

PRINCIPI METODOLOGICI NELL'ALLENAMENTO DELLA FASE BREAK POINT PER LA PALLAVOLO FEMMINILE GIOVANILE

Workshop '23

Milano – 6 giugno 2023

P. d'Aniello

PRINCIPI METODOLOGICI NELL'ALLENAMENTO DEL BREAK POINT PER LA PALLAVOLO FEMMINILE

Contenuti dell'allenamento della fase break point

1. Qualità del **collegamento battuta-muro**
2. Qualità del **collegamento muro-difesa**
3. Qualità della **ricostruzione**
4. Qualità del **contrattacco**

Contenuti dell'allenamento della fase break point

1. QUALITÀ DEL COLLEGAMENTO BATTUTA – MURO

- * IMPORTANZA DEL FONDAMENTALE BATTUTA
- * OBIETTIVI, ORGANIZZAZIONE E CRITERI DI OPZIONE A MURO

Qualità del collegamento battuta-muro

STUDIO DELLA BATTUTA (VELOCITÀ E CORREZIONI TECNICHE)

- (DATO OGGETTIVO VELOCITÀ – MIGLIORAMENTO DELLA TECNICA –LANCIO E RICADUTA)

TIPOLOGIA BATTUTA E SUA INCIDENZA

- (DIFFERENZIARE PER ZONA, PADRONEGGIARE ALMENO 2 TECNICHE, SEMPRE IN ELENCO)

UTILIZZO DELLA BATTUTA IN SENSO TATTICO:

SU R/A – CONFLITTI / SU C / SU L

- ESEMPIO DI LAVORO: ZONA/TEMPO

RELATIVO POSIZIONAMENTO DEL MURO: SCELTE E POSSIBILITÀ (OPZIONE/LETTURA/SOVRACCARICO)

- LAVORI A SECCO/LAVORI CON LA PALLA/PALLA E SPOSTAMENTO/NEL GIOCO

Studio della Battuta

CONSIDERAZIONI INIZIALI

- (QUALE DATO OGGETTIVO? VELOCITÀ – MIGLIORAMENTO DELLA TECNICA, LANCIO, AREA DI LANCIO E RICADUTA)

STRUMENTO

- (BUSHNELL VELOCITY SPEED GUN)



TABELLA E STATISTICA

- FILE RIEPILOGATIVO

VIDEO E VALUTAZIONE CON ATLETA

VIDEO E ANGOLAZIONI

Contenuti dell'allenamento della fase break point

2. QUALITÀ DEL COLLEGAMENTO MURO – DIFESA

* OBIETTIVI, ORGANIZZAZIONE E PRESTAZIONI INDIVIDUALI IN DIFESA

QUALITÀ DEL COLLEGAMENTO MURO – DIFESA

- * **Tattica predeterminata**
- * **Segnali dei giocatori a muro**
(esempio 1-parallela, 2-diagonale, pugno-opzione, L-lettura)
- * **Interventi difensivi: + o – responsabilità in base alla capacità dei difensori**
Lavoro difensivo in figura/fuori figura/acrobatica (vincere paura se giovani!)
- * **Capacità di dare qualità per la ricostruzione**
Lavori di precisione a diverse velocità di colpo/Target/Con inserimento P/S/C

Contenuti dell'allenamento della fase break point

3. QUALITÀ DELLA RICOSTRUZIONE

* COMPETENZE DI ALZATA E SVILUPPO DELLA PRECISIONE

Qualità della Ricostruzione

*** PALLEGGIO: CAPACITÀ DEL P IN SITUAZIONI DI FUORI RETE**
(VIDEO PALLEGGIATORI 2000/2004)

*** PALLEGGIO NON SPECIALIZZATO (IN PARTICOLARE C)**

*** RUOLO DEL LIBERO OGGI, IN QUESTA FASCIA D'ETÀ**

**PER TUTTI: LAVORI ANALITICI/SINTETICI (PER P IN PARTICOLARE!)
– LAVORI NEL GIOCO**

**PER L, IN PARTICOLARE: OBBLIGARLO A PALLEGGIARE, LAVORO A
RIDOSSO DELLA LINEA 3 MT.**

Contenuti dell'allenamento della fase break point

4. QUALITÀ DEL CONTRATTACCO

* NUMERO DI CONTRATTACCHI RISPETTO AL NUMERO DI PALLE DIFESE E RELATIVA EFFICACIA

Qualità del Contrattacco

- * **Valutazione: numero di contrattacchi rispetto al numero di palle difese e relativa efficacia**
- * **Capacità di P di proporre gioco veloce: saper osare!**
- * **Capacità di S/O: non farsi condizionare dalla ricostruzione**
- * **C: farsi «vedere», non essere passivi nel gioco (video 2)**
Lavoro sintetico estremizzando concetti/ Lavoro nel gioco

Legenda Simboli

- Battuta

punto + no attacco / palla torna ! staccata, diff. con C – att. fac. = errore

- Contrattacco

punto + no attacco ! coperto e c.att. / murato – difeso facile = errore

- Muro

punto + muro passivo e ric. ! copertura / invasione a rete = errore

FASE BREAK-POINT ITALIA U16 EUROPEI 2021 (VIDEO 3)

	TOT	Eff.	=	/	-	!	+	#						
BATTUTA ((#+/) - (=)) / tot	568	36%	63	11%	50	9%	149	26%	86	15%	154	27%	66	12%
CONTRATTACCO (# - (/=)) / tot	356	23%	40	11%	19	5%	119	33%	23	6%	15	4%	140	39%
MURO ((#+) - (/=)) / tot	224	6%	77	34%	5	2%			47	21%	32	14%	63	28%

FASE BREAK-POINT ITALIA U17 EUROPEI 2023

	TOT	Eff.	=	/	-	!	+	#						
BATTUTA ((#+/) - (=)) / tot	812	35%	97	12%	33	4%	208	26%	126	16%	280	34%	68	8%
CONTRATTACCO (# - (/=)) / tot	599	23%	51	9%	37	6%	213	36%	17	3%	57	10%	224	37%
MURO ((#+) - (/=)) / tot	448	15%	129	29%	22	5%	15	3%	70	16%	110	25%	108	24%

COMPARAZIONE MANIFESTAZIONI

		BATTUTA		CONTRATTACCO		MURO	
	Gare	Eff.	#	Eff.	#	Eff.	#
EUROPEI 2023	9	35%	68 (812)	23%	224 (599)	15%	108 (448)
WEVZA 2022	7	20%	74 (642)	19%	137 (375)	7%	70 (230)
EUROPEI 2021	7	36%	66 (568)	23%	140 (356)	6%	63 (224)
EUROPEI 2019	7	33%	44 (530)	26%	103 (251)	8%	35 (152)
EUROPEI 2017	7	33%	73 (539)	39%	122 (236)	5%	39 (140)
WEVZA 2015	5	32%	32 (330)	26%	73 (163)	16%	24 (95)

Europei U17 2023

Comparazione Top 4

	Gare	FASE BREAK VINTA	BATTUTA		CONTRATTACCO		MURO	
			Eff.	#	Eff.	#	Eff.	#
ITALIA	9	52,8%	35%	8%	23%	37%	15%	24%
TURCHIA	9	50,7%	32%	10%	23%	37%	10%	28%
CROAZIA	9	46,4%	29%	10%	18%	35%	14%	28%
GRECIA	9	49,6%	38%	11%	22%	36%	5%	19%

▶ **GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

PASQUALEDANIELLO1964@GMAIL.COM