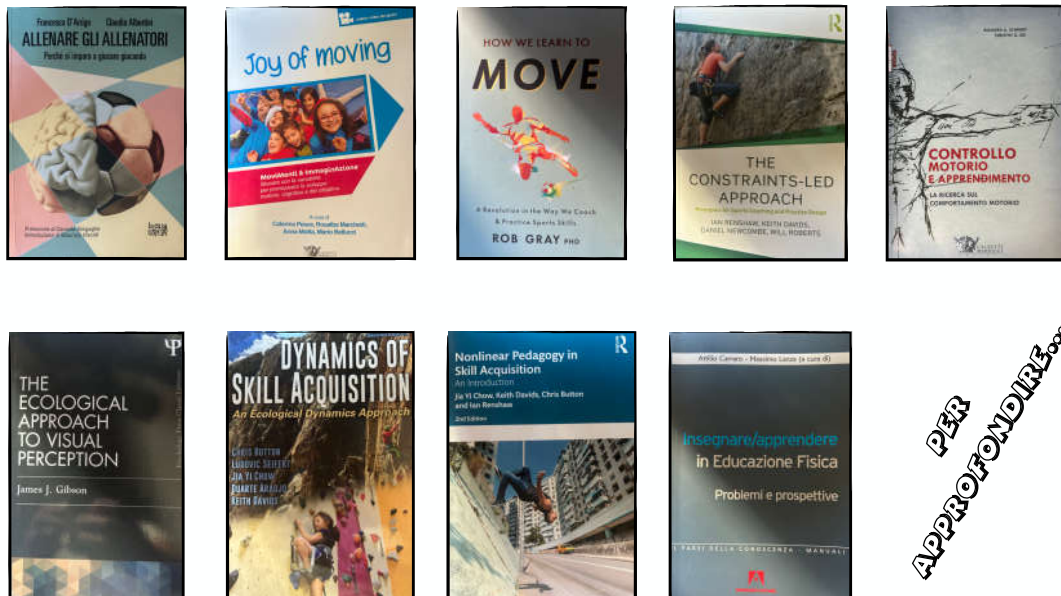


PRINCIPI

Sono gli **argini** dentro i quali decidiamo di muoverci

Non esiste una verità assoluta

Sia i modelli dello Human Information Processing (HIP) che quelli ecologici, riconoscono l'importanza della pratica nell'acquisizione delle abilità, mentre differiscono rispetto al ruolo della stessa nei confronti dell'apprendimento. Per esempio mentre nell'approccio cognitivo cerca di identificare le leggi dell'apprendimento, l'approccio dei sistemi dinamici si concentra sul "come" l'organismo impari queste leggi.



PER
APPROFONDIRE...

UNA VISIONE D'INSIEME

di Davide Mazzanti

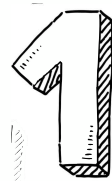


“Alleno con il **desiderio** di far innamorare del mio sport chi incontro.

Alleno per la **soddisfazione** di dare tempo e spazio a chi apprende, di stupirsi.

La mia forza è sempre stata quella di ritenere tutti degni di attenzione:

NESSUNO E' SCARSO A MIEI OCCHI.”



la visione d'insieme,
per affrontare la complessità!

Se vuoi costruire una barca, non radunare uomini per tagliare legna, dividere i compiti e impartire ordini, ma insegna loro la nostalgia per il mare vasto e infinito.

(Antoine de Saint-Exupéry)

1° Principio guida
UNA VISIONE D'INSIEME
per affrontare la complessità!

2° Principio guida
IL GIOCO COMANDA,
perché il gioco insegna.

4° Principio guida
NEI PANNI DI CHI IMPARA,
per limitare i pregiudizi.

3° Principio guida
DISEGNA UN METODO,
per direzionare ed arricchire il tuo percorso.





"ABBIAMO BISOGNO DI RUMORE"

Il concetto chiave dell'apprendimento è la presenza del **"rumore"** che deve essere commisurato al livello di capacità tecniche: l'inesperienza genera un grado di variabilità altissima che **deve essere ridotta**, per poter parametrare un gesto. l'esperienza genera un grado di controllo che deve essere continuamente **riparametrato e destabilizzato** con variabilità e variazioni.

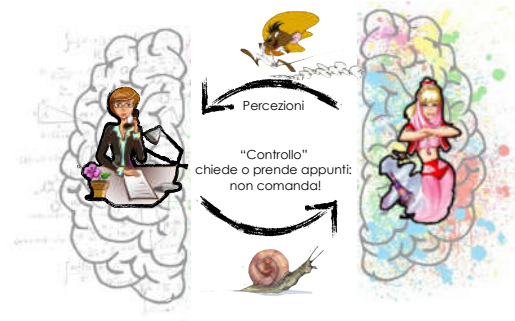


Libet's experiment <https://www.youtube.com/watch?v=OjCt-L0Ph5o>

Anche se sembra avvenire tutto nel medesimo istante, la consapevolezza del movimento ha un ritardo fino a mezzo secondo rispetto all'elaborazione che avviene nella parte inconscia del cervello.

"Perché hai fatto pallonetto?"

"Pensa quando giochi!"



QUELLO CHE SERVE
LO METTO IO

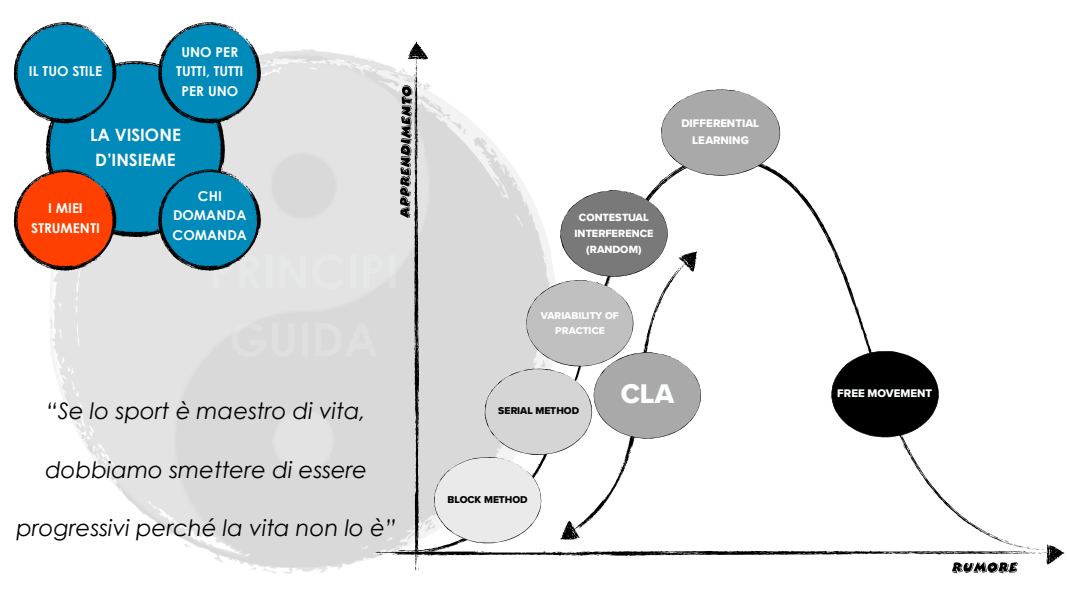
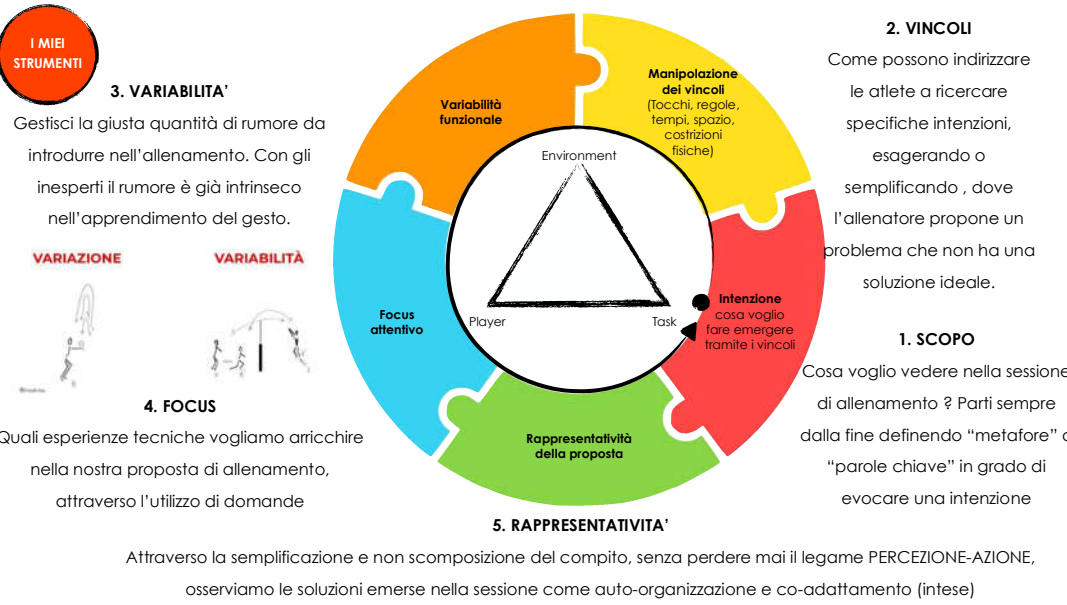
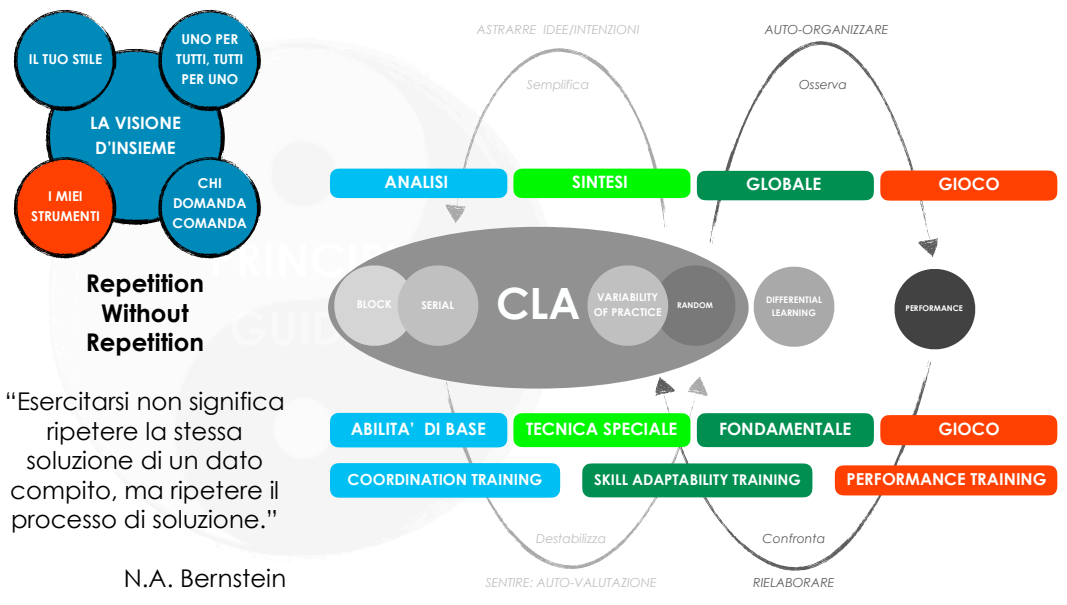


DAI IL NOME GIUSTO
ALLE COSE

NON c'è PROVARE,
c'è SFIDARE

IL TUO STILE	Cognitivo: Motor approach	Ecologico: Action approach
Caratteristiche	Strutturale: descrive meccanismi, informativi, prevalentemente psicologico	Fenomenologico: descrive leggi e principi, energetici e informativi, prevalentemente biologico, fisico.
Teorie/modelli	Teoria del circuito chiuso. Teoria dei programmi generalizzati dello schema	Modello di coordinazione di Bernstein, Teoria dei sistemi dinamici.
Sistemi di controllo	Gerarchico	Eterarchico
Regolazione	Programmata	Auto-organizzata
Tipo di abilità	Prevalentemente discrete	Prevalentemente continue, cicliche
Metodi	Esercitazione parziale: frammentare o segmentare Esercitazione randomizzata Esercitazione variata Ripetizione mentale	Riduzione gradi di libertà: bloccaggio articolare, simmetrizzazione. Esplorazione dei gradi di libertà con esercitazione variata Capitalizzazione dei goal
Vincoli didattici	Non alterare il programma motorio generalizzato	Non alterare la struttura percezione-azione

I MIEI STRUMENTI	METODI						
	DIRETTIVO	ORIENTAMENTO AL COMPITO	DOMANDA & RISPOSTA	PROVE ED ERRORI	VIDEO FEEDBACK	DIMOSTRAZIONE	ANALOGIE
IL VOSTRO INTERVENTO	Fornire un informazione tecnica esplicita alle atlete	Fornire un compito sfidante all'atleta	Guidare lla risposta dell'atleta attraverso una serie di domande	L'atleta esegue un gesto e riflette sul risultato	L'atleta riceve feedback dall'analisi video del suo gesto	Osservazione di un modello esecutivo con l'allenatore o dell'allenatore	Trovare metafore biomeccaniche per visualizzare la sequenza tecnica
BAGHER DI RICEZIONE	"Tieni il bagher lontano dal corpo con i gomiti ben distesi senza perdere mai la presa"	"Ricevi sul punto rete che decide il palleggiatore"	"Quante volte riesci a vedere comodo l'impatto della palla sul tuo bagher?"	"Individua la tecnica migliore sulle palle a scavalcare profonda"	"Guardati al video dopo la tua serie di ricezione"	"Osserva quando il ricettore 'prende' il bagher e come lo 'gira' "	"Attacca la palla"
A CHI E' RIVOLTO	COORDINATION TRAINING PERFORMANCE TRAINING	SKILL ADAPTABILITY TRAINING COORDINATION TRAINING PERFORMANCE TRAINING	SKILL ADAPTABILITY TRAINING COORDINATION TRAINING PERFORMANCE TRAINING	COORDINATION TRAINING SKILL ADAPTABILITY TRAINING	SKILL ADAPTABILITY TRAINING PERFORMANCE TRAINING COORDINATION TRAINING	COORDINATION TRAINING SKILL ADAPTABILITY TRAINING PERFORMANCE TRAINING	SKILL ADAPTABILITY TRAINING COORDINATION TRAINING PERFORMANCE TRAINING



OGNI TECNICA E' COMPOSTA DA TRE MOMENTI SUCCESSIVI:

"DOPO AVER..." (con la transizione), "PRIMA DI..." (con uno spostamento), ed "DURANTE..." (il tocco)

TRANSIZIONE O ATTESA

NELLE TRANSIZIONI O ATTESE
LAVOREREMO PER TROVARE IL
MODO PIU'

ECONOMICO

PER PREPARARCI

SPOSTAMENTO

NEGLI SPOSTAMENTI
LAVOREREMO PER SENTIRCI IN

EQUILIBRIO

PRIMA DI GESTIRE LA PALLA

TOCCO

IN OGNI TOCCO
LAVOREREMO PER SENTIRE IL
MODO PIU'

EFFICACE

DI COLPIRE LA PALLA

QUELLO CHE SERVE LO METTO IO:
rispettose

Il rispetto e' l'attenzione a ciò che serve in quel momento e cosa può essere fatto in futuro rispetto a quella situazione. L'esperienza serve a questo: a ricordarsi che mai **nessuno** scenario sarà perfetto ma il mio ruolo non e' identificare la mancanza ma **essere una risorsa**.



NON c'è PROVARE, c'è SFIDARE:
responsabili

Sfidare significa **contemplare la possibilità di fallire**. Per questo elimino tutto ciò che ostacola la sfida, **identificando la mia quota di responsabilità** in ciò che accade e affronto. Non ho paura di andare verso prospettive nuove o ignote, perché e' **l'unico modo per allenare l'eccellenza**: la miglior versione di me.

La realtà è come è, non come vorremmo. Dare un nome alle cose ci permette di **non giudicare le situazioni o trovare alibi**, ma di identificare dove siamo. Trovare giustificazioni nei fallimenti aiuta a stare meglio, identificarli e **descriverli è ciò che permette di evolvere**. Vivo l'emozione del momento per sintonizzarmi con ciò che accade, ma so anche distanziarmene per **analizzare la situazione con lucidità**.

L'ALLENAMENTO

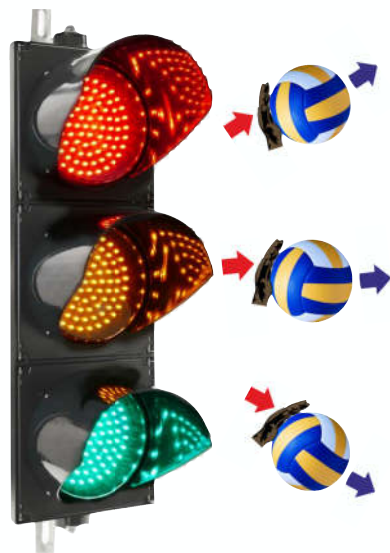
Quali fasi di gioco (libero in 6 o in 1),			Quali punti rete (1,2,3,4,5,6)		Quali colpi d'attacco (spara, anticipa, sorprendi)	
45'	12'	15'	10'	40'	40'	15'
Lavoro tecnico per ruoli (ogni tre giorni)	Circo	Lavoro di attacco	B&R	Set speciale	Gioco	Confronto
Lavoro di controllo "classico" secondo le vostre abitudini	Lavoro collaborativo con esagerazioni tecniche per esplorare sensazioni diverse	Lavoro di attacco per sviluppare i temi dell'allenamento	Battuta & Ricezione con vincoli legati ai tre colori della battuta	Proposta di gioco con alcuni vincoli	Proposta molto vicina alla gara	A gruppi di 4/3 raccolta dei feedback dell'allenamento e sulla percezione del carico di lavoro. Colloquio ogni giorno diverso con un allenatore



LA MANO GENERA VELOCITÀ E CONTROLLO: OSSERVA IL GOLPO

TOCCO
IN OGNI TOCCO LAVOREREMO
PER SENTIRE IL MODO PIU'
EFFICACE
DI COLPIRE LA PALLA
GUARDA DOVE COLPISCI LA PALLA

FERMO IL BRACCIO
O
ENTRO A TUTTA SPALLA ?



SE NEL LANCIO NON FAI GIRARE LA PALLA, SCEGLIERE QUALE "PANEL" DELLA PALLA COLPIRE HA UN VALORE

ATTESA
NELLE ATTESE LAVOREREMO
PER TROVARE IL MODO PIU'
ECONOMICO
PER PREPARARCI
SCEGLI DOVE COLPIRE

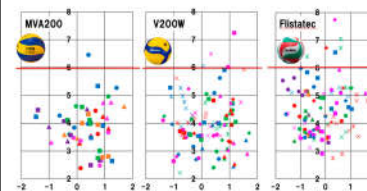


Figure 9. Landing point at 60 km/h for MVA200, V200W, and Flistatec.

Figure 9 shows the distribution of landing points when the non-spinning MVA200, V200W, and Flistatec were shot at 60 km/h using a shooting device. **The panel characteristics of the flight direction of the ball can be distinguished by the orientation of the panel, the position of the logo, and the position of the air hole.** While changing these factors, five measurements were performed for each of 12 patterns for the MVA200, **24 patterns for the V200W**, and 52 patterns for Flistatec. The differences between the markers in the figure indicate the differences between these patterns. The red line indicates the end line of the court, and the ball flying farther than this line is the out ball. As shown in Figure 10, the flight distance varied depending on the ball and surface, but the landing position was biased depending on the type of panel. This is consistent with the tendency of fluid force measurement that the drag differs depending on the orientation of the panel surface. The average flight distance was the longest for Flistatec and was consistent with the fluid force measurement results for the lowest average drag. From these results, it became clear that not only the control of the speed and spin speed but also the panel orientation when the ball flies greatly influence the variation of the flight trajectory and the landing point in the volleyball serve. Figure 10 shows the tendency of the landing point when the position of the air hole is changed with the panel orientation fixed in Flistatec. **The flight distance varied by 2-3 m depending on where the air holes were located.** The trajectory changed as the position of the air hole changed, as shown in the schematic diagram, which affected the difficulty of returning the ball.

LEGA IL LANCIO AD UN PASSO DELLA RINCORSA PER DEFINIRE IL TUO RITMO

SPOSTAMENTO
NEGLI SPOSTAMENTI
LAVOREREMO PER SENTIRCI IN
EQUILIBRIO
PRIMA DI GESTIRE LA PALLA
VAI CON LA PALLA



TUTORIAL BATTUTA

PRESSIONE COSTANTE DA TUTTA LA LINEA SU TUTTA LA LINEA

ATTESA
NELLE ATTESE LAVOREREMO
PER TROVARE IL MODO PIU'
ECONOMICO
PER PREPARARCI
SCEGLI DOVE COLPIRE

DOVE VOGLIO COLPIRE ?
ASSOCIA IL COLPO SULLA PALLA,
ALLA ZONA DEL CAMPO

SPOSTAMENTO
NEGLI SPOSTAMENTI
LAVOREREMO PER SENTIRCI IN
EQUILIBRIO
PRIMA DI GESTIRE LA PALLA
VAI CON LA PALLA

QUALE RITMO SCELGO?
LANCIO SUL DESTRO O SUL SINISTRO?

TOCCO
IN OGNI TOCCO LAVOREREMO
PER SENTIRE IL MODO PIU'
EFFICACE
DI COLPIRE LA PALLA
GUARDA DOVE COLPISCI LA PALLA

STAI SFRUTTANDO O INTERRUENDO
L'INERZIA DELLA RINCORSA?

RISPETTO A QUELLO CHE HO FATTO QUALE DETTAGLIO CAMBIO ? UN CONSIGLIO: CORREGGI POCO !

SOLO PER IL PALLEGGIATORE

Spostati con la **pazienza di aspettare** il centrale, non con la **fretta di entrare** sotto la palla.

Durante l’inserimento (transizione):

- 4 appoggi
- Disegna linee curve in tutti gli inserimenti
- Senza fretta, **mai la rete (proteggi le esclamative)**, con l’idea di poter vedere piu` campo possibile.

Durante lo spostamento verso la palla:

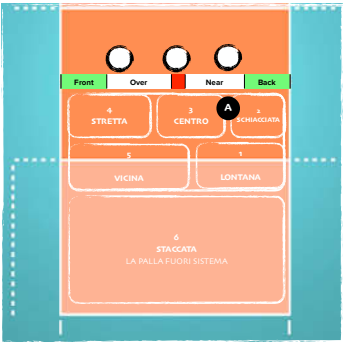
- Attacca la palla con il dx sempre avanti, per primo, sempre sotto.
- Chiudi il palleggio **dx dell’alzatore con l’appoggio dx del centrale**
- Preparo presto le mani (sull’appoggio destro)

Un tocco efficace:

- Utilizzare **la rotazione per imprimere impulso**
- Sostenere le traiettorie con i pollici
- Cercare lo spazio e non l’attaccante



IN ALZATA



Identifichiamo 5 PUNTI RETE NEL SISTEMA

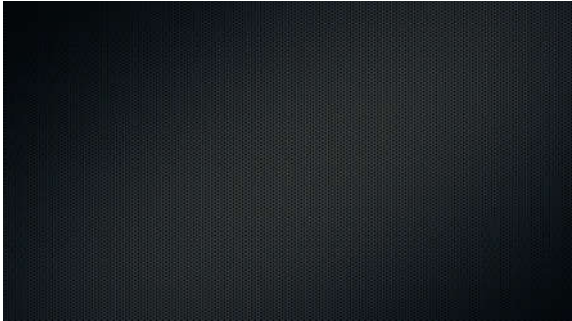
e IL FUORI SISTEMA (staccata) con l’idea di

CREARE PRESSIONE COSTANTE SUL

CENTRO DELLA RETE: Over & Near

PALLA ALZATA DA FUORI SISTEMA

1. PALLA FUORI DAL CAMPO VERSO ZONA 4, IL POSTO 6 ATTACCA LA SECONDA LINEA “PIU’ VICINA” (CINQUE O OVER)
2. PALLA FUORI DAL CAMPO VERSO ZONA 2 IL POSTO 6 ATTACCA AL “CENTRO” E L’OPPOSTO LA PALLA “PIU’ VICINA” (GAMMA O ZERO)
3. LA **PALLA ALTA IN ZONA 4 E’ CORTA** DI 1,5 M RISPETTO ALL’ANTENNA.



IN RICEZIONE

ATTACCA LA PALLA (in tre/due)

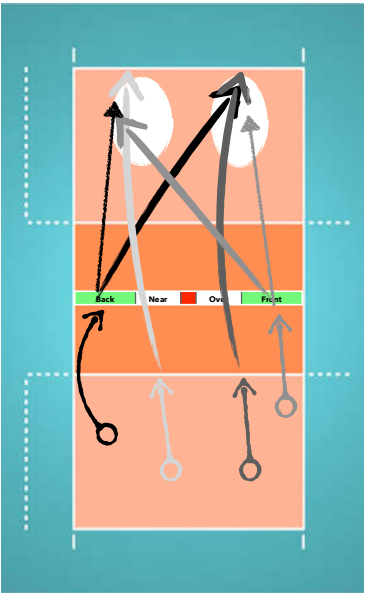
Togli spazio alla battuta:

- Sempre lontani, mai in linea
- Corta del centrale & opposto, nastro dell’alzatore
- “Libero” di scegliere chi liberare in attacco

Come sfruttare le proprie opportunita' in attacco

Spara!

Quando sei lontano da rete o nelle condizioni ottimali, **colpire forte e profondo in 5/6 o 6/1**



CAMBIOPALLA BREAK POINT

65% di CP
FBSO 40%
20% di opportunit  (45% di conversione in punto)

40% di BP,
30 % di occasioni (65% di conversione in punto),
15% di opportunit  avversarie (55% di nostra conversione in punto)

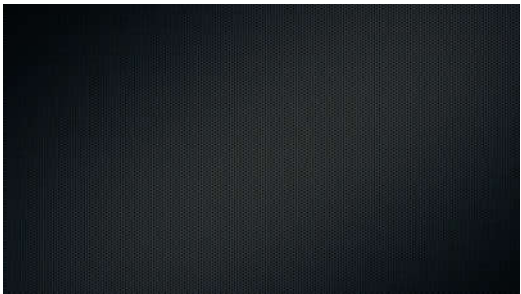
Il cambiopalla   il luogo dove **sfruttare le OPPORTUNITA'** di attacco:
attaccare per non farci attaccare e non lasciare occasioni agli avversari.

Il break point   il luogo dove **ricrearsi le OCCASIONI** di contrattacco a partire dalla battuta, dal muro e dalla difesa.

Come crearsi la propria opportunita' in attacco

Con alzata sul lato lungo aprirsi il lungolinea: **attacca la palla**

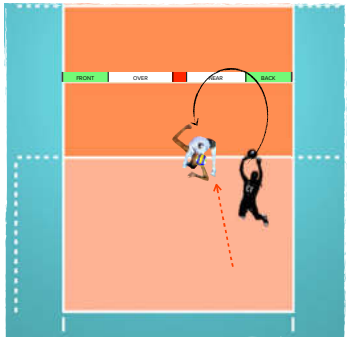
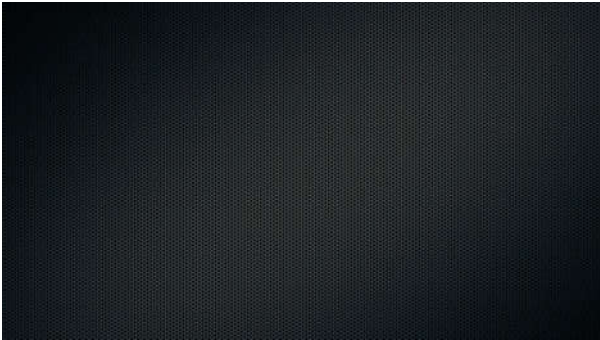
Quando il palleggiatore   lontano, avvicina la partenza e vai verso la palla per non far abbassare la traiettoria



Con alzata sul lato corto aprirsi la diagonale: **attacca il palleggiatore**

Quando il palleggiatore   vicino, allarga la rincorsa e avvicina lo stacco per rubare il tempo al muro avversario

Assistenza costante quando il palleggiatore non   nella condizione di **mettere pressione sul centro della rete (palla fuori dal sistema)**.
Se il **primo tocco   del palleggiatore la responsabilit  dell'alzata passa al posto 6**.
L'assistenza passa poi al libero o chiunque in grado di generare un'occasione.



IN ATTACCO & CONTRATTACCO

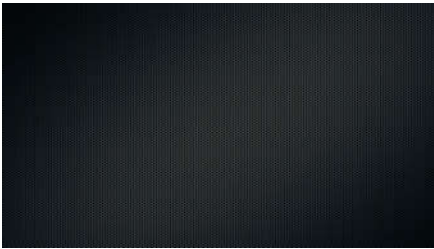
Attacca per non farti attaccare

- Ricerca del colpo vincente (#)
- Rigiocare noi la palla generando una **OPPORTUNITA'**:
 - Palla FREE
 - Tik tok



Stesso obiettivo nel contrattacco con due attenzioni:

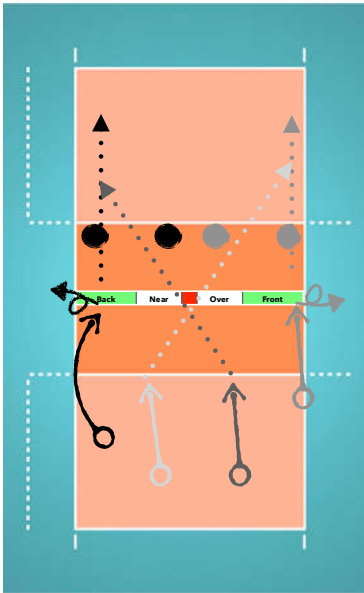
- Il centrale **attacca il punto rete più vicino**
- Il posto 6 **attacca tutta la rete** quando:
 - il posto quattro viene tolto dall'attacco in difesa, la zona sei "allarga" la rete attaccando la "cinque"
 - l'opposto viene tolto dall'attacco in difesa, la zona sei "allarga" la rete attaccando la "zero"



Come sfruttare le proprie opportunita' in attacco

Ritarda !

In condizioni ottimali o con muro piazzato cercare il campo con un **roll shot** o con **pallonetto tattico**. Con il muro in vantaggio utilizzarlo, con **colpo alto o laterale** (anche spinto).



LA CHIAMATA DI "NO !" MURO

IN ATTACCO A TRE IL PALLEGGIATORE VIENE COPERTO DALL'OPPOSTO

E IN ATTACCO A DUE DAL CENTRALE.

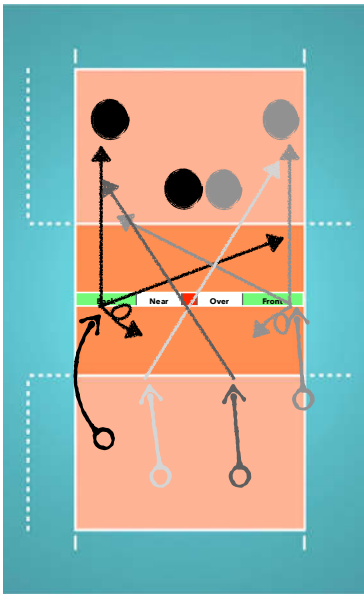
IL 6 APPOGGIA LA PALLE A SCAVALCARE.

SU PALLA SCONTATA IL 5 APPOGGIA A TUTTO CAMPO.

Come sfruttare le proprie opportunita' in attacco

Anticipa !

Quando il muro e' in vantaggio nella chiusura, cercando il **colpo a tutta spalla fuori muro** o utilizzando il muro con un **pallonetto spinto** o un **tik tok**.



IL MURO

Occhi sotto il net e ruba il tempo sul gomito dell'attaccante



4 TEMPI

PER
QUATTRO APPOGGI



4 SPAZI

PER
4 ATTACCANTI,
PER COSTRUIRE UNA
COMBINAZIONE !

PALLA ALZATA NEL SISTEMA

1. **OVER E NEAR**, VENGONO ATTACCATI CON LO STESSO TEMPO O CON UN SOLO TEMPO DI DIFFERENZA.
2. IL CENTRALE **NON CAMBIA LA CHIAMATA SULLE SPOSTATE** ED ATTACCA IL SUO SPAZIO (TRA LE ASSISTENZE MANTENENDO LE DISTANZE) : OVER O NEAR.
3. **IL POSTO 6 ATTACCA SEMPRE IL PALLEGGIATORE**: LA "+" DAVANTI AL PALLEGGIATORE LA "-" DIETRO AL PALLEGGIATORE. UNICA ECCEZIONE SULLA FAST IL POSTO 6 ATTACCA LA "OVER"

COMBINARE INSIEME I

4 ATTACCANTI:

TEMPO & SPAZIO

Bar

I CENTRALI NON
CI CAPISCONO
NIENTE A MURO !

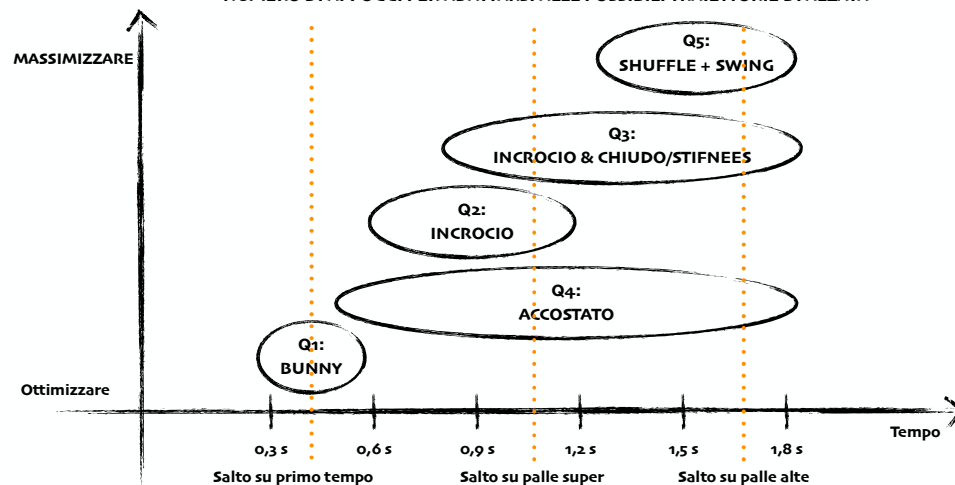


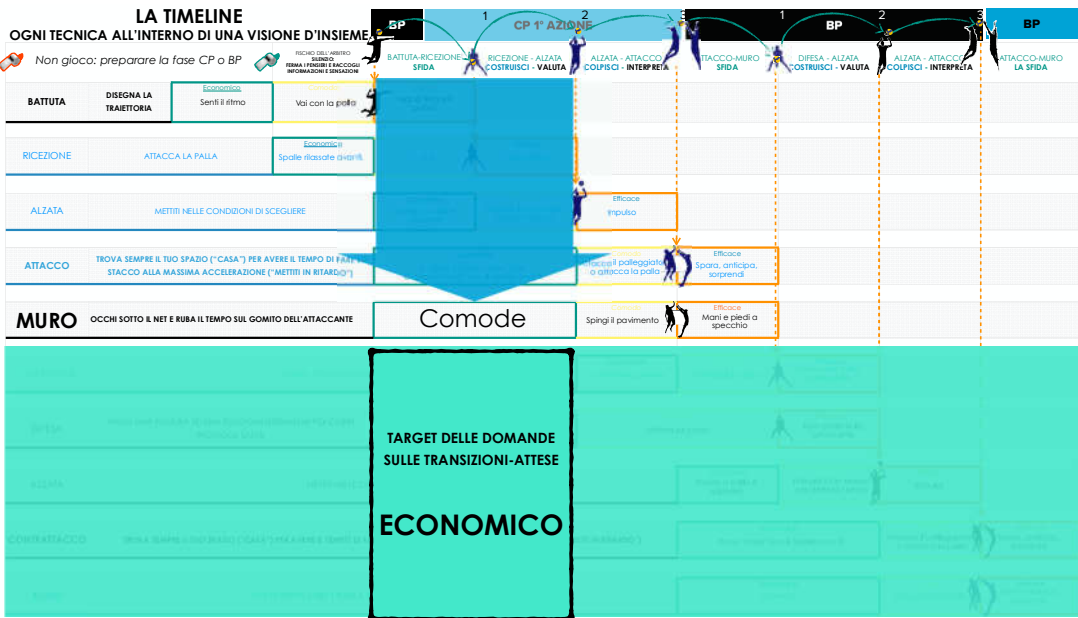
COMBINAZIONI	AUTO COPERTURA	"TRIANGOLO" DELLA COPERTURA			MURATA SECCA	MURATA STRETTA	PARZIALE PER COMBINAZIONE
		MURATA PROBABILE	MURATA "DI CHI ALZA"	MURATA LUNGA			
SUPER DA 4	7%	41%	30%	4%	0%	19%	23%
ALTA DA 4	7%	38%	14%	3%	24%	14%	24%
TOT DA 4	7%	39%	22%	4%	12%	16%	47%
SUPER DA 2	17%	44%	17%	17%	0%	6%	15%
ALTA DA 2	0%	0%	25%	25%	50%	0%	3%
TOT DA 2	8%	22%	21%	21%	25%	3%	18%
SEC. LINEA DA 1	14%	43%	14%	14%	7%	7%	12%
SEC. LINEA DA 6	8%	17%	8%	0%	67%	0%	10%
TOT DA SECONDA LINEA	0%	11%	0%	0%	0%	0%	22%
UNO & SETTE	29%	21%	0%	29%	7%	14%	12%
FAST	0%	100%	0%	0%	0%	0%	2%
TOTALE DAL CENTRO	14%	61%	0%	14%	4%	7%	14%
PARZIALE PER SITUAZIONE	12%	36%	16%	10%	16%	11%	100%



TECNICHE DI MURO

NUMERO DI APPOGGI PER ADATTARSI ALLE POSSIBILI TRAIETTORIE DI ALZATA





OCCHI SOTTO IL NET & RUBA IL TEMPO SUL GOMITO DELL'ATTACCANTE

Seguire la palla solo con gli occhi e la testa ferma
(Il capo ha "funzione pilota" sul corpo")

Il talento è racchiuso nella quantità di informazioni nei primi 80° piuttosto che nell'ampiezza della visione periferica

Il tuo occhio dominante condiziona il tuo muro ?
Ci sono situazioni di gioco che fai più fatica a leggere ?

OCCHI SOTTO IL NET & RUBA IL TEMPO SUL GOMITO DELL'ATTACCANTE

"La palla non ci dice niente del gioco"

PASSER - SETTER - HITTER

BALL - SETTER - BALL - HITTER

LA TIMELINE

OGNI TECNICA ALL'INTERNO DI UNA VISIONE D'INSIEME

Non gioco: preparare la fase CP o BP

RICORDO DELL'AMBITO
TEMA: I PRINCIPALI ACCORDI
INFORMAZIONI E SENSAZIONI

	SP	1	2	1	2	3	BP
BATTUTA	BATTUTA-RICEZIONE SFIDA	RICEZIONE - ALZATA COSTRUISCI - VALUTA	ALZATA - ATTACCO COLPISCI - INTERPRETA	ATTACCO-MURO SFIDA	DIFESA - ALZATA COSTRUISCI - VALUTA	ALZATA - ATTACCO COLPISCI - INTERPRETA	ATTACCO-MURO LA SFIDA
RICEZIONE	ATTACCA LA PALLA	Spalle rilassate avanti	1-2,3	Giro e fieni			
ALZATA	METTI NELLE CONDIZIONI DI SCEGLIERE	Fronte a palla e squadra	Prendi il tempo per definire i tempi	Efficace Impulso			
ATTACCO	TROVA SEMPRE IL TUO SPAZIO ("CASA") PER AVERE IL TEMPO DI FARE LO STACCO ALLA MASSIMA ACCELERAZIONE ("METTI IN RITARDO")	S: Asisti e Trova "casa" tua. C: Trova "casa" tua & Spalle avanti	Affaccia il palleggiatore o affaccia la palla	Spara, anticipa, sorprendi			
MURO	OCCHI SOTTO IL NET E RUBA IL TEMPO SUL GOMITO DELL'ATTACCANTE	Comode	Spingi il pavimento	Mani e piedi a specchio			

TARGET DELLE DOMANDE SUL TOCCO EFFICACE!

Target delle domande sul tocco efficace!

LA TIMELINE

OGNI TECNICA ALL'INTERNO DI UNA VISIONE D'INSIEME

Non gioco: preparare la fase CP o BP

RICORDO DELL'AMBITO
TEMA: I PRINCIPALI ACCORDI
INFORMAZIONI E SENSAZIONI

	SP	1	2	3	BP
BATTUTA	BATTUTA-RICEZIONE SFIDA	RICEZIONE - ALZATA COSTRUISCI - VALUTA	ALZATA - ATTACCO COLPISCI - INTERPRETA	ATTACCO-MURO SFIDA	
RICEZIONE	ATTACCA LA PALLA	Spalle rilassate avanti	1-2,3	Giro e fieni	
ALZATA	METTI NELLE CONDIZIONI DI SCEGLIERE	Fronte a palla e squadra	Prendi il tempo per definire i tempi		
ATTACCO	TROVA SEMPRE IL TUO SPAZIO ("CASA") PER AVERE IL TEMPO DI FARE LO STACCO ALLA MASSIMA ACCELERAZIONE ("METTI IN RITARDO")	S: Asisti e Trova "casa" tua. C: Trova "casa" tua & Spalle avanti			
MURO	OCCHI SOTTO IL NET E RUBA IL TEMPO SUL GOMITO DELL'ATTACCANTE	Comode	Spingi il pavimento	Mani e piedi a specchio	

TARGET DELLE DOMANDE SULLO SPOSTAMENTO EQUILIBRIO

Target delle domande sullo spostamento equilibrio



SPINGI IL PAVIMENTO

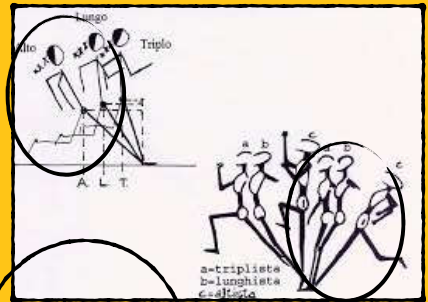
"PASSO VERO" **"AVVITATI"**

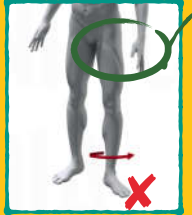
Spinta con la gamba in linea con il busto.

Ruotare l'anca di direzione velocemente, senza nessun perno.

LOAD fra anca e Spalla (TALLONE SOTTO L'ANCA)

SLANCIO LUNGO & TIRATA CORTA DELLE BRACCIA






COMODE

Attesa a braccia basse,
da una divaricata normale,
"scarico" i talloni mentre leggo il palleggiatore

Il baricentro deve percorrere meno strada possibile:
Quali sono gli angoli da cui esprimi il salto sul primo tempo o sulla super ?!

Bunny

Incrocio-Swing: 2 - 3 appoggi





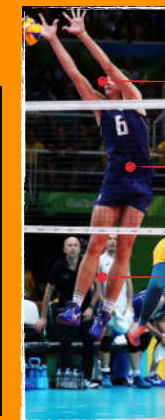
UN TRUCCO !

Quando mi allontanano da rete,
dal secondo appoggio le spalle
restano "ferme" e muovo i piedi
a cercare la linea d'attacco



MANI E PIEDI A SPECCHIO

L'equilibrio nel salto dipende
dall'azione del core



Ogni transizione ha bisogno di uno spazio &....

SPALLE AVANTI:

il mio baricentro è
sbilanciato verso la rete



SINISTRO CARICO:

Il sinistro mi deve permettere di non
fare passi falsi...

MA OCCHIO A QUALE PIEDE SPINGE!

CORSA INDIETRO

30%
Più dispendioso

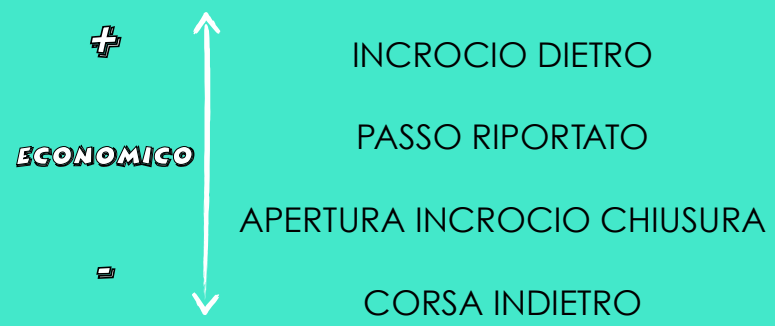


15%
Meno efficace



POSTURA & POSIZIONE PER SFIDARE L'ATTACCANTE

SPOSTAMENTI



LA DIFESA

NON CADE NULLA PRIMA DI ME:
CORRI,PROTEGGI,SALVA!

LA TIMELINE
OGNI TECNICA ALL'INTERNO DI UNA VISIONE D'INSIEME

Non gioco: preparare la fase CP o BP

BATTUTA	DISEGNA LA TRAIETTORIA	ECONOMICO Senti il ritmo	CONOSCENZA Vai con la palla
RICEZIONE	ATTACCA LA PALLA	ECONOMICO Spalle rilassate avanti	
ALZATA	METTI NELLE CONDIZIONI DI SCEGLIERE		
ATTACCO	TROVA SEMPRE IL TUO SPAZIO ("CASA") PER AVERE IL TEMPO DI FARE IL STACCO ALLA MASSIMA ACCELERAZIONE ("METTI IN RITARDO")		
MURO	OCCHI SOTTO IL RETE E RUBA IL TEMPO SUL GOMITO DELL'ATTACCANTE		
COPERTURA	NON CADE NULLA PRIMA DI ME: corri, proteggi, salva		
DIFESA	NON CADE NULLA PRIMA DI ME: corri, proteggi, salva		

Posizione e postura intermedia per sfidare l'attaccante

TARGET DELLE DOMANDE SULLE TRANSIZIONI-ATTESE ECONOMICO

TRANSIZIONI DOPO AVER... MURATO



BACINO SOTTO LA PALLA: SALVA



SALVA: DIFESA IN AFFONDO
SALVA: AFFONDO E RULLATA
SALVA: PANCAKE

LA TIMELINE

OGNI TECNICA ALL'INTERNO DI UNA VISIONE D'INSIEME

Non gioco: preparare la fase CP o BP

RECUPERO DELL'AMBITO DI GIOCO: TORNARE IN POSIZIONE DI PARTENZA

SP		CP 1° AZIONE		BP		BP		
BATTUTA	DISEGNA LA TRAIETTORIA	BATTUTA-RICEZIONE SFIDA	RICEZIONE - ALZATA COSTRUISCI - VALUTA	ALZATA - ATTACCO COLPISCI - INTERPRETA	ATTACCO-MURO SFIDA	DIFESA - ALZATA COSTRUISCI - VALUTA	ALZATA - ATTACCO COLPISCI - INTERPRETA	ATTACCO-MURO LA SFIDA
BATTUTA		Economico Senti il ritmo Comodo Vai con la palla Efficace Mantieni testa sul "punto"	Economico 1-2-3 Efficace Gio e fieni					
RICEZIONE	ATTACCA LA PALLA	Economico Spalle rilassate avanti	Efficace Gio e fieni					
ALZATA	METTI NELLE CONDIZIONI DI SCEGLIERE	Economico Fronte a palla e squadra	Efficace Prendi il tempo per dettare i tempi	Efficace Impulso				
ATTACCO	TROVA SEMPRE IL TUO SPAZIO ("CASA") PER AVERE IL TEMPO DI FARE LO STACCO ALLA MASSIMA ACCELERAZIONE ("METTI IN RITARDO")	Economico S: Asisti e Trova "casa" tua. C: Trova "casa" tua & Spalle avanti	Efficace Attacca il palleggiatore o attacca la palla	Efficace Spara, anticipa, sorprende				
MURO	OCCI SOTTO IL NET E RUBA IL TEMPO SUL GOMITO DELL'ATTACCANTE	Economico Comode	Efficace Spingi il pavimento	Efficace Manti e piedi a specchio				
COPERTURA	NON CADE NULLA PRIMA DI ME: corri, proteggi, salva		Economico Continua a correre	Efficace Attivi sul colpo		Efficace Bacino sotto la palla		
DIFESA	NON CADE NULLA PRIMA DI ME: corri, proteggi, salva	Economico Postura e posizione intermedia per sfidare l'attaccante		Attivi sul colpo		Efficace Bacino sotto la palla		

TARGET DELLE DOMANDE SULL'UCCO

EFFICACE !

BACINO SOTTO LA PALLA: PROTEGGI



PROTEGGI: PARATA
PROTEGGI: BAGHER DI DIFESA
PROTEGGI: DIFESA IN COMPRESSIONE

LA TIMELINE

OGNI TECNICA ALL'INTERNO DI UNA VISIONE D'INSIEME

Non gioco: preparare la fase CP o BP

RECUPERO DELL'AMBITO DI GIOCO: TORNARE IN POSIZIONE DI PARTENZA

SP		CP 1° AZIONE		BP		BP		
BATTUTA	DISEGNA LA TRAIETTORIA	BATTUTA-RICEZIONE SFIDA	RICEZIONE - ALZATA COSTRUISCI - VALUTA	ALZATA - ATTACCO COLPISCI - INTERPRETA	ATTACCO-MURO SFIDA	DIFESA - ALZATA COSTRUISCI - VALUTA	ALZATA - ATTACCO COLPISCI - INTERPRETA	ATTACCO-MURO LA SFIDA
BATTUTA		Economico Senti il ritmo Comodo Vai con la palla Efficace Mantieni testa sul "punto"	Economico 1-2-3 Efficace Gio e fieni					
RICEZIONE	ATTACCA LA PALLA	Economico Spalle rilassate avanti	Efficace Gio e fieni					
ALZATA	METTI NELLE CONDIZIONI DI SCEGLIERE	Economico Fronte a palla e squadra	Efficace Prendi il tempo per dettare i tempi	Efficace Impulso				
ATTACCO	TROVA SEMPRE IL TUO SPAZIO ("CASA") PER AVERE IL TEMPO DI FARE LO STACCO ALLA MASSIMA ACCELERAZIONE ("METTI IN RITARDO")	Economico S: Asisti e Trova "casa" tua. C: Trova "casa" tua & Spalle avanti	Efficace Attacca il palleggiatore o attacca la palla					
MURO	OCCI SOTTO IL NET E RUBA IL TEMPO SUL GOMITO DELL'ATTACCANTE	Economico Comode	Efficace Spingi il pavimento					
COPERTURA	NON CADE NULLA PRIMA DI ME: corri, proteggi, salva		Economico Continua a correre	Efficace Attivi sul colpo		Efficace Bacino sotto la palla		
DIFESA	NON CADE NULLA PRIMA DI ME: corri, proteggi, salva	Economico Postura e posizione intermedia per sfidare l'attaccante		Attivi sul colpo		Efficace Bacino sotto la palla		

TARGET DELLE DOMANDE SULLO SPOSTAMENTO

EQUILIBRIO

BACINO SOTTO LA PALLA: CORRI



CORRI: BAGHER DI MOVIMENTO