

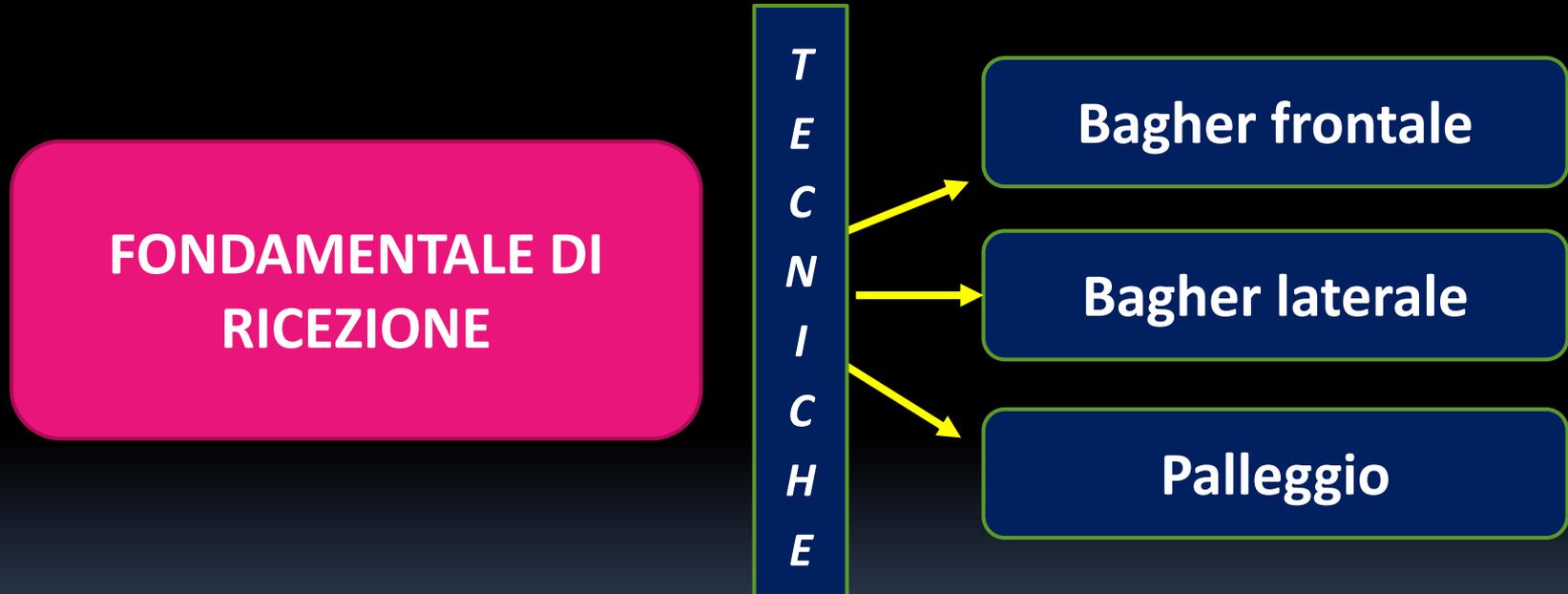
CORSO AGGIORNAMENTO ALLENATORI

5 Dicembre 2020

- Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione
- L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla



Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione



Il percorso didattico

- Preparare le basi motorie specifiche
- Insegnare le tecniche
- Allenare le tecniche
- Allenare la tecnica nelle situazioni
- Specializzare le tecniche nel gioco



Aspetti tecnici della ricezione

- Aspetti morfologici: mobilità articolare della spalla e del gomito (extrarotazione e supinazione avambracci), mobilità articolare della tibio-tarsica, coxo-femorale, della colonna vertebrale e flessibilità muscolare (capacità di chiudere gli angoli), forza arti inferiori (capacità di uscire dagli angoli)
- Capacità percettive: analizzatore ottico
- Capacità attentive di tipo selettivo



DIDATTICA DELLE TECNICHE DI RICEZIONE



Impostazione
piano di
rimbalzo

Spalle anteposte

Braccia extraruotate e tese

Preso delle mani



La presa delle mani



Analitici piano di rimbalzo

Analitici piano di rimbalzo



Angolo braccia busto

Angolo braccia busto



Indipendenza arti superiori

Indipendenza arti



Piano di rimbalzo monopodalico

Piano di rimbalzo Monopodalico



DIDATTICA DELLE TECNICHE DI RICEZIONE

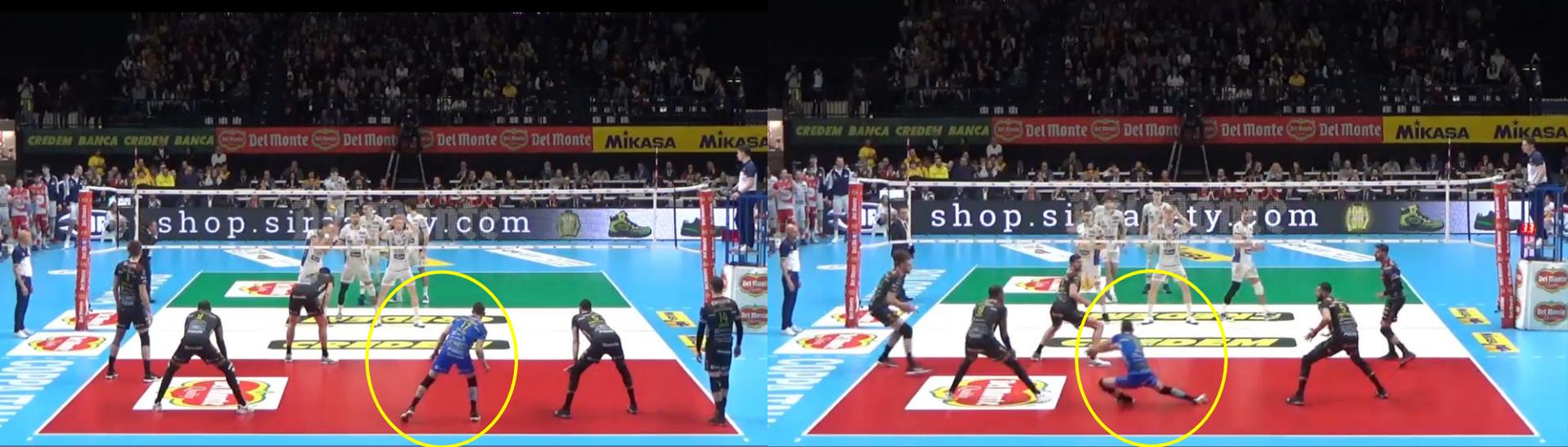
La dinamica degli arti inferiori

Gestione
traiettoria di
arrivo

Posizione e postura attesa

Spostamento (passo riportato o incrocio)

Posizione e postura di intervento



DIDATTICA DELLE TECNICHE DI RICEZIONE

Posizione e postura di partenza

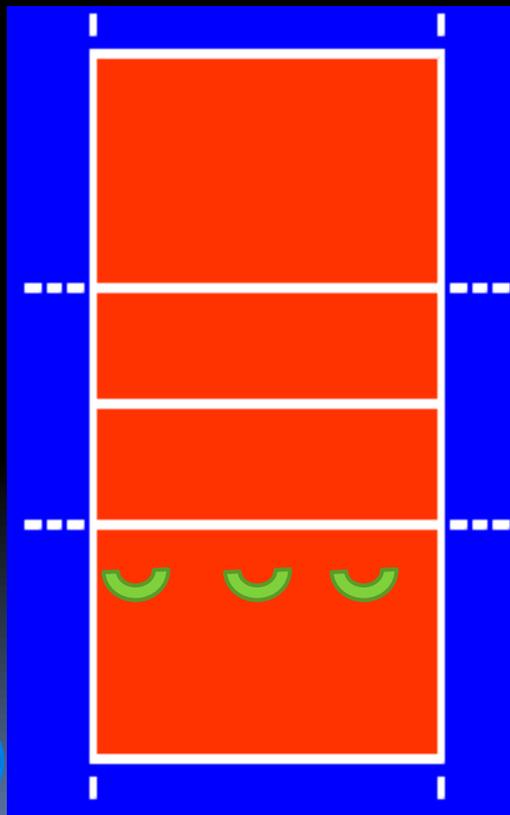
In funzione del tipo di servizio variano la distanza da rete e le posture; con palla float postura comoda con angoli aperti per avere il massimo della dinamicità

Frontalità e focus attento al battitore

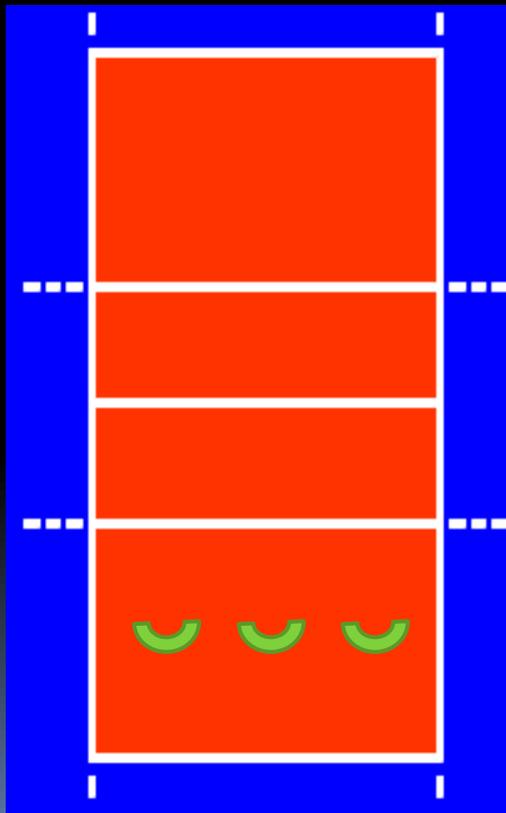


Posizioni di partenza in funzione del tipo di servizio

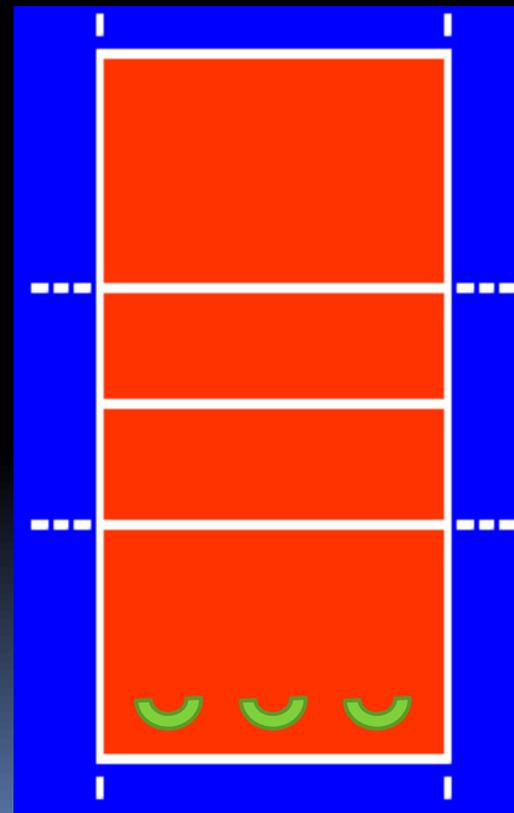
PALLEGGIO (Jump Float)



BAGHER LATERALE (Jump Float)



BAGHER FRONTALE (Spin)



Relazione asse corporeo – palla



Le braccia uniscono direttamente sul pallone e creano un piano che si oppone alla traiettoria di arrivo esercitando un'azione di guida e controllo



DIDATTICA DELLE TECNICHE DI RICEZIONE

Ricerca
dell'obiettivo

Attenzione degli occhi
a palla e punto rete

Nel momento in cui la palla
supera la rete devo aver finito la
traslocazione ed essere già
attivo verso la palla



Bagher frontale

Statisticamente usato maggiormente nel maschile 80% su servizio salto spin

- *Interno agli appoggi*
- *Fuori dagli appoggi*
- *Caduta in affondo laterale*

Ricezione frontale in caduta laterale



Ricezione frontale negli appoggi



Posizione 7/8 metri

Bagher frontale

Postura bassa

Base d'appoggio larga

Braccia extraruotate flesse al gomito

Busto flesso in avanti



Bagher Laterale

*Statisticamente usato circa per
il 70% su servizio salto float
(% riferita al femminile)*



Bagher Laterale

Posizione 5/6 metri

Postura più alta

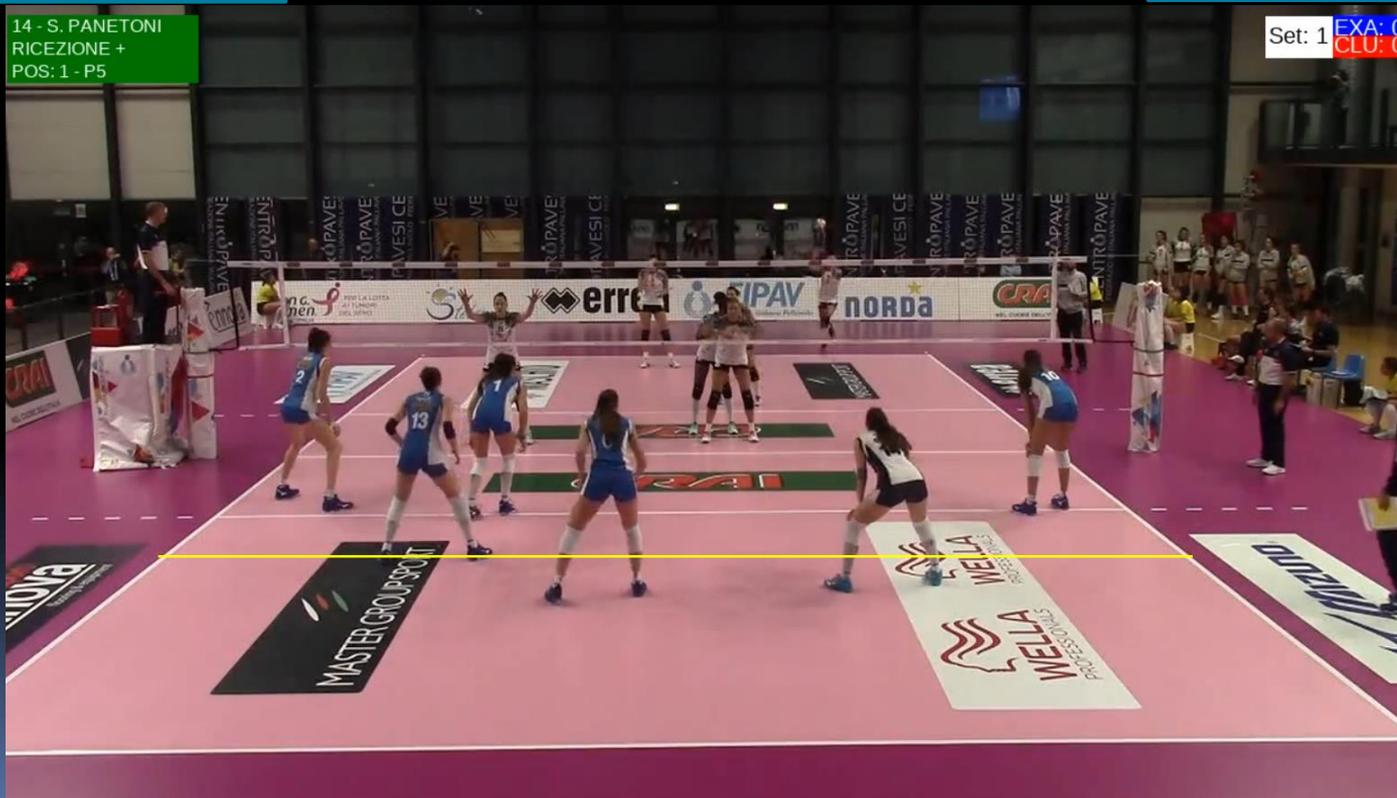
Base appoggio media

Braccia libere

Busto flesso in avanti

14 - S. PANETONI
RICEZIONE +
POS: 1 - P5

Set: 1 EXA: 0
CLU: 0



Il bagher laterale

L'anticipo del piano di rimbalzo:

- La previsione della traiettoria della palla
- Il timing del piano di rimbalzo sulla linea della palla



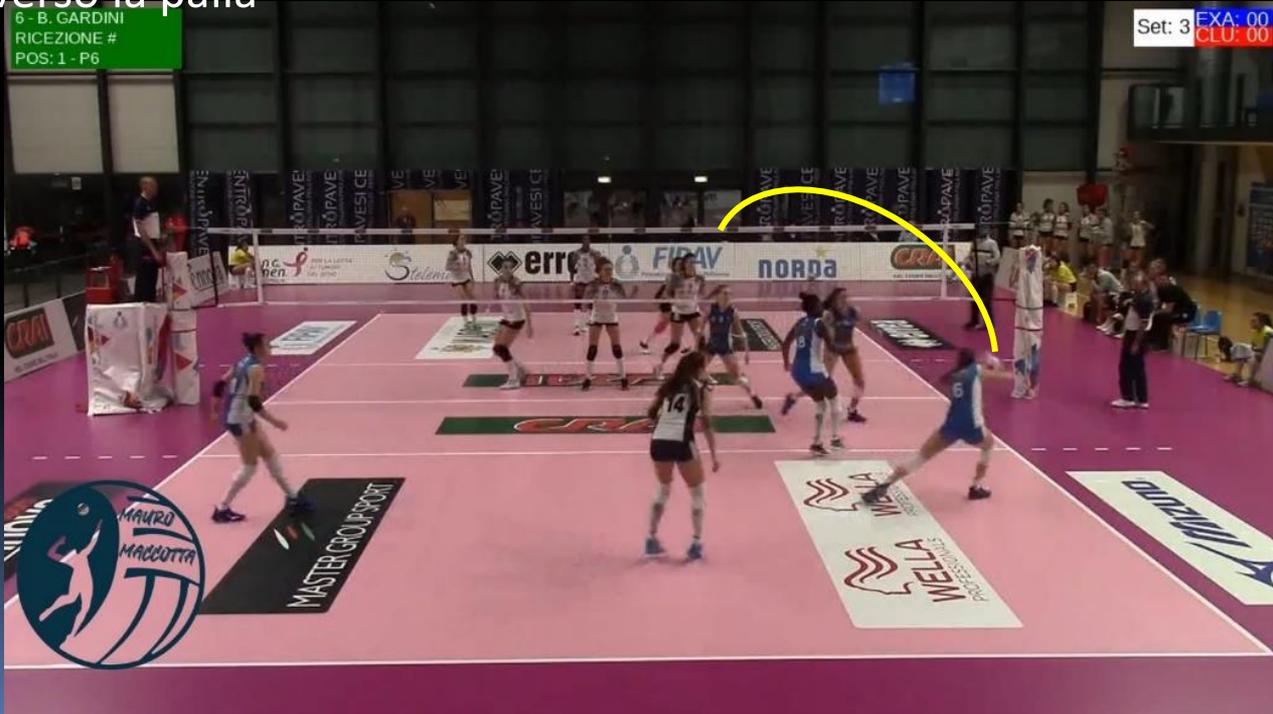
Il bagher laterale

L'adattamento del piano di rimbalzo:
Attraverso il movimento delle spalle

- Orientamento al bersaglio
- Piano di rimbalzo attivo verso la palla

6 - B. GARDINI
RICEZIONE #
POS: 1 - P6

Set: 3 EXA: 00
CLU: 00



L'adattamento del piano di rimbalzo attraverso le azioni degli arti inferiori



Orientamento al bersaglio

Orientamento al bersaglio



Il bagher laterale

Il controllo attivo del
disequilibrio e delle spinte



Tecnica bagher laterale

Apertura e spostamento



Utilizzo prevalente degli arti superiori

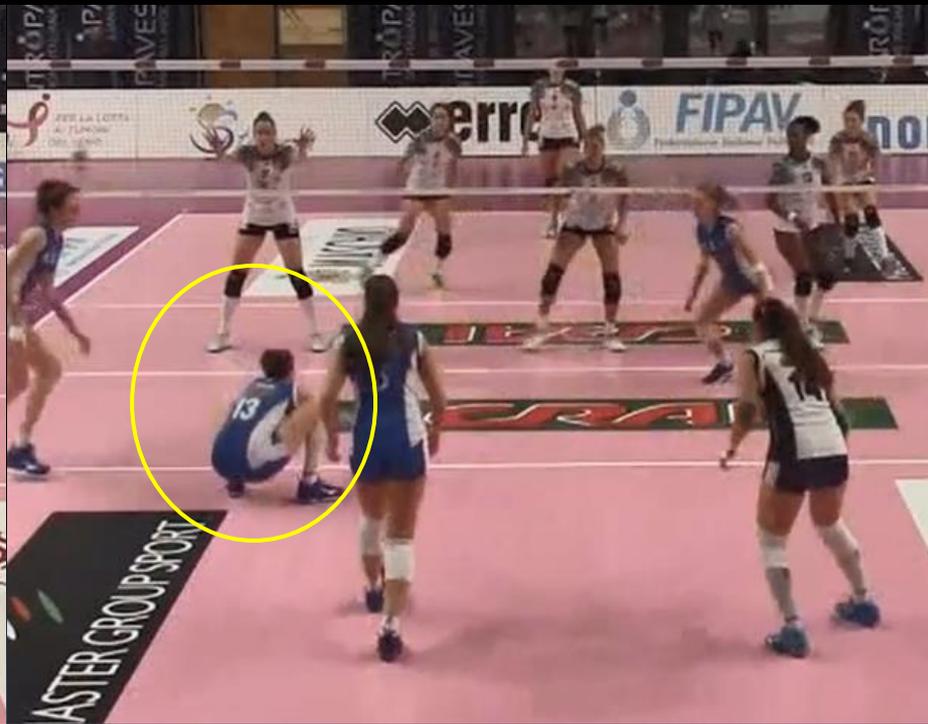
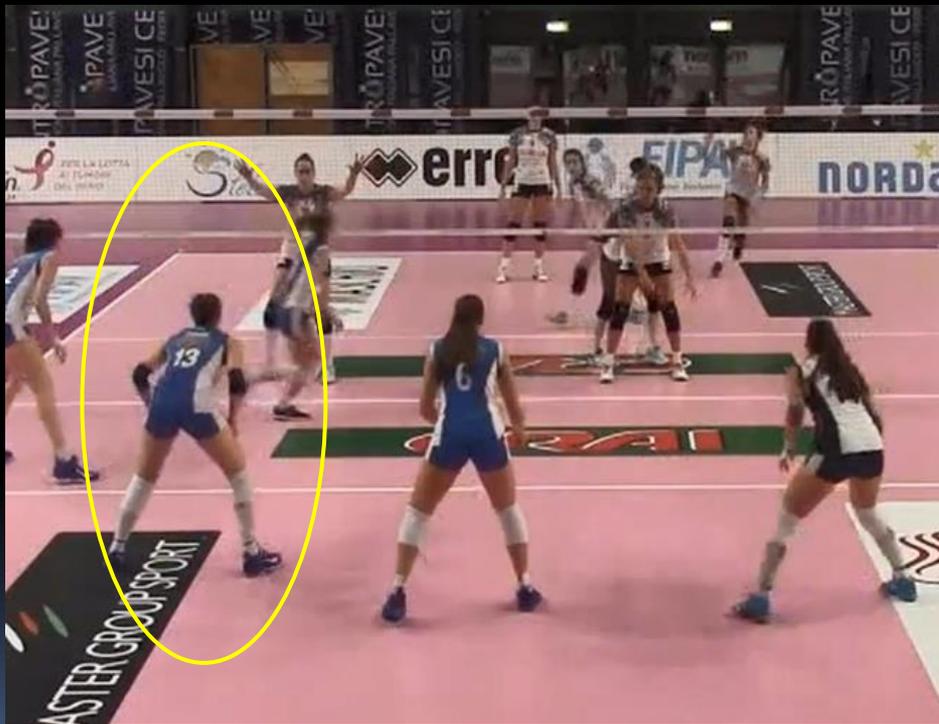
13 - A. POPULINI
RICEZIONE #
POS: 6 - P2

Set: 1 EXA: 06
CLU: 08

Adattamento piano di rimbalzo



La ricezione del servizio corto



La ricezione del servizio corto

13 - A. POPULINI
RICEZIONE #
POS: 6 - P5

Set: 1 EXA: 09
CLU: 11

Ricezione servizio corto



Ricezione in affondo

Ricezione in affondo



La ricezione in palleggio

Posizione 3/4 metri

Postura attesa alta

Base appoggio comoda

Braccia libere

Busto leggermente flessa in avanti

Per contrapporsi alla specializzazione della battuta jump float 60-70 km/h (prevalentemente settore maschile)



La ricezione in palleggio

Dalla posizione di partenza all'intervento in palleggio

- ***Spostarsi dietro la palla***
- ***Frontalità alla direzione di arrivo della palla ed orientamento al bersaglio***
- ***Impostazioni delle mani avanti al viso con mani e polsi aperte e forti***



Sequenza ricezione in palleggio

L'allineamento con la traiettoria del servizio

La spinta degli arti inferiori e superiori



Ricezione in palleggio



Ricezione in palleggio



Tecniche a confronto

Bagher laterale



CORSO AGGIORNAMENTO ALLENATORI

5 Dicembre 2020

L'allenamento del sistema tattico per
l'azione di cambio palla



L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla

- La definizione dei principi per organizzare l'**azione di cambio palla**
 - La relazione tra **efficacia in ricezione e sviluppo tecnico dell'attacco**
 - La definizione dei principali criteri tattici di distribuzione dell'alzata
 - L'utilizzo tattico del **centrale**
- Analisi del **rendimento** per singola rotazione

FASE CAMBIO PALLA

RICEZIONE

ALZATA

ATTACCO

COPERTURA



RICEZIONE (organizzazione del sistema)

- a) **In funzione della tipologia di servizio e delle zone di provenienza della battuta**
- b) **In base alle caratteristiche tecnico tattiche dei nostri giocatori**
- c) **In funzione al numero di giocatori coinvolti**
- d) **In funzione della tecnica utilizzata**
- e) **In funzione delle uscite in attacco e numero attaccanti**
- f) **In funzione della rotazione specifica**
- g) **(ricevitori primari e secondari)**



SISTEMI DI RICEZIONE

RICEVITORI PRINCIPALI

- Sistema 3 ricevitori Sistema 2+1 ricevitori
(Maggiormente utilizzati)
- Sistema 2 ricevitori
(Tipici del maschile)
- Sistema 4 ricevitori
(Utilizzati in alcune situazioni)

RICEVITORI SECONDARI

Competenze specifiche per rotazione



Ricezione in 4

Opposto che riceve



La definizione dei principi per organizzare l'azione di cambio palla

- La relazione tra **efficacia in ricezione** e **sviluppo tecnico dell'attacco**
 - L'anticipo della preparazione delle rincorse d'attacco nell'azione di cambio palla del ricevitore
 - L'adattamento delle rincorse d'attacco nell'azione di cambio palla dei vari ruoli d'attacco
 - L'esercizio specifico con ricezione perfetta e positiva
 - L'esercizio specifico con ricezione negativa

L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla

Le transizioni nella fase cambio palla



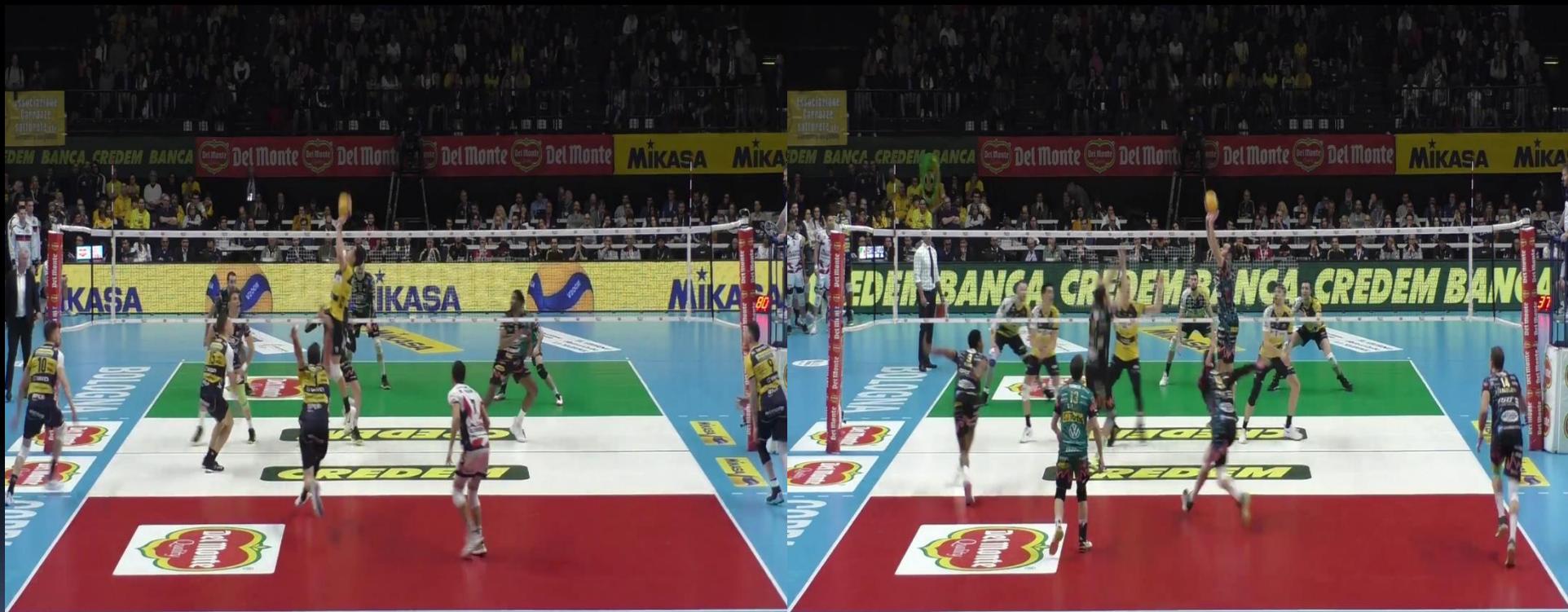
Confronto tecnica transizioni



Timing attacco femminile



Timing attacco maschile



La definizione dei principi per **organizzare l'azione di cambio palla**

CRITERI TATTICI DI DISTRIBUZIONE DELL'ALZATA

- L'imprevedibilità di alzata nelle sequenze di distribuzione
- Sfruttare il muro debole della prima linea avversaria
- Utilizzare l'attaccante forte della propria rotazione
- La gestione del lato lungo (attaccante distante) e lato corto (attaccante vicino) di alzata nelle ricezioni spostate lungo la rete
- La gestione delle frontalità di alzata con le ricezioni negative

Apertura e sovrapposizione



Sistemi di ricezione particolari

P1

Perugia



La definizione dei principi per organizzare l'azione di cambio palla

L'utilizzo tattico del centrale

- Il significato centrale nella **gestione tattica** del cambio palla
 - L'**altezza** di colpo e l'**anticipo** negli attacchi del centrale alto
 - La **varietà** degli attacchi e la **manualità** negli attacchi del centrale abile
- Attacchi sul **punto rete** e attacchi sulla **posizione dell'alzatore**
- La soluzione d'**attacco da servire**
 - L'attacco contro il **muro debole** o contro il **muro a lettura**
- La soluzione d'**attacco per servire l'attaccante laterale**
 - La soluzione contro il **muro che segue e opziona**

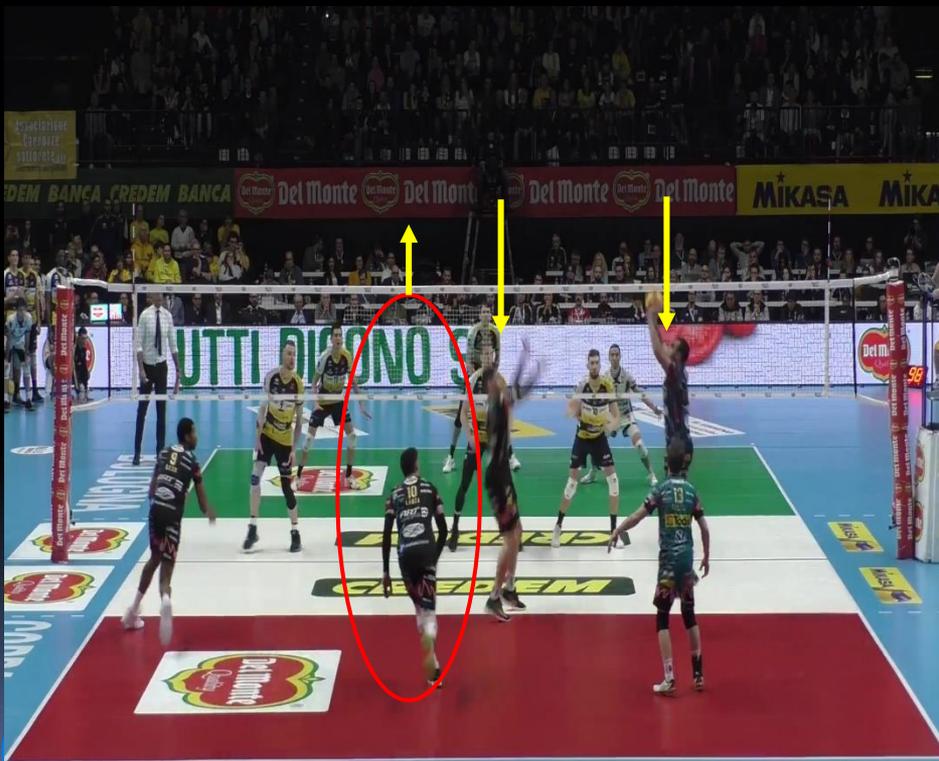
Le basi del centrale

- K1
- K2
- KC
- K7
- KB
- KF



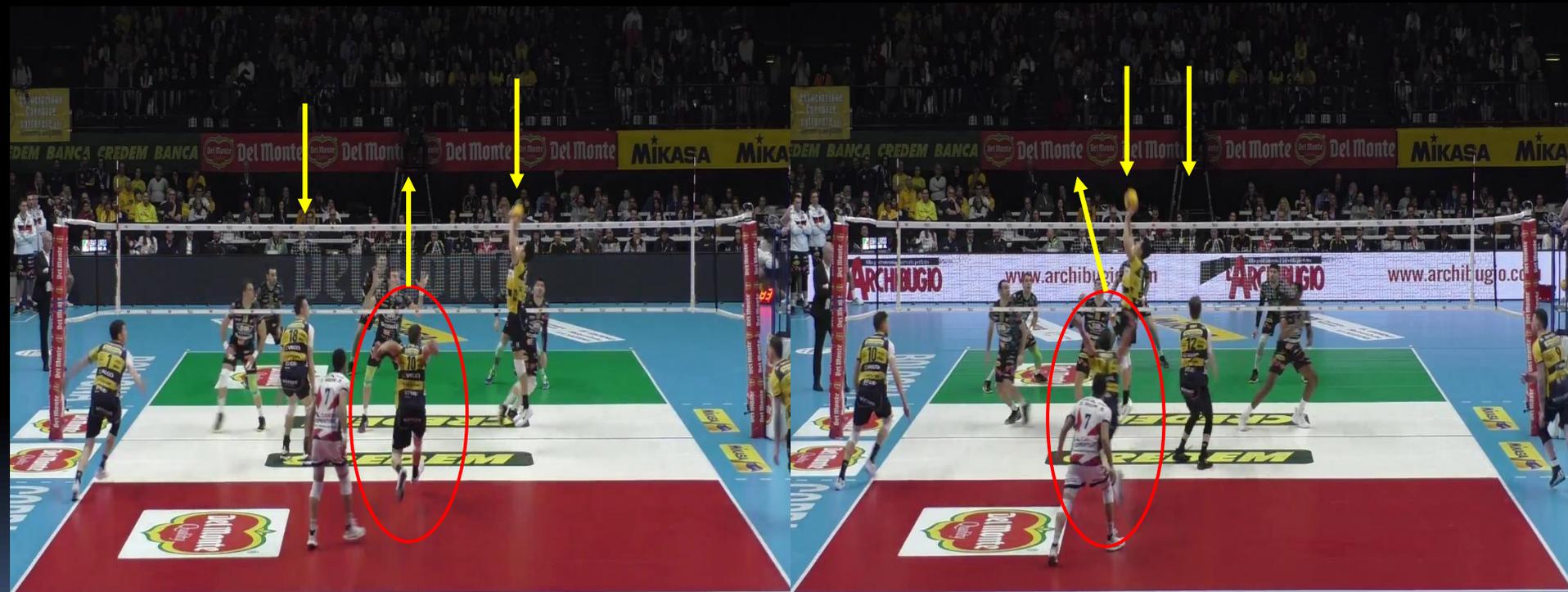
Attacchi sul punto rete e attacchi sulla posizione dell'alzatore

Centrale salta a distanza costante dal palleggiatore ed in base al punto rete crea spazio per la PIPE



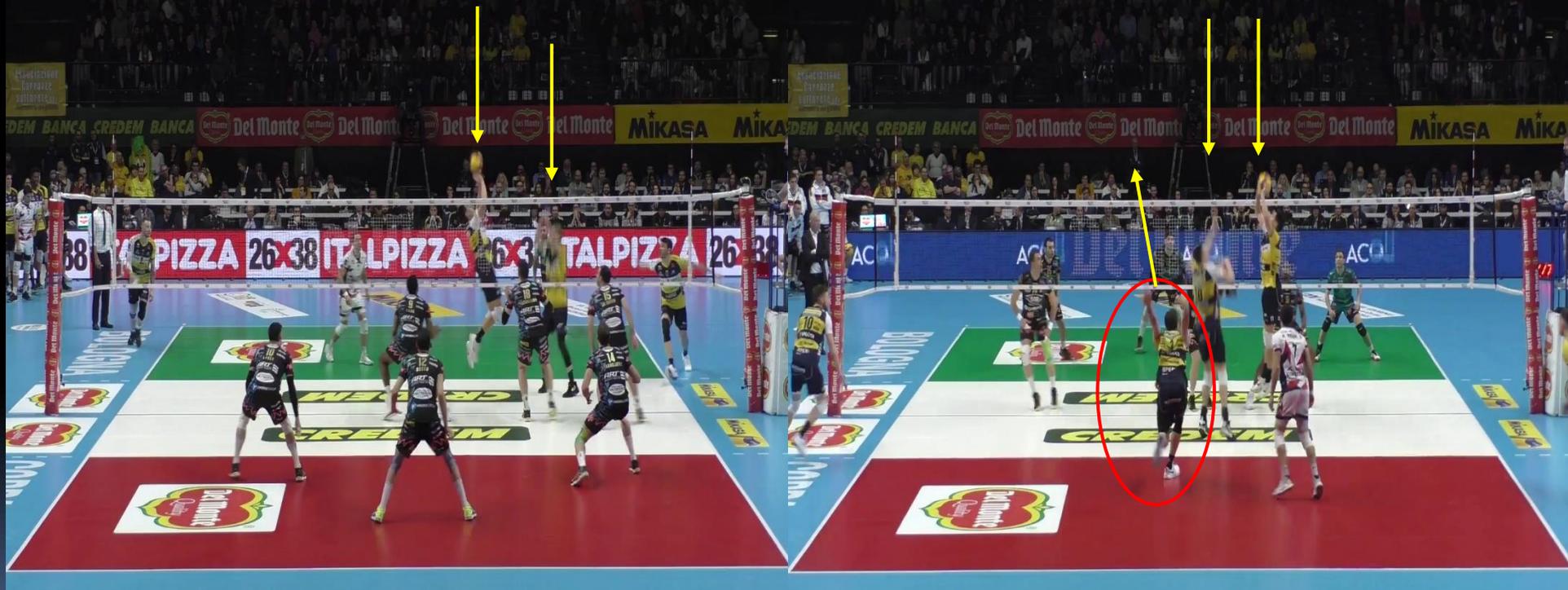
Attacchi sul punto rete e attacchi sulla posizione dell'alzatore

Centrale salta sul punto rete crea spazio per la PIPE



Attacchi sul punto rete e attacchi sulla posizione dell'alzatore

Centrale salta sul palleggiatore e crea spazio per la PIPE



Il centrale con ricezione !

**LE CENTRALI IN CAMBIO
PALLA CON PE 4-2-3**



SISTEMI DI COPERTURA «TEORICI»

PALLA «-» ALTA
(alzata da vicino
o da lontano)

«3-2» «2-3»

PALLA «# e +»
SUPER

Posto 6 pipe e copertura
corta, libero lungo

L'Analisi del rendimento per singola rotazione nella programmazione dell'allenamento specifico

- Il **numero di attacchi** in relazione al **numero di servizi avversari**
- Il **numero di attacchi** in relazione alle **ricezioni** effettuate
 - Analisi differenziata per **livelli qualitativi di ricezione**
- Il rapporto tra **attacchi vincenti** e attacchi che determinano il punto dell'avversario
 - Analisi differenziata per **zone d'attacco**
 - Analisi differenziata per **tipo di palla o schema d'attacco**

Tabellino gara

Campionato di Serie A2 Girone A 2019/2020
15ª Giornata Andata

Tabellino

Incontro	3253	Spettatori	0
Data	27/12/2019	Incaso	
Orario	15:00:00	Impianto	Centro Federale Donato Pa
Città	Milano		

Club Italia Crai
Volley Soverato

Set	Durata	Punteggi parziali	Finale
1	0-26	3-8	15-16 21-10 25-21
2	0-26	8-5	15-16 18-21 20-25
3	0-30	4-8	16-14 20-21 25-27
4	0-27	7-8	16-14 21-10 25-25
5	0-16	4-5	7-10 7-12 8-15
			103 111

Club Italia Crai	Set			Punti			Battuta			Ricezione			Attacco			Mu																																					
	1	2	3	Tot	BP	V.P.	Tot	Er	Pi	Tot	Er	Pack	(%)	Tot	Er		Mis	Pi																																			
1 Peliola Anna	1	1	1	8	1									1																																							
2 Graziani Emma	1	1	1	8	5		13	4	1					12	1	3	5																																				
3 Bocsi Maria Teresa				1	+1												1																																				
4 Sormani Silvia							6																																														
5 Monza Sofia				3	1	+3	10							2	5	2	100%																																				
6 Gardini Beatrice				5,5	14	3	+2	16	2				19	3	21%	51	5																																				
7 L. Marconato Giulia																																																					
8 Kone Fatim Yassmina							18	2	1							51	7																																				
10 Trovati Georgia				5,5	16	7	+1	18	2	1						5	15																																				
12 Triampuz Alice																																																					
13 Popolini Alessia				5,5	7	3	-1	17	4	2			60	-	43%	23	4																																				
14 L. Panatieri Sara													19	-	84%	42%																																					
15 Ruma Julia							2									11	1																																				
17 Nwakalor Linda				6,2	17	7	+14	12	2	1						21	1																																				
Totali giocatori			89			27			+21			103			14			6			100			4			46%			(20%)			173			18			12			53			31			10					
Punti vinti			Set			Att			Mis			Sfide			Battute			Ricezione			Attacco			Piv			Mu																										
Set 1			2			11			5			7			24			4			2			20			-			45%			(20%)			34			2			11			32%			5					
Set 2			1			10			1			8			21			2			1			22			59%			(32%)			38			5			10			26%			1								
Set 3			2			10			2			11			25			5			2			24			2			33%			(21%)			44			4			2			10			23%			2		
Set 4			1			16			1			9			25			3			1			20			2			50%			(20%)			29			4			16			55%			1					
Assistente			Fanfi Michele			6			-1			1			8			14			43%			29			3			4			21%			1																	

Volley Soverato	Set			Punti			Battuta			Ricezione			Attacco			Mu																																		
	1	2	3	Tot	BP	V.P.	Tot	Er	Pi	Tot	Er	Pack	(%)	Tot	Er		Mis	Pi																																
1 Miceli Martina																																																		
3 Mason Chiara				5,9	14	6	+7	16	1				29	1	62%	(28%)	52	3																																
7 Quarzochi Georgia				5,7	17	5	+7	21	2	3			36	3	53%	(25%)	38	2																																
9 Mascetti Eleonora																																																		
10 L. Gilbertini Giulia													22	1	64%	(27%)																																		
11 Repice Vittoria								7	3	+6	12	1				12																																		
12 Botarelli Irene				6	18	7	+8	11	4	1						46	5	3																																
13 Riparbelli Chiara								1								5	1	1																																
14 Bortoli Laura				5,6	3	1	-1	27	2							5	1	2																																
17 Carano Anna				6,2	14	5	+10	17								23	2	1																																
18 Chausheva Silvana																																																		
Totali giocatori			74			27			+34			111			11			4			89			6			57%			(26%)			177			13			10			58			33%			12		
Punti vinti			Set			Att			Mis			Sfide			Battute			Ricezione			Attacco			Piv			Mu																							
Set 1			-			13			2			6			22			2			20			2			60%			(25%)			41			2			5			32%			2					
Set 2			-			2			24			2			19			2			19			2			67%			(21%)			37			3			12			35%			3					
Set 3			-			2			12			2			11			27			3			2			50%			(35%)			39			4			2			31%			2					
Set 4			-			2			13			1			7			23			3			2			59%			(27%)			36			4			1			36%			1					
Assistente			Boschini Diego			4			-3			1			16			30%			23%			34			1			8			23%			1														

Club Italia Crai										Volley Soverato									
CAMBIO PALLA DIRETTO										RICEZIONE POSITIVA (+#)									
P in Diff	Ricessioni	Punti CP	1 Punto	2 Punti	3 Punti	4 Punti	5 Punti	6 Punti	7 Punti	Ricessioni	Punti CP	1 Punto	2 Punti	3 Punti	4 Punti	5 Punti	6 Punti	7 Punti	8 Punti
6	-4	42	4	2	54%	46	51	41%		69	47	5	6	-2	5	5	4	+2	
4	+1									69	47	5	6	-2	5	5	4	+2	
3	+1	103	6	3	10%	37	20	27%	4	27	27	4	2	2	2	2	2	2	2
2	+1	27								27	27	4	2	2	2	2	2	2	2
1	+2									27	27	4	2	2	2	2	2	2	2
CONTRATTACCO										RICEZIONE NEGATIVA (-)									
P in Diff	Ricessioni	Punti CP	1 Punto	2 Punti	3 Punti	4 Punti	5 Punti	6 Punti	7 Punti	Ricessioni	Punti CP	1 Punto	2 Punti	3 Punti	4 Punti	5 Punti	6 Punti	7 Punti	8 Punti
8	-7	90	7	24%	96	30%	5	8		69	47	5	6	-2	5	5	4	+2	
4	+1									69	47	5	6	-2	5	5	4	+2	
3	+1	103	6	3	10%	37	20	27%	4	27	27	4	2	2	2	2	2	2	2
2	+1	27								27	27	4	2	2	2	2	2	2	2
1	+2									27	27	4	2	2	2	2	2	2	2



CONFRONTO TABELLINI

Punti			Battuta			Ricezione					Attacco					Mu	Falli		
Tot	BP	V-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	Prf%	Eff%	Tot	Err	Mur	Pt	Pt%	Eff%	Pt	Tot	
69	25	26	95	5	5	74	1	44%	25%	29%	127	8	8	49	38%	25%	15	3	LE CANNET A1 (4 set)
85	39	37	105	18	8	100	6	50%	21%		145	13	11	61	42%	25%	16		CLUB ITALIA A2 (5set)
54	30	29	73	6	6	58	5	56%	24%	43%	124	10	2	34	27%	17%	14	2	AKADEMIA S. ANNA B2 (3 set)
53	29	-13	75	11	12	83	14	28%	14%	10%	118	21	3	35	29%	9%	6	7	N.R. MILAZZO C (4set)



La relazione tra il numero di ricezioni effettuate e il numero di attacchi effettuati

<i>Punti</i>	<i>Rot Diff</i>			<i>Punti</i>	<i>Rot Diff</i>
6	3	Ricezioni	62	Ricezioni	83
5	-5	Punti CP	35	Punti CP	24
4	-1	Ogni 1.8 Ricezioni		Ogni 3.5 Ricezioni	
3	11	1 Punto (56%)		1 Punto (29%)	
2	6				
1	0	Battute	74	Battute	75
		Punti BP	30	Punti BP	29
		Ogni 2.5 Battute		Ogni 2.6 Battute	
		1 Break Point (41%)		1 Break Point (39%)	

N° attacchi / N° servizi avversari

N° attacchi / N° ricezioni effettuate

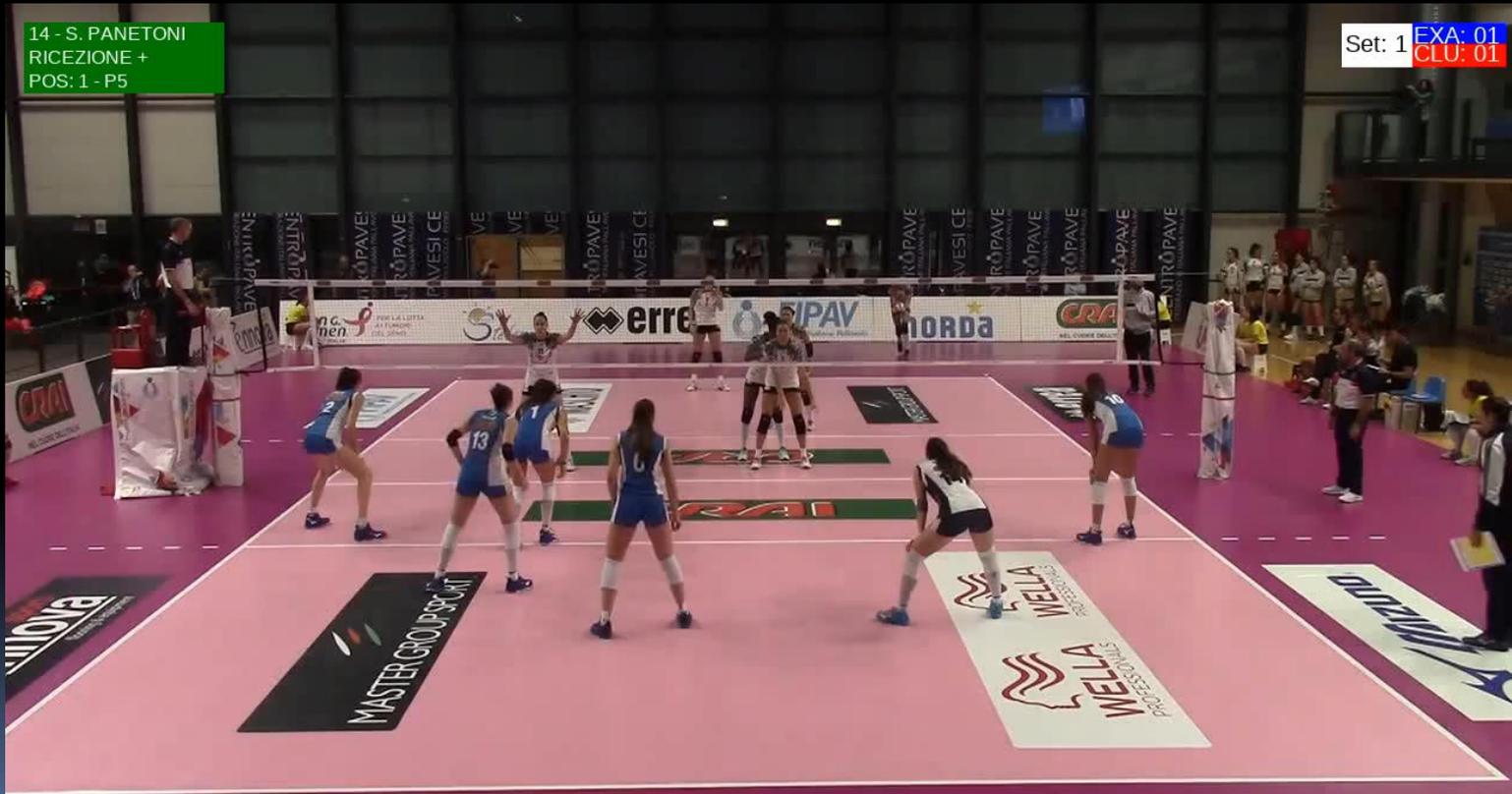
N° attacchi vincenti / N° attacchi perdenti

Maggiore è il livello tecnico dei giocatori
Maggiore risulta il livello di positività o
efficacia conseguito dal sistema.

Gli

14 - S. PANETONI
RICEZIONE +
POS: 1 - P5

Set: 1
EXA: 01
CLU: 01



Organizzazione del sistema di allenamento

Esercitazioni globali con obiettivo tecnico che tenga in considerazione:

- Alternanza delle rotazioni
- Per ogni rotazione organizzazione di alzata-attacco copertura con ricezione + e #, !, -
- Per ogni situazione precedente l'utilizzo dei centrali
- Valutazione della positività
- Esercitazioni globali a punteggio per la valutazione dell'efficienza del sistema



Organizzazione del sistema di allenamento

- Una corretta progressione tecnico-tattico, prevede un'azione di cambio palla basata su almeno due soluzioni, inducendo tutti i giocatori implicati ad utilizzare i riferimenti necessari sul piano percettivo per comprendere lo sviluppo dell'azione.
- Programmare situazioni di attacco contro muro a 1, contro muro a 2, muro chiuso ed aperto, attacco contro muro a tre.
- Sistema d'attacco completo, combinato e veloce che mette in gioco tutte le variabili situazionali tecnico-tattiche che caratterizzano il sistema di attacco contro il sistema di muro difesa.
- La gestione del servizio da parte del tecnico consente di ripetere più volte l'azione così da agevolare la gestione dell'alzata (servizio modulato o direttamente lancio al palleggiatore).
- Far partire l'azione dalla ricezione di un servizio reale crea variabilità situazionale.



Organizzazione del sistema di allenamento

Blocchi di lavoro

- ricezione rincorsa d'attacco stabilizzazione dei tempi di rincorsa
- ricezione e competenza di copertura d'attacco
- movimento di posizionamento sotto la palla per l'alzata e conseguente correzione della traiettoria per servire l'attaccante
- ripetizione dei movimenti preparatori per le rincorse d'attacco dei centrali
- inserimento dei centrali nelle competenze di ricezione con relativi spazi da coprire senza compromettere la possibilità di anticipo In primo tempo
- Sviluppo di alzate in situazioni particolari (alzate di altri ruoli)

