



# 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 MASCHILE



Corso allenatore 2° grado FIPAV

# ANALISI TECNICA DELLA FASE BREAKPOINT NELLA PALLAVOLO MASCHILE

# Fase Breakpoint

- **Sistema allenamento:**
  - Di tipo situazionale
  - Lavoro ad obiettivi determinante per lo sviluppo dei singoli sistemi implicati
  - Correlazione tra specificità del lavoro ed efficacia
  - Correlazione volumi di lavoro ed efficacia estremamente bassa

# Fondamentali Fase Breakpoint

- Servizio
- Muro
- Difesa
- Alzata di ricostruzione
- Contrattacco
- Copertura

# Compiti del servizio

- Servizio "tattico"
- Servizio di "qualità"
- Servizio "forzato"



# Gestione del servizio

## “Mettila dentro!”:

- Dopo un time – out
- Dopo un precedente errore del compagno
- Dopo un precedente errore proprio

## Ma anche:

- E' bene non forzare eccessivamente il servizio quando si dispone di una linea di muro molto forte
- E' bene non forzare eccessivamente il servizio quando l'avversario si trova in una rotazione debole o gestibile
- Se si va in serie e non vogliamo sbagliare meglio cambiare la tecnica da salto spin a salto float che rallentare troppo alternativa la variazione



# MURO: concetti chiave

- **Identificare** gli attaccanti e la rotazione.

Identificare la **qualità della ricezione**.

- **Leggere il palleggiatore:**

La posizione delle mani e la testa e le spalle.

- Leggere la **traiettoria** della palla. **Guardare l'attaccante**.

Palla – palleggiatore – palla - attaccante.

- La **gamba d'appoggio**. La **spinta** o la **torsione** del bacino.

- **Il primo passo** dello spostamento è decisivo per la velocità, **l'ultimo** lo è per la verticalità.

- Saltare **davanti alla rincorsa** dello schiacciatore e **atterrare** dove si è saltato.

- **Tempo:**

Quando l'attaccante **carica il braccio**.

Aspettare.

Entrare subito.

Saltare poco.

- Il **piano di rimbalzo** deve essere compatto e penetrante





# Muro : lettura ed opzione

- **OPZIONE:**

Un gioco ad opzione è per forza un **compito principale(scelgo!!)**

- **LETTURA:**

Un gioco in lettura è solitamente un **compito secondario "VEDO"** (l'obiettivo è intercettare e smorzare la palla, non per forza il muro punto)

# ||| Muro : sistemi tattici di muro

- **Sistema di Lettura**

**Standard:** Il posto 4 e il posto due aiutano il Centrale sempre che possano arrivare al proprio attaccante, lasciandole libera solo la prima parallela.

**“33”:** si da priorità al 1° Tempo e alla Pipe e si lascia le due parallele libere al posto 4 e al posto 2.

# Muro : sistemi tattici di muro

- **Sistema OPZIONE**

Uno contro uno.

Sistema 4.

Sistema 2.

- Quando usare il sistema di Opzione:

Dopo due errori.

In momenti decisivi (contro l'attaccante più importante)

Seguendo alcuna caratteristica del Palleggiatore: non ripete mai, a certo giocatore non li da la palla dopo un errore, a un altro gliela da spesso dopo un errore, etc

In una determinata rotazione in un momento importante

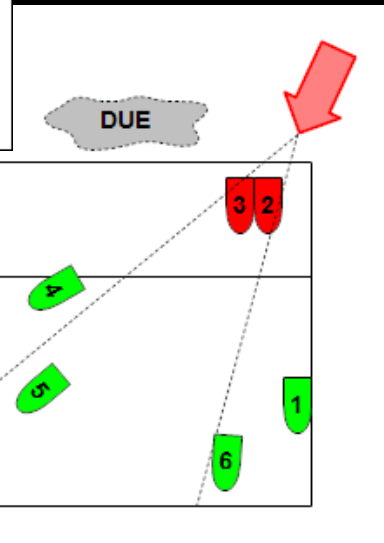
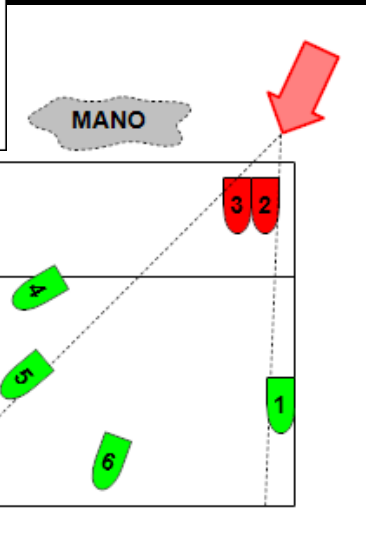
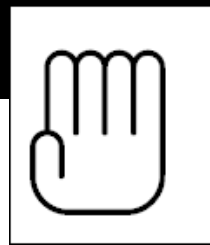
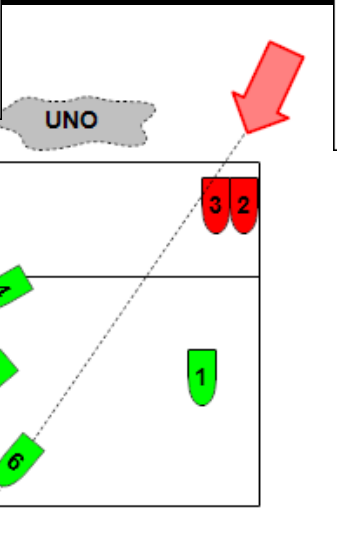
# Chiamate a muro:

- La **scelta della direzione da murare** dipende essenzialmente dall'attaccante: il muro tende a coprire la direzione preferita e più forte dell'attaccante.



# Muro: Aspetti tattici

- **Chi decide** le strategie del muro
  - Chiamate dei **centrali**
  - Chiamate dei **lateral**



# Compiti del Sistema Muro in funzione del servizio :

- Su **servizio forzato** la linea di muro dovrà partire abbastanza larga per essere il più "composta e verticale" su alzata scontata.
- Su **servizio di buona qualità** la linea di muro dovrà "leggere" e valutare che tipo di ricezione avranno gli avversari e comportarsi di conseguenza.
- Su **servizio tattico** ,la linea di muro proverà ad attenersi alle indicazioni di distribuzione per ricezione perfetta e provare a fare delle scelte precise "OPZIONE".

# Sistema Muro

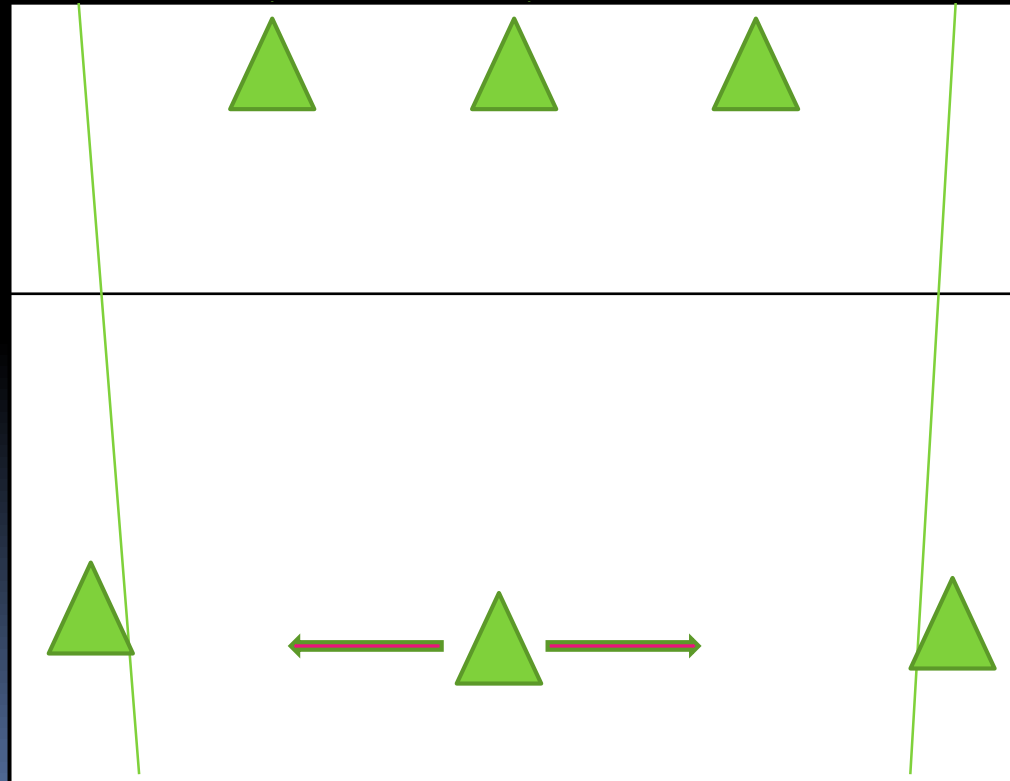
Posizioni di partenza:

- Partenza **stretta**
- Partenza **larga**
- Partenza **stretta a destra**
- Partenza **stretta a sinistra**



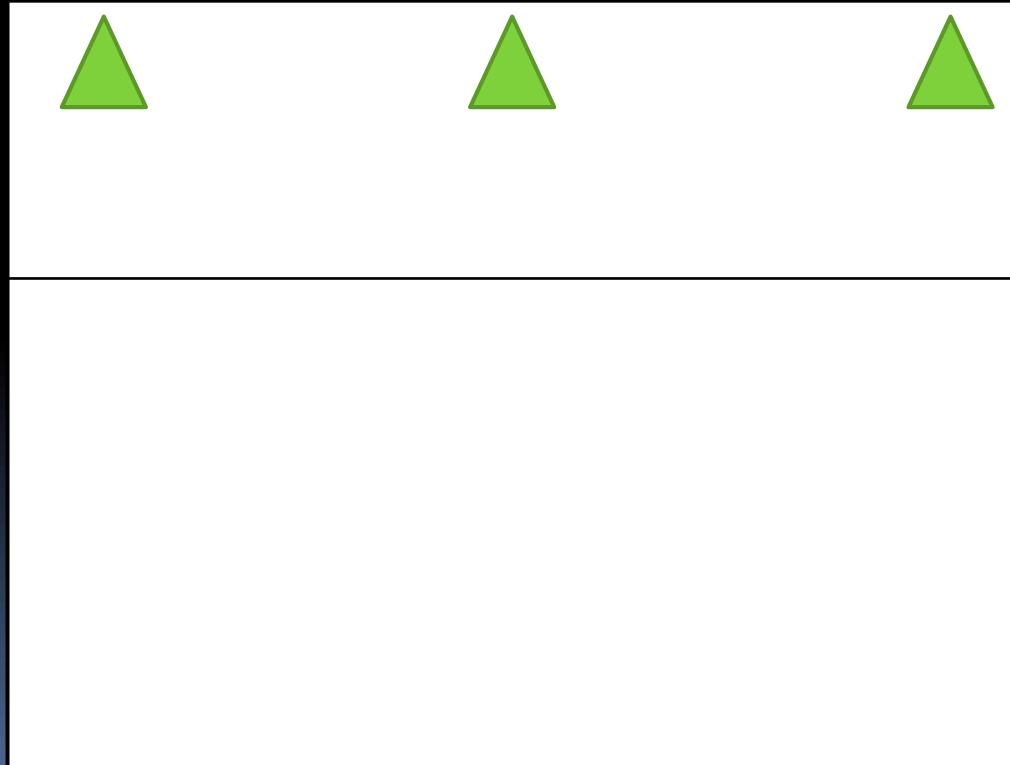
# ||| Sistema Muro : lettura o “33”

- **Partenza stretta : aiuta la lettura del centrale**  
**Obiettivo: stringere il campo, facilita le assistenze**



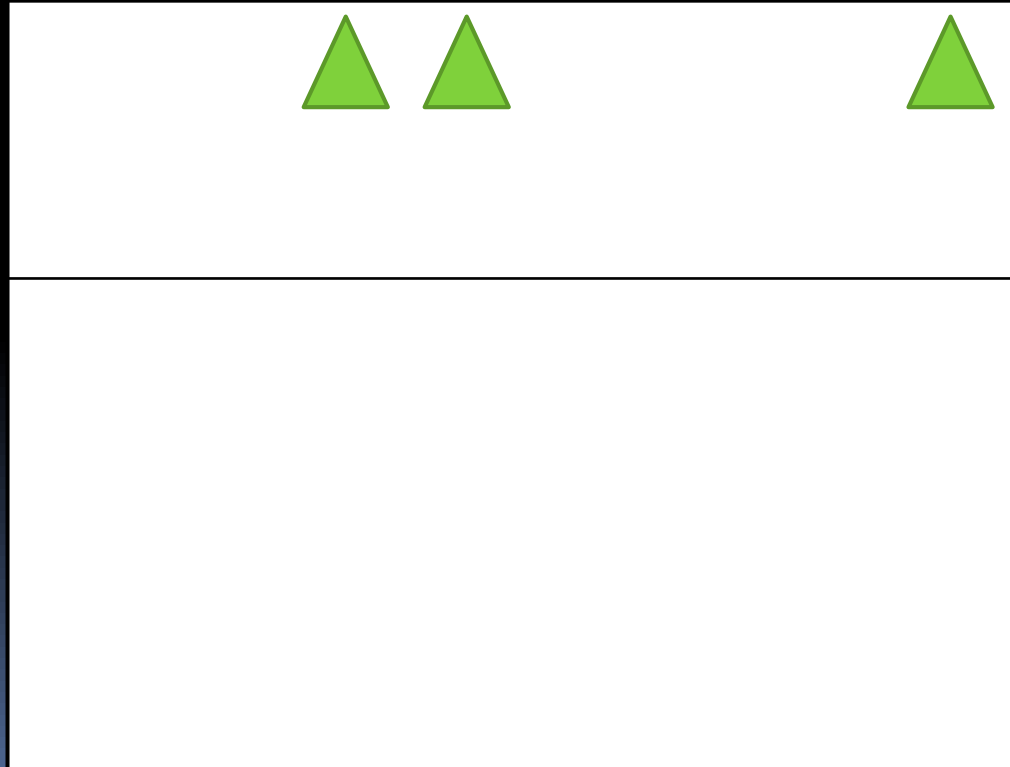
# Sistema Muro

- Partenza Larga: usata pochissimo e solo su "Servizio Forzato"



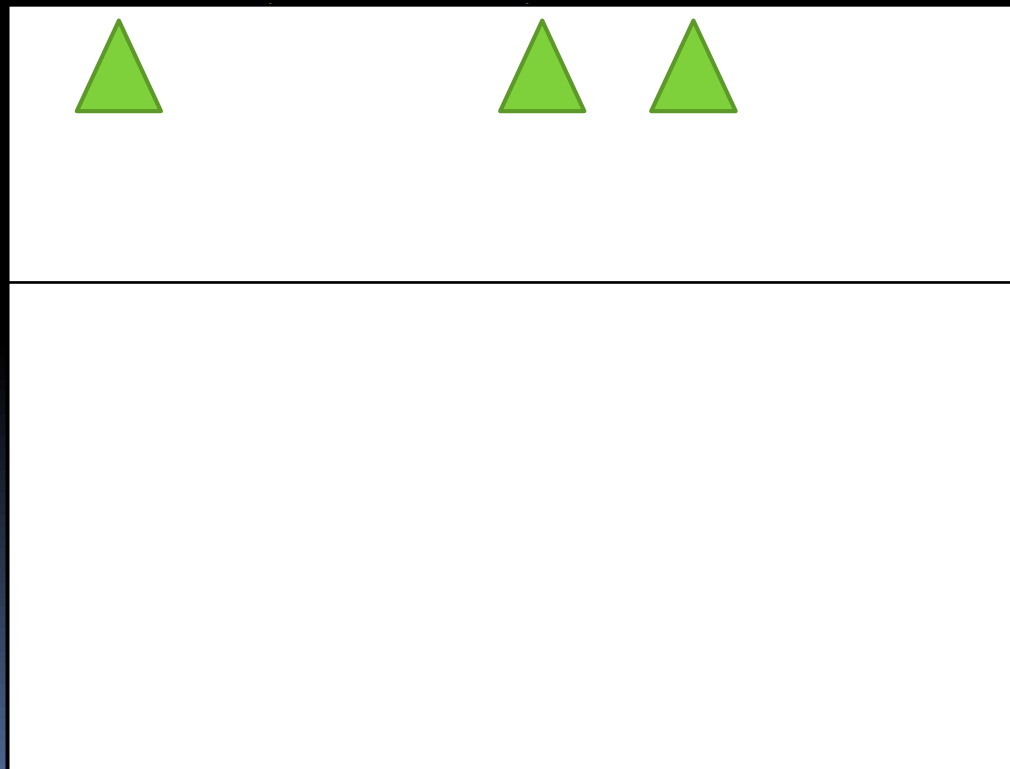
# Sistema Muro

- Partenza stretta a sinistra : più usata con P 1linea



# Sistema Muro

- Partenza stretta a destra (scelte tattiche)

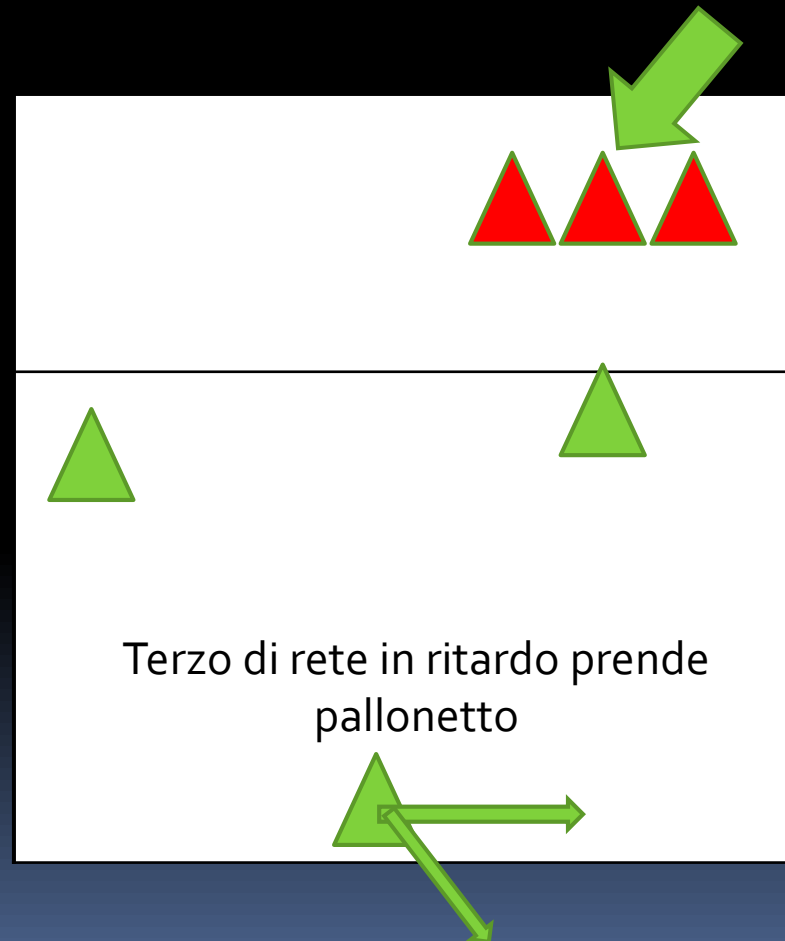


# Sistema Muro :Tattica

- **Lettura**
- **Muro a tre**
- **Giochi ad opzione**
- **Eccezioni** : chiamate "No Muro"
- **Sovraccarico**: combinare il gioco di assistenza con le opzioni

# Muro-difesa: chiamata + posizioni

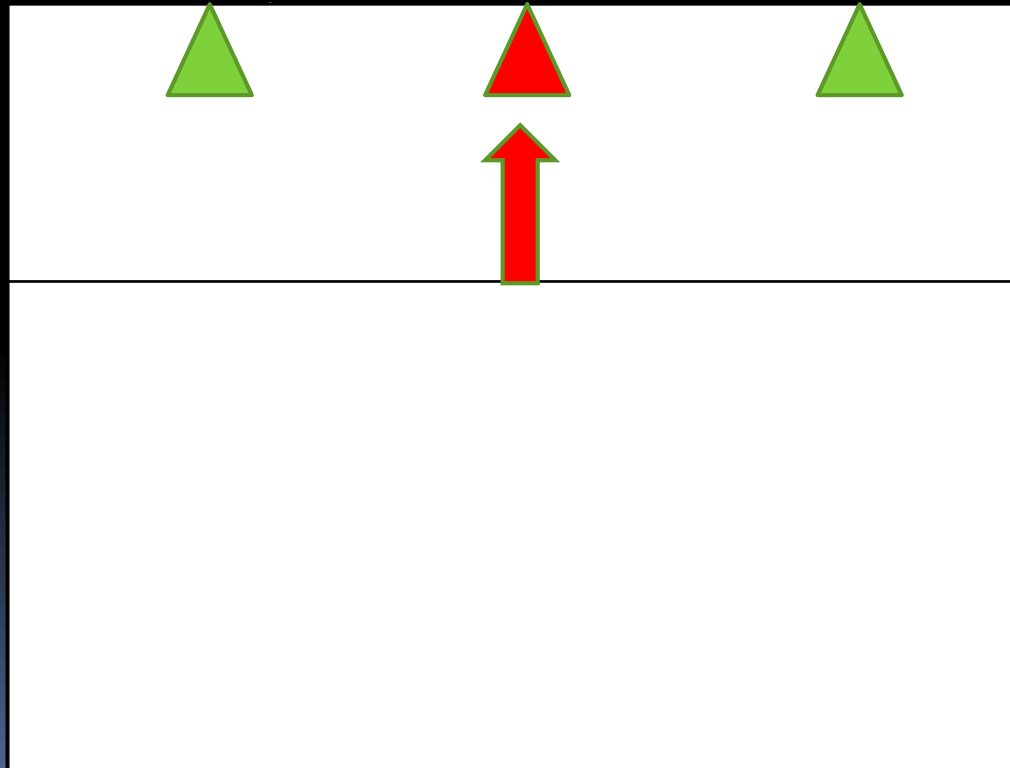
- Muro a TRE "obbligatorio" su alzata scontata o non alza P



CHIUDERE LA PARALLELA :RIFERIMENTO LA RINCORSA NO ASTA

# Muro: giochi ad opzione

- Opzione TRE (1vs1)

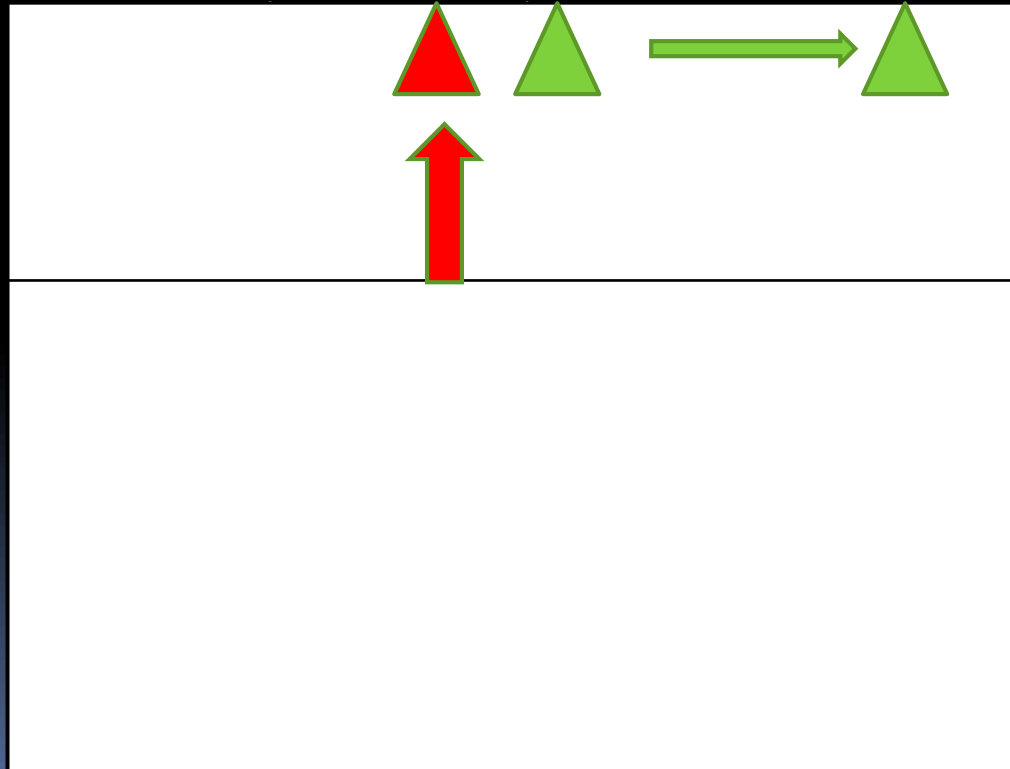




# Muro: giochi ad opzione

- Opzione

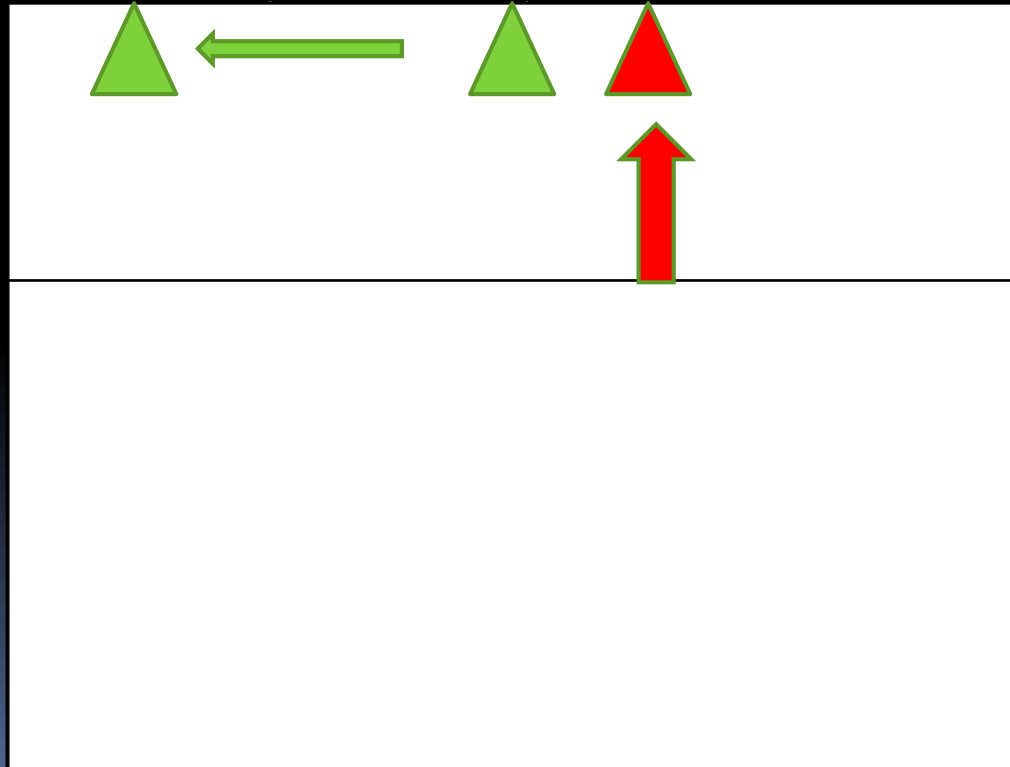
QUATTRO



# Muro: giochi ad opzione

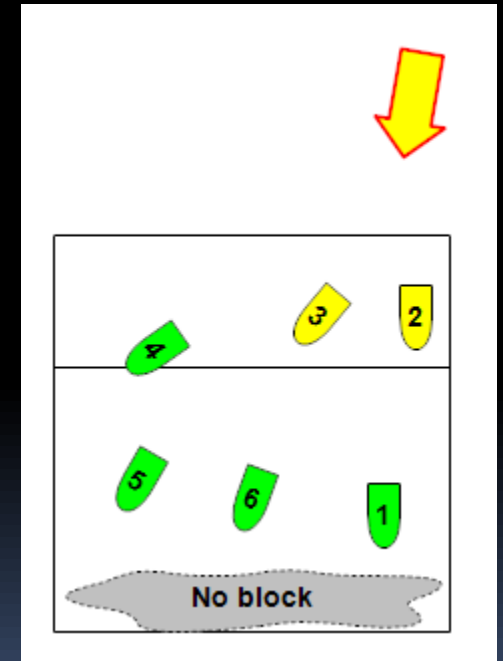
- Opzione

DUE



# Chiamate “no muro”

- Nelle mie squadre il centrale
- Nulla vieta il posto 6



# Gestione della Freeball :

- Palla rinviata nel nostro campo in bagher da fuori campo.
- Con palla sotto la rete ma nell'interno del campo
- Con palla sopra la rete non attaccabile
- Se la palla è attaccabile

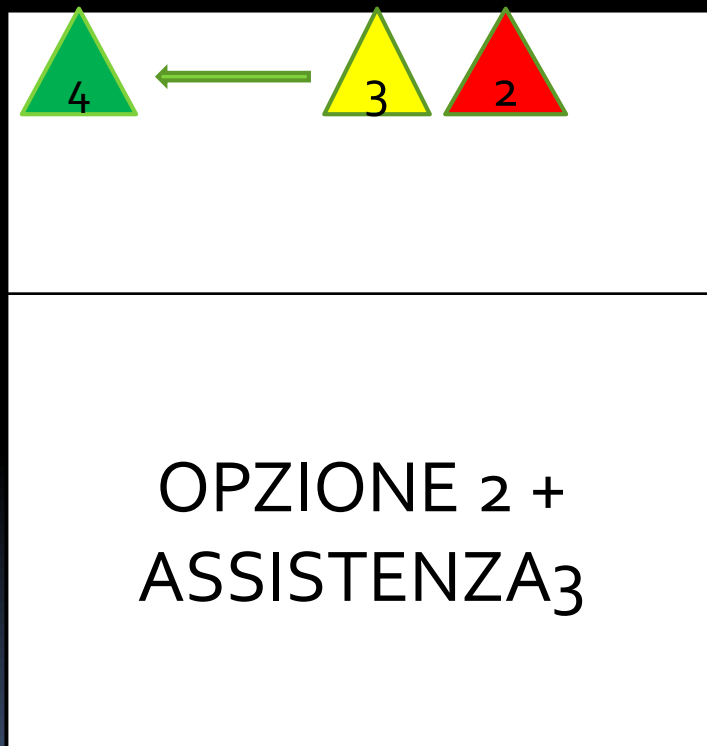
# Muro Tattica: Sovraccarico



- Muratore **verde**
- Muratore **giallo**
- Muratore **rosso:opzione**

OPZIONE 4 +  
ASSISTENZA<sub>3</sub>

# Muro Tattica: Sovraccarico



- Muratore **verde**:
- Muratore **giallo**:
- Muratore **rosso**:opzione

# Tattica: Sovraccarico



OPZIONE 3 +  
ASSISTENZA<sub>4</sub>

- Muratore **verde**:
- Muratore **giallo**:
- Muratore **rosso:opzione**



# Difesa: aspetti tecnici

- **Posizione di difesa**

Qualità primo tocco avversario

Qualità traiettoria d'alzata

Attaccante avversario

Angolo alla caviglia, proiezione del ginocchio

Posizione del busto

Controllo palla



# Difesa: aspetti tecnici

- **Difesa dello spazio di competenza**

LA CAPACITÀ DI DIFESA NELLO SPAZIO DI COMPETENZA DIVENTA UN ASPETTO CHE SINTETIZZA IL COMPORTAMENTO, PER ECCELLENZA, DEL BUON DIFENSORE.



# Difesa: aspetti tecnici

- **Tecniche di difesa**

Difesa sulla figura

Difesa fuori figura

Difesa in movimento

Difesa in caduta

Difesa in palleggio

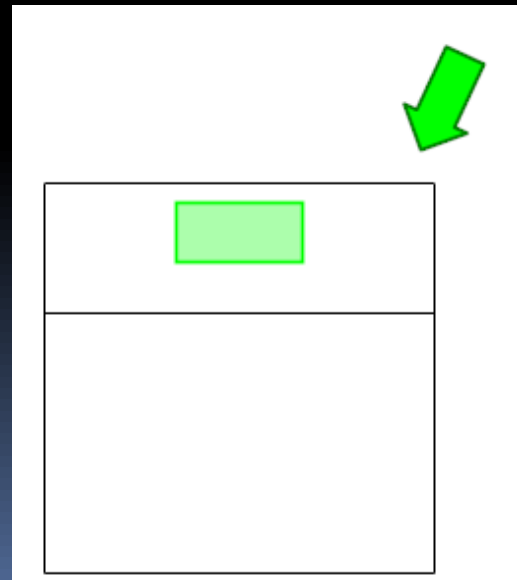
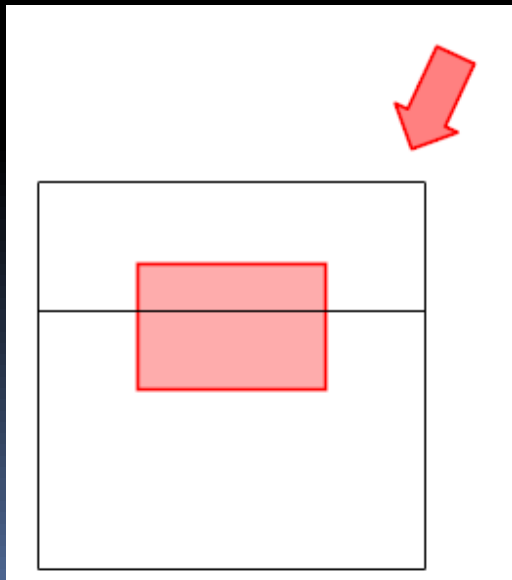


# Difesa:Tattica

- **Obiettivo della difesa**

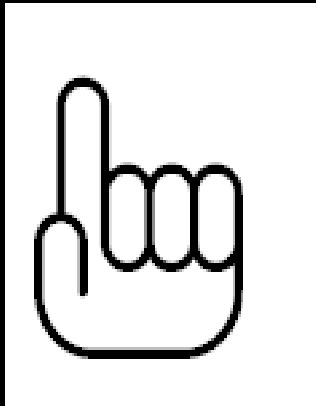
Su attacco potente tenere la palla staccata da rete al centro del campo ossia creare una condizione per attaccare

Ricerca precisione: freeball, toccata dopo muro positivo



# Difesa:Tattica

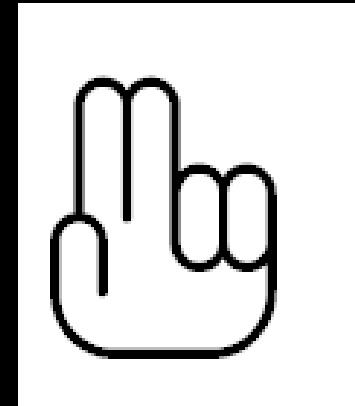
- Sviluppata in funzione delle chiamate di Muro



PARALLELA  
CHIUSA



CHIUDIAMO  
LA RINCORSA



CHIUDIAMO  
DIAGONALE

- Eventuali coperture preventive pallonetto
- Sviluppo concetto **“zone di competenza”**

# Piccolo ripasso criteri “Muro-Difesa

- PRESENZA O MENO, DEL GIOCATORE CON COMPETENZE DI COPERTURA DEL PALLONETTO
- POSIZIONAMENTO DEL GIOCATORE IN Z6

COMPETENZA DI RECUPERO DEL TOCCO DEL MURO (spesso posizionato vicino o oltre la linea di fondo campo)

COMPETENZE DI DIFESA DELLO SPAZIO TRA DUE GIOCATORI A MURO (resta aperto per scelta tattica)

COMPETENZE DI DIFESA SULLA DIAGONALE O SUL LUNGOLINEA (per scelta tattica)

- PRIORITÀ DI INTERVENTO DEL GIOCATORE DI PRIMA LINEA (TERZO DI RETE)

PALLONETTO

DIAGONALE STRETTA

DIAGONALE IN COLLEGAMENTO CON IL GIOCATORE DI Z5

# Alzata dopo difesa

- Tutti i giocatori di una squadra devono essere in grado di eseguire un'alzata (bagher o palleggio) di palla alta sia in prima sia in seconda linea in modo da far terminare l'azione di difesa sempre con un attacco.
- La situazione che va interpretata al meglio, è quella in cui è l'alzatore a difendere.



# Alzata dopo Difesa: Aspetti tecnici

- Posizionamento rispetto alla palla
- Postura al tocco di palla
- Ricerca obiettivo:frontalità



# Sistema Contrattacco: aspetti tecnici e tattici

- Organizzare il sistema contrattacco su tutta la rete:
  - Da 4 e da 2 (punto di partenza rincorsa situazionale)
  - Da 2 linea (punto di partenza rincorsa situazionale)
  - Inserimento utilizzo centrale
  - Eventuale velocizzazione del gioco



# Sistema Contrattacco: aspetti tecnici e tattici

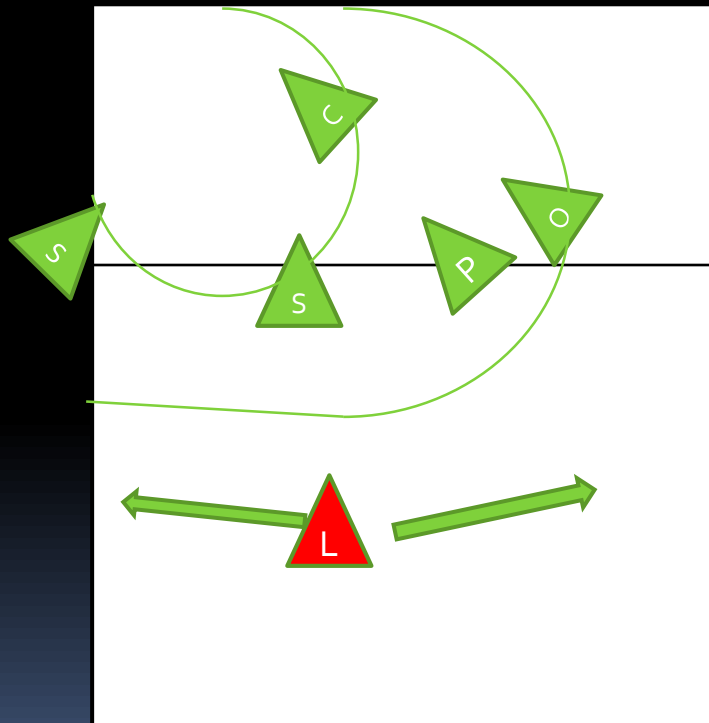
- **Sempre chiamato da attaccante**
- Ricerca di un ottimale distanza da rete per una adeguata rincorsa (non troppo lunga su alzata scontata) e per una buona visione del tocco d'alzata
- Il colpo deve essere eseguito sempre fra il corpo e la rete
- Il colpo deve essere portato cercando la massima altezza e su alzata scontata usando il più possibile le mani del muro avversario o variando le tecniche d'attacco
- **Gestione dell'errore: distinguere le situazioni di normale soluzione da quelle di difficile soluzione. In entrambe dovremmo, come squadra, riuscire a mettere sempre l'avversario in una difficile soluzione**

# Sistema copertura: aspetti tecnico e tattici

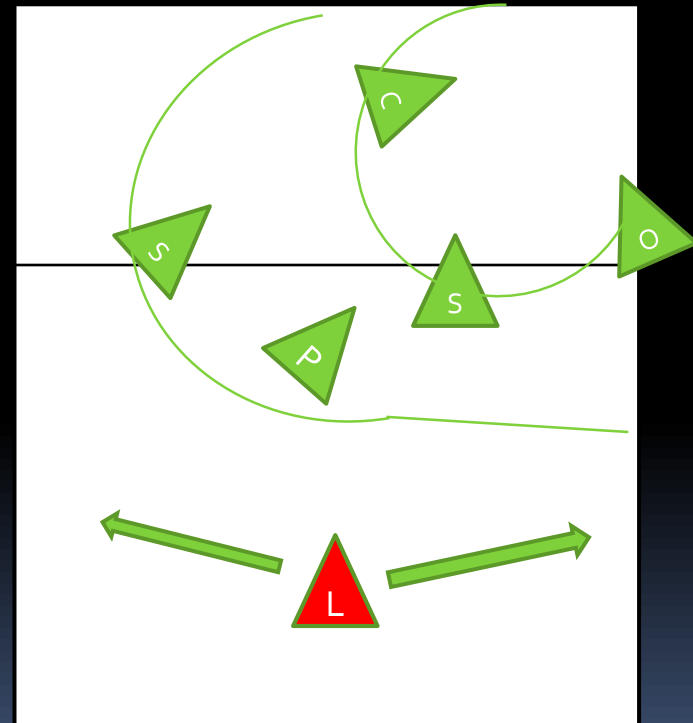
- **Chi** si occupa della copertura
- **Dove** si va a coprire
  - Differenze tra palle spinte e palla alta
  - Con o senza attacco Pipe
- **Come** si copre
  - Curare angoli in funzione della distanza da rete
- **Filosofia della copertura**  
*“Fondamentale di squadra che ne identifica la mentalità”*

# Sistema di copertura del contrattacco

- Difesa dove P può alzare con Pipe



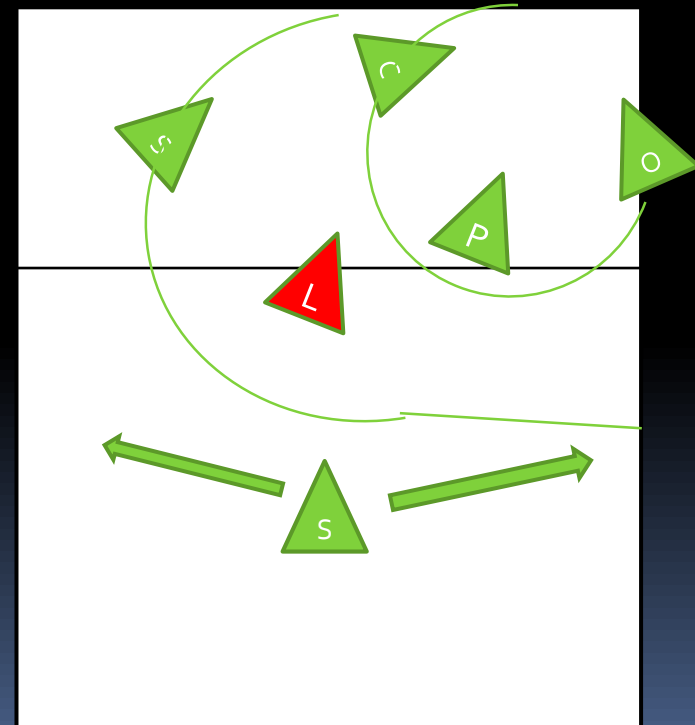
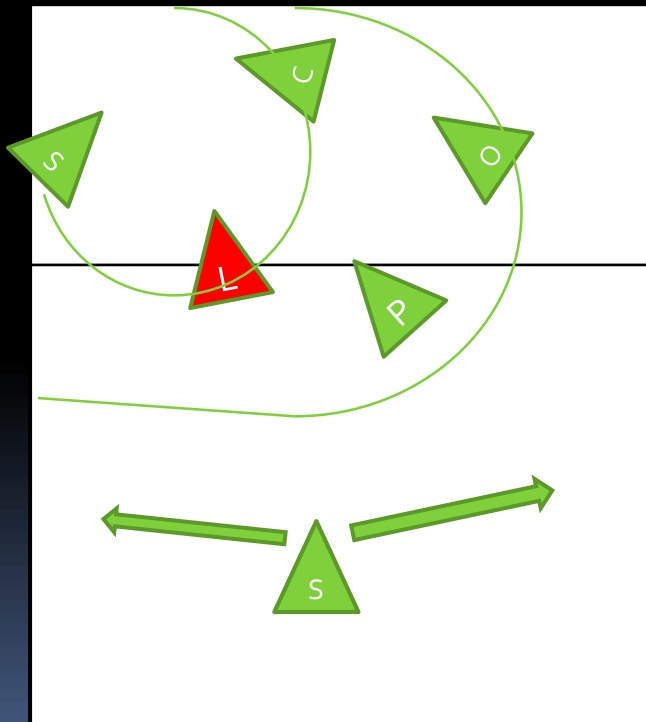
ATTACCO DA POSTO 4



ATTACCO DA POSTO 2 o 2L

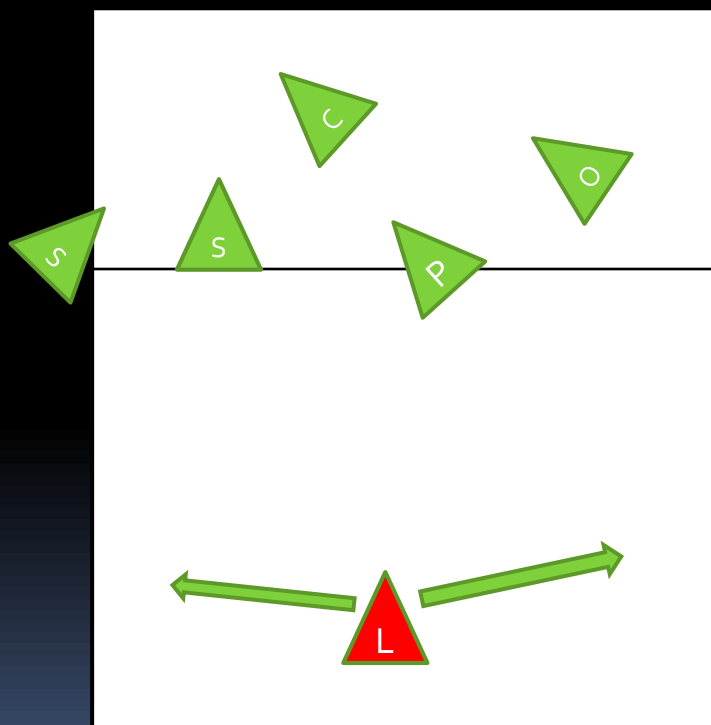
# Sistema di copertura del contrattacco

- Copertura dopo difesa di P (L o C segue dopo alzata)
- Palla Alta

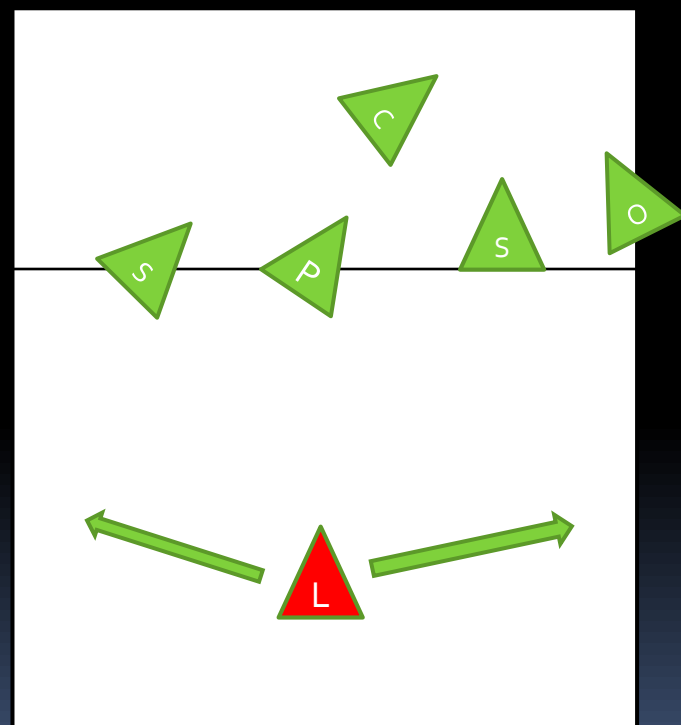


# Sistema di copertura del contrattacco

- Copertura su freeball / o con Pipe (S2linea PIPE)



ATTACCO DA POSTO 4



ATTACCO DA POSTO 2 o 2L

# Fase BreakPoint

- **Importante non avere da subito tante strategie**
- **Stabilire un “sistema Muro-Difesa” da scegliere in base al “Modello” del campionato a cui si partecipa**
- **Meglio fare poche cose ma bene!!!!**



# Fase BreakPoint

- E' il termometro agonistico di una squadra e della sua volontà di lottare.
- Difendere e murare ma anche coprire tanti palloni significa non concedere all'avversario di fare punto ma contemporaneamente di crearsi molte possibilità di realizzarli.

**Contrattaccare il maggior numero di difese realizzate dalla squadra è un elemento che contraddistingue una squadra vincente!!!!**