



# WEBINAR

Federazione Italiana Pallavolo

FERDINANDO DE GIORGI

# QUANTO CONTA L'ALLENATORE?



Ferdinando De Giorgi



*“Il vero problema dell’allenatore non è essere capito, ma capire gli altri”.*

Ferdinando De Giorgi



# ALLENARE E':

- PASSIONE PER IL GIOCO
- RISPETTO PER LE PERSONE
- METODO DI LAVORO

**ARTE E SCIENZA**



# ALLENARE E':

- IDEA SUL TIPO DI SQUADRA
- CONVINZIONI
- AFFRONTARE NON EVITARE
- COERENZA ( essere GIUSTI)



# RALLY POINT SYSTEM

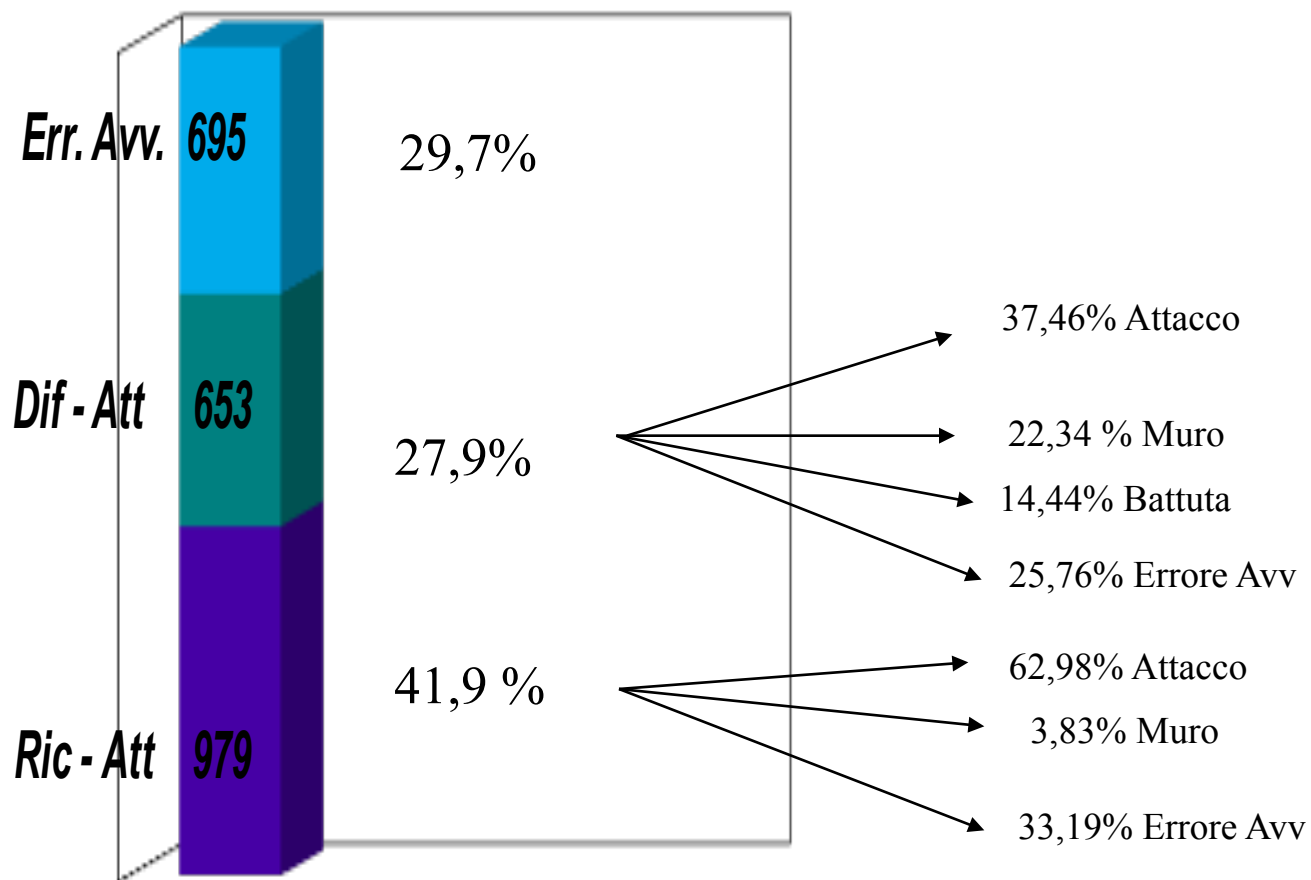
- 3 – 4 punti di svantaggio si possono recuperare
- La fase ric-att
- La battuta?
- Sostituzioni
- Una squadra con meno qualità ma buon approccio



# LE FASI DI GIOCO

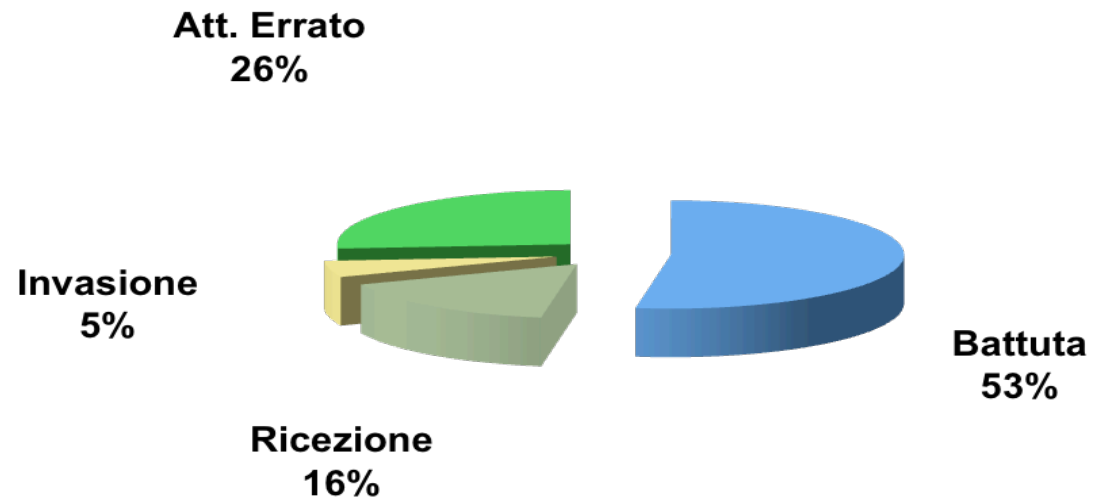
• Cuneo 2011/12	ric-att : 63%	dif-att : 37%
• Gubernaia 2013/14	ric-att : 66%	dif-att : 34%
• Zaksa 2015/16	ric-att : 63%	dif-att : 37%
• Jastrzebski 2017/18	ric-att : 65%	dif-att : 35%
• Lube 2019-20	ric-att : 63%	dif-att : 37%

# PUNTI VINTI

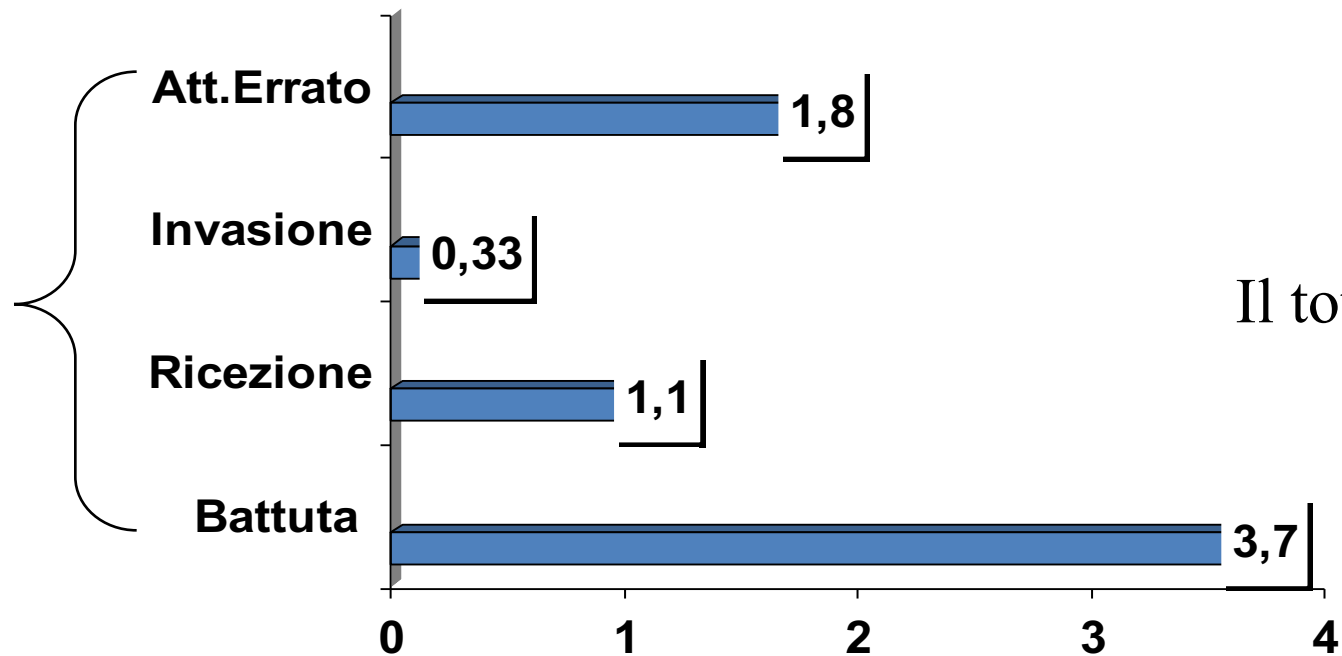




# PUNTI PERSI



Punti Persi / Set



Il totale è 6,9 a Set

### Part 3

#### Men's and Women's top volleyball comparison

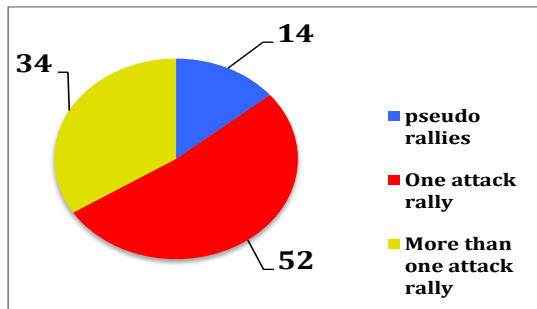
Table 1

N	Indicator	Men	Women	
1	Average rally duration (sec.)	5,5	7,3	
2	Average rally duration without pseudo-rallies (sec.)	6,9	8,3	
3	“Flying ball” from total duration of all sets (%)	15,4	20,8	
4	“Flying ball” from total match time (%)	13,1	19,1	
5	Portion of “pseudo-rallies” (ace or service fault, about 1 sec.) (%)	23,0	13,7	
6	Structure of rallies	Pseudo-rallies (%)	23	14
		One attack rallies (%)	53	52
		More than one attack rallies (%)	24	34
7	Average number of ball contacts during one rally (without pseudo-rallies)	6,5	7,6	
8	Attack-defence balance	2	1,64	
9	Attack-defence balance without pseudo-rallies	1,8	1,61	
10	Portion of rallies won on own service (%)	33,7	40,9	
11	Portion of rallies won on own service without pseudo-rallies (%)	35,6	40,9	
12	Portion of aces after jump service (%)	7,6	1,6	

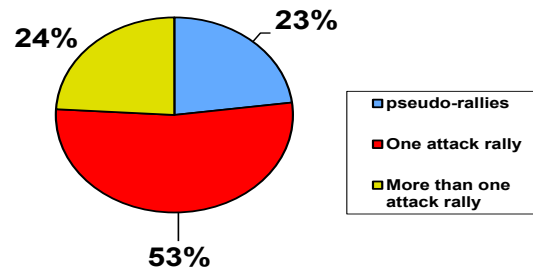
#### 1. Average rally duration (sec.)<sup>1</sup>

	INDICATORE	UOMINI	DONNE	
1	Media della durata degli scambi	5,5 sec.	7,3 sec.	
2	Media della durata degli scambi senza "pseudo-rallies"	6,9 sec.	8,3 sec.	
3	Tempo di gioco reale sul totale della durata di tutti i set	15,4%	20,8%	
4	Tempo di gioco reale sul totale della durata della partita	13,1%	19,1%	
5	Percentuale degli "pseudo-rallies" (ace o battute sbagliate, circa 1 sec.) sul totale degli scambi	23%	13,7%	
6	Struttura della partita	"Pseudo-rallies"	23%	14%
		Scambi che terminano dopo il primo attacco	53%	52%
		Scambi con più di un attacco	24%	34%
7	Media del numero dei tocchi di palla durante uno scambio (senza "pseudo-rallies")	6,5	7,6	
8	Rapporto tra i punti vinti in sideout e quelli vinti in breakpoint	2	1,64	
9	Rapporto tra i punti vinti in sideout e quelli vinti in breakpoint senza "pseudo-rallies"	1,81	1,61	
10	Percentuale di scambi vinti sul proprio servizio	33,7%	40,9%	
11	Percentuale di scambi vinti sul proprio servizio senza "pseudo-rallies"	35,6%	40,9%	
12	Percentuale di ace sul servizio jump spin <small>SETTORE FORMAZIONE</small>	7,6%	1,6%	

### 7. General structure of all rallies



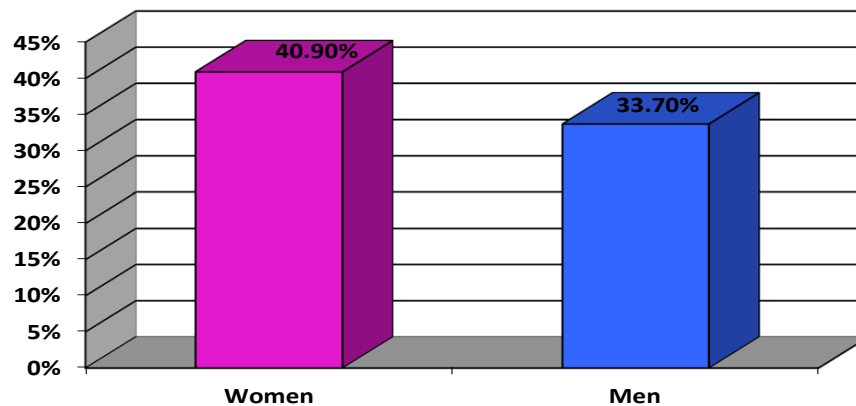
Women



Men

**Comment:** The difference in rally structure can be explained by considering only the pseudo rallies and the long rallies, whereas the portion of one attack rallies remains practically the same.

### 8. Portion of rallies won on own service



**Comment:** In women's volleyball there are more chances for a team to win a rally after its own service. Difference: 7,2 %.

# PROGRAMMAZIONE ANNUALE

## • SCELTA DEGLI OBIETTIVI

PLANNING 2019/2020

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
<b>OTT 19</b>	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO			
	World Cup (Giappone)																				PIA			SOR						MIL				
<b>NOV 19</b>	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB				
	SUPERCEVA						LAT			PER			VER				MOD				RAV			VIB			MON							
<b>DIC 19</b>	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR			
	MONDIALE PER CLUBBETIM									16 A CEV	16 A CHA	2 Rd CZE			PAD		16 R CEV	16 R CHA	3 Rd TUR		TRE			NATAL	PIA									
<b>GEN 20</b>	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN			
	10 giorni obbligatori per preparazione								C.O.Q.T.						MIL			LAT				QUARTI COPPA ITALIA			R 1 Rd TRE		4 Rd CZE	8 A CEV	8 A CHA					
<b>FEB 20</b>	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB					
		VER			MOD				RAV			8 R CEV	8 R CHA	5 Rd TRE		VIB			6 Rd TUR			F4 COPPA ITALIA			4 A CEV	4 A CHA								
<b>MAR 20</b>	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR			
	MON		4 R CEV	4 A CL	4 R CHA			TRE			4 R CL				PER		S/F A CEV	S/F A CHA			PAD			S/F R CEV	S/F R CHA	S/F A CL			SOR					
<b>APR 20</b>	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO				
	Q1			Q2				F A CEV	F A CHA	S/F R CL			Pasqua		F R CEV	F R CHA		S1 C		S2 C			S3 F		S4 F		S5 C							
<b>MAG 20</b>	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM			
	F1 C		F2 C				F3 F	F4 F		F5 C						CH LEAGUE FINALS																		

# FISICA

## PRECAMPIONATO



- INIZIO 7/ 8 SETTIMANE DA ATTIVITA' AGONISTICA
- PREPARAZIONE FISICA PER CREARE LE BASI DI FORZA
- PRIMA SETTIMANA D'INGRESSO (valutazioni , test, piscina, tecnica no salto)
- 3 SETTIMANE CARICO , 1 SCARICO , 2 NORMALI (2 sedute settimanali)



# TECNICA E TATTICA

## PRECAMPIONATO

- TECNICA INDIVIDUALE (riferimenti precedenti)
- COME GIOCHIAMO?
- Tipo di ricezione flot e salto con adattamenti
- Muro a 3 a 2 a 1 rapporto con la difesa (posizioni)
- Attacco individuale e schemi di squadra
- Copertura, free ball, difesa alzatore

**Filosofia di gioco**  
Ferdinando De Giorgi





# PERIODO AGONISTICO

## TECNICA:

- Riferimenti interni
- Miglioramenti individuali
- Rotazioni in fase ric-att e dif-att

## SCELTA PRIORITA'



# VARIABILI

- RISULTATI
- INFORTUNI
- COSTRUZIONE TECNICA TATTICA

## FLESSIBILITA'



- **DONNE**
- pseudo rallies 14%