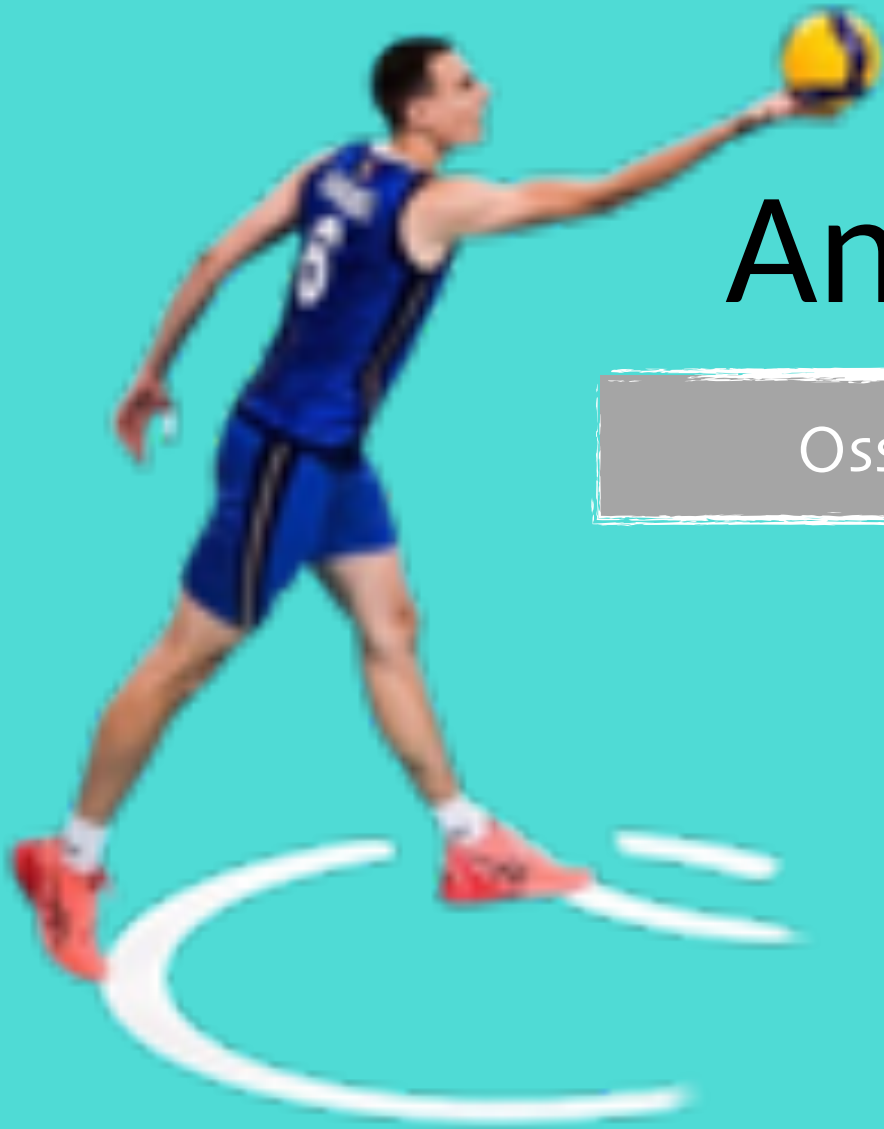
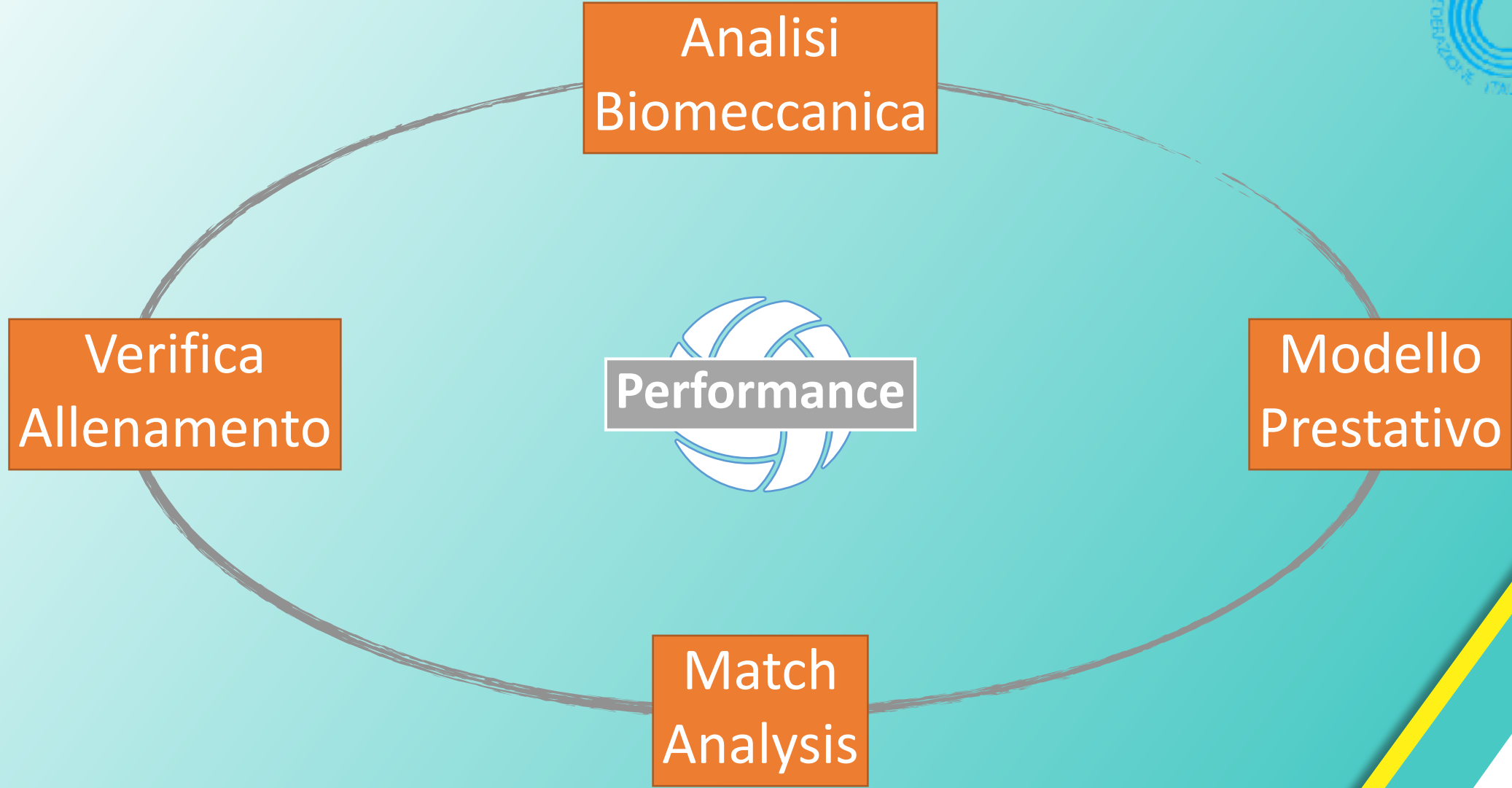


PALLAVOLO

Analisi e Studio

Osservazioni per il Miglioramento

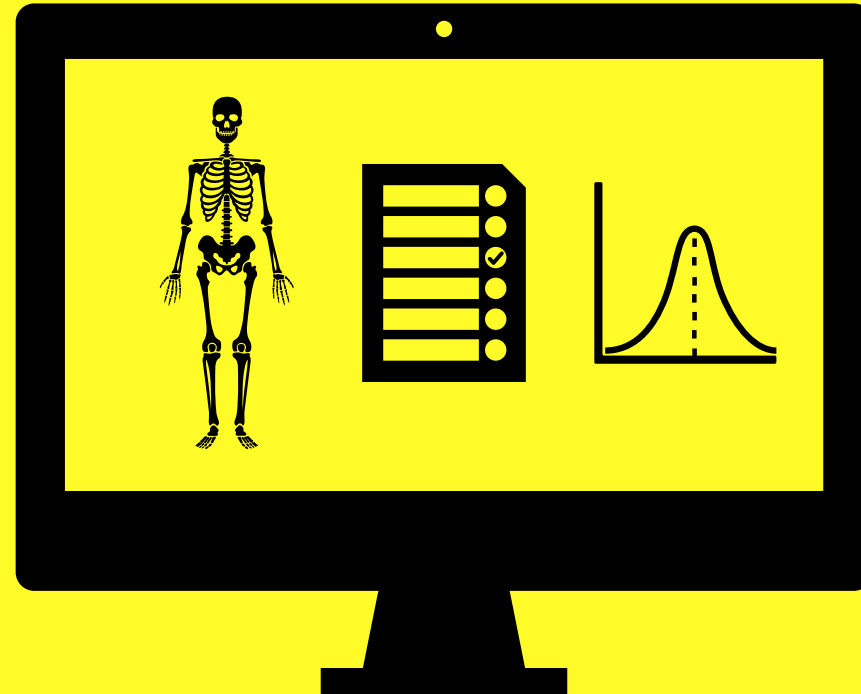




PRE SEASON

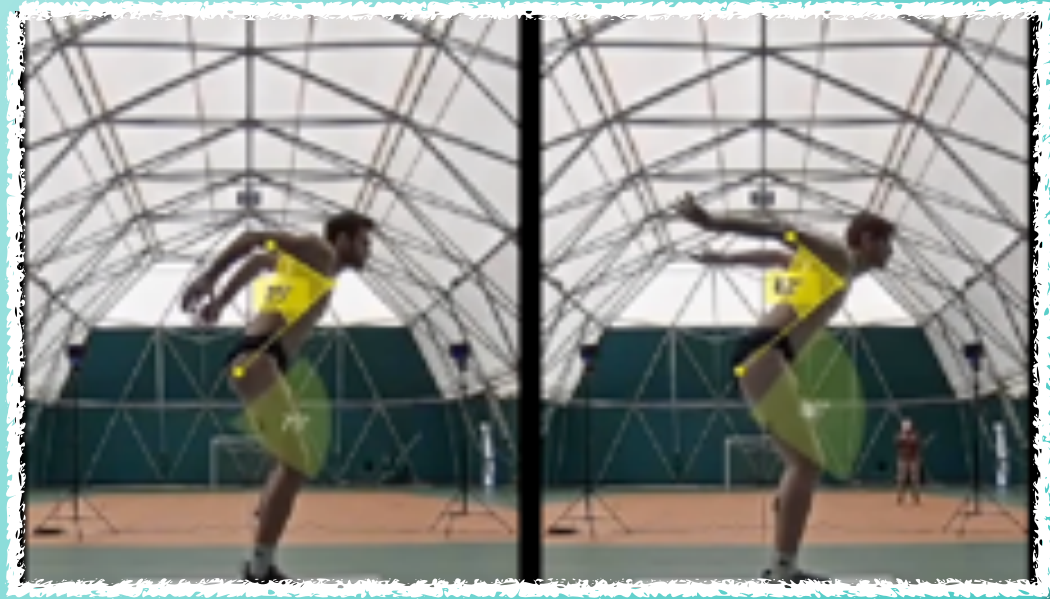
DATI

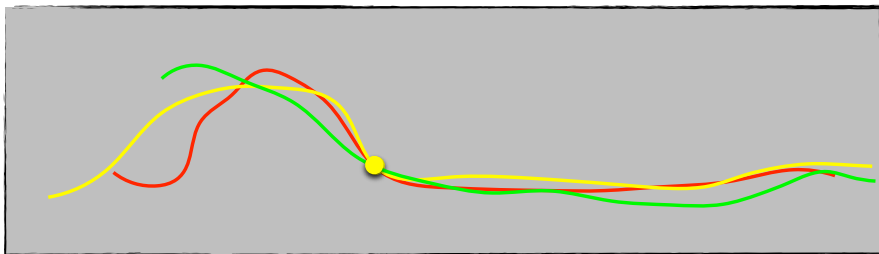
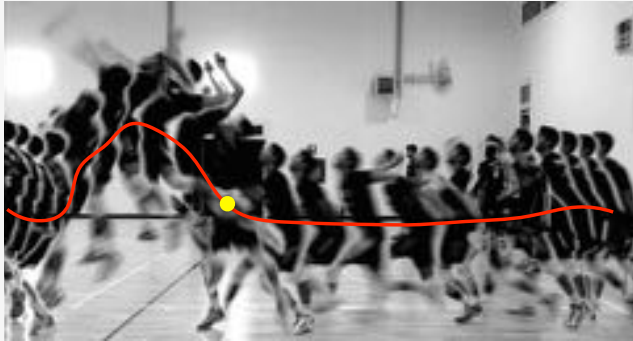
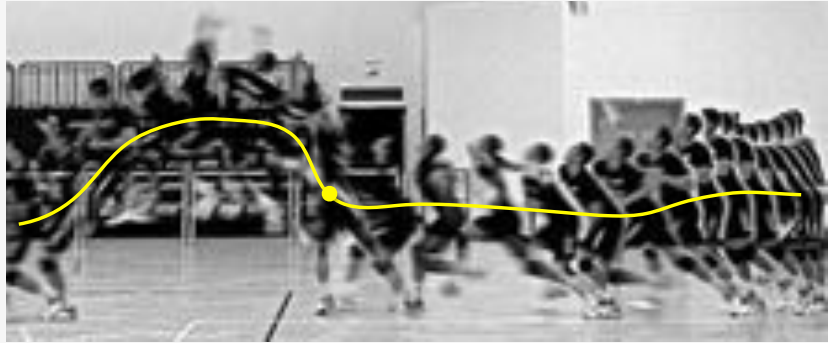
MOVIMENTI



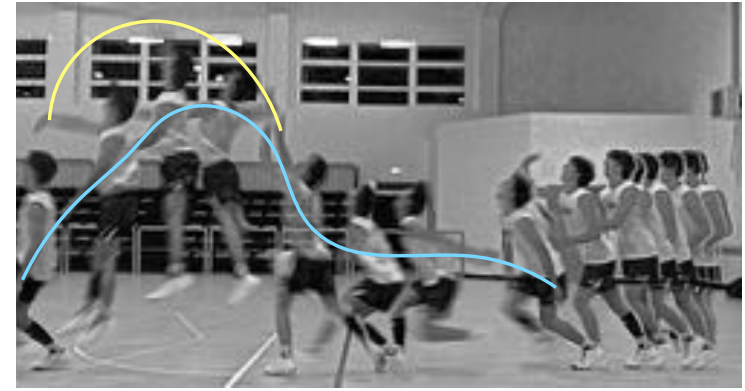
Analisi Biomeccanica

Analisi Personale (Postura Movimento Palla)



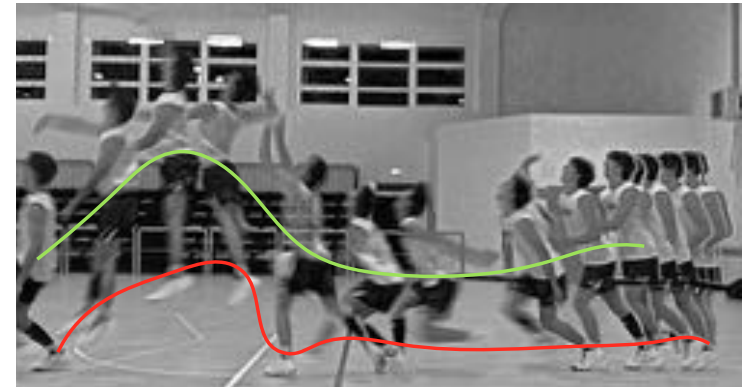


EXPRIVIA MOLFETTA
SuperLega Stagione 2015/2016



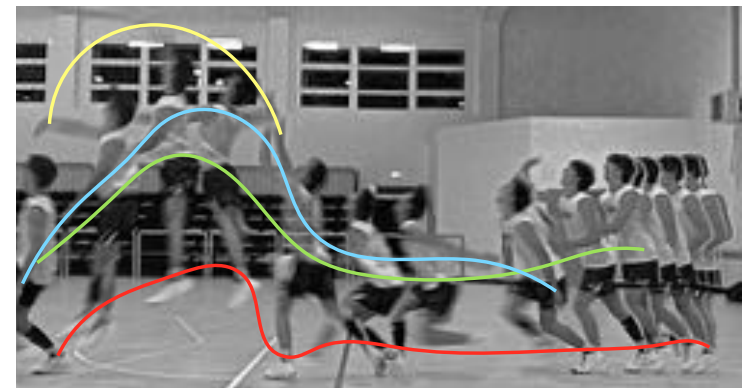
BRACCIO DX

BRACCIO SX



BACINO

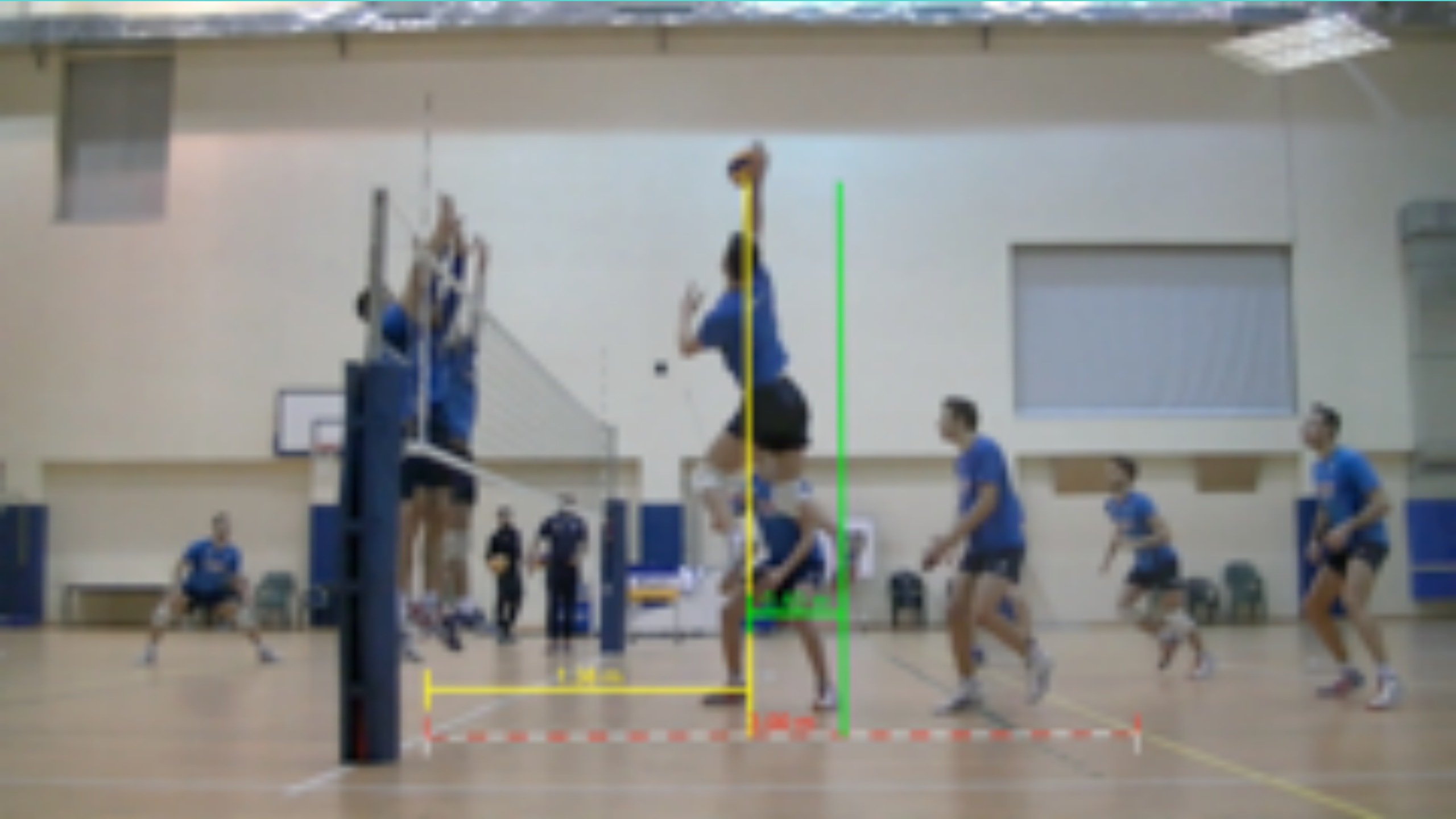
CAVIGLIA SX



Handwritten signature









00:00.966

00:00.900

00:01.533

Facebook / Handball Romania / unanimsport / Hatikha - stadiul balicului



Analisi “Biomeccanica”

Analisi
Squadra
(Posizioni Campo Palla)



- SITUAZIONI
- ZONE
- TRAIETTORIE
- RICHIESTE
- CAPACITÀ
- COMPETENZE
- ORGANIZZAZIONI
- SOLUZIONI

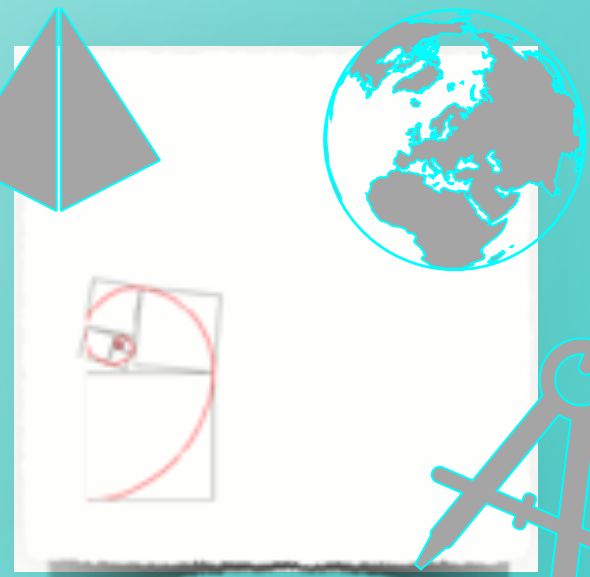


Modello Prestativo

Quantità da raggiungere
Addestramento
Dove devo arrivare?

Qualità da possedere
Allenamento
Come ci arrivo?

Efficienza
&
Efficacia



1. Trasformazione della Attacco da Ricezione ! e -



1. Trasformazione della ricezione Float da ! a #
2. Trasformazione della ricezione Spin da / a !



1. Trasformazione della Ricezione 2 in 0 e 3

Tabella di trasformazione della Ricezione 2 in 0 e 3.

Titolo: **Tabella di trasformazione della Ricezione 2 in 0 e 3**

	0	1	2
0	0	0	0
1	0	0	0
2	0	0	0
3	0	0	0

Nota: La cella (Ricezione 2, Ricezione 2) è evidenziata con un cerchio rosso.

Match
Analysis

Studio
Avversario

Valutazioni
In Gara

Studio
Post Gara

OSSERVARE

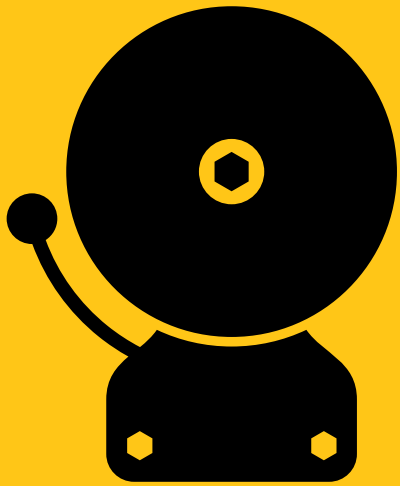
ANALIZZARE

STUDIARE

SELEZIONARE

TRASMETTERE

APPLICARE



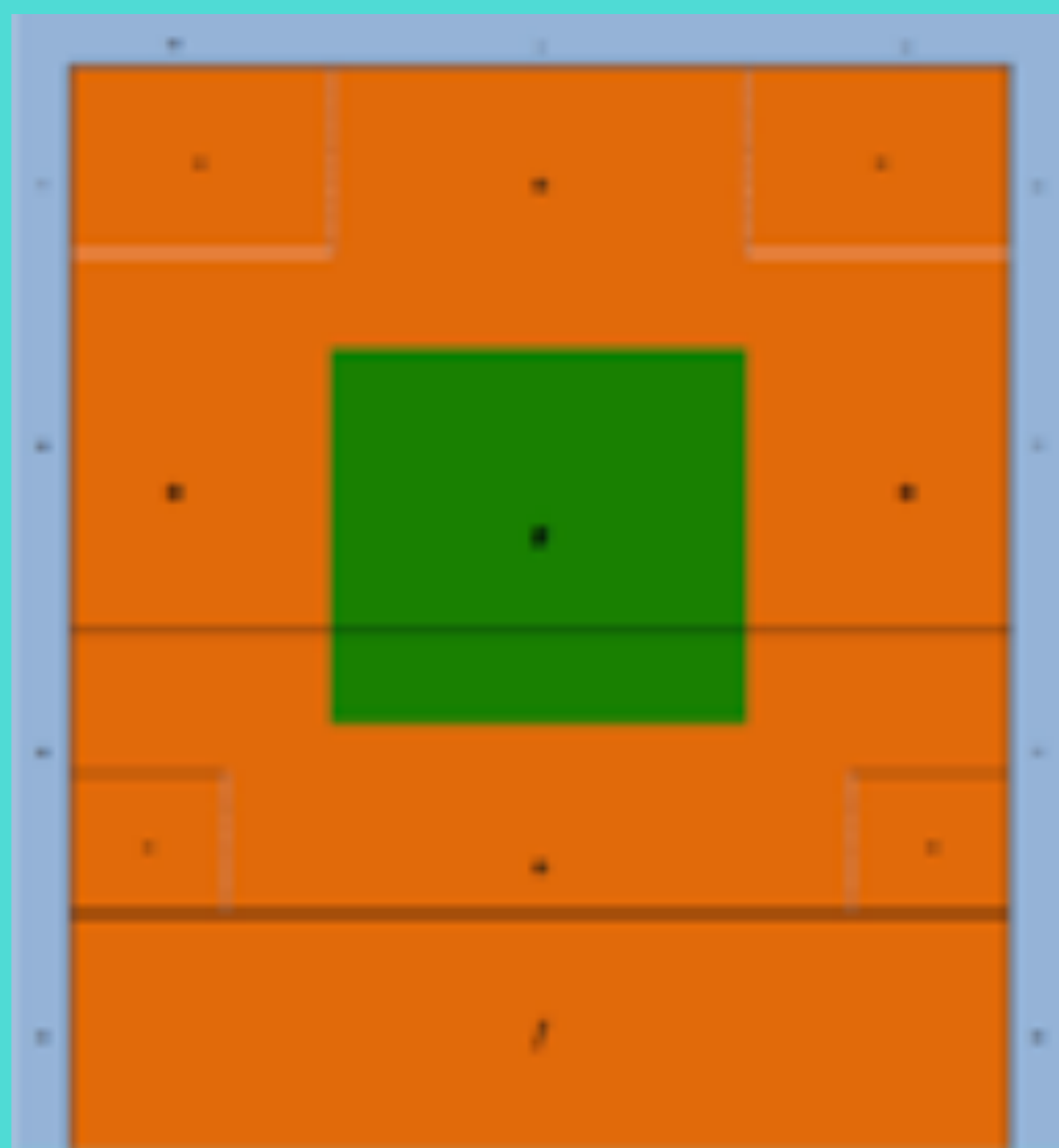
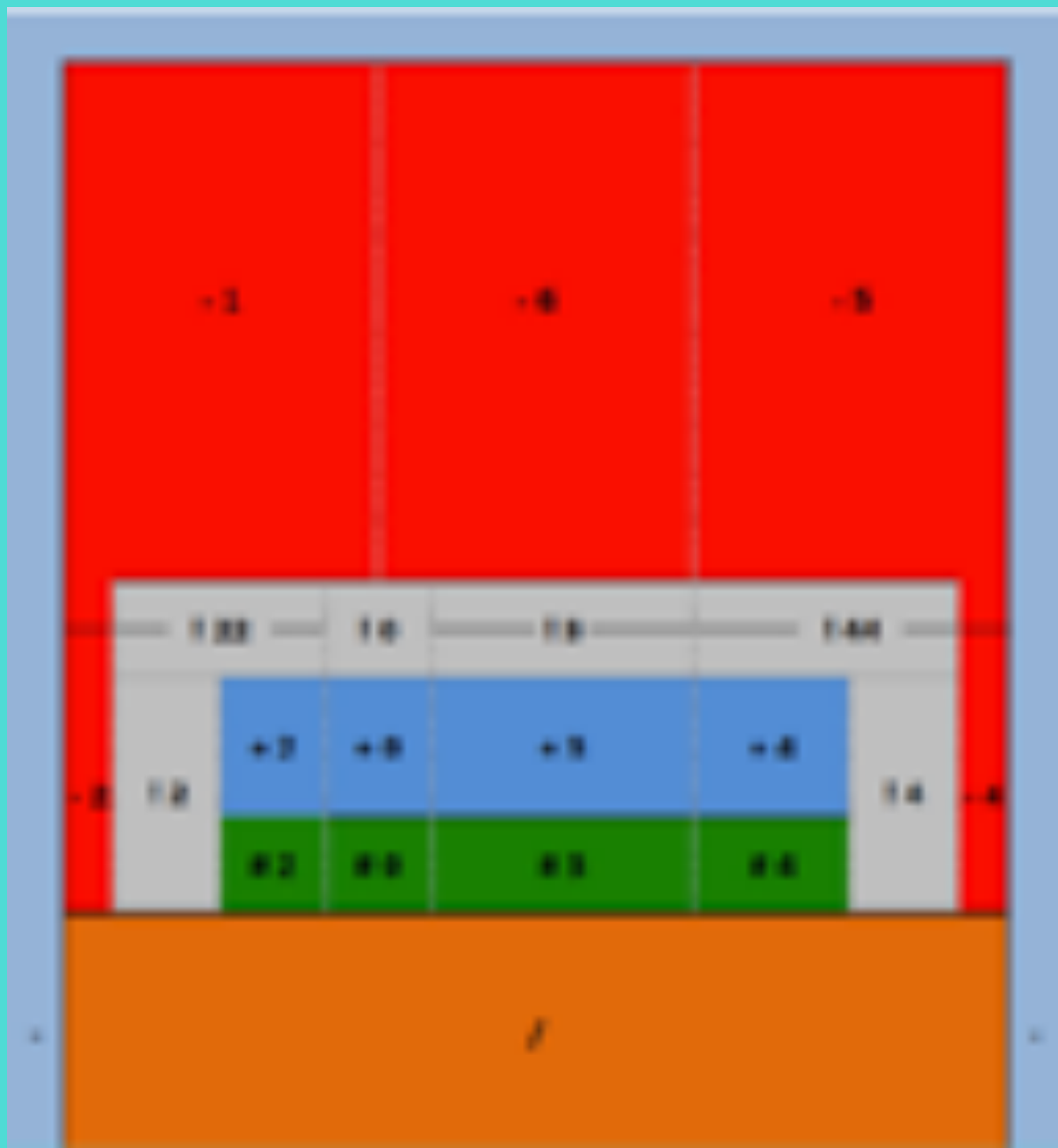
AVVERSARI

**+
IMPORTANTE**

**ZONE &
MOMENTI**

DEADLOCK

**SITUAZIONI &
TRAIETTORIE**



Situazione #: **ZONE e SCELTE.**
Il palleggiatore è in
posizione **NEUTRA.**

Posso guardare a chi
ha alzato e a che
punteggio lo ha fatto
(Inizio - Centro - Fine /
punto a punto - falso
avanti - falso dietro /
situazione di stallo).

Posso osservare le
diverse posizioni
neutre che il
palleggiatore utilizza
per servire giocatori
vicini o lontani.

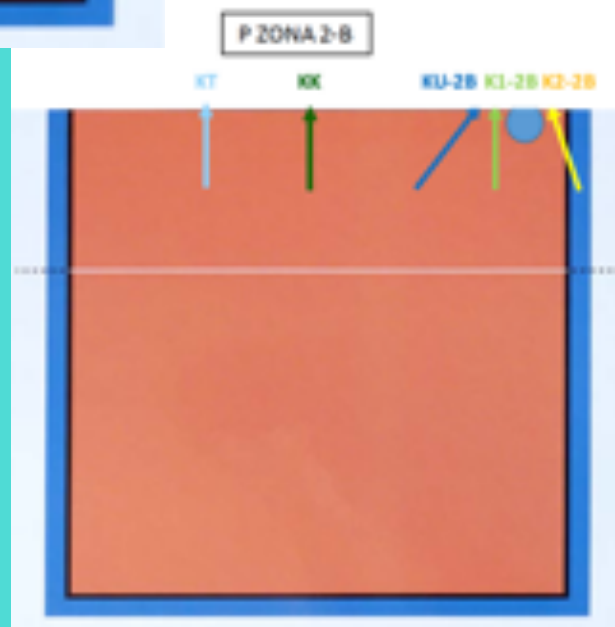
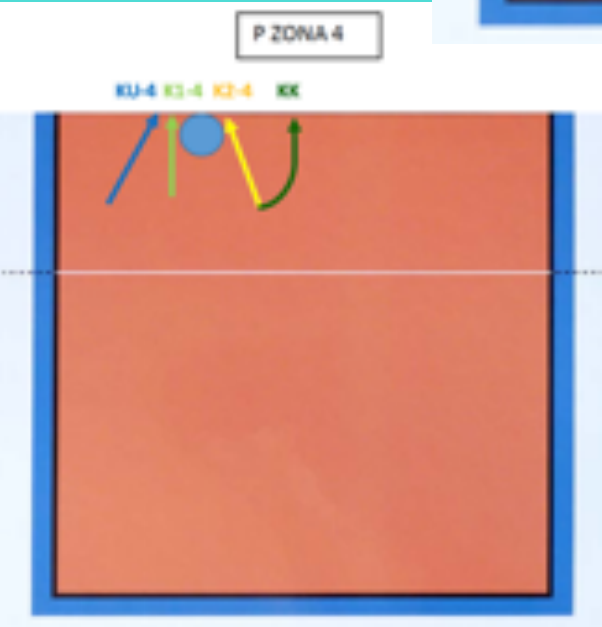
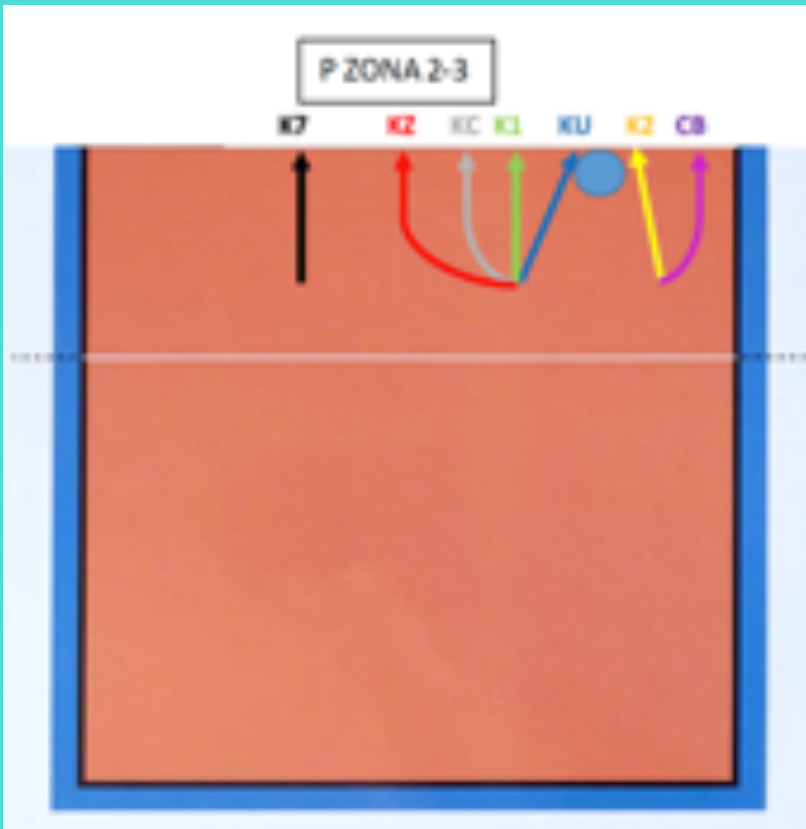
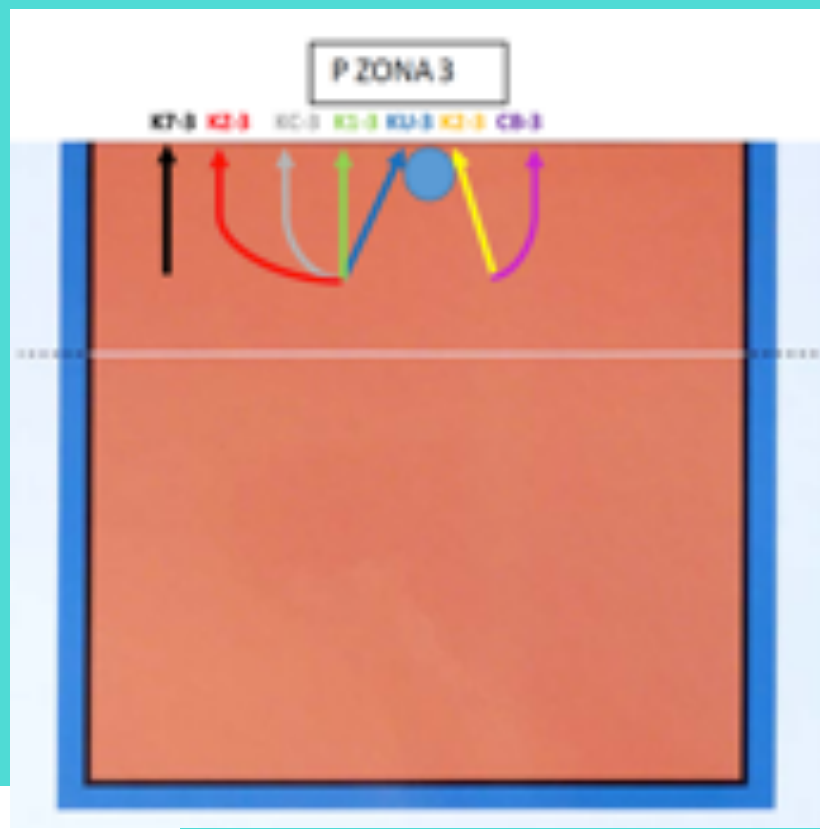
Situazione +:
SPOSTAMENTO e
SemiSCELTE.
Cambiamento della
BASE.

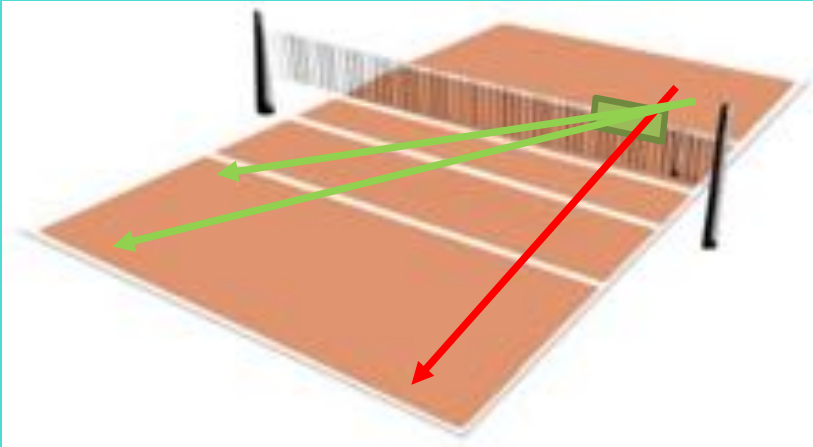
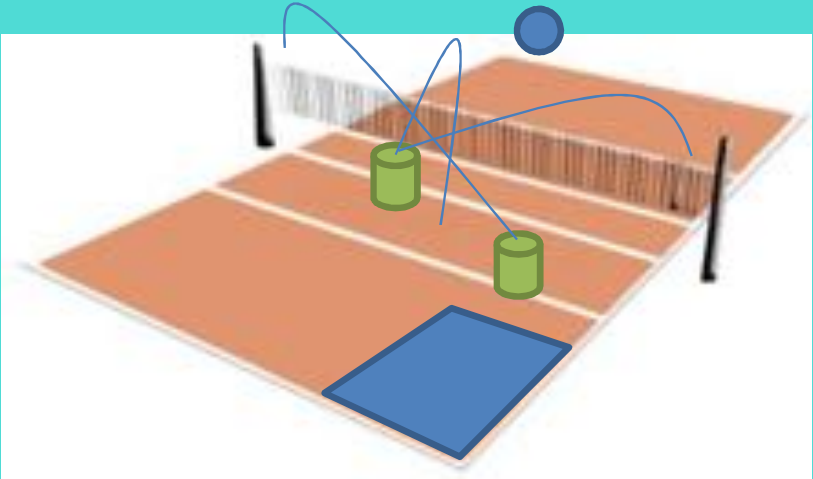
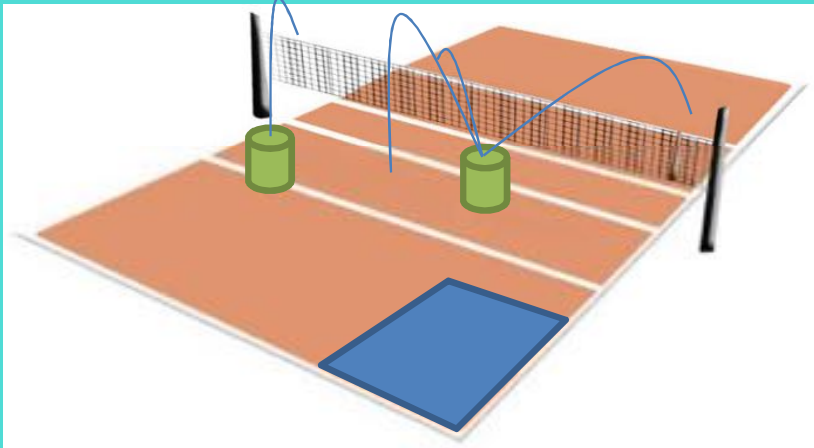
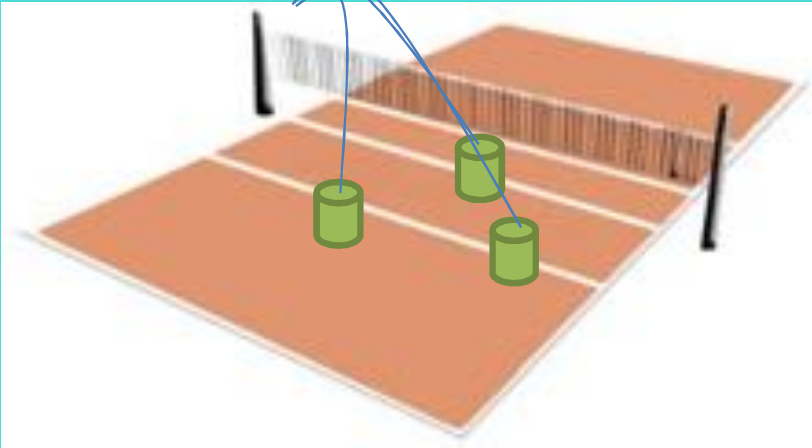
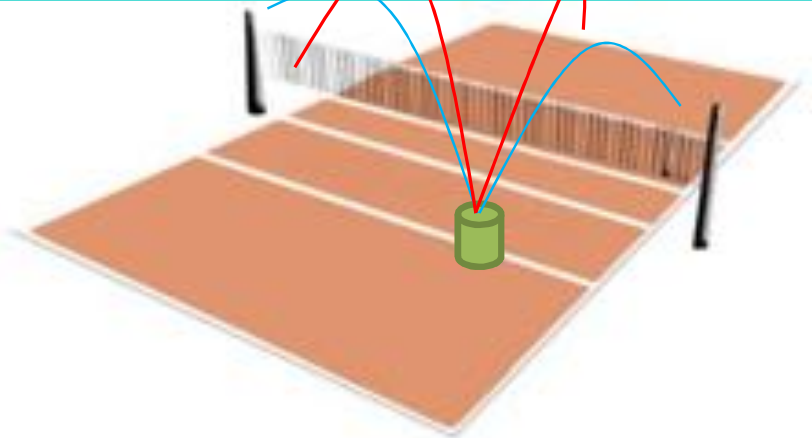
Posso osservare
insieme **palleggiatore**
e **centrale** quali
movimenti di
correzione fanno per
adattarsi a ricezioni
spostate se pur buone.

Osservo a questo
punto la semi rete che
viene utilizzata per
giocare e a che
punteggio siamo.

Situazione !:
CORSA e SCELTA
OBBLIGATA.
Il palleggiatore
raggiunge la posizione
IN MOVIMENTO.

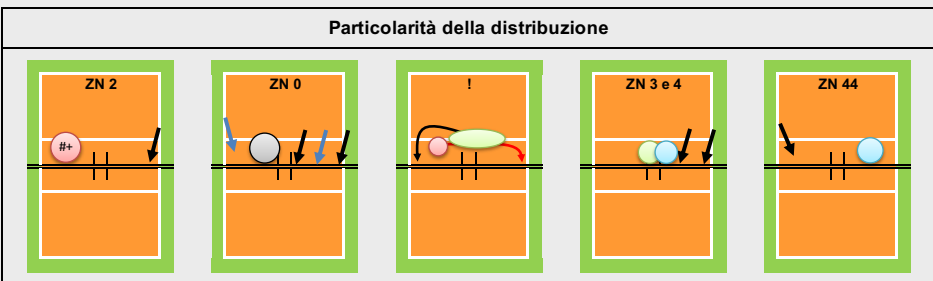
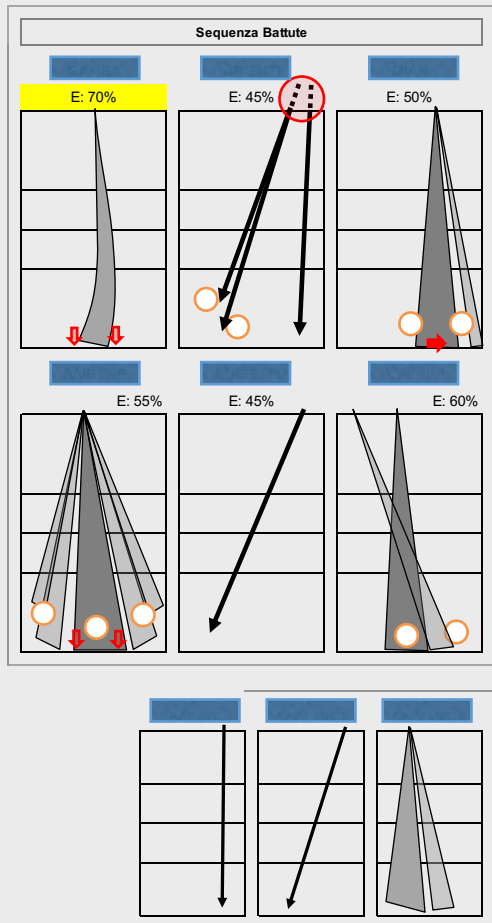
Posso osservare il
movimento del
palleggiatore, gli
appoggi che utilizza
(ampiezza dei passi,
utilizzo diverso del
piede destro o sinistro,
asse palleggio-
palleggiatore.



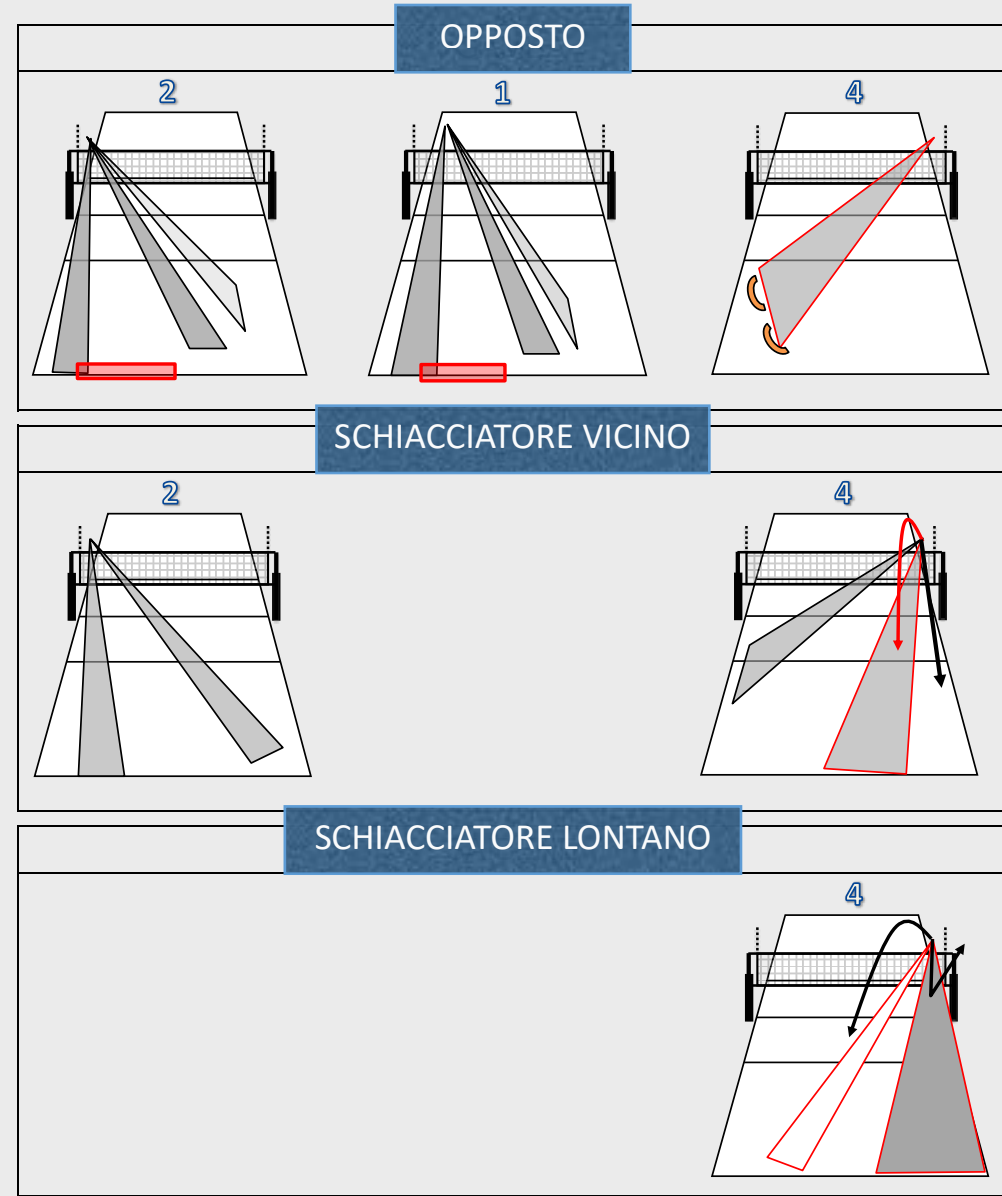


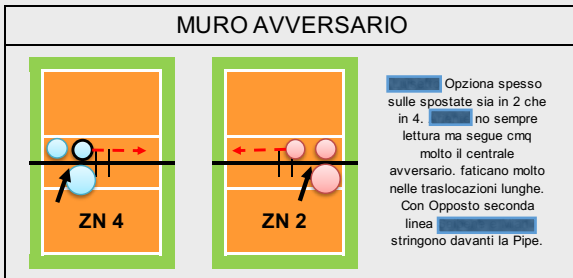
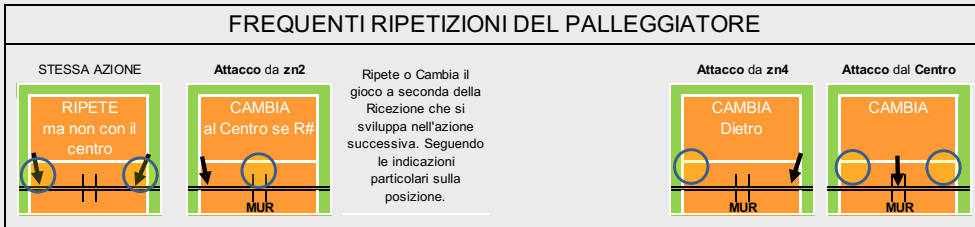
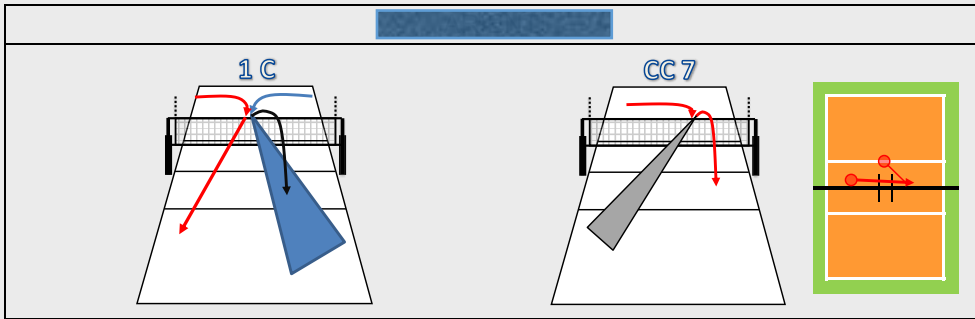
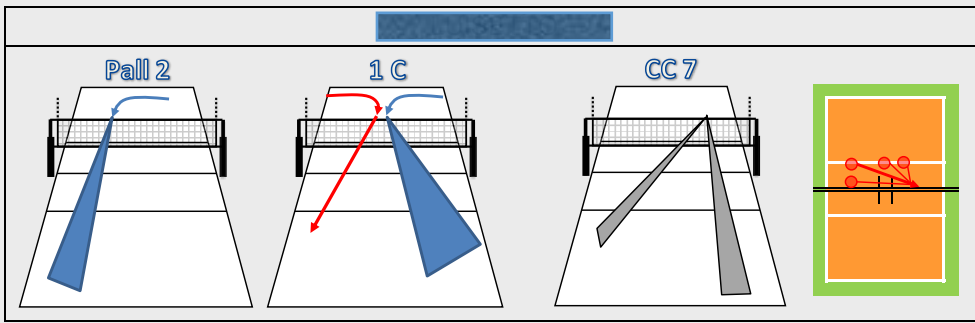
Roster		Formazione	
3	P	5	11
5	O	13	
11	S1		
2	S2		
12	C1		
13	C2		
16	L	2	12
15	P2		
6	S3		
7	S4		
10	C3		
9	L2		

Distribuzione						
R#	R+	R!	R-	TRAN	CONT	
14	21	23	13	32	59	
25%	33%	45%	45%	53%	62%	
8	8	13	8	9	13	
15%	13%	25%	28%	15%	14%	
14	11	7	7	9	14	
25%	17%	14%	24%	15%	15%	
3	12	4		2	2	
5%	19%	8%		3%	2%	
9	7	3		3	2	
16%	11%	6%		5%	2%	
4	4			2	3	
7%	6%			3%	3%	
3	1	1	1	3	2	
5%	2%	2%	3%	5%	2%	
TEAM	55	64	51	29	95	
	16%	18%	14%	8%	17%	
					27%	



ROSTER
 FORMAZIONE
 BATTUTE
 DISTRIBUZIONE
 PARTICOLARITÀ
 ATTACCANTI





CENTRALI

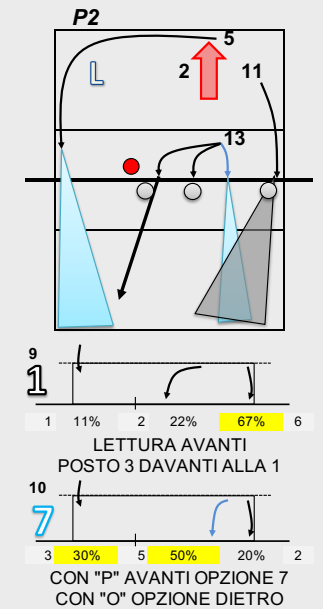
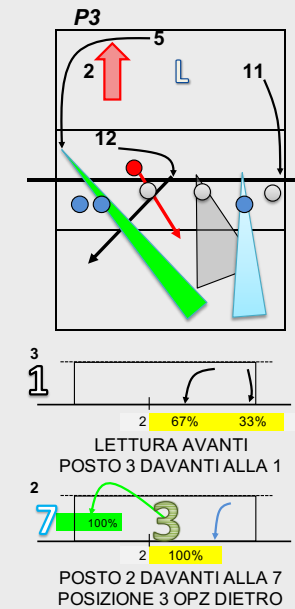
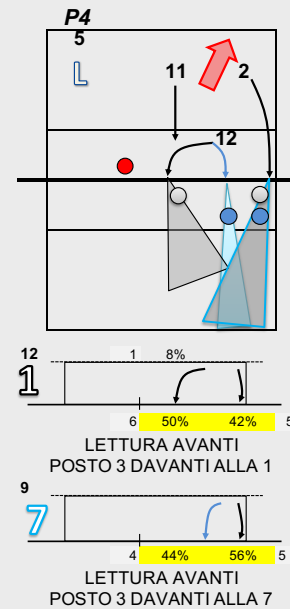
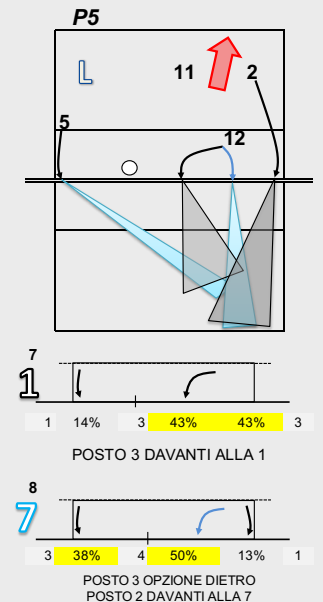
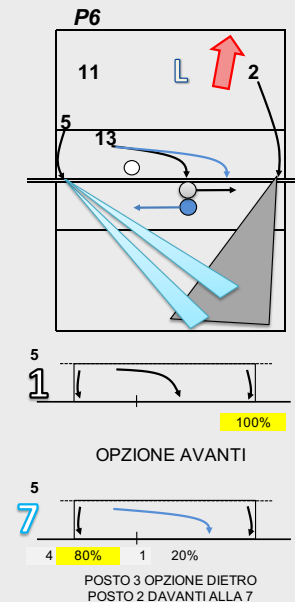
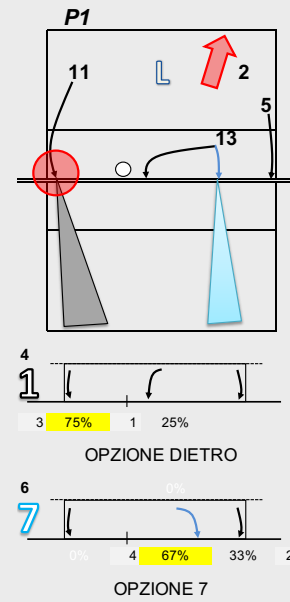
RIPETIZIONI

MURO

ROTAZIONI #

BASI

TATTICA B/M/D



GARA

**DATI DI
RIFERIMENTO**



**DISTRIBUZIONE
AVVERSARIA**

TIME OUT


100%

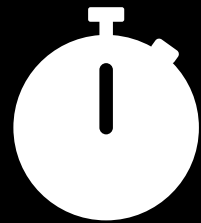
POSITIVITÀ
“VA BENE”



NEGATIVITÀ
“VA MALE”



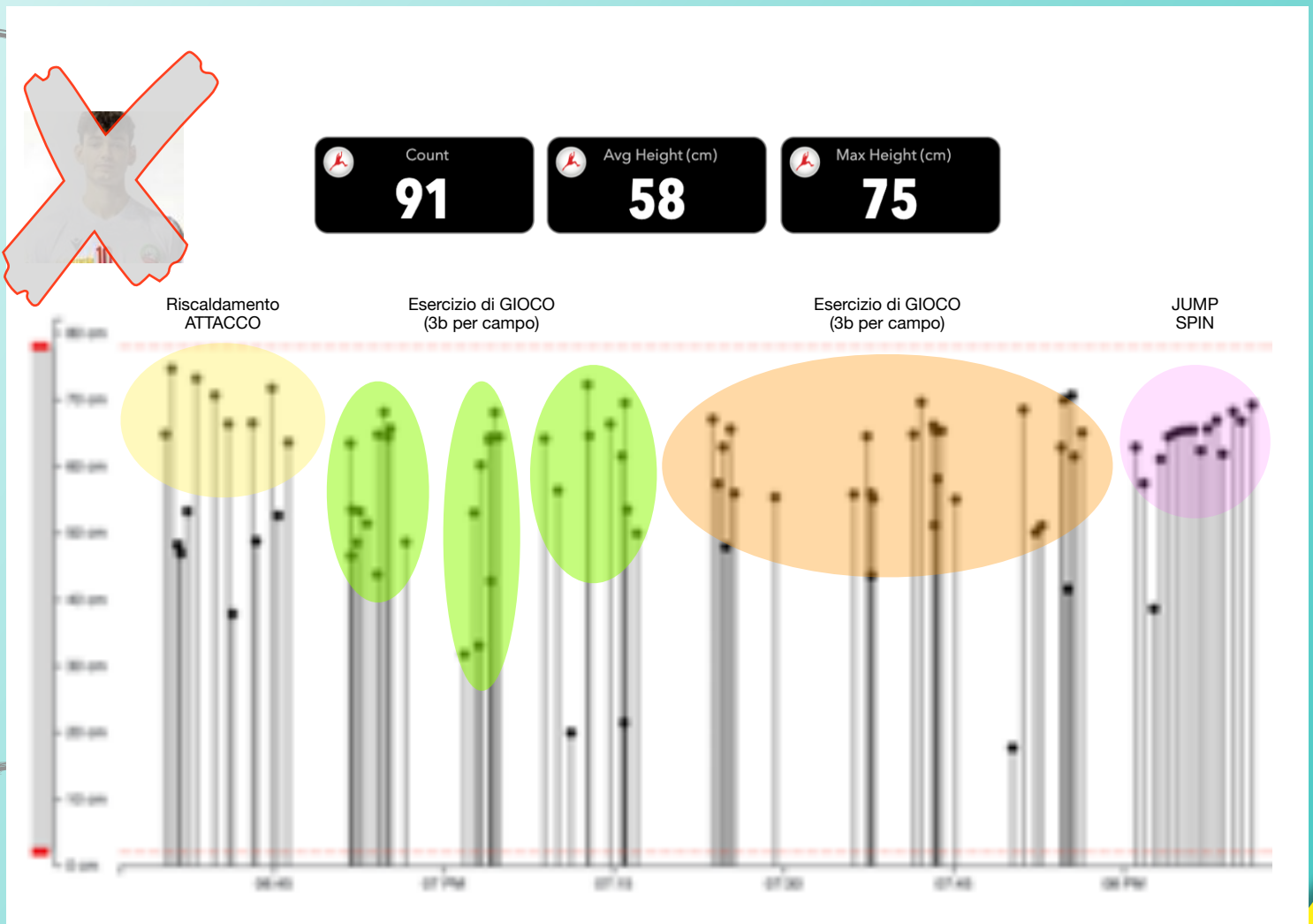
EFFICACIA
“IL MOMENTO”



EFFICIENZA
“IL GUADAGNO”



Verifica Allenamento



Analisi dell'Allenamento tramite il Salto.