



SECONDO GRADO
3° LIVELLO GIOVANILE

Obiettivi permanenti del corso:

- Il Talento
- La specializzazione tecnica
- Allenamento differenziato

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- Concezione, sviluppo e adattamento di un protocollo di allenamento
- Organizzazione, direzione e controllo del processo formativo giovanile

**ANALISI TECNICA DELLA FASE BREAK POINT NELLA
PALLAVOLO FEMMINILE**

- Analisi tecnica dell'**organizzazione del break point nella pallavolo femminile**

Modulo 13 (Mod.Pr3) – Corso Allenatori di 2° Grado / Esperienze legate alla prassi dell'allenamento

OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO

L'analisi consente di identificare le tecniche da allenare e la loro consequenzialità finalizzate ad una serie di comportamenti tattici da adottare nel BP.

**TECNICHE DELLA FASE BREAK POINT
NELLA PALLAVOLO FEMMINILE**

- Servizio
- Muro – posizione di partenza
- Muro – esecuzione
- Difesa – posizione di partenza
- Difesa – esecuzione
- Ricostruzione - alzata
- Attacco
- Copertura
- Eventuale nuovo contrattacco

ANALISI TECNICA DEL BP PALLAVOLO FEMMINILE 1 DI 2
SERVIZIO, MURO, DIFESA

- **Servizio:** forte o tattico
- **Muro:** Competenze, lettura, opzione, stretti, larghi (must 1vs1)
- **Difesa:**
 - posizione di partenza
 - transizione per posizionamento
 - esecuzione colpo difensivo

ANALISI TECNICA DEL BP PALLAVOLO FEMMINILE 2 DI 2
TRANSIZIONI, COSTRUZIONE, ATTACCO, COPERTURA

- **Transizioni** (preparazione delle rincorse da muro e da difesa)
- **Costruzione** (palleggiatore, libero, centrale, altra?)
- **Quale costruzione?**
 - Palla alta
 - Palla rapida (su tutti i punti rete)
 - Sul muro debole
- **Esecuzione dell'attacco**
 - Forte fuori dal muro
 - Forte sulle mani alte o sul braccio esterno
 - Pallonetto
 - Palla a "rigiocare"
- **Copertura**

ANALISI VIDEO DELL'ORGANIZZAZIONE DEL BREAK POINT
NELLA PALLAVOLO FEMMINILE DI SERIE B E DI ALTO
LIVELLO

- **Chiavi di lettura** esemplificative
 - Tecnica di **servizio** e **sistema di muro**
 - Movimenti preparatori del **centrale** e posizioni di **partenza a muro**
 - Tecniche di **spostamento** in base alle **assistenze** e alle competenze di **1 vs 1**
 - Posizioni di **difesa** contro i vari tipi di attacco
 - Collegamento tra **scelte di muro** e **posizioni di difesa**
 - Organizzazione della **ricostruzione** dopo la difesa e tecniche di alzata
 - Principi del **sistema di contrattacco**
 - **Tecniche d'attacco** principali
 - Movimenti di **transizione da muro e da difesa**
 - Analisi tecnica della ricostruzione da difesa di **palle facili** o della **freeball**

Modulo 13 (Mod P13) – Corso Allenatori @ 2° Grado / Esperienze legate alla prassi dell'allenamento collettivo

- [fase break 2 Italia F.mp4](#)
- [Fase break 3 Italia F.mp4](#)
- [fase break femm. 1 Italia F.mp4](#)
- [Difese e ricostruzioni 1 altre nazionali.mp4](#)
- [difese e ricostruzioni 2 altre nazionali.mp4](#)
- [Difese e ricostruzioni 3.mp4](#)

**ANALISI TECNICA DELLA FASE BREAK
POINT NELLA PALLAVOLO FEMMINILE**

Caratteristiche principali del BP

- Adattamento all'avversario
- Alta situazionalità
- Intenso coinvolgimento emotivo

CONCLUSIONI

- Le fasi di contrattacco sono numericamente superiori in una partita femminile rispetto alle situazioni di cambio palla. **Per questo e per la spiccata situazionalità intrinseca nel contrattacco, deve essere dedicato un allenamento fortemente situazionale (GIOCO) che coinvolga tutta la squadra a "pensare" ...**
- Il dato che identifica il **vero miglioramento della fase break della propria squadra è l'aumento del numero dei palloni contrattaccati rispetto alle difese effettuate.** Difendere e non contrattaccare evidenzia carenze tecniche nella ricostruzione e pone l'avversario nella condizione di attaccare una palla facile o addirittura una freeball.