



# L'Attacco nella Pallavolo Femminile

didattica, sviluppo e correzione  
delle dinamiche di apprendimento

**ALASSIO**  
**11 Luglio 2018**



**WORKSHOP 2018**

**Rel. Pasquale d'Aniello**



# Alla ricerca di un Nuovo Approccio

## **CARL Mc GOWN E LO STUDIO DELLA BIOMECCANICA**

**Biomeccanica: studio della fisica del movimento o anche studio dei movimenti del corpo attraverso le leggi della meccanica**

**Importanza dell'analisi biomeccanica: gli atleti violano i principi di un movimento efficiente inconsapevolmente, gli allenatori devono cercare le soluzioni**



# Alla ricerca di un Nuovo Approccio

## **PASSI:**

- 1. Riconoscere che c'è un problema**
- 2. Identificare il difetto biomeccanico**
- 3. Allenare l'atleta ad eseguire il gesto corretto secondo i principi biomeccanici**



# Alla ricerca di un Nuovo Approccio

**Elemento fondamentale dell'attacco:  
.....:VELOCITA' DEI MOVIMENTI:.....**

**gli attaccanti migliori:**

- **rincorrono con velocità da sprinter**
- **utilizzano delle tecniche nei loro movimenti**
- **trasferiscono l'impulso di queste tecniche alla palla**



# Alla ricerca di un Nuovo Approccio

## **LA VELOCITA' DELLA PALLA DIPENDE DA:**

- 1. Velocità lineare dell'attaccante nella direzione di attacco**
- 2. Apertura della spalla dell'attaccante**
- 3. Velocità del braccio**
- 4. Velocità di frustata del polso**



# **Alla ricerca di un Nuovo Approccio**

- 5. Trasferire l'inerzia della rincorsa alla palla  
(il carico di caduta prima che la palla sia toccata)**
- 6. La dimensione della mano**
- 7. La rigidità della mano**
- 8. La percentuale di forza applicata al centro della palla**



# Considerazioni sulla Biomeccanica della **SCHIACCIATA**

## **IPOSTESI “A”**

**L'attaccante salta ed atterra nello stesso punto  
del campo**

**Vantaggi:**

- **Meno probabilità di mancare la palla**
- **Poche possibilità di saltare nella rete**



# Considerazioni sulla Biomeccanica della **SCHIACCIATA**

## **IPOTESI “B”**

**L'attaccante fa un salto molto ampio in avanti colpendo la palla e ricadendo ad 1-2 mt. di distanza**

**...:::Vantaggi:::...**

- **Parte di questo impulso si trasforma anche in elevazione**
- **Spinta in avanti del corpo si trasferisce alla palla**
- **Lunghezza del salto aumenta lo spettro di colpo della palla**
- **Aiuta a risolvere qualche imprecisione dell'alzata**
- **Propedeutico all'utilizzo della seconda linea da parte dell'attaccante**



# Considerazioni sulla Biomeccanica della SCHIACCIATA

## CONCETTO DI LINEA DI FORZA

Per un attaccante dx

a: punto di contatto tra la mano e la palla;

b: braccio d' attacco;

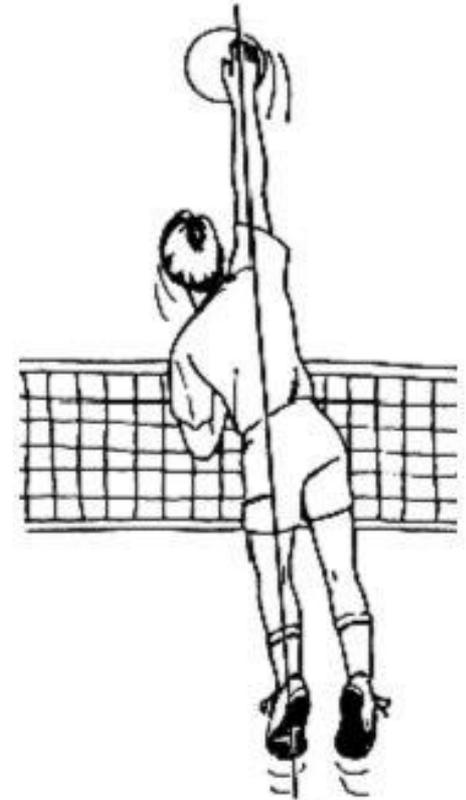
c: centro di gravità;

d: gamba sx e piede sx.

Per essere corretta la linea DEVE essere verticale

Corretta: più velocità alla palla, più controllo, possibilità di impatto alla max altezza

Non corretta: riduzione della potenza e dell'altezza del colpo, meno controllo. Possibili problemi alla spalla





# La Rincorsa



<http://volleyballproject.xoom.it>

**ANALISI TECNICO  
BIOMECCANICA DELLA  
RINCORSA D'ATTACCO**



# Il Problema delle CORREZIONI

## **RINCORSA**

- Sequenza dei passi
- Timing delle partenze, in prospettiva per la differenziazione dei tempi

## **STACCO**

- Il problema del contro-movimento (esperienza del trampolino)
- Problema dell'angolazione dei piedi

## **SALTO**

- Vertec con finalità di miglioramento gestuale

## **COLPO**

- Apertura spalla: es. giavellottista

## **RICADUTA**

- Cattiva distribuzione dei pesi





# Differenziale Elevazione SAM > SDA 2018

1	11	15	14	15	12	11	11	11	26	14	7	13	10	14	18	15	15	12	9	17	5	7		15	7			11	7	15	17	11	11	14	13	14																												
2	6	17	14	21	10	12	14	17	23	16	17	20	20		19	21	16	17	6				13	9	8	10	12	16	9	8	10	11	18	13	11	13	20																											
3	19	19	12	21	10	11	16	14	9	13	16	15	14	1	15	12	15	12	15	17	16	10		10	9	13	12	8	5	12		9	12	20	14	17																												
4	11	15	15	15	19	14	10	11	15			7	14	9	23	19	16	16	12	10	14	16		10		15	8	10	10	15	19	13	13			13																												
5	6	15	14	14	20	11	13	16	10	16	24	28	14	6	5	12	15	15	9	11	12	7	6	12	14	15	18	9	2	11	17	14	10	11	11	12																												
6	13	16	13	17	18	13	16	20	14	15	23		16		21	16	8	17	8				9	12		0	14	13	8	11	5	10	19	12	3	19	15	18																										
7	12	16	24	11	10	11	12	12	27	12		6	10	11	15	16	13	22	14			13	6		9	6	16		9	1	10	10	11	9	17	13	14																											
8	24	14	14	25	19	14	8		16	17	9	13	10		14		17	8	13	8	17	15	17	8	6	10		4	10	17		16	17	18	7	15																												
9	20	11	15	19	16	9	18	15	16		18	12	16	11	5	15	6	13	14	23	6	17	16	8	9	14	14	3	11	12	6	18	10	17	14	12																												
10	8	16	16	15	21	18	15	17	11	14	19	11	3	19	14	17	19	17	9	9	12	9		0	4		10	6	13	9	12	12	12	13	14	14																												
11	8	21	14	13	4	9	13	16	9	15	15	24	9	8	15	13	12	2	13	19	11	4	6	14	7	12	12	12	11	14	19	11	15	10		11																												
12	15		17		17	16	17	12	8	6	11	19	15	4	15	22	13	9	9	14	15		11	14	9	9	14	7	10		17		16	21	16	21																												
13	13		19	21	12			12	13	12	11	16	13	7	9		3	9	12			12	13		7	9	22	18	14		7	12	10	17	9	14	9																											
14	7	16	10				11	13	10	17	19	19	5		21	20		8	12	15	17	19	14	9	10	11	9	14	18	10	8	4	22	17																														
15	16		17	18	10			10	14	0	13	17	11	15	17	4	16	8	12	19	22	11		2	13	1	7	9	11	11	17	18	14	11		12,545																												
16	7	18		15			10	12	10	22	16	15	8	15	20	15	11	10	8	4	16			13	6		11	13	9	17	16	11	18	11	11	14																												
17	6		15	13			11		14	18	18	11	15	17	13	15	22	10	10	12			10	13	12		12	8	7	20	9	8	10	23	14	9,5																												
18	14		17	12	11		13	7	11	9	21	9	9	13	15	18	19	15	11			11	5	8	6		11	11	17	11	18	13	15	16	12																													
19	14		19	11	21		12	8	25	18		16	11	5	12	4	13					6			8	7			13				14		14																													
20	4		15	13	9		13	7	12	16	11	17	10	10	18	17	8					13			6	13							17		10																													
21	14		15		9		10	10	9	10	10	4	9	23	14	14						20			7	9						18		7,5																														
22	18			15			14	11	14	11	6	15	8	14	16	21	13					12			9							18		15																														
23	3						11	13	21	13	19	8	22	14	13	8						15			3							18		15		9																												
24								15	13	12	12		14	16	12	17						17											13		7																													
25								17	3		11		13	9		10						7											8																															
26								12		16		13										4											17																															
27								9																																																								
28											18																																																					
29											15																																																					
30											16																																																					
163	15,8438	14,7632	13	13,2439	13,7959	14,1078	9	14,13333333	11,9375	11,7353	10,66666667	8,32558	13	12,9412	12	14,1031746																																																
11	1	0	3	8	6	3	6	11	5	10	6	9	17	6	1	5	8	10	7	5	10	7	10	14	3	5	18	19	7	7	9	7	6	3	8	365	44%																											
6	1	7	5	2	4	4	8	4	10	3	6	5	1	6	7	6	6	5	3	6	5	0	6	3	5	6	3	3	3	2	5	5	4	9	9	200	24%																											
2	7	10	4	4	1	4	5	3	7	5	3	11	1	7	9	9	7	2	2	4	7	2	1	0	3	1	0	0	5	4	1	5	5	4	3	155	19%																											
3	1	3	2	4	1	1	1	0	0	4	4	4	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	0	0	2	3	3	1	6	0	2	67	8%																										
1	1	1	4	2	0	0	0	3	1	4	3	0	0	3	4	1	2	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	38	5%																									
																													825																																			

< 11	C
TRA 12 E 14	B-
TRA 15 E 17	B
TRA 18 E 20	B+
> 21	A

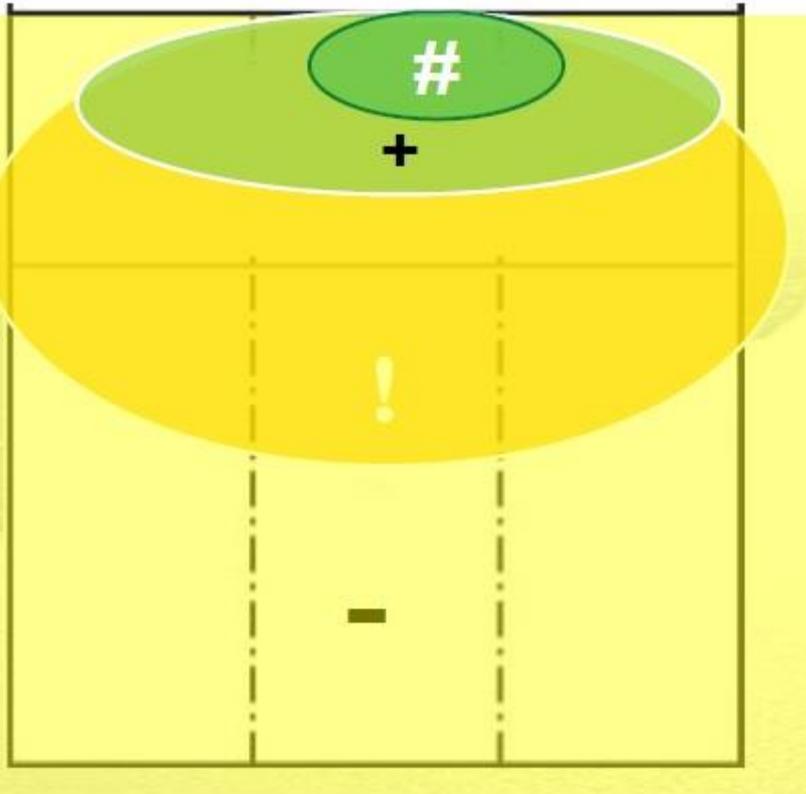


# La Rincorsa

- **Differenza tra attacco da prima o da seconda linea**
- **Eccezioni: Ganev, Tonev, Boijurina, Turlea**
- **Esperienza personale: Tirozzi e Vitez**



# Allenamento dell'attacco in ragione della provenienza del 2° tocco



**DAL SISTEMA: IN**

# perfetta  
+ spostata

**FUORI DAL SISTEMA: OUT**

! staccata  
- lontana



# Definizione della sintesi dell'allenamento dell'attacco

**1**

**LA SINTESI PERMANENTE DI  
OGNI ALLENAMENTO:**

ALZATA-ATTACCO

**2**

**LA DISTANZA  
DEL SECONDO TOCCO  
DA RETE (IN O OUT)**

INFLUISCE SUI TEMPI  
TECNICI E SULL'EFFICACIA

**3**

**DEFINIRE UNA SINTESI  
PRINCIPALE:**

LA RICEZIONE O IL MURO-  
DIFESA RAPPRESENTANO LE  
DUE VARIABILI CHE  
INCIDONO MAGGIORMENTE  
SULLA SINTESI PERMANENTE  
E QUINDI SULLE RELATIVE  
TECNICHE

RICEZIONE  
O  
DIFESA

ALZATA

ATTACCO

MURO

## PREPARA



rapporto tra timing di gioco e spazio d'azione

### COSA E' IMPORTANTE

1. LETTURA DEL GIOCO
2. LE TRANSIZIONI

### COSA GUARDARE

1. POSTURE
2. GAMBE/ BRACCIA
3. LO SPAZIO

## COSTRUISCI



equilibrio

### COSA E' IMPORTANTE

1. ORIENTAMENTO
2. RAPPORTO SPAZIALE CON LA PALLA

### COSA GUARDARE

1. BARICENTRO
2. RICHIAMO BRACCIA

## COLPISCI



spazio/tempo e contatto

### COSA E' IMPORTANTE

1. TIMING ESECUTIVI
2. LE PERCEZIONI SUL CONTATTO

### COSA GUARDARE

1. SPALLA/BRACCIO
2. MANO



# Riepilogo

## **UN BUON ATTACCANTE DEVE SAPERE:**

- 1. Impattare la palla sempre alla massima altezza**
- 2. Avere il completo controllo della potenza nel colpo**
- 3. Gestire le traiettorie**



# E per finire...

**Un buon attaccante deve:**

- 1. Attaccare sempre il più forte possibile**
- 2. Piazzare la palla nel campo avversario**
- 3. Chiedere sempre di essere servito**
- 4. Evitare sempre il muro**
- 5. Cercare di realizzare sempre punto!**

# Ringraziamenti



## Un grazie a:

Settore Tecnico Fipav e Club Italia

Daide Mazzanti, Marco Mencarelli e Luca Pieragnoli per “l’ispirazione”

Carl McGown per l’allenamento “scientifico” della pallavolo

Bruno Feltri e la rivista Hi-Tech

Oscar Maghella per il supporto tecnico e «umano»

Stefano Aquino, Peppe Venuto e Gabriele Tortorici per il supporto informatico



# Riferimenti

**Pasquale d'Aniello**

**pasquale.daniello@hotmail.it**



**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE**