differenza tra i due ricettori, la zona di conflitto è responsabilità del miglior ricettore della squadra.

Sulla battuta corta o che perde intensità nella zona di conflitto la responsabilità è del miglior ricettore della squadra, con il primo obiettivo della ricezione che diventa alzare per l'attacco di seconda.

Negli altri casi ci si organizza sulle competenze in base alla zona da cui proviene la battuta e alle caratteristiche di squadra:

- Battuta da zona 1: il giocatore di sinistra fa un passo verso il centro del campo e il giocatore di destra copre la zona di conflitto.
- Battuta da zona 6: entrambi i giocatori fanno un passo verso il centro del campo. Un giocatore ha competenza sulle battute profonde, l'altro sulle battute che scendono.
- Battuta da zona 5: il giocatore di destra fa un passo verso il centro del campo e il giocatore di sinistra copre la zona di conflitto.

Nell'alto livello le competenze vengono stabilite anche in base alle caratteristiche dell'avversario e ai punti di forza e di debolezza della squadra.

In presenza di vento laterale il giocatore più lontano dalla direzione del vento fa un passo verso il centro del campo e copre la zona di conflitto.

LA RICEZIONE SU BATTUTA SALTO FLOAT

- Guarda la palla;
- Movimento di attivazione (piccolo passo avanti o *split step*) al momento del lancio (*Timing attivo*);
- Valutazione della traiettoria;
- Le braccia cercano la palla (*prima le braccia*);
- Spostamenti con passi piccoli e veloci;
- Corpo dietro il pallone (quando è possibile), braccia lontane dal bacino, impugnatura salda, piano di rimbalzo rivolto verso l'obiettivo (*le braccia guardano la parte alta della rete*). Impatto perpendicolare al busto o leggermente laterale nella linea delle cosce;
- Le spalle guidano la palla;
- Piano di rimbalzo "perfetto" anche quando il corpo e le gambe non lo sono;
- Se la battuta è veloce sarà necessario opporsi alla traiettoria facendo rimbalzare la palla (*chiudo la porta*);
- Se la battuta è lenta sarà necessario spingere il pallone (*attacca la palla*);
- Se la battuta arriverà all'altezza del petto "sempre" bagher laterale;
- Se siamo in situazioni di emergenza, la ricezione si trasforma in salvataggio e il target si allontana da rete;
- *Nel dubbio è mia, nel dubbio è dentro.*

LA RICEZIONE SU BATTUTA SALTO SPIN

- Guarda la palla;

- Movimento di attivazione (piccolo passo avanti o *split step*) al momento del lancio (*Timing attivo*);
- Valutazione della traiettoria;
- Corpo dietro il pallone (quando è possibile) e palla tra le gambe;
- Le spalle guidano la palla;
- Piano di rimbalzo “perfetto”, anche quando il corpo e le gambe non lo sono;
- Se siamo in situazioni di emergenza, la ricezione si trasforma in salvataggio e il target si allontana da rete;
- *Nel dubbio è mia, nel dubbio è dentro.*

Tips: “La ricezione termina sempre con l’inizio della transizione d’attacco”.



L' ALZATA

IL TARGET DELL'ALZATA

Nelle alzate di terzo tempo la richiesta è di fare “canestro” nel punto rete, ovvero l'alzata ha la sua traiettoria discendente all'interno del punto rete.

Nelle alzate di secondo e primo tempo la richiesta è di colpire il “tabellone” nel punto rete, ovvero l'alzata raggiunge il punto più alto nel punto rete richiesto con intensità e ha la sua fase discendente in quello successivo.

Nelle alzate *Pass Driven*, indipendentemente dal tempo, l'alzata sale e scende in prossimità dell'alzatore, tendendo presente l'arto dominante dell'attaccante.

Nelle alzate dietro, sui punti rete di primo e secondo tempo e negli schemi OUT, l'attaccante rincorre l'alzata, effettuando l'ultima parte della rincorsa in direzione palleggiatore/antenna.

Nelle alzate avanti di primo e secondo tempo e negli schemi IN, l'attaccante va incontro alla palla, effettuando l'ultima parte della rincorsa in direzione antenna/palleggiatore (*cado sulla palla*).

Nelle alzate nei punti rete 1 e 5 (*largo*), l'impatto dell'attaccante sulla palla è a 40 centimetri dall'asta (*non cerchiamo l'asta*).

“Il bravo alzatore mette a tempo l'attaccante”, indipendentemente dalla chiamata, vale a dire sceglie il tempo giusto di alzata in base alla distanza con l'attaccante e al ritmo della sua rincorsa.

Tips: “L'alzata si allena con l'attaccante”.

LE TIPOLOGIE DI ALZATA

- *Alzata in palleggio*
- *Jump Set*
- *Alzata in bagher*

L' ALZATA IN PALLEGGIO

- Lettura della traiettoria che proviene dal campo avversario;
- Lettura del comportamento del compagno;
- Adattamento della postura del corpo;
- Spostamento verso target della ricezione;
- Equilibrio;
- Se possibile frontalità verso obiettivo;
- Punto di contatto sopra la fronte e le braccia completano il palleggio con un unico movimento di distensione verso il target (*solo uscita; la forza arriva dalla distensione dei gomiti*);
- Le mani direzionano;

- Il peso del corpo asseconda l'alzata verso il target (*mettici il corpo*);
- Le mani finiscono insieme;
- *Metti a tempo* l'attaccante.

IL JUMP SET

- Lettura della traiettoria che proviene dal campo avversario;
- Lettura del comportamento del compagno;
- Adattamento della postura del corpo;
- Transizione verso il target di ricezione;
- *Timing* della rincorsa in relazione al primo tocco;
- Frontalità verso il campo avversario;
- Punto di contatto sopra la fronte e le braccia completano il palleggio con un unico movimento di distensione verso il target (*solo uscita, la forza arriva dalla distensione dei gomiti*);
- Le mani direzionano;
- Il peso del corpo asseconda l'alzata verso il target (*mettici il corpo*);
- La distensione delle braccia completa il salto, evitare anticipi e ritardi;
- Le mani finiscono insieme;
- Metti a tempo l'attaccante.

L' ALZATA IN BAGHER

- Lettura della traiettoria che proviene da campo avversario;
- Lettura del comportamento del compagno;
- Adattamento della postura del corpo;
- Spostamento verso il target della ricezione in leggero ritardo rispetto all'alzata in palleggio;
- Equilibrio;
- Le braccia partono basse se alziamo da lontano dalla rete, all'altezza delle spalle se alziamo da vicino alla rete;
- Tengo l'impugnatura e il bagher anche dopo il contatto con il piano di rimbalzo che guarda il target (*il bagher guida la palla*);
- Il peso del corpo asseconda l'alzata verso il target (*mettici il corpo*).

Tutte le tipologie di alzata finiscono con la copertura.

Tips: "Dopo l'alzata, il colpo del compagno viene guidato con la chiamata solo se c'è uno stacco avversario (o ritardo del muratore) e con il campo libero in diagonale".

LA SCELTA DEL TIPO DI ALZATA IN BASE ALLA RICEZIONE

- Dopo R#:

- *Jump Set*;
- Alzata in palleggio.

-Dopo R+:

- Alzata in palleggio.

-Dopo R- e MEDIA:

- Alzata in palleggio;
- Alzata in bagher.

Tips: “Nel dubbio prediligiamo l'alzata in palleggio. Consente maggiori opportunità e variazioni di tempo e spazio nello sviluppo del gioco”



L' ATTACCO

I PRINCIPI DELL' ATTACCO

- Timing:

- Correlazione tra alzata, rincorsa, salto e colpo (*aspetto determinante dell'attacco*);
- Rincorsa d'attacco: 4 passi da piccolo a grande; da lento a veloce. Gli ultimi due appoggi hanno sempre velocità massima, perché servono a trasformare l'inerzia orizzontale in salto verticale e potenza di colpo; i primi due sono variabili e servono a dare tempo e direzione.
- Partenza della rincorsa in base ai tempi dell'alzata:
 - Terzo tempo: primo di 4 passi a terra al tocco dell'alzatore.
 - Secondo tempo: secondo dei 4 passi a terra al tocco dell'alzatore.
 - Primo tempo: terzo dei 4 passi a terra al tocco dell'alzatore.
 - 2vs1: secondo dei 4 passi a terra al secondo tocco.

- Altezza:

- Si colpisce nel punto più alto possibile.

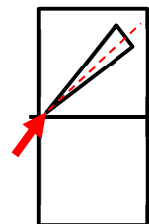
- Potenza:

- Il *tempo* d'attacco da ricercare sarà quello dell' attacco *Hard*, perché consente tutte le variazioni di intensità;
- Distanza da rete;
- Ritmo e velocità della rincorsa;
- Torsione e velocità.

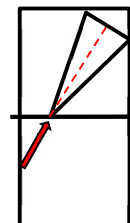
DIREZIONE E ANGOLO DELLA RINCORSA

Giocatore destrimano:

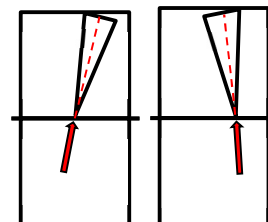
- Punto Rete 1: Rincorsa verso zona 5 *side line*



- Punto Rete 2: Rincorsa verso zona 5 *baseline*

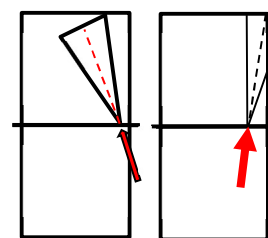


- Punto Rete 3: Rincorsa verso zona 6/5



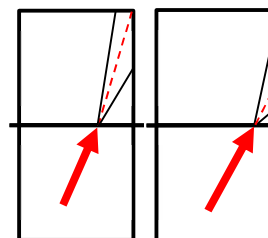
- Punto Rete 4: Rincorsa verso zona 6/5

- Punto Rete 5: Rincorsa verso zona 6 dopo ricezione esterna;
- Rincorsa verso zona 5 dopo ricezione interna



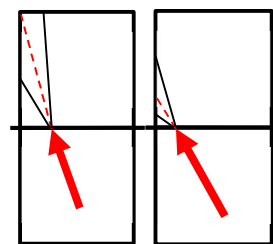
Giro dietro a schema da sinistra a destra:

- Punto Rete 4 e 5: Rincorsa verso zona 5



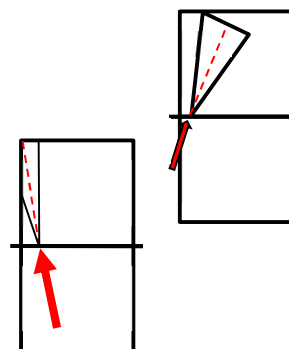
- Giro dietro a schema da destra a sinistra:

- Punto Rete 1 e 2: Rincorsa verso zona 1

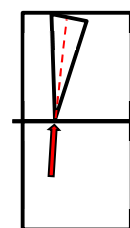


Giocatore mancino:

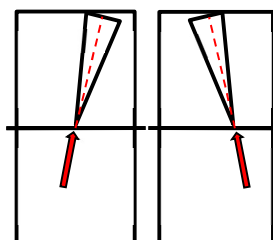
- Punto Rete 1: Rincorsa verso zona 6 dopo ricezione interna;



- Rincorsa verso zona 1 dopo ricezione esterna



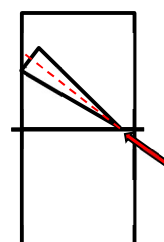
- Punto Rete 2: Rincorsa verso zona 1/6



- Punto Rete 3: Rincorsa verso zona 6/1

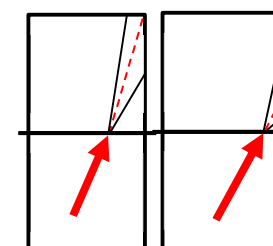
- Punto Rete 4: Rincorsa verso zona 1 *baseline*

- Punto Rete 5: Rincorsa verso zona 1 *side line*



- Giro dietro a schema da sinistra a destra:

- Punto Rete 4 e 5: Rincorsa verso zona 5

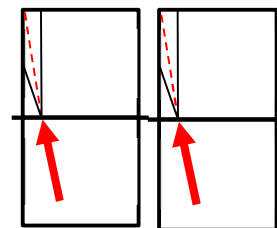


- Giro dietro a schema da destra a sinistra:

- Punto Rete 1 e 2: Rincorsa verso zona 1

DIREZIONE, TIPOLOGIA E SCELTA DEI COLPI DI ATTACCO

- Diagonale *interna* (rispetto alla bisettrice dell'angolo);
- Diagonale *esterna* (rispetto alla bisettrice dell'angolo);
- *Prima* parallela (vicino alla linea laterale);
- *Seconda* parallela;
- Zona 6.



Nei colpi d'attacco profondi la palla passerà alta sopra la rete (*colpo aperto*), mentre nei colpi d'attacco stretti la palla passerà vicino al nastro (*cerca il nastro*).

- Tipologia dei colpi:

- *Hard* : attacchi ad alta intensità;
- *Roll* : attacchi piazzati con intensità medio-alta;
- *Shot* : attacchi con parabola.

- Scelta:

- Scelta del punto rete e del tempo dell'alzata in base al primo tocco;

- Scelta del caricamento del braccio:

- *Full Swing*: Caricamento completo;
- *Half Swing*: Caricamento con gomito subito alto e mano sulla palla il prima possibile (*mano sulla palla*).

- Anticipo, ritardo o a tempo:

- Tutte le tipologie di colpi d'attacco possono essere giocate a tempo, dando o togliendo tempo rispetto al ritmo della rincorsa.

- Attacco "con" il muro:

- *Block & Play*;
- Contrasto;
- Tolgo un tocco all'avversario in una situazione in cui non posso realizzare un punto diretto.

- Attacco "contro" il muro:

- Attacco sulle dita (mani alte);
- Attacco mano esterna;
- Attacco con variazioni di tempo (gomiti e infilata).

- Attacco "fuori" dal muro:

- Attacchi a evitare il muro.

LA COSTRUZIONE DEL GIOCO D'ATTACCO

LA COSTRUZIONE D'ATTACCO A CARICO DEL SISTEMA E LA COSTRUZIONE A CARICO DELL'ATTACCANTE

Nella costruzione del nostro gioco offensivo dobbiamo distinguere tra la costruzione a “carico dell'attaccante” e la costruzione a “carico del sistema”.

Nella costruzione a *carico dell'attaccante* l'obiettivo del giocatore è crearsi, attraverso una corretta transizione dopo ricezione, la miglior condizione possibile per avere il maggior numero di uscite d' attacco. Per questo dopo ricezioni “-” o ricezioni medie è obbligatoria.

Una corretta relazione tra alzata e attacco permette all'attaccante di essere a tempo e gestire eventuali variazioni.

In caso di vento sarà determinante “adeguare” le scelte delle transizioni alla direzione del vento.

Nella costruzione a *carico del sistema* l'obiettivo è creare una situazione di vantaggio rispetto al muro/difesa avversario attraverso il controllo dello spazio e del tempo nel primo, secondo e terzo tocco. In questo tipo di costruzione andiamo a privilegiare il ritardo e l'errato posizionamento del muro/difesa avversario a scapito del numero di soluzioni offensive. Infatti, l'attaccante si troverà a dover ottimizzare i colpi nella porzione di campo che abbiamo provato a liberare tramite lo schema e/o il vantaggio di tempo guadagnato.

La richiesta da fare all'attaccante sarà quella di utilizzare maggiormente colpi con poco caricamento (*half swing*) così da togliere un tempo al muro/difesa avversario.

CHIAMATE SUI PUNTI RETE E PASS DRIVEN

Per la costruzione del gioco d'attacco è necessario distinguere tra alzata sui punti rete e alzata *pass driven*.

- L'obiettivo dello sviluppo del gioco nei punti rete è permettere una relazione alzata/attacco più fluida, indipendentemente dalla qualità del primo tocco.

I punti rete identificati sono 5 (1,5 metri circa):

- 1 largo a sinistra;
 - 2 ibrido sinistra;
 - 3 centro;
 - 4 ibrido destra;
 - 5 largo a destra.
- L'obiettivo della costruzione *pass driven* è semplificare la correlazione alzata/attacco, utilizzando l'alzatore come riferimento.
Utilizziamo maggiormente questo tipo di alzata nelle situazioni di ricezione media (spostata 2 e 4) e nelle situazioni di forte vento.

LE CHIAMATE PER PUNTO RETE

PUNTO RETE 1 giocatore di sx:

- **Larga**, terzo tempo;
- **Super**, secondo tempo;
- **Quick**, primo tempo.

PUNTO RETE 2 giocatore di sx:

- **Vicina**, terzo tempo;
- **3**, secondo tempo;
- **7**, primo tempo.

PUNTO RETE 3 giocatore di sx:

- **Centro**, terzo tempo;
- **Mid**, secondo tempo.

PUNTO RETE 4 giocatore di sx:

- **6**, terzo tempo;
- **4**, secondo tempo;
- **Back**, primo tempo.

PUNTO RETE 5 giocatore di sx:

- **10**, terzo tempo;
- **8**, secondo tempo;
- **Quick dietro**, primo tempo.

CHIAMATA ATTACCANTE GIOCATORE DI SINISTRA					
TEMPO ALZATA	PUNTO RETE 1	PUNTO RETE 2	PUNTO RETE 3	PUNTO RETE 4	PUNTO RETE 5
Terzo Tempo	Larga	Vicina	Centro	6	10
Secondo Tempo	Super	3	Mid	4	8
Primo Tempo	Quick	7	—	Back	Quick dietro

PUNTO RETE 5 giocatore di dx :

- **Larga**, terzo tempo;
- **Super**, secondo tempo;
- **Quick**, primo tempo.

PUNTO RETE 4 giocatore di dx:

- **Vicina**, terzo tempo;
- **3**, secondo tempo;
- **7**, primo tempo.

PUNTO RETE 3 giocatore di dx:

- **Centro**, terzo tempo;
- **Mid**, secondo tempo.

PUNTO RETE 2 giocatore di dx:

- **6**, terzo tempo;
- **4**, secondo tempo;
- **Back**, primo tempo.

PUNTO RETE 1 giocatore di dx:

- **10**, terzo tempo;
- **8**, secondo tempo;
- **Quick dietro**, primo tempo.

CHIAMATA ATTACCANTE GIOCATORE DI DESTRA					
TEMPO ALZATA	PUNTO RETE 1	PUNTO RETE 2	PUNTO RETE 3	PUNTO RETE 4	PUNTO RETE 5
Terzo Tempo	10	6	Centro	Vicina	Larga
Secondo Tempo	8	4	Mid	3	Super
Primo Tempo	Quick dietro	Back	—	7	Quick

LE CHIAMATE PASS DRIVEN

- **Su di te**: terzo tempo;
- **1**: secondo tempo avanti;
- **2**: secondo tempo dietro;
- **Primo**: primo tempo avanti;
- **Secondo**: primo tempo dietro;
- **IN**: schema d'attacco di secondo tempo in cui l'attaccante inizia la rincorsa verso un altro punto rete per poi attaccare l'alzatore;
- **OUT**: schema d'attacco di secondo tempo in cui l'attaccante inizia la rincorsa verso l'alzatore per poi attaccare uno spazio lontano da quest'ultimo.

CHIAMATE PASS DRIVEN		
TEMPO ALZATA	AVANTI	DIETRO
Terzo Tempo	Su di te	—
Secondo Tempo Classico	1	2
Secondo Tempo In schema	IN (attacca sull'alzatore)	OUT (attacca lontano dall'alzatore)
Primo Tempo	Primo	Secondo

2VS1

Con 2vs1 intendiamo una specifica situazione d'attacco, contraddistinta da una doppia transizione proposta dal ricettore/attaccante e dall'alzatore/attaccante. L'obiettivo di questa transizione è creare l'indecisione nel muratore avversario su quale giocatore marcare.

Le caratteristiche che contraddistinguono questa soluzione offensiva sono:

- Riconoscere la situazione;
- Primo tocco verso rete nel punto rete 3 a 1,5 metri da rete e un'altezza indicativa di 1 metro sopra la rete (*la palla arriva prima dell'alzatore*);
- Transizione dell'alzatore a tempo e ricettore / attaccante con il secondo dei 4 passi di rincorsa a terra al momento del secondo tocco;
- Frontalità a rete di entrambi i giocatori;
- Distanza tra i giocatori di un punto rete.

LA CORRELAZIONE ALZATA/ATTACCO IN BASE AL TIPO DI RICEZIONE

R “#” :

- 2VS1;
- Attacchi di primo e di secondo tempo variando i punti rete.

R “+”:

- Attacchi di primo e di secondo tempo variando i punti rete;
- Attacchi di seconda.

R2 e R4:

- *Pass driven* secondo e terzo tempo;
- Punto rete centrale secondo e terzo tempo

R “-”:

- Attacco di terzo e di secondo tempo nel punto più largo possibile.

LA CORRELAZIONE ALZATA/ATTACCO DOPO RICEZIONE MEDIA E TRANSIZIONI

Dopo *ricezione media* (ricezione spostata in zona due [R2] e ricezione spostata in zona quattro [R4]) la richiesta per il team è di una costruzione *pass driven*.

Sulla R2 del giocatore di destra, e sulla R4 del giocatore di sinistra, la transizione di attacco si sviluppa mettendosi in linea con l'alzatore. L'alzatore terrà la palla nel punto più vicino a sé (naturalmente tra le aste), tenendo presente l'arto dominante dell'attaccante.

Sulla R4 del giocatore destrimano di destra e R2 del giocatore mancino di sinistra, la prima transizione d'attacco è quella *pass driven*, cercando di allinearsi con l'alzatore. Qualora non fosse possibile la transizione d'attacco sarà verso punto rete 3.

Dopo *ricezione “-”* la richiesta per l'alzatore e l'attaccante è di una costruzione sul punto rete più largo possibile, determinato dalla situazione (condizioni di vento, tempi e spazi) e dalla qualità dell'alzatore. La priorità è avvicinarla a rete (meglio a filo che staccata), quindi l'attaccante preparerà la rincorsa d'attacco con una distanza da rete non oltre i 5 metri. Si preferisce portare la palla a rete nel punto più largo possibile, per permettere all'attaccante di avere una migliore visione del muro e per favorire il gioco *con* e *contro* il muro.

LE SOLUZIONI D'ATTACCO PIÙ EFFICIENTI IN BASE AI PUNTI RETE E ALLA COSTRUZIONE

Le soluzioni d'attacco dopo la costruzione *in system*:

Punto rete 1 e 5 :

- Attacco con ogni intensità diagonale esterna;
- Attacco con ogni intensità prima parallela;
- Attacco *contro* il muro.

Punto rete 2 e 4 :

- Attacco contro il muro (sulle dita);
- Attacco *Hard* in 6; Diagonale Interna; Seconda parallela;
- Attacco *Roll* sulla diagonale esterna ; prima parallela;
- *Shot diagonale esterna e prima parallela*

Punto rete 3:

-Giocatore destrimano da sinistra :

- *Dink o Cut shot*
- Attacco contro il muro (sulle dita);
- Attacco *Hard* in 6; prima parallela; diagonale interna;
- Attacco *Roll* sulla prima parallela; diagonale esterna.

- Giocatore destrimano da destra:

- *Cut shot - Dink*
- *Roll* sulla diagonale esterna e sulla prima parallela;
- Attacco contro il muro;
- Attacco *hard* in 6; diagonale interna; seconda parallela.

SOLUZIONI D'ATTACCO PIU' EFFICIENTI DOPO COSTRUZIONE IN SYSTEM					
PUNTO RETE 1	PUNTO RETE 2	PUNTO RETE 3 (SX)	PUNTO RETE 3 (DX)	PUNTO RETE 4	PUNTO RETE 5
Diagonale esterna	Contro muro (dita)	Dink - Cut shot	Cut shot - Dink	Contro muro (dita)	Diagonale esterna
Prima parallela	Hard in 6	Contro muro	Roll diagonale esterna	Hard in 6	Prima parallela
Contro muro	Diagonale interna	Hard in 6	Contro muro	Diagonale interna	Contro muro
—	Seconda parallela	Prima parallela	Hard in 6	Seconda parallela	—
—	Roll diagonale esterna e prima parallela	Diagonale interna	Diagonale interna	Roll diagonale esterna e prima parallela	—
—	Shot diagonale esterna e prima parallela	Roll diagonale esterna	Seconda parallela	Shot diagonale esterna e prima parallela	—

Le soluzioni d'attacco dopo la costruzione *out of system*:

Punto rete 1 e 5 :

- Attacco *Hard* in 6; diagonale interna; seconda parallela;
- Attacco con il muro;
- Attacco contro il muro;
- Attacco *Roll* sulla prima parallela e diagonale esterna.

Punto rete 2 e 4 :

- Attacco contro il muro (sulle dita);
- Attacco *Hard* in 6; diagonale interna; seconda parallela;
- Attacco con il muro;
- Attacco *Roll* sulla prima parallela.

Punto rete 3:

-Giocatore destrimano da sinistra :

- Attacco *Hard* o *Roll* in 6;
- Attacco contro il muro (sulle dita);
- Attacco con il muro;
- Attacco *Roll* prima parallela.

- Giocatore destrimano da destra:

- Attacco *Hard* o *Roll* in 6;
- Attacco *Roll* prima parallela;
- Attacco contro il muro (sulle dita);
- Attacco con il muro.

SOLUZIONI D'ATTACCO PIU' EFFICIENTI DOPO COSTRUZIONE OUT OF SYSTEM					
PUNTO RETE 1	PUNTO RETE 2	PUNTO RETE 3 (SX)	PUNTO RETE 3 (DX)	PUNTO RETE 4	PUNTO RETE 5
Hard in 6	Contro muro (dita)	Hard o Roll in 6	Hard o Roll in 6	Contro muro (dita)	Hard in 6
Diagonale interna	Hard in 6	Contro muro	Contro muro	Hard in 6	Diagonale interna
Seconda parallela	Diagonale interna	Con muro	Con muro	Diagonale interna	Seconda parallela
Con muro	Seconda parallela	Roll prima parallela	Roll prima parallela	Seconda parallela	Con muro
Contro muro	Con muro - contro muro	—	—	Con muro - contro muro	Contro muro
Roll prima parallela e diagonale esterna	Roll prima parallela	—	—	Roll prima parallela e diagonale esterna	Roll prima parallela

- Dopo alzata attaccata a rete:

- Attacco con e contro il muro.

- Dopo alzata staccata da rete:

- Attacco *Hard* in 6; diagonale interna; seconda parallela;
- Attacco Roll prima parallela.

- Dopo alzata fuori asta:

- Attacco *Hard* diagonale interna;
- Attacco *Shot* in posto 3 (diventa il conflitto muro/difesa).

SOLUZIONI D'ATTACCO PIU' EFFICIENTI DOPO COSTRUZIONE OUT OF SYSTEM IN SITUAZIONI SPECIALI		
DOPO ALZATA ATTACCATA A RETE	DOPO ALZATA STACCATA DA RETE	DOPO ALZATA FUORI ASTA
Attacco CON il muro	Hard in 6	Hard in 6
Attacco CONTRO il muro	Diagonale interna	Shot in 3
—	Seconda parallela	
—	Roll prima parallela	

Tips: “Le soluzioni d’attacco proposte servono per dare strumenti ai giocatori, ma ogni situazione sarà diversa e il compito del giocatore sarà risolverla con la miglior soluzione possibile”.

LA COPERTURA E LE TRANSIZIONI DOPO LA COPERTURA

Le competenze standard in fase di copertura sono:

- Primo cerchio: tutte le murate che cadono davanti o addosso all'attaccante e lateralmente nel limite delle braccia dell'attaccante. Questa area è di competenza dell'attaccante.
- Secondo cerchio: spazio alle spalle dell'attaccante e fuori dal diametro delle braccia dell'attaccante. Questa area è di competenza dell'alzatore.

Dopo attacco dal punto rete 3 l'attaccante copre anche corto verso la sua linea.

Competenze di copertura dopo ricezione “-” :

- Primo cerchio dell'attaccante;
- L'alzatore rientra in campo avvicinandosi alla zona d'attacco e si occupa delle murate profonde.

Transizione d'attacco dopo copertura:

- Non potendo prendere spazio *dalla* rete, si guadagna spazio *sulla* rete. Pertanto, se possibile, chi copre non attacca nello stesso punto rete in cui ha coperto. Dopo auto copertura la prima uscita, quando è possibile, sarà l'attacco di seconda nel punto rete adiacente alla copertura.

LA GESTIONE FREE BALL, DOWN BALL, LAST BALL E LE TRANSIZIONI D'ATTACCO

La gestione di *Free Ball*, *Down Ball* e *Last Ball* si sviluppa chiedendo l'appoggio nel punto rete 3, che permetta come prima opzione d'attacco il 2vs1. Come seconda opzione, quando i tempi e la precisione del primo tocco o le posizioni di partenza non permettono il 2vs1, l'attaccante cambia punto rete rispetto a quello da cui ha appoggiato, privilegiando le alzate di secondo tempo con attacchi *Hard* e *Roll*.

L'obiettivo di questa costruzione è sfruttare, a nostro vantaggio, i tempi e gli spazi per rendere il muro/difesa avversario meno organizzato possibile.

Tips: “Nelle situazioni in cui le posizioni dei giocatori sono invertite (giocatore di sinistra a destra e viceversa) evitiamo l'attacco di terzo tocco dal punto rete 3”.

LA CORRELAZIONE ALZATA/ATTACCO IN CONTRATTACCO

IL CONTRATTACCO DOPO DIFESA

Nelle situazioni di contrattacco, in base alla qualità del primo tocco, scegliamo se giocare a carico del sistema o da attaccante.

Sarebbe meglio evitare di attaccare dallo stesso punto rete da cui proviene l'appoggio.

Nelle situazioni in cui le posizioni dei giocatori sono invertite (giocatore di sinistra a destra e viceversa) evitiamo l'attacco di terzo tocco dal punto rete 3.

IL CONTRATTACCO DOPO IL TOCCO DEL MURO

Dopo il tocco del muro, l'attaccante in base alla situazione decide se:

- prendere *spazio dalla rete*, quindi allontanarsi da rete per creare la migliore transizione d'attacco possibile;
- prendere *spazio sulla rete*, cercando una transizione parallela e vicina a rete per provare ad avere una visuale del muro e del campo avversario.

L'alzatore cercherà di avvicinare la palla a rete evitando eccessi di altezza, leggendo la transizione del compagno.

Le prime uscite d'attacco con l'alzata vicina a rete saranno:

- Attacco contro il muro;
- Attacco con il muro.

Le prime uscite d'attacco con l'alzata staccata da rete saranno:

- Attacco con il muro (*togliere un tocco alla ricostruzione avversaria*)
- Attacco *Hard 6*; diagonale interna; seconda parallela;
- Attacco *Roll* prima parallela.

Nelle situazioni in cui si attacca senza rincorsa, il colpo sulla palla deve avvenire in leggero ritardo, poco sopra e dietro, in modo da dare *spin* al pallone (*colpisci salendo*).

IL CONTRATTACCO DOPO LA DIFESA DIETRO IL MURO DEL MURATORE

Dopo la difesa dietro il muro la transizione d'attacco partirà dal punto di difesa in direzione della rete.

Se il muratore ha difeso in tuffo, o ginocchia a terra, l'alzata darà tempo all'attaccante, evitando eccessi di altezza e non cercando la rete, perché l'attaccante, probabilmente, attaccherà con un passo di rincorsa.

Le prima uscite d'attacco sono:

- Attacco *Roll* in prima parallela e zona 6;
- Attacco con il muro (*togliere un tocco alla ricostruzione avversaria*).

Se il muratore è rimasto in piedi proporrà una transizione a carico dell'attaccante.

IL CONTRATTACCO DOPO LO STACCO DEL MURATORE

Nelle situazioni di contrattacco in base alla qualità del primo tocco, scegliamo se giocare a carico del sistema o a carico dell'attaccante.

Quando possibile evitare di attaccare dallo stesso punto rete da cui proviene l'appoggio.

Nelle situazioni in cui le posizioni dei giocatori sono invertite (giocatore di sinistra a destra e viceversa) evitiamo l'attacco di terzo tocco dal punto rete 3.

LA GESTIONE DEL RISCHIO IN ATTACCO

È importante riconoscere la situazione d'attacco in base alla posizione dell'attaccante nel campo e a come arriva sulla palla. Generalizzando possiamo individuare 3 situazioni:

- Vincente: La costruzione permette di attaccare per cercare il punto diretto;
- Gestisci: La costruzione mette nelle condizioni di decidere, in base all'andamento della gara, se attaccare per cercare il punto diretto o per provare a limitare il contrattacco avversario;
- Pensa al dopo: non si cerca il punto diretto, ma di limitare il contrattacco avversario.

Tips: "Ovviamente la definizione di queste situazioni dipenderà dalle caratteristiche e dalle capacità dei giocatori e in alcuni casi anche da cosa ci dice la gara".

IL MURO

GLI OBIETTIVI DEL MURO

- Vincente: muro punto nel campo avversario;
- Contenere: muro che rallenta l'attacco avversario agevolando l'intervento del difensore/alzatore;
- Indirizzare: muro che riduce le traiettorie dell'attacco avversario, indirizzandolo verso il difensore.

I PRINCIPI DEL MURO

- **Lettura:** riconoscere se la ricezione avversaria permette una o due opzioni di attacco.
- **Scelta:**
 - Se il muratore arriva dalla battuta, lo spostamento verso rete sarà in direzione dell'alzatore/attaccante. Se la ricezione avversaria non permette il 2vs1, o l'attacco di seconda il muratore si allineerà con il ricettore/attaccante;
 - Se il muratore è a rete, la posizione di partenza sarà intermedia tra ricettore/attaccante e alzatore/attaccante. Si allineerà sull'alzatore/attaccante se la costruzione permette il doppio attacco o sul ricettore/attaccante se non c'è la doppia opzione d'attacco;
 - In caso di costruzione 2vs1, il muratore dovrà scegliere se saltare sull'alzatore/attaccante, con la posizione d'attesa a mani alte. Gli indicatori principali per la scelta saranno:
 - il ritmo della costruzione avversaria;
 - distanza da rete del primo tocco.
- **Transizione:** Come si sposta il muratore sulla rete? Di seguito sono elencati gli spostamenti più frequenti. In linea generale, per il muratore è importante muoversi rapidamente in modo da avere più tempo possibile per allinearsi. La scelta della transizione è determinata dallo spazio da coprire e dalla velocità con cui doverlo fare.

Footwork

- Salto sul posto;
- Passi accostati: è da preferire quando le distanze da coprire non sono grandi;
- Rincorsa con incrocio: è da preferire quando le distanze da coprire sulla rete sono grandi o quando c'è da spostarsi molto velocemente.

Arm work:

- Mani altezza viso:
 - Su costruzione avversaria 2vs1;
 - Su ricezione vicino a rete e possibile attacco di seconda.
- Mani basse:
 - Un solo attaccante: tenere le braccia basse facilita lo spostamento, ma la valutazione va fatta in base alla costruzione del gioco avversario.
- **Allineamento:** posizione di attesa del muro con la proiezione della spalla d'attacco dell'attaccante tra le proprie spalle. È importante leggere la traiettoria dell'alzata, riconoscere la direzione e la velocità della transizione d'attacco (*seguilo prima con i piedi, usa gli occhi*).
- **Caricamento e salto/stacco da rete:** la profondità del caricamento dipenderà dalle caratteristiche del muratore e dell'azione d'attacco avversaria. L'uscita dal caricamento deve essere esplosiva
- **Timing:** Il tempo di salto varia in base ai tempi dell'azione d'attacco avversario.
- **Attraversare:** è determinante ricercare *subito* invadenza con entrambe le mani. Questo ridurrà le traiettorie dell'attaccante (*usa la terza dimensione, intercettare il prima possibile*).

LO STACCO

In caso di costruzione problematica dell'attacco avversario o come variazione tattica è possibile usare lo stacco da rete. Con lo stacco ci troveremo a coprire prevalentemente la diagonale interna con il difensore e la seconda parallela con il muratore.

Footwork e Arm work:

- Apertura più incrocio:
 - Torsione del bacino e piccola apertura della gamba verso il centro del campo;
 - Incrocio con passo ampio;
 - Terzo passo per ritrovare frontalità all'attaccante;
 - Le mani sono basse nello spostamento e utilizziamo per difendere l'*overhead* o l'*under head* in base alla tipologia di attacco.

Utilizziamo questo tipo di stacco quando vogliamo guadagnare tanto spazio nel campo.

- Accosciata e corsa all'indietro:
 - Accosciata;
 - Passi rapidi di corsa all'indietro;
 - Le mani sono alte nello spostamento e utilizziamo principalmente la difesa *overhead*.

Utilizziamo questo tipo di stacco soprattutto come scelta tattica. Il giocatore non arriva oltre i 4 metri.

LA DIFESA

IL TARGET DELLA DIFESA

Il target della difesa varia in base alla tipologia e all'intensità del colpo d'attacco, ma in linea generale, l'obiettivo, sarà il centro del campo e non la rete.

In caso di attacco forte l'obiettivo sarà **contenere**.

In caso di attacco lento addosso, l'obiettivo sarà **controllare** e **ricostruire** il gioco offensivo.

Negli interventi difensivi in tuffo l'obiettivo del difensore sarà controllare il pallone vicino a se non cercando eccessi di altezza.

I PRINCIPI DELLA DIFESA

- *Lettura*: riconoscere se la ricezione avversaria permette una o due opzioni di attacco, e non attendere passivamente;
- *Scelta*: in caso di due opzioni d'attacco posizionarsi sulla rincorsa dell'alzatore/attaccante;
- *Transizione*: spostamento con passi piccoli e alla velocità che richiede l'azione;
- *Posizionamento*: ricerca della posizione tenendo presente la rincorsa avversaria, la strategia muro/difesa e il punto rete d'attacco;
- *Timing attivo*: al momento dello stacco da terra dell'attaccante, effettuare piccoli aggiustamenti, *split step* o la partenza per l'uscita difensiva;
- *Posizione di difesa*: entrambi i piedi a terra al contatto con la palla dell'attaccante avversario (su difesa di posizione), corpo orientato (schiena *baseline* - schiena *side line*)

FOOTWORK NELLA DIFESA DELLO SHOT:

- Passo e caduta.
- Compressione e tuffo.
- Incrocio e tuffo:
 - primo passo grande e incrociato;
 - tuffo.
- Un passo più incrocio e tuffo:
 - primo passo piccolo e accostato;
 - secondo passo grande e incrociato;
 - tuffo.

La scelta dello spostamento difensivo dipenderà dalla distanza da coprire e dalla velocità con cui doverlo fare.

IL SISTEMA MURO / DIFESA

L'obiettivo del sistema MURO/DIFESA è ridurre le traiettorie d'attacco degli avversari, cercando di coprire maggiormente le prevalenze dei giocatori avversari e i colpi d'attacco più facili da eseguire.

Si parla di sistema in quanto muro e difesa si condizionano reciprocamente. Il muro è la prima linea di difesa e per questo guida il sistema (*il muro guida la difesa*). La difesa dovrà leggere e compensare eventuali aggiustamenti o errori del muro.

Il sistema muro/difesa segue il principio della "coperta corta": puoi spostare la copertura, ma non puoi estenderla all'infinito. Di conseguenza è necessario organizzarsi con priorità, compiti ben definiti e collaborazioni tra muratore e difensore.

LE DIREZIONI DA COPRIRE

- Diagonale interna (rispetto alla bisettrice dell'angolo);
- Diagonale esterna (rispetto alla bisettrice dell'angolo);
- Prima parallela (vicino alla linea laterale);
- Seconda Parallela.

I SISTEMI MURO / DIFESA

- Muro 1: il muratore copre la prima parallela e il difensore la diagonale interna. In questo caso la responsabilità della palla tra muro e difesa sarà della difesa. In linea generale si darà priorità alla parte di campo interna alla bisettrice, con il difensore che coprirà l'attacco *Hard* e *Roll* sulla diagonale interna e gli *Shot* sopra al muro. La priorità del muratore sarà coprire gli attacchi *Hard* e *Roll* sulla prima parallela e contenere l'attacco contro il muro.
- Muro 1,5: il muratore copre la seconda parallela e difensore la diagonale esterna. In questo caso la responsabilità della palla tra muro e difesa sarà del muro. In linea generale si darà priorità a coprire lo spazio all'interno del campo. Il difensore coprirà l'attacco *Hard* e *Roll* sulla diagonale esterna e gli *Shot* fuori dal muro. La priorità del muratore sarà coprire gli attacchi *Hard* e *Roll* sulla seconda parallela, contenere gli attacchi contro il muro e indirizzare le traiettorie verso il difensore.
- Muro 3: il muratore copre la prima parallela e il difensore la diagonale esterna. In linea generale si darà priorità a coprire le traiettorie esterne. Per questo motivo questo sistema è una variazione da usare con attenzione. Il difensore coprirà l'attacco *Hard* e *Roll* sulla diagonale esterna e gli *Shot* fuori dal muro. La priorità del muratore sarà coprire gli attacchi *Hard* e *Roll* sulla prima parallela e indirizzare gli *Shot* sulla diagonale.
- Muro 1-1: il muratore copre la prima parallela e il difensore la seconda parallela. In questo caso la responsabilità della palla tra muro e difesa sarà del muro. In linea generale si darà priorità a coprire la metà campo della parallela. Il difensore coprirà l'attacco *Hard* e *Roll* sulla parallela interna, i tocchi del muro e gli *Shot* lunghi sopra e

fuori dal muro. La priorità del muratore sarà coprire gli attacchi *Hard* e *Roll* sulla parallela e contenere l'attacco contro il muro.

- Muro 2: il muratore copre la diagonale interna e il difensore la seconda parallela. In questo caso la responsabilità della palla tra muro e difesa sarà della difesa. In linea generale si darà priorità alla parte di campo interna alla bisettrice, con il difensore che coprirà l'attacco *Hard* e *Roll* sulla seconda parallela e gli *Shot* sopra al muro. La priorità del muratore sarà coprire gli attacchi *Hard* e *Roll* sulla diagonale interna e contenere l'attacco contro il muro.
- Muro 4: il muratore copre diagonale esterna e il difensore gli *Shot* verso la parallela. In questo caso la responsabilità della palla tra muro e difesa sarà della difesa. In linea generale si darà priorità alla copertura degli attacchi *Hard* e *Roll* sulla diagonale e agli *shot* sulla parallela. La priorità del muratore sarà la ricerca del muro vincente sulla diagonale e indirizzare gli *shot* sulla parallela.
- Muro 2-2: il muratore copre la diagonale interna e il difensore diagonale esterna. In questo caso la responsabilità della palla tra muro e difesa sarà del muro. In linea generale si darà priorità a coprire la metà campo della diagonale. Il difensore coprirà l'attacco *Hard* e *Roll* sulla diagonale esterna, gli *Shot* fuori dal muro e i tocchi del muro. La priorità del muratore sarà coprire gli attacchi *Hard* e *Roll* sulla diagonale interna e contenere l'attacco contro il muro.

Ovviamente in fase di preparazione della gara e in base alle tendenze degli avversari è possibile modificare le competenze e le priorità del muro e della difesa in ogni sistema.

Tips: "Resta, in ogni caso, prioritario il concetto che il campo ci da le maggiori informazioni e che il primo obiettivo del muratore è un muro vincente e il primo obiettivo del difensore è tenere la palla in gioco, indipendentemente dalla chiamata".

LE POSIZIONI DI PARTENZA MURO / DIFESA

Qualunque sistema muro/difesa decidiamo di utilizzare è importante avere la maggior parte delle volte una posizione di attesa standard, che identifichiamo in relazione alla rincorsa dell'attaccante, alla strategia muro/difesa e al punto rete dell'attaccante.

MURO/DIFESA SU COSTRUZIONE *OUT OF SYSTEM*

In caso di costruzione *out of system* avversaria preferiamo maggiormente il sistema Muro 1 con qualche variazione Muro 4. Questo per lasciare all'avversario le traiettorie con il rischio d'errore più alto in una situazione non ottimale.

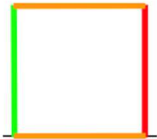
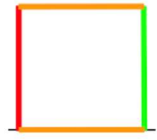
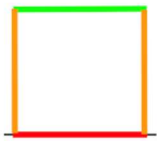
IL VENTO

GESTIONE FASE CAMBIO PALLA CON VENTO

Definiamo la direzione del vento come un vettore: **WIND** $\Rightarrow$

Avremo infinite direzioni possibili del vento ma, per semplificare le principali direzioni e quindi, i principali accorgimenti tattici, possiamo considerare 4 possibilità:

- vento laterale proveniente da sinistra e diretto a destra (**WIND** $\Rightarrow$);
- vento laterale proveniente da destra e diretto a sinistra (**WIND** $\Leftarrow$);
- vento frontale proveniente da davanti e rivolto dietro (**WIND** $\Downarrow$);
- vento proveniente da dietro e rivolto davanti (**WIND** $\Uparrow$).

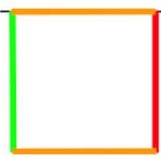
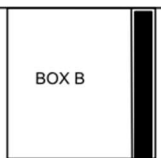
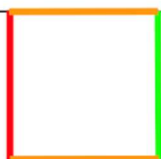
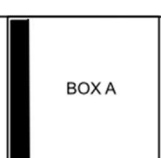
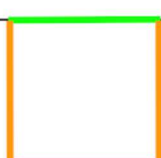
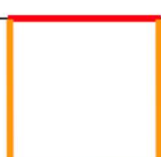
WIND	RISCHIO CAMPO AVVERSARIO	RICEZIONE CAMPO NOSTRO	RINCORSA	ATTACCO
$\Rightarrow$			Più rivolta verso la linea verde avversaria e più breve	Shot ed attacco forte rischiando la linea verde avversaria. Piazzata può rischiare tutto.
$\Leftarrow$			Più rivolta verso la linea verde avversaria e più breve	Shot ed attacco forte rischiando la linea verde avversaria. Piazzata può rischiare tutto.
$\Downarrow$			Normale	L'attacco rischia la base line.
$\Uparrow$			Più breve del normale	L'attacco rischia le side line.

Tips: "In caso di vento è importante evitare eccessi di altezza sul primo tocco e sono da preferire le alzate di secondo e primo tempo".

GESTIONE FASE BREAK CON VENTO

La direzione del vento si troverà spesso come combinazione dei casi illustrati sopra e con più o meno intensità: si valuterà in funzione della situazione quanto adattare i propri accorgimenti tattici a quelli elencati sopra (considerando, anche, ad esempio, l'utilizzo più o meno frequente dell'attacco di seconda).

E' altresì opportuno variare tatticamente anche il sistema muro/difesa proposto in modo da non dare riferimenti sempre uguali all'avversario: la frequenza sarà dettata dalla interpretazione della gara stessa.

 WIND	RISCHIO CAMPO NOSTRO	PRIORITA' CAMPO NOSTRO	MURO	DIFESA	SERVIZIO
			Murare la linea rossa	Difesa di Box B partendo da linea verde	Rischia la linea verde avversaria (linea del ricettore che gioca a destra)
			Murare la linea rossa	Difesa di Box A partendo da linea verde	Rischia la linea verde (linea del ricettore che gioca a sinistra)
			Murare le piazze e attacchi forti entrando velocemente	Difesa di FRONT Box	Rischia la baseline (non rischia il nastro)
			Murare ritardando un po il tempo di ingresso	Difesa di BACK Box	Rischia il nastro (non rischia la base line)

COMUNICAZIONE NEL TEAM

La comunicazione tra atleti durante una competizione rappresenta un fattore cruciale per l'ottimizzazione della performance sportiva. In una disciplina, caratterizzata da un numero di giocatori ridotto e ogni scambio richiede sincronia (vivere il momento presente), la capacità di trasmettere informazioni chiare, rapide e coerenti, diventa essenziale. Nell'ambito di una squadra in fase di costruzione, questo processo comunicativo risulta particolarmente delicato poiché gli atleti devono sviluppare una conoscenza reciproca profonda, interpretare segnali reciproci e costruire una sintonia funzionale all'efficacia collettiva. È importante sottolineare che non si può dare per scontato che la conoscenza di una persona fuori dal contesto sportivo consente di comprenderne il comportamento in situazioni di stress o sotto pressione, come avviene durante la competizione.

La comunicazione in ambito sportivo si manifesta principalmente in due forme: *verbale e non verbale*.

Il *feedback* verbale rappresenta la base della prima forma e si caratterizza per essere immediato e sintetico, ad esempio con segnali di approvazione dopo un buon servizio o una parola di correzione dopo un errore. Il modo in cui questo *feedback* viene formulato può influenzare direttamente la motivazione e l'autostima dell'atleta: un atteggiamento costruttivo sostiene la crescita, mentre uno giudicante rischia di minare la sicurezza. Nel nostro caso dobbiamo avvalerci di due tipologie: *feedback specifici* (positivi e negativi) e *feedback generici positivi*. Questi servono a coordinare le azioni in tempo reale. I primi comprendono frasi brevi e comandi diretti, che dovranno essere specifici, chiari e misurabili. Questo tipo di informazioni possono diventare un potente strumento per la crescita della prestazione e l'autoefficacia. Nel caso di un *feedback specifico positivo*, il risultato potrebbe essere una maggiore consapevolezza rispetto all'azione svolta con la possibilità che questa venga acquisita e ripetuta ("ottima altezza su questo secondo tempo; perfetto il tempo della transizione dopo la ricezione"). Nel caso di un *feedback specifico negativo*, invece, l'intento deve essere quello di aiutare la persona a capire cosa non va, indirizzandola a come andrebbe fatta e quindi al miglioramento ("hai lasciato troppa parallela a muro; la posizione in ricezione è troppo arretrata"). Se si combinano, infine, in una frase breve, i due tipi di feedback aumentano le possibilità di ottenere una correzione efficace.

Poi ci sono quelle che possono essere espressioni di incoraggiamento ("vai", "copri", "ci sono", "bravo", "bella palla"), anche detti *feedback positivi generici*. Di base portano positività, ma bisogna comprendere il momento della gara e lo stato emotivo di chi lo riceve. È importante sapere e ricordare che i *feedback generici* (positivo e negativo) incidono sempre sull'autostima. Consapevoli di questo, possiamo comprendere quali problematiche possano generare invece i *feedback generici negativi*.

La seconda forma, altrettanto importante, fa uso di gesti, sguardi e posture. Un cenno della mano o un movimento del capo possono trasmettere indicazioni strategiche senza interrompere la concentrazione o rivelare intenzioni, ma allo stesso tempo possono mostrare stress, stanchezza, frustrazione e infine perdita di sincronia. Segnali come la postura, le espressioni facciali, il contatto fisico e i movimenti del corpo possono rinforzare la coesione del team e favorire l'autostima individuale, ma una gestione poco efficace può portare a rischi significativi. Se si manifestano atteggiamenti negativi (ad esempio smorfie di disapprovazione o una postura scoraggiata) questi possono indurre insicurezza, abbassare la fiducia nel compagno e aumentare la pressione, compromettendo sia il clima interno sia la prestazione. Inoltre, la difficoltà nel controllare consapevolmente la comunicazione non verbale può causare fraintendimenti o conflitti. La capacità di "leggere" il corpo dell'altro diventa dunque

una competenza fondamentale, costruita con l'esperienza e con la volontà di intendere il compagno come essere umano.

Gli stili comunicativi che emergono in questa dinamica dipendono in larga parte dalle personalità degli atleti e dai ruoli che essi assumono. Uno stile assertivo, basato su chiarezza e rispetto, favorisce l'efficacia collaborativa, mentre uno stile troppo dominante o passivo può generare tensioni e incertezze. In una squadra in costruzione, è necessario trovare un equilibrio tra la *leadership* e l'ascolto: ogni giocatore deve sentirsi libero di esprimersi, ma anche disposto ad accogliere il punto di vista dell'altro. Il dialogo, nei momenti di pressione, diventa un mezzo per sviluppare fiducia e coesione, oltre che riportare al team la giusta sincronia, e quello nei momenti di pre e post gara consente consapevolezza, organizzazione e sviluppo.

Sul piano psicologico, infine, una comunicazione efficace aiuta a gestire lo stress competitivo e a mantenere alta la concentrazione. Quando i messaggi sono chiari, coerenti e supportati emotivamente, l'atleta percepisce maggiore controllo sulla situazione e si sviluppa resilienza di squadra. Nella fase di strutturazione di un team, questa sinergia comunicativa diventa il terreno su cui edificare una vera identità collettiva, capace di trasformare due individui in un'unica unità di gioco.



IL TORNEO

PREPARAZIONE DELLA GARA

Nella preparazione della gara ci si avvale dell'analisi video e statistica, privilegiando la prima. Ci si concentra maggiormente sulle ultime 4 gare o, in caso di condizioni particolari, su gare in situazioni simili. In caso di confronti precedenti si partirà da quelli.

- Step 1: vedere le 4 gare;
- Step 2: analisi del cambio palla dividendolo per attacchi dai 5 punti rete;
- Step 3: condivisione degli attacchi per punto rete con gli atleti (giorno pre gara);
- Step 4: analisi dati del Side Out avversario;
- Step 5: analisi della Fase Break dell'avversario;
- Step 6: condivisione del video con gli atleti solo in caso di aspetti da attenzionare (giorno pre gara);
- Step 7: se richiesto condivisione dell'analisi dei dati con gli atleti (giorno pre gara);
- Step 8: Analisi dei dati Break Point avversari;
- Step 9: preparazione del video "*game plan*" e condivisione con gli atleti (mattina giorno della gara);
- Step 10: preparazione del foglio gara con la proposta del *game plan* e condivisione con gli atleti (mattina giorno della gara);
- Step 11: *Meeting* atleti/staff per condivisione e chiarimenti sul *Game Plan* (due ore prima della gara).

In caso di più gare in un giorno, dalla seconda gara in poi gli step 3, 6, 7 vengono meno.

Nella preparazione del *Game Plan* ci concentriamo su :

- Prevalenze *Sideout in system* degli avversari e definizione dei sistemi muro/difesa più adeguati;
- Prevalenze *Sideout out of system* degli avversari e definizione dei sistemi muro/difesa più adeguati;
- I Target della battuta;
- Caratteristiche della *Fase Break* avversaria, punti di forza e debolezza;
- Competenze di ricezione;
- Possibili soluzioni del nostro *Sideout*.

Rinforziamo sempre il messaggio che il *game plan* è una fotografia del passato e uno strumento di analisi della gara, ma che resta prioritario prendere le informazioni necessarie dalla gara stessa (*pick up information from the environment*)

L'analisi video e statistica prioritaria viene fatta sulle nostre squadre.

POST GARA

Dopo ogni gara non ci sono riunioni immediate. Quando si ha il tempo si rivede la gara insieme agli atleti, in alternativa si preparano *clip* della gara giocata su cosa è andato e su cosa possiamo migliorare.

In alcune occasioni chiediamo agli atleti di fare le *clip*.

Dopo l'analisi video e l'analisi statistica si fa il punto sulla gara.

LA GIORNATA

- Attivazione; prima di colazione nella palestra dell'hotel (a meno che la partita non sia prima delle 10, in quel caso si allunga il riscaldamento);
- Pasti 2 ore e 30 prima della gara;
- Riunione pre gara 90 minuti prima della gara;
- 60 minuti prima della gara appuntamento al campo da riscaldamento.

ROUTINE RISCALDAMENTO TORNEO

Senza palla :

- *Prima partita del giorno*

Warm Up lungo guidato, caratteristico della prima partita delle due in una giornata. Solitamente scelto quando si evita l'attivazione in palestra, che richiederebbe una sveglia all'alba, allungando eccessivamente la giornata e penalizzando la seconda partita.

1. *Mobility* a terra;
2. *Stretching* dinamico in piedi;
3. *Specific sport movement*.

- *Seconda partita del giorno*

Tendenzialmente il rito del *warm up* si abbrevia. Si lascia codificata l'idea di arrivare al campo di riscaldamento 35 minuti prima in cui si sfrutteranno i primi 10 per i protocolli guidati e i 20 restanti con la palla.

CONSIDERAZIONI

- *Warm up* con palla per 30 minuti può essere tanto se si ha il campo di riscaldamento dedicato, diverso è se si è in più di 2 coppie ad occuparlo;
- Quando si stima il tempo del *warm up* con la palla, c'è da considerare sempre il tempo utilizzato per spostarsi dal campo da riscaldamento a quello della gara;
- Nel riscaldamento sono comprese le pause acqua.

Con la palla:

- *Ball handling* (facoltativo);
- Situazioni di alzata in situazione di vento forte (facoltativa);
- Transizioni di appoggio- alzata- attacco, con colpo *Shot* o *Roll* sul *Coach*;
- Difesa e transizione di *fase break* con contrattacco su *Coach*; tocco del muro o difese del muratore e transizione di *fase break* con contrattacco sul *Coach*;
- Pausa;
- Primo *Side Out Shot* e *Roll* guidata sul *Coach* e *down ball* per l'altro giocatore che contrattacca libero;
- Doppia *free ball* con transizione di attacco e attacco per lo stesso giocatore;
- Pausa;
- Un *Sideout* per giocatore ogni *Round*;
- Pausa;
- Battuta di un giocatore sull'altro e *Sideout* con alzata del *Coach* (facoltativo);
- Pausa.

Tra prima e seconda partita del giorno moduliamo il volume e la durata di ogni blocco.



MANIFESTO ITALIA BEACH VOLLEY

1 SE INDOSSI QUESTA MAGLIA

VUOL DIRE CHE SEI SPECIALE O HAI QUALCOSA
DI SPECIALE.

INDOSSARE LA MAGLIA AZZURRA SIGNIFICA
RAPPRESENTARE QUALCOSA PIÙ GRANDE DI TE.
SEI CIÒ CHE I BAMBINI VOGLIONO DIVENTARE.

2 CI DEFINISCE IL CORAGGIO DI SFIDARE

OGNI GIORNO NOI STESSI
I NOSTRI LIMITI
LE DIFFICOLTÀ E I
PRECONCETTI

4 LAVORIAMO COME UNA SQUADRA

OGNI GIORNO I SUCCESSI DEL TEAM E I
PROGRESSI PERSONALI SONO LA NOSTRA
PRIORITÀ.

SOSTENIAMO
INCORAGGIAMO
CRESCIAMO

3 CRESCITA NON EGO

L'ERRORE È IL NOSTRO PIÙ POTENTE
ALLEATO MA COMBATTIAMO:
EGOISMO
PAURA
STATUS QUO
LENTEZZA DI PENSIERO E AZIONE

5 RESPONSABILI E ONESTI

CON NOI STESSI
CON GLI ALTRI
SEMPRE

6 RISPETTO PER TUTTI

PER CHI LAVORA CON NOI
PER GLI AVVERSARI
PER GLI ARBITRI
PER IL GIOCO

8 OGNI GIORNO È IL GIORNO

LAVORIAMO OGNI GIORNO PER
QUEI PICCOLI
MIGLIORAMENTI INVISIBILI CHE
CI PORTERANNO A
RAGGIUNGERE GRANDI
RISULTATI

7 ALLENAMENTO UMILE GARA ARROGANTE

LAVORIAMO IN SILENZIO
GIOCHIAMO PER VINCERE

9 NON SARAI MAI SOLO

NE NEI SUCCESSI NE
NELLE DIFFICOLTÀ

10 LA PRESSIONE È IL PRIVILEGGIO CHE MERITIAMO DI AVERE