

# CORSO PER ALLENATORI DI SECONDO GRADO

MODULO 17

SISTEMI DI ALLENAMENTO 3

**“Principi metodologici  
nell’allenamento del cambio palla  
nella pallavolo maschile”**



# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

## IL GIOCO

Il gioco si sviluppa attraverso I SISTEMI:

“Un SISTEMA è un insieme di elementi interconnessi tra loro e con l’ambiente esterno, che si comporta come un tutt’uno secondo proprie regole”



# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

## @ I contenuti dell'allenamento del CP

- ⊕ Qualità della ricezione  
(sistema ricezione)
- ⊕ Qualità della distribuzione  
(sistema distribuzione)
- ⊕ Qualità del primo attacco di cambio palla  
(sistema attacco)

# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

**“Specifica correlazione tra volume di lavoro e miglioramento rendimento di gara”**

# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

## @ allenamento del CP ( Sideout):

- *Correlato al volume delle ripetizioni*
- *Lavoro ad obiettivi determinante per lo sviluppo rendimento*



# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

## Ⓢ *La fase ricezione attacco*

- *Il sistema di ricezione*
- *Il sistema di costruzione*
- *Il sistema di attacco*

# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

## @ Qualità ricezione:

### *Classificazione:*

- Ricezione perfetta o positiva (# o +)
- Ricezione non positiva ma dentro i tre metri (!)
- Ricezione negativa(-)
- Ricezione nell'altro campo(/)

# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

- **Il sistema di ricezione**

## Le Tecniche di ricezione

- Il bagher FRONTALE su servizio SPIN
- Il Bagher LATERALE su servizio FLOAT
- Il PALLEGGIO su servizio FLOAT tattico

**“Il libero come leader del sistema ricezione”**



# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

SALTO SPIN  
SALTO FLOAT

Su positività > 60%		
Bagher Frontale	Bagher laterale	Palleggio
85%	15%	-
10%	60%	30%

# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

## Il sistema di ricezione

Il nostro sistema ricezione, deve esaltare le caratteristiche dei nostri ricettori, e di seguito si organizza in base al servizio degli avversari !!!



# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

## «*Costruire un sistema di ricezione*»

- *Studio del modello di prestazione del servizio nel campionato*
- *Definizione dei servizi più usati*
- *Definizione dei servizi più efficaci*
- *Definizione dei sistemi di ricezione da adottare*
- *Allenamento dei sistemi scelti*
- *Valutazione rendimento dei sistemi scelti*



# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

## Poniamoci domande:

- Che tecniche usare?
- Il nostro miglior ricettore giocherà vicino S1 o lontano S2?
- Quanti giocatori sono impegnati nella ricezione?
- Chi sono i giocatori impegnati nella ricezione?
- Quali sono le competenze dei singoli ricevitori?
- Come è gestito, se è gestito, il meccanismo delle assistenze?
- Quali sono le priorità sulle zone di conflitto?
- Dobbiamo adottare particolari adattamenti (ad esempio, chiusura su un lato del campo per servizi in salto)?

# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

- **Cosa influenza la distribuzione di un alzatore ??????**
- Analisi della sua rotazione d'attacco e qualità ricezione
- Nella pallavolo di alto livello l'anticipo e l'esigenza di altezza di colpo sulla palla sono elementi prioritari . Occorre una perfetta padronanza delle differenti opzioni tattiche e delle combinazioni preparate in allenamento sulle differenti rotazioni della propria squadra in contrapposizione a quelle avversarie.
- Ricerca del muro avversario :
  - Più basso
  - Difficoltà di spostamenti
  - Posizione di partenza ( aperto ; chiuso )
  - Tattica del centrale : punto rete e cioè giocare vicino o lontano
- Importanza di Ricezione # e Ricezione + : esistono alzatori le cui capacità gli consentono tutte le opzioni.



# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

## *Sistema di distribuzione*

**«IL GIOCO VELOCE»:**

***-Con ricezione #,+,! e su FREEBALL***

**La “PALLA ALTA”:**

***-Elementi tecnici rilevanti 12 alzate per set: 8  
il palleggiatore 4 gli altri giocatori***



# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

- ⊙ **Cosa influenza la distribuzione di un alzatore ??????**
  - Distribuzione legata ad un momento importante ( nei momenti cruciali del set e della gara bisogna far ricorso alle combinazioni più efficaci e quindi non essere troppo prevedibili ). La varietà in attacco è un elemento determinante della gestione offensiva del palleggiatore.
  - Distribuzione legata ad un momento decisivo → **ATTACCANTE DI RIFERIMENTO** .
  - La conoscenza dei punti forti e punti deboli dei propri attaccanti sia dal punto di vista tecnico ma anche sul piano mentale deve influenzare le scelte. Certi attaccanti sono più efficaci in certe situazioni rispetto ad altre.

# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

## Criteri di distribuzione dell'alzata

- Qual è lo strumento principale dell'alzatore per sviluppare il proprio gioco ??????

## Le basi del centrale

- Veloce avanti o dietro (*Uno, In o Due*)
- Veloci spostate avanti (*C, CC*)
- Tesa al centro (*Sette*)

**La pallavolo moderna tende a creare schemi d'attacco che costringano il muro avversario a “seguire” tutta la rete**



# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

## Sistema d'attacco:

- *La positività*
- *L'efficienza*
- *La scelta dei colpi*
- *Il gioco di squadra*

# ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO MASCHILE

## Qualità del primo attacco di cambio palla:

“ Caratterizzato da uno sviluppo importante del gioco di primo tempo”

- **Attacco di primo tempo:**
  - alta efficienza
  - consente di creare un sistema di gioco difficile da affrontare
  - il muro avversario si preoccupa sempre e i nostri schiacciatori ne traggono vantaggio

# Esercitazioni per il primo tempo 6 vs 6

- **6 vs 6 se possibile con obbligo di attacco primo tempo sulla prima azione (con o senza punteggio)**
  - Con free ball
  - Con servizio ( quando la ricezione non consente l'attacco di primo tempo si attacca Pipe o 2linea)
- **6 vs. 6 gioco normale ma con punteggio speciale per l'attacco di primo tempo**

# IMPORTANTE

- **Non proponiamo solo giochi a punteggio, i giocatori vogliono vincere e non provano colpi nuovi**
- **Aumentiamo il numero delle ripetizioni per migliorare il feeling con il palleggiatore**



# DOMANDE E CONSIDERAZIONI

