

L'allenamento del sistema
d'attacco per l'azione di cambio
palla

Fipav

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

PREMESSA

La prestazione è la capacità di ADATTAMENTO della TECNICA a
SITUAZIONI INDETERMINATE e non predefinite che cambiano continuamente in
tempi brevissimi e che l'atleta deve fronteggiare con risposte adeguate, con
rapidità e se possibile con precisione.

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

- Nella struttura del gioco l'azione di cambio palla prende in considerazione diversi fondamentali :
 - la ricezione (tecnica di base il bagher)
 - l'alzata (tecnica di base il palleggio)
 - l'attacco (tecnica di base schiacciata)
 - copertura d'attacco (il bagher)

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Dobbiamo inoltre identificare altri aspetti importanti tra cui le zone di competenza del ricevitore attaccante, l'identificazione delle zone e delle traiettorie di eventuali competenze del centrale e l'allenamento della ricezione in palleggio.

DEFINIRE LE PRIORITÀ

- QUALI SONO LE CARATTERISTICHE ESSENZIALI PER MIGLIORARE IL CAMBIO PALLA
- CURA DELLA RICEZIONE
- CURA DEL PALLEGGIO D'ALZATA
- CURA DELL'ATTACCO SU RICEZIONE

COMPONENTI TATTICHE DEL CAMBIO PALLA

- „ ORGANIZZAZIONE della RICEZIONE
- „ SCELTE TATTICHE del PALLEGGIATORE
- „ STRATEGIE di GIOCO BASATE SULLE
CARATTERISTICHE delle SQUADRE
AVVERSARIE
- „ SCELTE TATTICHE dell'ATTACCANTE

DEFINIRE LE PRIORITA'

- IL PERFEZIONAMENTO DEL CAMBIO PALLA PASSA ATTRAVERSO IL PERFEZIONAMENTO DEI FONDAMENTALI CHE LO COMpongONO E INTEGRANDOLI TRA DI LORO
- SI DEDUCE CHE LA RICEZIONE HA UNA IMPORTANZA STRATEGICA

PRIORITA' TECNICHE

- „ VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA
- „ SCELTA DELLA LATERALITA' Dx o Sx
- „ UTILIZZO DI PAROLE CHIAVI (se la palla arriva a SX apri con il piede SX)
- „ RICEZIONE in PALLEGGIO per le palle LUNGHE



L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

I passaggi per eseguire un buon attacco dopo la ricezione sono:

Identificare quali sono i giocatori avversari in prima linea e a muro

Guardare che tipo di segnale manda il palleggiatore

Concentrarsi sulla palla per ricevere

Valutare la ricezione della mia squadra e la posizione in campo di tutti dopo aver ricevuto

A seconda della ricezione confermare il tipo di palla che il palleggiatore ha chiamato, o cambiare la chiamata

A seconda del tipo di palla che devo attaccare e la zona della rete dove è arrivata la palla scelgo il momento giusto per iniziare la rincorsa

Leggere la traiettoria della palla

L 'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

I passaggi per eseguire un buon attacco dopo la ricezione sono :

Correggere e aggiustare il tempo e la direzione della rincorsa con l'ultimo passo

Saltare con la massima esplosività

Caricare il braccio e cercare di vedere il muro Scegliere il colpo da utilizzare

Colpire la palla : vedere la " varietà dei colpi " Prepararsi per l'autocopertura

Mi devo predisporre per l'azione successiva :

- Muro
- Contrattacco dopo copertura
- Attacco dopo che la palla torna direttamente nel mio campo

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

La disquisizione sul sistema di ricezione è aperta, nella pallavolo femminile si è ancora discordi sull'opportunità di impostare la ricezione a due piuttosto che a tre.

Nella pallavolo maschile si passa da moduli a due a tre e a quattro che cambia in base alle P o alla tipologia dei servizi avversari.

“ il modulo deve essere adattato ai giocatori e non viceversa. Certo è che con il sistema adottato quasi interamente nella pallavolo maschile (S e L che ricevono) ci sono situazioni che si riescono a sviluppare con maggiore facilità ed automatismi di più alta qualità. Evitare un modulo senza un'attenta valutazione delle caratteristiche dei propri giocatori”

RICEZIONE FLOTT e Salto FLOT

„ 2 o 3 RICETORI

„ DISTRIBUZIONE delle ZONE di
COMPETENZA

„ RICEZIONE in BAGHER LATERALE

„ RICEZIONE in PALLEGGIO

„ RICEZIONE di PALLE BASSE e CORTE

ES. ANALITICI per la RICE. FLOT e SALTO FLOT

Bagher contro il muro variando la distanza e l'altezza della traiettoria

Bagher a coppie a distanza di circa 6-8 mt.

Bagher da inginocchiato per focalizzare l'attenzione solo sulle braccia

Con Servizio ISY spostamenti sul campo

RIPETUTE FORZATE con grande frequenza di servizi che faccio portare da tutte le parti della riga di fondo

RICEZIONE a TUTTO CAMPO partendo dal centro dello stesso con servizio da LONTANO

RICEZIONE DAL TAVOLO per simulare il SALTO FLOT e per mettere difficoltà nella traiettoria del Servizio

TECNICHE DI LAVORO CON IL SALTO FLOT

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

La zona di ricezione a rete determina molte varianti nel gioco. L'ideale è trovare un punto rete centrale nelle situazioni di appoggio o di ricezione. Questo perché se il palleggiatore si trova la palla sul punto rete centrale sia in caso di attacco a 3 che in caso di attacco a 2, ha maggiori possibilità di scelta e pertanto maggiori possibilità di mettere in difficoltà la lettura da parte del muro avversario.

Con l'attacco a tre e con un primo tempo vicino, la situazione di ricezione centrale il muro è in pratica obbligato a lasciare il primo tempo da solo in quanto 4 metri sia verso zona 2 che verso zona 4 sono pressoché impossibili da percorrere per arrivare in tempo a muro : *pertanto il primo tempo verrà sempre giocato in situazione di 1 contro 1.*

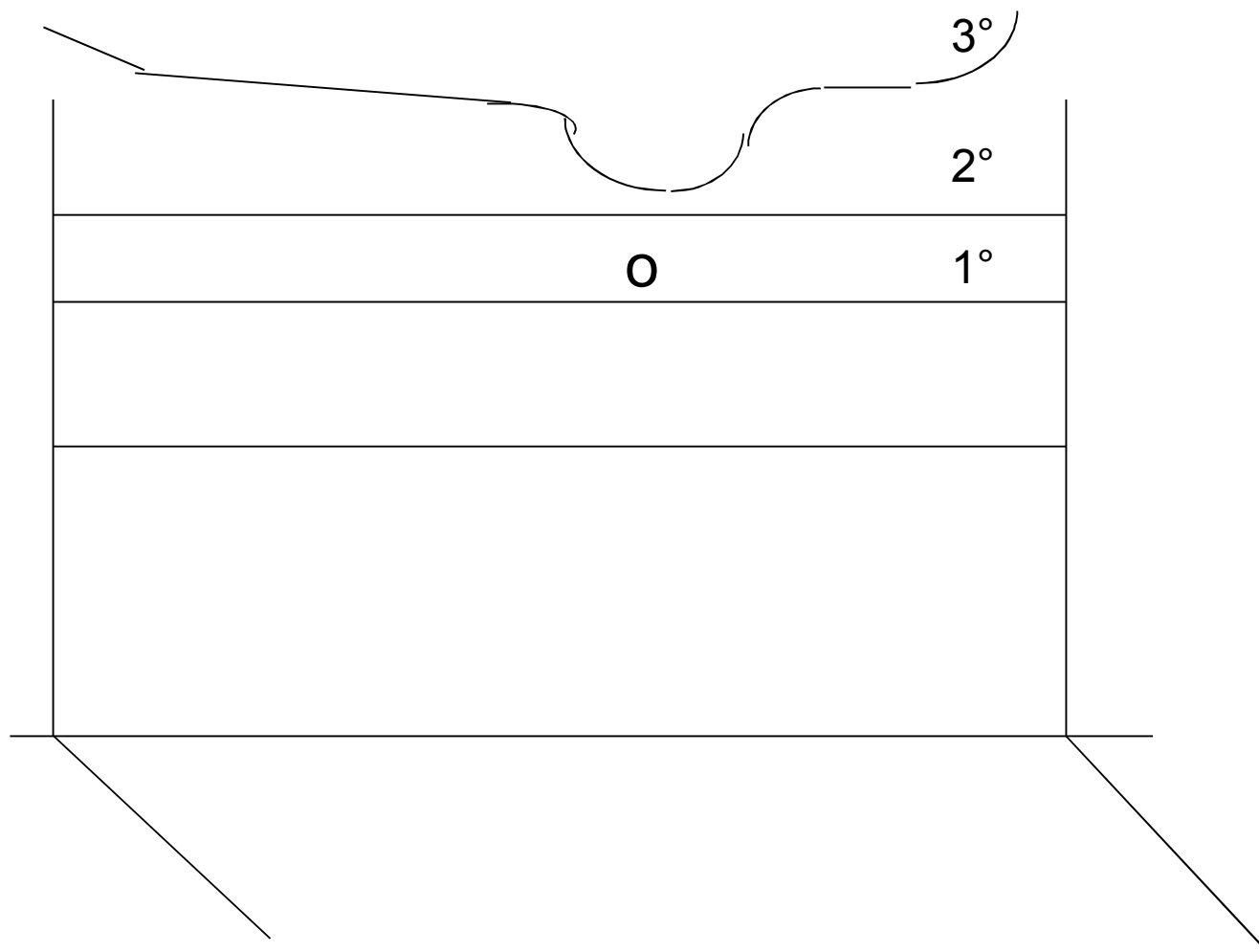
L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Con l'attacco a 2 avviene più o meno la stessa cosa, in quanto il centrale avversario, essendo ampia la zona di campo che deve percorrere per arrivare a murare eventualmente la palla, deve fare una scelta decisa : partire prima rispetto al tocco della palla da parte del palleggiatore, altrimenti restare in mezzo favorendo sempre, un attacco 1 contro 1, sia in zona 4 che in zona 2.

Questo comporta quindi maggiore difficoltà per il muro avversario che deve fare delle scelte non potendo affrontare le diverse situazioni, e più libertà del palleggiatore che può alzare la palla nelle varie zone del campo con uguale efficacia e con uguale possibilità di mettere in difficoltà il muro avversario.

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Importante per l'attacco è la sequenza temporale dei vari tempi di attacco :



L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

1° tempo : tutti i palloni che sono 1+ metro sopra la rete e vengono colpiti nella fase ascendente della traiettoria.

2° tempo : tutti i palloni dove il centrale avversario, avendo scelto la tipologia di muro ad opzione sul primo tempo anticipato, *non ha la possibilità di risaltare e quindi di murare.*

3° tempo : il centrale salta sul primo tempo, riesce a risaltare e murare.

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Le chiamate più diffuse per gli schemi di attacco, sono affidate al palleggiatore.

Ci sono alcune diciture che hanno bisogno di una precisazione :

- Palla Mezza (solitamente **cinque** in zona 4, **sei** in zona 2, **otto** in zona 1) : secondo tempo, palla con abbastanza parabola ma comunque rapida ; se lasciata cadere, cade poco oltre la linea laterale.
- Palla Super che solitamente è un palla in secondo tempo molto rapida, personalizzata con gli attaccanti, ha una traiettoria abbastanza tesa, ma tale comunque da consentire all'attaccante di guardare il muro e scegliere il colpo ; se lasciata cadere , prosegue oltre la linea laterale.
- Palla Quick (talvolta chiamata anche **blu**) è una palla ancora più rapida della super, con traiettoria quasi parallela alla rete ; se lasciata cadere, cade molto oltre la linea laterale.

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Gli schemi per il posto 4 saranno :

Palla mezza, super o quick avanti ; palla mezza vicino al palleggiatore ;
palla nove, un secondo tempo circa 2 metri interno al campo.

Gli schemi per il posto 2 saranno :

Palla mezza, super o quick dietro ; palla mezza avanti al palleggiatore ;
veloce dietro al palleggiatore (2).

Gli schemi per il posto 1 saranno :

Palla seconda linea.

Gli schemi per il posto 6 saranno :

Palla pipe o quick avanti, spostata avanti o spostata dietro

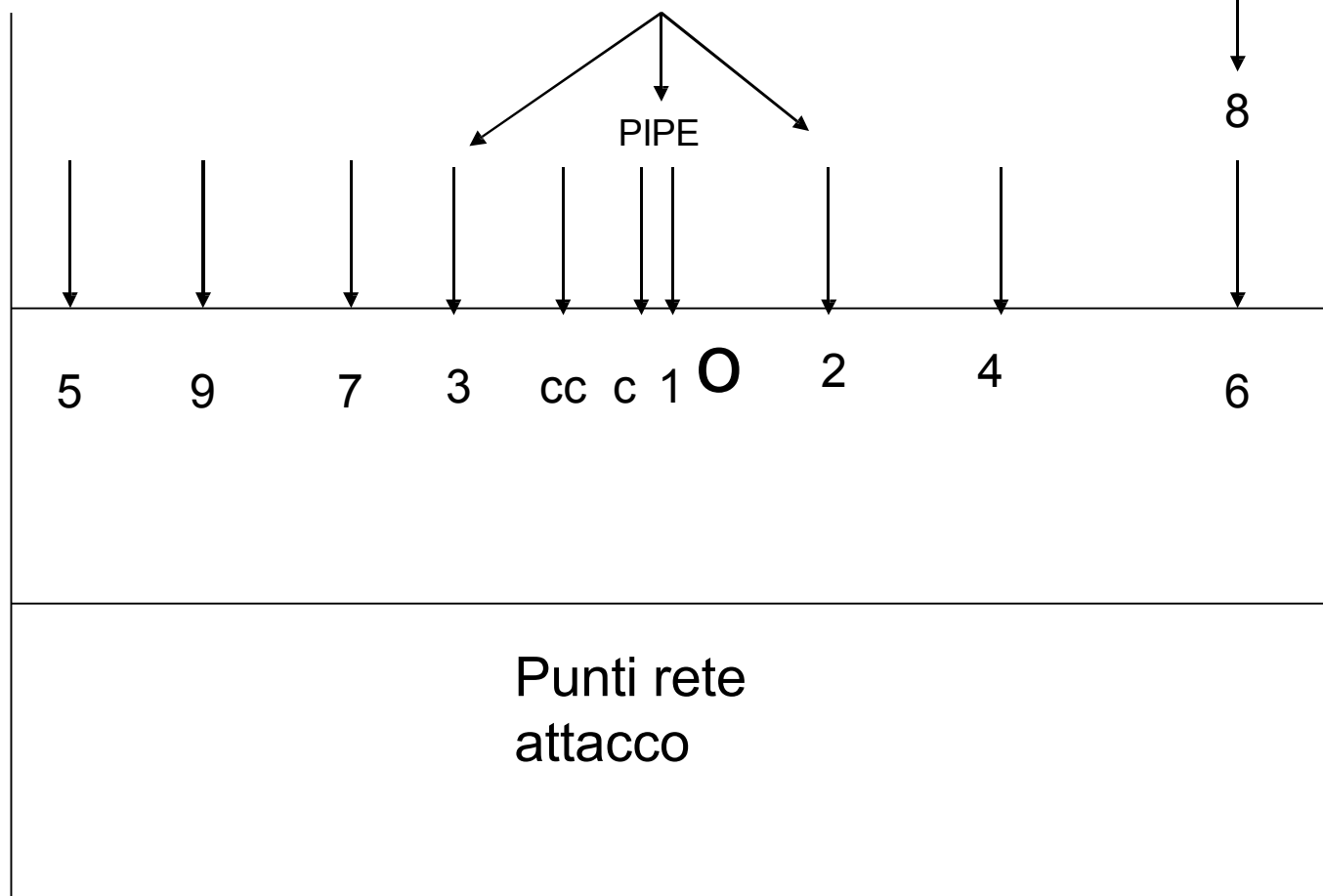
L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Gli schemi per il posto 3 saranno :

Veloce avanti o dietro (1, 2) ; veloci spostate avanti o dietro (c, cc, b) ; tesa al centro (7) ; fast di primo o secondo tempo.

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Punti rete, approssimativi, per l'attacco :



L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

L'utilizzo dello **SPAZIO** e del **TEMPO** creano le combinazioni d'**ATTACCO**.

La base delle combinazioni d'attacco è il PRIMO TEMPO :

- Avanti
- Dietro
- Tesa al centro

Una volta partita la battuta il centrale deve riuscire ad assumere una posizione sempre uguale, indipendentemente dal fatto che parta da zona 2, da zona 4 o da zona 3. L'ideale è che assuma una posizione quasi perpendicolare al palleggiatore : questa posizione di partenza gli consentirà di andare ad attaccare qualsiasi tipo di pallone e soprattutto con qualsiasi tipo di traiettoria che vorrà scegliere.

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Giocare un primo tempo stretto costringe il centrale avversario a saltare a opzione o di restare in lettura in mezzo alla rete ; giocare i primi tempi spostati ha lo scopo di “ facilitare “ l'eventuale passaggio del centrale verso una direzione o spostare leggermente l'avversario da una parte ; giocare i primi tempi molto spostati ha come scopo quello di scaricare uno dei tre attaccanti principali : giocare la sette, il centrale avversario deve scegliere se spostarsi di fronte all'attaccante (rischiando di non arrivare a chiudere sull'opposto) o restare al centro (rischiando di non arrivare a murare il primo tempo) . Allo stesso modo si possono testare le capacità di lettura dei giocatori in assistenza.

La pallavolo tende a creare schemi d'attacco che costringano il muro avversario a “ seguire “ tutta la rete.

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Il gioco in posto 6 merita alcune riflessioni :

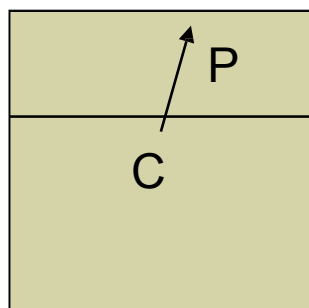
Sostanzialmente viene considerata la quarta uscita d'attacco del proprio sistema d'attacco. E' una giocata di secondo tempo che richiede una condizione importante : la presenza di un primo tempo credibile.

Una pipe è un buon schema per prendere in controtempo il muro (perché magari ha saltato sul primo tempo) o scomposto (questo è anche il motivo per cui si tende a velocizzarla sempre di più), ,ma ha poco senso il suo utilizzo in fase cambio palla se non si dispone di un primo tempo credibile. Un altro accorgimento utilizzato è quello di giocare pipe spostate avanti o indietro al palleggiatore, a seconda di dove si trovi il primo tempo.

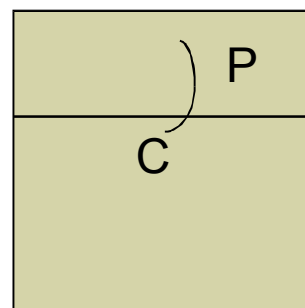
L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

La base delle combinazioni d'attacco è il PRIMO TEMPO :

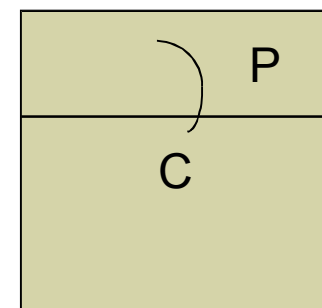
- I primi tempi spostati sono fatti per facilitare il passaggio del centrale in una certa zona.
- Giocare i primi tempi spostati : scopo è di scaricare uno dei tre attaccanti principali ; cercare di creare un SOPRANNUMERO di attaccanti in rapporto ai giocatori a muro avversari.



Veloc
e
avanti



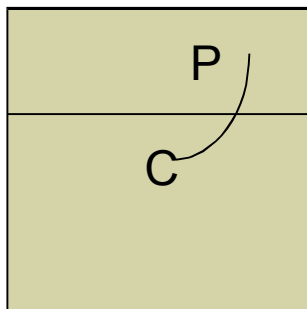
Veloce
spostat
a
avanti



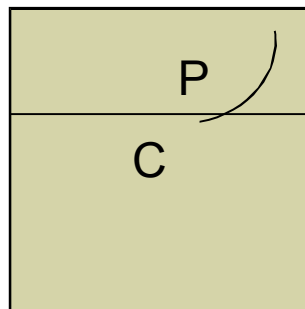
Veloce più
spostata avanti
(CC)

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

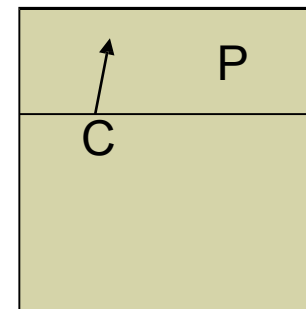
La base delle combinazioni d' attacco è il PRIMO TEMPO :



Veloce
dietro



Veloce
spostata
dietro
B



Tesa al
centro

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Le rincorse dei centrali devono sottostare a due aspetti :

- La zona di entrata vincolata dagli schemi di ricezione
- Il primo tempo deve essere credibile

In linea teorica, esistono 3 modelli di rincorsa :

- Rincorsa spezzata
- Rincorsa obliqua
- Rincorsa a semicerchio

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Rincorsa spezzata :

- Consiste nel portarsi davanti al palleggiatore con una traslocazione quasi parallela a rete, quindi tagliare velocemente all'interno. E' la più facile e che garantisce il maggior numero di colpi, ma difficile poiché il tempo per una traslocazione del genere è raramente sufficiente (viene usata molto poco).

Rincorsa obliqua :

- Consiste nell 'andare direttamente dal punto di partenza a quello di arrivo. Si utilizza in caso di ritardo, ricezioni tese e situazioni analoghe (viene usata poco)

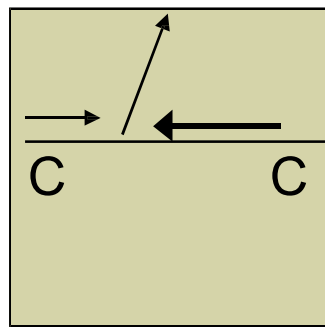
Rincorsa a semicerchio :

- È a metà tra le due precedenti, nonché quella più utilizzata nella pratica

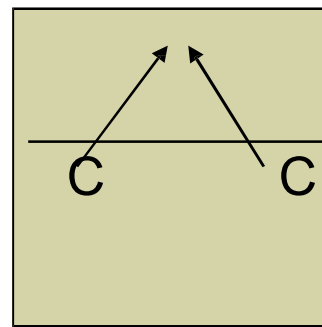
L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

- Inoltre ogni centrale può usare in base al tempo che può avere a disposizione, le finte per poter giocare contro il muro avversario
- Portarsi comunque sempre vicino all'alzatore, indipendentemente dallo schema che si andrà a giocare ;
- Staccare in un punto e colpire la palla in un altro (C, CC, Due, B)

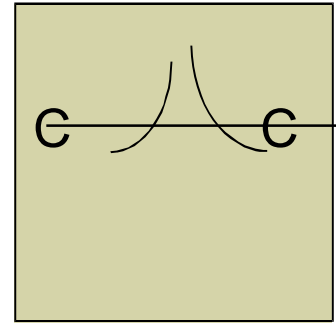
Spezzata



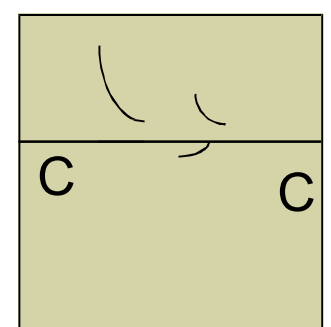
Obliqua



Semicerchio

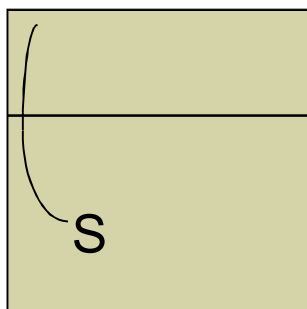


Passaggio dal centro

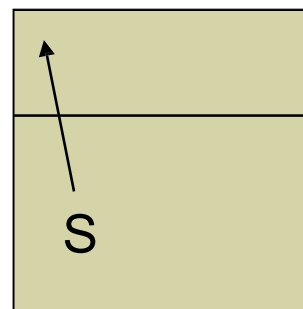


L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

La rincorsa dell'attaccante dopo la ricezione viene influenzata dal tipo di palla che dovrà attaccare, sappiamo che la rincorsa ideale è sempre quella che prevede una piccola uscita dal campo per poter entrare col corpo nella direzione giusta rispetto all'alzata e soprattutto con un po' più di spinta e di forza nell'impatto con la palla (Slide out)



Apertura verso l'esterno ridotta ; si usa per attaccare una palla rapida (super) anche dopo aver ricevuto (Loop out)



Entrata a rete con traiettoria quasi perpendicolare alla stessa. Si usa dopo ricezioni molto interne, si attaccano palle chiuse (nove ; Straight)

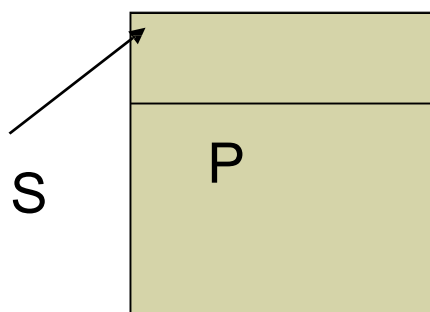
L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Quello che si deve imparare per poter essere con il corpo nella posizione ideale per colpire la palla è la **gestione dell'ultimo passo**, quello che dà la direzione verso l'alzata, verso la rete e verso il campo avversario : quando non c'è tempo di uscire , si può aggiustare questa situazione facendo una rincorsa perpendicolare alla rete aggiustando la rincorsa proprio con l'ultimo passo.

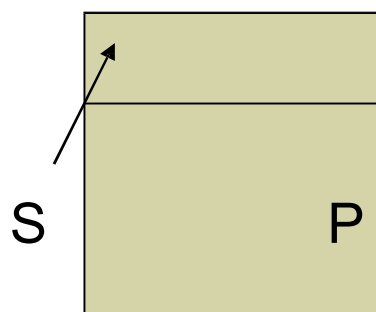
La traiettoria della ricezione influenza questo tipo di intervento, in quanto *riuscendo a dare più "pancia" alla palla ricevuta c'è ovviamente più tempo per l'attaccante di effettuare la rincorsa.*

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Su ricezione negativa l'attacco sarà scontato e quindi ci sarà anche un cambio di schema d'attacco, con preparazione di una palla alta o mezza. In questo caso ci sarà da adattare la rincorsa in funzione del punto di partenza dell'alzata, per poter vedere il palleggiatore e avere una entrata a rete tale da poter vedere la palla e poi se possibile il muro e il campo avversario. Si parte più lontano da rete e larghi tanto più l'alzata partirà



R-



R-

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Cosa guardo prima di effettuare l'attacco...

Due fattori su tutti :

- Rendimento della ricezione
- Rendimento degli attaccanti (tecnico – mentale)

Lo schema di attacco viene chiamato dal Palleggiatore prima del servizio avversario. La zona e la qualità della ricezione sono determinanti al fine ultimo di una buona riuscita dello stesso. Influenzano la qualità e la realizzazione di una combinazione.

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Rendimento della ricezione :

	A	
B		
C		

A) : tutti i primi tempi

B) : 15/20% di primi tempi 45% di 7

C) : gioco sempre il 2° tempo e il 3° tempo

Valuto quindi :

- Posizione dei giocatori che possono attaccare
- Posizione del muro avversario

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Fattori che determinano la riuscita :

- Qualità dell'alzata (precisione)

PRECISIONE

Essere corretto

Versante tecnico

Rispettando principi :

Biomeccanica

Coordinazione

Stile

Versante tattico

Nel raggiungere :

Obiettivo tattico

Precisione nella
(scelta decisione)

Il posizionamento del Palleggiatore sotto la palla permette di **EVITARE** che il muro avversario legga facilmente le sue scelte

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

INOLTRE

MANTENERE una elevata efficacia nell'esecuzione delle azioni per tutta la durata della partita è difficile perché in funzione di due elementi .



Complessità di carico

vs

Precisione

tecnico- esecutiva

INOLTRE

- l'attaccante deve saper gestire una alzata non ottimale
- rapporto con il muro avversario
- una non idonea posizione per attaccare (schiacciatore - ricettore ; centrale)

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Cosa influenza la distribuzione di un alzatore ??????

Nella pallavolo di alto livello l'anticipo e l'esigenza di altezza di colpo sulla palla sono elementi prioritari . Occorre una perfetta padronanza delle differenti opzioni tattiche e delle combinazioni preparate in allenamento sulle differenti rotazioni della propria squadra in contrapposizione a quelle avversarie.

Ricerca del muro :

-Più basso

- Difficoltà di spostamenti
- Posizione di partenza (aperto ; chiuso)

-Tattica del centrale : punto rete e cioè giocare vicino o lontano

Importanza di Ricezione # e Ricezione + : a tutti i livelli esistono

alzatori le cui capacità gli consentono tutte le opzioni.

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Cosa influenza la distribuzione di un alzatore ???????

Distribuzione legata ad un momento importante (nei momenti cruciali del set e della gara bisogna far ricorso alle combinazioni più efficaci e quindi non essere troppo prevedibili). La varietà in attacco è un elemento determinante della gestione offensiva del palleggiatore.

Distribuzione legata ad un momento decisivo → **ATTACCANTE DI RIFERIMENTO** .

La conoscenza dei punti forti e punti deboli dei propri attaccanti sia dal punto di vista tecnico ma anche sul piano mentale deve influenzare le scelte. Certi attaccanti sono più efficaci in certe situazioni rispetto ad altre.

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Cosa ci permette di anticipare ?

- Ricerca del muro : vi sono alzatori che basano in maniera preponderante il proprio gioco cercando il muro più debole della squadra avversaria ;
- Ripetitività : occorre sapere se c'è di fronte un palleggiatore che ripete il tipo di alzata in caso di un precedente attacco negativo (ma anche positivo) con il medesimo attaccante e pure con quale sì e con quale no ;
- Attaccante di riferimento : può essere importante se esiste un attaccante (o più attaccanti) cui va la palla nei momenti più delicati del set ;
- Differenza tra ricezione + e # : a tutti i livelli esistono alzatori le cui capacità gli consentono tutte le opzioni con ricezione perfetta ;
- Punto rete : soprattutto per i centrali può essere a volte determinante conoscere la tendenza dell'alzatore a giocare vicino o lontano dal punto rete ;

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Cosa possiamo influenzare, dunque prevedere ?

- Gioco con il ricevitore : se un alzatore gioca o più o meno con chi ha ricevuto prima, consente di spingerlo a fare o non fare una cosa ;
- Provenienza della ricezione : anche ad alto livello, per alcuni alzatori non è facile “ incrociare “ rispetto al punto di ricezione, e dunque una buona tattica di battuta può essere determinante ;

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

CRITERI DI COSTRUZIONE DEL GIOCO

Prima della battuta

Qualità della battuta avversaria

Studio della rotazione

Rendimento della ricezione

Rendimento degli attaccanti

Struttura del muro avversario

Atteggiamiento a muro centrali/ali

Sistema tattico del muro avversario

Momento del set e/o della partita

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

CRITERI DI COSTRUZIONE DEL GIOCO

Dopo la battuta

Eventuale intervento sul net

Zona e Qualità della Ricezione

Eventuale spostamento da punto-
rete Zona di costruzione

Valutazione anticipo del 1°

tempo Gestione del ricevitore/
attaccante Variazione struttura
del muro Variazione schema di
muro

Finta del palleggiatore

Adattamento alle varie
situazioni

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

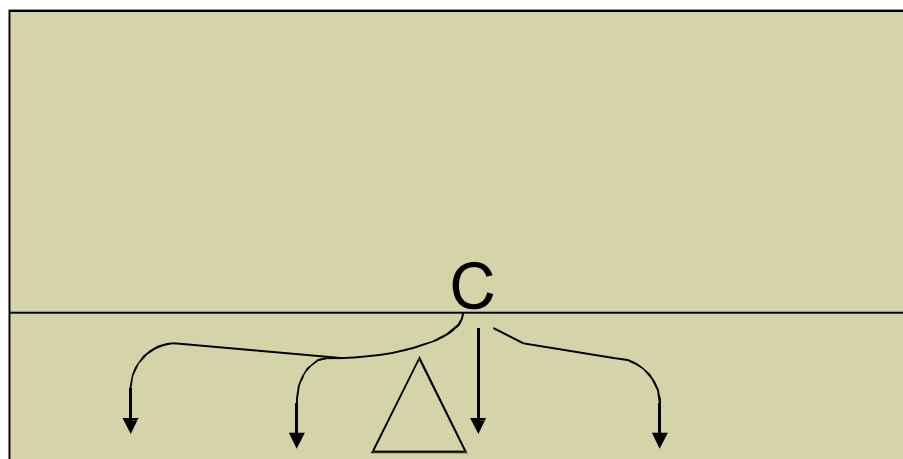
Lo strumento principale che ha il palleggiatore per sviluppare il proprio gioco sono le “ **basi** “ vale a dire il tipo di primo tempo che l'alzatore chiama sia per giocarlo che per usarlo come finta. Solo l'identificazione della base potrà consentire di conoscere le percentuali di distribuzioni di questo o di quello schema e quindi di stabilire la tendenza del palleggiatore di giocare in apertura (lontano dal primo tempo) o sovrapposto (vicino al primo tempo). Considerando inoltre l'efficienza degli attaccanti (chiamati in causa) e il sistema di muro avversario.

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Criteri di distribuzione dell'alzata

Qual è lo strumento principale dell'alzatore per sviluppare il proprio gioco ??????

Le **basi** del centrale



Due dietro (fast, 2-B)

Due avanti (1, 7) Due

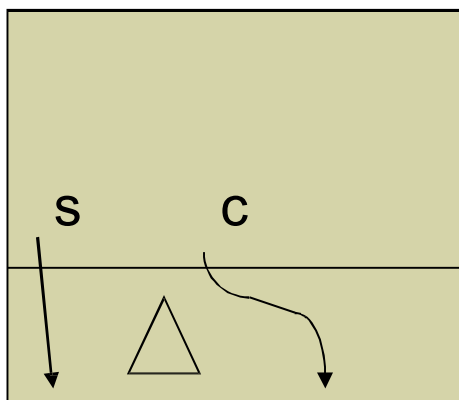
Vicino (1, 2-B) Due

lontano (fast, 7)

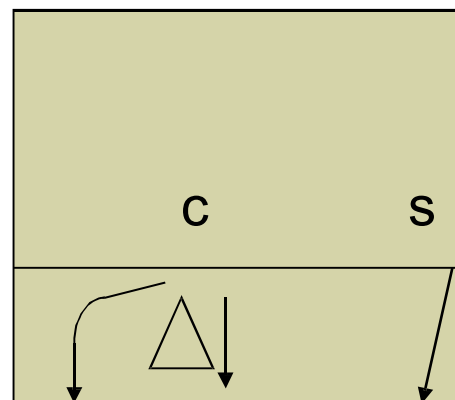
Solo se valutiamo la base possiamo parlare di **percentuali** di **distribuzione**

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Criteri di distribuzione dell'alzata



Es: base 7 e super in zona 2

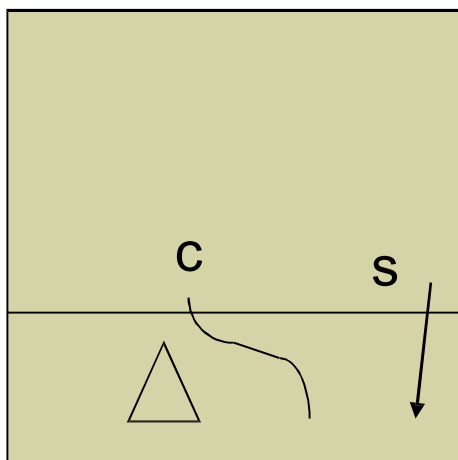


Es: base 1, 2 e super in zona 4

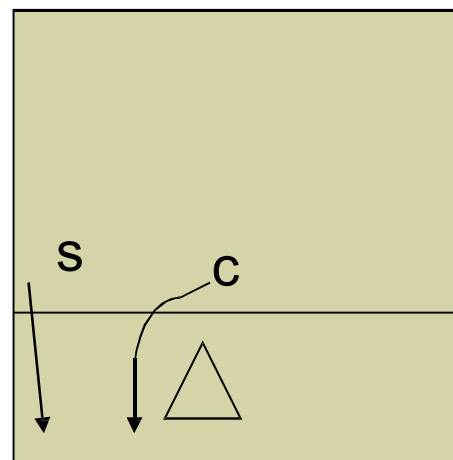
Gioco in apertura

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Criteri di distribuzione dell'alzata



Es : base 7 e super in zona 4



Es : base 2 e super in zona 2

Gioco sovrapposto

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

Giocare i primi tempi spostati di molto (7, Fast, 2, B) ha come scopo quello di scaricare uno dei tre attaccanti principali : esempio giocando la sette, il centrale avversario deve scegliere se spostarsi di fronte all'attaccante (rischiando di non arrivare a chiudere sull'opposto) o restare al centro (rischiando di non arrivare a murare il primo tempo).

La pallavolo contemporanea tende a creare schemi di attacco che costringono il muro avversario SEGUIRE tutta la rete : per questo motivo è raro vedere schemi che liberino completamente dall'attacco una zona e sempre per questo motivo, con l'avvento della FAST nel femminile, si vedono molti opposti attaccare da zona 6, piuttosto che da zona 1.

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

L'allenamento ad obiettivi

In ogni fondamentale si deve controllare :

- Battuta : la positività ; i punti persi a set ; sul servizio in salto i punti persi
- Ricezione : la percentuale di ricezioni perfette ; impatto tra il servizio float e salto
- Attacco : valutare i numeri sui primi tempi ; valutazione della palla alta ; valutare la positività riferita alla prima palla dopo ricezione.
- Muro : l'efficienza positiva

L'allenamento del sistema di attacco per il cambio palla

L'allenamento ad obiettivi

In allenamento bisogna aumentare la quantità dei contatti con il pallone per migliorare la tecnica individuale e di squadra, correggere e ripetere, trovare sempre lo spazio nell'allenamento per la tecnica individuale. Tenere in considerazione lo sviluppo della palla alta con ricezione negativa.

Quando si lavora la situazione di prima palla con ricezione positiva è molto importante lo sviluppo del gioco attorno a quella palla.

Dobbiamo avere una corretta analisi del rendimento in gioco, le percentuali di efficienza ed analizzate le rotazioni, esaminando gli errori, per coglierne la radice : errore tecnico o di conflitto. Le competenze devono essere chiare e l'allenamento crea quella sintonia ed affiatamento tale da ridurre le situazioni di conflitto.

L' esercizio sintetico

Gli esercizi di sintesi nel sistema pallavolistico sono, esercitazioni di gioco agevolato o guidato :

- Battuta ricezione
- Ricezione attacco
- Attacco e copertura eventuale ricostruzione
- Azione di cambio palla
- Attacco muro (difesa)
- Muro difesa
- Difesa ricostruzione (contrattacco)
- Copertura ricostruzione (contrattacco)

L' esercizio con caratteristiche di sintesi finalizza il movimento tecnico al gioco

L' esercizio sintetico

Se prendiamo in considerazione il concetto di tempo tecnico : lasso di tempo che intercorre tra momento in cui il giocatore può cogliere un segnale ed il momento in cui deve concretizzarsi il tocco di palla o deve essere colto il segnale successivo. Viene stabilito dal ritmo e dall' intensità del gioco.

La progressività nell' esercizio di sintesi è determinata dall' introduzione programmata e controllata di variabili situazionali di gioco :

- Velocità crescente della palla
- Numero di elementi posti all' attenzione del giocatore
- Numero di soluzioni tattiche messe in gioco

Considerazioni

Le dimostrazioni pratiche

Evitare di parlare troppo

Limitare le informazioni da dare ai nostri giocatori/ici

Le immagini sono meglio delle parole

Mostrare è meglio che dire

Troppe informazioni sono peggio che nessuna

Considerazioni

Il feedback positivo

Porre attenzione su ASPETTI POSITIVI permette di essere costruttivi e di creare la giusta mentalità nel giocatore e nella squadra in generale.

Far RIPETERE L'ERRORE COMMESSO quale elemento PER CORREGGERE.

Abbiamo la necessità di far ricordare ai giocatori le loro ESPERIENZE POSITIVE.