



# Corso Regionale di II Grado 2023

Principi metodologici nell'allenamento del cambio-palla per la pallavolo femminile

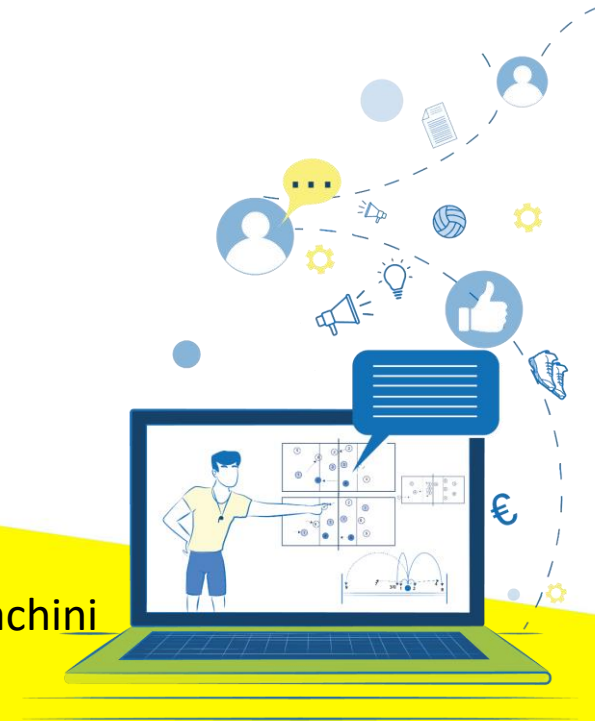
- Fondamenta dell'allenamento del cambio-palla
- Regolarità della ricezione
- Regolarità della distribuzione
- Efficacia dell'attacco dopo ricezione

Chieti, 17 giugno 2023

Gianluca Iachini

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



# Corso Regionale di II grado 2023

...una volta messi a posto i vari «pezzi» del cambio-palla proviamo a migliorarli

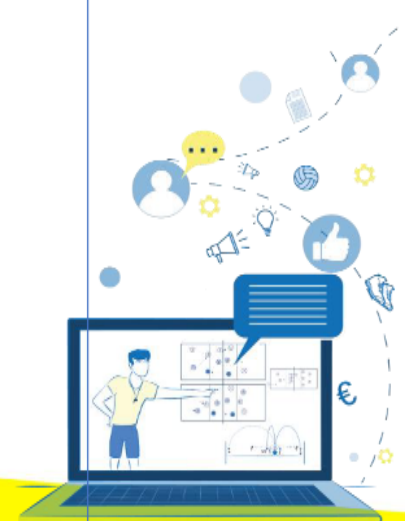
- Organizzazione di un sistema di ricezione
- La distribuzione: tecnica e tattica
- Comportamento degli attaccanti e loro efficacia
- Un'uscita fondamentale e i suoi rendimenti con o senza ricezione: l'attacco da posto 4



# MODELLO DI PRESTAZIONE temporale

## TEMPORALE

- ✓ Durata media di una gara ( 60' -150')
- ✓ Tempo effettivo di gioco ( 18 ' - 40')
- ✓ Tempi di recupero (42' – 110')
- ✓ Tempo medio set (23')
- ✓ Tempo medio gioco effettivo per set (6')
- ✓ Tempo medio di recupero per set ( 19')
- ✓ Tempo medio di azione di gioco ( 4'' – 20'')
- ✓ Tempo medio di recupero tra le azioni di gioco (15''-3')





# Ipotesi di MICROCICLO settimanale e % di lavoro Giovanile avanzato e Serie B/C

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Analitico 30%	<u>Analitico 30%</u>	Analitico 20%	<u>Analitico 20%</u>	<u>Analitico 10%</u>
Sintetico 30%	<u>Sintetico 30%</u>	Sintetico 30%	<u>Sintetico 30%</u>	<u>Sintetico 30%</u>
Globale 40%	<u>Globale 40%</u>	Globale 50%	<u>Globale 50%</u>	<u>Globale 60%</u>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">           A1 – A2 S1 G1 Potenziamento         </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">           A1 – A2 S1 G1 Prevenzione         </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">           A2 S2 G2 Potenziamento         </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">           A2 S2 G2 Prevenzione         </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">           A3 S3 G3 Specifico         </div>
		Federazione Italiana Pallavolo		
		Settore Formazione		



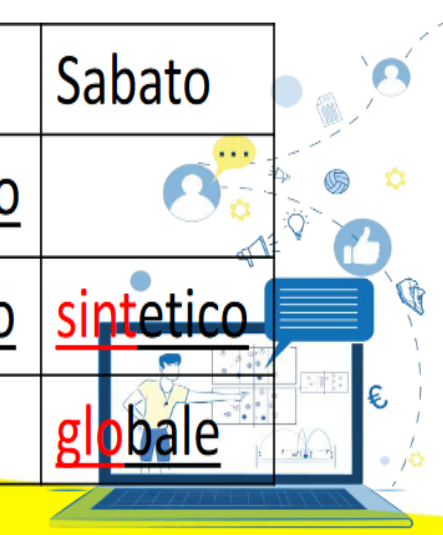
## Serie A

Mattina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		<u>Pesi</u>			<u>Pesi</u>	
	Riposo		Analitico			Riposo
		<u>Analitico</u>	Sintetico	<u>Analitico</u>	<u>Analitico</u>	

Pomeriggio	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		<u>Analitico</u>	Analitico	<u>analitico</u>	<u>Analitico</u>	
	Riposo	<u>sintetico</u>	sintetico	<u>sintetico</u>	<u>sintetico</u>	<u>sintetico</u>
		<u>globale</u>	globale	<u>globale</u>	<u>globale</u>	<u>globale</u>

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione





## Globale tecnico

Sempre eseguiti a bassa intensità, **SI a correzione, ripetizione all'errore**, precisazioni compiti e competenze e comportamenti.

## Globale a punteggio

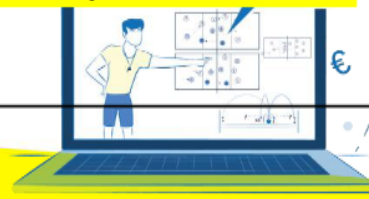
Con il punteggio si sposta l'attenzione sulla tattica e sul rendimento delle fasi di gioco, evitare correzioni tecniche.

## Globale a punteggio speciale

Necessari per enfatizzare la situazionalità e la variabilità del gioco. Punteggi condizionanti.

## Globale da gara

Da non dimenticare, per allenare i **tempi ed i ritmi della gara.**



## FASE RICEZIONE-PUNTO, analisi per set

- ✓ Numero ricezioni
- ✓ Positività ed efficienza in ricezione
- ✓ Positività ed efficienza in ricezione sulla 1' palla
- ✓ Punti fatti su 1' palla
- ✓ Positività ed efficienza complessiva
- ✓ Punti fatti in fase ricezione punto

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

14-16 Giugno 2022

Barbiero Mario





# MODELLO DI PRESTAZIONE tecnico/tattico

## FASE RICEZIONE-PUNTO, analisi del palleggiatore

- ✓ Rendimento complessivo attaccanti con ricezione #
- ✓ Rendimento complessivo attaccanti con ricezione +
- ✓ Rendimento complessivo attaccanti con ricezione !
- ✓ Rendimento complessivo attaccanti con ricezione -
- ✓ Rendimento complessivo attaccanti per ruolo
- ✓ Rendimento complessivo attaccanti per rotazione
- ✓ Rendimento complessivo attaccanti per set
- ✓ Rendimento complessivo attaccanti per parti di set





## FASE RICEZIONE-PUNTO, analisi attacco

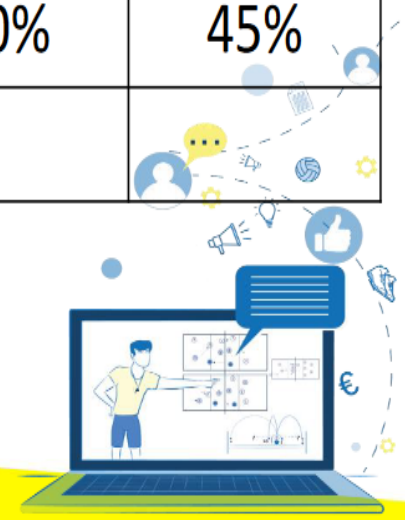
- ✓ Rendimento attaccanti per partita (punti ed errori, positività ed efficienza)
- ✓ Rendimento individuale attaccanti per set
- ✓ Rendimento per rotazione



# MODELLO DI PRESTAZIONE tecnico/tattico

## Rendimento fase Ricezione/punto

N° ricezioni	Pos. ric	punti	Eff. 1' palla	Punti totali	Eff. compless	Pos. compless
18	60	8	40%	11	45%	55%
15	55	6	35%	9	30%	45%



# MODELLO DI PRESTAZIONE tecnico/tattico

## ERRORI

Batt.	Rice	Att.	Muro	altro	Totale errori	%errore
3.9	1.4	2.0	0.3	0.4	<b>8</b>	<b>22%</b>

