

CORSO PER ALLENATORI DI SECONDO GRADO

MODULO 21

SISTEMI DI ALLENAMENTO 7

**“Principi metodologici nell’allenamento
della fase break point nella pallavolo
maschile”**



TEORIA DELLA FASE BREAK POINT NELLA PALLAVOLO MASCHILE

Ⓜ️ **Contenuti dell'allenamento della fase Break Point:**

- Collegamento **battuta-muro**
- Collegamento **muro-difesa**
- **Ricostruzione**
- **Contrattacco**
 - efficienza attacco

TEORIA DELLA FASE BREAK POINT NELLA PALLAVOLO MASCHILE

Sistema allenamento:

- Altissima componente situazionale
- Correlazione volume lavoro ed efficacia estremamente bassa
- Correlazione tra specificità del lavoro ed efficacia più funzionale
- Lavoro ad obiettivi è determinante per lo sviluppo dei sistemi tattici implicati

TEORIA DELLA FASE BREAK POINT NELLA PALLAVOLO MASCHILE

Obiettivi allenamento:

- Incrementare il numero di contrattacchi rispetto al numero di difese
- **Organizzare il sistema di contrattacco su tutta la rete**
 - Contrattacco da 4 e da 2 (punto di partenza rincorsa situazionale)
 - Contrattacco 2linea (punto di partenza rincorsa situazionale)
 - Contrattacco da centro
 - Velocizzare il sistema
- **Gestione Servizio**
 - Servizio muro
 - Rischio

TEORIA DELLA FASE BREAK POINT NELLA PALLAVOLO MASCHILE

Gestione servizio

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

"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

TEORIA DELLA FASE BREAK POINT NELLA PALLAVOLO MASCHILE

- Muro :lettura ed opzione

OPZIONE:

Un gioco ad opzione è per forza un **compito principale**

LETTURA:

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

TEORIA DELLA FASE BREAK POINT NELLA PALLAVOLO MASCHILE

- 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.



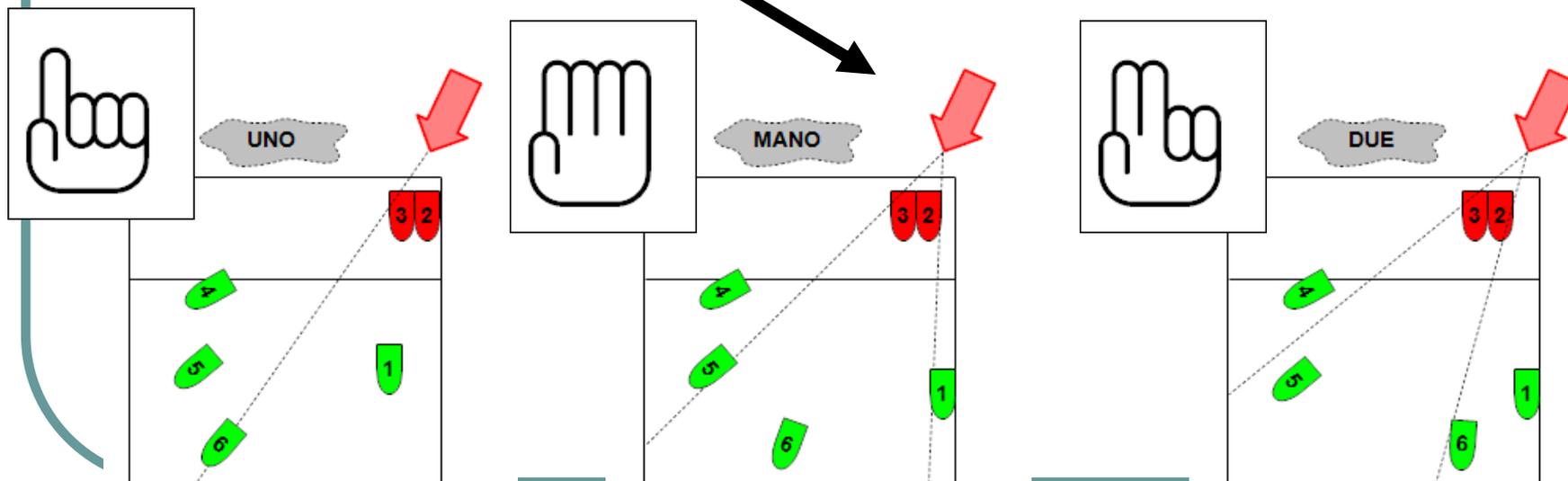
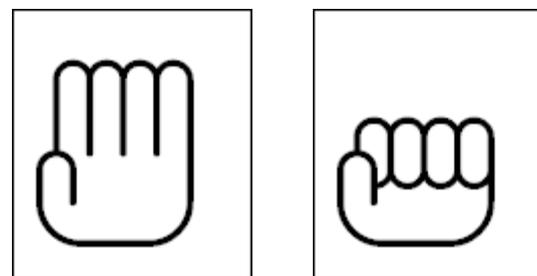
TEORIA DELLA FASE BREAK POINT NELLA PALLAVOLO MASCHILE

Muro: Aspetti tattici

Chi decide le strategie del muro

Chiamate dei **centrali**

Chiamate dei **lateral**



TEORIA DELLA FASE BREAK POINT NELLA PALLAVOLO MASCHILE

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”**.

TEORIA DELLA FASE BREAK POINT NELLA PALLAVOLO MASCHILE

Posizioni di partenza:

Partenza stretta

Partenza larga

Partenza stretta a destra

Partenza stretta a sinistra (P 1linea)



TEORIA DELLA FASE BREAK POINT NELLA PALLAVOLO MASCHILE

Sistema muro “la tattica”:

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

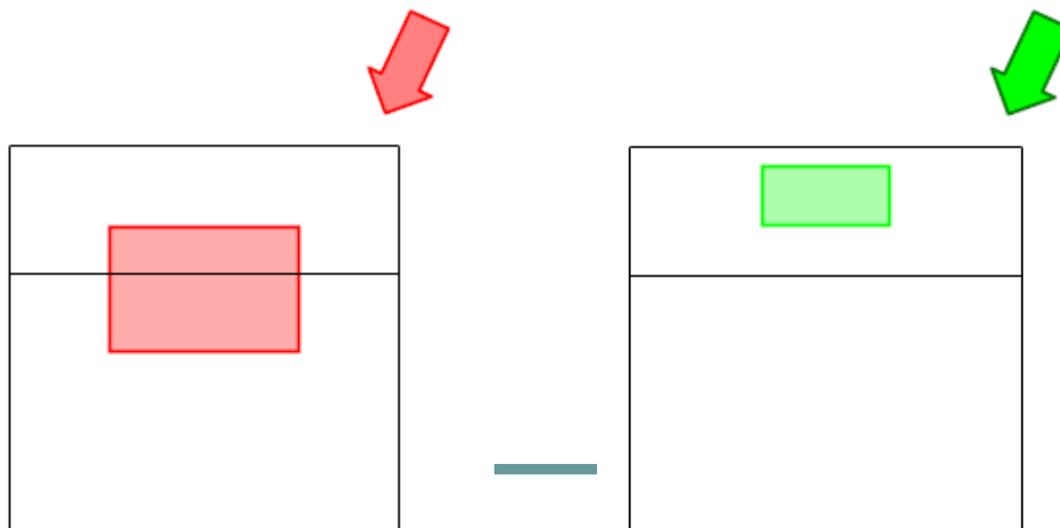
TEORIA DELLA FASE BREAK POINT NELLA PALLAVOLO MASCHILE

Sistema muro difesa “la tattica”:

Obiettivo della difesa

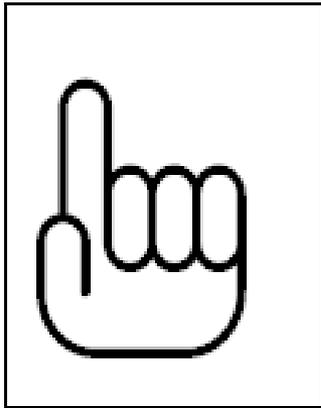
Tenere la palla staccata da rete al centro del campo
ossia creare una condizione per attaccare

Ricerca precisione: freeball, toccata dopo muro positivo

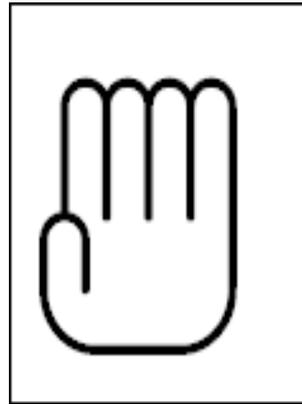


TEORIA DELLA FASE BREAK POINT NELLA PALLAVOLO MASCHILE

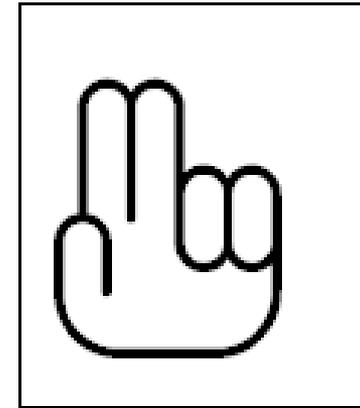
@ Sviluppata in funzione delle chiamate di Muro



PARALLELA
CHIUSA



CHIUDIAMO
LA
RINCORSA



CHIUDIAMO
DIAGONALE

@ Eventuali coperture preventive pallonetto

@ Sviluppo concetto **“zone di competenza”**



Alzata dopo difesa :ricostruzione

- 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.

Sistema Contrattacco: aspetti tecnici e tattici efficienza attacco

- Sempre chiamato da attaccante
- ⊕ Ricerca di un ottimale distanza da rete per una adeguata rincorsa e per una buona visione del tocco d'alzata
- ⊕ Il colpo deve essere portato cercando la massima altezza e usando il più possibile le mani del muro avversario.
- ⊕ 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

DOMANDE E CONSIDERAZIONI

