

# PALLAVOLO

## GIOCO IN DUE FASI



***negli sport di squadra  
il risultato non dipende  
dalla prestazione  
di una singola giocatrice***



***ma dall'integrazione  
dei comportamenti  
di tutte le giocatrici***



*ad ogni giocatrice dobbiamo*

**SPIEGARE**

>>>

**INSEGNARE**

>>>

**ALLENARE**

● *il proprio COMPITO e la propria RESPONSABILITA' in ogni momento in cui la palla è viva*

● *come INTERAGIRE con le compagne*



*non è sufficiente  
INSEGNARE E ALLENARE  
QUALCUNO  
A FARE BENE QUALCOSA*

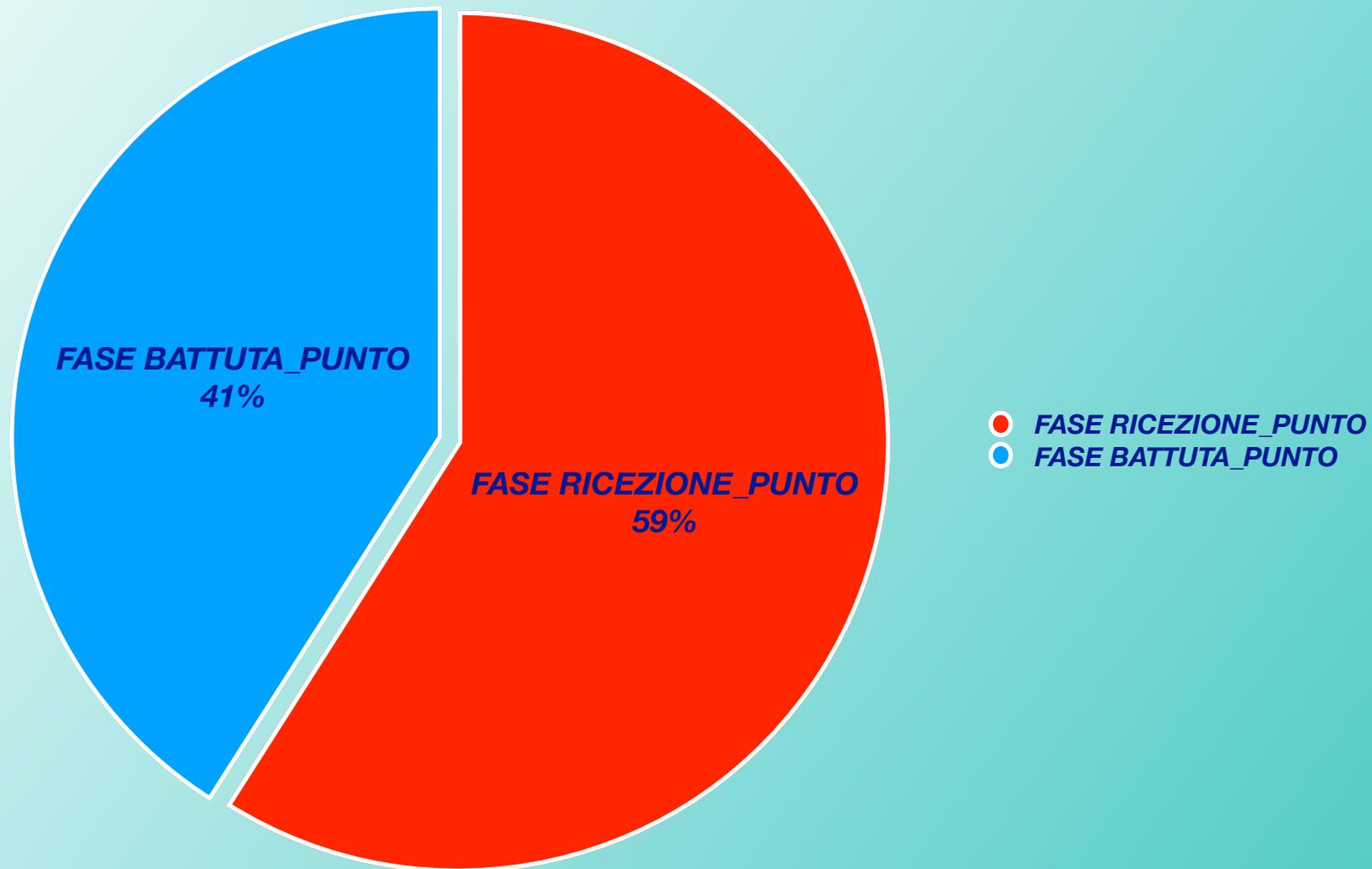
*è necessario  
INSEGNARE E ALLENARE  
PIU' PERSONE  
A FARE BENE  
COSE DIVERSE  
INSIEME E  
CONTEMPORANEAMENTE*

# PALLAVOLO

## GIOCO IN DUE FASI



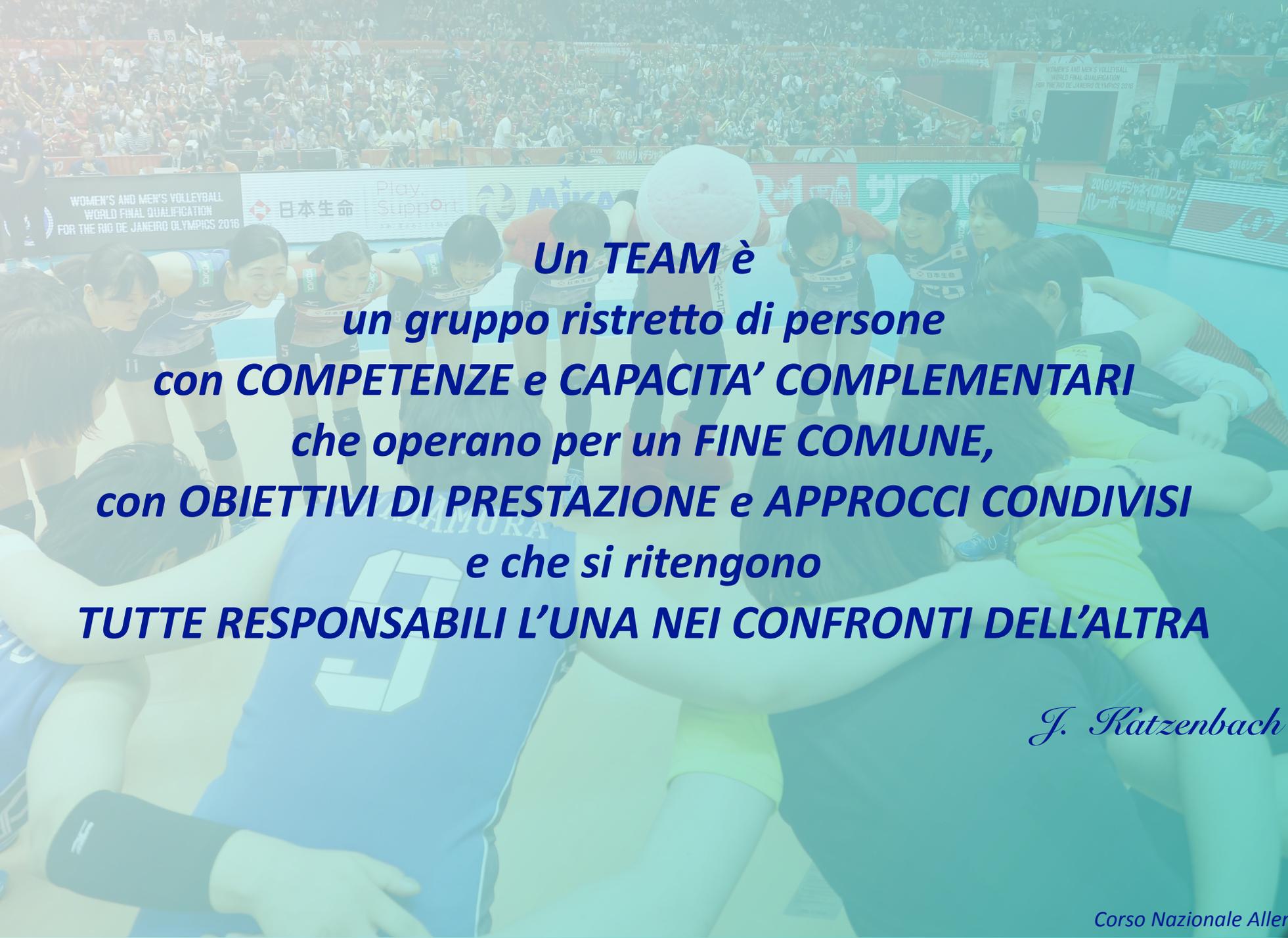
# COME SI SEGNA IL PUNTO NELLE DUE FASI DI GIOCO



# SISTEMA



*unità funzionale* costituita da più parti - o sottosistemi -  
che interagiscono tra di loro formando un tutt'uno  
in cui ogni parte dà un contributo  
per la finalità comune



**Un TEAM è  
un gruppo ristretto di persone  
con COMPETENZE e CAPACITA' COMPLEMENTARI  
che operano per un FINE COMUNE,  
con OBIETTIVI DI PRESTAZIONE e APPROCCI CONDIVISI  
e che si ritengono  
TUTTE RESPONSABILI L'UNA NEI CONFRONTI DELL'ALTRA**

*J. Katzenbach*

# **CRITERI GENERALI DA TENERE IN CONSIDERAZIONE NELL'IMPOSTAZIONE DI UN SISTEMA DI GIOCO**



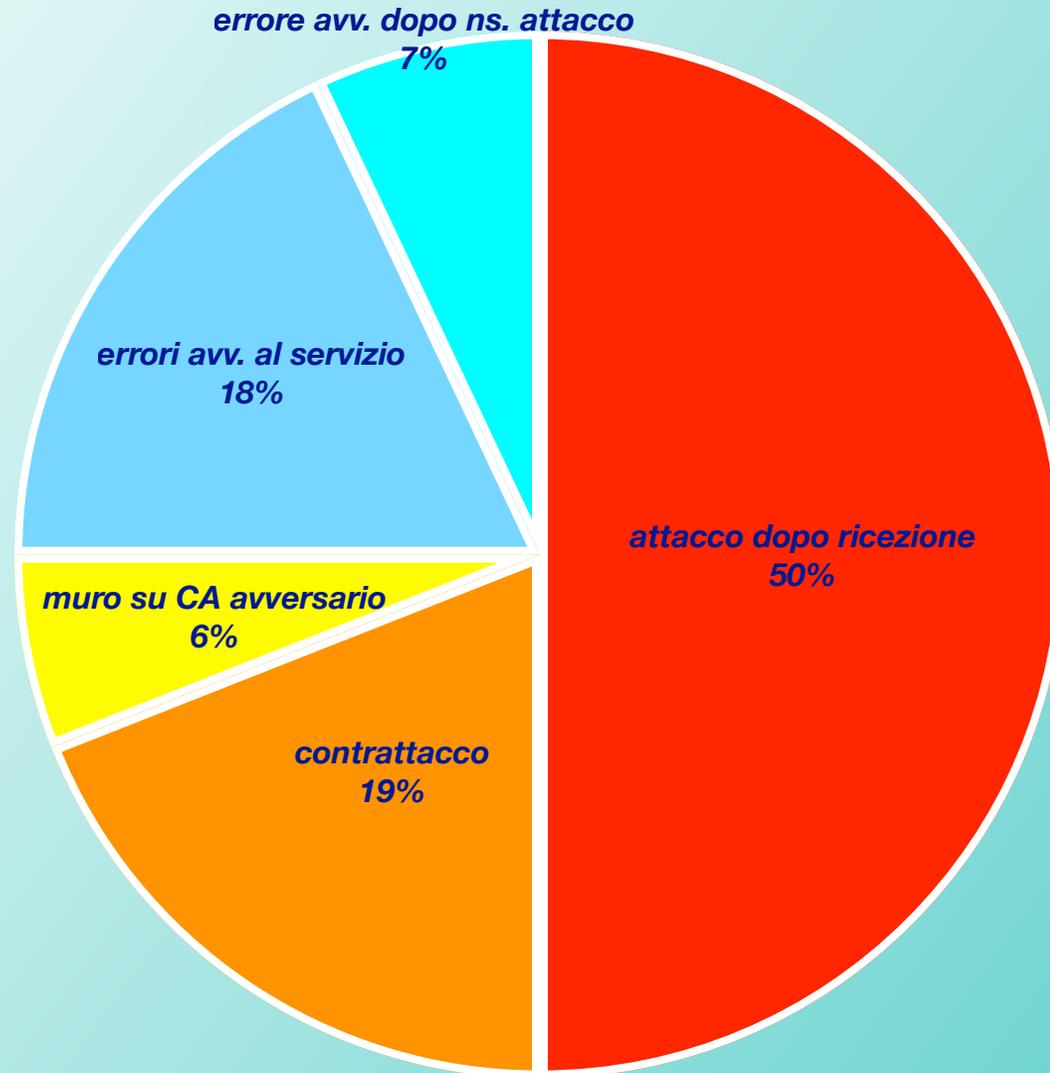
**AVERE UN MODELLO DI COME GIOCARE**

**PARTIRE DALLE CARATTERISTICHE DELLE GIOCATRICI**

**PROBLEMATICHE SPAZIO-TEMPORALI**

**FLESSIBILITA'**

# COME SI SEGNA IL PUNTO NELLA FASE RICEZIONE\_PUNTO



# LA FASE RICEZIONE \_PUNTO



*sistema di ricezione*

*sistema di attacco*



*sistema di copertura e  
organizzazione del gioco di transizione*

# IL SISTEMA DI RICEZIONE



# LA RICEZIONE

*può essere definita come*  
**L'INTERVENTO PER INTERCETTARE LA BATTUTA AVVERSARIA**  
*cercando di*  
**INVIARE LA PALLA VERSO L'AREA-TARGET**



# OBIETTIVI



*tenere viva la palla, non subire il punto*



*passare la palla all'alzatrice con la maggior precisione possibile*

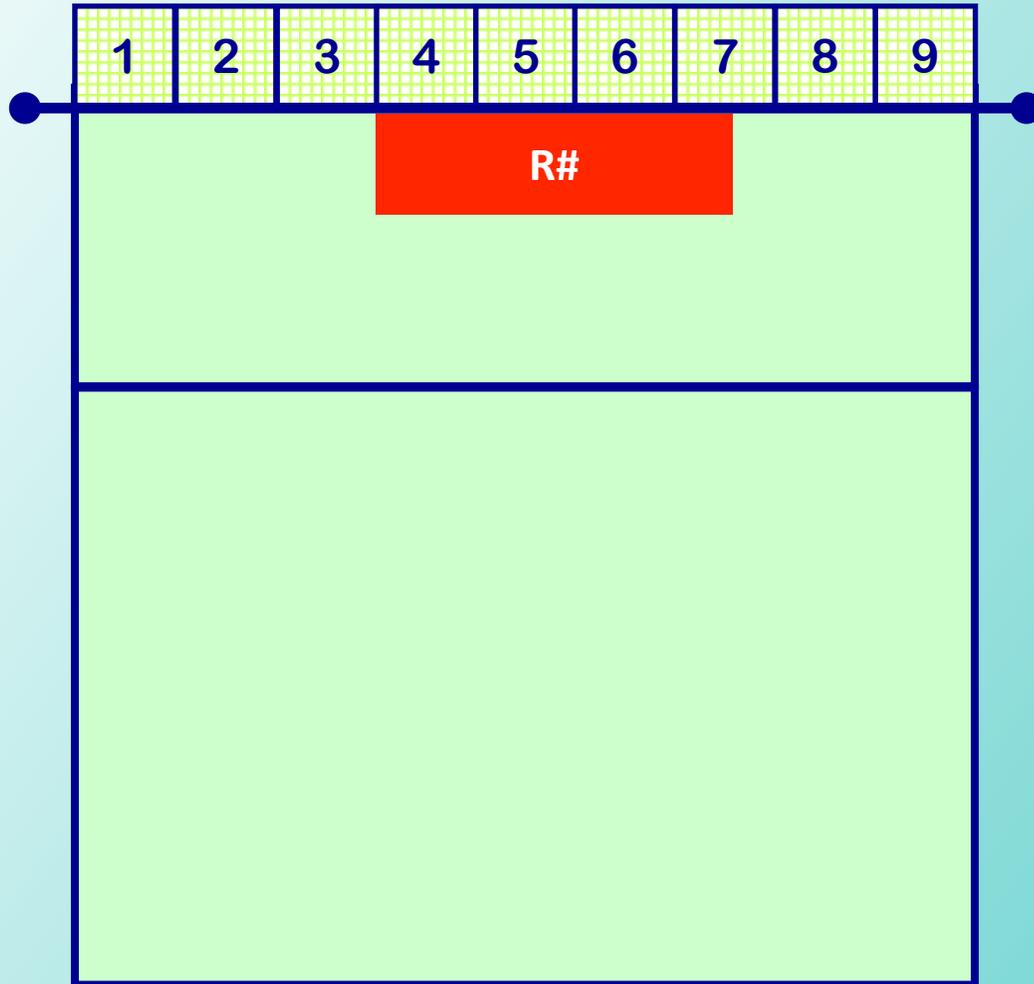
# VALUTAZIONI



<b><i>R#</i></b>	<b><i>Ricezione perfetta</i></b>
<b><i>R+</i></b>	<b><i>Ricezione positiva</i></b>
<b><i>R!</i></b>	<b><i>Ricezione scadente</i></b>
<b><i>R-</i></b>	<b><i>Ricezione negativa</i></b>
<b><i>R/</i></b>	<b><i>Ricezione mezzo errore</i></b>
<b><i>R=</i></b>	<b><i>Errore</i></b>

# AREA-TARGET DELLA RICEZIONE

*Ricezione perfetta*



*è la zona del campo in cui  
L'ALZATRICE  
ha comodamente  
a sua disposizione  
TUTTE  
LE OPZIONI D'ATTACCO*

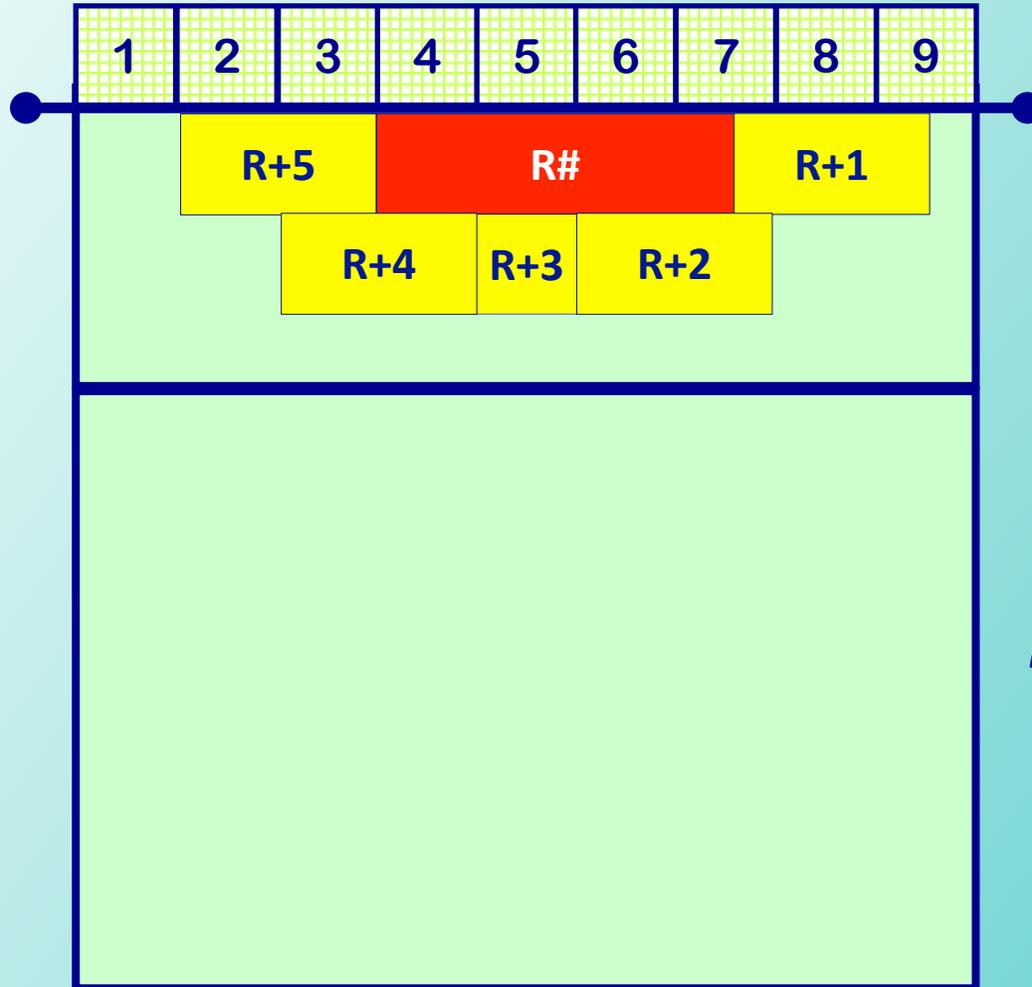
# AREA-TARGET DELLA RICEZIONE

*Ricezione perfetta*



# AREA-TARGET DELLA RICEZIONE

*Ricezione positiva*



*è la zona del campo in cui  
L'ALZATRICE  
può ancora giocare  
comodamente  
L'ATTACCO DI PRIMO TEMPO*

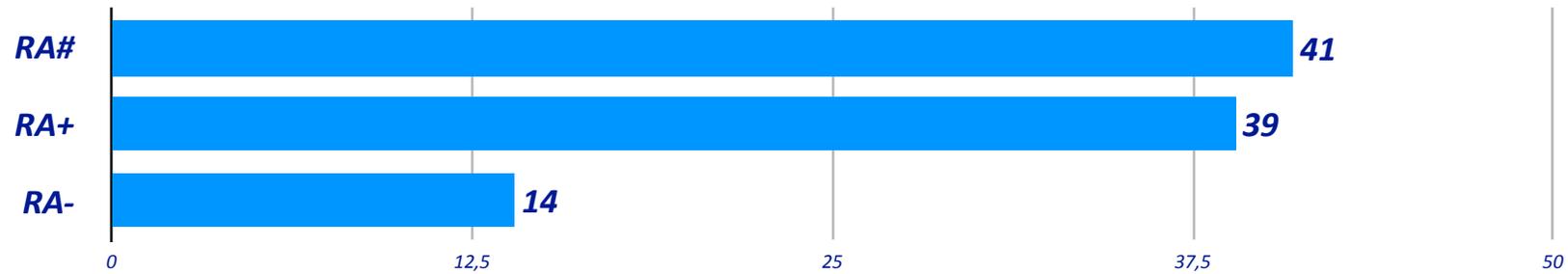
# AREA-TARGET DELLA RICEZIONE

*Ricezione positiva*

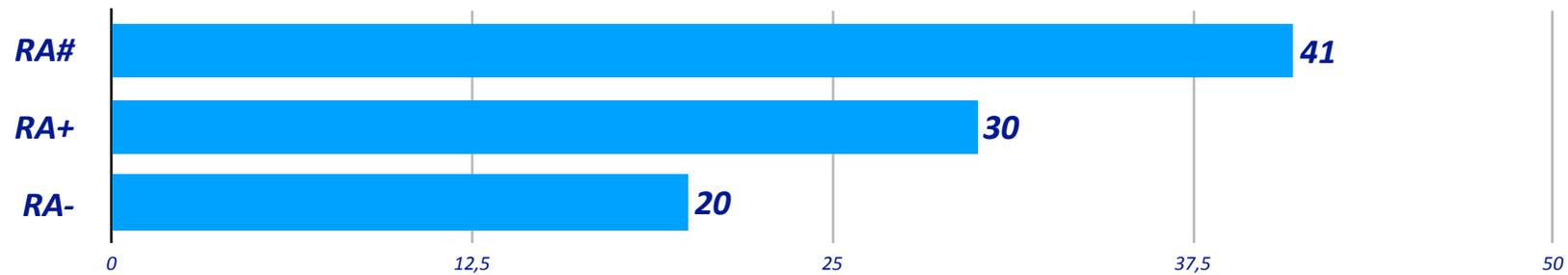


# EFFICIENZA DELL'ATTACCO DOPO RICEZIONE

*Modena 2012*

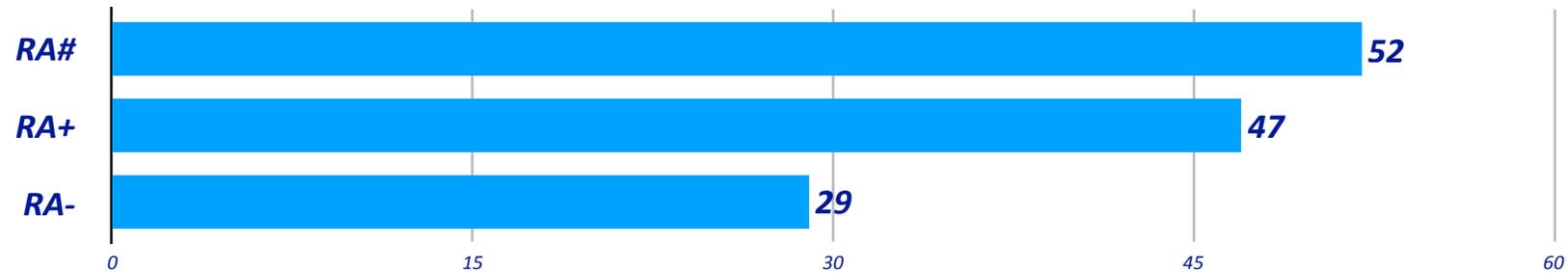


*Chemik Police 2015*

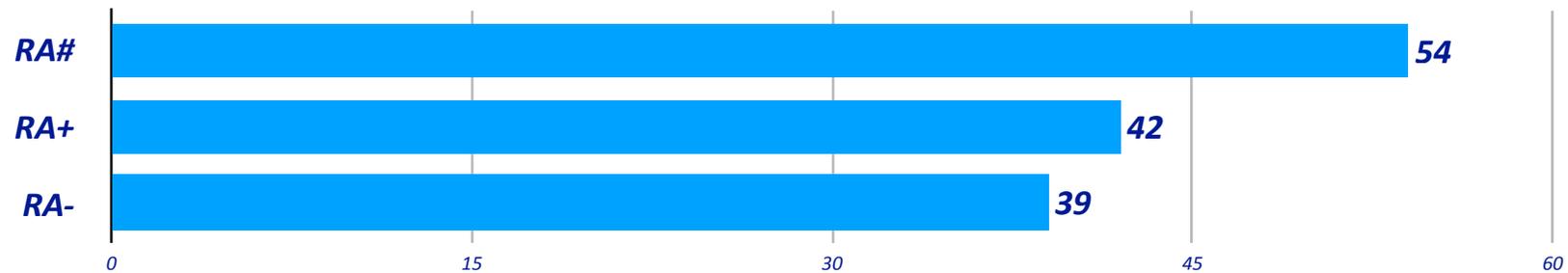


# POSITIVITA' DELL'ATTACCO DOPO RICEZIONE

*Modena 2012*



*Chemik Police 2015*



# LINEE-GUIDA

## PER LA COSTRUZIONE DI UN SISTEMA DI RICEZIONE



# SISTEMA DI RICEZIONE



*tutte le giocatrici devono focalizzarsi sulla giocatrice avversaria in battuta*



*il sistema deve prevedere  
**RICEVITRICI PRIMARIE e  
RICEVITRICI SECONDARIE***



# SISTEMA DI RICEZIONE



*gestione degli spazi*



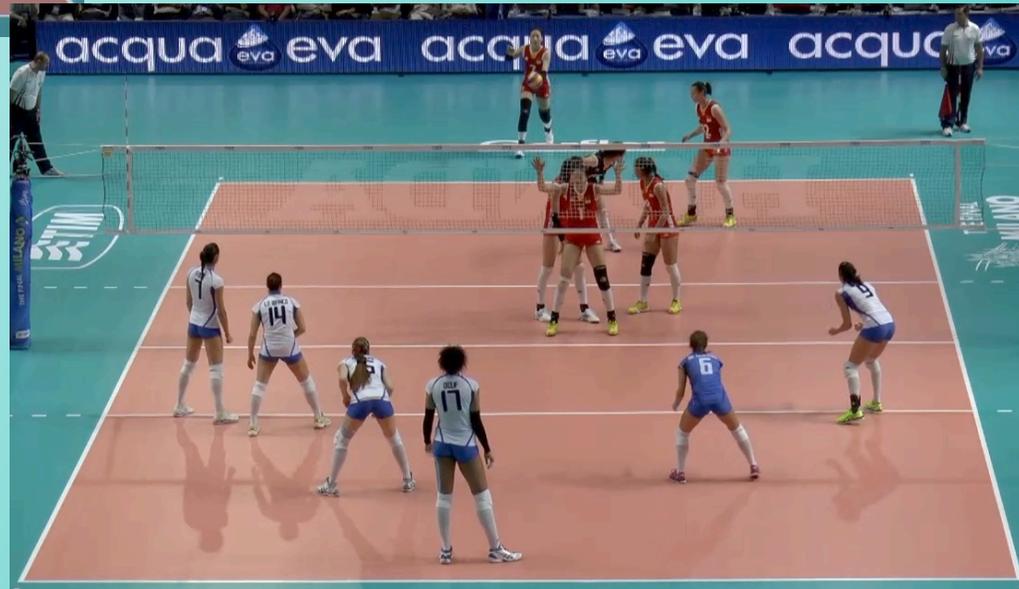
*gestione delle zone di conflitto*

# SISTEMA DI RICEZIONE

## *gestione degli spazi*



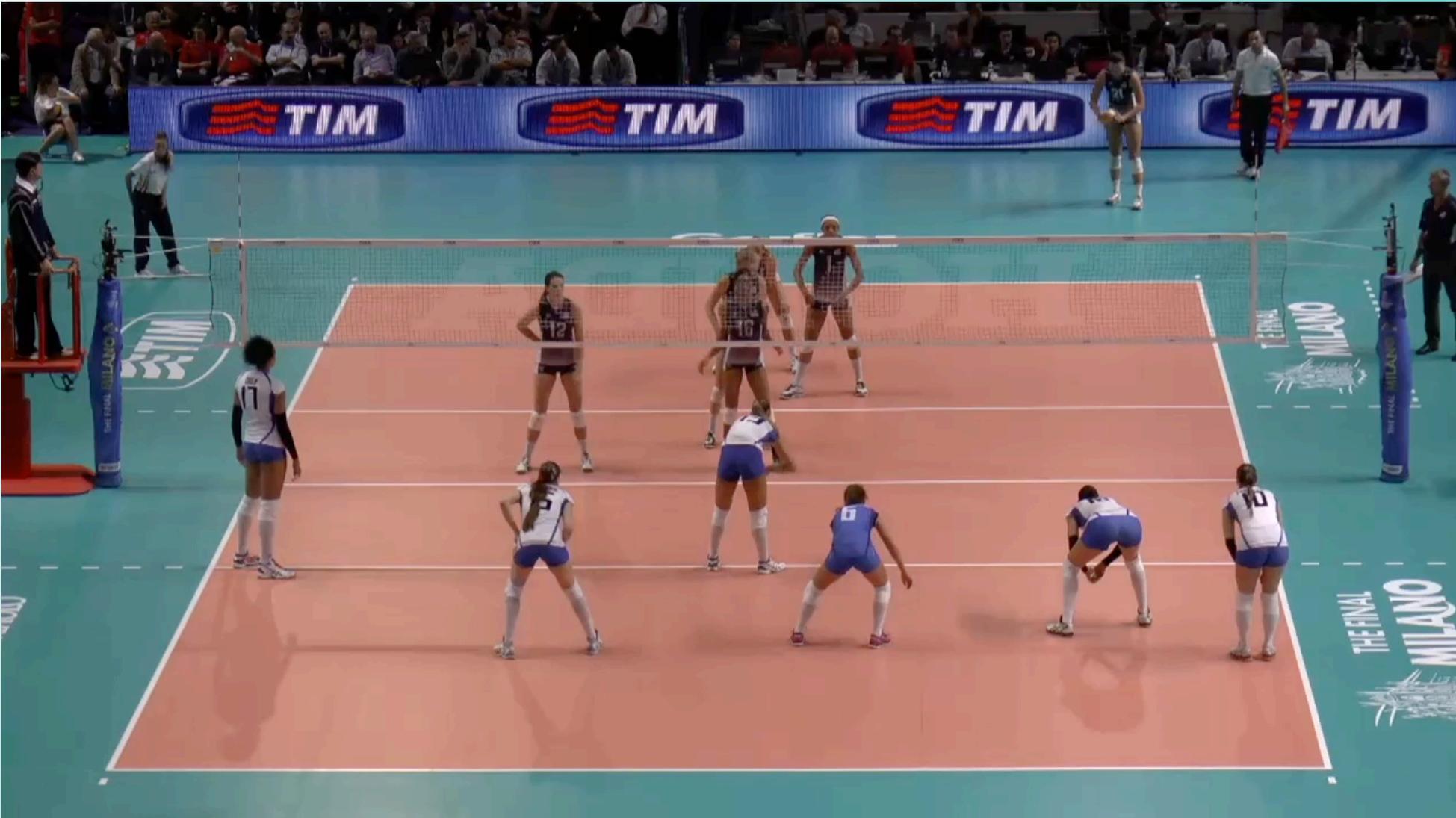
*sistema di ricezione  
con 3 ricevitrici primarie*



*sistema di ricezione  
con 2 ricevitrici primarie*

# SISTEMA DI RICEZIONE

*gestione delle zone di conflitto*



# SISTEMA DI RICEZIONE

## *gestione delle zone di conflitto*



# *SISTEMA DI RICEZIONE*

## *gestione delle zone di conflitto*



# *SISTEMA DI RICEZIONE*

## *gestione delle zone di conflitto*



# **SISTEMA DI RICEZIONE**

*gestione delle zone di conflitto*



# **SISTEMA DI RICEZIONE**

*gestione delle zone di conflitto*



# **SISTEMA DI RICEZIONE**

*gestione delle zone di conflitto*



# **SISTEMA DI RICEZIONE**

*gestione delle zone di conflitto*



# *SISTEMA DI RICEZIONE*

## *gestione delle zone di conflitto*

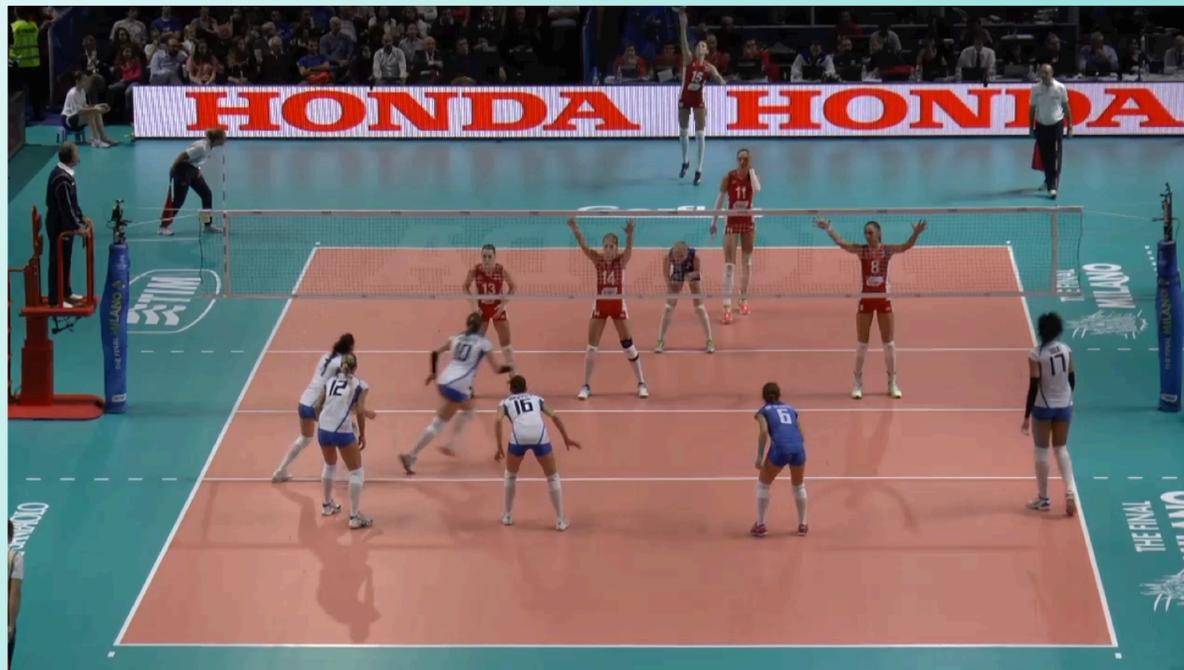


# **SISTEMA DI RICEZIONE**

*gestione delle zone di conflitto*



# ADATTAMENTI E AGGIUSTAMENTI DEL SISTEMA DI RICEZIONE STANDARD



*a seconda del tipo di battuta*

*a seconda della zona di provenienza della battuta*

*a seconda dell'abilità tecnica delle giocatrici*

*a seconda della convenienza tattica*

# ADATTAMENTI E AGGIUSTAMENTI DEL SISTEMA DI RICEZIONE STANDARD

*a seconda della zona di provenienza della battuta*



*da zona 1*



*da zona 6*



*da zona 5*

# ADATTAMENTI E AGGIUSTAMENTI DEL SISTEMA DI RICEZIONE STANDARD

*a seconda dell'abilità tecnica delle giocatrici*



*libero in z1  
battuta da z1*



*libero in z1  
battuta da z5*

# ADATTAMENTI E AGGIUSTAMENTI DEL SISTEMA DI RICEZIONE STANDARD

*a seconda dell'abilità tecnica delle giocatrici*



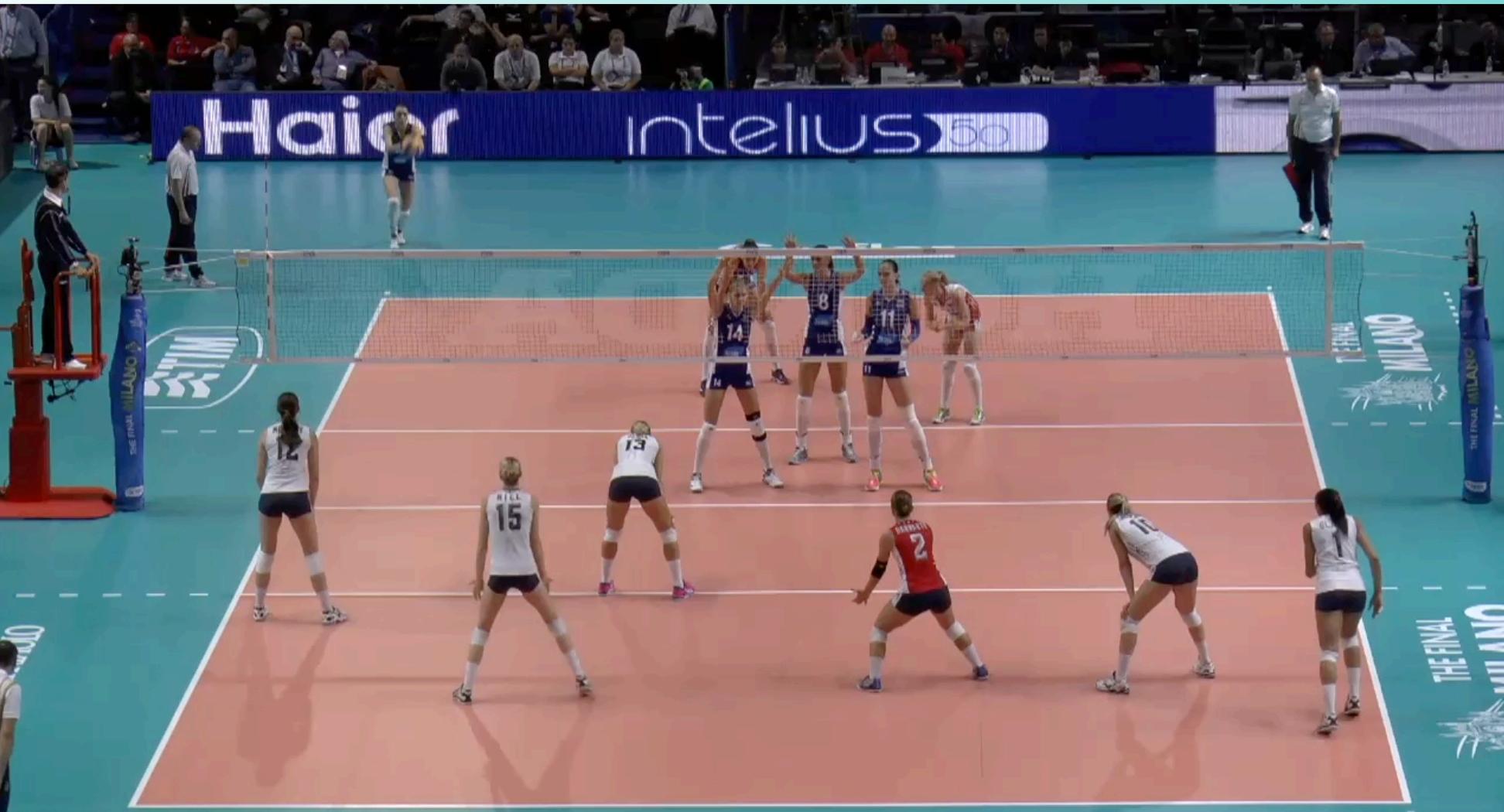
*libero in z6  
battuta da z1*



*libero in z6  
battuta da z5*

# ADATTAMENTI E AGGIUSTAMENTI DEL SISTEMA DI RICEZIONE STANDARD

*a seconda della convenienza tattica*



# SISTEMA D'ATTACCO



# SISTEMA D'ATTACCO

*nell'impostazione del sistema di attacco*

**SPAZIO e TEMPO**

*sono parametri decisivi*



# SISTEMA D'ATTACCO

CONCETTI DA CONSIDERARE SUL PIANO DELLO SPAZIO



*“giocare” con la  
LUNGHEZZA DELLA RETE*



*utilizzare la  
PROFONDITA' DEL CAMPO*

# SISTEMA D'ATTACCO

CONCETTI DA CONSIDERARE SUL PIANO DEL TEMPO



*il punto di riferimento  
per i tempi di attacco  
è l'attimo in cui  
L'ALZATRICE TOCCA LA PALLA*



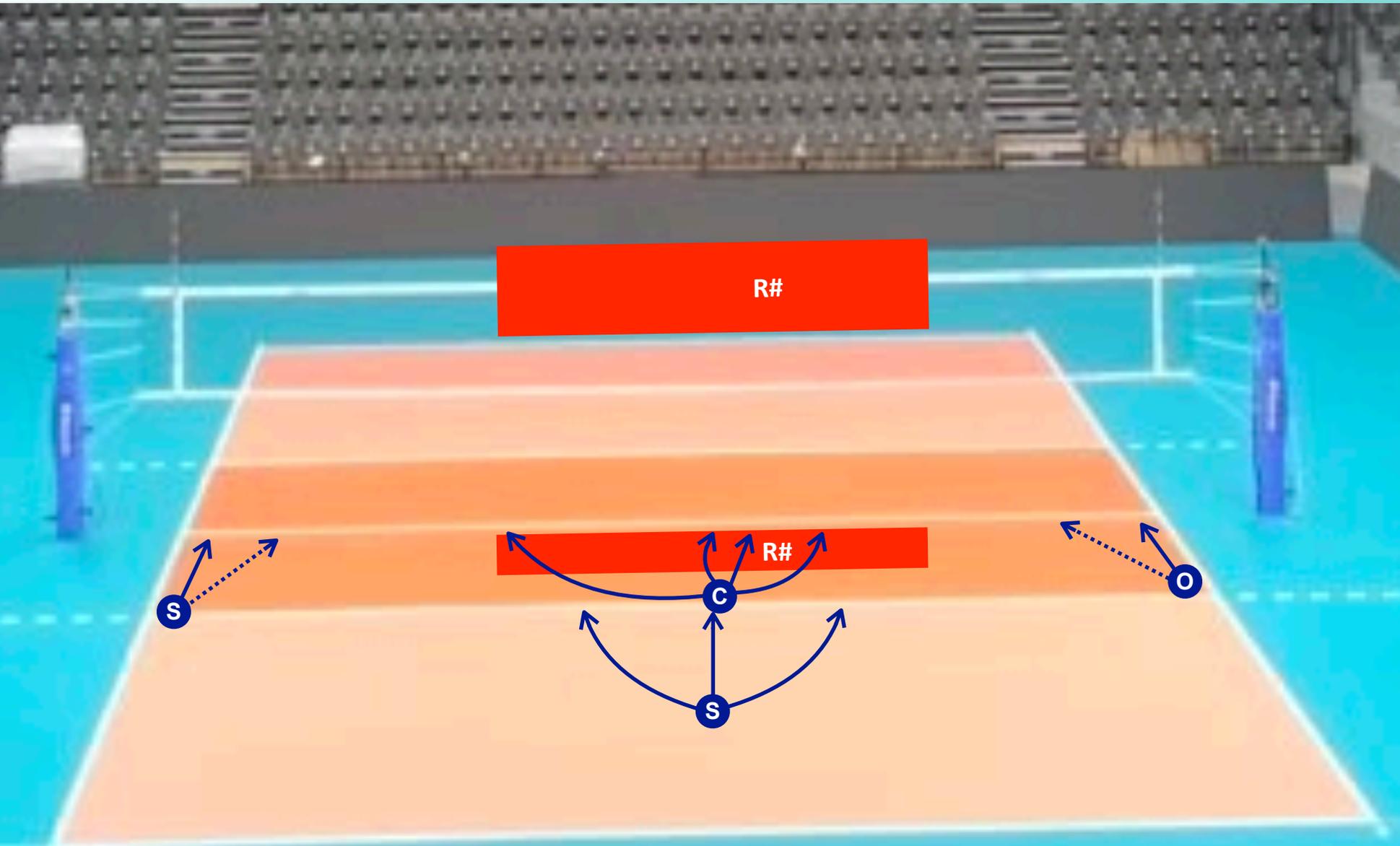
*i movimenti e i tempi delle attaccanti  
variano a seconda di  
COME ARRIVA LA PALLA ALL'ALZATRICE*

# CRITERI SU CUI IMPOSTARE IL SISTEMA DI ATTACCO



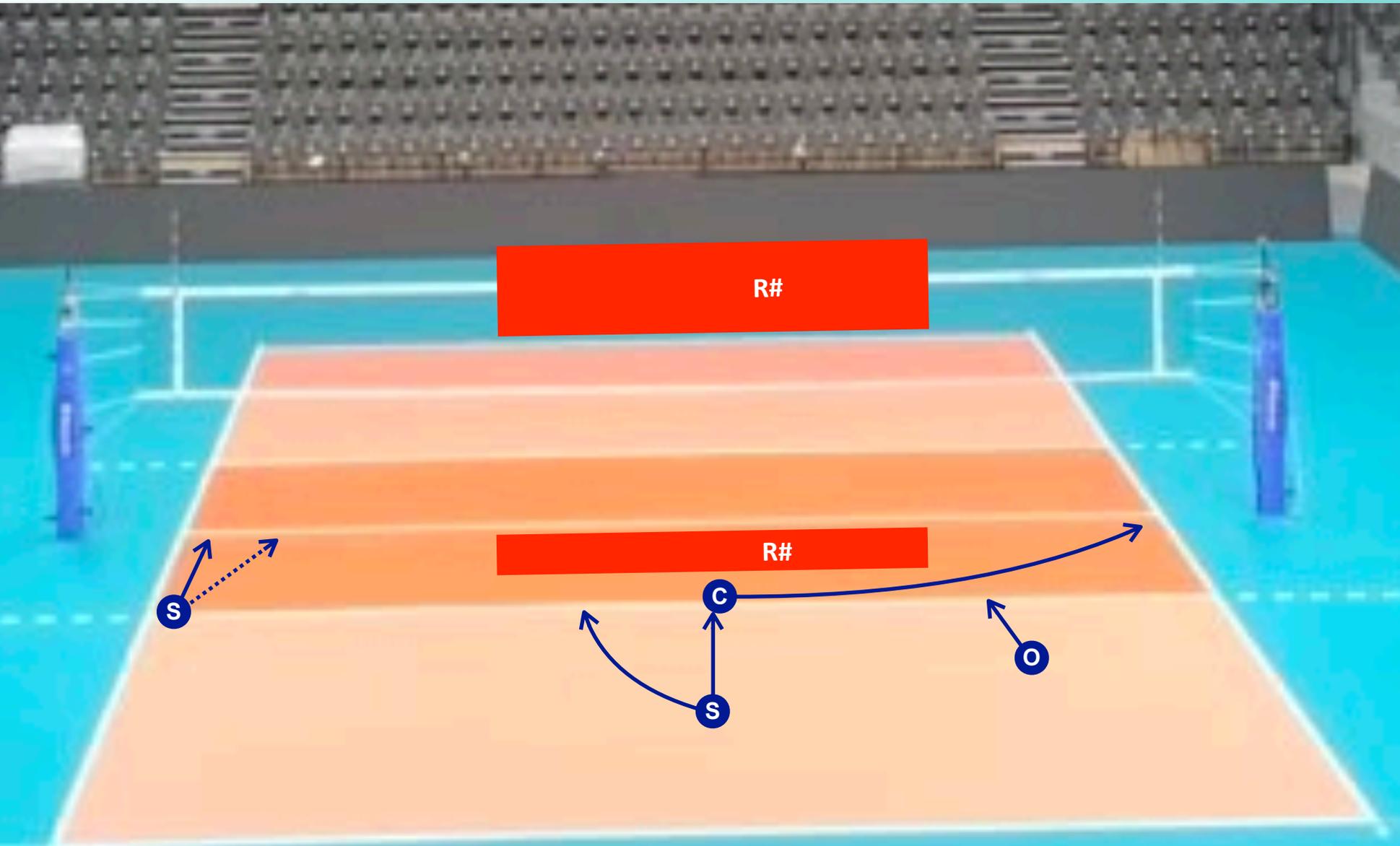
# SISTEMA D'ATTACCO

*alzatrice in seconda linea*



# SISTEMA D'ATTACCO

*alzatrice in prima linea*



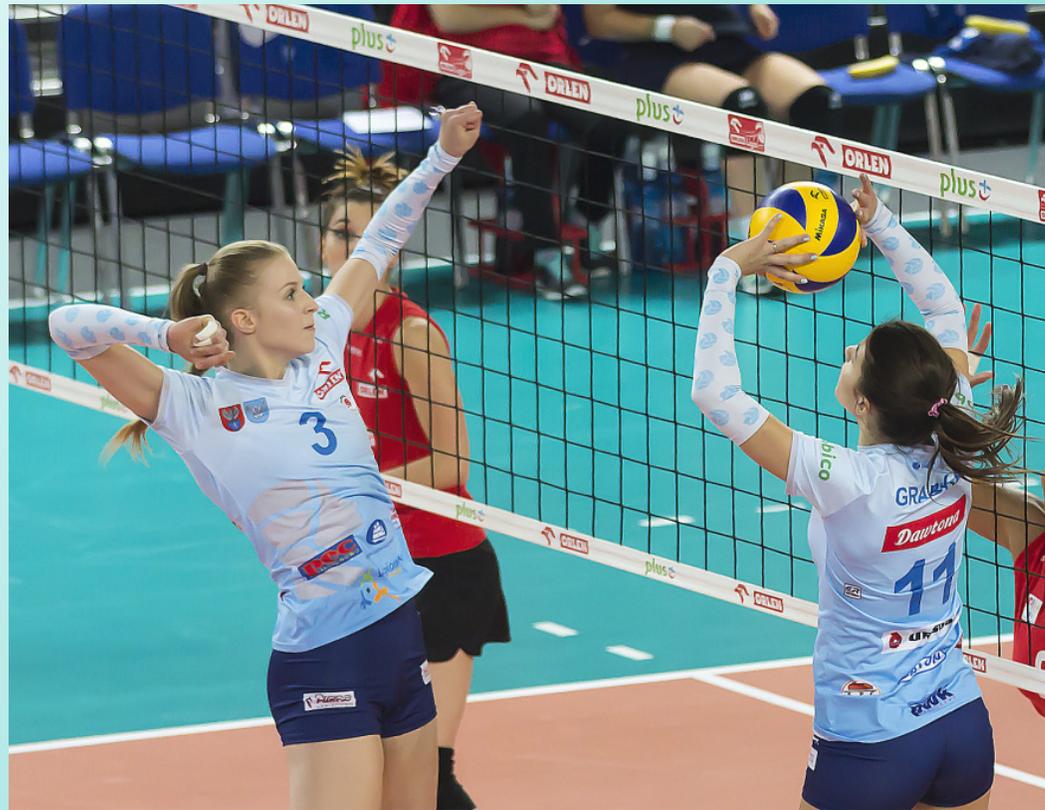
# SISTEMA D'ATTACCO

## LE CAPACITA' DELL'ALZATRICE



# SISTEMA D'ATTACCO

## IL TEMPISMO ESECUTIVO DELL'ATTACCO DI PRIMO TEMPO



*giochi  
che dipendono  
dalla  
POSIZIONE  
DELL'ALZATRICE*

*giochi  
eseguiti SEMPRE  
nello  
STESSO PUNTO DELLA  
RETE*

*giochi  
eseguiti  
dopo  
RICEZIONE POSITIVA  
(R+)*

# SISTEMA D'ATTACCO

GIOCHI DI ATTACCO DI ATTACCO DI PRIMO TEMPO



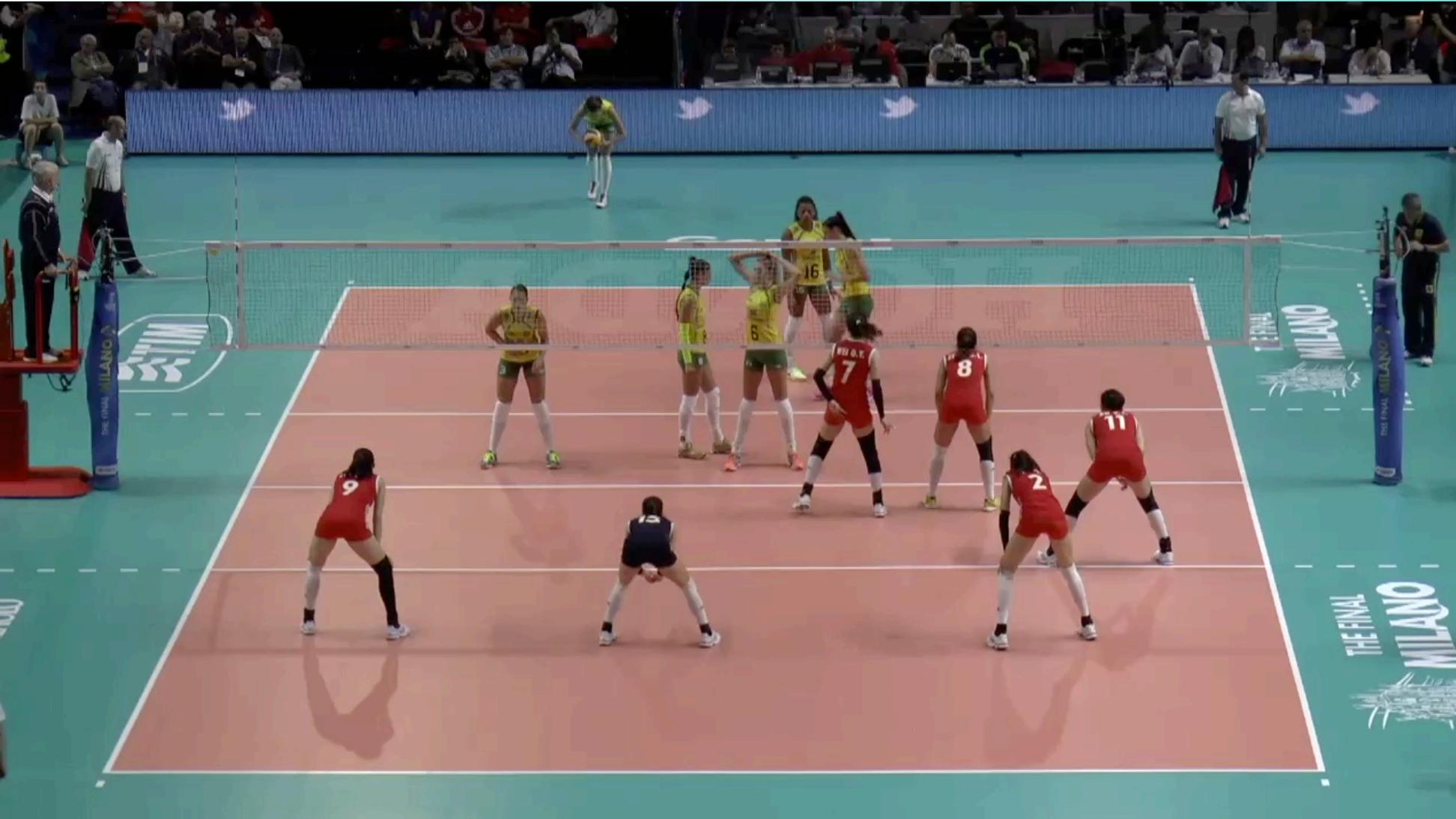
# IL TEMPISMO ESECUTIVO DELL'ATTACCO DI PRIMO TEMPO

*la centrale sceglie dove saltare in base alla posizione dell'alzatrice*



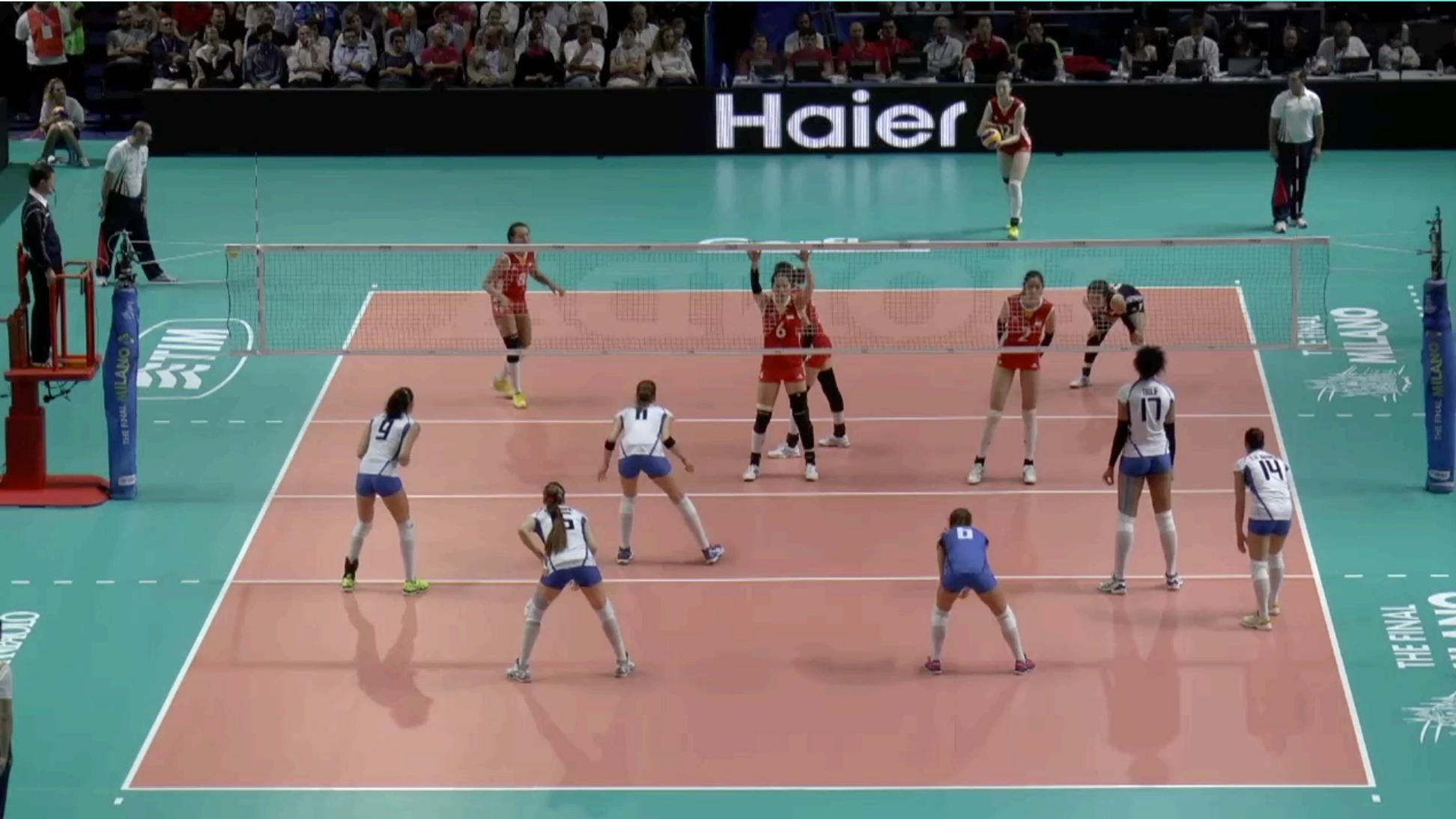
# SISTEMA D'ATTACCO

*veloce avanti (1)*



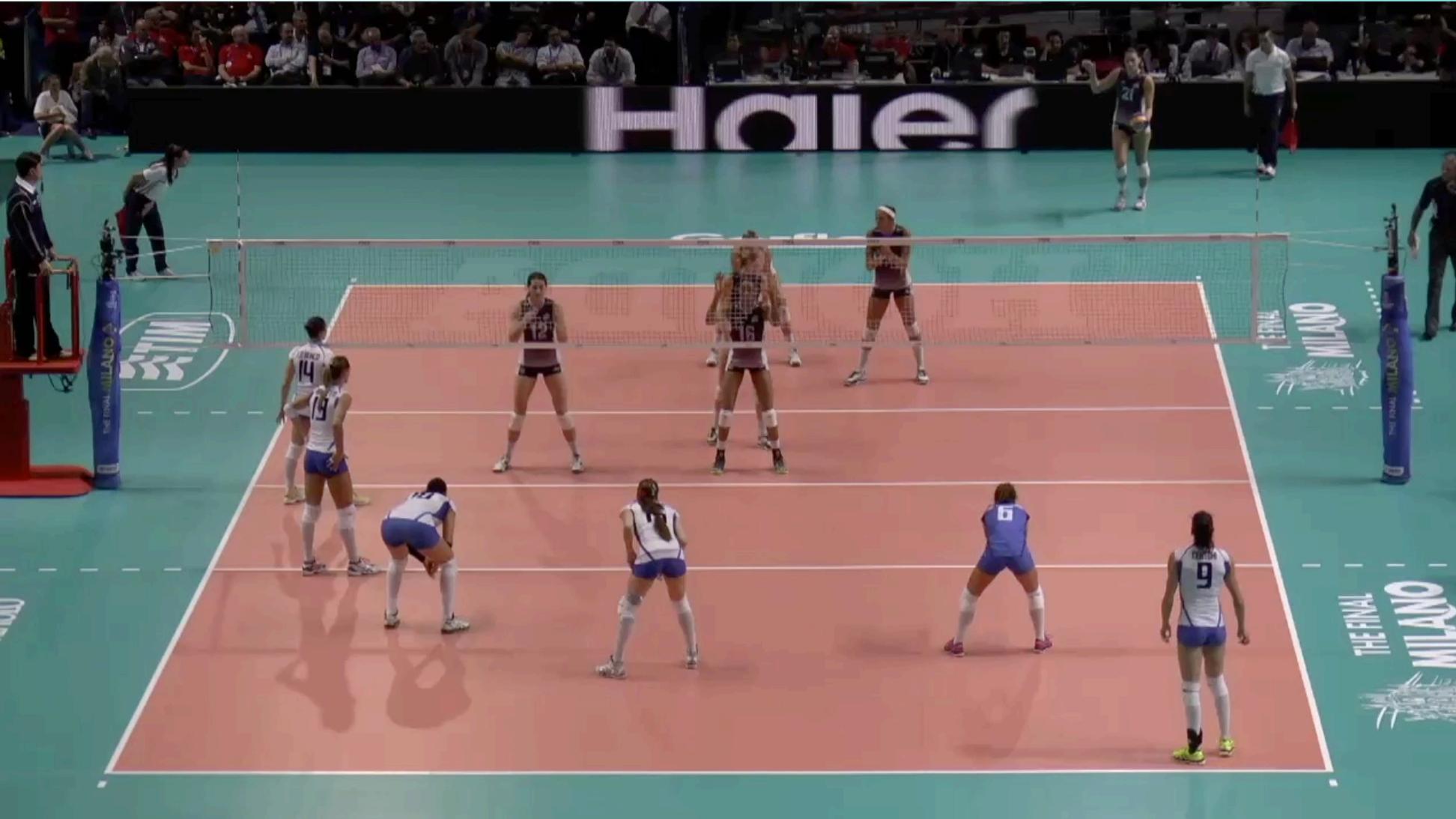
# SISTEMA D'ATTACCO

*veloce dietro (2)*



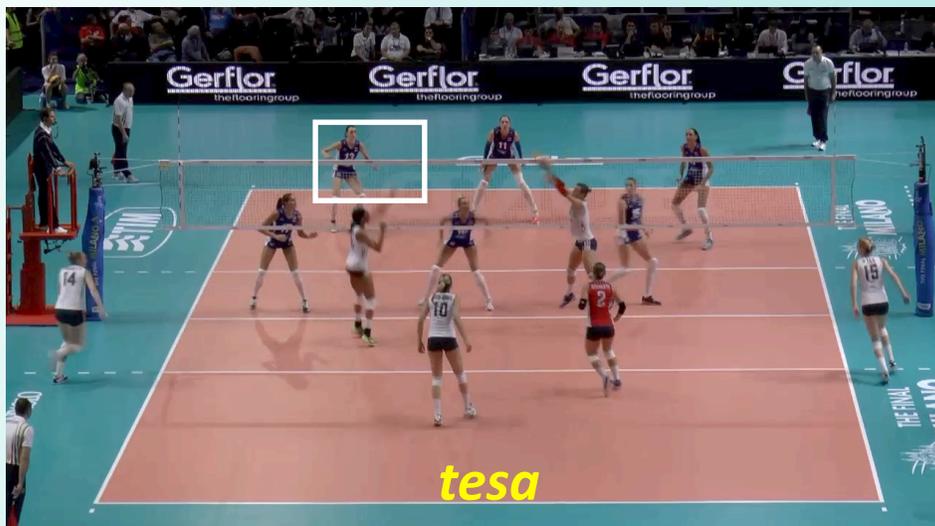
# SISTEMA D'ATTACCO

*veloce dietro spostata (B)*



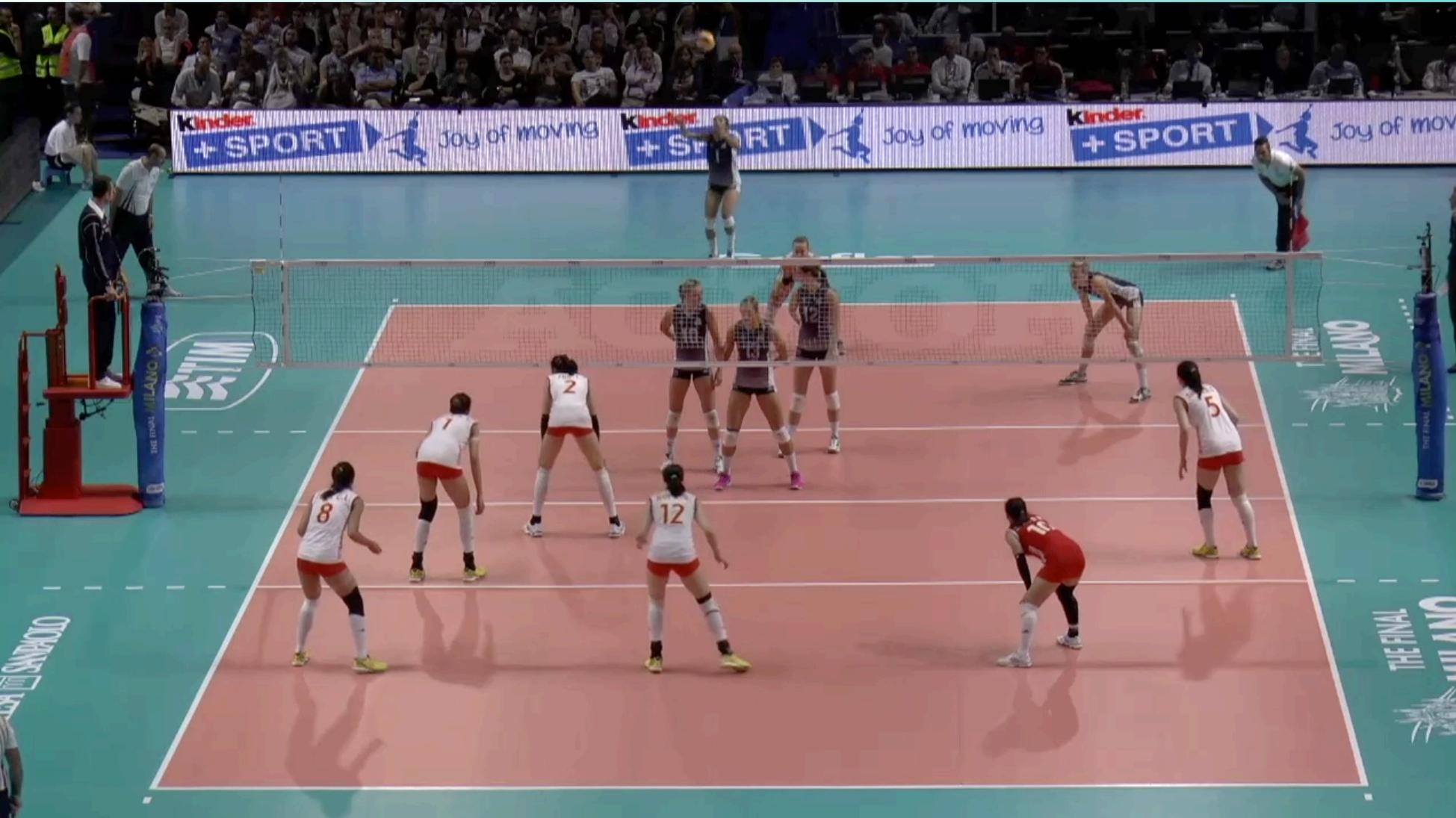
# IL TEMPISMO ESECUTIVO DELL'ATTACCO DI PRIMO TEMPO

*la centrale va sempre verso lo stesso punto della rete*



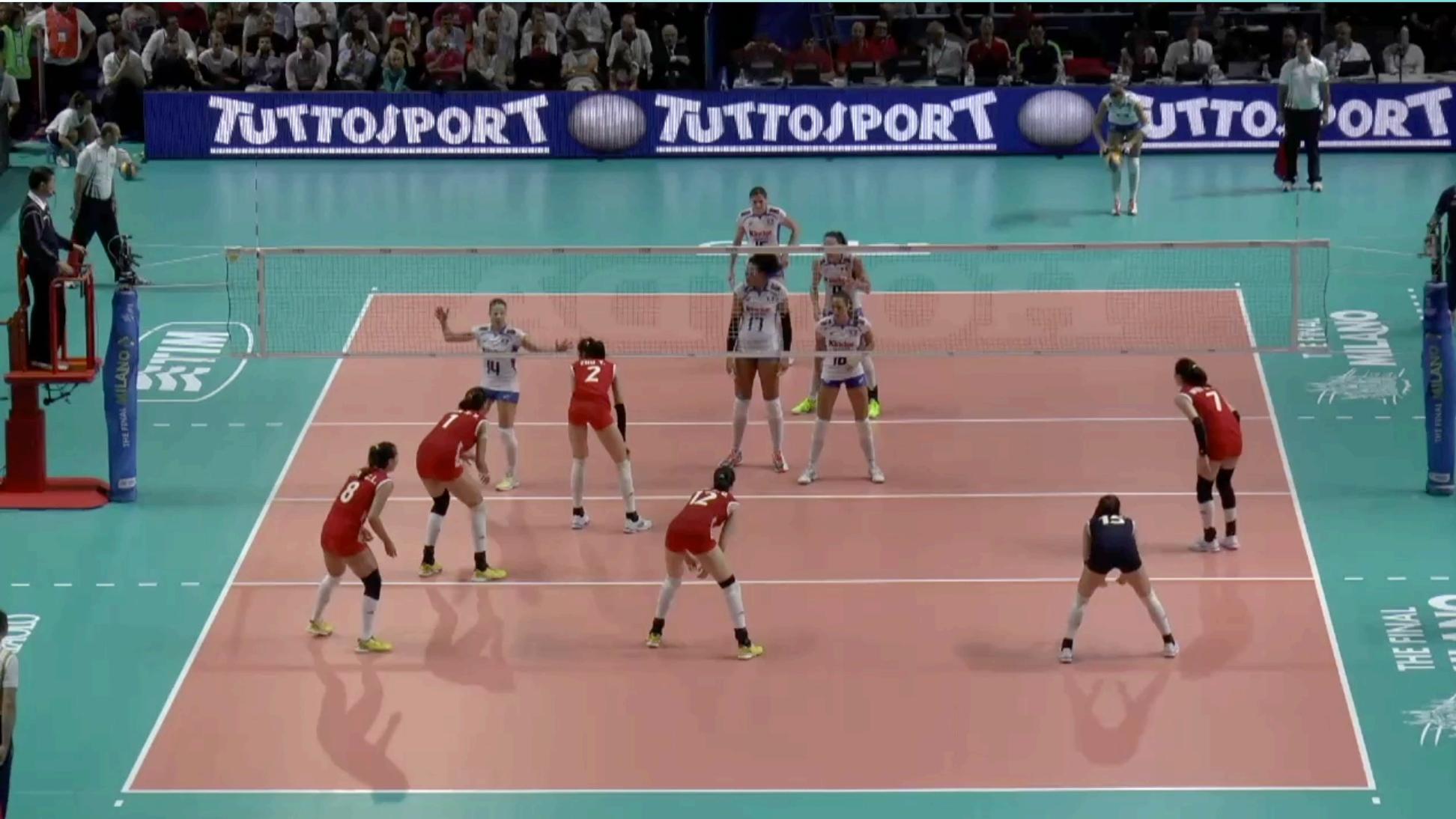
# SISTEMA D'ATTACCO

tesa (7)



# SISTEMA D'ATTACCO

*veloce al centro della rete (A)*



# SISTEMA D'ATTACCO

*fast*



# SISTEMA D'ATTACCO

*fast*



# GIOCHI DI PRIMO TEMPO ESEGUITI DOPO RICEZIONE POSITIVA (R+)



## RICEZIONE +1



7 Van Gestel C.  
Reception T +

## RICEZIONE +2



3 Vovk A.  
Reception T +

## RICEZIONE +3



13 Sobocan A.  
Reception T +

## RICEZIONE +4



3 Vovk A.  
Reception T +

## RICEZIONE +5



3 Vovk A.  
Reception T +

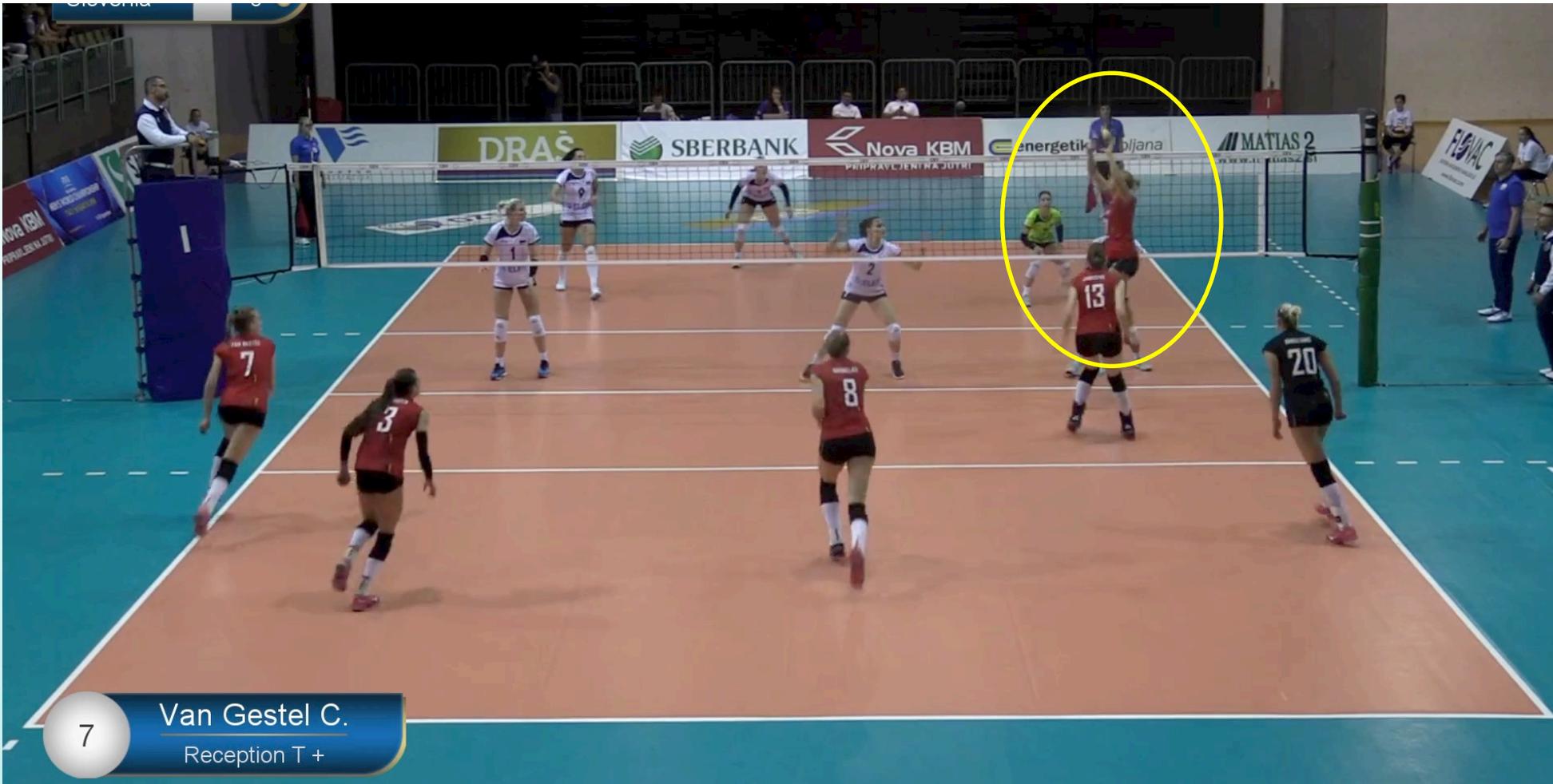
## RICEZIONE +6



13 Sobocan A.  
Reception T +

# GIOCHI DI PRIMO TEMPO ESEGUITI DOPO RICEZIONE POSITIVA (R+)

## RICEZIONE +1



7

Van Gestel C.  
Reception T +

# GIOCHI DI PRIMO TEMPO ESEGUITI DOPO RICEZIONE POSITIVA (R+)

## RICEZIONE +2



3

Vovk A.  
Reception T +

# GIOCHI DI PRIMO TEMPO ESEGUITI DOPO RICEZIONE POSITIVA (R+)

## RICEZIONE +3



13

Sobocan A.  
Reception T +

# GIOCHI DI PRIMO TEMPO ESEGUITI DOPO RICEZIONE POSITIVA (R+)

## RICEZIONE +4



3

Vovk A.  
Reception T +

# GIOCHI DI PRIMO TEMPO ESEGUITI DOPO RICEZIONE POSITIVA (R+)

## RICEZIONE +5

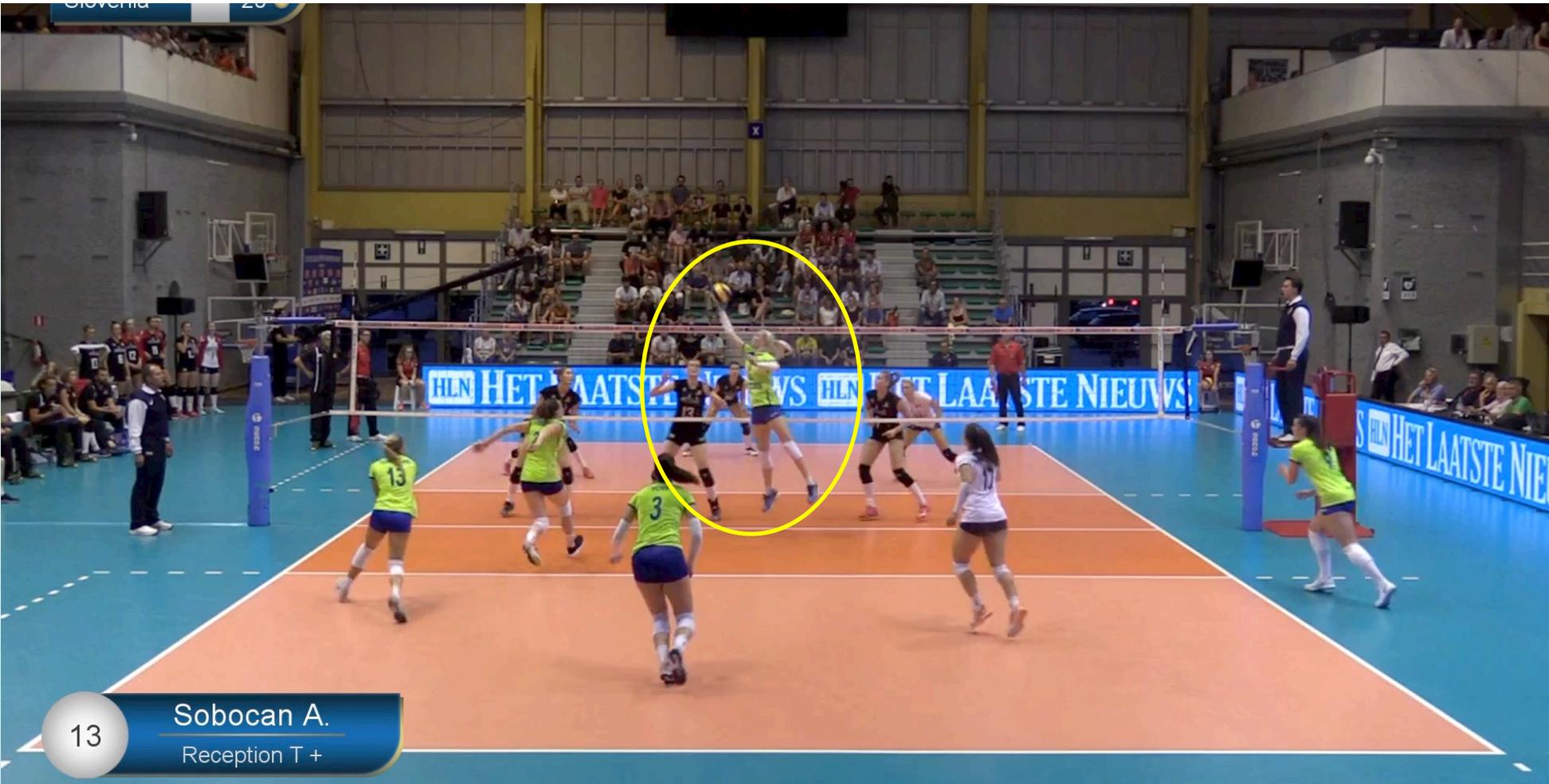


3

Vovk A.  
Reception T +

# GIOCHI DI PRIMO TEMPO ESEGUITI DOPO RICEZIONE POSITIVA (R+)

## RICEZIONE +6



13

Sobocan A.

Reception T +

# SISTEMA D'ATTACCO

## GESTIONE DEL COLPO D'ATTACCO



*colpi fuori dal muro*



*colpi piazzati e pallonetti*



*colpi contro il muro*

# SISTEMA D'ATTACCO

POSSEDERE ALMENO UNO O DUE PUNTI DI FORZA



# SISTEMA D'ATTACCO

## IL SISTEMA DELLE CHIAMATE



# SISTEMA D'ATTACCO

COINVOLGERE TUTTE LE ATTACCANTI



# SISTEMA D'ATTACCO

## CONTRATTACCO DOPO COPERTURA

