


## CORSO PER ALLENATORI DI SECONDO GRADO

*Analisi tecnica del cambio palla nella  
pallavolo femminile di alto livello*

© by FPAV - Centro Qualificazione Nazionale




Marco Cimini – Docente federale

### CP: un attacco pre-organizzato

- Tipicità dell'attacco in fase cambio palla: è organizzato PRIMA che venga effettuato il servizio avversario.
- Le caratteristiche della propria squadra, quelle della rotazione avversaria e il momento della gara determinano le organizzazioni del cambio palla.

© by FPAV - Centro Qualificazione Nazionale




Marco Cimini – Docente federale

### Contesti che influiscono sulla organizzazione di attacco in CP 1/2

*(Prima dell'effettuazione del servizio) ...*

- Rotazione propria squadra
- Rotazione squadra avversaria
- Scelte nelle rotazioni precedenti (soprattutto la stessa precedente)
- Momento della partita

© by FPAV - Centro Qualificazione Nazionale



Marco Cimini – Docente federale

### Contesti che influiscono sulla scelta di attacco 2/2

*(Dopo l'effettuazione del servizio) ...*


Ricezione

- # Palla perfetta all'alzatore (sviluppo ideale delle combinazioni)
- + Palla che ancora permette di giocare le combinazioni d'attacco (sviluppo con qualche adattamento)
- ! Palla nei 3 metri, solo primi tempi forzati (sviluppo forzato del gioco)
- Palla fuori dai tre metri (attacco "scontato" in carenza di un 1° tempo)

/ Palla nell'altro campo (colpo negativo)

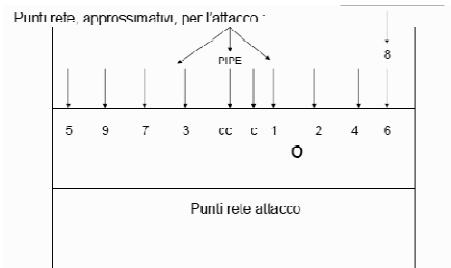
= Errore (In questi due casi non c'è, evidentemente, attacco)

© by FPAV - Centro Qualificazione Nazionale



Marco Cimini – Docente federale

## Punti rete di attacco



Marco Cimini - Docente federale

## Caratteristiche attacco CP alto livello

**Caratteristica principale: Velocità delle giocate**

**Scopo tattico: Indurre l'avversario in opzioni a muro**

**Attraverso:**

- Massimo numero giocatrici coinvolte nell'attacco
- Velocità di uscita della palla dalle mani nell'alzata
- L'imprevedibilità delle scelte di alzata
- Altezza e potenza dei colpi sulla palla

Marco Cimini - Docente federale

## COMBINAZIONI DI ATTACCO

Nelle organizzazioni tattiche dell'attacco in fase cambio palla, si possono compiere due scelte primarie che hanno in comune la "base"

- Combinazioni in **apertura** (chiamare il centrale in un punto rete lontano dall'attacco laterale da "liberare")
- Combinazioni in **sovrapposizione** (chiamare il centrale in un punto rete immediatamente dietro il quale c'è l'attaccante da "servire")

Marco Cimini - Docente federale

## Video Cambio Base 1, base 7 ed apertura dietro o sovrapposizione

[..12° grado 2022\L'attacco CP alto livello Femm.le\Cambio Palla 1 palla 7 ed apertura dietro o sovrapposizione.mp4](#)

[..12° grado 2022\L'attacco CP alto livello Femm.le\Cambio palla 3 palla 7 ed altre.mp4](#)

[..12° grado 2022\L'attacco CP alto livello Femm.le\Cambio palla 5.mp4](#)

[..12° grado 2022\L'attacco CP alto livello Femm.le\Cambio palla base fast.mp4](#)

[..12° grado 2022\L'attacco CP alto livello Femm.le\Cambio palla palla 1 e sovrapposizioni.mp4](#)

[Cambio palla 2 ric. # mazzanti 1° tempo avanti e dietro.mp4](#)

Marco Cimini - Docente federale

## Fattori di prestazione (comuni)

ALTO LIVELLO E MEDIO LIVELLO:

**Numero di primi attacchi di cambio palla (vincenti) in un set**

... (facilmente misurabile)

© by FPAV - Centro Qualificazione Nazionale

Marco Cimini - Docente federale

## Principi dell'allenamento dell'attacco nel CP di alto/medio livello (Marco Mencarelli)

**Il CP è un'azione il cui sviluppo si basa sul concetto metodologico della ripetizione tecnica analitica e di sintesi**

*Il volume di lavoro è sempre correlato con i processi evolutivi rilevabili in gara*

**La possibilità di attaccare il campo avversario rappresenta il fattore di prestazione primario**

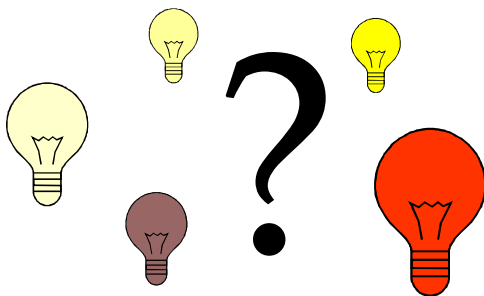
*Importante il monitoraggio del sistema*

*L'utilizzo del centrale è la chiave della strategia tattica*

© by FPAV - Centro Qualificazione Nazionale

Marco Cimini - Docente federale

## DOMANDE E CONSIDERAZIONI



© by FPAV - Centro Qualificazione Nazionale

Marco Cimini - Docente Federale

## I miei recapiti:

Marco Cimini

Allenatore di III° Grado

E-mail: [marco.cimini@assteramo.it](mailto:marco.cimini@assteramo.it)

Cellulare: 327.1843574

© by FPAV - Centro Qualificazione Nazionale