



LA FASE BATTUTA-PUNTO (Break Point)

LA FASE-PUNTO PRIMA DEL "RPS"

- ❖ Veniva chiamata così perché era la sola "Fase" che permetteva di acquisire il "Punto".
- ❖ Il PUNTO si acquisiva:
 - Vincendo l'azione.
 - Sfruttando l'errore avversario.

N.B.: In caso di sconfitta (perdita dell'azione o nostro errore) non c'erano conseguenze sul punteggio.

SCONFITTA OD ERRORE?

- ❖ Nel Rally Point System la sconfitta o l'errore comportano un "Punto" per l'avversario.
- ❖ Attenzione! La sconfitta può essere dovuta anche alle abilità dell'avversario.
- ❖ L'Errore può essere:
TECNICO;
TATTICO (scelte non rivelatesi esatte).

COMPONENTI DELLA FASE BATTUTA-PUNTO

- ❖ Le componenti "TECNICHE" rimangono le stesse della vecchia "Fase Punto":
 - Il Servizio,
 - Il Muro,
 - Interventi Difensivi,
 - L'Alzata dopo la Difesa,
 - Il Contrattacco da Difesa,
 - La Copertura d'Attacco su rigiocata.

COMPONENTI DELLA FASE BATTUTA-PUNTO

- ❖ Le componenti "TATTICHE" rimangono le stesse della vecchia "Fase Punto":
 - Organizzazione Difensiva (correlazione Muro-Difesa),
 - Palla rigiocata su Difesa,
 - Palla rigiocata su Copertura.

LA BATTUTA

- ❖ Fondamentale tecnico particolare (unico individuale, per tecnica, seppur condizionato dalla tattica).
- ❖ Attualmente vi è un notevole incremento dell'uso della Battuta in Salto sia "Floating" che con rotazione di palla;
- ❖ L'incremento è dovuto all'inibizione della tattica con il "doppio opposto" e la ormai scarsa efficienza della Battuta con i Piedi a Terra.
- ❖ Il miglioramento della efficienza in ricezione per l'utilizzo del "palleggio".

LA TECNICA DELLA BATTUTA IN SALTO

- ❖ Elementi "condizionanti":
 - Prestazioni di Salto,
 - Capacità Coordinative,
 - Manualità del "Colpo sulla palla".

LA TECNICA DELLA BATTUTA IN SALTO

- ❖ Questi elementi "condizioneranno":
 - Altezza del lancio,
 - Lunghezza della rincorsa,
 - Rotazione o meno della palla in volo.
- ❖ È opportuno arrivare alla definizione della tecnica attraverso successivi adattamenti mirati alle caratteristiche dei singoli giocatori.

OBIETTIVI DELLA BATTUTA

- ❖ OBIETTIVO TECNICO (come si batte):
 - Battuta con potenziale efficacia a prescindere da dove verrà indirizzata.
- ❖ OBIETTIVO TATTICO (dove si batte):
 - Battuta con obiettivo di zona o di giocatore.
- ❖ È opportuno che ogni giocatore abbia un bagaglio tecnico che gli permetta di effettuare più tipi di battuta. Questo per poter utilizzare in partita la battuta più efficace.

LA BATTUTA: TATTICA DI SQUADRA

- ❖ La TATTICA DI SQUADRA è condizionata da:
 - Capacità del singolo battitore (tecnico-tattica-mentale),
 - Rendimento per singola rotazione della Fase Ricezione-Punto avversaria,
 - Evoluzione dell'andamento della gara.

LA BATTUTA: TATTICA DI SQUADRA

- ❖ L'ALLENATORE stabilisce una "filosofia di gioco" che comporta delle scelte quali:
 - Chi può rischiare e chi no,
 - Quando rischiare e quando no,
 - Come e dove battere.
- ❖ Attenzione! La "filosofia" può subire adattamenti, ma deve essere "sposata" ed applicata dalla squadra.

RENDIMENTO FASE RICEZIONE-PUNTO AVVERSARIA

- ❖ Il Rendimento è condizionato da:
 - Qualità della Ricezione;
 - Caratteristiche del Palleggiatore;
 - Rendimento dell'Attacco avversario nelle varie situazioni;
 - Efficienza della nostra correlazione muro-difesa e conseguente contrattacco.

LA VALUTAZIONE DELLA RICEZIONE

- ❖ La valutazione deve essere sia individuale che di squadra.
- ❖ Bisogna analizzare la diversità delle percentuali di rendimento in questo fondamentale per singola rotazione.

LA GESTIONE DELL'ALZATORE

- ❖ Lo "SCOUTING" della squadra avversaria permette di individuare:
 - La distribuzione in caso di alzata su ricezione buona (# e +);
 - Oppure la prevalenza della zona di attacco in caso di ricezione imperfetta (-).

LA GESTIONE DELL'ALZATORE

- ❖ L'analisi "visiva" dell'Alzatore, ed in particolare, se la traiettoria di uscita dell'alzata è condizionata da:
 - Come e dove, rispetto al suo corpo, entra la palla nelle mani;
 - Dalla zona del campo nella quale avviene il palleggio.
- ❖ Se ci sono giocatori "più importanti" di altri nelle varie rotazioni e/o nella gestione delle situazioni delicate del set o della partita.

DIREZIONI DI ATTACCO AVVERSARIO

- ❖ Lo "SCOUTING" ci permette inoltre di rilevare le prevalenti direzioni d'attacco da parte degli avversari.
- ❖ Le direzioni possono essere diversificate inoltre, a seconda delle tipologie di alzata.
- ❖ Prevalenza delle direzioni di Attacco a seconda della zona di provenienza dell'Alzata.

DIREZIONI DI ATTACCO AVVERSAIO

- ❖ Altre considerazioni di carattere tecnico-tattico-psicologico sono:
 - Percentuale di pallonetti;
 - Se e quando viene usato il "Mani- Fuori";
 - Se viene ripetuta oppure no la stessa direzione dopo una "murata";
 - Le conseguenze psicologiche dopo una "murata".

EFFICIENZA NOSTRA CORRELAZIONE MURO-DIFESA

- ❖ L'efficienza è condizionata da 2 Fattori:
- ❖ Il Rendimento "TECNICO":
 - A Muro;
 - Negli Interventi Difensivi.
- ❖ Le scelte "TATTICHE":
 - Tipo di Muro adottato;
 - Disposizione dei giocatori a rete;
 - Disposizione dei Difensori.

IL MURO: RENDIMENTO TECNICO

- ❖ Concetto del Muro quale fondamentale "Riflesso" (se l'attaccante vuole, non mi fa toccare la palla).
- ❖ Tipo di "Obiettivi" a Muro:
 - Inibire alcune traiettorie;
 - Ammortizzarne altre;
 - Dare riferimento ai difensori;
 - Non farsi "adoperare" dall'attaccante avversario.

IL MURO: RENDIMENTO TECNICO

- ❖ Per essere efficaci tecnicamente bisogna:
 - Scegliere "quando" saltare;
 - Scegliere "quanto" saltare;
 - Scegliere "l'orientamento" del Muro (quanto penetrare nel campo avversario);

IL MURO: RENDIMENTO TECNICO

- ❖ Concetto prioritario comunque è:
 - “MURO FERMO”
- (Anastasi dice e concordo: “Esiste solo un solo modo di fare Muro”).

Attenzione! Tale Concetto è di non facile applicabilità tecnica.

IL CONCETTO DI "MURO FERMO"

- ❖ Interessa sia le braccia, sia il resto del corpo (busto con particolare riferimento alle spalle quali "cerniere" delle braccia e arti inferiori, soprattutto considerando l'incidenza del baricentro corporeo nei confronti del centro della superficie di stacco determinata dai piedi).
- ❖ È inoltre legato alla variabilità delle "competenze tattiche" che un giocatore ha a Muro (più sono e più sono difficili le "applicazioni tecniche").

RENDIMENTO TECNICO IN DIFESA

- ❖ Stabilità della posizione difensiva;
- ❖ Posizione "ideale" dal punto di vista tecnico;
- ❖ Variabilità delle "tipologie di colpi" sulla palla (non sempre si può arrivare nella posizione tattica ideale e prefigurata);
- ❖ Graduatoria dell'efficienza, a seconda del tipo di "intervento" (ci sono palloni "facili", "difficili" e "impossibili").

RENDIMENTO TATTICO DELLA CORRELAZIONE MURO-DIFESA

- ❖ Dipende dal Rendimento delle “scelte” fatte a seconda della Ricezione avversaria.
- ❖ Su ricezione negativa (-) bisogna solo scegliere se “murare” a 2 o a 3.

Il “Muro a 3” trova sempre maggiore applicazione; tecnicamente è di difficile esecuzione ed è da valutare nella sua utilizzazione (non sempre il livello lo consiglia).

RENDIMENTO TATTICO DELLA CORRELAZIONE MURO-DIFESA

- ❖ Su ricezione positiva (# o +) esistono diverse soluzioni:
 - Lettura;
 - Lettura più Assistenza (semplice o doppia);
 - Opzione;
 - Opzione più Assistenza (semplice o doppia);
 - Sovraccarico (doppio o triplo).

RENDIMENTO TATTICO DELLA CORRELAZIONE MURO-DIFESA

- ❖ Queste "scelte" sono solitamente gestite dal "Centrale" ed "abbinare" alla "guida" del Muro del giocatore "Laterale".
- ❖ Guida che comporta solitamente tre tipi di possibilità:
 - Lasciare la parallela Semplice (prima parallela).
 - Lasciare la parallela Doppia (prima parallela + seconda parallela o "parallela interna").
 - Chiudere la parallela.

RENDIMENTO TATTICO DELLA CORRELAZIONE MURO-DIFESA

- ❖ Fondamentale comunque è che l'applicazione tecnica sia corretta.
- ❖ Per essere corretti anche tatticamente è importante che la valutazione delle componenti della traiettoria d'Alzata siano comuni ai giocatori (Allenamento, Allenamen..).

RENDIMENTO TATTICO DELLA CORRELAZIONE MURO-DIFESA

- ❖ IMPORTANTE! Nella scelta della "TATTICA":
- ❖ Fare meno cose, ma farle bene!
- ❖ Migliorare l'efficienza di poche soluzioni (quelle più adatte ai propri giocatori ed al livello del campionato effettuato) prima di elevarne il numero.
- ❖ Tale concetto è ancora più "importante" nell'allenamento con i giovani.

EFFICACIA DEL CONTRATTACCO

- ❖ Una volta "ripresa" la palla dobbiamo vincere nella "rigiocata" e per riuscirci bisogna stabilire:
 - Cosa fare se la palla viene inviata nella stessa "zona ideale" di ricezione (tipo di 1° tempo, etc.);
 - Cosa fare se l'alzata sarà di 3° tempo scegliendo una graduatoria di soluzioni per rotazione e per situazione di gioco;

EFFICACIA DEL CONTRATTACCO

- ❖ Stabilire "competenze" se la difesa viene effettuata dall'Alzatore;
- ❖ Inoltre decidere cosa fare:
 - Quando la palla non può essere attaccata dall'avversario;
 - Quando la palla torna nel nostro campo per una ricezione sbagliata dell'avversario (vicino o lontano da rete).

EFFICACIA DEL CONTRATTACCO

- ❖ Importante è comunque la "comunicazione verbale", in questa fase che prevede molte più varianti rispetto alla Fase Ricezione-Punto.
- ❖ Nella "Fase di Rigiocata" è determinante la Copertura d'Attacco (fondamentale di Squadra) stabilendo competenze (soprattutto in caso di 3^o tempo).

PROPOSTE D'ESERCIZI

- ❖ I contenuti dell'Allenamento dipendono da:
 - chi si "allena";
 - Il "tempo di allenamento" (numero sedute e durata);
- ❖ Tutto ciò incide sulla percentuale di esercizi:
 - Analitico / Sintetici semplici;
 - Analitici in Fase di Gioco (Fase Play);
 - Fase di Gioco completa (6 contro 6 normale oppure con obiettivo a punteggio speciale).

PROPOSTE D'ESERCIZI

- ❖ ESEMPI DI ESERCIZI ANALITICO / SINTETICI (in questo caso la Battuta):
 1. Serie di Battute con obiettivo di zona (senza ricevitori).
 2. Serie di Battute con obiettivo di zona e Rendimento (valutazione dell'efficacia nella zona desiderata con ricezione schierata).
 3. Serie di Battute con obiettivo di Rendimento (valutazione dell'efficacia a prescindere dalla zona e con ricezione schierata).

PROPOSTE D'ESERCIZI

- ❖ ESEMPI DI ESERCIZI IN FASE DI GIOCO (in questo caso la Correlazione Muro-Difesa):
 1. 5 contro 5 con esclusione dei "Centrali" (attacco alternato delle due squadre su lancio dell'Allenatore obbligando il Muro alle varie soluzioni di guida).
 2. 5 contro 5 con obiettivo di punteggio (come sopra lasciando libertà di scelta al Muro).
 3. 5 contro 5 escludendo due "Lateralisti" (come sopra ma con il gioco che si sviluppa solo su metà rete; questo per abituare i giocatori alle strategie dell'assistenza e del sovraccarico).

PROPOSTE D'ESERCIZI

4. 6 contro 5 oppure 5 contro 6 (come esercizi precedenti con situazioni "a rete" di 3 contro 2 oppure 2 contro 3 agevolando quindi o il Muro o gli attaccanti).

PROPOSTE D'ESERCIZI

- ❖ ESERCIZI IN FASE DI GIOCO COMPLETA.
 1. 6 contro 6 ad obiettivo per rotazione
 - Serie di battute partendo da un punteggio desunto dall'efficienza di una singola rotazione (Ad esempio 16-21, 16-22, 17-21, etc.).



**Grazie di aver aderito al
ns modo di pensare la
Pallavolo**