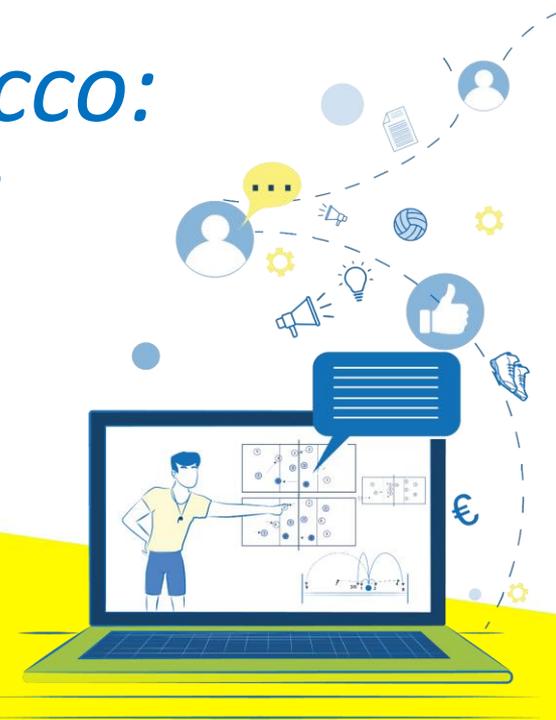




Iniziative di Aggiornamento Nazionale per Allenatori 2021

*“Qualità del primo e secondo tocco:
tecniche e strategie in relazione
all’efficienza dell’attacco:
alcune riflessioni”*

Relatore: Stefano Saja

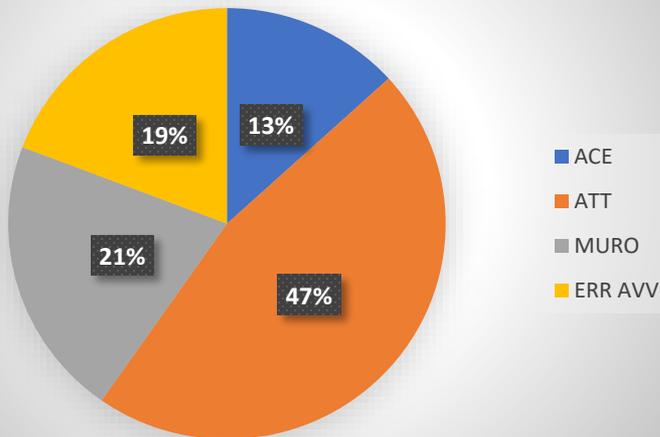


Federazione Italiana Pallavolo

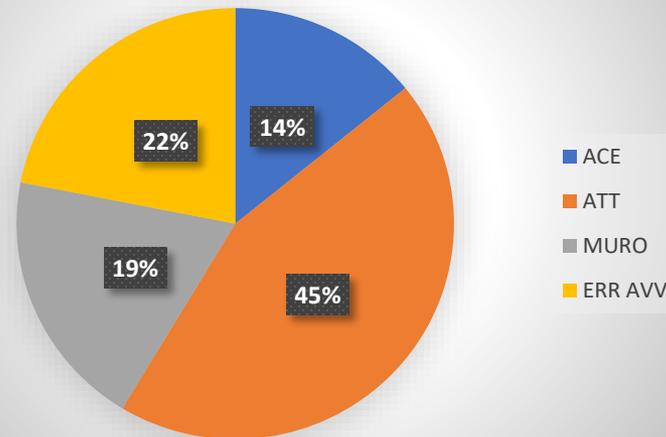
Settore Formazione

PREMESSE

Conegliano



Brescia



L'ATTACCO È IL FONDAMENTALE CHE MAGGIORMENTE PORTA AL PUNTO.

AUMENTARNE L'EFFICIENZA HA UN IMPATTO PIU' ALTO SUL RISULTATO DELLA PARTITA RISPETTO A TUTTI GLI ALTRI

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



FATTORI CHE INFLUISCONO SULLA EFFICIENZA DELL' ATTACCO



FISICI/MOTORI



TECNICI



TATTICI



MENTALI



FATTORI FISICI/MOTORI:

- **Altezza del colpo**
- **Velocità espressa durante il gesto tecnico**
- **Forza trasferita all'attrezzo**



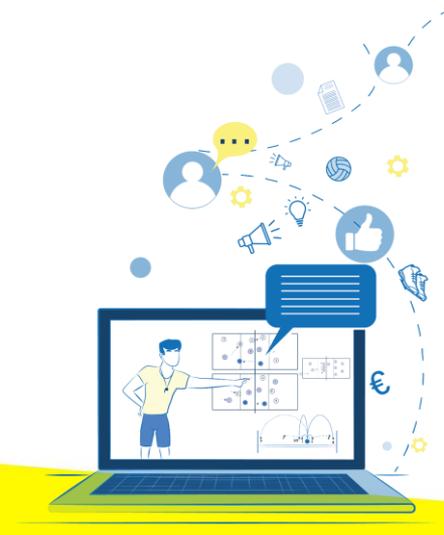
FATTORI TECNICI:

- Gestione di piú tipologie di colpo
- Gestione di piú direzioni del colpo
- Gestione dei timing del colpo
- Gestione di spazi e tempi sull'alzata



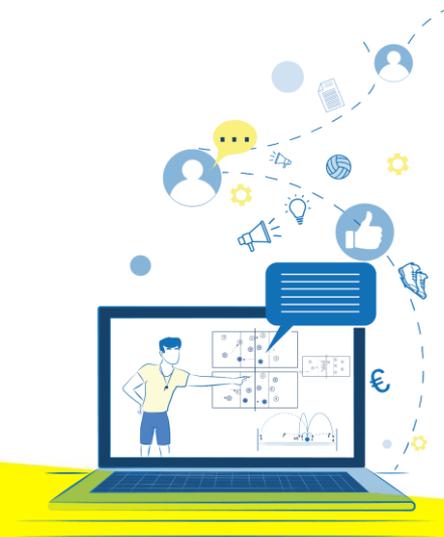
FATTORI TATTICI:

- **Capacità di lettura**
- **Capacità di scegliere la tecnica migliore**



FATTORI MENTALI:

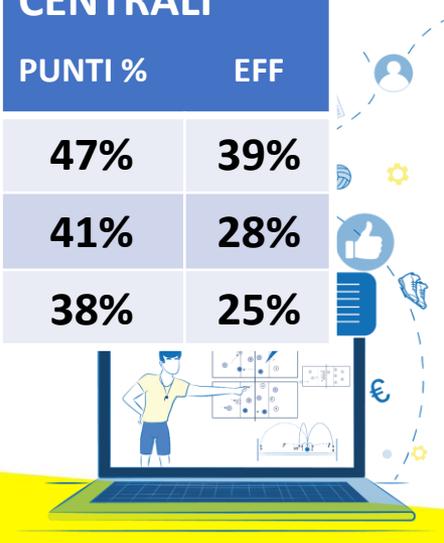
- **Attitudine offensiva**
- **Rapporto con l'errore**



UN'OCCHIATA AD ALCUNI NUMERI...

A1 F 20-21 ATT dopo R	ATT R-		ATT R!		ATT R+		ATT R#	
	PUNTI %	EFF						
ALTA CLASSIFICA	34%	18%	43%	29%	52%	40%	53%	42%
MEDIA CLASSIFICA	29%	13%	41%	27%	44%	31%	46%	33%
BASSA CLASSIFICA	27%	12%	38%	22%	41%	26%	48%	35%

A1 F 20-21 ATT dopo DIF	ALTA		MEZZA		SUPER/QUICK		CENTRALI	
	PUNTI %	EFF	PUNTI %	EFF	PUNTI %	EFF	PUNTI %	EFF
ALTA CLASSIFICA	30%	18%	38%	22%	41%	28%	47%	39%
MEDIA CLASSIFICA	27%	9%	36%	19%	36%	21%	41%	28%
BASSA CLASSIFICA	26%	11%	35%	18%	39%	21%	38%	25%



A1 F 20-21	ATT R-		ATT R!		ATT R+		ATT R#	
	PUNTI %	EFF	PUNTI %	EFF	PUNTI %	EFF	PUNTI %	EFF
ALTA CLASSIFICA	34%	18%	43%	29%	52%	40%	53%	42%
MEDIA CLASSIFICA	29%	13%	41%	27%	44%	31%	46%	33%
BASSA CLASSIFICA	27%	12%	38%	22%	41%	26%	48%	35%
	+9%	+11%	+9%	+11%	+1%	+2%		
	+12%	+14%	+3%	+4%	+2%	+2%		
	+11%	+10%	+3%	+4%	+7%	+9%		



A1 F 20-21 ATT dopo DIF	ALTA		MEZZA		SUPER/QUICK		CENTRALI	
	PUNTI %	EFF	PUNTI %	EFF	PUNTI %	EFF	PUNTI %	EFF
ALTA CLASSIFICA	30%	18%	38%	22%	41%	28%	47%	39%
MEDIA CLASSIFICA	27%	9%	36%	19%	36%	21%	41%	28%
BASSA CLASSIFICA	26%	11%	35%	18%	39%	21%	38%	25%
			+8%	+4%	+3%	+6%	+6%	+10%
			+9%	+10%	+0%	+2%	+5%	+7%
			+9%	+7%	+4%	+3%	-1%	+4%



***LA «SITUAZIONE» GENERATA DALLA SEQUENZA
DEI PRIMI DUE APPOGGI INFLUISCE SUI FATTORI
DETERMINANTI L' ATTACCO***



PRIMO APPOGGIO:

- Crea la possibilità del secondo tocco
- Definisce la posizione da cui parte l'alzata e la possibilità di utilizzo di alcune uscite d'attacco soprattutto dei centrali
- Determina i tempi per l'ingresso del palleggiatore (o chi per lui), per le transizioni e per le rincorse degli attaccanti



SECONDO APPOGGIO:

- **Prosegue la sequenza degli appoggi con l'obiettivo di produrre il migliore attacco possibile**
- **Riferimento spaziale e temporale per gli attaccanti**
- **Costituisce una prima «scelta» di attacco al sistema avversario**





**LAVORARE SULLA QUALITÀ DEI PRIMI DUE TOCCHI
RENDE PIU' FREQUENTI LE CONDIZIONI
FAVOREVOLI ALL'ESECUZIONE DI UN TERZO TOCCO
EFFICIENTE**

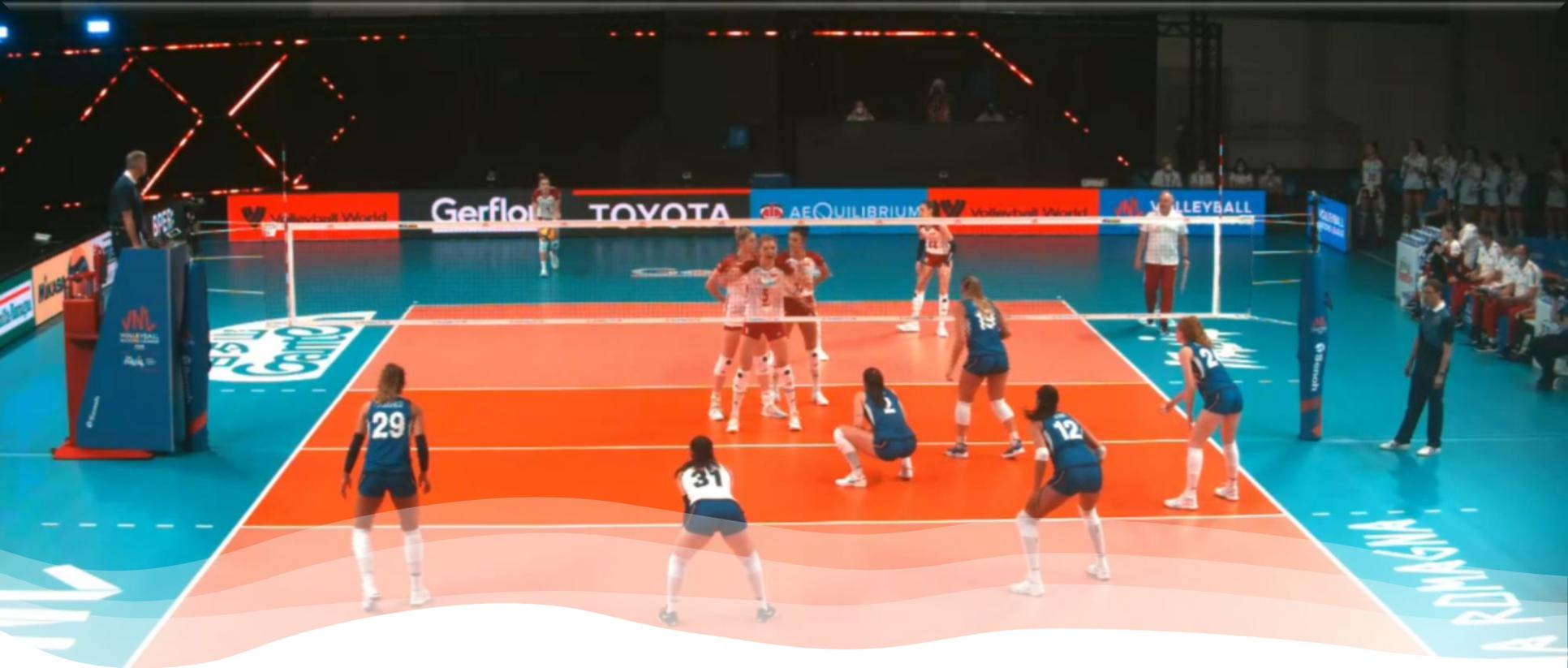
DOPO RICEZIONE:

**+14%/+22% di efficienza tra attacco dopo R+ e
dopo R-**

DOPO DIFESA:

**+10%/+12% di efficienza tra attacco di palla alta e
attacco di palla spinta**



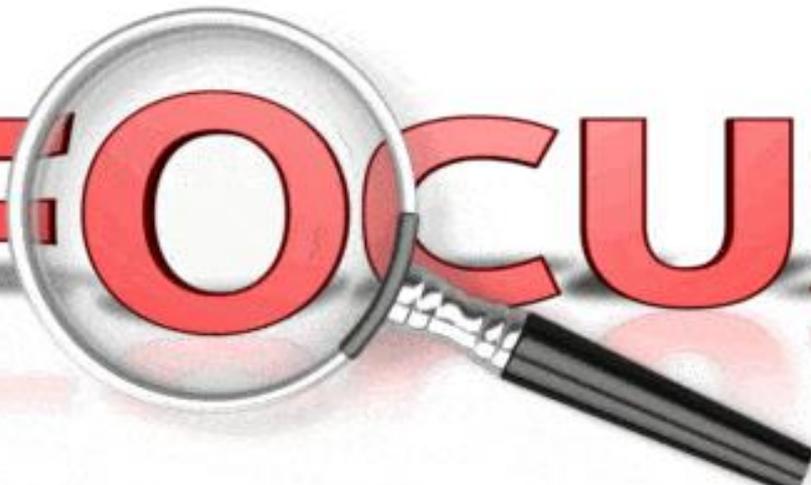


LA FASE SIDE OUT

PRIMO TOCCO

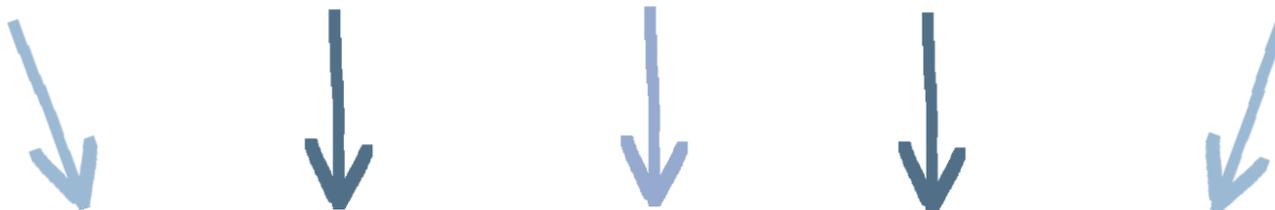


FOCUS



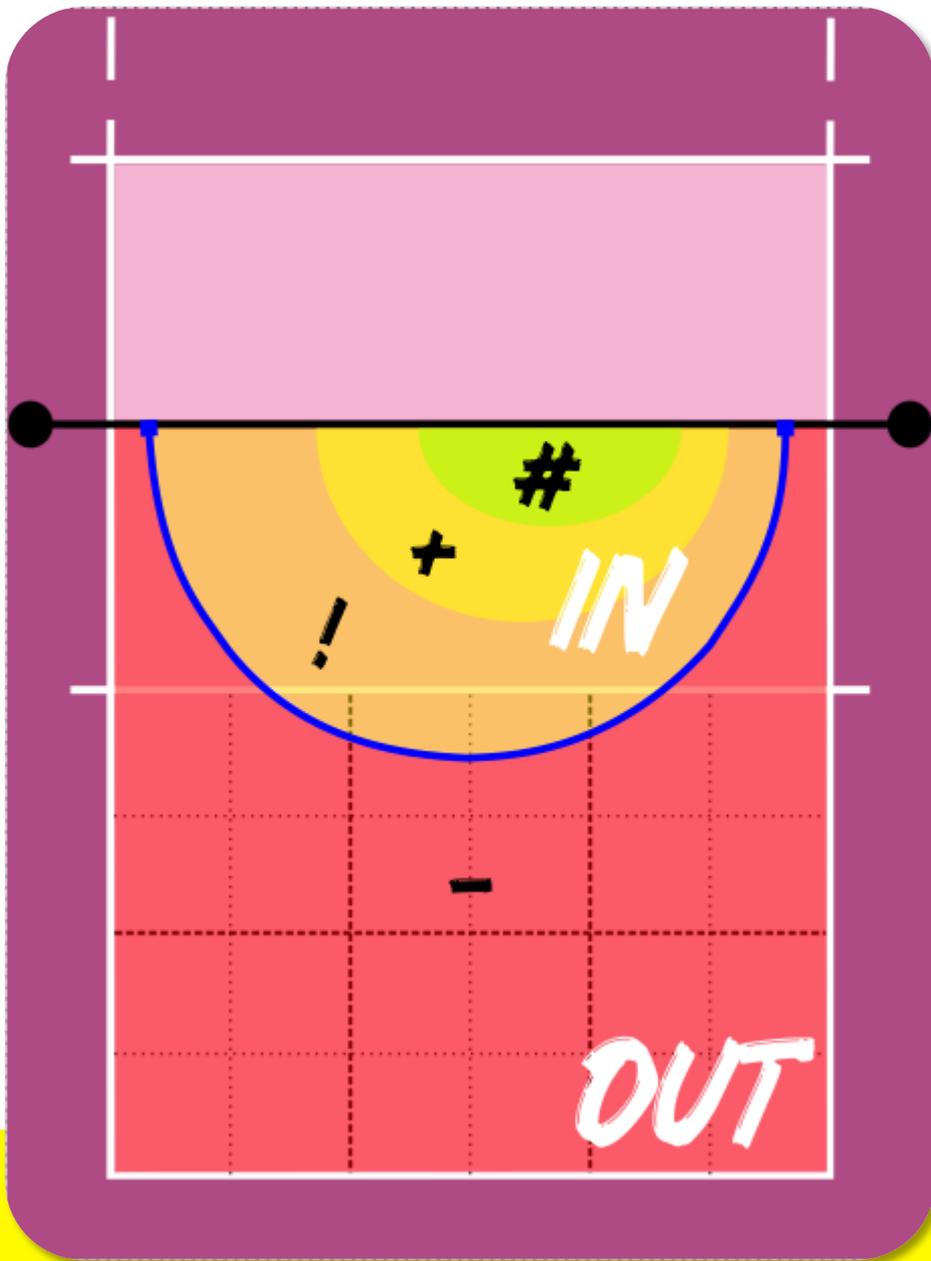
RICEVERE PER:

- Limitare «l'aggressione» del servizio avversario.



- Creare la situazione migliore possibile per secondo tocco.





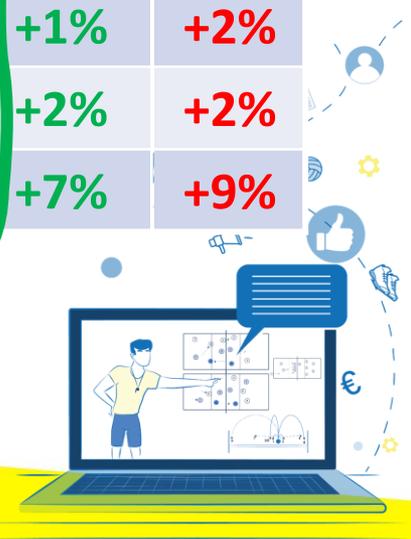
*Ma qual è la
«situazione
migliore» da
ricercare?*



Il modello di prestazione ci indica la direzione:

A1 F 20-21	ATT R-		ATT R!		ATT R+		ATT R#	
	PUNTI %	EFF						
ALTA CLASSIFICA	34%	18%	43%	29%	52%	40%	53%	42%
MEDIA CLASSIFICA	29%	13%	41%	27%	44%	31%	46%	33%
BASSA CLASSIFICA	27%	12%	38%	22%	41%	26%	48%	35%

+9%	+11%	+9%	+11%	+1%	+2%
+12%	+14%	+3%	+4%	+2%	+2%
+11%	+10%	+3%	+4%	+7%	+9%



DUE INDICAZIONI

- **Tenere al minimo l'errore diretto e lo slash.**
- **Ricerca una ricezione «+» (piú semplice rispetto al «#»)**



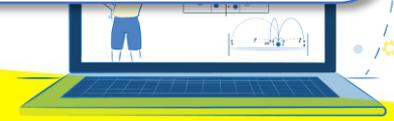
COSA ALLENARE



**TECNICA
INDIVIDUALE**



**RICEZIONE COME
SISTEMA**



TECNICA INDIVIDUALE

TECNICHE DIVERSE:

- Davanti alla figura
- Sulla figura
- Fuori dalla figura



EQUILIBRIO

PIANO DI RIMBALZO



RICEZIONE COME SISTEMA

Un sistema è una connessione di elementi in un tutto organico e funzionalmente unitario.

ORGANIZZAZIONE

COMPETENZE

COMUNICAZIONE





UN ESEMPIO

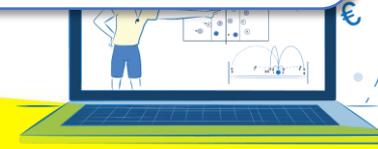


A2 Femminile Stagione 2020-2021



ORGANIZZAZIONE:

- Difendere il centro del campo
- Modulare e orientare la linea di ricezione in base alla battuta avversaria:
 - Zona di partenza
 - Tipo di battuta
 - Efficienza della battuta
 - Ecc...
- Ricercare una corretta parabola anche a rischio di tenere staccata la palla dalla rete



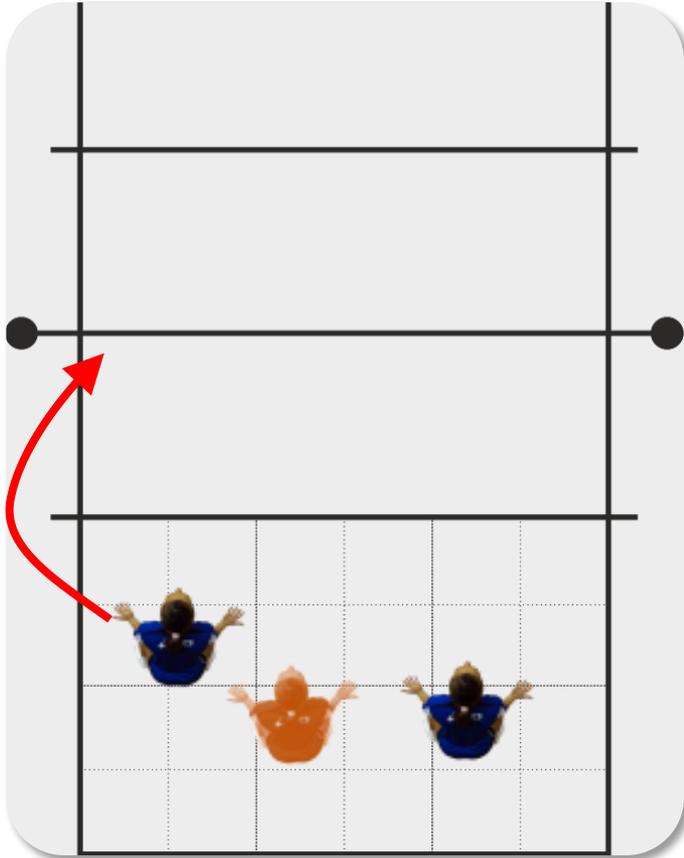
COMPETENZE:

La linea di ricezione è composta da L, S1 ed S2, ma TUTTA la squadra è coinvolta nell'azione di ricezione.

- Centrali e Opposti ricevono la palla che cade davanti alla propria rincorsa
- Se la battuta viene smorzata dal nastro dentro in tre metri chi è piú vicino tenta il recupero



COMPETENZE PER LA LINEA DI RICEZIONE:



Obiettivo della linea di ricezione è di liberare il piú possibile lo schiacciatore di prima linea.

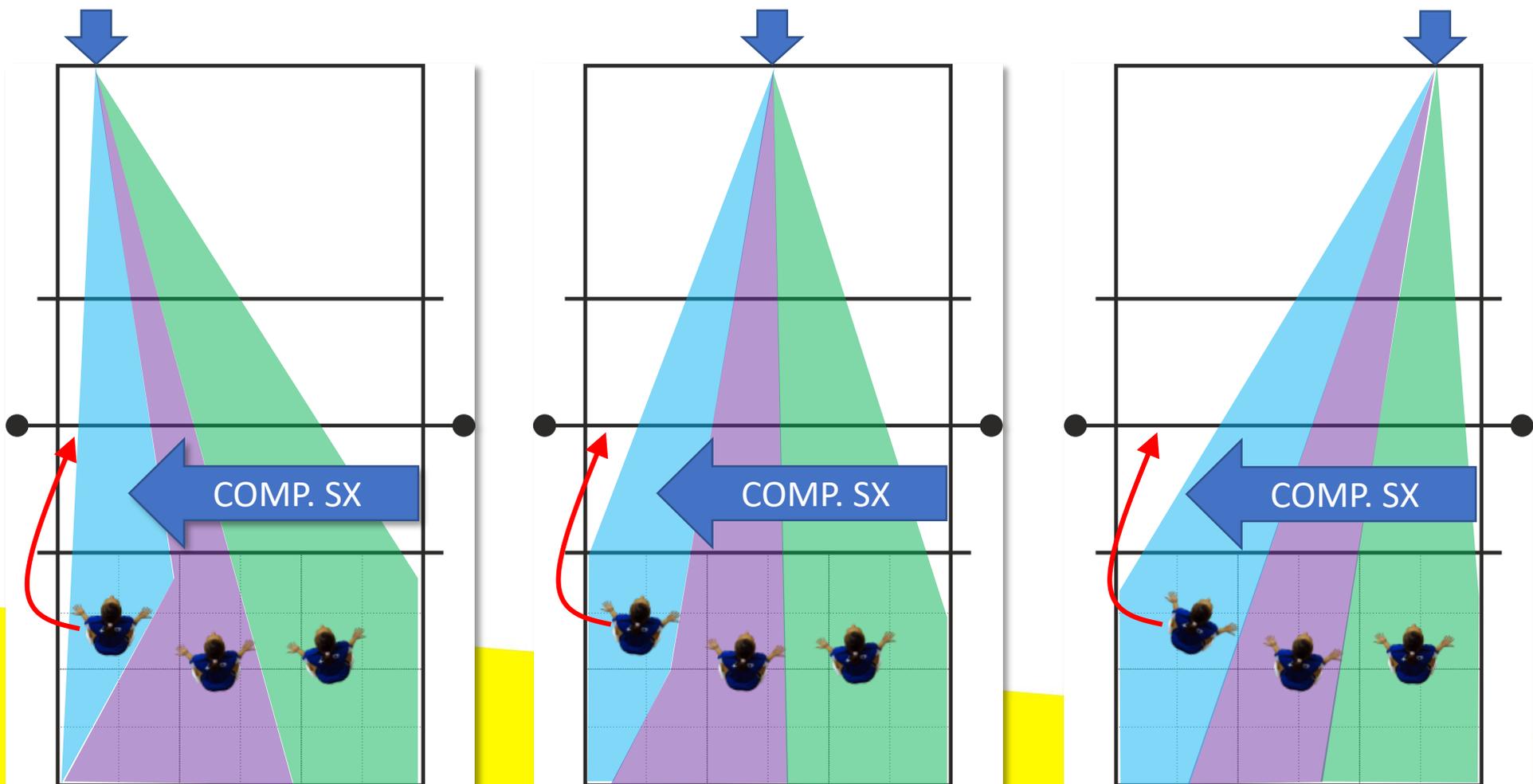
ATT dopo RIC	ATTACCO #%	EFFICIENZA
Super da 4 S	44%	31%
Super da 2 S1	39%	25%
Pipe	37%	22%



COMPETENZE

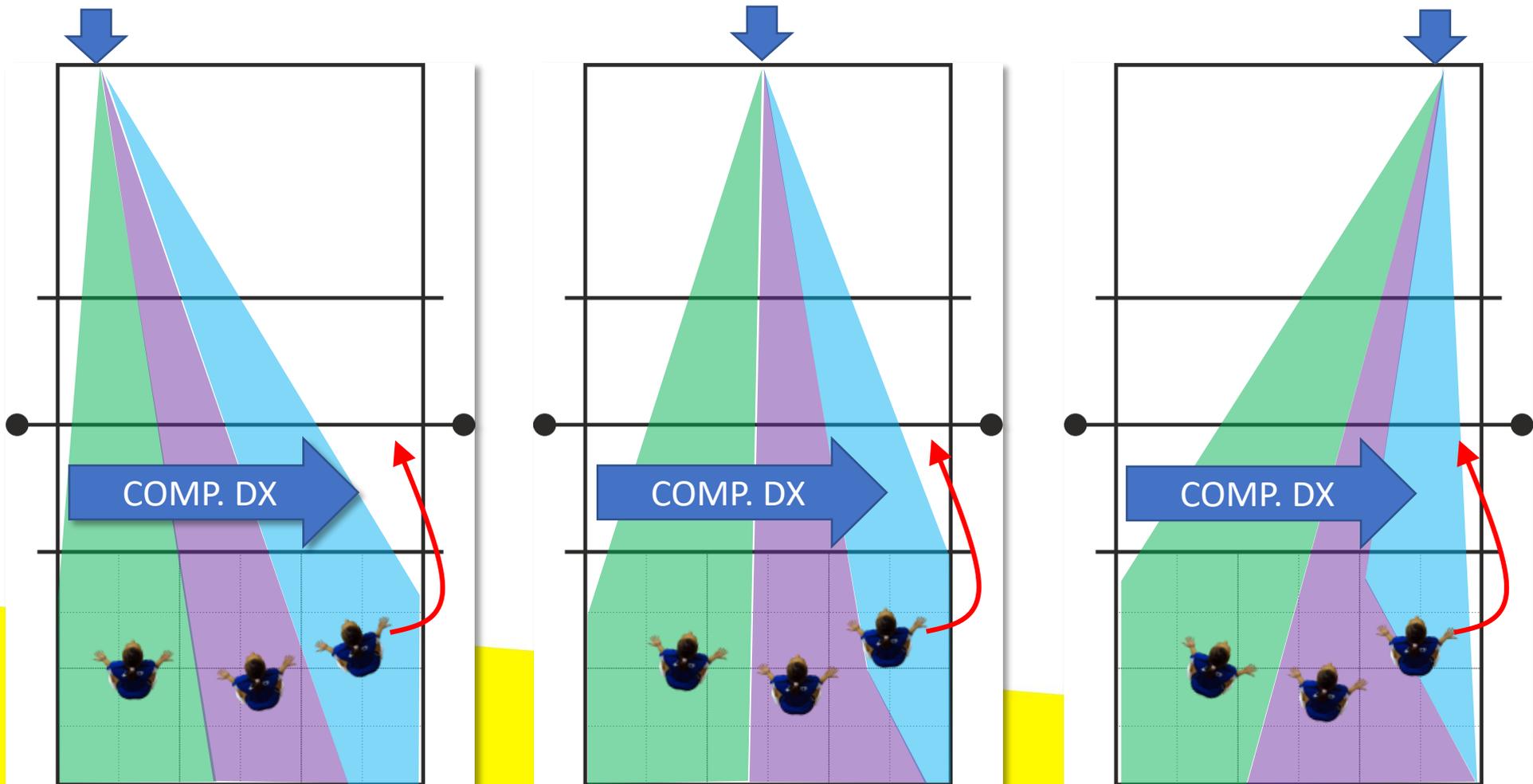
BATTUTA Float e Jump Float

tutte le rotazioni tranne P1:



COMPETENZE

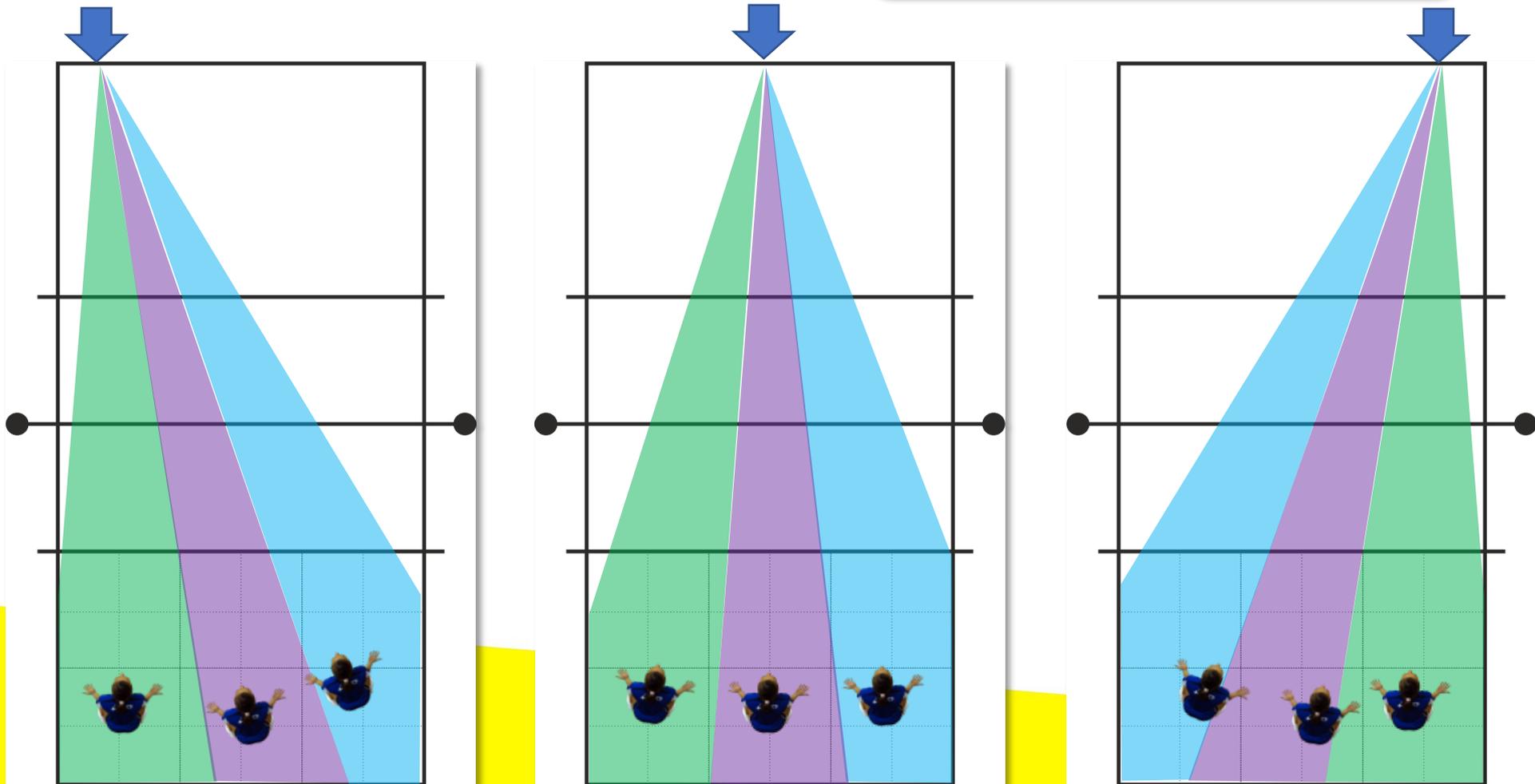
BATTUTA Float e Jump Float P1:



COMPETENZE

Jump Spin:

*Linea più arretrata
con spostamento e
competenze in base a
studio*



COMUNICAZIONE:

Prima della battuta:

- Il libero ricorda tipo di battuta e competenze.

Dopo il colpo:

- Chiamata di OUT
- Il ricevitore impegnato chiama la palla



SECONDO TOCCO



FOCUS



OBBIETTIVO



Mettere l'attaccante nella migliori condizioni per aggredire il migliore sistema muro-difesa dell'avversario.

L'efficienza del primo tocco crea il «contesto» in cui il palleggiatore si trova a scegliere la sua azione.

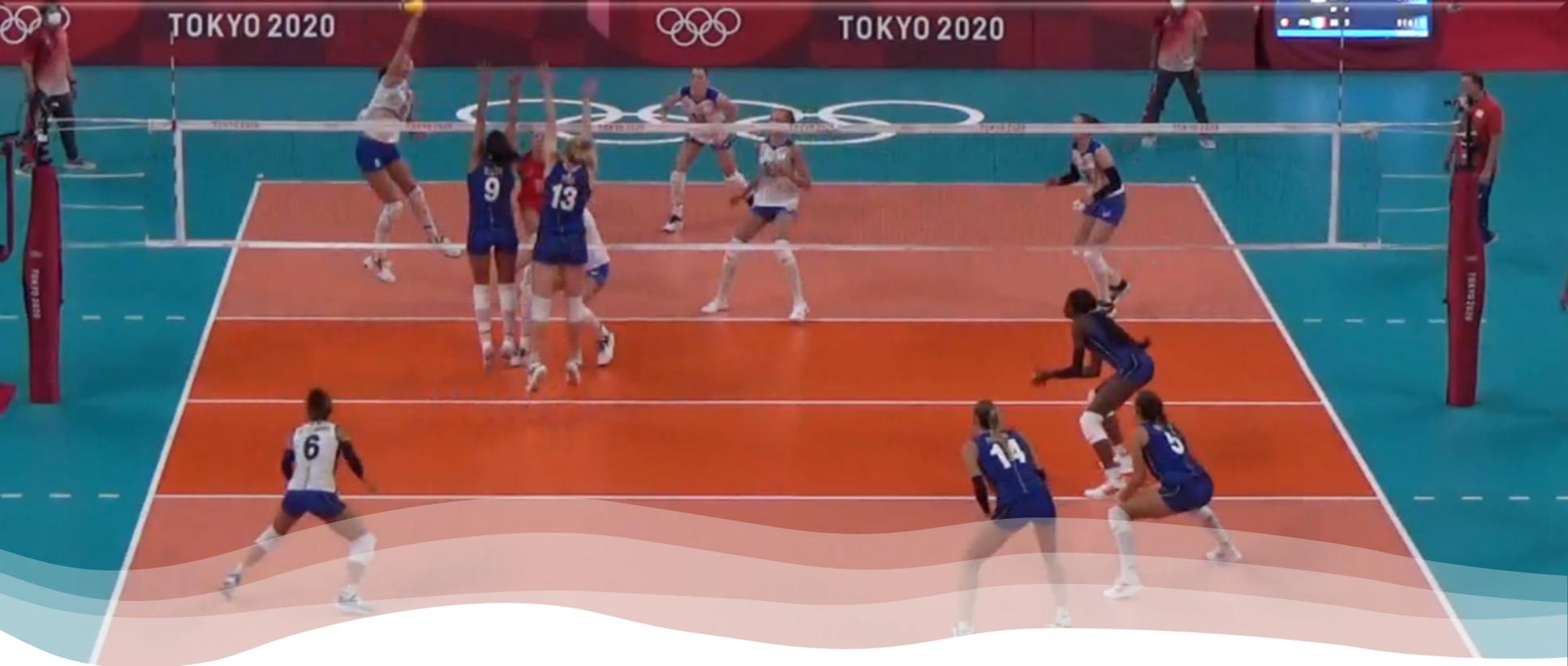
TEMPO

- Ingresso sulla palla
- Rincorse degli attaccanti

SPAZIO

- Punto da cui proviene la ricezione
- Punto dell'alzata
- Posizione degli attaccanti





LA FASE BREAK

PRIMO TOCCO

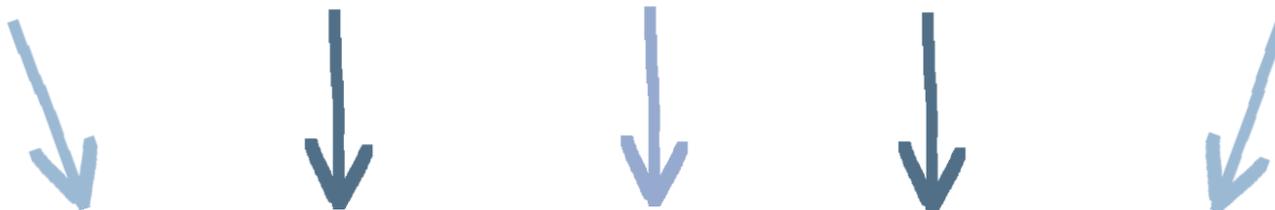


FOCUS



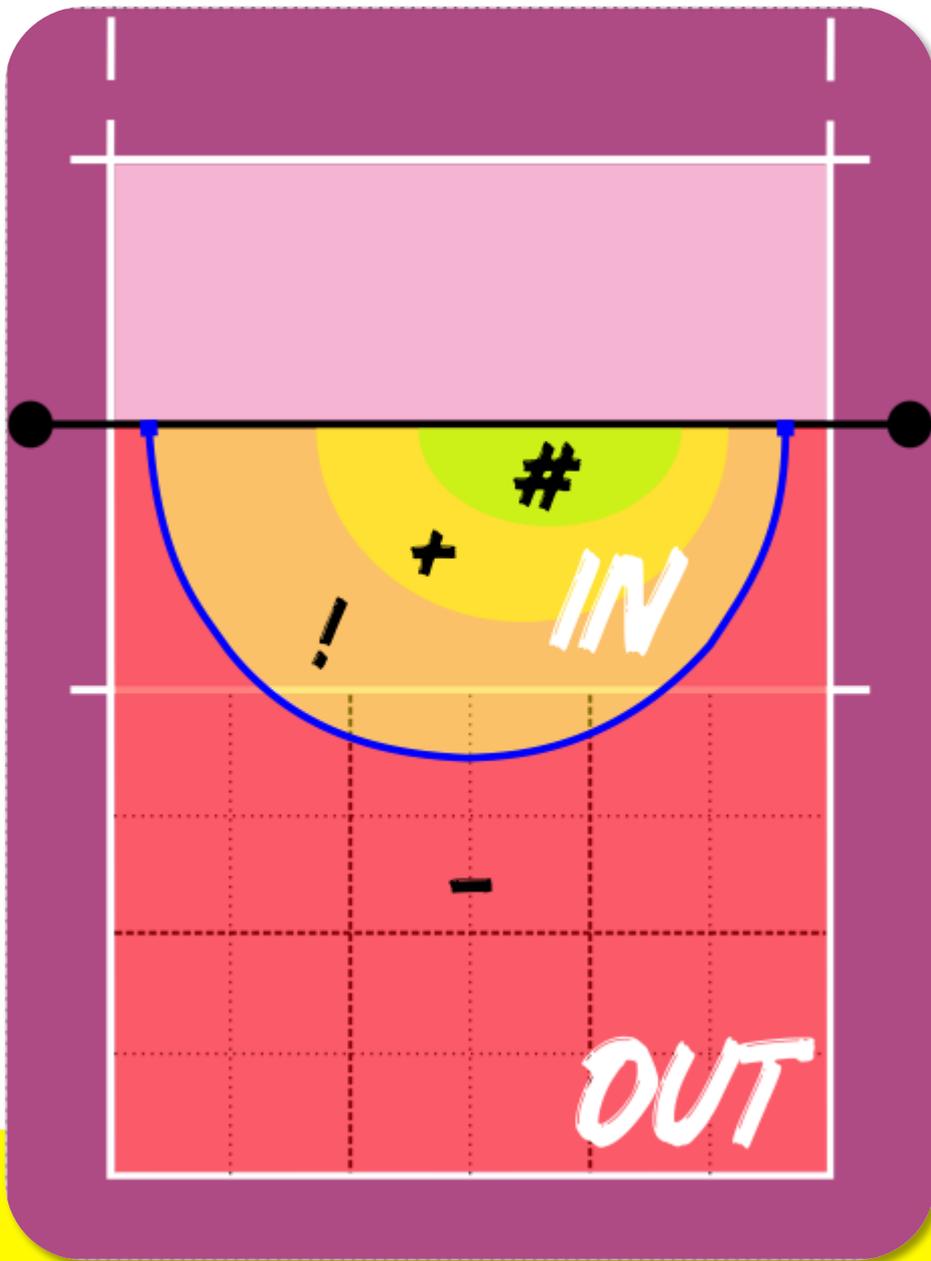
DIFENDERE PER:

- **Mantenere «viva» l'azione.**



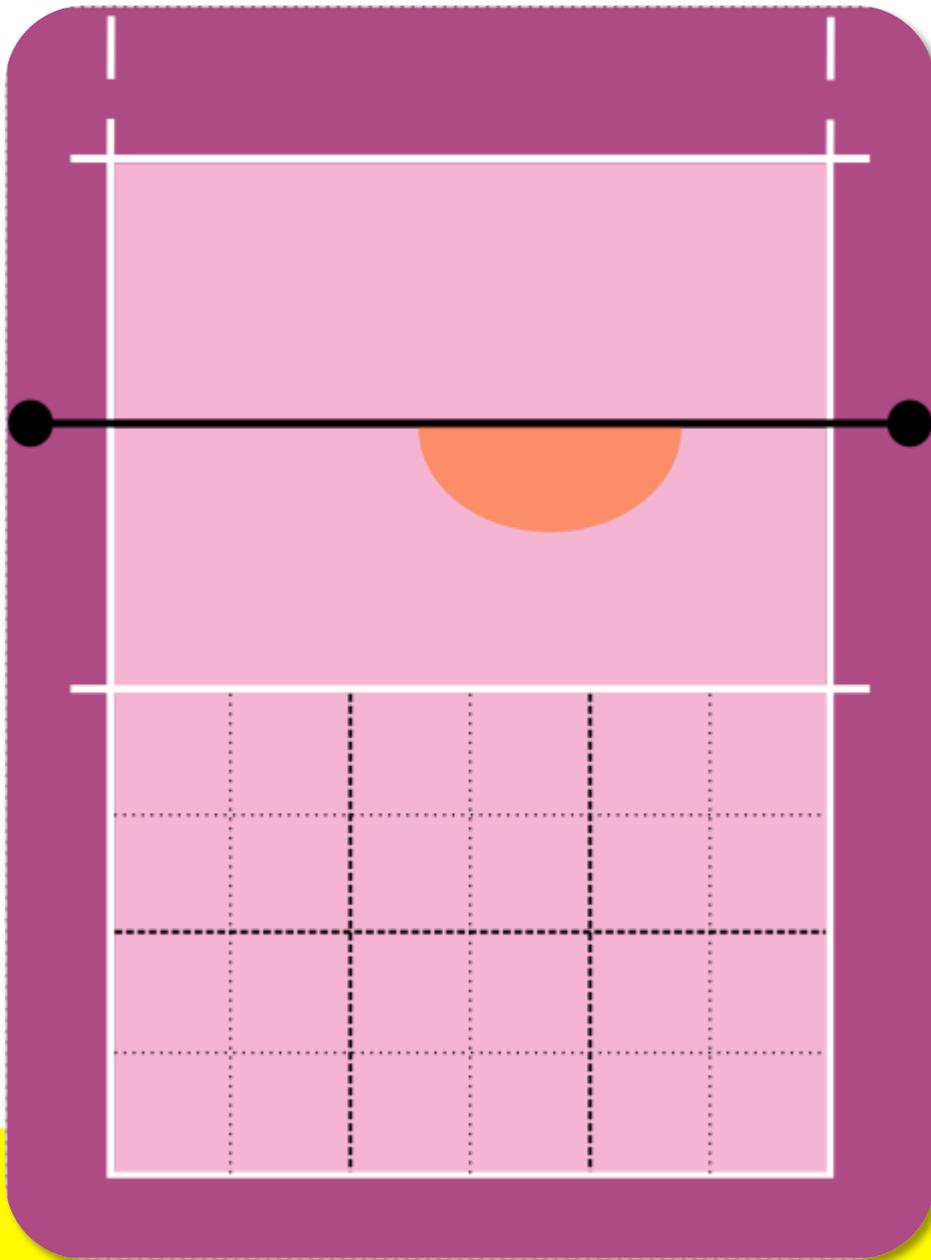
- **Creare la situazione migliore possibile per secondo tocco.**





*Ma qual è la
«situazione
migliore» da
ricercare?*





FREE BALL

DOWN BALL

***ATTACCO
RALLENTATO
DAL MURO***



COMPETENZE:

A3

4 3 2

5 6

A2

4 3

L

6 1



***ATTACCO FORTE
SULLA FIGURA***

***DIFESA IN
AFFONDO***

DIFESA ALTA



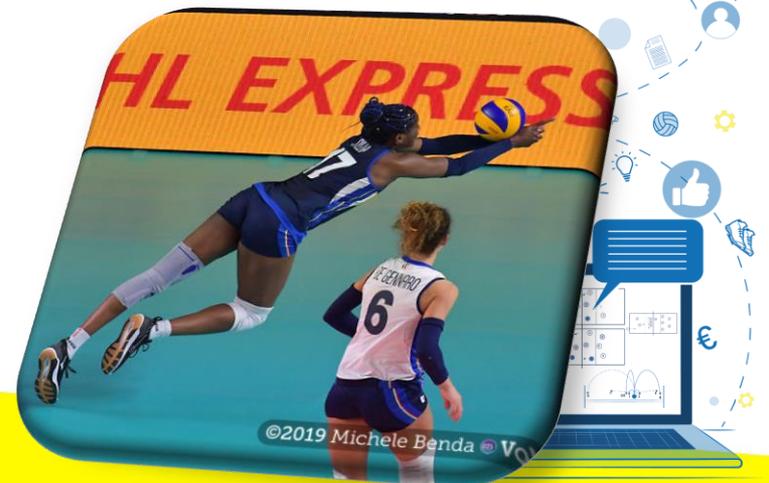
TUFFO, PANCAKE

Tenere la palla ALTA



PALLA MOLTO LONTANA

Riportare la palla
verso il campo



FATTORI INDIVIDUALI

ATTITUDINE



TIMING



LETTURA:

- Alzata
- Rincorsa
- Spalle
- Braccio

TECNICHE



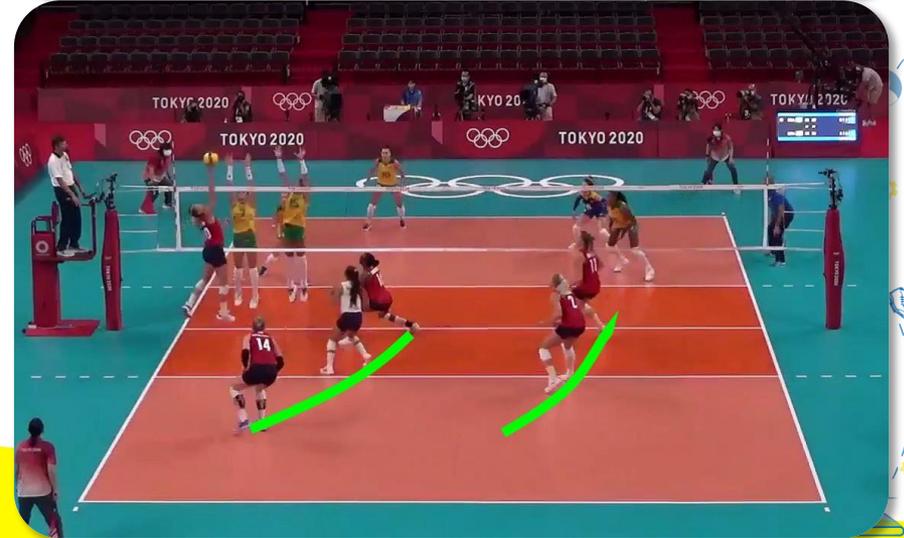
ORGANIZZAZIONE

Il primo tocco difensivo è inserito in un sistema organizzato di squadra.

CORRELAZIONE MURO-DIFESA



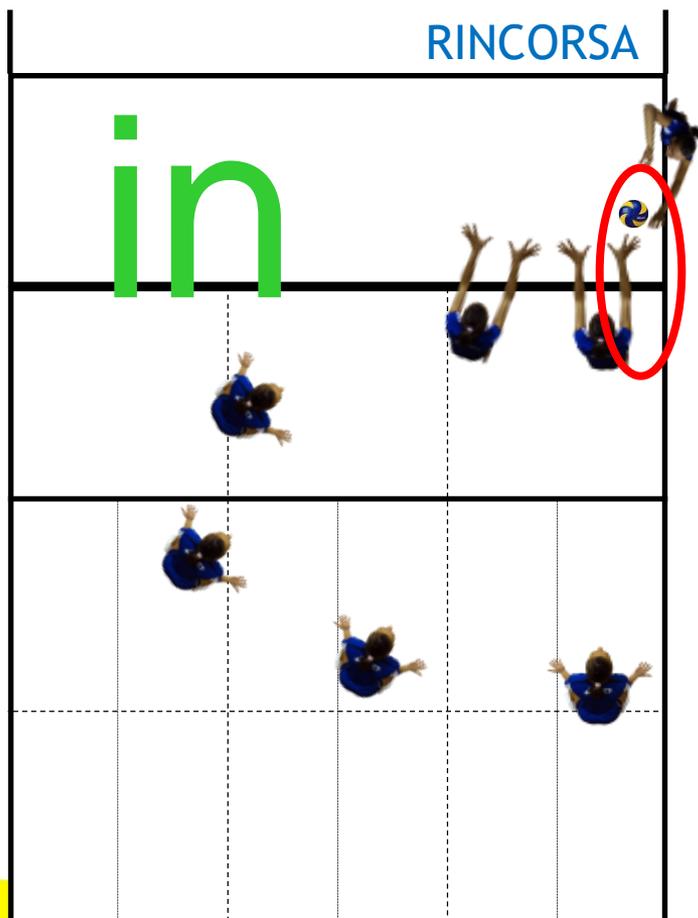
SISTEMA DI COPERTURA



CORRELAZIONE MURO-DIFESA

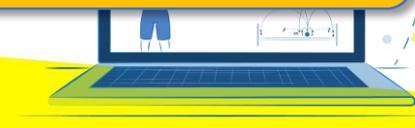
- Strategie di risposta standard in base al tipo di situazione creata dell' attacco avversario.
- Capacità di decodificare la situazione come squadra.
- Organizzazione chiara con competenze ben definite.
- Comunicazione efficiente per gestire gli adattamenti.

UN ESEMPIO: Muro-Difesa Super da 4



Secondo tocco NEL SISTEMA e attacco da posto 4.

- P2 muro RINCORSA, lasciando aperta la parallela.
- P3 può non arrivare con il corpo a chiudere il muro.
- P4 difende il tip.
- P5 difende la diagonale stretta.
- P6 difende il colpo in mezzo al muro.
- P1 difende il colpo in parallela ed il lettura il tip vicino alla linea laterale.

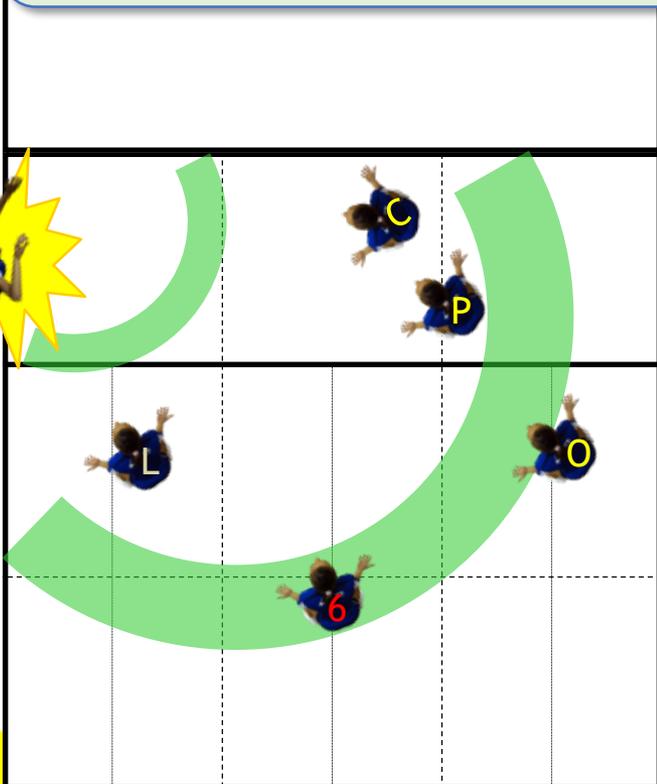


SISTEMA DI COPERTURA

- Posizioni e competenze STANDARD in situazione di attacco dopo rice nel sistema o dopo freeball.
- Posizioni e competenze IN LETTURA in situazioni dopo difesa.
- Organizzazione chiara con competenze ben definite.
- Due semicerchi

UN ESEMPIO: situazione STANDARD

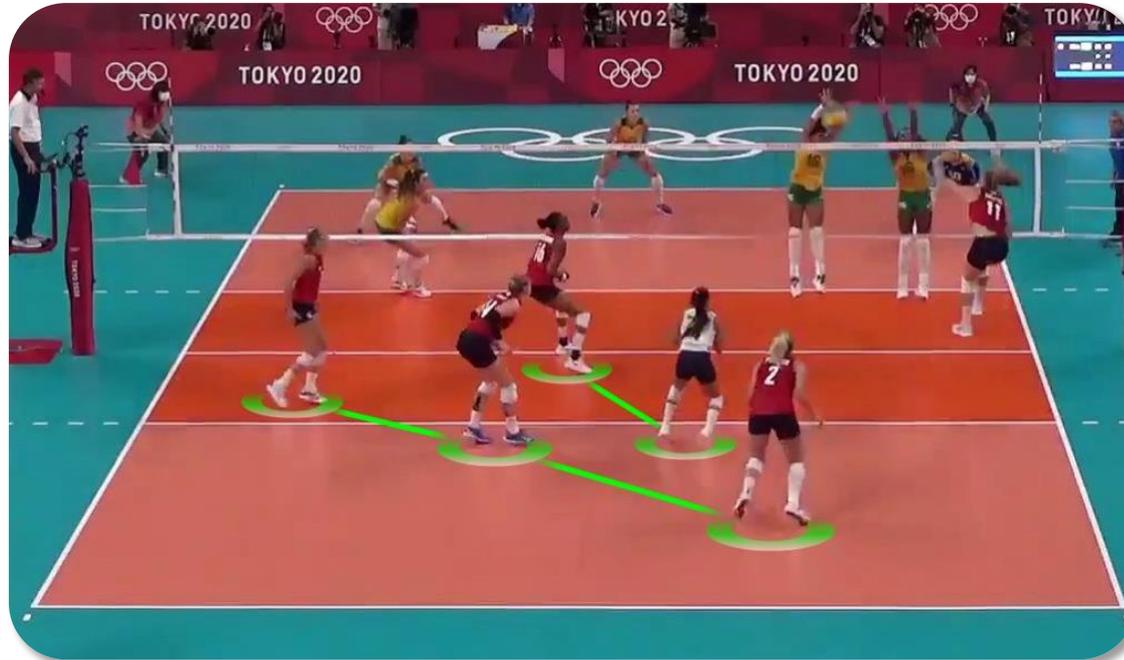
Attacco a 2 secondo tocco NEL SISTEMA e attacco da posto 4 con base 1 del centrale.



- P segue l'alzata.
- C atterra dalla finta di primo tempo e si sposta a sinistra.
- Posto 6 interrompe la rincorsa di pipe e corre verso zona 4.
- O interrompe la rincorsa e rimane profondo.
- L arretra per coprire il fondo del campo.



UN ESEMPIO: situazione NON STANDARD



- I giocatori in base alle loro posizione si spostano cercando di ricreare i due semicerchi di copertura

- **TIMING** sull'attaccante.

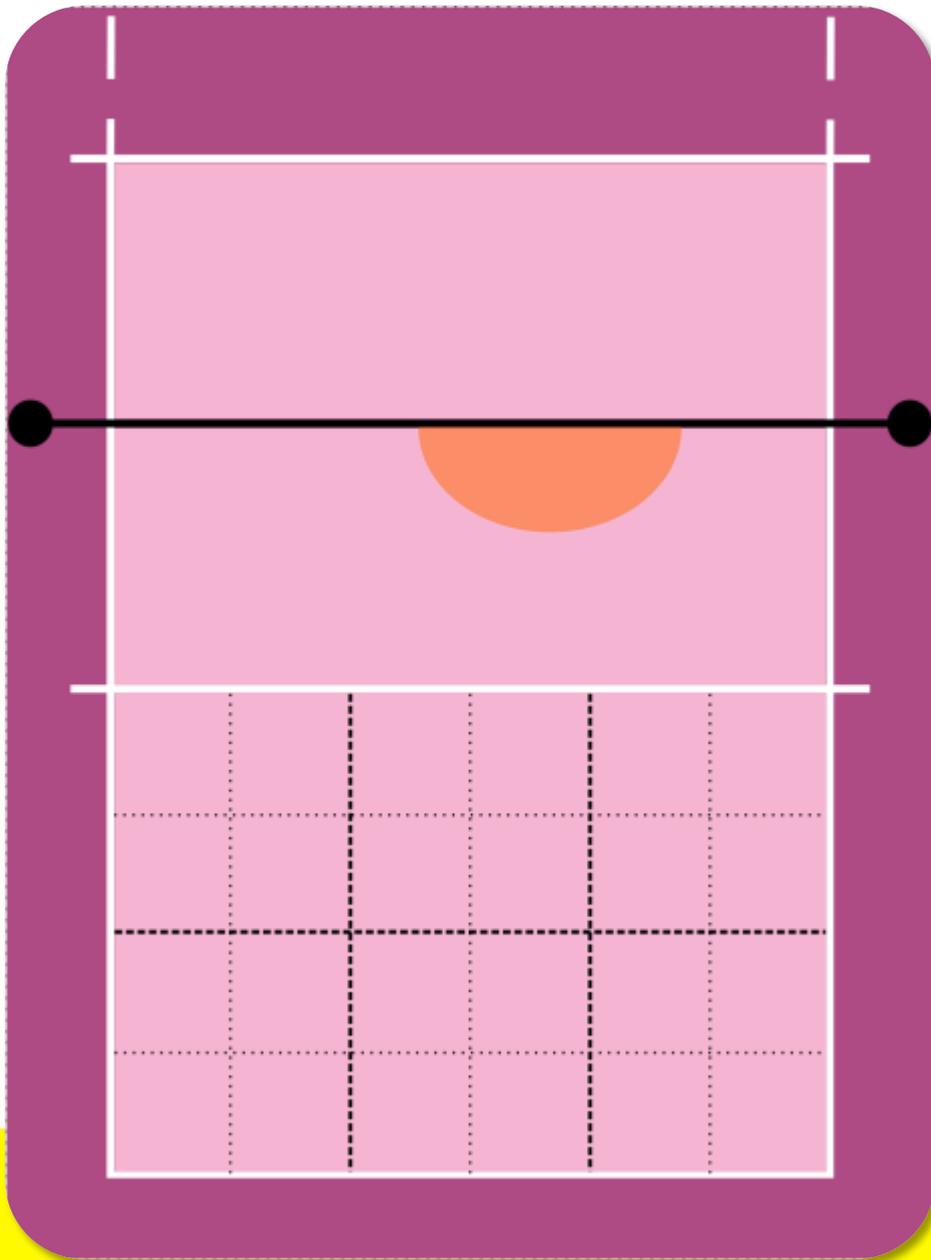


SECONDO TOCCO



FOCUS





Alzata di P

*4 uscite
d'attacco*

*Gli attaccanti
chiamano il tipo
di alzata in base
alla loro
posizione*

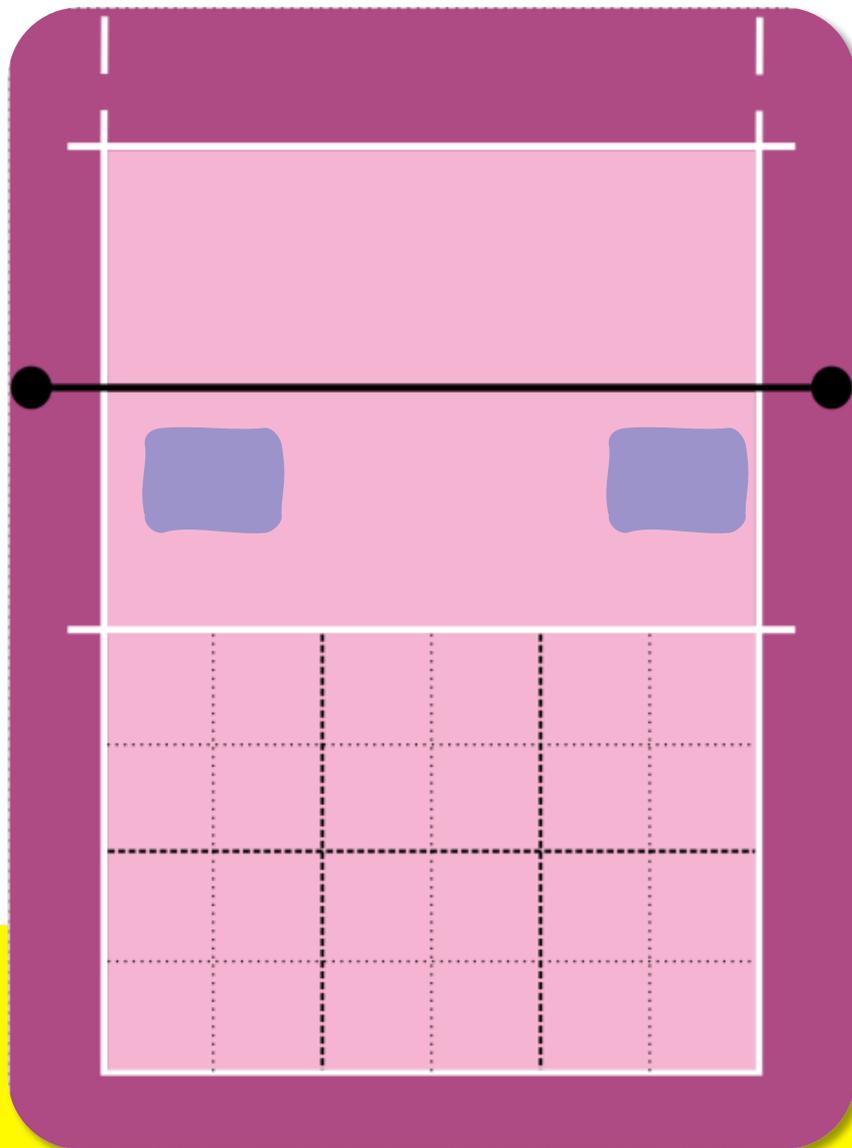


NELLE ALTRE SITUAZIONI

- Se non ha effettuato il primo tocco P si incarica del secondo, altrimenti L ne ha la competenza.
- Se P non riesce ad intervenire chiama aiuto.
- Chi si incarica dell'alzata (non P) chiama il proprio intervento.
- In caso di chiamata, questa ha la priorità sulle competenze.
- L'obiettivo del secondo tocco è la precisione.



Alzata di palla Alta



- Garantire una parabola per un terzo tempo.
- Tenere l'alzata staccata un braccio da rete e dentro alle linee del campo (soprattutto in 4).
- Organizzare subito un'azione di copertura.



THANK YOU



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

