

Dopo 6 gare 363 azioni di CP e 448 rigiocate.

Una buona fase punto consente di non dover forzare troppo ogni fondamentale ( servizio, attacco con palla brutta etc) e quindi di poter sbagliare meno.

**PARTITA COME SCONTRO FASE PER FASE**

**Modello di campionato e progetto obiettivo:**

Mezzi disponibili e loro coerenza con l'obiettivo

Tempi di applicazione

Parametri significativi

Scout

Batteria test fisici

Momenti di verifica

**Tattica Allenare sempre, in ogni situazione, mettendo almeno 2 - 3 possibili opzioni di scelta tattica:**

• **Concetti Base**

- Comunicazione in campo
- 
- In ogni situazione chiarire sempre le competenze; più il livello è basso più semplici devono essere le soluzioni adottate.
- Quando/cosa guardare (particolari significanti)
- Allenare l'attenzione: riempire le fasi di gioco

**Battuta** Chi allena in categoria prende giocatrici che già hanno capacità tecniche consolidate. Tattica.

**Scelta di efficienza o di condizionamento dell'attacco avversario: aggressività che deve essere direttamente alla pericolosità del cambio palla.**

Chi lavora su settore giovanile deve allenare soprattutto la capacità di dirigere con precisione la palla in parallela curando profondità della traiettoria: con questo è già possibile un lavoro di tattica.

### ***Tecnica individuale***

***Da vicino (teso – float) con precisione di bersaglio di 2 metri***

***Da lontano Float con precisione su ½ campo e capacità di gestire diverse traiettorie***

***Battuta in salto con gestione di corridoio di 4 metri.***

**Allenare CONTEMPORANEAMENTE BATTUTA E RICEZIONE utilizzando una situazione di ricezione adeguata:**

**Da vicino si attacca il ricevitore individuale (elastico, palla alla ascella, al petto o sopra la spalla) o la zona di conflitto;  
(molto utile per allenare la gestione delle coppie.**

**Da lontano meno efficace nel condizionare tatticamente l'avversario ma più efficace come difficoltà per il ricevitore;  
Affaticabilità spalla e prevenzione**

**In salto: efficacia solo se chi batte tira molto forte ed è abbastanza preciso.**

**Facile affaticabilità delle donne.**

**MURO Efficienza 0 (21% di errori e 21% di punti) ma 33% di palle rigiocate facili dopo tocco del muro.**

**Individuale:**

**cosa guardare nelle varie traiettorie**

**Traiett. di battuta:**

movimenti preparatori dell'attacco avversario;

**Traiett. di ricezione:**

- possibilità di 1° tempo;  
spostamenti dell'attaccante ed adeguamenti del piazzamento.

**Traiett. di alzata;**

- ***anticipo nel guardare lo schiacciatore per leggere subito***
- rapporto palla - schiacciatore;
- velocità rincorsa, rapporto spalla - palla, braccio e mano al colpo.
- adattamenti al punto di salto,
- Pos di attesa (soprattutto vs 1° T): capacità fisiche delle atlete
- Tempo di salto e di volo: Se possibile salto submassimale.
- Movimento del piano di rimbalzo (invasione precoce e discesa a braccia alte)

**Collettivo**

- Raddoppio su palla alta (luce tra i busti)
- Raddoppio su palla tesa (spostamento a mani alte)
- Piazzamento del piano di rimbalzo in funzione della CMD chiamata.
- Muro ad opzione e sovraccarico.
- Gioco contro attacco Palleggiatore - centrale in attacco a 2

## **Difesa Individuale**

- Provare sempre e tenere sempre la palla alta
- Mentalità di difesa dinamica, caccia al pallone;
- Tempo di spostamento (fase di volo della alzata: al momento del colpo posizione di difesa in equilibrio da cui partire nelle diverse direzioni)
- Posizione di attesa (competenze con diversa velocità di uscita della palla, capacità fisiche delle atlete)
- Frontalità all'attaccante
- Recupero ogni volta della posizione di partenza passando per la copertura di attacco.
- Piazzamento con - senza muro

### *Analitico di difesa:*

- *Palla alta (difesa a mani alte)*
- *Bassa frontale (capacità di smorzare ed uscita alta)*
- *Bassa in compressione ed in caduta laterale*
- *Uscita con spostamento di una apertura o di uno - più passi.*
- *Difesa del pallonetto*

## **Difesa Collettiva**

### **Rapporti e competenze reciproche nella difesa della diagonale e della parallela**

- **Frontalità all'attaccante**
- **Luce tra i difensori**
- **Uso dei riferimenti**

#### **Nostro campo**

*muro*

*Piazzamento del muro (difesa a filo)*

*Possibilità di chiusura*

*Competenze in base alla CMD*

*Posizionamento delle compagne:*

#### **Campo avversario**

*Distanza da rete dell'alzata*

*Caratteristiche dello schiacciatore*

*Velocità delle rincorsa*

*Braccio - mano di S.*

## **Squadra con CMD**

**Le CMD hanno efficacia solo per una palla ad 1 metro da rete ed un muro a 2:**

**se la palla è a filo il muro dovrà andare sulla palla**

**se il muro è a 1 e resta fermo non copre campo e non da riferimenti; meglio un muro aggressivo che tira a fregare lo schiacciatore.**

***In entrambe i casi è la difesa che si adeguerà alla situazione.***

Adeguamenti della CMD in situazioni di palla fuori asta, corta, etc;

### **Contro attacco a 3:**

chiamata del muro sul 1° tempo;

Difesa contro tesa del centrale (lavoro di posto 6)

Partenza larga o stretta ed aiuto vs 1° T

Muro in opzione e passaggio automatico in lettura.

### **Contro attacco a 2:**

l'enigma della Fast (opzione 2 e 7)

attacco dalla seconda linea (muro – no muro)

### ***Copertura del 3° di rete e contrattacco.***

***Posizione della difesa contro attacco con muro singolo/ senza muro: (avanzamento ?)***

***Adeguamenti della difesa su 1° attacco e rigiocate successive.***

**C.M.D. 1 =Muro in parallela con copertura fissa del mediano corrispondente (P1)**

**NO Autocopertura!**

**Se il muro subisce Mano - fuori ha sbagliato!**

**Posto 6** resta in mezzo con 3 opzioni in ordine di priorità

- a) Difesa dei palloni che passano attraverso il muro
- b) Recupero dei palloni deviati dal muro a fondo campo
- c) Difesa dei palloni piazzati in parallela o diagonale lunga a scavalcare il muro.

**Posto 5** difende la diagonale lunga fuori del muro ed il pallonetto "tagliato" fuori dai 3 mt e

**posto 4** la diagonale stretta.

Non ci deve essere auto copertura ed il mediano resta fuori muro in parallela per vedere l'attaccante e poi spostarsi verso il centro del campo per prendere il pallonetto.

Se la palla passa costantemente in parallela sopra al muro, si cambia sistema di difesa.

Se l'attaccante NON utilizza pallonetti, il mediano può rimanere lungo, o eventualmente

**C.M.D. 2= Muro sulla diagonale lunga senza copertura di pallonetto**

Il muro copre la zona centrale del campo lasciando la diagonale stretta ed una striscia di 2 metri sulla parallela.

La difesa resta lunga e quindi la responsabilità del pallonetto è divisa tra il 3° di rete (P4) , il mediano (P1) e l' autocopertura del muro per le palle entro i 2mt.

Le competenze a e b di posto 6 sono le stesse del sistema 1 che però, come piazzamento "base" si porta a triplicare la diagonale lunga insieme a 5 e 4.

**C.M.D. 3: = Muro sulla diagonale lunga con copertura fissa del pallonetto e 6 a spostarsi sulla parallela.**

Il muro ha lo stesso piazzamento del sistema 2 ma il mediano (P1) si porta in copertura del pallonetto e posto 6 in parallela con le seguenti competenze:

- a) **Difesa dell'attacco in parallela (piede sulla riga)**
- b) recupero del pallone toccato dal muro e deviato verso l'esterno del campo.
- c) Difesa dei palloni arrotati a scavalcare il muro e diretti in 1 - 6

**Posto 5 scende dietro il muro ed avrà le seguenti competenze e priorità:**

- d) **Difesa dei palloni che attraversano il buco nel muro**
- e) Difesa della diagonale lunga
- f) recupero dei palloni devianti lungo dal muro
- g) Difesa dei palloni arrotati a scavalcare il muro e diretti in 5 - 6

**Posto 4** si occupa, da solo, di difendere la diagonale stretta



**Palleggio di ricostruzione: 125 su 450 attacchi di ricostruzione: sottraendo anche 140 free ball risulta che i NON palleggiatori alzano quasi il 40% delle ricostruzioni dopo difesa!**

**DISTRIBUZIONE RICOSTRUZIONE**

	ALTA	MEDIA	VELOCE	TESA	SEC L
FREE BALL (35%)					
Distr. 53%	12%	15%	11%	8%	
Eff. 24%	41%	33%	25%	17%	
NON FREE BALL (65%)					
Distr. 75%	8%	2%	3%	12%	
Eff. 27%	-3.8%	0%	37.5%	-2,8%	

**PALLEGGIO di palla alta, in avanti precisa;**

**Allenare le situazioni di palleggio dopo difesa di P o palla lontana;**

**competenze dei centrali e del libero con i martelli che si allargano preoccupandosi solo dell'attacco.**

**ALLENARE il palleggiatore sulla velocità di entrata e capacità di arresto (contrazione eccentrica)**

**Ricostruzione della palla brutta (Forza , precisione, uso del bagher);**

**analisi tattica (muro avversario)**

**visione periferica.**

## **Attacco:**

### **MARTELLO/OPPOSTO:**

- Rincorsa kilomtrica in CP e 3 metri in contrattacco!! (-5% di eff)
- uscita dal campo guardando cosa succede sul proprio e sull'altro campo;
- Angolo di attacco alla rete (destri e mancini) troppo acutoa con rischio di trovarsi la palla dietro;
- Rincorsa con partenza ritardata e molta velocità sull' ultimo passo.
- 

#### *Tecnica individuale*

*Uscite in secondaria  
Pallonetto e palletta  
Mano fuori*

#### *Tattica individuale*

- capacità di "leggere" la difesa ed adattare le soluzioni di attacco (tipo di CMD, caratteristiche dei 2 muratori, situazioni di gioco, soluzioni di contrattacco avversario).
- Efficienza e Voto
- Oposto con caratteristiche da centrale:

### **CENTRALE**

- Uscita girando la testa per vedere il difensore ed anche il palleggio;
- Uscita veloce con almeno 3 metri guardando DURANTE lo spostamento;
- Rientro con 1 passo di rincorsa (stacco distante da rete)
- Colpo a braccio alto con uso dell'avambraccio e del polso.

- Visione periferica (muro a 1 - 2)
- Soluzioni vicino a P (gioco sulla reattività per "tenere" bloccato il centrale avversario)
- Soluzioni lontano da P (liberarlo dal muro se è un buon attaccante o condizionare il muro avversario se marca in opzione)  
: 2° T!!
- ***Importanza di una soluzione di 2° T***

### **Free Ball: Tempi di spostamento, competenze e rotte di traslazione.**

- 
- Entrata del palleggio in base alla gestualità di chi invia la free-ball
- Ruolo del centrale sulla palla corta
- Ruolo degli esterni di prima linea
- In attacco a 2 competenza della zona 2 a seconda di chi deve attaccare dalla seconda.
- Combinazioni di attacco su FB

### **Coperture di attacco**

- In situazione di cambio palla per fase (e quindi come 1° spostamento per i cambi difensivi (difficoltà del libero in fase 5).
- 
- In situazione di rigiocata
- Ruolo del libero e del palleggiatore nella copertura del 1° T
- Copertura della Fast

Ruolo di posto 6 e PIPE (se c'è)