

# CORSO DI SECONDO GRADO

Norcia 31/6 – 04/7/1997

STUDIO TECNICO-TATTICO DEI FONDAMENTALI. Relatori: Jankovic, Barbieri.

---

Componenti: tecniche, tattiche, psicologiche.

La tecnica dell'attacco va sviluppata in tutte le molteplici situazioni che si verificano. Bisogna adeguare il lavoro alla categoria che si deve affrontare. L'atleta va molto allenato singolarmente, oltre che globalmente. Ogni atleta deve essere informato dei propri difetti in maniera franca. Anche le compagne di squadra devono saperlo per poterla aiutare nei momenti di difficoltà.

## **BATTUTA.**

E' importante che un atleta sappia battere in tutte le zone del campo. La posizione del battitore deve essere relativa alla posizione della squadra avversaria. Bisogna far capire che la battuta sbagliata può essere normale oppure errore grave es: se ho un muro debole mi sta bene la battuta forzata.

Se la battuta viene fatta sul peggior ricevitore e lei riceve bene, la tattica va mantenuta comunque.

La battuta è legata al muro che deve essere adeguato alla situazione tattica. Devo far richieste tattiche a giocatrici in grado di realizzarle tecnicamente. Le giocatrici si devono conoscere a vicenda per potersi allenare anche a coppie in maniera da allenare maggiormente i propri difetti.

- **SERVIZIO AGGRESSIVO:** deve essere effettuato in situazioni in cui si è più deboli, es: indietro nel punteggio.
- **SERVIZIO SICURO:** va effettuato all'inizio del set, dopo una serie di punti, dopo un tempo o dopo un cambio.

Bisogna spiegare alle proprie giocatrici che dalla panchina bisogna salire fisicamente al massimo e sempre calde se si sale non pronte bisogna far capire che si è persa un'occasione.

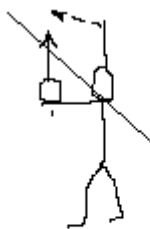
Può essere utile dare una cartellina alle giocatrici dove inserire le statistiche e il materiale del campionato. Dispense su alimentazione, esercizi di stretching ecc.

**ALLENAMENTO DELLA BATTUTA:** la tecnica deve essere curata senza dover pensare a dove mandare la palla. Importante correlare la battuta al raggiungimento della zona di difesa. La battuta in salto va allenata anche se in partita non viene effettuata. Nella battuta può essere utile fissare un unico punto di riferimento in cui mandare la palla.

Un'altra tecnica può essere, in riscaldamento, tirare forte la battuta, anche sbagliando, per riuscire poi a dosare meglio la forza in partita.

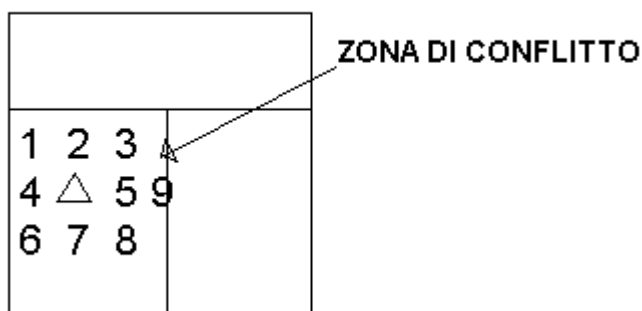
Es.: test di servizio (Russo) 80 battute, 5/6 errori = buono, sopra 10 + grave.

Miglioramento della battuta, battere sopra uno spago:



Bisogna allenare nelle stesse condizioni di partita, quindi in situazioni in cui si ha un elevato numero di pulsazioni cardiache.

Bisogna evitare di mirare il giocatore in ricezione sulla proiezione frontale. Abbiamo 9 posizioni buone in cui mandare la palla.



Utile il lavoro alla parete anche per la battuta, (molte più ripetizioni).

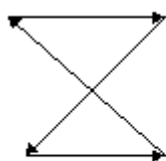
### **RICEZIONE.**

Bisogna cercare di diminuire il numero dei ricevitori anche nel femminile. Deve essere migliorato l'attacco dalla seconda linea. I compiti devono essere limitati. Quando si combinano ricezione e attacco bisogna psicologicamente dare priorità alla RICEZIONE.

Le giocatrici che ricevono e attaccano, non devono attaccare palloni troppo a filo. (è responsabilità del palleggiatore sapere valutare questa situazione).

Anche ricevendo a tre diamo maggiore responsabilità a chi ha la percentuale più alta. Bisogna lavorare sulla posizione bassa per aumentare l'equilibrio, si deve cercare come prima cosa di essere il più frontale possibile, con le braccia distanti dal corpo e alte per avere una migliore visione periferica. Si deve combinare RICEZIONE/ ALZATA/ ATTACCO anche per avere un feedback positivo.

Esercizio per gli spostamenti:



**10"/15"**  
**15"/45" pausa**  
**5/7 ripetizioni**

2mt.

### **PALLEGGIATORE.**

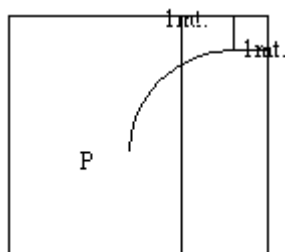
**L'isola del Volley**  
<http://web.tiscalinet.it/isolavolley>

STRATEGIA: controllo diretto tramite scout, anche se bisogna lasciare autonomia.

L'alzatore deve collaborare con l'allenatore a prepararsi tatticamente, individualmente, partita per partita.

Nelle grandi squadre si fanno pochi schemi a incrocio, ma molti attacchi sulle bande sfruttando tutta la rete.

ALZATA CHE PARTE FUORI DAI 3mt.



Ci vuole equilibrio fra la scelta di usare lo schema, per avere muro a uno, oppure dare la palla all'attaccante più tranquillo e sicuro anche su muro a due. La scelta di primo tempo deve essere fatta nelle situazioni pressoché ideali.

Per i settori giovanili, ideale la mezza al centro. In molte squadre pochi palloni vengono serviti con alzata indietro. Ideale cercare di arrivare al 30%. Per quanto riguarda la seconda linea, le squadre di alto livello sfruttano molto la zona 6. Con attacco a schema si consumano molte energie.

QUALITA' DEL PALLEGGIATORE.

Allenatori indicano:

- 37,5% PRECISIONE
- 40% VISIONE PERIFERICA
- 42% PENSIERO TATTICO

La posizione del busto deve essere neutrale. Mani vicino alla testa e più lontano quando si ha più forza. Se il P. non è nella posizione ottimale tutto il corpo collabora nell'alzata. Con il palleggio in salto la traiettoria è accorciata. Con P. fuori dai 3 mt., bisogna lavorare con la spalla.

DA DOVE ALZA IL PALLEGGIATORE (con C.P.)

IDEALE 55%

ALTERNATIVA 35%

ALTA 10%

Con fase di punto le percentuali sono:

25%

40%

35%

In una partita, mediamente, P. alza 160 palloni. Bisognerebbe ogni allenamento farne almeno 3-4 volte tanto.

Il nervosismo colpisce l'organo vestibolare diminuendo l'equilibrio del 50%.

Tenere gli schemi lontani sulle bande per far fare molta strada al centrale avversario.

L'alzatore deve essere allenato ad attaccare, sia per una questione fisica che tattica. Bisogna allenare l'attacco di seconda. Es. finta di alzata e pallonetto.

La posizione del corpo è fondamentale e deve essere più neutra possibile, indipendentemente dalla posizione in campo.

Il P. non deve adeguare la propria velocità di penetrazione a quella della traiettoria della battuta. Per migliorare la forza - veloce si può lavorare con palla più leggera 100-200 gr. Oppure con palla medica da 1-2 kg., però si perde, momentaneamente, in precisione. Si possono fare piegamenti sulle dita per aumentare la forza.

### **ATTACCO.**

L'EFFICACIA DIPENDE DA:

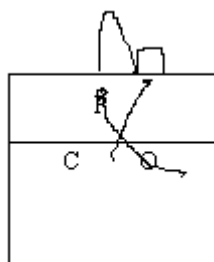
- ALTEZZA IN CUI VIENE COLPITA LA PALLA.
- PRECISIONE
- POTENZA
- VARIETA' DEI COLPI.

Si può allenare con la rete più bassa, per sviluppare meglio la tecnica, senza bisogno di dovere saltare in maniera massimale. Allo stesso modo, si può giocare con la rete più alta per ottenere salti massimali, o per lavorare tecnicamente sul pallonetto.

Bisogna che tutte le giocatrici siano in grado di attaccare ogni tipo di pallone. Es.:centrali/palla alta, seconda linea.

Per prendere sicurezza su un tipo di colpo è necessario che l'alzata sia molto precisa. (a livelli bassi è meglio lanciare la palla). Bisognerebbe allenare maggiormente l'attacco dalla seconda linea.

SCHEMI: pochi ma buoni, es.: Anthesis su palla facile...

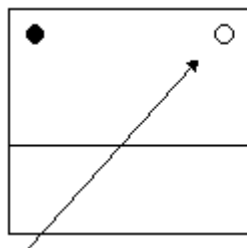


I secondi tempi non vanno alzati a filo di rete, bisogna allenare a non fare lo schema se l'appoggio non è perfetto, aver la capacità di cambiare a seconda della situazione di gioco.

Va allenato l'attacco con stacco a un piede solo, sul fuori mano con P in prima linea.

### **JANKOVIC.**

Attacco da zona 4. In Russia facevano un'esercitazione dove l'attacco veniva fatto nella direzione opposta ad una luce che si accendeva. Es.:



1. La luce si accendeva durante la rincorsa.
2. " " " " lo stacco.
3. " " " " il caricamento.

Se si allena troppo presto la veloce, si allena a staccare sotto la palla.

**RESPONSABILITA'**: se la murata è nel 1° metro, la colpa è dell'attaccante, se invece è oltre, va divisa con i giocatori in copertura.

Il pallonetto va fatto con la palla ideale da attaccare con finta. L'attacco va allenato in ogni fase dell'allenamento, ripetendo il corretto movimento anche per esempio negli esercizi a coppie.

## **BARBIERI.**

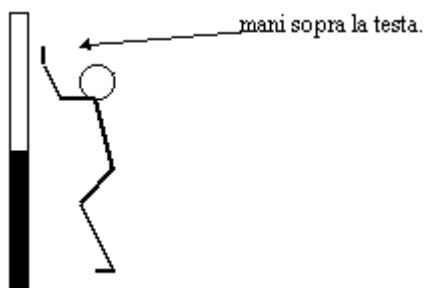
### **MURO.**

Errori: 1. Invasione, 2. Mani e fuori.

Il muro deve seguire un ordine tattico e quindi coprire un zona di attacco.

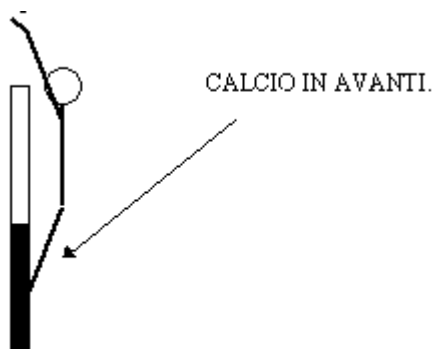
Tutte le giocatrici devono imparare a murare in ogni zona, in maniera da avere il miglior muro contro il migliore attaccante. Bisogna allenare anche la ricostruzione con le situazioni variate. Es.: con P. in zona 4.

**PREPARAZIONE DEL MURO**: mani sopra la testa.



Le mani devono assumere la forma della palla, braccia distese e testa fuori dalle braccia.

N.B. Spesso si è troppo vicini.



Quando muro la parallela, la mano esterna deve chiudere. Quando si mura la diagonale, chiude (nel centrale) la mano interna.

Per allenare il muro necessitano attacchi precisi.

Anche il muro passivo va allenato, anche atleti alti in ritardo lo utilizzano.

Il MURO A LETTURA è il più utilizzato, è meno aggressivo.

Nel MURO AD OPZIONE la scelta viene fatta a priori.

IL MURO A SCACCHIERA, non si usa quasi più, viene marcato a uomo il giocatore che incrocia.

## **JANKOVIC.**

Importante è l'anticipazione. Il muro dura circa 2" (velocità di spostamento e raggiungimento della posizione delle mani). E' necessario adeguare il muro alla categoria e sulla percentuale maggiore.

#### **POSIZIONE.**

La mano dx di C. deve coprire la dx. dell'attaccante in proiezione della rincorsa. Guardare sempre l'attaccante. Avere sempre il mento alto per avere una buona visione periferica.

Per murare i primi tempi, le mani devono essere più larghe e orientate verso il centro del campo. Seguire la rincorsa dell'attaccante senza anticipare troppo. Sul primo tempo non si può caricare, perché altrimenti si arriva tardi. Meglio il muro composto dove si può arrivare.

**TEMPO DI STACCO: IL MOMENTO DEL CARICAMENTO AVVERSARIO.** Esercizio della scuola Russa: murare l'attacco fatto con la palla da pallamano. Il muro su attacco da seconda linea va ulteriormente ritardato.

#### **BARBIERI.**

**DIFESA: OGNI PALLONE BISOGNA PROVARE A DIFENDERLO,** la giocatrice non deve valutare la palla ma provarci. Bisogna assumere una posizione di assistenza alla prima difesa.

Chi difende bene anticipa e va poco a terra . Ad alti livelli si preferisce non coprire a priori il pallonetto, ma in un più basso livello può essere utile. E' indispensabile valutare la palla ma anche gestirla. **ALLENARE LA DIFESA IN PALLEGGIO.**

#### **JANKOVIC.**

Posizione di partenza più alzata, con il baricentro più alto, perché si gestiscono meglio i palloni deviati dal muro. Gomiti leggermente più piegati per tenere la palla (non c'è doppio).

Bisogna allenare le posizioni di uscita: **MEZZO TUFFO, RULLATA, AFFONDI.**

Se il difensore è fuori dal muro ha due priorità: attacco forte addosso e pallonetto. Se è dietro ha pallonetto e toccata dal muro in uscita. La posizione di attesa ha le braccia semi flesse.

#### **BARIGELLI**

#### **CONNESSIONE DINAMICA**

#### **SISTEMA**

1. CAPACITA' MOTORIE
1. ABILITA' MOTORIE (tecnico - tattiche)
1. CAPACITA' TATTICHE
1. QUALITA' DEL CARATTERE
1. LE CONOSCENZE

#### **SITUAZIONE**

Le capacità motorie sono uguali per tutti. Si dividono in: **CONDIZIONALI, INTERMEDIE E COORDINATIVE .**




---

**CORSO FREQUENTATO DA :**

prof. [BORRI VITTORIO \(vibori@tin.it\)](mailto:vibori@tin.it) via S. Stefano n°70 cap.44100 Ferrara tel. 0360-702816 oppure 0532-765448 Insegnante di educazione fisica, allenatore di 2° grado di pallavolo.