

LA FASE BREAK POINT NELLA NAZIONALE UNDER 16 FEMMINILE

Corso Aggiornamento Nazionale
29 Luglio 2021

P. d'Aniello

PRINCIPI METODOLOGICI NELL'ALLENAMENTO DEL BREAK POINT PER LA PALLAVOLO FEMMINILE

Contenuti dell'allenamento della fase break point

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

Contenuti dell'allenamento della fase break point

1. QUALITÀ DEL COLLEGAMENTO BATTUTA – MURO

- * IMPORTANZA DEL FONDAMENTALE BATTUTA
- * OBIETTIVI, ORGANIZZAZIONE E CRITERI DI OPZIONE A MURO

Qualità del collegamento battuta-muro

STUDIO DELLA BATTUTA (VELOCITÀ E CORREZIONI TECNICHE)

- (DATO OGGETTIVO VELOCITÀ – MIGLIORAMENTO DELLA TECNICA –LANCIO E RICADUTA) – VEDI SLIDE SUCCESSIVA

TIPOLOGIA BATTUTA E SUA INCIDENZA

- (DIFFERENZIARE PER ZONA, PADRONEGGIARE ALMENO 2 TECNICHE, SEMPRE IN ELENCO)

UTILIZZO DELLA BATTUTA IN SENSO TATTICO:

SU R/A – CONFLITTI / SU C / SU L

- ESEMPIO DI LAVORO: ZONA/TEMPO

RELATIVO POSIZIONAMENTO DEL MURO: SCELTE E POSSIBILITÀ (OPZIONE/LETTURA/SOVRACCARICO)

- 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

- (BUSHNELL VELOCITY SPEED GUN)



TABELLA E STATISTICA

- FILE RIEPILOGATIVO

VIDEO E VALUTAZIONE CON ATLETA

VIDEO E ANGOLAZIONI

Contenuti dell'allenamento della fase break point

2. QUALITÀ DEL COLLEGAMENTO MURO – DIFESA

* OBIETTIVI, ORGANIZZAZIONE E PRESTAZIONI INDIVIDUALI IN DIFESA

QUALITÀ DEL COLLEGAMENTO MURO – DIFESA

- * **Tattica predeterminata**
- * **Segnali dei giocatori a muro**
(esempio 1-parallela, 2-diagonale, pugno-opzione, L-lettura)
- * **Interventi difensivi: + o – responsabilità in base alla capacità dei difensori**
Lavoro difensivo in figura/fuori figura/acrobatica (vincere la paura!)
- * **Capacità di dare qualità per la ricostruzione**
Lavori di precisione a diverse velocità di colpo/Target/Con inserimento P/S/C

Contenuti dell'allenamento della fase break point

3. QUALITÀ DELLA RICOSTRUZIONE

* COMPETENZE DI ALZATA E SVILUPPO DELLA PRECISIONE

Qualità della Ricostruzione

*** PALLEGGIO: CAPACITÀ DEL P IN SITUAZIONI DI FUORI RETE**

*** PALLEGGIO NON SPECIALIZZATO (IN PARTICOLARE C)**

*** RUOLO DEL LIBERO OGGI, IN QUESTA FASCIA D'ETÀ**

PER TUTTI: LAVORI ANALITICI/SINTETICI (PER P IN PARTICOLARE!) – LAVORI NEL GIOCO

PER L, IN PARTICOLARE: OBBLIGARLO A PALLEGGIARE, LAVORO A RIDOSSO DELLA LINEA 3 MT.

Contenuti dell'allenamento della fase break point

4. QUALITÀ DEL CONTRATTACCO

* NUMERO DI CONTRATTACCHI RISPETTO AL NUMERO DI PALLE DIFESE E RELATIVA EFFICACIA

Qualità del Contrattacco

- * **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**
- * **C: farsi «vedere», non essere passivi nel gioco (video 1 e 2)**
Lavoro sintetico estremizzando concetti/ Lavoro nel gioco

Legenda Simboli

- Battuta

punto + no attacco / palla torna ! staccata, diff. con C – att. fac. = errore

- Contrattacco

punto + no attacco ! coperto e c.att. / murato – difeso facile = errore

- Muro

punto + muro passivo e ric. ! copertura / invasione a rete = errore

FASE BREAK-POINT ITALIA U16 EUROPEI 2021 (VIDEO 3)

	TOT	Eff.	=	/	-	!	+	#						
BATTUTA ((#+/) - (=)) / tot	568	36%	63	11%	50	9%	149	26%	86	15%	154	27%	66	12%
CONTRATTACCO (# - (/=)) / tot	356	23%	40	11%	19	5%	119	33%	23	6%	15	4%	140	39%
MURO ((#+) - (/=)) / tot	224	6%	77	34%	5	2%			47	21%	32	14%	63	28%

CONFRONTO

		BATTUTA		CONTRATTACCO		MURO	
	Gare	Eff.	#	Eff.	#	Eff.	#
EURO 2021	7	36%	66 (568)	23%	140 (356)	6%	63 (224)
EURO 2019	7	33%	44 (530)	26%	103 (251)	8%	35 (152)
EURO 2017	7	33%	73 (539)	39%	122 (236)	5%	39 (140)
WEVZA 2015	4	32%	32 (330)	26%	73 (163)	16%	24 (95)

TEAMO	BATTUTA					RICEZIONE					ATTACCO						MURO		INDICI			
	ACE	ACE/SET	ERRORI	ERRORI/SET	EFF	POSITIVA	POSITIVA/SET	ERRORI	ERRORI/SET	EFF	PUNTO	PUNTO/SET	ERRORI	ERRORI/SET	MURATE	MURATE/SET	EFF	PUNTO	PUNTO/SET	CP	BP	
SLK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ITA	12%	3	12%	3	27%	26%	4	15%	2	-1%	42%	10	11%	2	6%	1	25%	34	3	2,36	2,73	
ROU	10%	2	15%	3	36%	19%	3	17%	3	-5%	32%	8	8%	2	6%	2	18%	35	2	3,31	2,92	
BUL	14%	3	9%	2	51%	27%	4	13%	2	3%	43%	12	8%	2	5%	1	30%	34	2	2,45	2,12	
SRB	19%	5	16%	4	48%	29%	4	6%	1	16%	40%	12	9%	3	6%	2	25%	20	2	2,17	2,16	
CRO	12%	2	12%	2	36%	27%	5	21%	4	0%	33%	9	9%	2	4%	1	20%	41	2	2,83	3,28	
HUN	17%	4	10%	2	47%	25%	5	14%	3	2%	41%	10	11%	3	7%	2	23%	12	1	2,80	2,65	
RUS	22%	5	11%	3	53%	37%	4	12%	1	6%	55%	11	8%	2	2%	0	44%	24	2	1,90	1,94	
TUR	12%	3	16%	4	38%	25%	4	14%	2	0%	38%	10	10%	3	5%	1	22%	50	2	2,55	2,84	
BEL	14%	3	18%	4	24%	29%	5	15%	3	4%	38%	9	11%	3	8%	2	19%	52	2	2,49	2,97	
CZE	15%	3	9%	2	46%	30%	5	13%	2	14%	44%	12	10%	3	3%	1	31%	25	2	2,07	2,37	
POL	11%	3	12%	3	33%	36%	5	10%	1	20%	45%	12	8%	2	5%	1	31%	42	2	2,05	2,50	
RUS 06	15%	3	12%	3	40%	42%	7	7%	1	29%	44%	13	8%	2	5%	1	30%	46	2	1,88	2,45	
ITA 06	12%	3	11%	3	36%	37%	6	13%	2	15%	40%	10	11%	3	5%	1	24%	63	3	2,32	2,58	
BUL 06	11%	2	12%	3	39%	25%	4	14%	3	1%	36%	10	9%	3	7%	2	19%	45	2	2,43	2,93	
TUR 04	17%	4	9%	2	46%	35%	5	15%	2	12%	40%	11	7%	2	6%	2	27%	49	2	2,28	2,22	
ITA 04	8%	2	11%	2	33%	34%	6	14%	2	14%	40%	12	8%	2	8%	2	24%	47	2	2,30	2,91	
RUS 04	11%	3	9%	2	45%	33%	5	13%	2	9%	47%	11	9%	2	5%	1	33%	73	3	2,38	2,28	
ITA 02	14%	3	13%	3	33%	41%	6	9%	1	26%	45%	12	10%	3	3%	1	32%	55	3	2,02	2,30	
RUS 02	12%	3	11%	2	41%	29%	5	15%	2	2%	41%	9	15%	3	8%	2	18%	63	2	2,56	2,71	
BUL 02	15%	3	21%	5	28%	33%	6	13%	2	9%	44%	10	11%	3	8%	2	25%	17	1	2,65	2,94	

▶ **GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

PASQUALEDANIELLO1964@GMAIL.COM