

La pallavolo femminile

Prof. Marco Mencarelli

Squadra / sistema di gioco / sistema di allenamento tecnico – tattico

- Orientamento del sistema di gioco e del sistema di allenamento
 - Orientamento ai fondamentali di rete
 - Attaccare tutti i servizi della squadra avversaria
 - Numero di contrattacchi sulla base delle difese effettuate
 - Muro e collegamento servizio – muro
 - Orientamento ai fondamentali di 1° tocco
 - Incremento della positività e dell'efficienza in ricezione
 - Incremento del numero di difese effettuate nel set
 - Collegamento muro – difesa
 - Organizzazione del lavoro in base alla collocazione dell'errore
 - L'errore nell'azione di cambio palla: volume – ripetizione – lavoro individuale – pressione
 - L'errore nell'azione di BP o transizione: situazione – competizione – opzione – pazienza

Sistema di allenamento

- Il fattore INTENSITA':
 - Padronanza tecnica
 - Gestione del lavoro tecnico individuale e dell'esercizio di sintesi
 - Disponibilità individuale all'allenamento
 - Sviluppo della capacità di gioco e delle opportunità individuali
 - Livello di competitività
 - Confronto sistematico in alcune forme di esercizio

Sistema di allenamento

- Il fattore VOLUME:
 - Elementi del gioco che richiedono volume di esercizio:
 - Servizio
 - Ricezione
 - Alzata
 - Automatismi esecutivi del muro: spostamenti e piano di rimbalzo
 - Controllo della palla nelle azioni di difesa
 - Meccanismi d'intesa nel gioco (azioni di CP e ricostruzione da freeball avversaria)
 - Processi didattici / correttivi: proposte di lavoro tecnico individuale

Sistema di allenamento

- Il fattore INDIVIDUALIZZAZIONE (il giocatore percepisce attenzione alle proprie esigenze):
 - Allenamento tecnico individuale differenziato
 - Identificazione del punto di forza e del punto debole
 - Correzione di dettagli esecutivi
 - L'allenamento tecnico nelle dinamiche di gioco
 - La ripetizione dell'azione giocata
 - Rispetto dei presupposti: cosa è successo prima – fattori percettivi
 - Rispetto dei tempi tecnici: riferimenti – modalità di reazione
 - Due opzioni: gestione dei due possibili scenari tattici (attesa della giocata)
 - Incremento / decremento della difficoltà tattica

Domande?