

RICETTORE ATTACCANTE

**CORSO AGGIORNAMENTO
NAZIONALE**

DOMENICA 13 SETTEMBRE 2020

Prof. LUCA PIERAGNOLI

LA RICEZIONE



Individuazione e sviluppo: da sempre è il problema:

- L'individuazione delle attitudini.
- Il percorso di evoluzione tecnica.
- Le «scorie» dell'attività giovanile.



SQUADRE	ITALIA		TURCHIA			SERBIA		
EUROPEO	POS.	EFF.	EUROPEO	POS.	EFF.	EUROPEO	POS.	EFF.
SOROKAITE	34%	21%	ISMALOGLU	55%	41%	BUSA	41%	30%
SYLLA	54%	45%	BALADIN	43%	26%	MIHAIOVIC	13%	0%
DE GENNARO	64%	48%	AKOZ	59%	48%	POPOVIC	60%	45%
SQUADRA	50%	39%	SQUADRA	52%	38%	SQUADRA	45%	33%

RICEZIONE NELL' ALTO LIVELLO

COSA ABBIAMO VISTO



Priorità tecniche

- I timing di attivazione
- Le transizioni
- Le tecniche situazionali

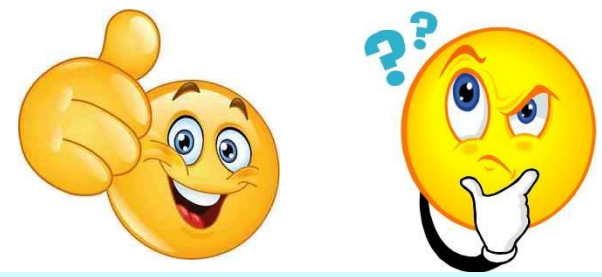
Riferimenti tattici

- La lettura e la visione
- Le linee di ricezione
- La specializzazione dei liberi

Metodologia di allenamento

- Le tipologie di esercitazione
- Il grado di efficacia

IL PERCORSO DIDATTICO CHE HO SEMPRE SEGUITO



TECNICHE DI BASE: ANTICIPAZIONE MOTORIA

- Arrivare dietro la palla con una posizione ben equilibrata, in spinta dagli arti inferiori e con le braccia che si uniscono sulla palla (davanti e/o laterale).

TECNICHE SPECIALISTICHE: ANTICIPAZIONE SITUAZIONALE

- Utilizzo del bagher a diverse angolazioni, con più gradi di libertà esecutiva per sensibilizzare l'indipendenza del piano di rimbalzo ma, sulle traiettorie profonde, sempre la spalla in protezione.

LE VARIABILI DA GESTIRE NELLA PROGRESSIONE

- La velocità della palla.
- Forza e flessibilità per il controllo negli angoli critici.
- Rapporto tra adattamento motorio dovuto ai ritardi tecnici del gioco e la corretta ampiezza esecutiva delle motricità tecniche.



PRIORITA' DELLA RICEZIONE



«ATTACCA LA PALLA»

La capacità di essere attivi verso la palla è un principio fondamentale perché altrimenti non la decido

LEGGI E DECIDI

«LO STUDIO DEL BATTITORE E IL CONTROLLO DELLA VISIONE»

Come mettersi sul campo per gestire spazio e competenze

«IL BAGHER È LA COSA PIÙ IMPORTANTE»

«PRESA SOLIDA (BOSTIK) PRIMA DI AMPIA»

Solida ma non rigida perché è un fondamentale di sensibilità

«RELAZIONE ASSE CORPOREO-PALLA».

«MANTENERE LA SPALLA IN SPINTA»

La palla deve essere sempre tra il corpo e la rete

«RELAZIONE BAGHER-PALLA»

«SBLOCCA PERCHE' LA «PALLA CONOSCE GLI ANGOLI»

Il Bagher deve essere perfetto in qualsiasi situazione

LE PRESE DEL BAGHER NEL FEMMINILE NON CI SONO PARTICOLARI VARIAZIONI



IL BAGHER DEVE ESSERE PERFETTO IN OGNI SITUAZIONE



ANALISI TECNICA

RAPPORTO BATTUTA E RICEZIONE: IL TIMING



Il TEMPO TECNICO di intervento rappresenta il momento in cui, in riferimento alla palla, un dato movimento deve iniziare. Più elevata è la velocità della palla e minore è il tempo tecnico di intervento a disposizione.

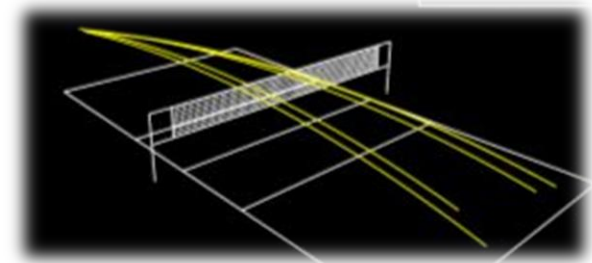
SENTI IL TEMPO: Se la palla impiega meno di un secondo per arrivare nel nostro campo, è chiaro che dobbiamo reagire molto rapidamente per poter attaccare la palla; che valore dare allo spostamento e/o all'anticipo nella preparazione del piano di rimbalzo (unisci e vai)

IL PERCORSO METODOLOGICO: Se la battuta, fin dai primi step giovanili, raggiunge un livello altissimo, siamo certi che il percorso didattico sul bagher di ricezione segua degli obiettivi adeguati alla velocità della palla?



Velocità iniziale
70/75 km

Flottanza
50/60 km



VIDEO 1: IMPUGNO E VADO

ANALISI TECNICA

LA GESTIONE DELLA VISIONE: LO SPAZIO



La capacità di anticipazione (asse corporeo e piano di rimbalzo) è legata sia ad aspetti motori ma soprattutto percettivi. Riguardo alla sfera percettiva, l'anticipazione si struttura sulla qualità delle informazioni maturate nelle varie esperienze. Il controllo del sistema visivo è una di queste.

Un conto sono le informazioni derivanti dallo studio al video ma una parte altrettanto importante, è data da saper gestire i meccanismi della visione.

Il sistema visivo è composto da due sistemi e da due tipologie di motricità oculari:

- la visione della totalità della retina (visione periferica).
- la visione della fovea dove ci sono i «coni» (visione focalizzata).
- Il movimento saccadico permette di condurre la visione in punti specifici realizzando la convergenza dei due occhi (uno ha un ruolo di dominanza)
- L'inseguimento visivo, invece è un movimento più lento e può essere gestito fintanto che l'oggetto rimane in un range di velocità controllata.

Considerando la velocità della palla, il movimento saccadico è statisticamente più ricorrente.

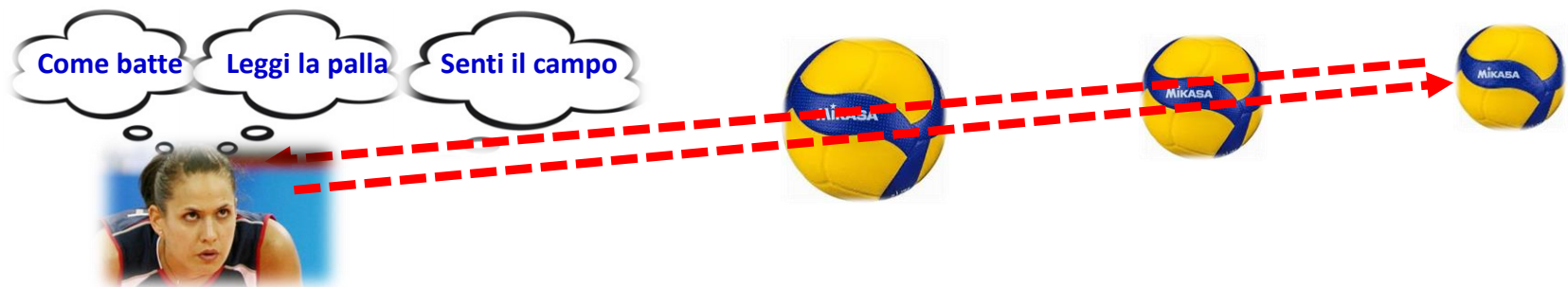
ANALISI TECNICA

LA GESTIONE DELLA VISIONE: LO SPAZIO

Bisogna imparare a gestire simultaneamente le due visioni (periferica e focalizzata):

- Focalizzare la palla mantenendo la disponibilità totale del campo visivo; in questa maniera si riesce a liberare l'attenzione dalla palla, per passare ad un'attenzione più distribuita (periferica). È come allenarsi a definire i dettagli che riesco a percepire in un certo range visivo, pur mantenendo l'attenzione su un punto fisso (relazione tra focus ristretto sulla palla e focus ampio sul campo).
- Questo passaggio prima avviene e meglio è, perché la percezione della velocità cambia considerevolmente man mano che la palla si avvicina.

Nei principianti questo processo è alquanto problematico da riprodurre, perché spesso l'attenzione rimane troppo focalizzata alla palla o da un elemento all'altro, pregiudicando la visione globale dello spazio che invece è un aspetto decisivo.



VIDEO 2: L'ALTO LIVELLO E IL GIOVANILE

LE POSTURE IN PREPARAZIONE



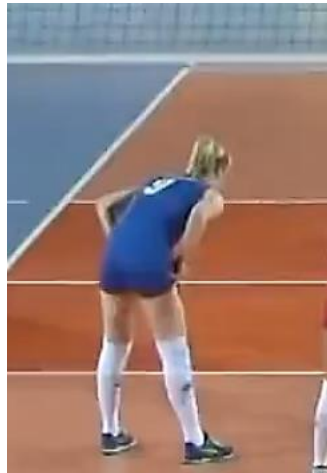
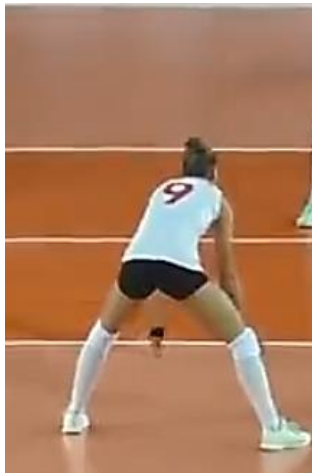
LA TENDENZA È QUELLA DI PARTIRE CON UNA DIVARICATA SUL PIANO FRONTALE.
LE DIFFERENZE INTERPRETATIVE SI RISCOVTRANO:
SULL' AMPIEZZA DELLA DIVARICATA, SULL' ATTEGGIAMENTO DELLE BRACCIA
E SULL'INCLINAZIONE DEL BUSTO.



BATTUTA
DA 1



BATTUTA
DA 5



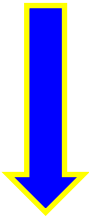
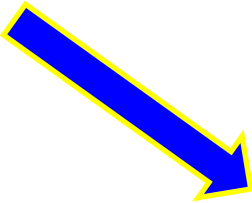
LA LINEA CON IL LIBERO

QUANTO CAMPO



LINEA ALTA, BASSA

ORIENTAMENTO



VIDEO 3: RAPPORTO CON IL LIBERO

LE ATTIVAZIONI

Le tecniche utilizzate per l'attivazione sono due; in entrambe l'obiettivo è stimolare quel minimo di spostamento per aggiustarsi (adattamento) e attaccare la palla (piano di rimbalzo e angoli).

PASSO E SHUFFLE

...Passo e Shuffle... ...Unisco e Vado.... ...Attacco la palla...



...Split.....Unisco e Vado... ...Attacco la palla...

SPLIT



VIDEO 4: LE ATTIVAZIONI

VIDEO 5: LE SITUAZIONI DIFFICILI LA PALLA CONOSCE GLI ANGOLI

VIDEO 6: AIUTIAMO LE NOSTRE GIOCATRICI MIRIAM SYLLA IN RICEZIONE

L'ALLENAMENTO E IL RICHIAMO TECNICO

Durante la ricezione dobbiamo far fronte ad una serie di variabili situazionali che richiedono l'utilizzo di un'ampia gamma di tecniche specifiche. Come procedere metodologicamente per scegliere la modalità adeguata a chi abbiamo da allenare?

- Si rispettano i concetti prioritari di riferimento e si lascia una certa libertà di adattamento situazionale.
- Si rispettano sempre gli stessi concetti prioritari ma si interviene nello specifico di quella particolare tecnica.



VIDEO 7: LE TECNICHE DI RICEZIONE



CREIAMO I «FOCUS» NELLA TECNICA E NELLA SEQUENZIALITA'



**LA TECNICA «PURA»
«SCOMPONI E RIPETI PER PERCEPIRE»**

**Tocco – Postura – Anticipazioni –
Ritmi esecutivi**

**I GRADI DI LIBERTA' DELLA TECNICA
«DESTABILIZZA PER SVILUPPARE»**

**Riferimenti visivi, movimenti di preparazione, situazioni di squilibrio posturale,
variazioni di ritmo per mettere e togliere momenti esecutivi**

**LA TECNICA IN SITUAZIONE
«VARIA PER STABILIZZARE»**

**«Arricchire» le situazioni nella sequenza di ricezione - attacco creando delle
variazioni (maggior distanza – distribuzione di competenze etc.)**

ALLENIAMO : ANALITICI DI BAGHER e DI RICEZIONE

SENSIBILIZZA – RIPETI – GIOCA

- Bagher a parete individuali, a coppia o in piccoli gruppi con cambi di posizione.
- Bagher spalle a parete o al plinto per l'anticipazione del tempo di bagher.
- Giochi per il controllo tecnico del bagher
 - 1vs1 libero, tennis, alto-teso, dx-sx, vicino-lontano, tra gli elastici)
 - il Bagherone con prima e seconda palla: dal 2 vs2 al 4vs4 con rotazione o cambio linee).



PERCEPISCI LA TECNICA

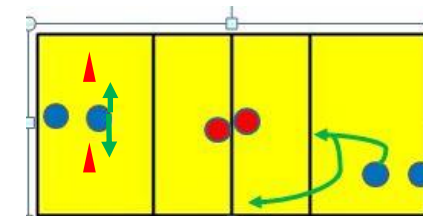
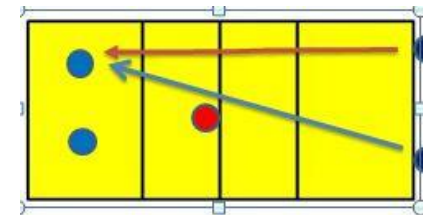
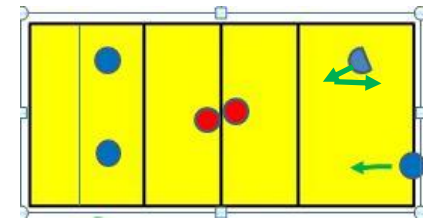
- Ricezione individuale: si batte sulla figura oppure su un lato (destra o sinistra) per valutare «attivazione e qualità del bagher» (anticipazione, equilibrio, angoli).
- Lavoro su due-tre palloni: la prima definita (ad esempio tesa, seconda random, terza di nuovo tesa).
- Lavoro alternando bagher fuori dal campo e 3 ripetizioni in campo su battuta degli allenatori.
- Ricezione nell'altro campo (attacca la palla) e poi ricevere nel punto rete.
- Ricezione in coppia ma 3 volte in 6/5 e 3 in 1/6.



ALLENIAMO LA RICEZIONE: ANALITICI DI RICEZIONE

DESTABILIZZA LA SITUAZIONE: ADATTAMENTI POSTURALI

- Mettere un elastico sui 6 metri per non andare dietro e stimolare il bagher laterale.
- Entrare di corsetta in avanti per stimolare il bagher laterale.
- Contromovimento avanti ma tieni il timing per riadattarsi alla traiettoria.
- Ricevere una doppia palla ma con un adattamento immediato sulla seconda traiettoria che viene battuta senza dare tempo.
- Conta «1» sul tocco del battitore, aspetta e poi adattarsi alla traiettoria (timing).
- Attivandosi con gli "split» o con il «passo e shuffle»
- Ricevere dopo un doppio contromovimento laterale



ALLENIAMO LA RICEZIONE: ANALITICI DI RICEZIONE

DESTABILIZZA LA SITUAZIONE : LA VISIONE IN ENTRATA

- Partire voltati e al segnale voltarsi (lato dominante e non); split e ricevere.
- Partire dietro un plinto (come se fosse velo)
- Una ricezione verso la parallela e una verso zona sei.
- Ricevere in parallela ma scegliere la direzione in base a uno dei due battitori.
- Ricevere nella propria zona ma individuando quale allenatore (da 5 o 1) eseguirà la battuta.
- Ricevere a tutto campo anticipando il posizionamento sulla lettura del battitore.

DESTABILIZZA LA SITUAZIONE: LA VISIONE IN USCITA

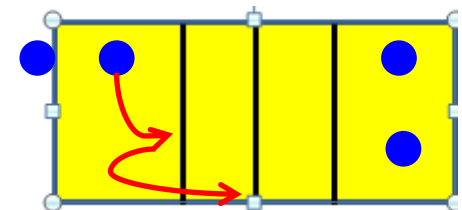
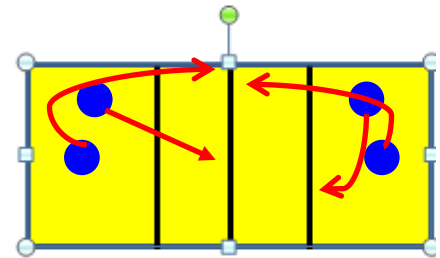
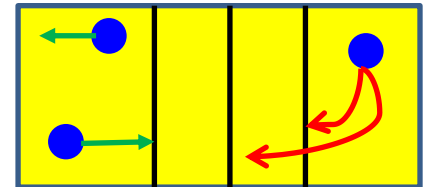
- Ricevere ma con un allenatore sottorete che cambia la posizione.
- Ricezione modificando la traiettoria (tesa o alta) sul segnale dell'allenatore sotto rete) .
- Due ricezioni su traiettorie più semplici (meno distanza) da direzionare in maniera precisa e due ricezioni su traiettorie vere cercando sempre lo stesso bersaglio.

VIDEO 8 DESTABILIZZA E RICEVI

ALLENIAMO LA RICEZIONE: SINTETICI DI RICEZIONE

RICEVERE ED INSERIRSI SULLE TRANSIZIONI DI ATTACCO DA PRIMA E SECONDA LINEA:

- Ricevere su traiettoria profonda o corta e preparazione della rincorsa
- Ricevere e inserirsi sulla rincorsa nella zona opposta di attacco.
- Con incrocio in base alla competenza:
 - chi riceve è il giocatore di prima linea
 - chi non riceve è il giocatore di prima linea
 - ci si incrocia entrambi e ci si inserisce nella rincorsa da prima e seconda linea
- Con partenze in base al timing di attacco:
 - chi riceve corto entra a primo tempo 1°T.,
 - chi non riceve entra a primo tempo, etc.)
- Con la doppia transizione (anche di squadra): sulla prima ricezione ci si inserisce sulla seconda linea più distante e dopo si entra sulla rincorsa di prima linea più vicina.



**VIDEO 9 E 9 BIS:
DOPPIA TRANSIZIONE - RICEZIONE E PARTENZA**

LE TRANSIZIONI e GLI SPIT 1

«IL GIOCO CHE FA LA DIFFERENZA»



Sono tutte le motricità per attivarsi e collegare i fondamentali all'interno delle fasi di gioco. Servono a creare le giuste distanze nel rispetto del tempo di gioco e devono essere catalogate in base alla situazione (verso rete e via da rete)

La posizione dell'asse corporeo rispetto al baricentro deve essere ottimale perché il tronco ha un'influenza sul centro di massa del 55%. Quindi spalle avanti nella direzione di movimento per avere il «centro di massa» attivo.

Nella SFIDA tra battuta – ricezione-attacco la transizione cambia il suo significato a seconda dell'impegno in ricezione:



Non ricevo – anticipo con lo Shuffle



Ricevo – parto subito con l'incrocio

LE TRANSIZIONI e GLI SPIT 2

«IL GIOCO CHE FA LA DIFFERENZA»

Nelle uscite da muro o dalla difesa bisogna rispettare i principi biomeccanici che garantiscono le accelerazioni ottimali. Correre avanti è meglio che correre a ritroso ma, nello stretto, si possono gestire entrambe le tecniche.

30%
Più dispendioso

15%
Meno efficace



Girarsi – incrociare – split sul sinistro o destro

Arretrare – split sul sinistro o destro



VIDEO 10 E 11 : TRANSIZIONI IN SIDEOUT LA PREPARAZIONE DELLA SUPER E LA PIPE

VIDEO 12 E 13: TRANSIZIONI IN BREAK POINT LA PREPARAZIONE DELLA SUPER

ADESSO «ATTACCHIAMO»

SPARA

ANTICIPA

RITARDA

SORPRENDI



RINCORSA DI CAMBIO PALLA

4 APPOGGI: DX – SX – DX/SX

PRIMI 2 APPOGGI

PREPARA

AVVICINATI E ACCELLERA

1. Il primo appoggio è più corto, il secondo è più lungo.
 1. Medio piede o tutto il piede ma valutare la proiezione con il baricentro per spingere efficacemente.
2. Le braccia lavorano coordinando la loro azione con i passi
 1. Sul sinistro il destro è avanti
 2. Sul sinistro entrambe sono avanti

LENTO-VELOCE ...il momento per partire:

1. Solitamente, 1° appoggio più lento, 2° più veloce.
2. Mantieni il tempo con il tocco del palleggiatore o la situazione perché il «timing di questi due appoggi determina il tempo di attacco.

GESTISCO LO SPAZIO E MI ORIENTO

Definire quanto aprirsi rimanendo a tempo con la palla

1. La scelta è determinata dalla scuola tecnica, dalla situazione o dalle caratteristiche individuali



ATTACCO

4 APPOGGI: DX – SX – DX/SX

L'ULTIMO PASSO E LO STACCO

...IL PIU' GRANDE ! AMPIEZZA (da valutare)

1. Ci sono diverse modalità per gestire ampiezza e oscillazione del baricentro (passo radente o «balzato»)
2. Altrettanto nella dinamica dello stacco: stretto o aperto.
3. La rullata allo stacco del destro e l'appoggio sinistro.
4. La proiezione del baricentro allo stacco deve rimanere dentro gli appoggi, altrimenti avremo un salto che «scappa».
5. Più entro veloce più devo controllare un angolo acuto di arrivo allo stacco.

... IL PIU' VELOCE ! IMPULSO (da massimizzare)

1. Massimizzare la spinta per sfruttare al meglio la componente elastica.
2. Richiamo delle braccia per l'anticipo della fase aerea

DISTANZA E DIREZIONE (da ottimizzare)

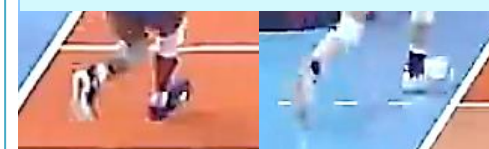
1. Il rapporto con la palla, la rete, il campo avversario; è fondamentale «andare» verso la palla
2. La verticalizzazione: prima linea o seconda linea

COSTRUISCI

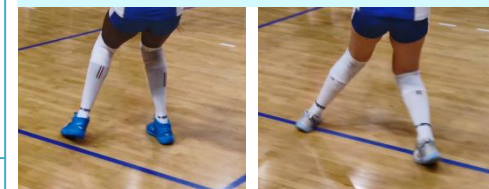
Aperto e Stretto



Balzato e Radente



Orientamento



Anticipo braccia



ATTACCO

COORDINAZIONE DELLE BRACCIA

Intanto diciamo che la durata dello slancio delle braccia deve essere pari al tempo che l'atleta ci mette a staccare. Le variabili interpretative sono:

- Il movimento in oscillazione
- Il movimento con la circonduzione
- Il movimento con una coordinazione mista

Tipo di slancio	Durata in sec.
Oscillazione braccia estese	0,414
Circonduzione braccia estese	0,299
Oscillazione braccia flesse	0,232
Circonduzione braccia flesse	0,200



- Il movimento circolare a braccia estese è un buon compromesso tra velocità esecutiva e contribuzione alla verticalità e all'altezza di salto.
- Il movimento in oscillazione sembra contribuire maggiormente a frenare la rincorsa (dissipare energia cinetica del tronco e delle gambe) come a restituirla in verticalità; altresì occorre una maggior richiesta di accelerazione nella fase di richiamo.



VIDEO 14:

LE RINCORSE E LA COORDINAZIONE DELLE BRACCIA



COLPISCI

ATTACCO

FASE DI CARICAMENTO

SPALLA APERTA – SPALLA CARICA : «BOLT»

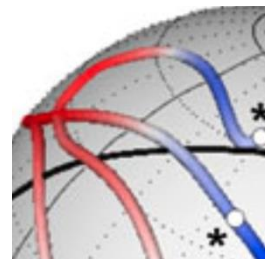
1. L'equilibrio: il controllo dell'asse corporeo e l' arco dorsale (come percepisco l'abbraccio addominale)
2. Il sinistro sale (per l'accelerazione e per preparare il braccio di colpo), il destro si apre (più alto, alla spalla, sotto la spalla).
3. Caricamento circolare più funzionale rispetto al caricamento a gomito alto .
4. Nel caricamento circolare prevale la rotazione, in quello a gomito alto l'estensione.
5. Nel momento di massima apertura della spalla, il bacino inizia a ruotare in avanti e le gambe sono flesse (la destra maggiormente) per mantenere equilibrio e conservare il momento angolare .
6. La percezione dell'obiettivo (cosa vedo, muro o campo).
7. La percezione della palla rispetto all'asse corporeo.
8. La visione della palla rispetto alla linea delle spalle per definire l'anticipo e il ritardo.



GOMITO ALTO



GOMITO SPALLA





COLPISCI

ATTACCO

ACCELERAZIONE E COLPO SULLA PALLA SPARA-ANTICIPA-RITARDA-SORPRENDI

TOGLI LA PALLA DA RETE e (GIOCA CON IL RITMO)

- 1. Inversione di spalla per «ANDARE ALLA PALLA»**
- 2. Dinamica della spalla e del braccio verso la palla:**
 - 1. NEL CIRCOLARE «Progressiva e graduale accelerazione»** che inizia già dalla fase di caricamento.
 - 2. NEL «GOMITO ALTO»** Maggior richiesta di accelerazione perché il movimento parte da «velocità zero».
- 3. NEL «MOVIMENTO CIRCOLARE»** colpo portato con entrata di spalla/ braccio ed eventuale inserimento della rotazione di busto (dipende dalla tecnica utilizzata)
- 4. NEL «GOMITO ALTO»** solo la chiusura di spalla e braccio.
- 5. Il sinistro da equilibrio:** flesso e vicino al tronco (negli attacchi «in rotazione» si apre per bilanciare l'azione di ricaduta).
- 6. La mano sulla palla:** Apertura e tensione - Punto di contatto - Azione avvolgente o anticipo, uscita dall'indice e in direzione.
- 7. Timing della spalla e del braccio verso la palla** rispetto all'apice del salto.
- 8. Il timing di colpo** rispetto alla linea delle spalle in relazione alle possibili direzioni (**ANTICIPO E/O RITARDO**)

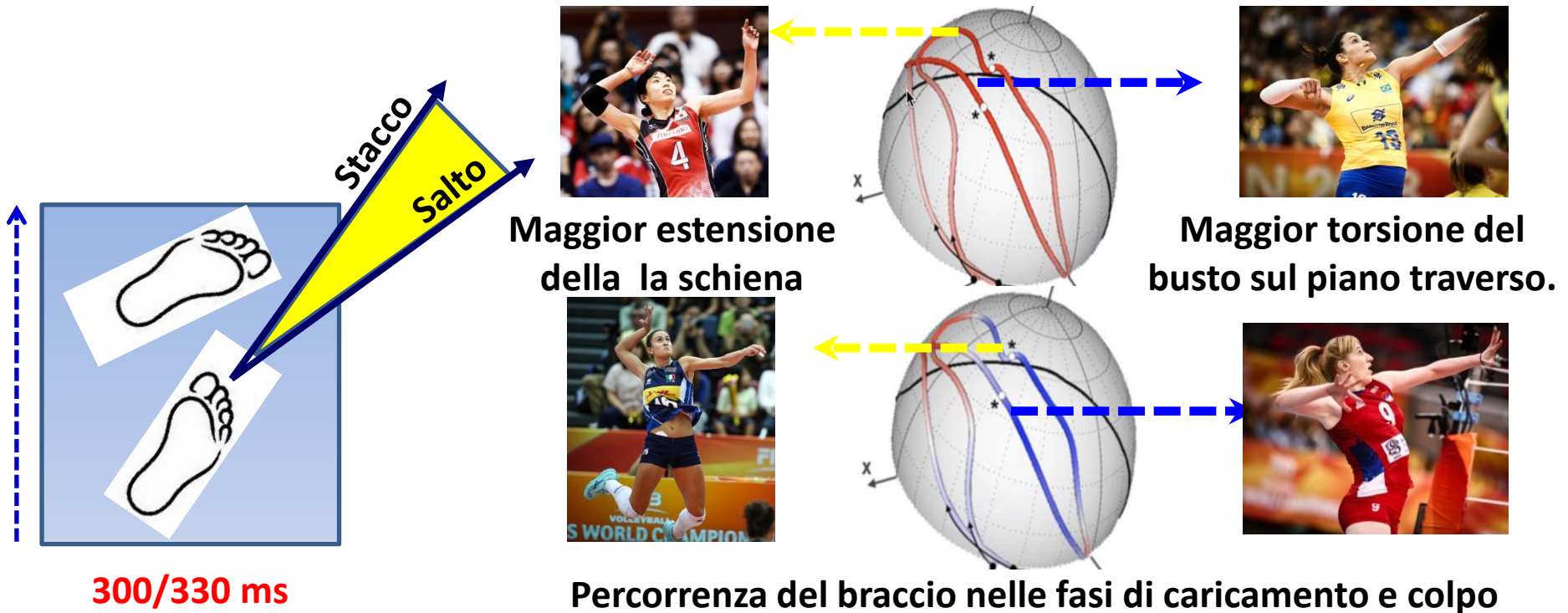




VIDEO 15 SUI MOVIMENTI DI ATTACCO

QUANTI MODI DI ATTACCARE...

Coordinazione braccia	Ultimo passo	Stacco	Caricamento BOLT	Fase di colpo	Atterraggio
Oscillazione	Balzato	Stretto	Gomito alto	Spalla- braccio	Simmetrico
Circonduzione	Radente	Aperto	Gomito basso	Flessione busto	Asimmetrico
Estese			Più estensione	Rotazione busto	
Flesse			Più torsione	Controllo sinistro	



L'ATTACCO DI PALLA ALTA

Il momento di inizio della rincorsa si differenzia in base alle varie situazioni di gioco e la direzione può essere più o meno aperta.

La tendenza è quella di mantenere i 4 appoggi di rincorsa, passo destro sul tocco di palleggio; nei primi due appoggi ci si aggiusta sul tempo e direzione.

- Guardare la palla per “capire” la traiettoria.
- È opportuno aspettare per avere la palla davanti.
- Salvaguardare la possibilità di eseguire ultimo palla e lo stacco alla massima velocità.

L'approccio del braccio e della mano sulla palla.

- Si parte verso la palla (altezza).
- Anticipo di spalla (timing di colpo) e massima accelerazione.
- Impatto da dietro a sopra cercando massima estensione (la palla va lavorata).

Bisogna saper guardare.

- Per «scegliere il colpo» c'è un momento in cui occorre togliere l'attenzione dalla palla e metterla sul muro e il campo avversario.

IL «TIMING» SUI PALLONI DI ATTACCO



**IL TIMING PER LA
PALLA ALTA**



VIDEO 16 SULLA PALLA ALTA

L'ATTACCO CON LA SUPER E LA QUICK

Anche su questo tempo di palla, il momento di inizio della rincorsa si differenzia in base alle situazioni di gioco e l'apertura è un elemento che varia molto.

La rincorsa è di 4 appoggi (dx e sx di spinta e dx-sx finale di direzione-stacco) ed il timing viene definito con l'appoggio sinistro sul tocco della palleggiatrice.

- Sinistro in entrata
- Sinistro in piena spinta
- Sinistro in uscita e destro quasi allo stacco

Bisogna stimolare il confronto tra palleggiatrice ed attaccante affinché ognuna trovi il proprio timing.

Il ricettore-attaccante «aiuta sempre il palleggiatore» per correggere le imperfezioni.

- Attaccare la palla
- Attacca il palleggiatore

Generalmente la traiettoria non «taglia l'astina e l'anticipo è il presupposto più importante.

IL «TIMING» SUI PALLONI DI ATTACCO

IL TIMING PER LA
SUPER E LA QUICK



LA GESTIONE DEI COLPI DI ATTACCO IN SITUAZIONE

SPARA

ANTICIPA

RITARDA

SORPRENDI



**PALLA PERFETTA E
POSITIVA**

**PALLA TRA I DUE SISTEMI
«L'ESCLAMATIVA»**

**PALLA FUORI DAL
SISTEMA**



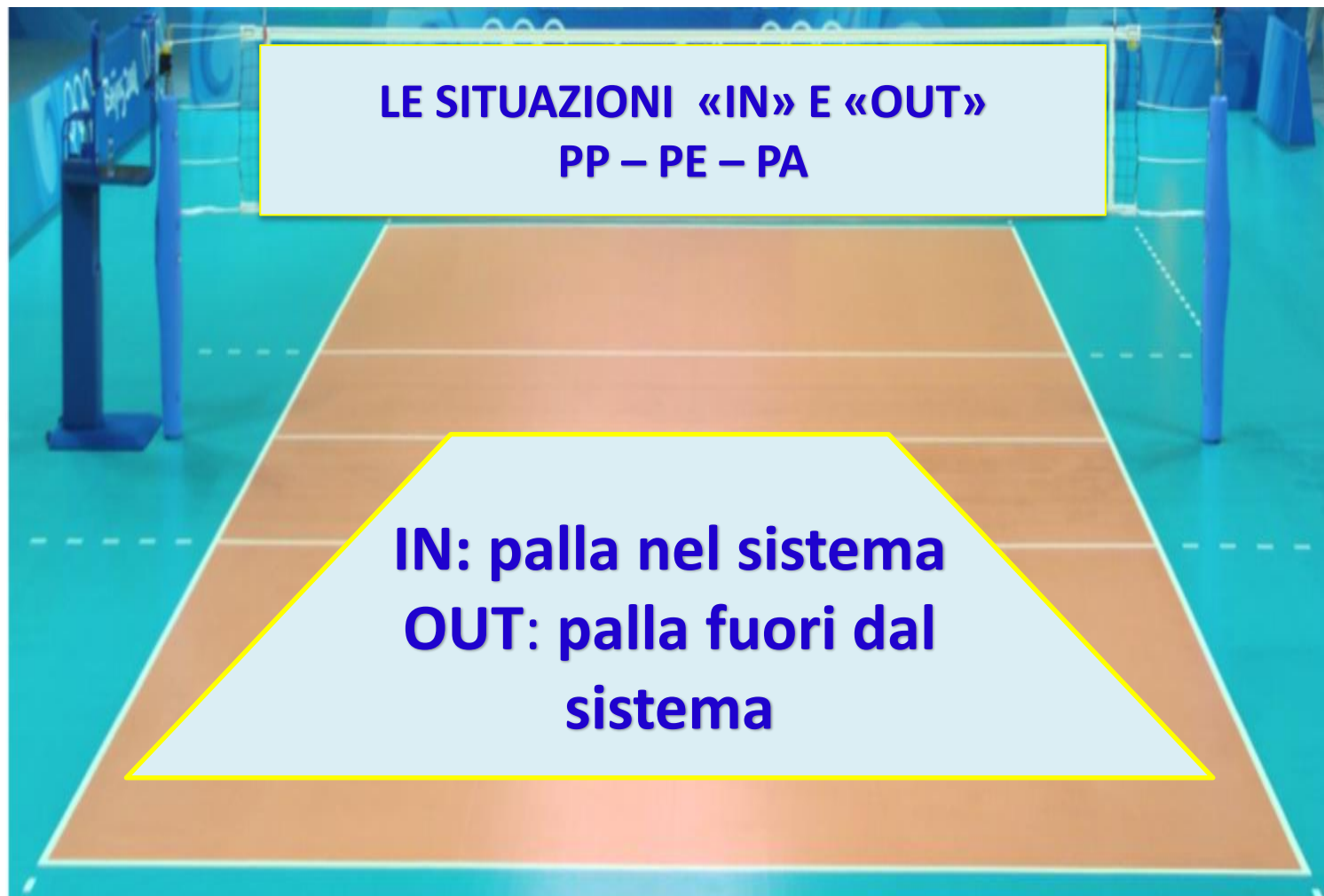
**LA SUPER E LA QUICK SU
APERTURA E SOVRAPPOSTO**

**LA SUPER E LA QUICK SU
LATO LUNGO E LATO CORTO**

LA PALLA ALTA

**LE PALLA IMPERFETTA:
RICREA L'OCCASIONE**

LE SITUAZIONI IN BASE ALLA PROVENIENZA DEL 2° TOCCO



LA SITUAZIONE DI PALLA ESCLAMATIVA

«ATTACCA IL PALLEGGGIATORE – ATTACCA LA PALLA»

Su palla perfetta prenditi il tempo e gioca con il tempo:

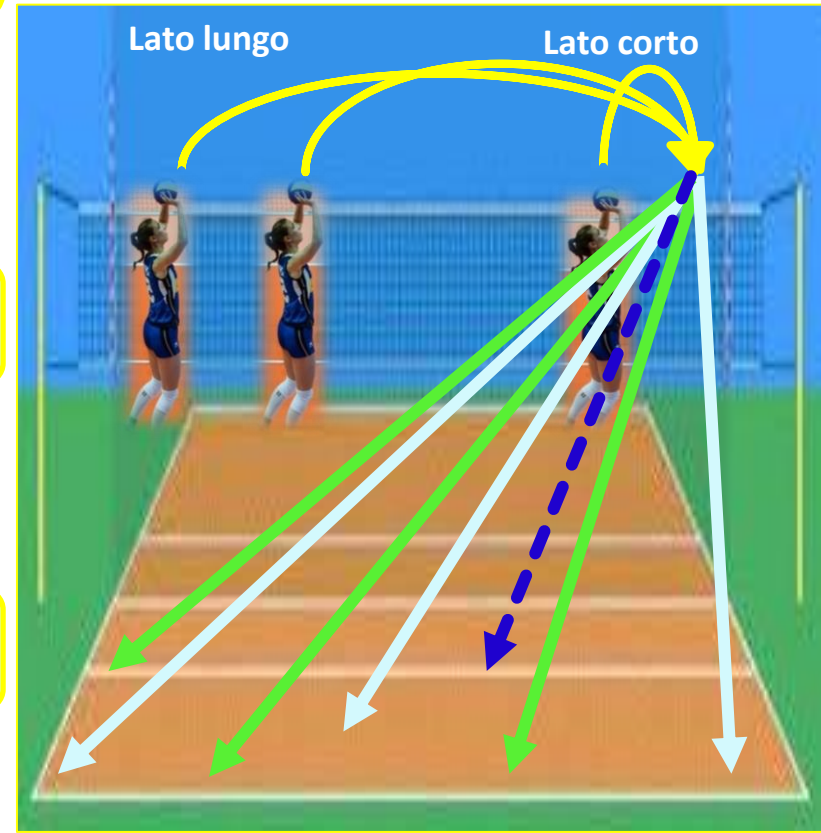
- **SPARA:** colpo alto sul muro o profondo
- **ANTICIPA:** colpo ad uscire o in mezzo
- **SORPRENDI:** colpo tattico

Palla sul lato corto

- Diagonale stretta: anticipo
- Mani out laterale: sorprendi
- Mani out alto: spara

Palla sul lato lungo:

- Diagonale e Parallela: anticipo
- Alto e Profondo: spara
- Pallonetto o palla spinta: sorprendi
- Mani out alto: spara



VIDEO 17: NOI SIAMO L'ITALIA

LA PALLA IMPERFETTA

«SFRUTTA IL MURO O RICREA L' OCCASIONE»

Appoggia e rigioca su palla corta e vicina

Mani out laterale su palla lunga e vicina

Mani out sul centrale su palla corta (anticipa)

Profondo su palla staccata



L' ALLENAMENTO

Globale/Sintesi

FOCUS

Analisi

FOCUS

Globale/Sintesi

FOCUS

Analisi

**CREIAMO DEI
“FOCUS.....RESTRINGENDO”
LA SITUAZIONE DI GIOCO**

**«SCOMPONI PER PERCEPIRE»
«RIPETI PER FISSARE»
«DESTABILIZZA PER SVILUPPARE»
«VARIA PER CREARE»
«GIOCA PER RISOLVERE»**

FEEDBACK



ANALYSIS

ALLENIAMO L' ATTACCO: ANALITICI SULL' ATTACCO

PERCEPISCI LA TECNICA CON IL LANCIO DEL TECNICO

- La palla «3» per curare ultimo passo, stacco, anticipo di colpo e la chiusura del braccio, la gestione della ricaduta.
- La «SUPER»: ritmo di rincorsa, altezza, anticipo e chiusura del braccio.
- La palla «VELOCE» valutando lo stacco (impulso, distanza e orientamento)
- La palla «VELOCE» dopo transizione dalla ricezione (la PP e la PE 2 – 4).
- La doppia palla; la prima da ricezione e poi da contrattacco.

DESTABILIZZA LA SITUAZIONE CON IL LANCIO DEL TECNICO

- Esercitazioni con partenze spostate (da fondo campo)
- La rincorsa «giapponese» con la rincorsa stretta
- L'attacco «giapponese» la 9 verso uno e la 3 verso cinque partendo da due.
- Attacco negli ultimi due metri di campo e variando la distanza da rete.
- Attacco con il «cubano» per «girare il braccio».
- Direzione del colpo sul difensore che cambia le posizioni (variare il lancio)
- Attacco chiamando «1 – 2» per scegliere la direzione di colpo.
- Attacco con la rete più alta o con l'elastico

ALLENIAMO L' ATTACCO: SINTETICI DI ATTACCO

LA GESTIONE DEL FONDAMENTALE NEL RISPETTO DEL TIMING REALE DI GIOCO; SI INIZIA CON QUESTA SITUAZIONE

- L'inserimento in attacco dalla ricezione (da che distanza e il tipo di transizione).
- L'inserimento in attacco dopo transizione da muro difesa (quanto apro e quanto arretro).
- Dalla seconda linea con controllo dei timing e delle direzioni di colpo come se ci fosse il centrale che entra su una base prestabilita.
- Iniziando con una azione da PP – PE – PA.
- 3 contro 3 con attacco da prima o seconda linea in base al primo tocco; difesa seconda linea, freeball prima linea.
- Si inizia con un colpo ma inserire una sequenza per l'apprendimento tecnico tattico nella gestione dei colpi (spara, anticipa, ritarda, sorprendi).

ESERCITAZIONI NELL' ALLENAMENTO GLOBALE

LA RICEZIONE E IL SISTEMA

EFFETTO RICEZIONE: Una battuta nella zona del ricettore attaccante e sviluppo libero dell'azione di cambio palla; dopo questa azione ne giochiamo un'altra che valuta l'effetto della ricezione e che viene giocata con le schiacciatrici di quattro e di sei. Con ricezione #+ si rigioca una freeball, con ricezione – si rigioca una PE.

PRIMO TENTATIVO: Se riesco a vincere l'azione di cambio palla al primo tentativo ho la possibilità di giocare una seconda palla che assegna un secondo punto determinando così un break; se perdo la seconda palla non succede niente.

I PUNTI DOPO: Ogni squadra gioca un C.P. con i due attaccanti laterali: la fase cambio palla non fa il punto subito ma si guadagna la possibilità di giocare tante freeball per quante azioni vincenti si riescono a fare.

SFIDA AL MURO/DIFESA: Si gioca con un C.P., una P.E. e una P.A.: diamo risalto alla contrapposizione tra il gioco di attacco e quello di muro-difesa. Ad esempio: ogni volta che concludiamo l'azione con una determinata giocata si acquisisce un doppio punto; allo stesso modo se facciamo muro out.

COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

SE SCEGLI I COLPI COMANDI IL GIOCO

SCELGO IL COLPO: Ogni squadra gioca 2 palloni. La 1° con i due laterali definendo un colpo in base al sistema di muro difesa avversario; la 2° palla è sempre una combinazione tra la centrale e la giocatrice che non ha attaccato nella prima azione (per sviluppare il concetto di apertura o sovrapposto). La centrale conferma la base.

LE USCITE CONSIGLIATE: Ogni squadra gioca 2 palloni; la 1° è una combinazione in apertura o in sovrapposizione per vedere come l'attaccante gestisce la direzione di colpo; La 2° è una palla spostata per scegliere il colpo sul lato corto, lungo e staccata.

TI CONOSCO: Ogni squadra gioca 2 palloni. La 1° è una combinazione tra centrale e schiacciatrice di seconda linea; la 2° è una palla alta contro un sistema di muro difesa predefinito per valutare la creatività dell'attaccante. Si lavora sul colpo migliore o peggiore dell'attaccante indipendentemente da quello che prende il muro.

IL PRIMO TOCCO: Si giocano 4 palloni alternando due cambio palla con due PE 4 e 2 o PP in base all'effetto del primo tocco; queste due azioni sono generate dal libero. Insegnare i vari adattamenti di rincorsa (attacca la palla e il palleggiatore) sulle situazioni che si generano. La centrale mantiene o adatta «la base».

COSTRUIAMO L'ALLENAMENTO

SE SCEGLI I COLPI COMANDI IL GIOCO

PESI DIVERSI: Ogni squadra riceve tre palloni (una free, una esclamativa e una alta); il punteggio viene assegnato in base al coefficiente di difficoltà. La squadra che attacca riceve nell'ordine 1 – 2 – 3 punti, la squadra che difende esattamente il contrario.

IL KILLER: Dopo la prima azione di cambio palla si gioca una seconda palla sempre con una giocatrice della squadra che ha vinto il primo scambio. Questa seconda giocata fa guadagnare altri due punti (alla giocatrice) mentre l'altra squadra gioca per annullare. Le due squadre si alternano al servizio.

SFIDA ALLA DIFESA: Si gioca con un punteggio normale ma dando risalto alla contrapposizione tra il gioco di attacco e quello di difesa. Ad esempio: ogni volta che difende il libero o si attacca in maniera vincente nella zona di competenza del libero si acquisisce un ulteriore punto.

RUBA IL TEMPO (ATTACCO E MURO): Si gioca con un punteggio normale ma ogni azione conclusa con un muro out o un muro vincente fa acquisire un doppio punto

SCHIACCIATRICI

**COME
HANNO
GIOCATO AL
MONDIALE**



Giocatrici	Attacco		Ricez./attacco		Contrattacco	
	Eff. %	Pos.%	Eff. %	Pos.%	Eff. %	Pos.%
Zhu	33%	43%	41%	50%	26%	37%
Sylla	34%	43%	41%	49%	27%	39%
Mihajlovic	26%	42%	31%	52%	21%	35%
Larson	28%	37%	33%	42%	24%	33%
Hill	25%	37%	24%	36%	26%	37%
Koga	15%	29%	20%	36%	10%	24%
Ishii	19%	35%	25%	37%	13%	33%
Bosetti	14%	30%	15%	31%	12%	26%
Egonu	31%	49%	38%	53%	23%	44%
Boskovic	35%	50%	27%	48%	42%	52%
Sloetjes	28%	43%	29%	43%	27%	42%

GRAZIE DELL' ATTENZIONE