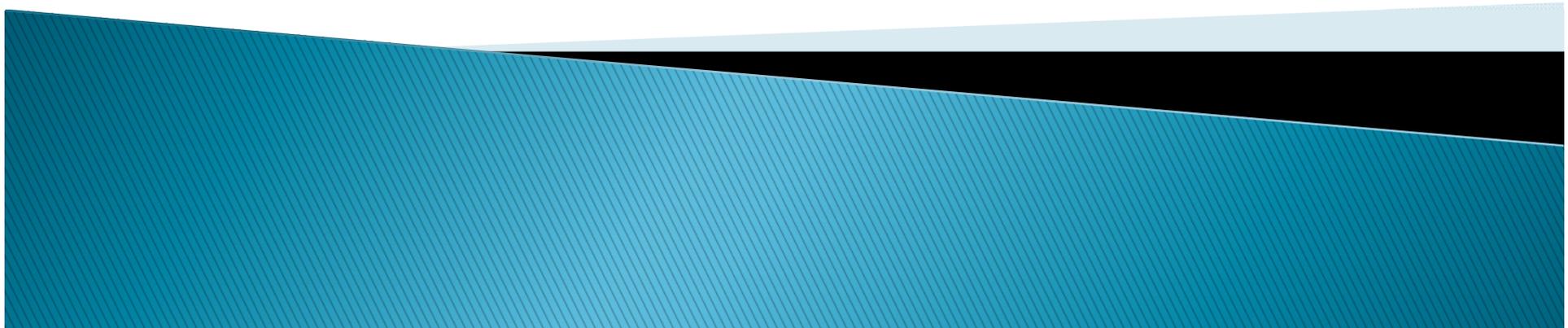


Tecnica nella fase cambio palla e nel break point per lo sviluppo della pallavolo femminile

Marco Mencarelli



La lettura del gioco della squadra

- ▶ Positività / efficacia del sistema di ricezione
- ▶ Positività / efficacia del sistema di primo attacco di cambio palla
- ▶ Numero di contrattacchi in rapporto al numero di difese effettuate
 - Questi aspetti dipendono dalle iniziative della squadra e sono molto allenabili
 - Altri aspetti sono più dipendenti da sussidi (match analysis, opzioni in gioco, ecc.)



Fattori di prestazione

- ▶ **Alto livello:**
 - Numero di break point per set (positività nel contrattacco e nel muro)
 - Numero di primi attacchi di cambio palla per set
- ▶ **Medio livello:**
 - Scende la correlazione del break point come azione di gioco e viene sostituita progressivamente dal servizio
 - Resta correlato l'attacco di cambio palla



Fattori di prestazione

- ▶ Basso livello:
 - Indici di correlazione molto instabili
 - Incremento della correlazione del primo tocco (sia in cambio palla che in ricostruzione. In un sistema in cui il primo tempo non è fattore primario di prestazione il primo tocco è positivo già quando consente l'attacco)
- ▶ Indici che non risentono della differenza di livello di qualificazione
 - Errore
 - L'errore non è mai correlato con la prestazione negativa
 - L'errore influisce sul risultato in modo situazionale



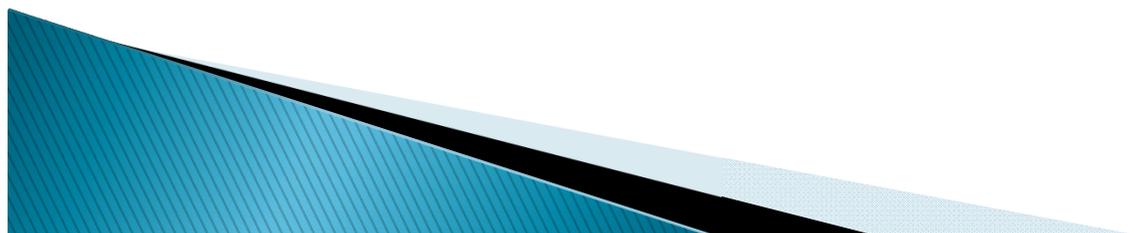
Metodo

- ▶ Differenze tra la pallavolo di vertice e la pallavolo di serie B
- ▶ Aspetti che identificano il livello di qualificazione
 - Difficilmente modificabili con l'allenamento
 - Modificabili con l'allenamento
- ▶ Forme di esercizio opportune, nell'allenamento del cambio palla e del break point, correlate con i processi di crescita tecnico - tattica



L'azione di cambio palla: l'attacco

- ▶ Pallavolo di alto livello:
 - Caratteristica principale: la velocità delle giocate
 - Scopo tattico: indurre le opzioni al muro
 - Attraverso:
 - La velocità di uscita della palla dalle mani nell'alzata
 - L'imprevedibilità delle scelte di alzata
 - Altezza e potenza dei colpi sulla palla
 - Presupposto: prestazione legata al sistema e meno alle individualità
- ▶ In questo sistema il centrale basa la propria prestazione sull'anticipo e l'altezza di colpo



Dal punto di vista tattico

- ▶ Le giocate del centrale come base per le combinazioni d'attacco
 - Prerogativa delle scuole tattiche
 - Poche uscite d'attacco nei punti rete
 - L'alzatore determina le forme di attacco attraverso la distribuzione delle alzate
- ▶ Le giocate in combinazione come base per le opzioni d'attacco
 - Prerogativa delle scuole asiatiche
 - La velocità finalizzata su un numero importante di uscite d'attacco nei punti rete



L'azione di cambio palla nella pallavolo di alto livello: il centrale



Rice positiva: centrale che segue per anticipo e altezza di colpo

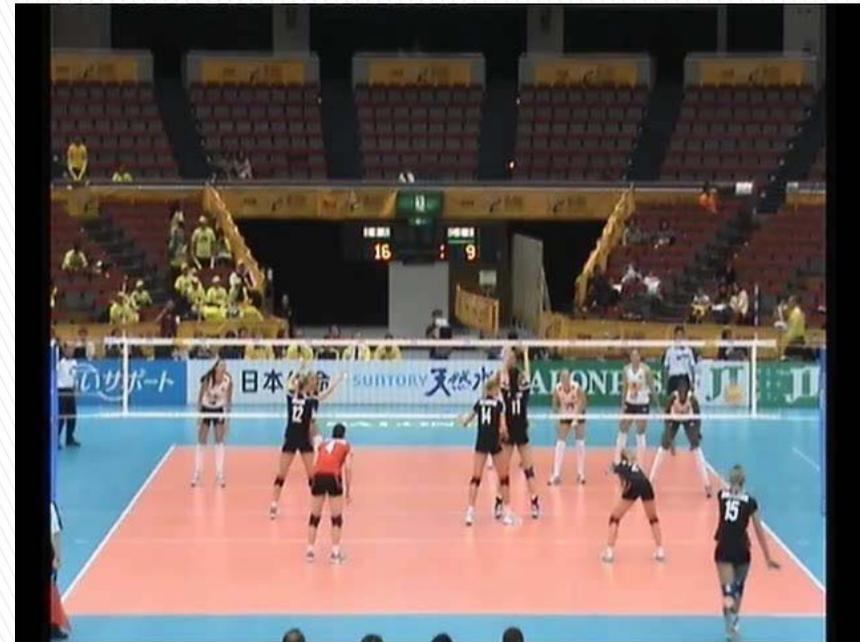


Rice #: centrale a muro in ritardo rispetto al colpo sulla palla

L'azione di cambio palla nella pallavolo di alto livello: la palla super



Altezza e potenza nel colpo d'attacco nelle giocate veloci



Il centrale induce una lettura spostata e ritarda il muro

L'azione di cambio palla nella pallavolo di alto livello: sistema d'attacco



Altezza ed anticipo in un sistema combinato di cambio palla



Il 1°t. induce l'opzione al centrale a muro e smarca l'attaccante

L'azione di cambio palla: l'attacco

- ▶ Pallavolo di serie B:
 - Caratteristica principale: manualità nei colpi e attacco nel punto rete
 - Scopo tattico: giocare contro la difesa
 - Attraverso:
 - Salvaguardia dell'equilibrio in volo
 - La variabilità delle direzioni di colpo
 - La velocità esecutiva del colpo sulla palla
 - Presupposto: la tecnica individuale degli attaccanti
- ▶ In questo sistema le alzatrici sono meno tattiche ma due buoni attaccanti possono compensare il problema



L'azione di cambio palla nella pallavolo di serie B nazionale: il centrale



Tempo ritardato e ricerca di punti rete spostati vs il muro avversario



Su ricezione non perfetta si tende a salvaguardare il punto rete

L'azione di cambio palla nella pallavolo di serie B nazionale: la palla super



Tempo ritardato e murato anche da un muro organizzato a lettura



Ricerca di qualità esecutiva del colpo e non della velocità di alzata

L'azione di cambio palla nella pallavolo di serie B nazionale: sistema d'attacco



Sistema organizzato in modo classico con attacco su 3 punti rete



La ricezione non perfetta rallenta la giocata ma rispetta lo schema

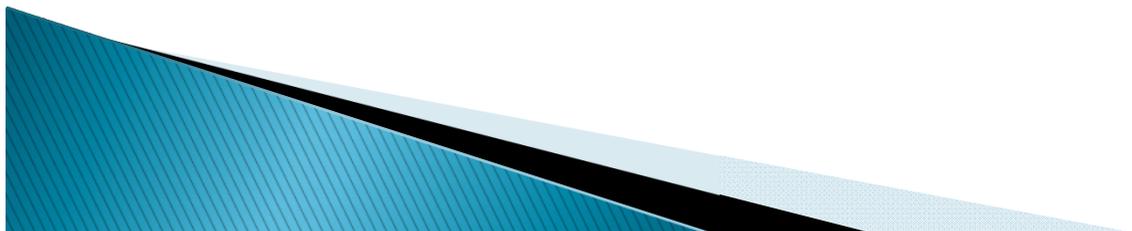
L'azione di cambio palla: la ricezione

- ▶ Nella ricezione ci sono poche differenze tra alto livello e serie B
 - Maggiore palla # nell'alto livello necessaria per l'anticipo del primo tempo
 - Questo è un possibile criterio di sviluppo
 - La ricezione dipende da sensibilità sulla palla e il controllo si determina nella fascia sensibile 8 - 14 anni
- ▶ La ricezione nei livelli inferiori risulta più correlata con la prestazione nei valori neutri e nelle palle che non consentono attacco



L'azione di cambio palla: la ricezione

- ▶ Rapporto tra errore tecnico individuale e problematica del conflitto
 - Queste situazioni sono legate a due specifiche strategie metodologiche
 - Dominanza del conflitto: semplificare il sistema
 - Dominanza errore individuale: tecnica e ripetizione
- ▶ Organizzazione delle competenze individuali nel sistema
 - Definite le competenze occorre sviluppare un allenamento specifico che migliora le intese



L'azione di cambio palla: la ricezione



Organizzazione delle competenze di ricezione per attacco super



Schema generale di gioco per garantire l'attacco su tutta la rete

In sintesi...

- ▶ Il cambio palla è un'azione il cui sviluppo si basa sul concetto metodologico della ripetizione tecnica analitica e di sintesi
 - Il volume di lavoro è sempre correlato con i processi evolutivi rilevabili in gara
- ▶ La possibilità di attaccare il campo avversario rappresenta il fattore di prestazione primario
 - Importante il monitoraggio del sistema
 - L'utilizzo del centrale è la chiave della strategia tattica



Il break point e l'azione di ricostruzione: il muro

- ▶ Pallavolo di alto livello
 - Fattori di prestazione: altezza e opzioni
 - Presupposti: tecnica e adattabilità situazionale
 - Allenabilità: allenamento situazionale
 - Esperienza di gioco e match analysis
- ▶ Pallavolo di serie B
 - Fattori di prestazione: controllo della tecnica
 - Presupposti: il corretto posizionamento e il tempo di salto e di esposizione del piano di rimbalzo
 - Allenabilità: sia allenamento tecnico che situazionale



Aspetti da considerare

- ▶ Posizioni di partenza
 - Sovraccarichi e aiuto a muro: significato tattico
- ▶ Comportamento sulle giocate del centrale avversario
 - Tendenza a seguire il centrale
 - Tendenza a seguire l'alzatore
 - Tendenza a leggere dal centro della rete
- ▶ Tecniche di spostamento sulle giocate veloci
- ▶ Utilizzo del piano di rimbalzo
 - Adattamento, orientamento e tempo di esposizione



L'azione di break point nella pallavolo di alto livello: il muro del centrale



Postura di attesa ed esecuzione di un muro a lettura



Atteggiamento ed esecuzione di un muro ad opzione

L'azione di break point nella pallavolo di serie B nazionale: il muro del centrale



Spostamento e atteggiamento del piano di rimbalzo



Spostamento contro la palla super in zona 4 avversaria

L'azione di break point nella pallavolo di alto livello: il sistema di muro



Priorità: il rispetto del tempo di muro è l'aspetto principale



Il ritardo del tempo di muro per non subire il mani out

L'azione di break point nella pallavolo di serie B nazionale: il sistema di muro



Partenza stretta e situazione di sovraccarico a muro



Due specifiche situazioni ricorrenti nell'azione di muro

Il break point e l'azione di ricostruzione: la difesa

- ▶ Pallavolo di alto livello
 - Fattori di prestazione: numero di difese trasformate in contrattacchi organizzati
 - Presupposti: le tecniche per salvaguardare la possibilità di secondo tocco di alzata
- ▶ Pallavolo di serie B
 - Fattori di prestazione: numero di difese
 - Presupposti: il controllo dell'intervento difensivo per impedire all'avversario di fare punto



Aspetti da considerare

- ▶ Posizioni di lettura della costruzione avversaria
 - Il posto 6
 - Il posto 1 e il posto 5
- ▶ Ricerca della palla fuori dal muro
 - Postura e tecnica vicino all'attaccante (lungo linea)
 - Postura e tecnica distanti dall'attaccante (diagonale)
- ▶ L'utilizzo del libero
 - Dalle caratteristiche di difesa alla posizione in campo
 - Le competenze di ricostruzione
- ▶ Le scelte di difesa del posto 6
- ▶ Collegamenti



La tecnica nella difesa di alto livello



La difesa della palla avanti e dalle posizioni distanti dall'attacco



La difesa della palla addosso e dalle posizioni vicine al punto d'attacco

La tecnica nella difesa di serie B



Alcuni esempi di adattamenti individuali nella difesa



Le problematiche del tempo di difesa sul controllo della palla

L'azione di ricostruzione nella pallavolo di alto livello: il sistema di difesa



Rassegna di sistemi di difesa della pallavolo di massimo livello di qualificazione



Rassegna di sistemi di difesa della pallavolo di massimo livello di qualificazione

L'azione di ricostruzione nella pallavolo di serie B nazionale: il sistema di difesa



Schema di difesa caratteristico nella serie B1 nazionale



Schema caratteristico contro gli attacchi di palla alta

Il break point e l'azione di ricostruzione: il contrattacco

- ▶ Pallavolo di alto livello
 - Fattori di prestazione: potenza di attacco e altezza
 - Presupposti: mettere in difficoltà la difesa con la velocità della palla (potenza di colpo)
- ▶ Pallavolo di serie B
 - Fattori prestazione: controllo dell'incidenza degli errori in attacco
 - Presupposti: mettere in difficoltà la difesa sugli spazi (il controllo del colpo d'attacco)



Aspetti da considerare

- ▶ La preparazione delle rincorse d'attacco
 - Il centrale
 - I giocatori laterali
 - L'uscita da muro
 - L'uscita dalla difesa
- ▶ Direzioni di rincorsa e frontalità allo stacco
- ▶ Tipo di colpo scelto
 - Il contrattacco del centrale
 - Il contrattacco del laterale
 - Contro muro piazzato
 - Contro muro scomposto



L'azione di ricostruzione nella pallavolo di alto livello: contrattacco del centrale



Nel contrattacco del centrale è importante il rispetto dell'anticipo e l'apertura di rete



Anche nel giovanile proiettato nell'alto livello sono importanti gli stessi principi metodologici

L'azione di ricostruzione nella pallavolo di serie B: contrattacco del centrale



Contrattacco del centrale avanti la posizione nel punto rete dell'alzatore



Contrattacco del centrale dietro la posizione nel punto rete dell'alzatore

L'azione di ricostruzione nella pallavolo di alto livello: contrattacco laterale



Alcuni esempi dei principi nel gioco di ricostruzione della pallavolo di alto livello



Alcuni esempi di come i principi del gioco di ricostruzione vengono interpretati nel giovanile

L'azione di ricostruzione nella pallavolo di serie B: contrattacco laterale



Selezione di situazioni di contrattacco da zona 2 della serie B



Selezione di situazioni di contrattacco da zona 4 della serie B

Il break point e l'azione di ricostruzione: il servizio

- ▶ Il servizio presenta poche differenze
 - Più correlato scendendo di livello perché aumentano i valori neutri e negativi di ricezione
 - Più scende il livello e più aumenta lo squilibrio tra efficacia di ricezione e di servizio
- ▶ Sistema di allenamento
 - Esercizio di sintesi battuta – ricezione
 - La ricezione richiede sempre un lavoro introduttivo per essere pronta ad affrontare la velocità di servizio



L'azione di break point: la battuta



La pallavolo di alto livello



La serie B nazionale

In sintesi...

- ▶ Il break point e il gioco di ricostruzione richiedono allenamento di tipo situazionale
 - Il lavoro analitico serve allo sviluppo del controllo della palla che rappresenta la componente minima del sistema
 - Il lavoro di sintesi e globale sviluppano la capacità di riconoscere la situazione specifica
- ▶ La strategia tattica ruota sui concetti di lettura e di scelta opzionale
 - Esperienza di gioco e match analysis determinanti nel sistema di sviluppo prestativo



Grazie per l'attenzione

Marco Mencarelli

