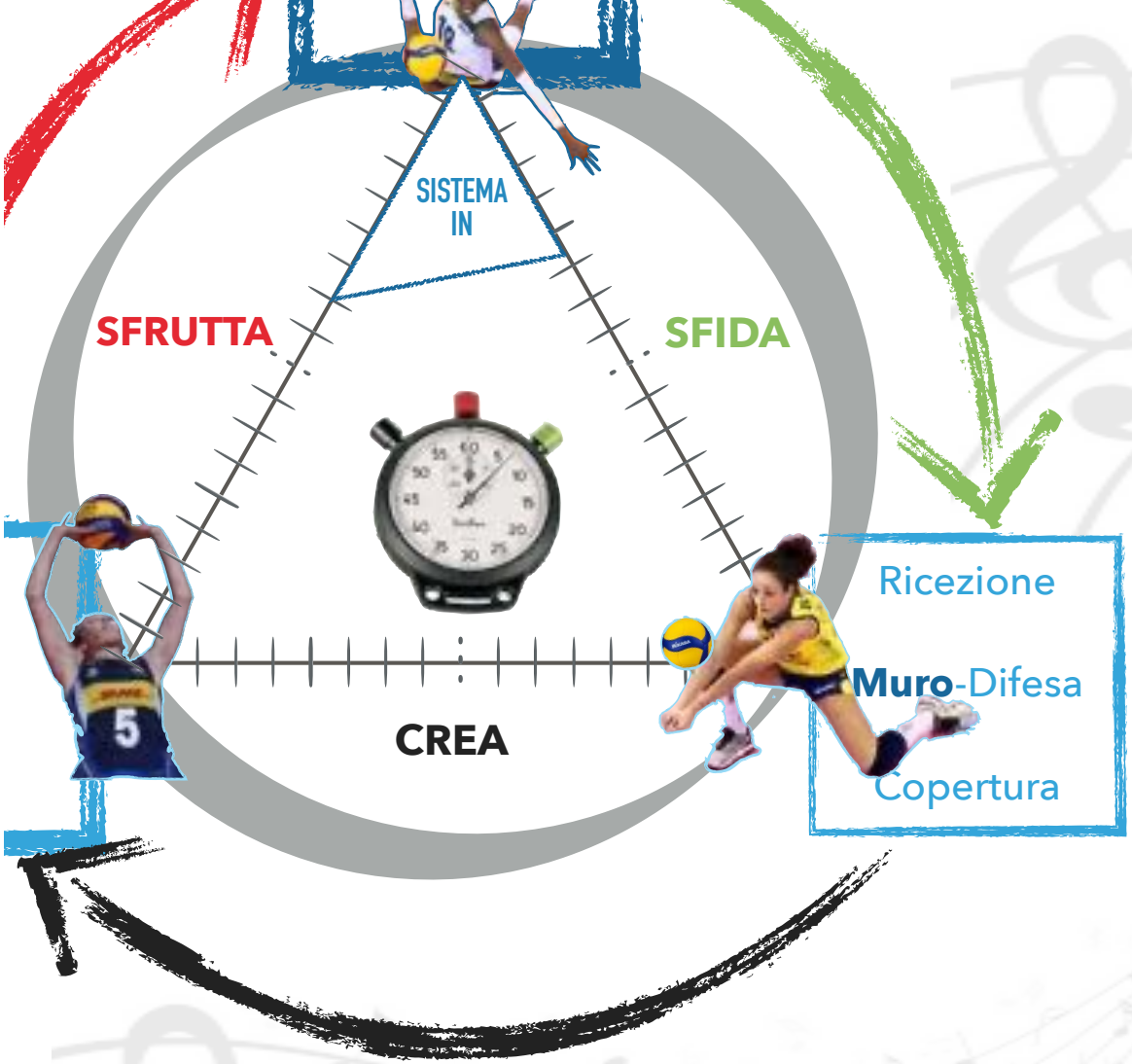
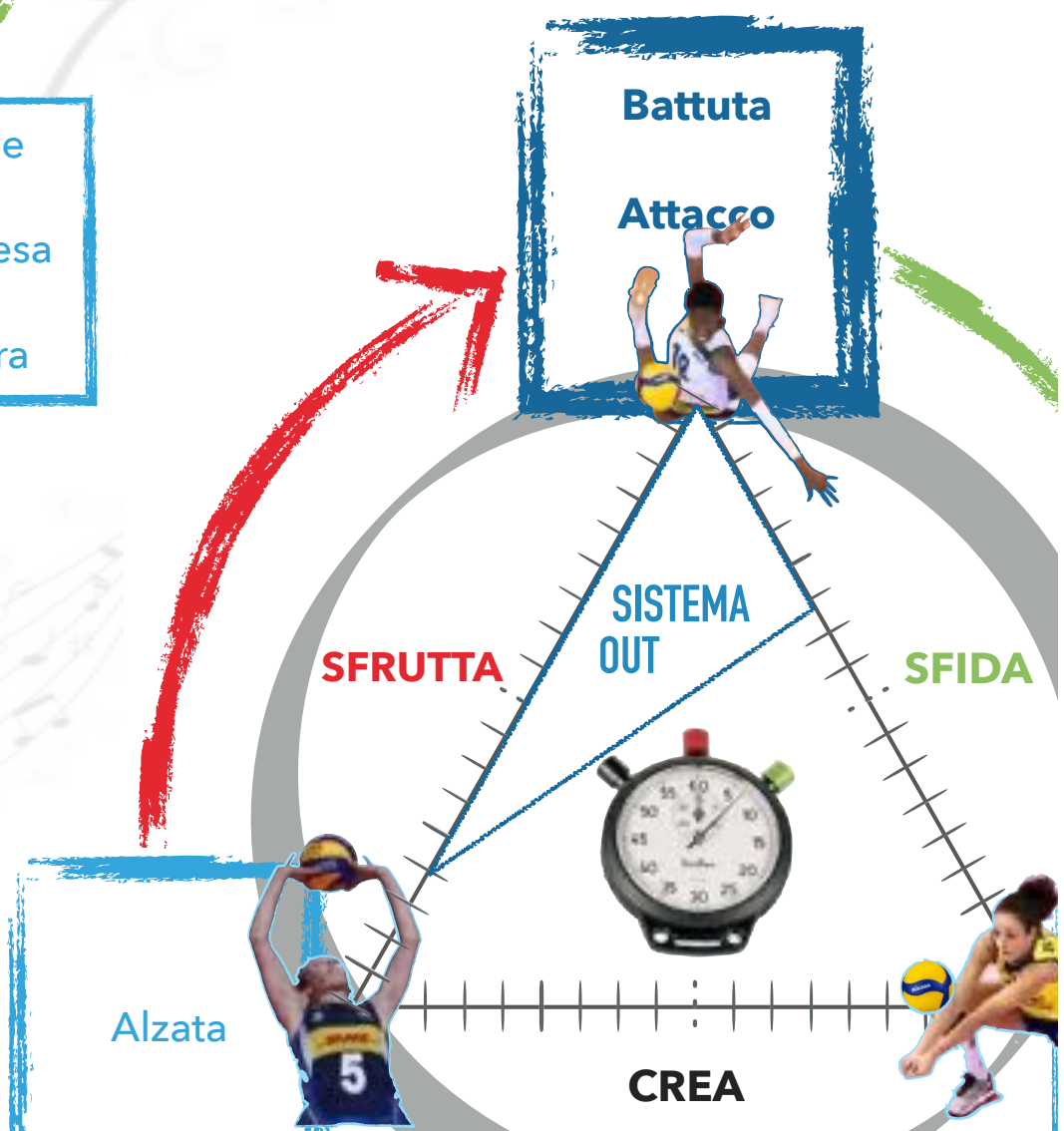


SISTEMA IN: palla dentro il sistema, ossia palla che permette di giocare con una strategia o combinazione



SISTEMA OUT: palla fuori dal sistema, che limita la strategia o una scelta

VISIONE D'INSIEME DELLA SQUADRA

Timeline

- Ogni sintesi non contiene solo due fondamentali!
- Ogni tecnica ha un prima, durante e dopo:
  1. leggi
  2. elabora
  3. risolvi

La Timeline

	BATTUTA-RICEZIONE: **LA BASE**	RICEZIONE - ALZATA: **TUTTI (4) PER UNO**	ALZATA - ATTACCO: **RISPETTA IL TEMPO**	ATTACCO-MURO: **FERMO O STRINGI**	DIFESA - ALZATA: **TUTTI (4) PER UNO**	ALZATA - ATTACCO: **RISPETTA IL TEMPO**	ATTACCO-MURO: **FERMO O STRINGI**
Battuta: PALLA E CORPO UNA COSA SOLA	Leggi: Senti il ritmo Elabora: Vai con la palla Risolvi: Togli il tempo …						
Ricezione: ATTACCA LA PALLA	Leggi: Spalle avanti Elabora: Split..2,3	Risolvi: Gira e tieni					
Alzata: FAI LA DIFFERENZA	Leggi: Fronte a palla e squadra	Elabora: Metti a tempo il centrale ed il posto 6	Risolvi: Senti gli attaccanti				
Attacco: GIOCA CON IL TEMPO	Leggi: Liberati (prendi spazio & spalle avanti)	Fatti sentire (Fatti vedere & insegui la palla)	Elabora: Attacca il palleggiatore o attacca la palla	Risolvi: Spara, anticipa, sorprendi			
Muro: STAI NEL FLUSSO	Leggi: Pronti a "sparare"		Elabora: Percorri meno strada possibile	Risolvi: Solido			
Copertura: TUTTI DENTRO			Leggi: Corri…	Elabora: Davanti e in mezzo…	Risllvi: … non cade niente prima di me		
Difesa: CORRI, PROTEGGI E SALVA	Leggi: Dalla posizione intermedia…		Elabora: Davanti e in mezzo…		Risolvi: … non cade niente prima di me		
Alzata: FAI LA DIFFERENZA				Leggi: Fronte a palla e squadra	Elabora: Metti a tempo il centrale ed il posto 6	Risolvi: Senti e vedi gli attaccanti	
Contrattacco: GIOCA CON IL TEMPO				Leggi: Spalle avanti & Sinistro carico Mettiti in ritardo (insegui la palla)		Elabora: Attacca il palleggiatore o attacca la palla	Risolvi: Spara, anticipa, sorprendi
Muro: STAI NEL FLUSSO				Leggi: Pronti a "sparare"		Elabora: Percorri meno strada possibile	Risolvi: Solido

VISIONE D'INSIEME DELLA PROGRAMMAZIONE

Il giorno del ruolo

Programma	1° giorno	2° giorno	3° giorno	4° giorno	5° giorno	6° giorno	7° giorno	8° giorno	9° giorno
Giorno del	*Valutazioni*	*CENTRALI*	*PALLEGGIATORI*	*SCHIACCIATORI*	*OPPOSTI*	*LIBERI*	*SQUADRA*	*SQUADRA*	*Valutazioni*
Mattina	Arrivo & valutazioni	9:00 Centrali	**9:00 PESI**	8:30 Schiacciatori	9:00 Palleggiatori, opposti	**9:00 PESI**	8:30 Schiacciatori	Ricettori	**PESI**
		10:15 Palleggiatori, opposti		**9:30 SQUADRA**	10:15 Ricettori		**9:30 SQUADRA**	Palleggiatori, opposti	
		11:30 Ricettori		Centrali e opposti	11:30 Centrali		Centrali e opposti	Centrali	
Pomeriggio	**PESI**		14:30 Palleggiatori			14:30 Liberi, palleggiatori			
	Valutazioni	**18:00 SQUADRA**	**15:30 SQUADRA**		**18:00 SQUADRA**	**15:30 SQUADRA**		**18:00 SQUADRA**	

Allenamento bloccato

SFIDA: ATTACCO VS MURO	CREA: DIFESA & ALZATA	SFRUTTA: RICEZIONE, ALZATA & ATTACCO	SFIDA: BATTUTA & RICEZIONE	GIOCO:	SFIDA: BATTUTA & RICEZIONE
10%	10%	20%	10%	40%	10%

SFIDA:
ATTACCO VS MURO

10%

SUL CAMPO CENTRALE LINEA DI MURO CONTRO UN PALLEGGIATORE

Riguardandosi a video ogni volta

Inserimento dei palleggiatori

- *Con doppio split di arrivo*
- *Con doppio split con cambio di fronte*

Transizioni dei centrali

- *con battuta tesa da vicino*

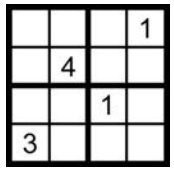
RICONOSCERSI CAPACE DI SPOSTARSI A MURO

CONOSCERE MEGLIO IL MURO

CHI RECUPERA INTANTO SULLA SECONDA RETE

- Eseguire spostamenti con linea di muro a 2 e 4.
- Eseguire spostamenti percorrendo lo stesso spazio con tre tecniche differenti

- Imitare due modelli diversi
- Esercizio con traino elastico o slitta
- Esercizio spostando il baricentro su un lato



- Reagire a fotocellule colorate cambiando il compito a seconda del colore
- Eseguire spostamento a muro continuando a leggere uno stimolo esterno variabile

- Spostarsi rispettando il ritmo della musica.
- Lettura di due riferimenti lontani tenendo la testa ferma
- Spostarsi reagendo a fotocellule colorate su punti rete differenti

CREA:
DIFESA & ALZATA

10%

Esercizio a tempo di 1'30": per ogni transizione incompleta l'esercizio si allunga di 15"

SUL CAMPO CENTRALE DIFESA ALZATA CREATIVA

Transizioni dei laterali

- *Chi riceve/difende fa transizione lunga in seconda linea*
- *Chi riceve/difende fa transizione lunga in prima linea*

Copertura

- *Prima palla su muro finto posizionato su un lato della rete e seconda rigiocata nel campo avversario*

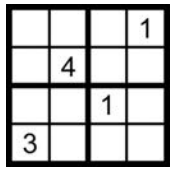
RICONOSCERSI CAPACE DI MUOVERSI IN CAMPO

CONOSCERE MEGLIO LA DIFESA O L'ALZATA O IL COLPO D'ATTACCO

CHI RECUPERA INTANTO SULLA SECONDA RETE

- Palla a coppie a 10 m di distanza
- Palla a coppie con attacco dopo mini palleggio di controllo

- Imitare due modelli diversi
- "Trenino giapponese" su una tecnica
- Transizioni con traino

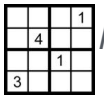


- Palla a coppie con colpo differente in base alla chiamata del compagno
- Palla a coppie leggendo i segnali dell'attaccante in anticipo

- Palleggio a coppie rispettando il ritmo della musica
- Palla a coppie cercando di far "suonare" il più possibile il colpo

SUL CAMPO CENTRALE RICEZIONE ALZATA ATTACCO CONTRO MURO DIFESA

- **GRUPPO DI ATTACCO (2/3) CONTRO GRUPPO DI MURO-DIFESA(3/4) CON SITUAZIONI DI RICEZIONE GUIDATE**



Inserimento e Transizioni

- *2 combinazioni creative consecutive*
- *2 azioni di “cambiopalla creativo” (senza palleggiatore)*

Scelta dei colpi su fasce prestabilite

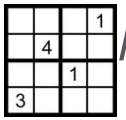
Intensivo di battuta contro cambiopalla (cambiare zona di partenza ogni 3 servizi e direzione ogni 6)

CONOSCERE MEGLIO I TIMING E I COLPI

SFRUTTA: RICEZIONE, ALZATA & ATTACCO

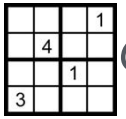
20%

- **5 C 5 CON PALLEGGIATORE E CENTRALE IN PRIMA LINEA**



Prima azione in combinazione tra centrale e posto 6

Prima azione con transizione lunga di chi riceve



Cambiopalla con doppia seconda linea vicina (“più” e “meno”)

Cambiopalla con prima azione di primo tempo anche da seconda linea

RICONOSCERSI CAPACE DI STARE A TEMPO E SCEGLIERE I COLPI

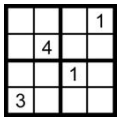
DU DUE CAMPI DISTINTI BATTUTA E RICEZIONE

- **Lavoro di volume di ricezione singola e di coppia con transizioni**

Due ricezioni destabilizzate e quattro/sei ricezioni normali

Ricezioni consecutive su coppia di ricettori (chi riceve esce con la transizione)

Doppia ricezione con due palle consecutive (con alzata)



Ricezione con obiettivi diversi in base alla somma dei numeri (pari canestro 2, dispari canestro 1)

CONOSCERE MEGLIO IL BAGHER E LA BATTUTA

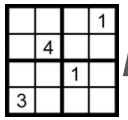
SFIDA: BATTUTA & RICEZIONE

10%

- **Lavoro di volume sul servizio**

Mitraglia

Battuta libera con riferimenti



Battuta contro un ricettore a tutto campo

Collettivo a punteggio breve (6-9 azioni) e semplice (cerco di rispettare l'idea dell' indice): set a 25 con partenza da 19-22 o 21-23

- *Inserire 4 palloni a due tocchi prima di ogni set*
- *Iniziare sempre con la battuta (seconde palle legate a situazioni di muro-difesa particolari o specialmente al contrattacco)*
- *Non mi piacciono troppo i bonus... (se ci sono troppi errori preferisco allungare l'allenamento piuttosto che regalare qualcosa)*
- *Giocare due o tre fasi ad allenamento (libero in 6 o libero in 1)*

GIOCO:

RICONOSCERSI CAPACE DI ESEGUIRE LA TECNICA

UTILIZZARE LA TECNICA GIUSTA AL MOMENTO GIUSTO

40%

Sfida tra battuta e ricezione

- *Mitraglia con elastico (6 battute consecutive sotto elastico)*
- *Doppietta (due perfette consecutive per fare un punto)*
- *25 battute consecutive (palla nel sistema ed errore danno il punto al cambiopalla) il resto è punto per la battuta*

RICONOSCERSI CAPACE DI ESEGUIRE LA TECNICA

UTILIZZARE LA TECNICA GIUSTA AL MOMENTO GIUSTO

SFIDA: BATTUTA & RICEZIONE

10%

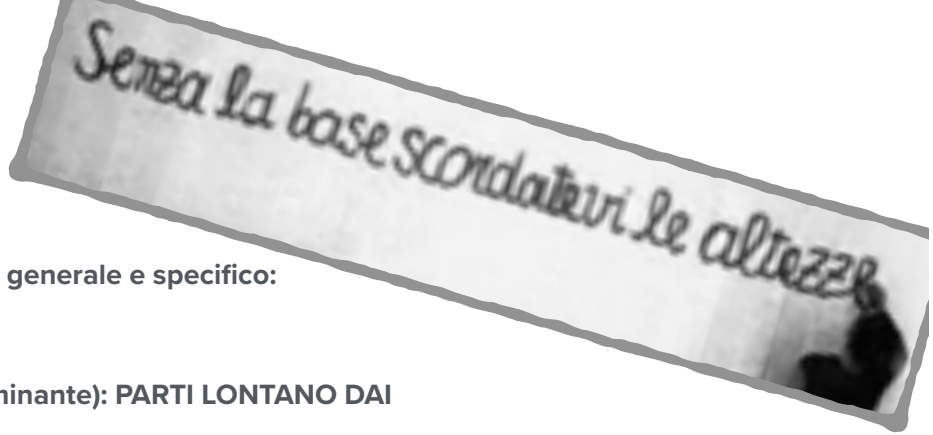
CINA - WORLD CUP 2019

- **60% di punti in CP**
  - 47% attacco
    - 35% in CP
    - 12% in BP
  - 3% Muro
  - *10% errori avv. (8% battuta)*
- **40% di punti in BP**
  - 16% attacco
  - 5% battuta
  - 11% muro
  - *8% errori avv. (7% attacco)*

ITALIA - EUROPEO 2019

- **57% di punti in CP**
  - 42% attacco
    - 32% in CP
    - 9% in BP
  - 4% Muro
  - *14% errori avv. (8% battuta)*
- **43% di punti in BP**
  - 17% attacco
  - 9% battuta
  - 8% muro
  - *10% errori avv. (8% attacco)*

NOTE DI CAMBIOPALLA



- VISIONE D'INSIEME: Studiare l'indice delle fasi generale e specifico:
  - Su prima azione e su seconda azione
  - Nel sistema e fuori dal sistema (determinante): PARTI LONTANO DAI GUAI
  - Dei giocatori (in ricezione e in attacco): CHI DEVE TOCCARE LA PALLA ?
- LINEA DI RICEZIONE: chi deve toccare la palla e come dividersi il campo
  - Non esiste ricevere bene o male ma due condizioni che possiamo generare: nel sistema (# e +) e fuori dal sistema (! e -)
  - Ogni bagher deve avere uno spazio vitale rispetto alle compagne di squadra.
  - In generale a sinistra ma nello specifico chi fa rendere di più la squadra.
- SISTEMA D'ATTACCO: Creare una strategia di 4 attacchi con pressione sul centro della rete:
  - Da dove parte il centrale
  - Dove gioca il centrale sulle palle spostate
  - Come utilizzare il posto 6
  - La gestione dei tempi sulle spostate
  - Gestione del rischio in base al rendimento su prima o seconda azione
  - Il cambiopalla creativo con palla fuori dal sistema
- SISTEMA DI COPERTURA: tutti dentro con solo uno che resta appena fuori dalla linea di attacco
  - La copertura è una continuazione del sistema di attacco: continua a correre
  - Senza troppi schemi: tutti dentro

il saggio, l'allenatore e la ricezione

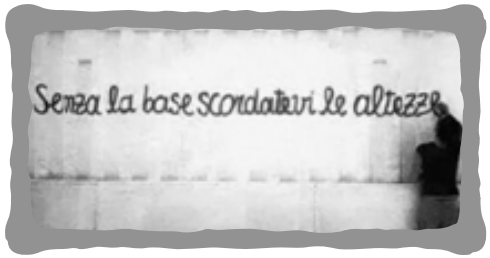
Parti lontano dai guai !

		CP	CP1	(I) Ric	E/P Ric	Att R#+	Att R#	Att R+	Att R!-	Att R!	Att R-
0	Squadra	1.64	2.27	1.64	46% (53%)	39% (51%)	45% (58%)	33% (46%)	28% (41%)	25% (39%)	31% (42%)
1	Squadra	1.50	2.10	1.50	49% (55%)	47% (54%)	48% (59%)	47% (51%)	35% (48%)	25% (42%)	45% (55%)
6	Squadra	1.57	2.24	1.57	50% (56%)	32% (44%)	55% (65%)	19% (32%)	50% (59%)	78% (78%)	31% (46%)
5	Squadra	1.80	2.53	1.80	48% (52%)	33% (46%)	44% (56%)	24% (38%)	19% (38%)	0% (23%)	38% (54%)
4	Squadra	1.80	2.57	1.80	44% (55%)	41% (53%)	52% (61%)	31% (46%)	7% (22%)	9% (27%)	6% (19%)
3	Squadra	1.68	2.19	1.68	39% (46%)	26% (49%)	30% (52%)	19% (44%)	33% (44%)	29% (43%)	36% (45%)
2	Squadra	1.55	2.09	1.55	44% (51%)	47% (60%)	43% (57%)	50% (63%)	30% (37%)	24% (35%)	40% (40%)

Chi deve toccare la palla ?

BATTUTA FASE 6		
10LARSON Jordan	54	2.84
14BARTSCH Michelle	42	2.10
23ROBINSON Kelsey	5	1.25
RICEZIONE FASE 6		
4WONG ORANTES Justine	8	1.33
10LARSON Jordan	18	2.00
14BARTSCH Michelle	17	1.42
15HILL Kim	1	1.00
17COURTNEY Megan	23	1.53
23ROBINSON Kelsey	7	1.75
ATTACCO FASE 6		
2POULTER Jordyn	1	+Inf
6DIXON TeTori	2	1.00
10LARSON Jordan	6	2.00
11DREWS Annie	33	1.50
14BARTSCH Michelle	7	1.75
15HILL Kim	1	1.00
23ROBINSON Kelsey	50	1.52
24OGBOGU Chiaka	22	1.69
25LOWE Karsta	8	1.33
RICEZIONE ATTACCO FASE 6		
6DIXON TeTori	2	1.00
10LARSON Jordan	1	1.00
11DREWS Annie	14	1.27
14BARTSCH Michelle	2	1.00
15HILL Kim	1	1.00
23ROBINSON Kelsey	28	1.40
24OGBOGU Chiaka	15	2.14
25LOWE Karsta	4	1.33

NOTE DI BREAK POINT



- VISIONE D'INSIEME, basato sull'indice (2) per valutare la fase:
  - Contro attacco nel sistema
  - Contro attacco fuori dal sistema
  - Dei giocatori: in battuta, muro, difesa e contrattacco
- LA BATTUTA: Saper rompere la base
  - Con variazioni di battuta
  - Capacità di battere da tutta la linea
- LINEA DI MURO & DIFESA: sempre a lettura coprendo spazi di rete definiti.
  - Fermo con il muro che segue la palla solo dopo l'uscita
  - Aggredire l'alzatore spostato verso posto 4
  - Definizione della copertura del pallonetto con i palloni da sistema e fuori da sistema
  - Adattamenti su palla corta o staccata
- CONTRATTACCO
  - Punto rete più vicino con i centrali
  - Gestione del rischio
  - Copertura un prolungamento del sistema di attacco
- GESTIONE DELLA PALLA REGALO: l'opposto ruba la palla al palleggiatore, il posto 6 ruba la palla all'opposto, il libero ruba la palla a tutti.

		BP	BP (R Av #)	BP (R Av +)	BP (R Av !)	BP (R Av -)	BP Jump	BP JFloat	BP Float	(I) Bat	(I) Contr	(I) Dif
0	Squadra	2.16	2.94	2.13	2.31	1.64	2.45	2.16	2.00	2.16	1.38	1.51
1	Squadra	2.52	3.00	1.80	3.00	2.33		2.52		2.52	1.46	1.61
6	Squadra	2.06	2.17	2.40	5.00	1.27	2.45	1.86		2.06	1.33	1.40
5	Squadra	2.03	2.33	1.50	2.00	2.00		2.11	2.00	2.03	1.88	2.27
4	Squadra	2.04	2.86	+Inf	1.75	1.57		2.04		2.04	1.19	1.13
3	Squadra	2.75	4.50	4.33	3.00	1.38		2.75		2.75	1.63	1.83
2	Squadra	1.94	4.25	1.63	2.00	1.45		1.94		1.94	1.25	1.38

		Occ Tot	Occ Ric	Occ Bat	No Att
0	Squadra	(468) 2.13	(83) 2.24	(184) 2.22	11
1	Squadra	(77) 2.03	(14) 2.80	(27) 2.08	3
6	Squadra	(91) 2.07	(13) 1.86	(44) 2.00	3
5	Squadra	(63) 2.03	(6) 6.00	(24) 3.00	1
4	Squadra	(78) 2.29	(16) 1.60	(34) 2.27	1
3	Squadra	(73) 2.35	(18) 3.60	(21) 2.63	2
2	Squadra	(86) 2.05	(16) 1.78	(34) 2.00	1

VISIONE D'INSIEME DELLA POLONIA

BATTUTA FASE 1

RICEZIONE FASE 1

ATTACCO FASE 1

RICEZIONE ATTACCO FASE 1

CONTRATTACCO FASE 1

MURO FASE 1

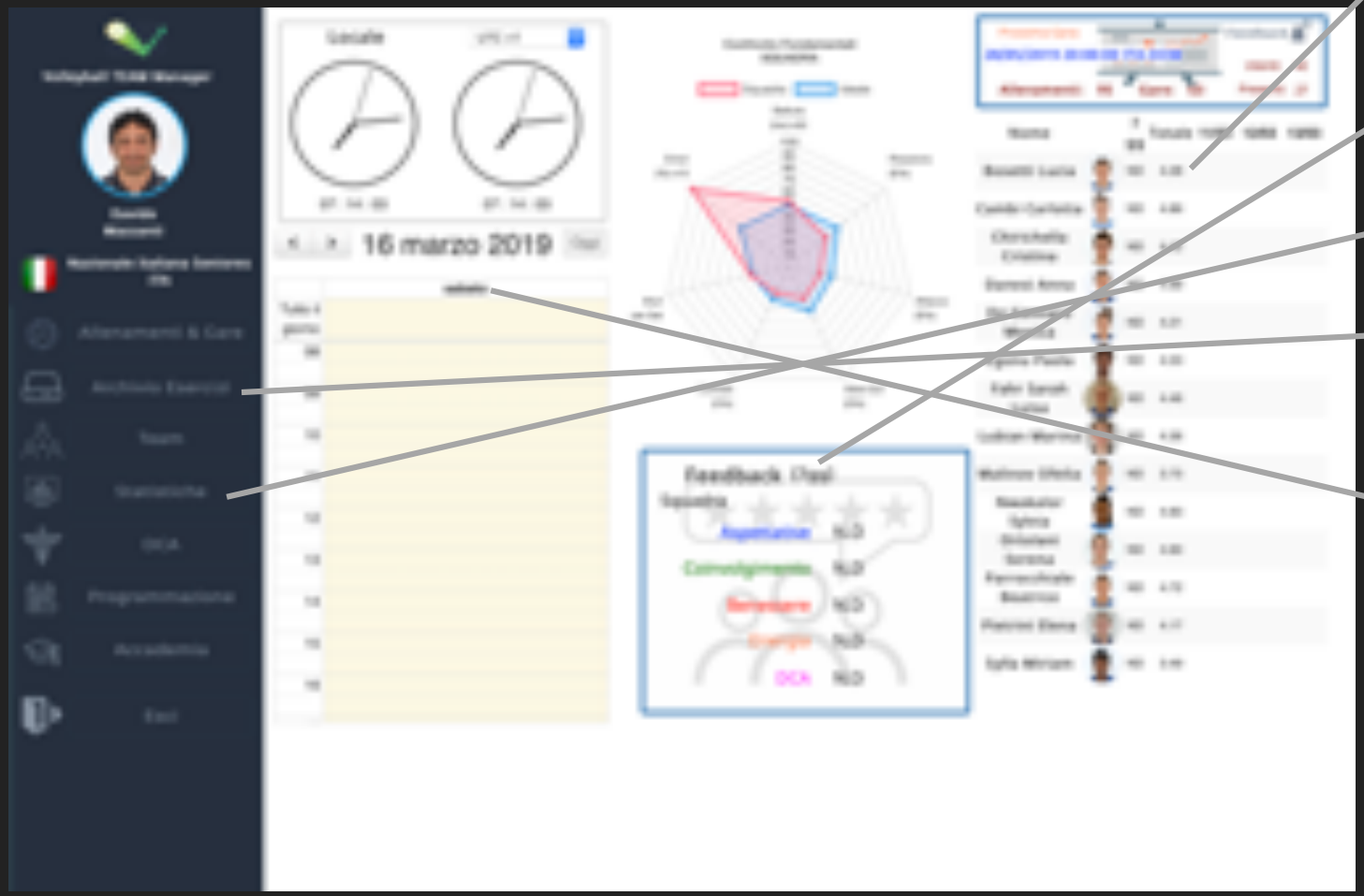
DIFESA FASE 1

Analisi dei dati

Le statistiche sono come i bikini.
Ciò che rivelano è suggestivo,
ma ciò che nascondono è più importante.
(Irving R. Levine)

ALERT
MONITORARE
ALERT
ANALISI DEL MOVIMENTO
ALERT
SIMULAZIONI
ALERT
INCIDENZA
ALERT
TENDENZE
ALERT
PREVISIONI
FASE DI ALLENAMENTO
FASE PRE GARA
DURANTE LA GARA

Monitorare



ORE 6:00
CONTROLLO STATO DI SALUTE

ORE 6:15
CONTROLLO FEEDBACK

ORE 6:30
CONTROLLO STATISTICHE

ORE 6:45
STESURA ALLENAMENTO

ORE 7:30
INVIO PROGRAMMAZIONE

ORE 7:45
COLAZIONE

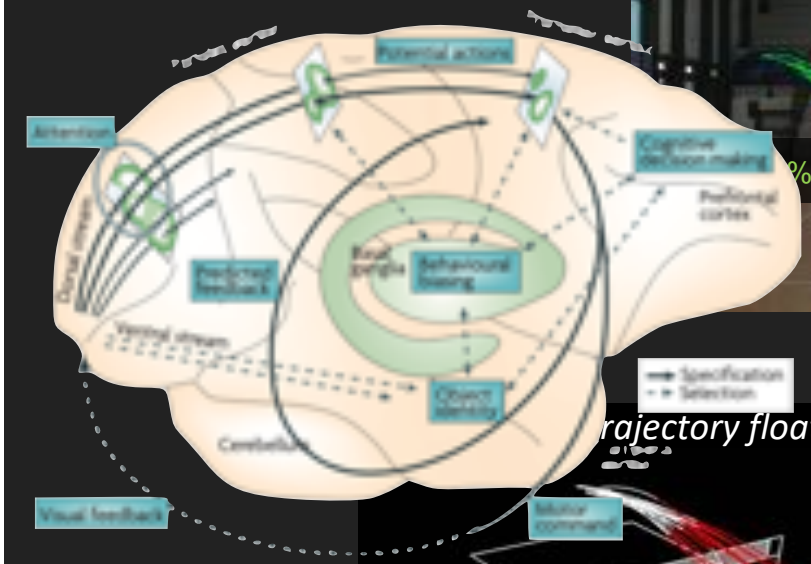
ORE 8:00
RIUNIONE DI STAFF

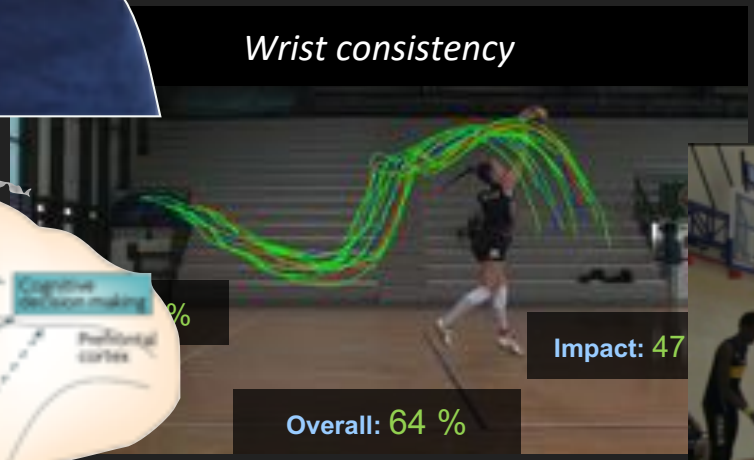
Dott. Luca Ruggiero

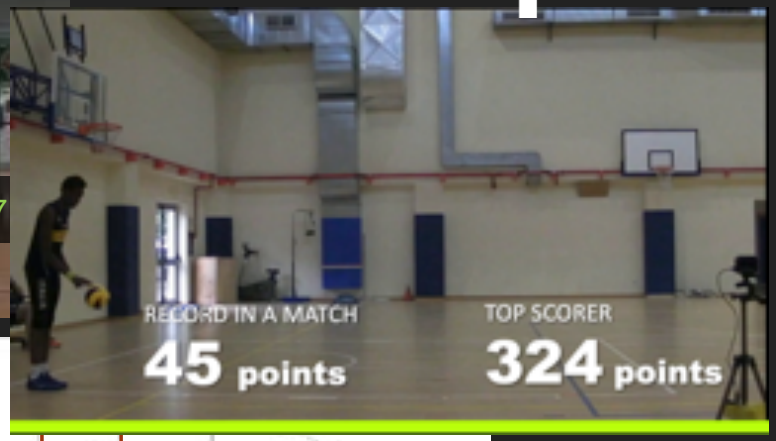
Dott. Ottavio Crivaro

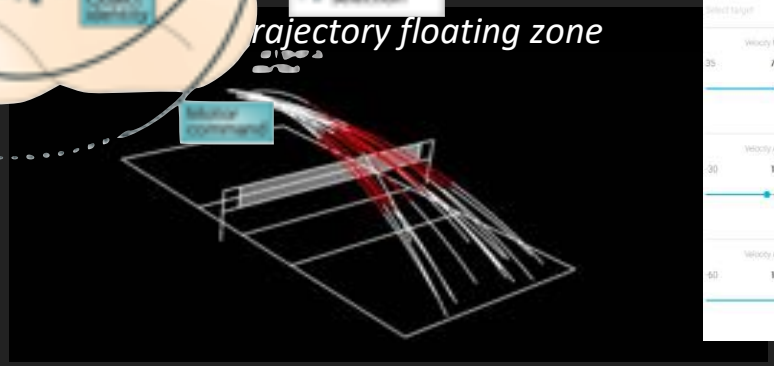
Analisi del movimento

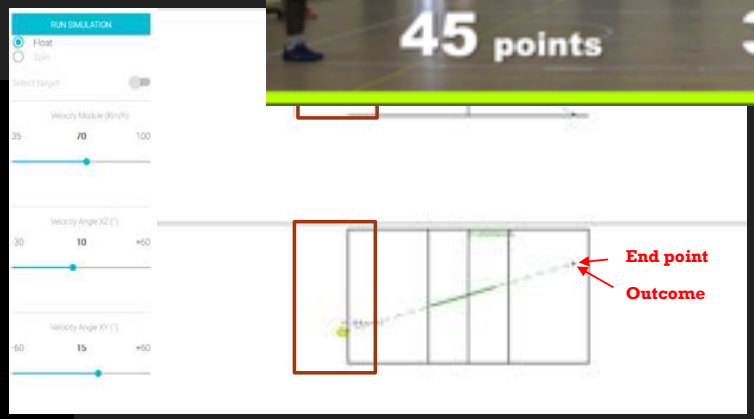
math&sport



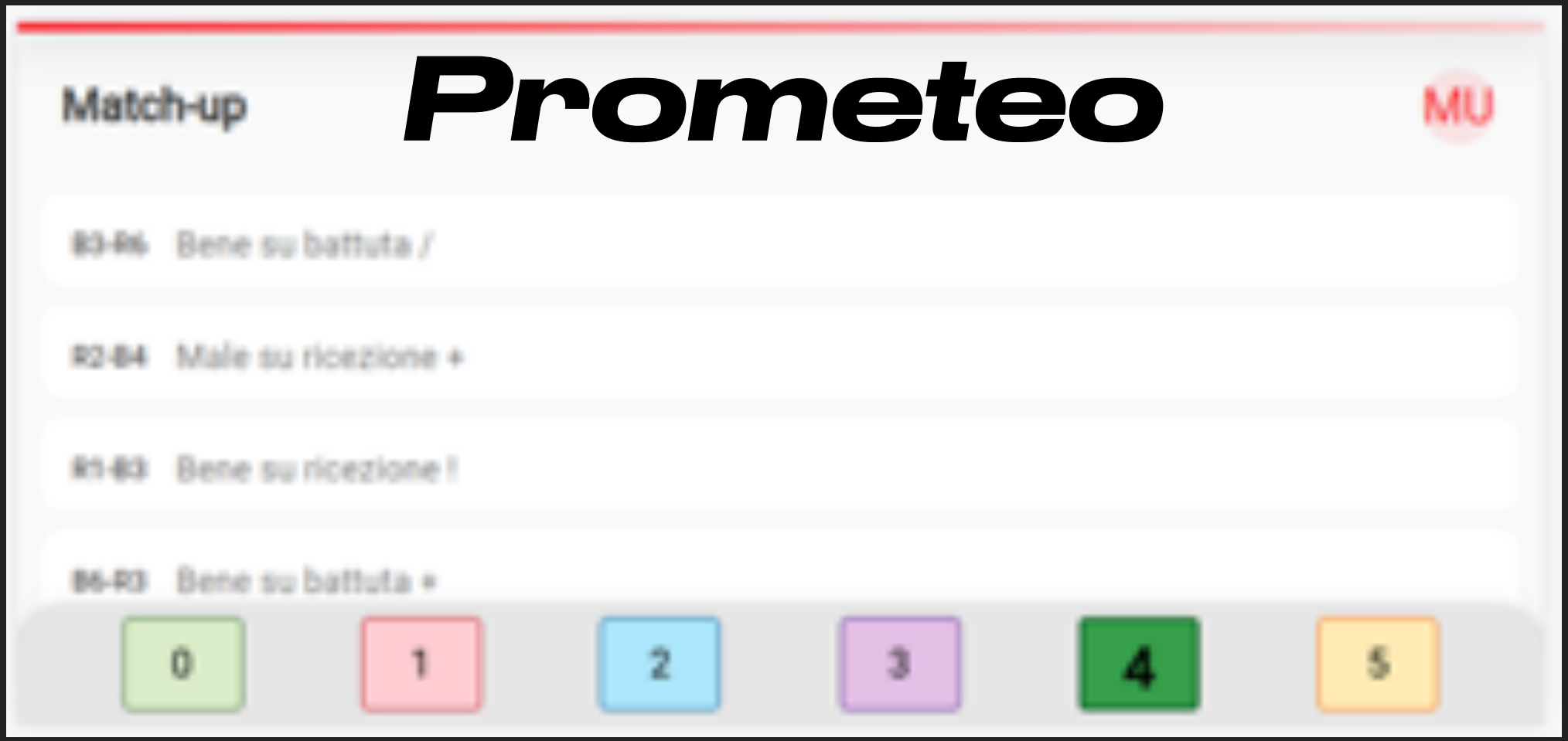








Simulazioni



Incidenza

Power Index
PI
OLANDA
INVERTI
ULTIMI PUNTI
ITALIA
14
18
19
3
10
11
12
5
18
17
10
7
14
5
1
9

Tendenza

math sport

Schermata Setters (Italia)

Tendenza

math sport

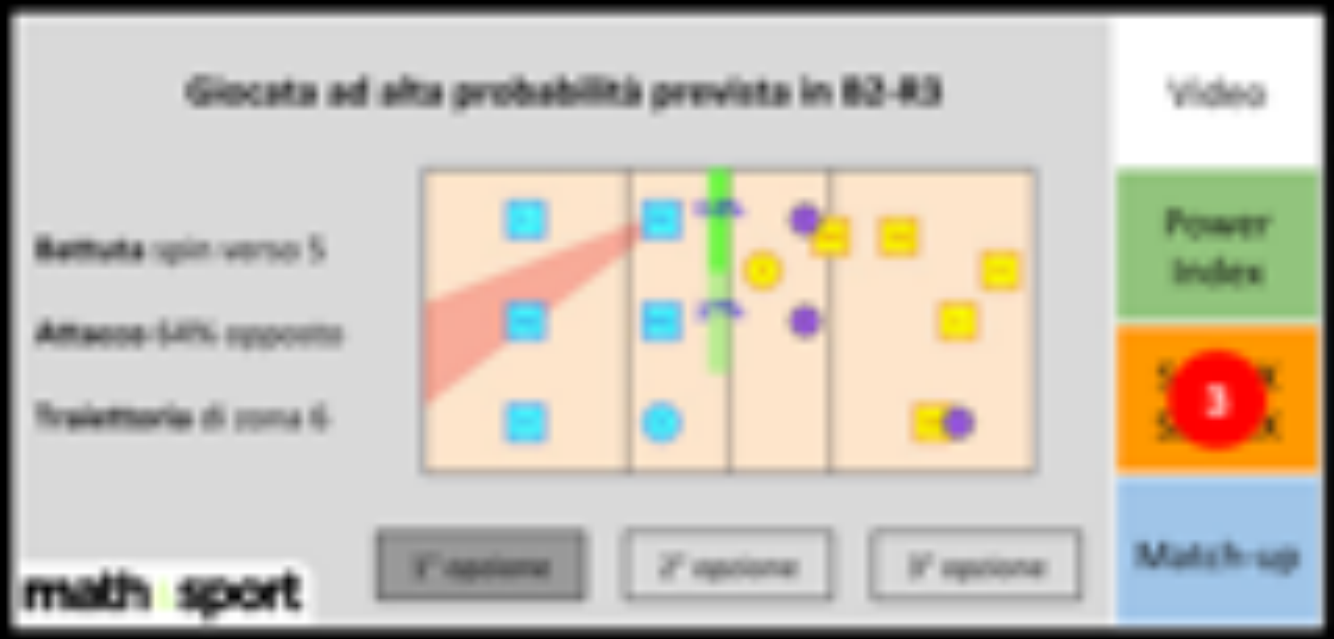
Schermata Hitters (Italia)

Previsione

math sport

Schermata Gobbo

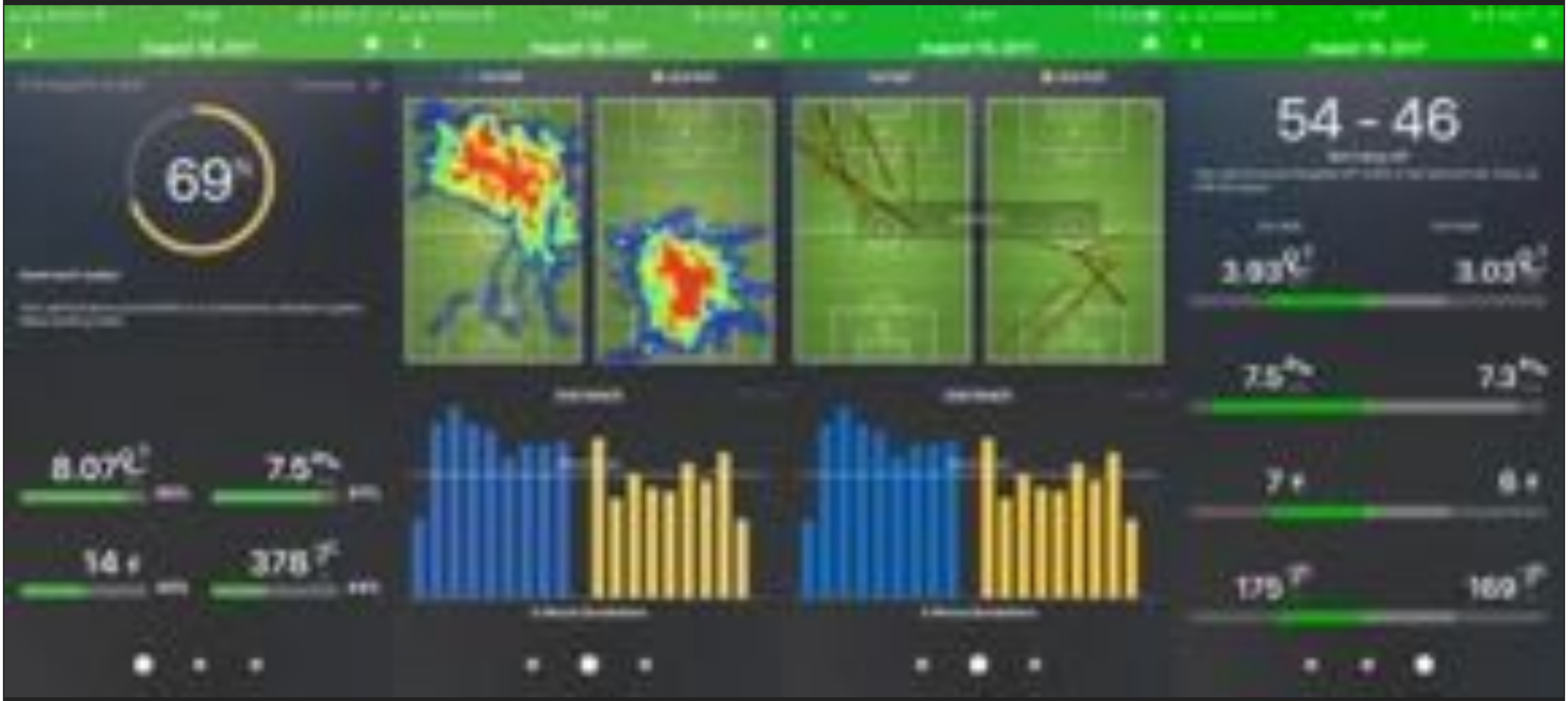
Descrizione della situazione: tipo di battuta, attacco più probabile e zona d'attacco prevista.



Menù come nella schermata Home con "Video" al posto di "Gobbo".

Tre pulsanti per scegliere le opzioni, se disponibili e massima tre.

Cosa ci manca



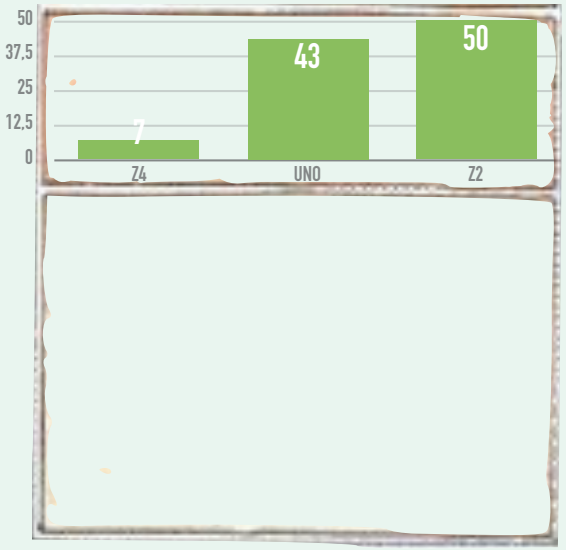
1 o 2
ROTAZIONE

9
Galkiva
L

CAMPIONATO EUROPEO

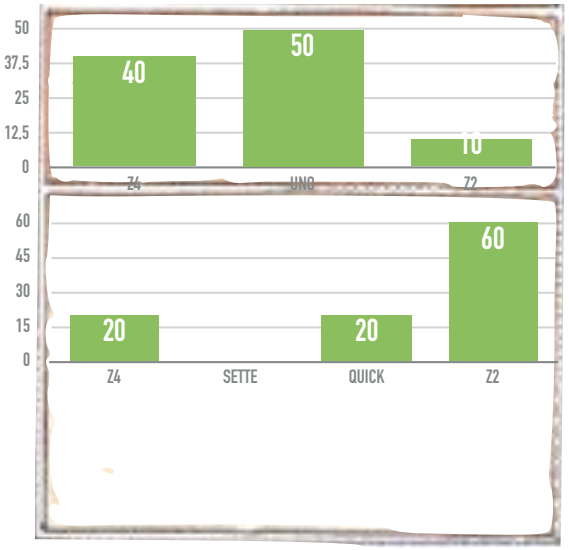
RUSSIA

COSA VEDONO GLI ALTRI DEL NOSTRO CAMBIOPALLA ?



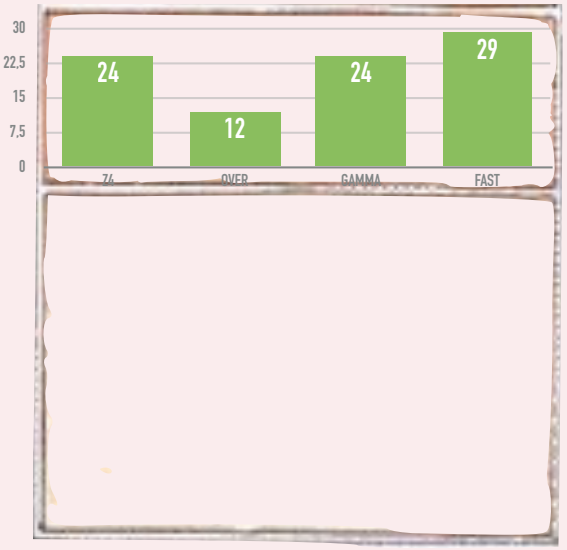
#1

1,36



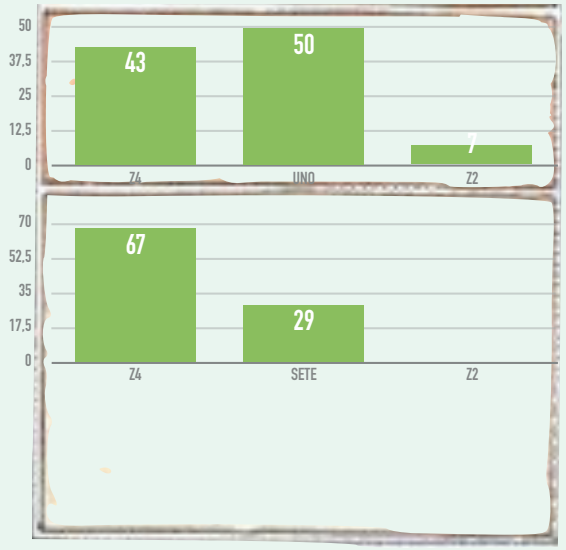
#5

1,23



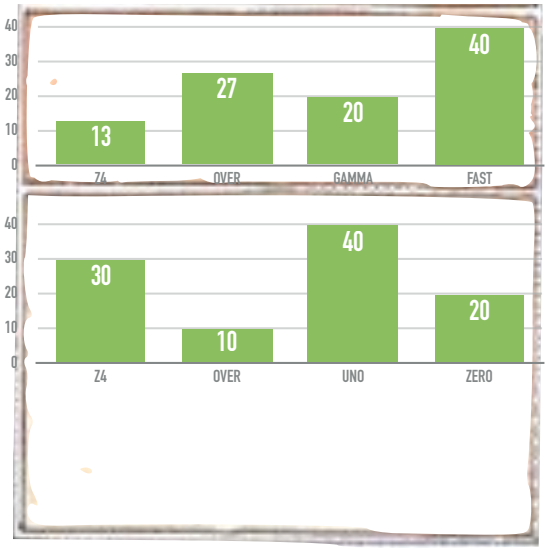
#3

1,38



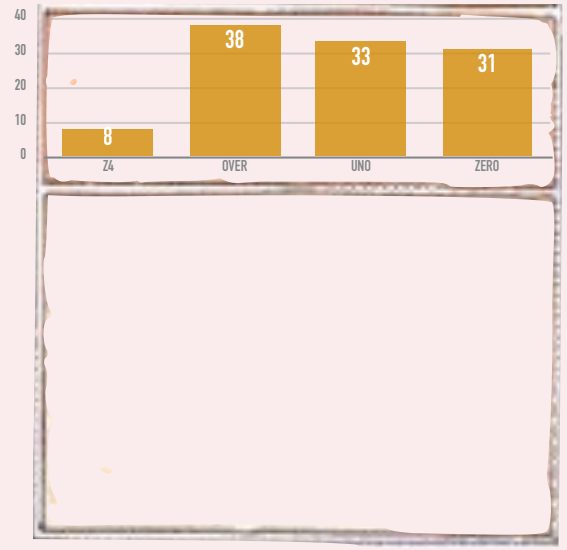
#6

1,19



#4

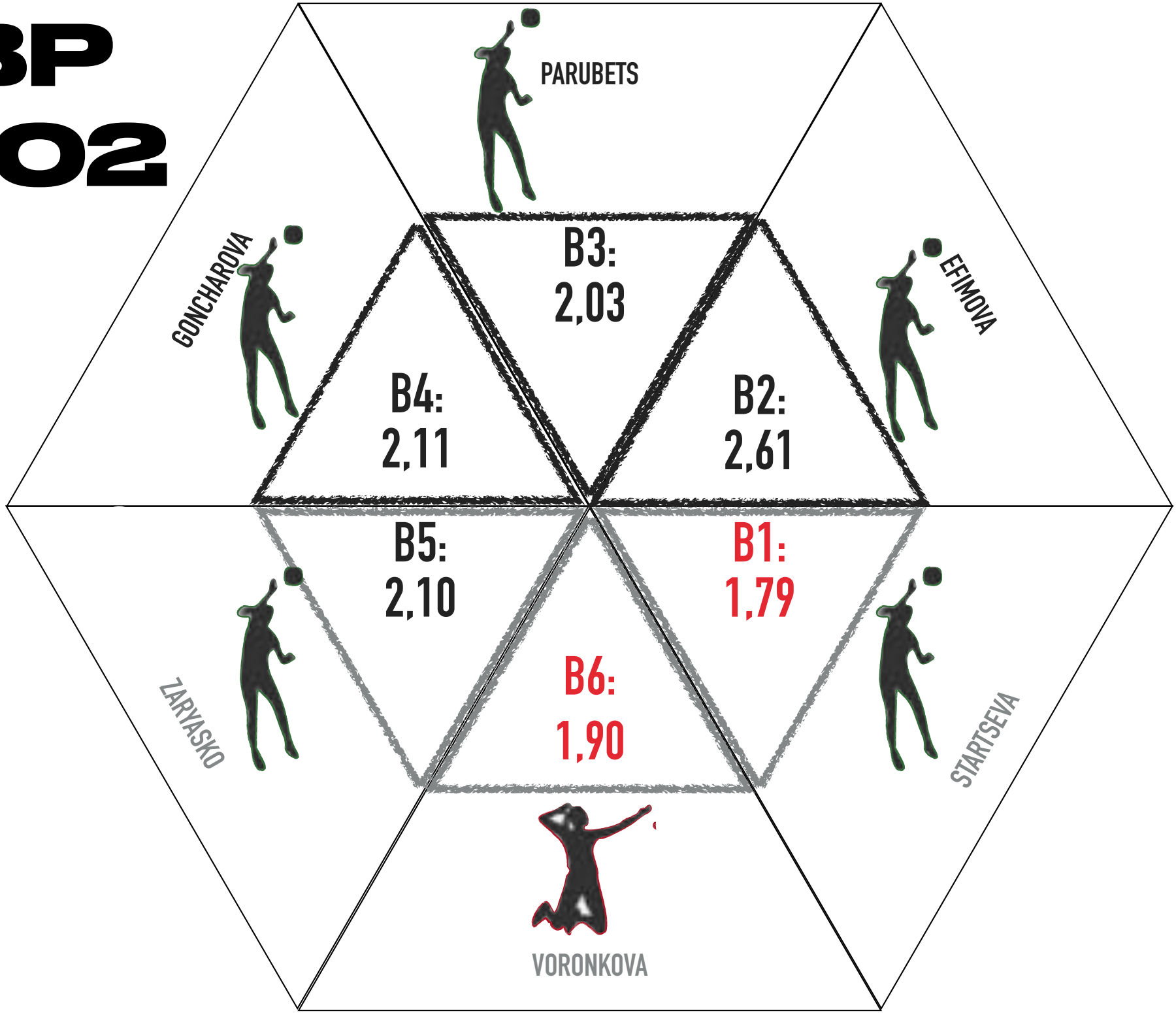
1,56



#2

1,85

BP 2.02


PARUBETS
GONCHAROVA
EFIMOVA
B3:
2,03
B4:
2,11
B2:
2,61
B5:
2,10
B1:
1,79
B6:
1,90
ZARYASKO
STARTSEVA
VORONKOVA

BATTUTA AVVERSARIA

5 su 6 battono salto float, solo Voronkova (16) salto spin

ATTENZIONE: molta variazione corta-profonda