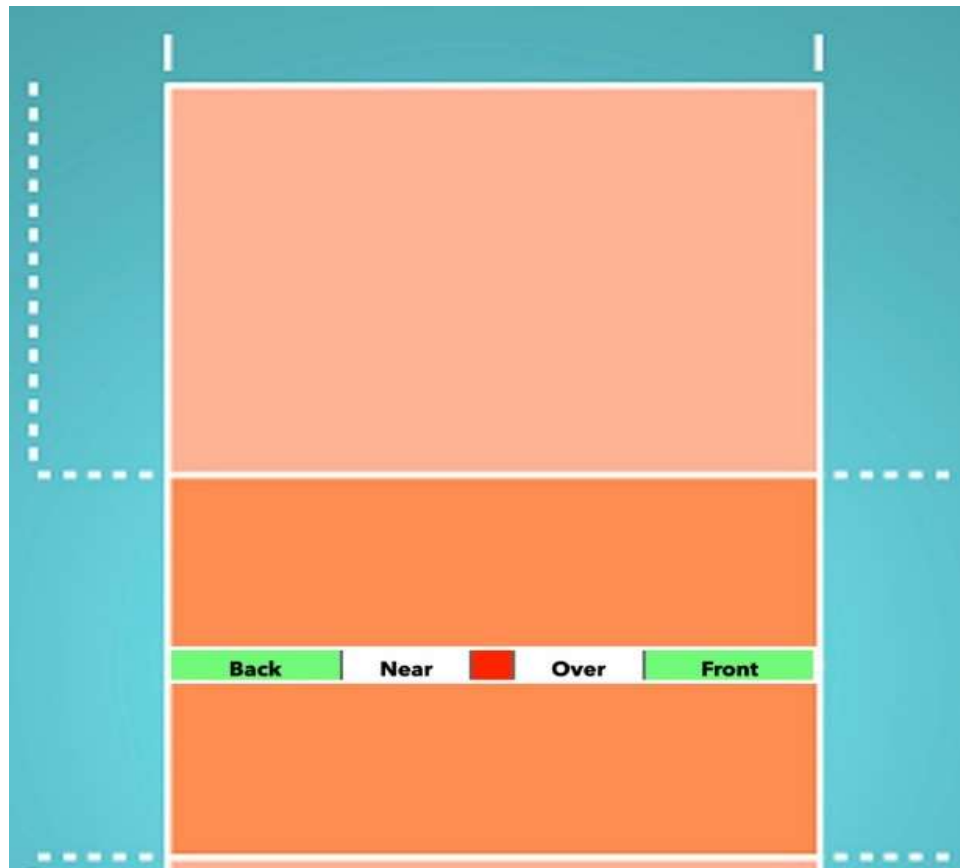


Il Cambio Palla dell'Italia

Workshop Allenatori
Nazionale Seniores Femminile
Firenze 2023

Nicola Daldello
Assistente Allenatore
Nazionale Seniores Femminile

Quattro Spazi



Il Centro della rete al centro del cambio palla

Tempo e Correlazione tra Over e Near

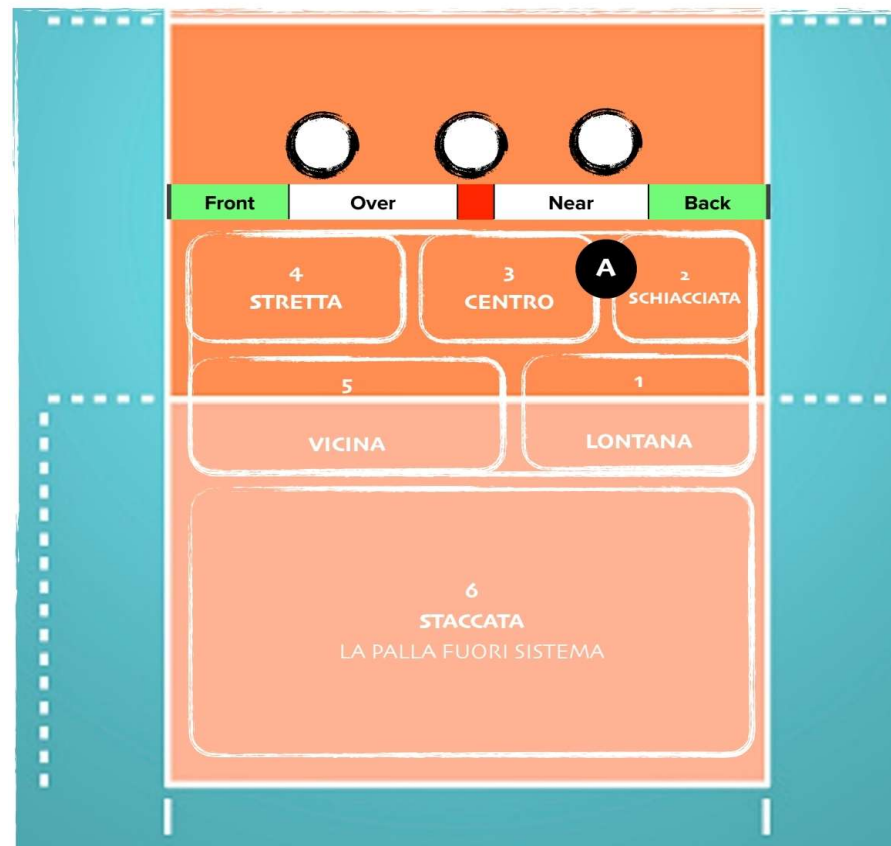
- Avere sempre disponibili i due attacchi al centro della rete, come?
- Il primo tempo mantiene sempre la stessa distanza dal palleggiatore
- (Quasi) sempre correlate
- Piede destro (penultimo appoggio) sul tocco del palleggiatore

Near e Over con R al Centro

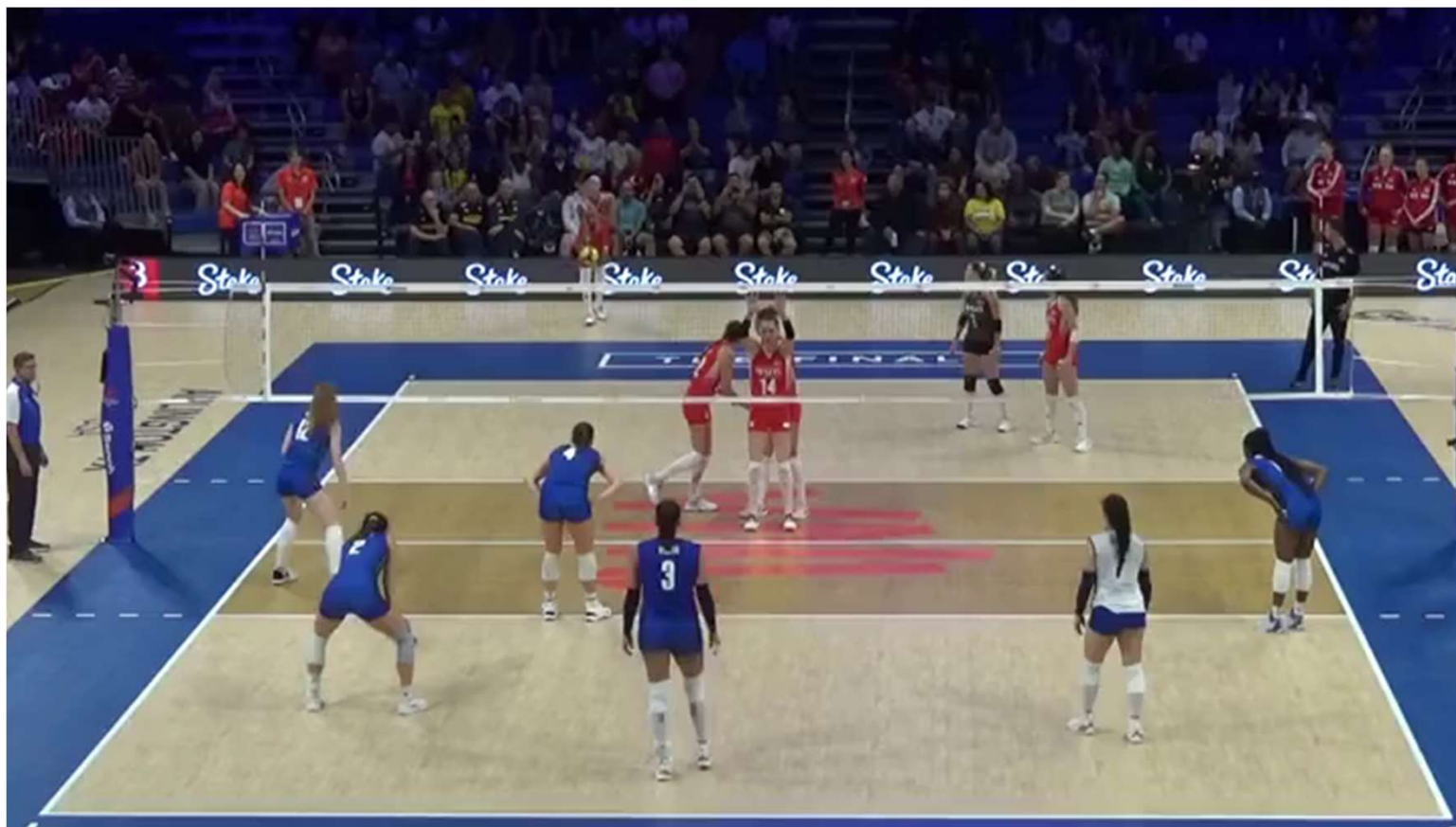


Come abbiamo diviso il campo?

- Centro (R #)
- Schiacciata (R+ 2)
- Stretta (R+ 4)
- Lontana (R! 1)
- Vicina (R! 5)
- Staccata (R -)



Near e Over con R Schiacciata e Stretta



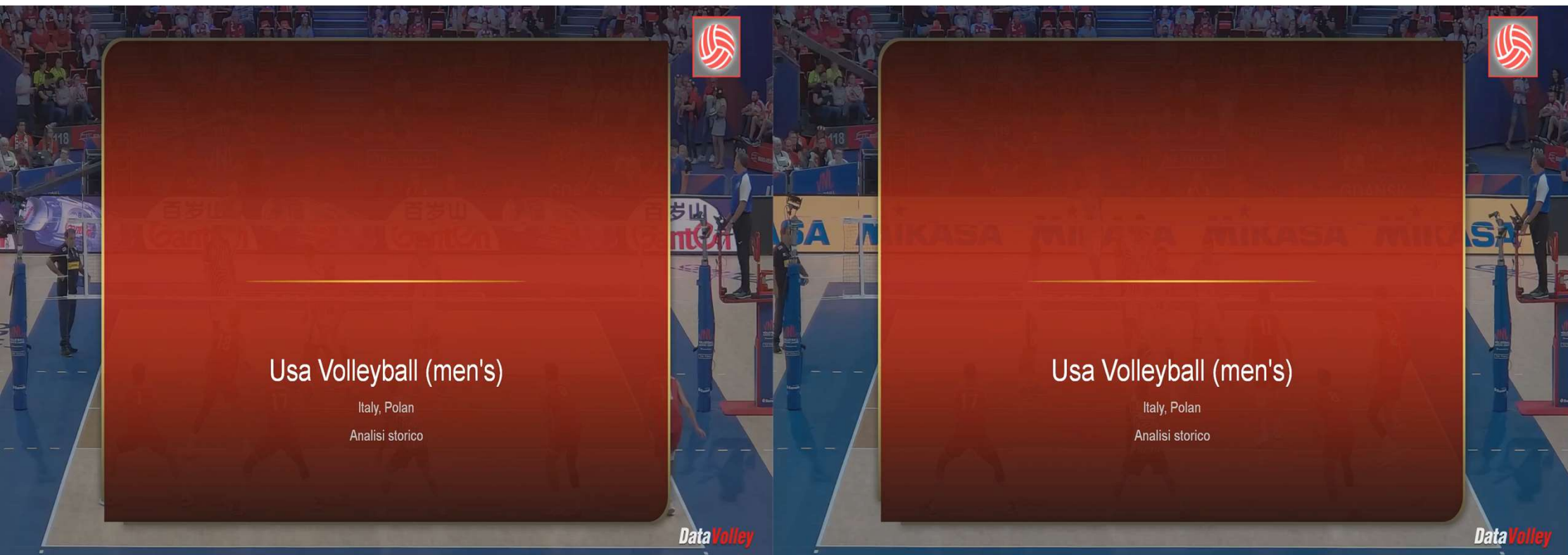
Near e Over con R Vicina e Lontana



I centrali

- Rincorsa mai perpendicolare a rete
- Rotonda con partenza da P6/P3
- Adattare la partenza rispetto alla traiettoria della battuta

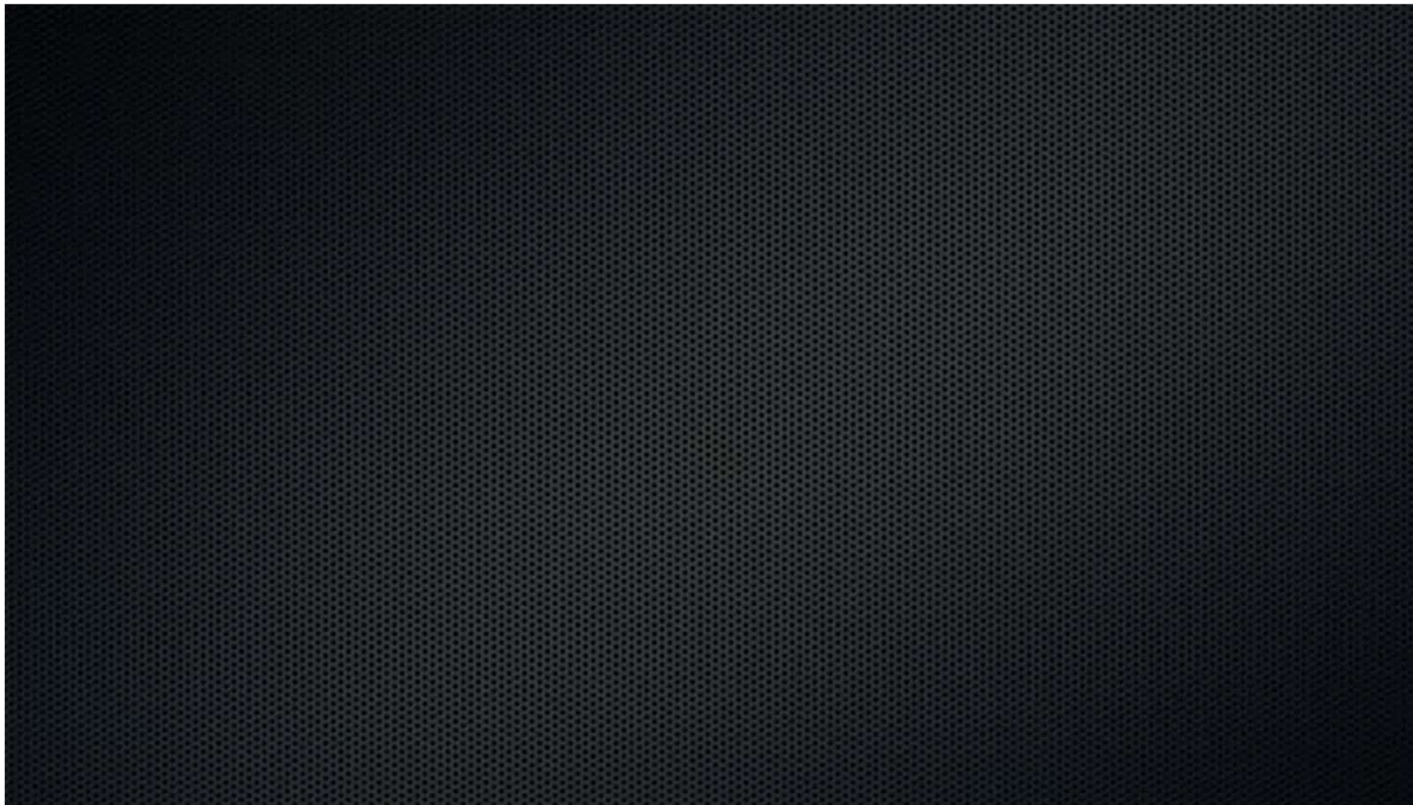
Rincorse Centrali



Ricezione Esclamativa

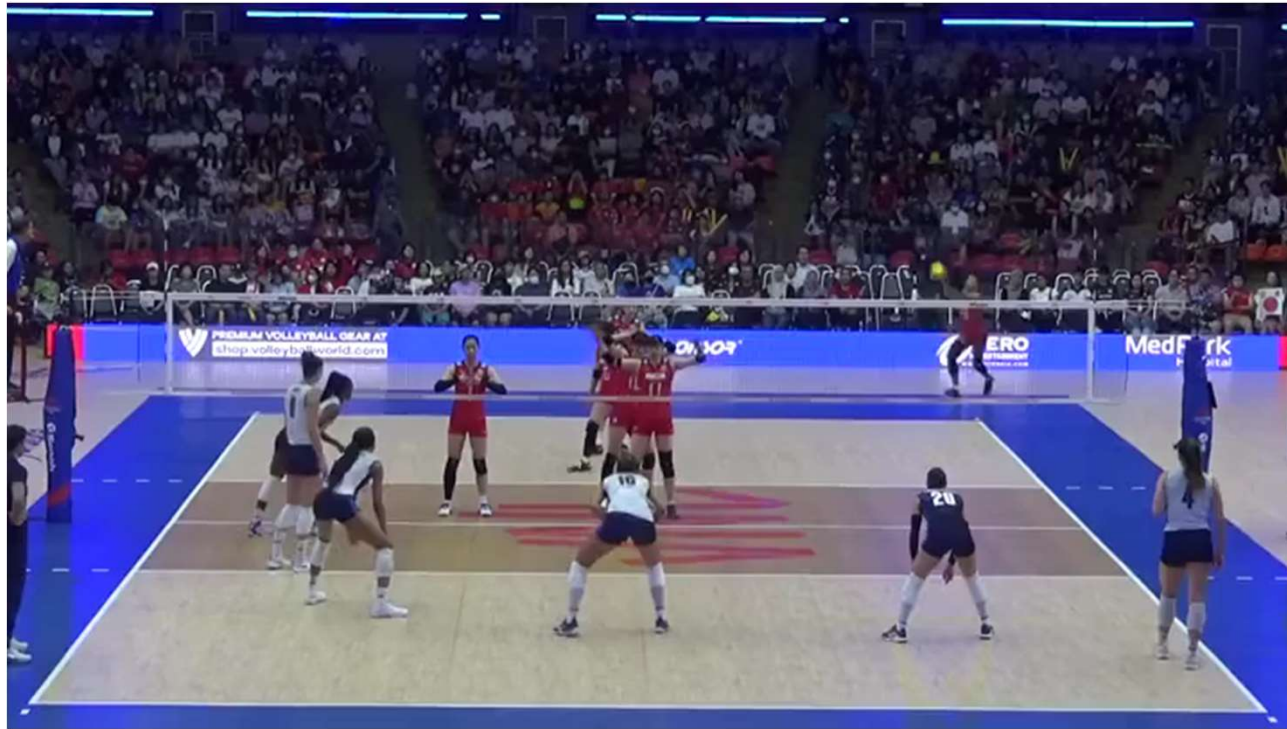
- Utilizzare lo stesso timing con gli attaccanti
- Il palleggiatore mai vicino a rete per essere più comodo nello spostamento
- Attacca la palla / Attacca il palleggiatore

Attacca la palla / Attacca il palleggiatore



Ricezione Negativa

- Dove vogliamo l'alzata?



Il Palleggiatore

- Dx-Sx
- Prepara le mani
- Intensità dell'impulso di piedi e mani

- Mai vicino a rete (proteggi le esclamative)
- Sapere sempre dov'è il centrale

- ..Il palleggiatore palleggia e basta!! Non attacca!!

Un pò di numeri

	GENERALE			SPIN			FLOAT		
	G	%SO	%dir.	G	%SO	%dir.	G	%SO	%dir.
R3#	188	68%	55%	25	76%	60%	157	66%	54%
R3+	138	71%	52%	15	73%	53%	120	71%	51%
R3	327	69%	54%	0	75%	57%	278	68%	53%
sd. r4	76	72%	49%	6	83%	50%	62	74%	52%
sd. r2	106	66%	43%	6	83%	100%	95	66%	41%
sd. 2-4	182	69%	46%	12	83%	73%	157	69%	45%
TOT C-	506	69%	51%	52	77%	61%	432	69%	50%
R1!	102	63%	47%	9	56%	44%	92	63%	48%
R5!	127	61%	40%	10	70%	60%	111	59%	37%
TOT R!	229	62%	43%	19	63%	53%	203	61%	42%
TOT R-	160	59%	32%	8	38%	0%	145	61%	35%
GIOC	895	65%	46%	79	70%	53%	780	65%	45%
R=	56	6%		1	1%		52	6%	
R/	53	5%		5	6%		44	5%	
TOT	1004	61%	46%	85	69%	53%	876	59%	45%