



dallarivolley.com



# WORKSHOP 2017

PER ALLENATORI DI PALLAVOLO

**FEFE' DAVIDE  
DE GIORGI & MAZZANTI**

SPECIAL GUEST:  
**COACH DAN PETERSON**

SABATO 9  
SETTEMBRE 2017

CENTRO PAVESI FIPAV  
VIA DE LEMENE, 3  
MILANO



---

# L'ATTACCO DA PRIMA E DA SECONDA LINEA

*Come costruire un sistema di attacco, combinando quattro soluzioni*



---

L'INTERVENTO E' SUDDIVISO IN  
DUE TIME OUT TECNICI E DUE TIME OUT TATTICI,  
GIOCATEVI I VOSTRI TIME OUT QUANDO VOLETE...

*Il confronto è l'unico modo per affrontare un dubbio e crearsene un altro nuovo...*



---

**LA CRESCITA DI UN GIOCATORE PASSA ATTRAVERSO LA  
RISOLUZIONE DI COMPITI DIFFICILI.**

**ACCOMPAGNALO NELLA SCOPERTA DELLE SOLUZIONI  
SENZA MODIFICARE LA SITUAZIONE DI GIOCO.**

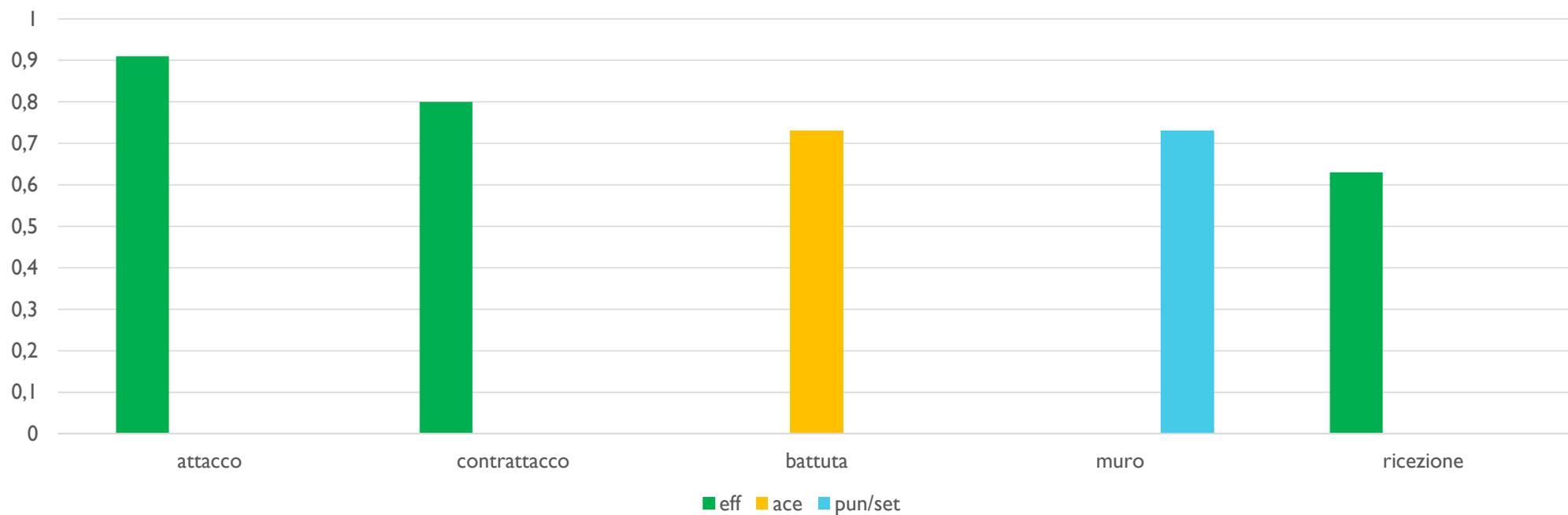
*Sono convinto che la tecnica sia più forte di qualsiasi tattica*



# TIME OUT I

- Quanto conta l'attacco?
- Quali sono le situazioni d'attacco determinanti per la vittoria?
- Come posso allenare queste situazioni?

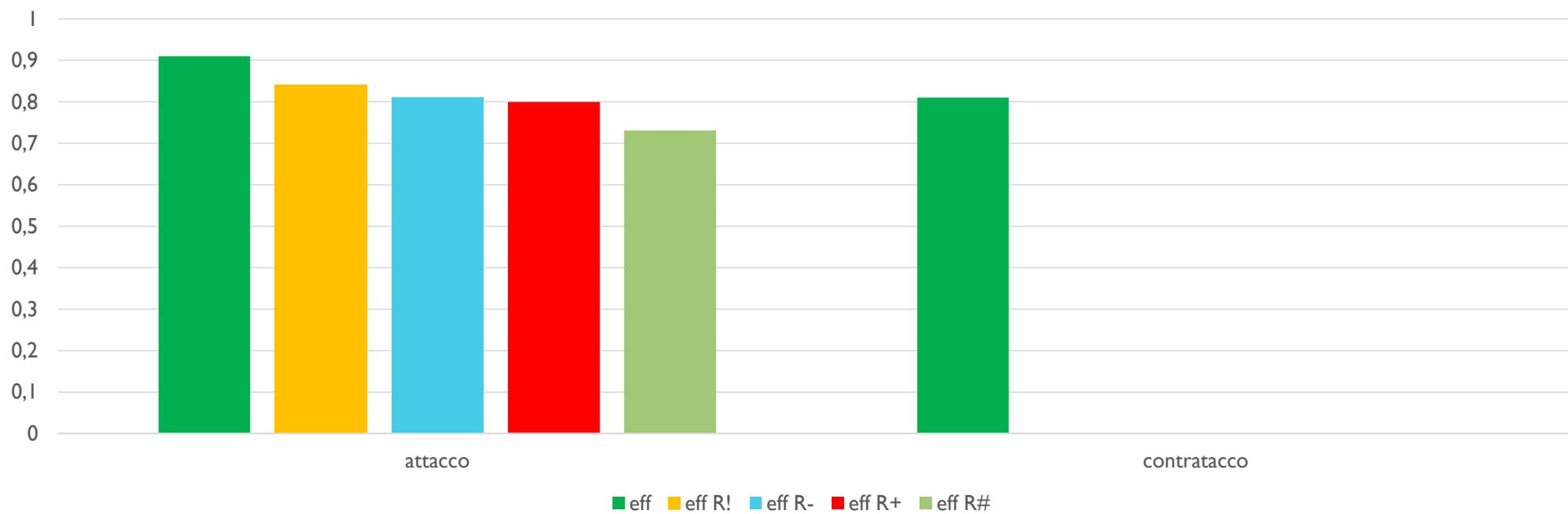
# QUANTO CONTA L'ATTACCO



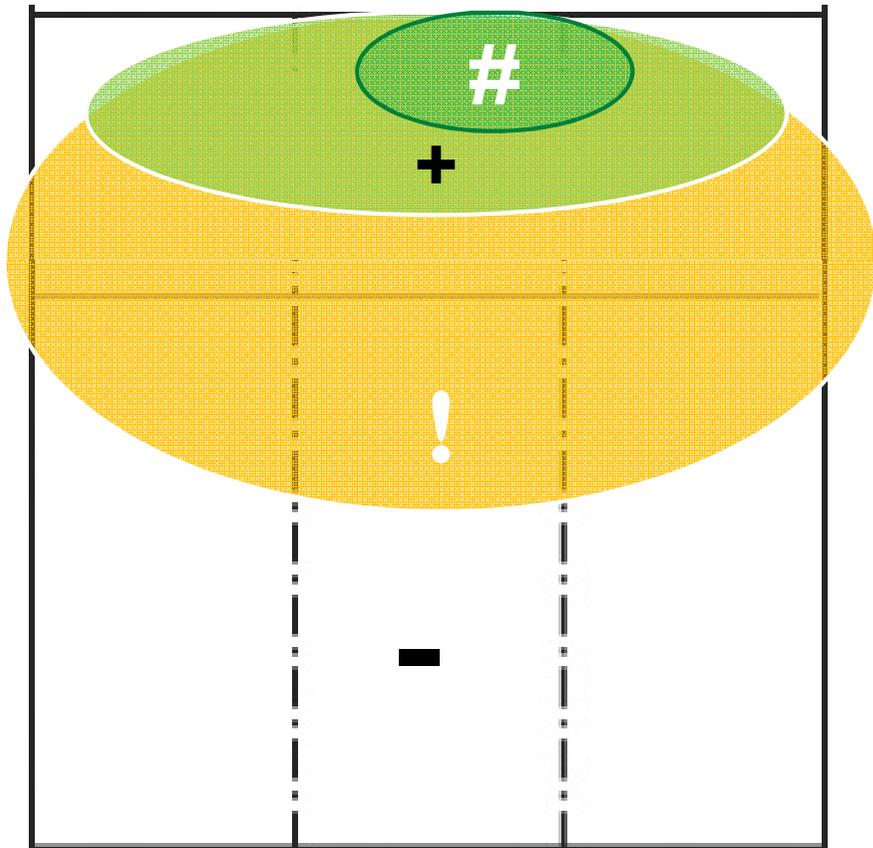
*Parametri del campionato italiano 2015/2016*



# QUALI SONO LE SITUAZIONI DETERMINANTI



# COME SUDDIVIDO IL “SISTEMA” DI GIOCO



- DAL SISTEMA:
  - #: perfetta
  - +: spostata
- FUORI DAL SISTEMA:
  - !: staccata
  - -: lontana



# COME CODIFICO GLI ALLENAMENTI

**BR**

Il Gioco: battuta e ricezione

**PP**

Palla nel sistema  
(# o + da ricezione o appoggio)

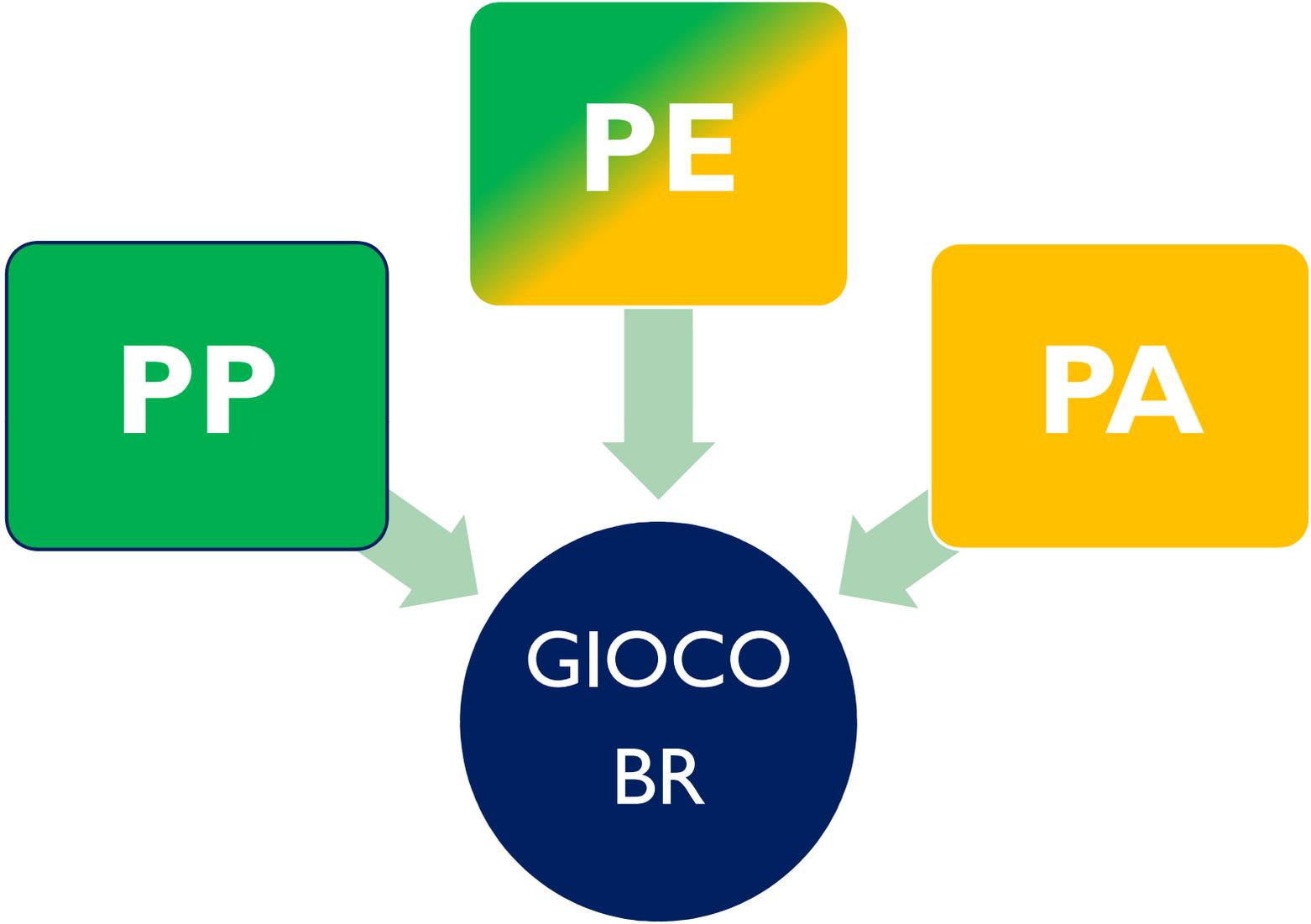
**PE**

Palla tra il sistema e fuori dal sistema  
( + e ! da ricezione o muro-difesa)

**PA**

Palla fuori dal sistema  
(! e – da ricezione o copertura)





# TIME OUT TECNICO I

- Quali sono gli aspetti tecnici più importanti per te?
- Quali sono i colpi d'attacco da sviluppare?
- Quali sono gli aspetti tecnici che dobbiamo allenare di più?

# CREAZIONE DI UN MODELLO

Ogni modello tecnico viene scomposto in tre fasi successive che ho leggermente modificato rispetto al PRIMA-DURANTE-DOPO del Prof. Pittera:

- **PREPARA:** corrisponde al «DOPO» ma io lo metto «PRIMA del PRIMA»
- **COSTRUISCI:** corrisponde al PRIMA
- **COLPISCI:** corrisponde al DURANTE

Nel modello presentiamo sempre una parola chiave per ogni fase per identificare COSA voglio realizzare in quella fase del gioco

# PAROLE CHIAVE IN ATTACCO

PREPARA



**VELOCE**

il «passo» determina il tempo di attacco

Da  
CP

COSTRUISCI



**ALTO**

la mano «cerca» la palla

Da  
BP

COLPISCI



**FORTE**

la spalla entra ALTA, sulla direzione

....QUANDO SERVE: CREATIVITA' !

# I COLPI D'ATTACCO

## SPARA:

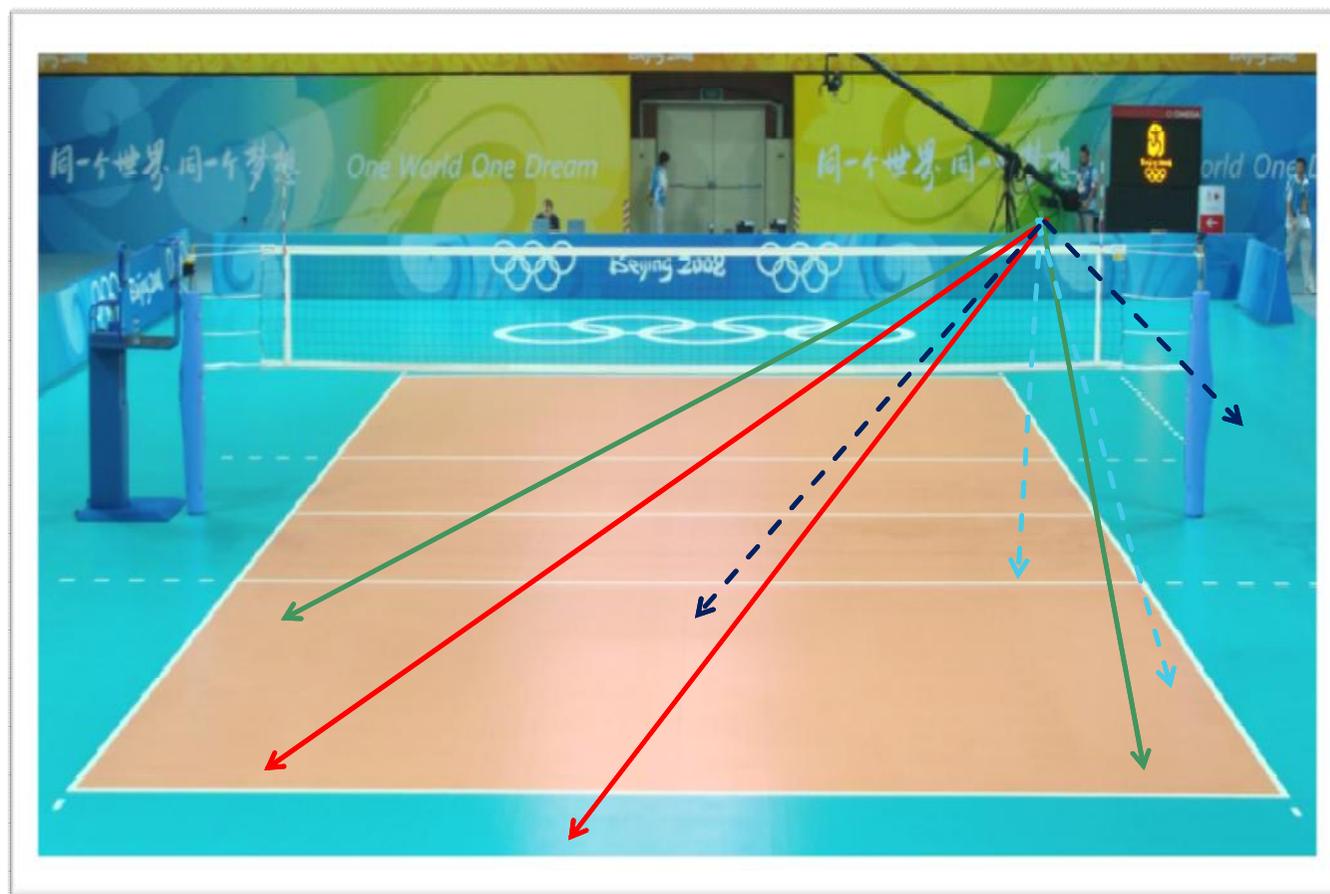
- DIAGONALE LUNGA
- MANI OUT ALTO

## ANTICIPA:

- DIAGONALE STRETTA
- PARALLELA

## RITARDA:

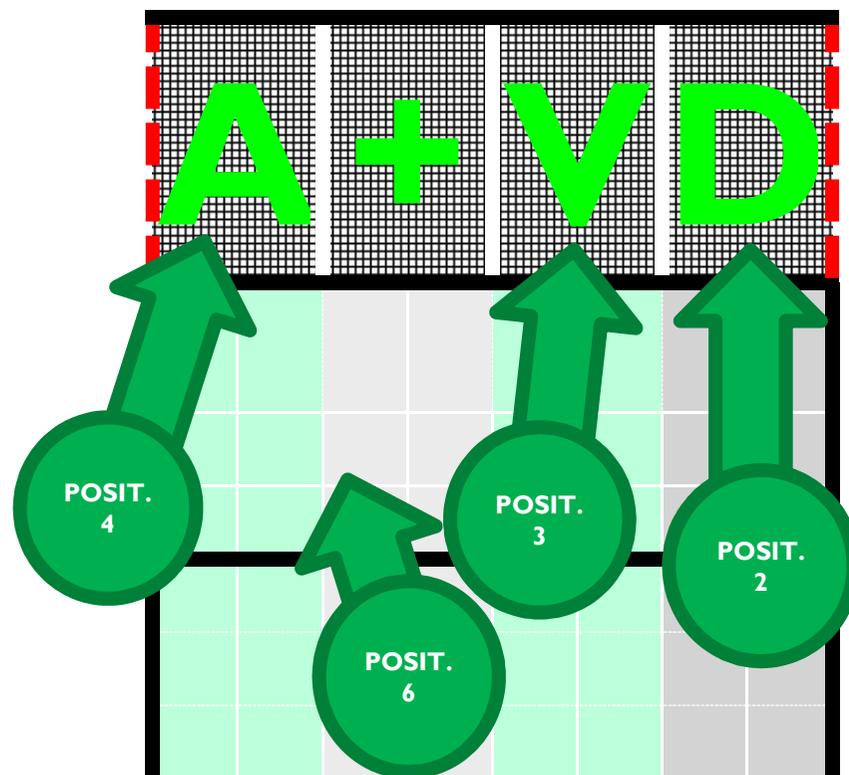
- PALLONETTO/SPINTA
- PALLETTA/MANI OUT LATERALE



## TIME OUT 2

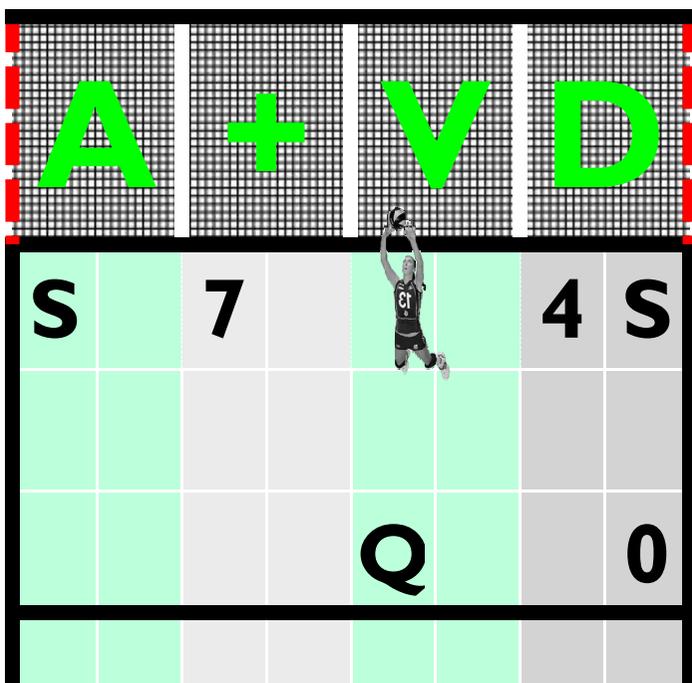
- Quanti punti rete attaccare sistematicamente?
- Elenchiamo un po' di variabili che possono incidere sulla qualità del cambiopalla:
  - Da dove proviene la palla di ricezione
  - La qualità della ricezione
  - La scelta del palleggiatore (apertura o sovrapposto)
  - ....

# QUATTRO PUNTI RETE, PER QUATTRO SOLUZIONI

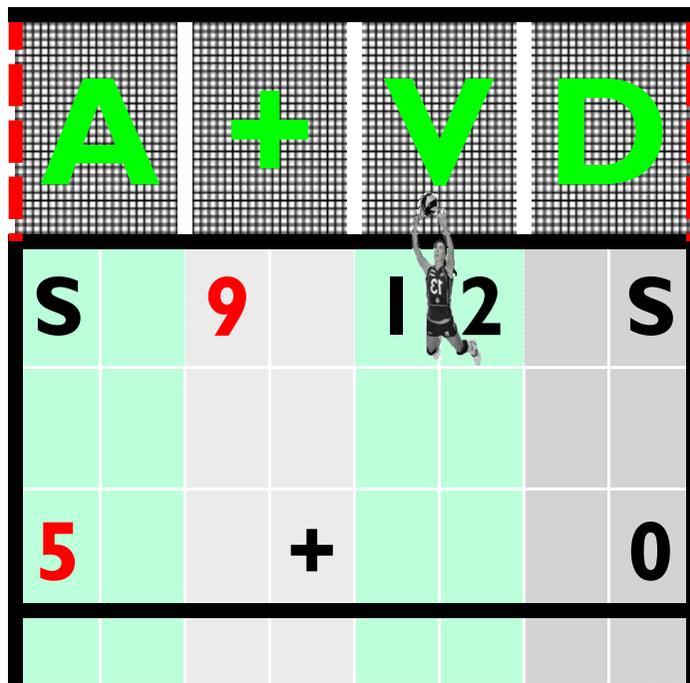


# SPECIFICHE DI ATTACCO CON RICEZIONE # 0 +

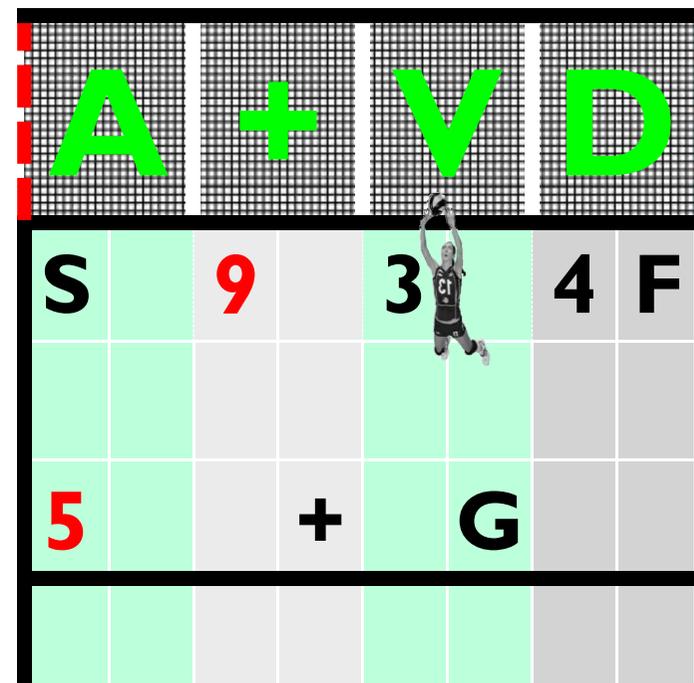
PRIMO TEMPO LONTANO



PRIMO TEMPO VICINO



FAST



CON PALLA + PRIMO TEMPO SUL PALLEGGIATORE



# ASPETTI TECNICI A CUI DARE ATTENZIONE CON LA PALLA PERFETTA

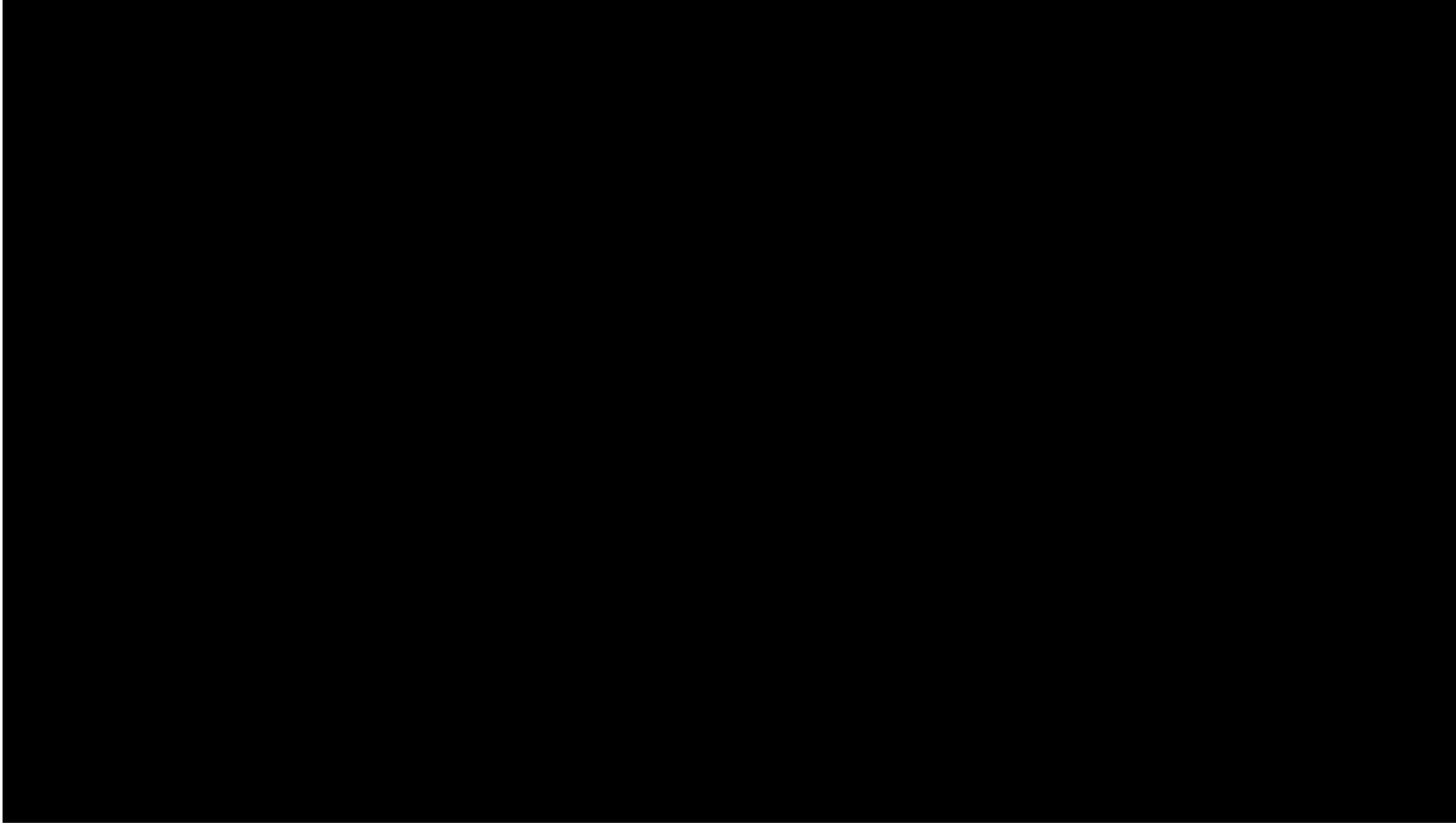
## TRANSIZIONI DI CAMBIOPALLA:

- Del centrale: distanza sulla traiettoria di battuta, tempo sulla traiettoria di ricezione (miglior anticipo tenendosi la palla a destra)
- Degli schiacciatori di prima linea: accostato, doppio accostato o rincorsa.
- Dello schiacciatore di seconda linea: accostato o rincorsa con il primo passo a cercare la distanza.

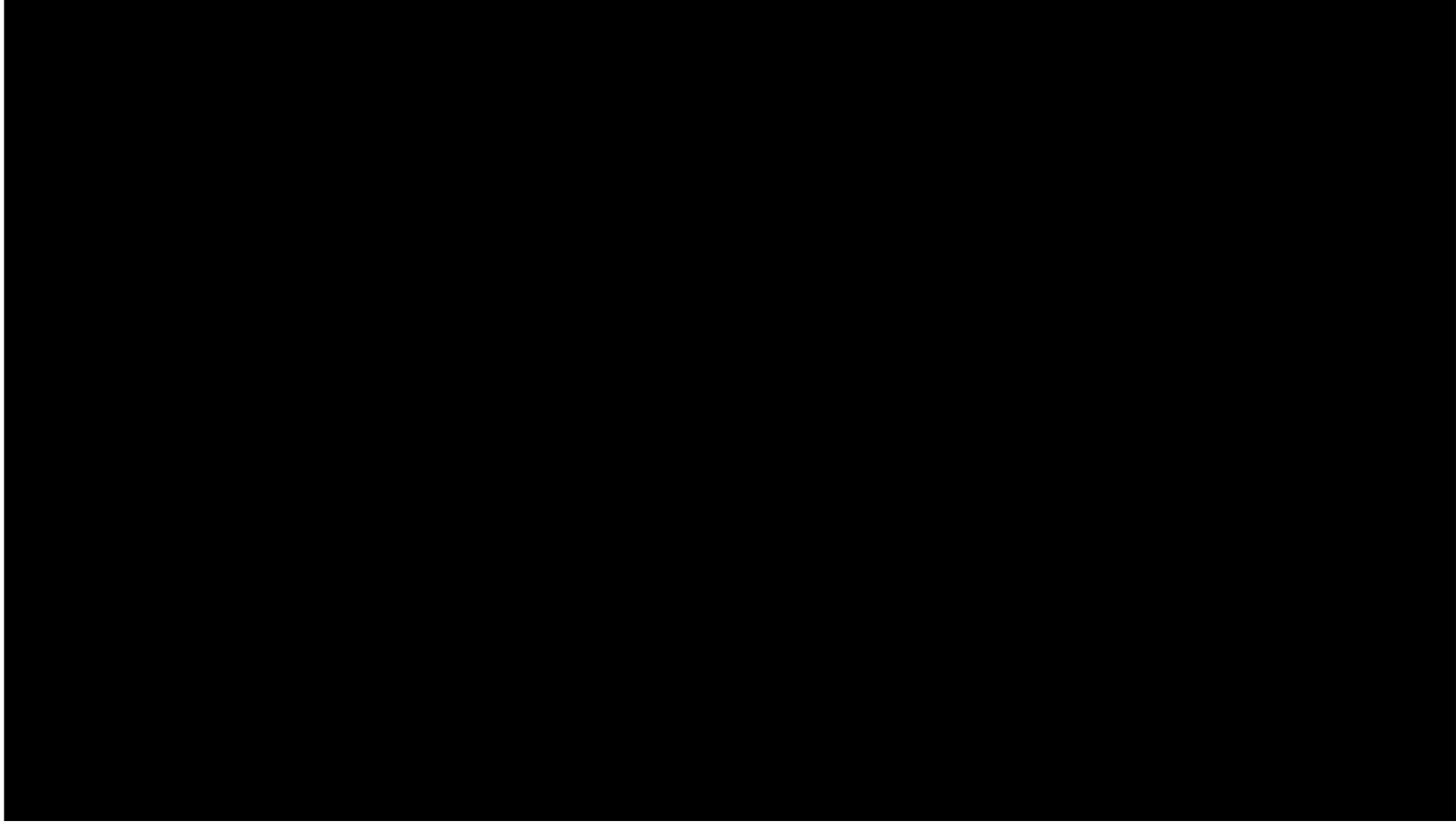
## LA SCELTA DEL COLPO

- In apertura: Spara (centrale in ritardo) o ritarda
- In sovrapposto: Anticipa o ritarda (centrale tende a seguire)

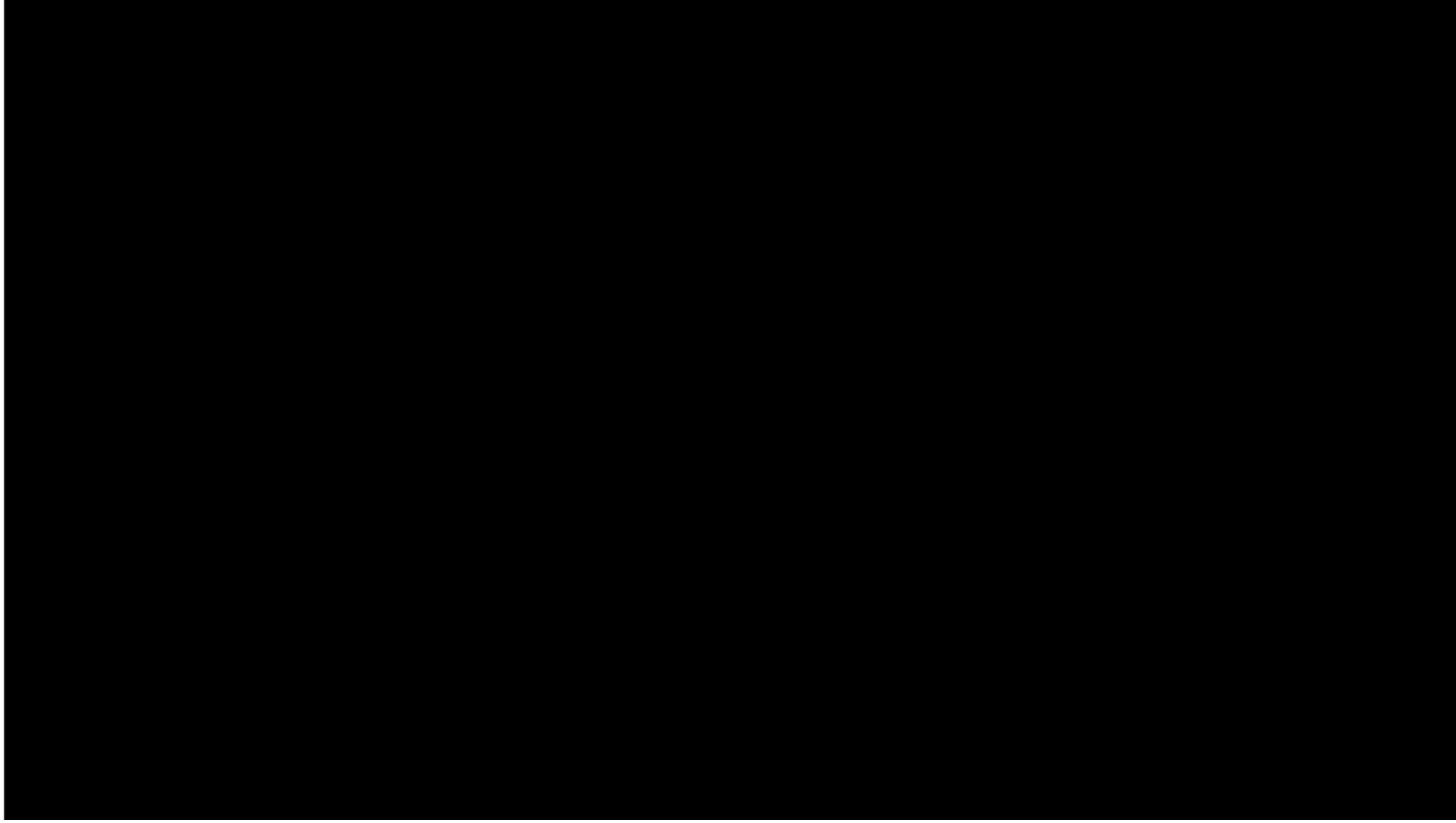
**BASE LONTANA CON RICEZIONE NEL SISTEMA**



## BASEVICINA CON RICEZIONE NEL SISTEMA

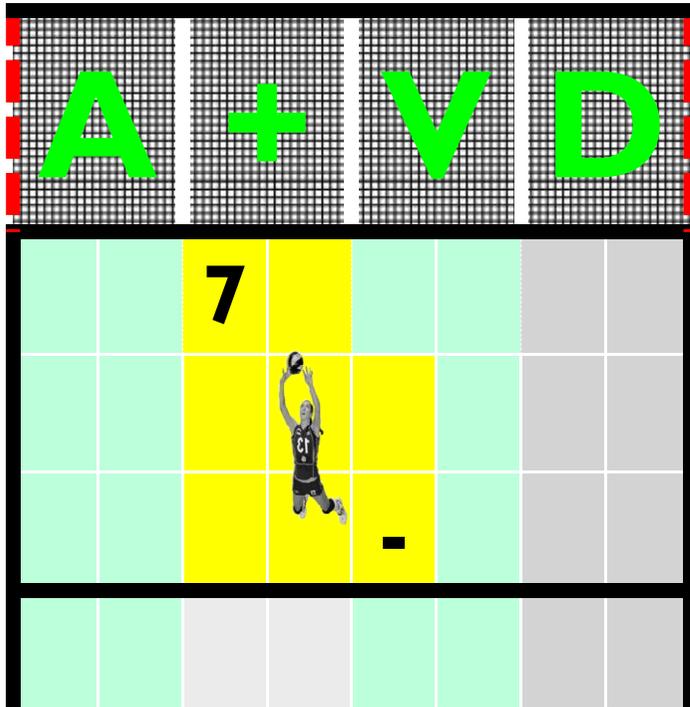


## BASE FAST CON RICEZIONE NEL SISTEMA

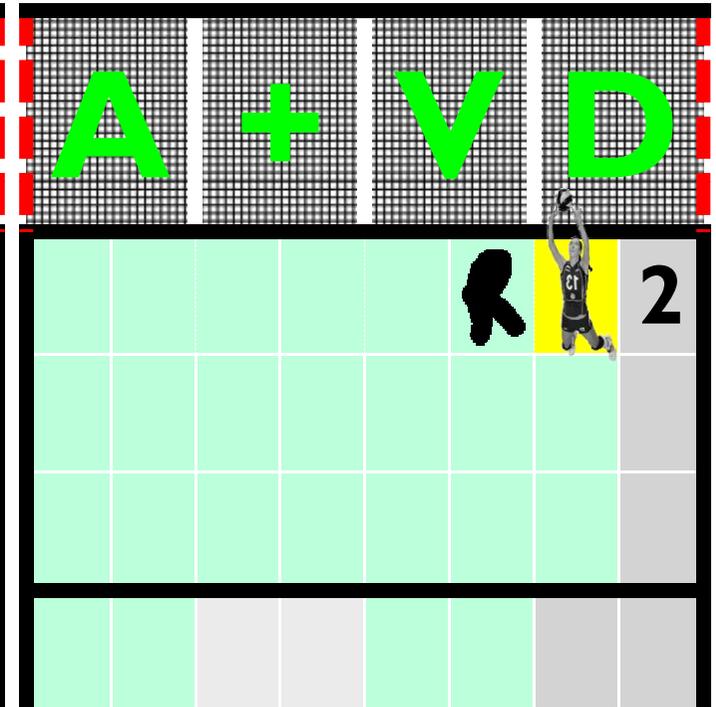
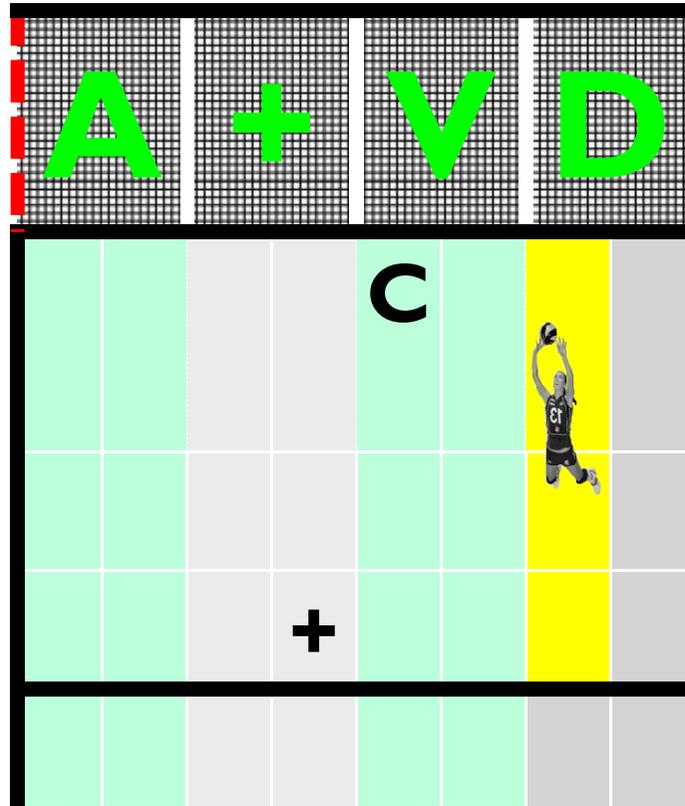


# SPECIFICHE DI ATTACCO CON RICEZIONE + O !

*Il centrale apre il gioco (7 o F)*



*Il centrale gioca in centro rete; posto 6 attacca la +*



# ASPETTIA CUI DARE ATTENZIONE SULLE PALLE SPOSTATE O STACCATE

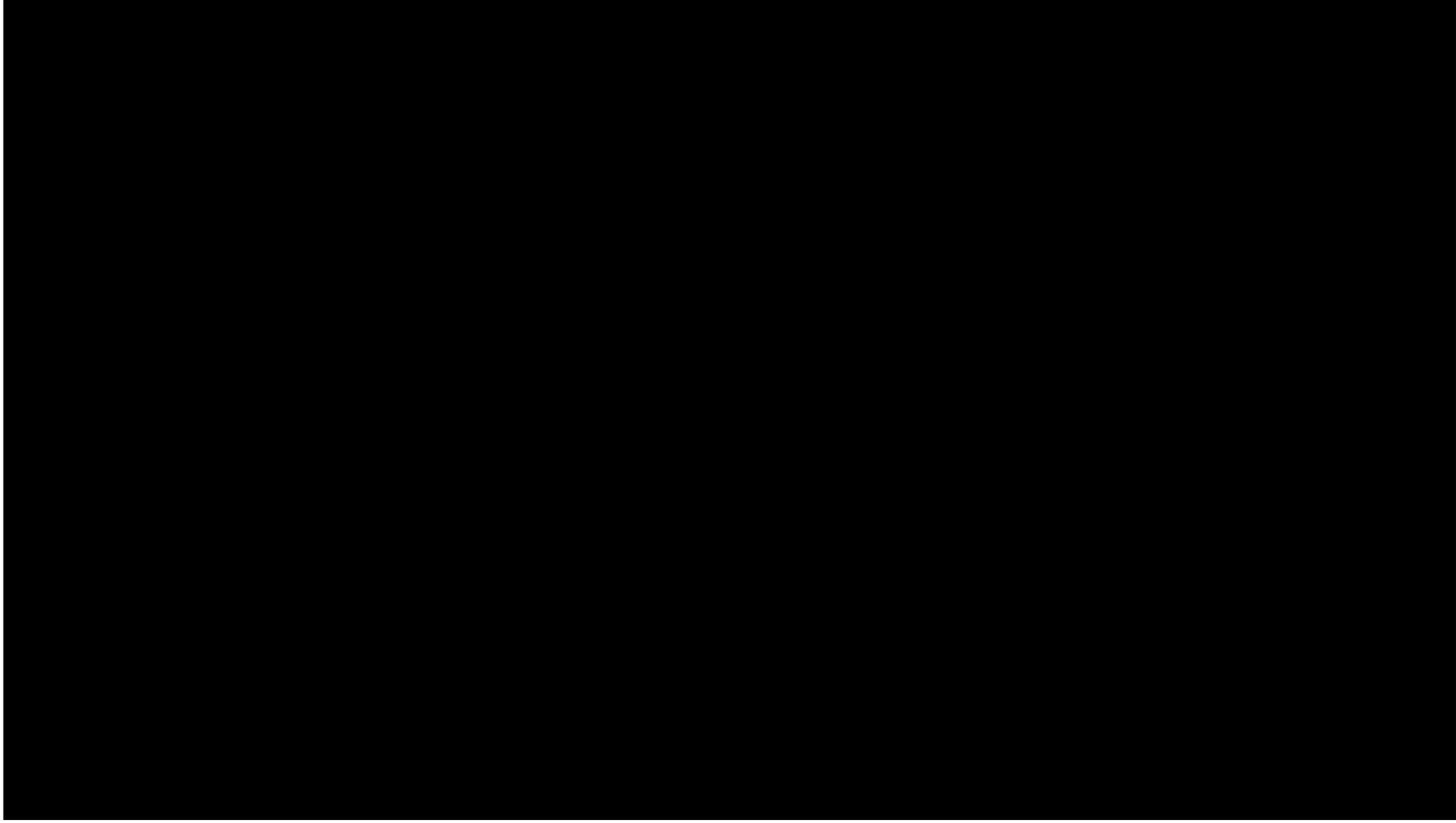
## PALLE GIOCATE IN APERTURA:

- Salto verso la palla per anticipare il colpo
- Con i centrali non giocare palle troppo «aperte»: l'utilizzo della «3»

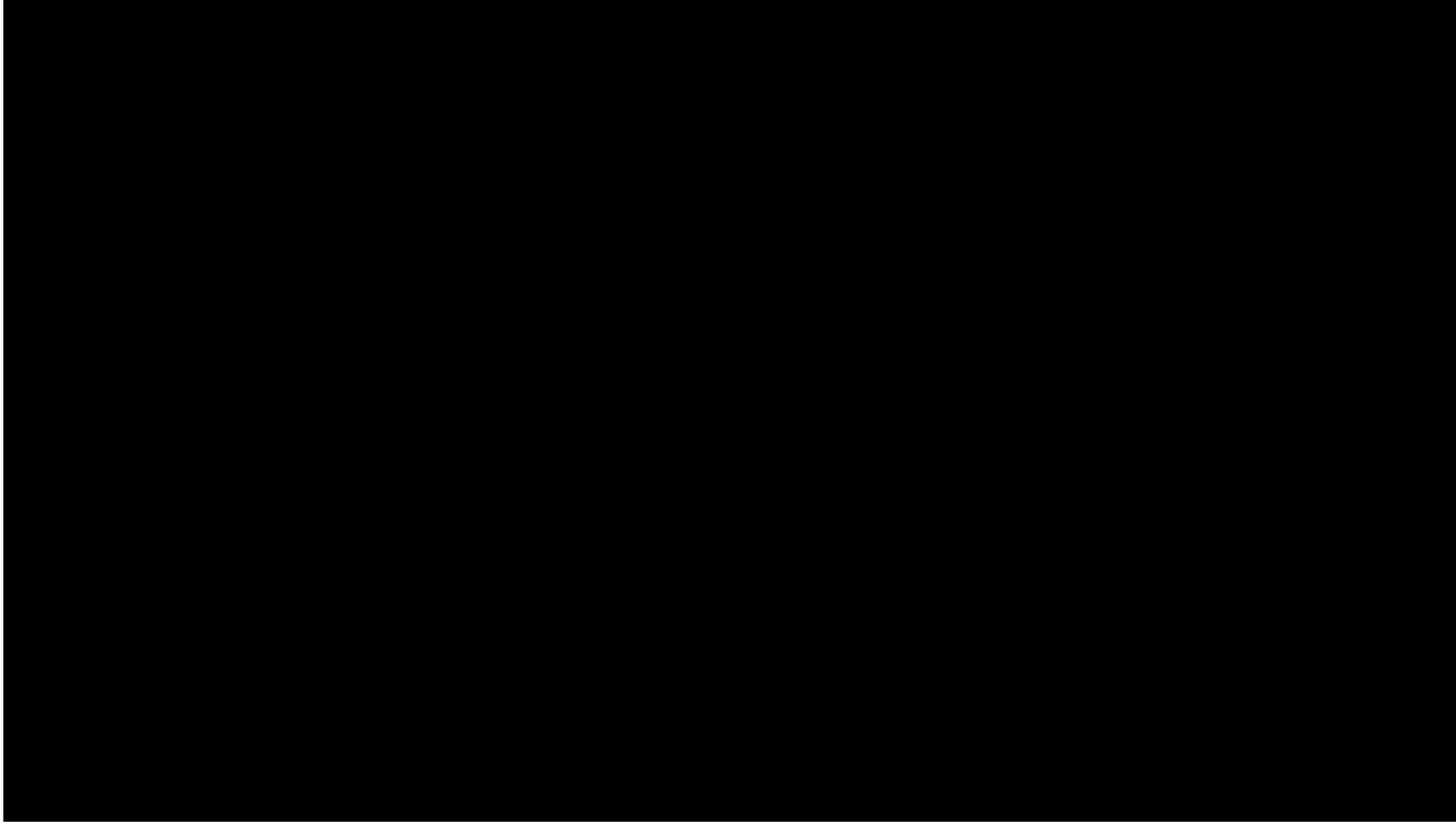
## PALLE GIOCATE IN SOVRAPPOSTO:

- Palla giocata con una traiettoria più corta
- L'attaccante entra con lo stacco bene vicino alla palla per rubare il tempo al centrale avversario con un colpo in anticipo (seconda soluzione un colpo ritardato sul muro)

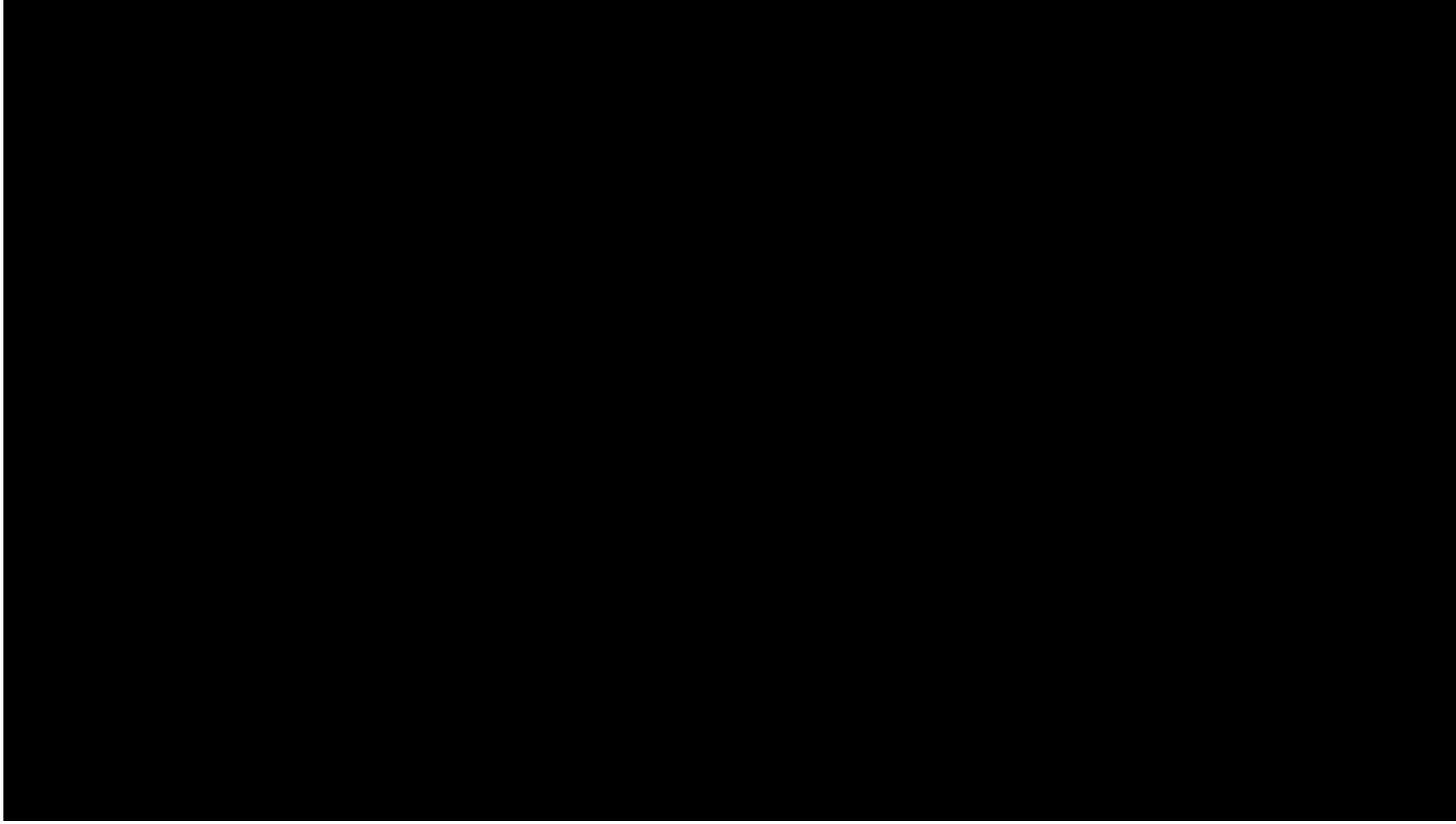
## PALLA SPOSTATA VERSO 4



## PALLA SPOSTATA VERSO 2



# PALLA ESCLAMATIVA



## TIME OUT TECNICO 2

- Come ci spostiamo dopo aver murato o difeso?
- Quali sono gli aspetti determinanti nella transizione?
- Quali punti rete attacco in transizione?

# ASPETTI FONDAMENTALI DELLA TRANSIZIONE NELLA FASE BREAK

La transizione non può essere eseguita come tempo unico se voglio dare qualità allo stacco. Dividiamo sempre lo spostamento in **DUE TEMPI**:

- Distanza da rete: allontanarsi da rete per creare spazio per accelerare (sinistro sulla linea di attacco)
- Sinistro carico: prendo il tempo sulla palla

# TRANSIZIONI DI FASE BREAK

## DUE TEMPI

DISTANZA DA RETE				SINISTRO CARICO			
FRONTE A RETE		ROTAZIONE SUL 2°		AVANTI		DIETRO	
PASSI	STOP	PASSI	STOP				
	QUATTRO APPOGGI (successivo)			TRE APPOGGI (riportato)			

TRANSIZIONE FRONTEA RETE



TRANSIZIONE CON TORSIONE SUL SECONDO PASSO



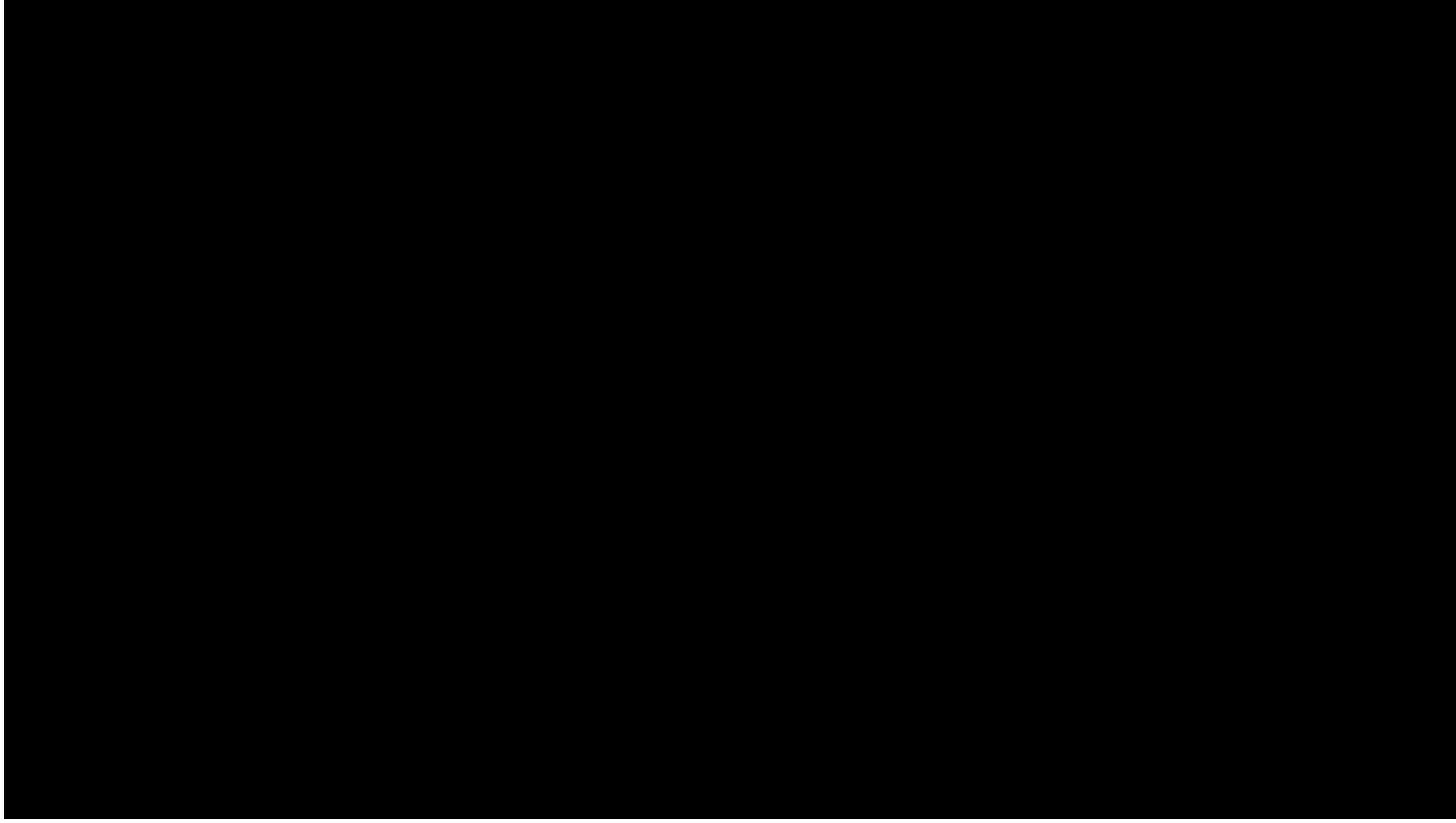
TRANSIZIONE «MISTA»



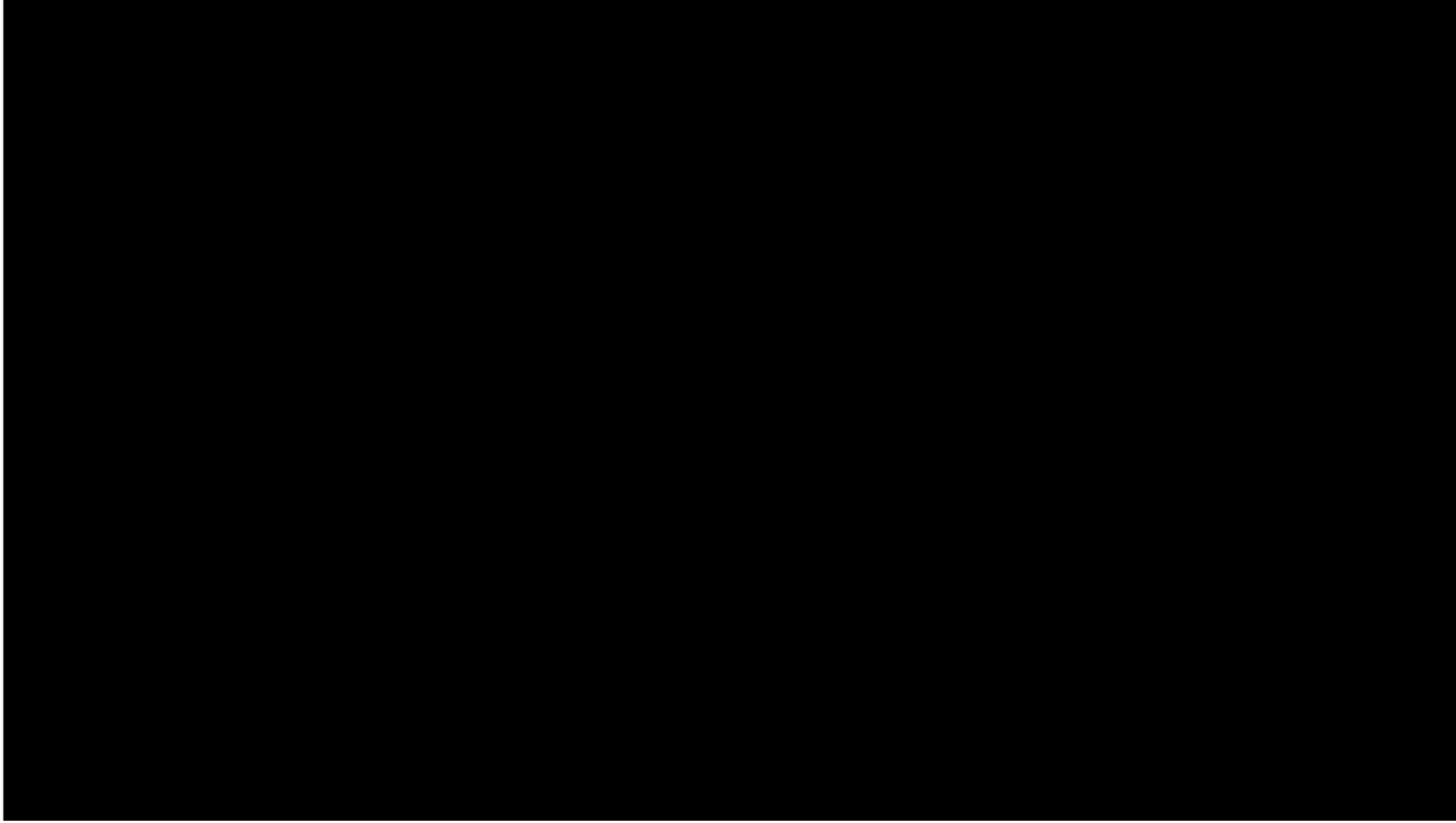
# QUALI PUNTI RETE ATTACCHIAMO

- Uscita da zona 4:
  - il centrale attacca il punto rete della «sette»,
  - Il posto 6 attacca la «quick»: se l'opposto viene tolto dal contrattacco allarga il gioco con la «zero»
- Uscita da zona 3:
  - il centrale attacca il punto rete della «sette»,
- Da zona 2:
  - Il posto 6 attacca la «più»; se il posto 4 viene tolto completamente dal contrattacco può cambiare la chiamata per andare a «cinque»
  - Con attacco a tre: il centrale attacca il primo tempo vicino
  - Con attacco a due: il centrale attacca la fast

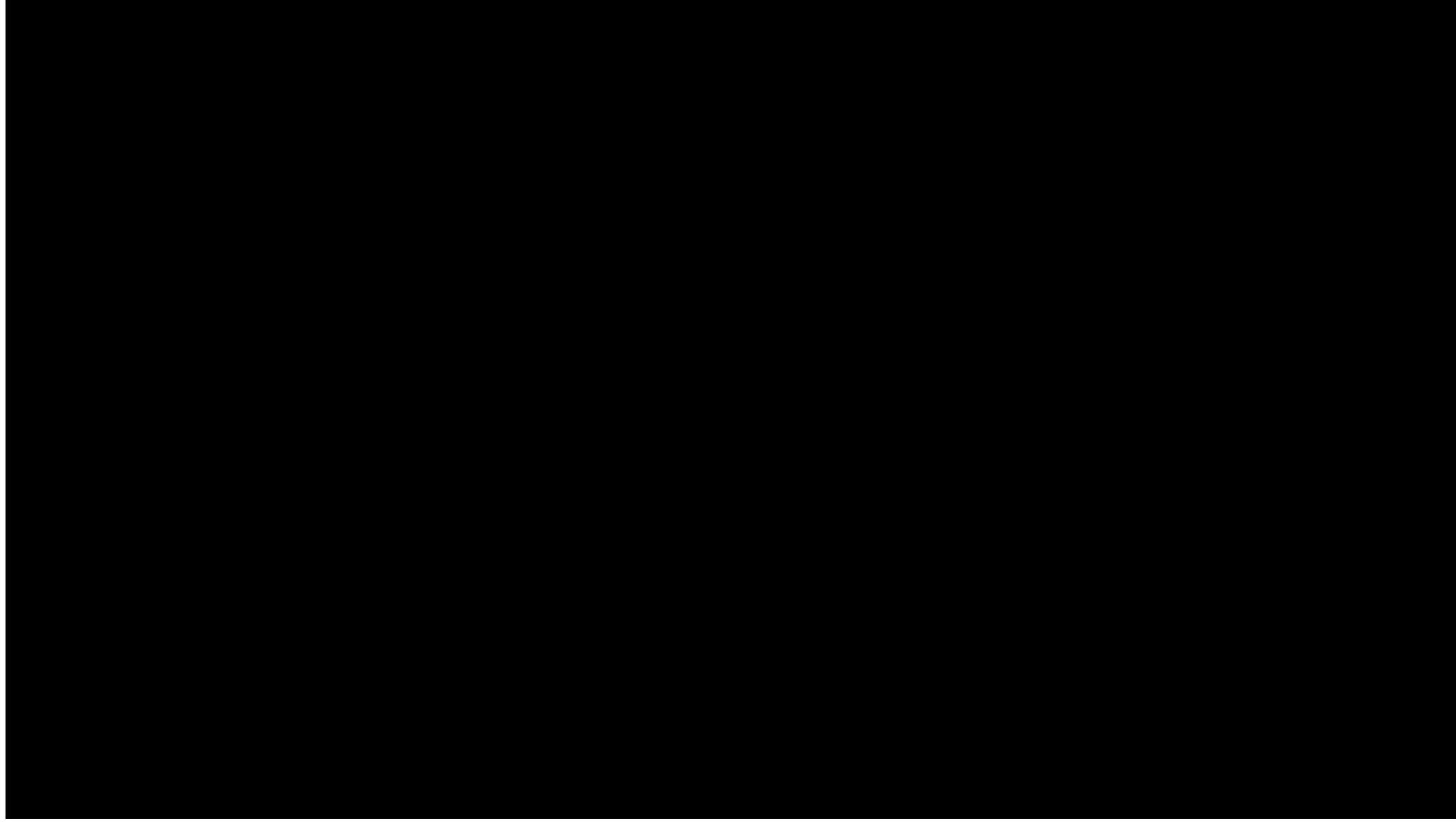
## USCITA DA POSTO 4



## USCITA DA POSTO 3



## USCITA DA POSTO 2



---

IL RISULTATO E' SOLO LA CONSEGUENZA DEL PERCORSO.

FARE UN **SACRIFICIO**, SIGNIFICA RENDERE SPECIALE  
(«**SACRO**»...) QUELLO CHE FAI QUOTIDIANAMENTE.

QUELLO CHE FAI E' SOLO IL MEZZO CHE HAI SCELTO PER  
ESPRIMERE E SCOPRIRE CHI SEI.

*Alcune cose che mi guidano in palestra... Buon lavoro !*

