



UTILIZZO dell'ANALISI DEI DATI per LA COSTRUZIONE e lo SVOLGIMENTO delle ESERCITAZIONI



DATI

*strumenti che aiutano a valutare
il livello della prestazione di una squadra o di una giocatrice
in maniera oggettiva*

ESERCITAZIONI

*mezzi di allenamento
mirati al miglioramento, al perfezionamento e alla stabilizzazione
del livello della prestazione di una squadra o di una giocatrice*

COME COSTRUIRE LE ESERCITAZIONI

✓ *obiettivo che si intende raggiungere*

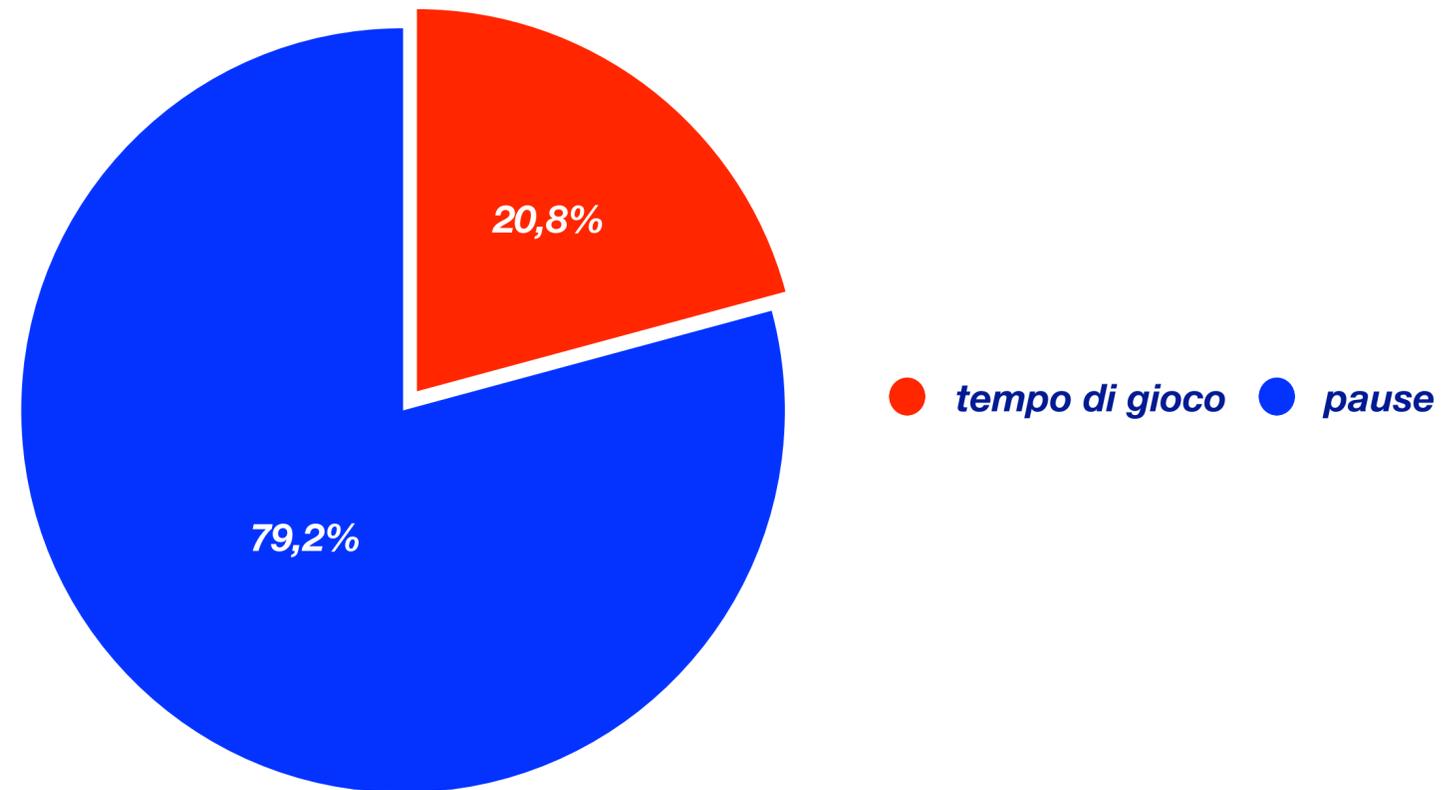
✓ *svolgimento dell'esercitazione*

✓ *durata dell'esercitazione*

✓ *criterio di riuscita*

QUANTO TEMPO LA PALLA RIMANE IN GIOCO NEL CORSO DI UNA PARTITA

20,8% del totale della durata di tutti i sets
19,6% della durata totale della partita

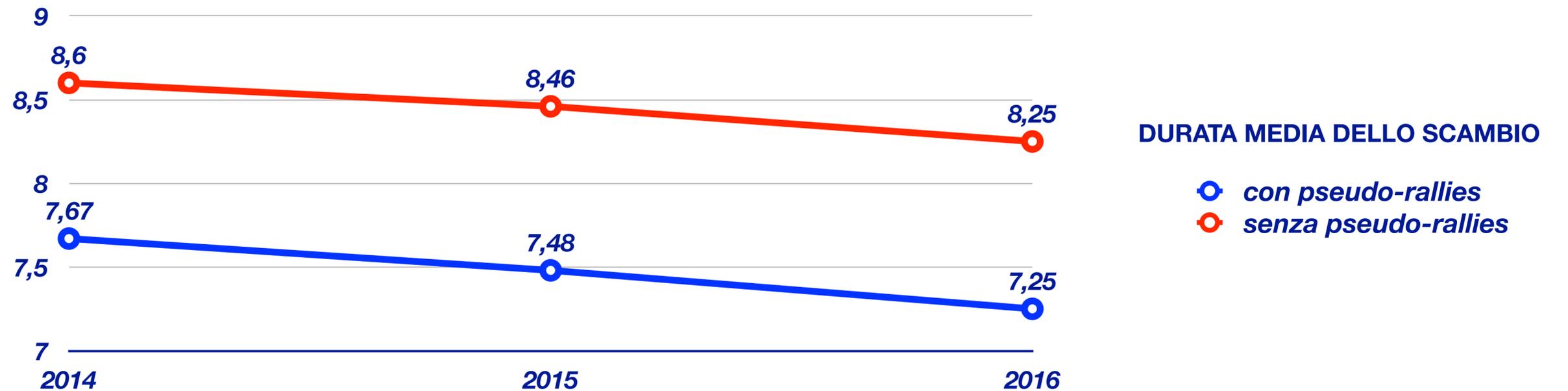


	2014	2015	2016
<i>quanto la palla rimane in gioco sul totale della durata di tutti i set</i>	20,89%	20,44%	20,8%
<i>quanto la palla rimane in gioco sul totale della durata della partita</i>	18,95%	18,44%	19,06%

DURATA DI UNO SCAMBIO

durata media di uno scambio: 7,25 sec.

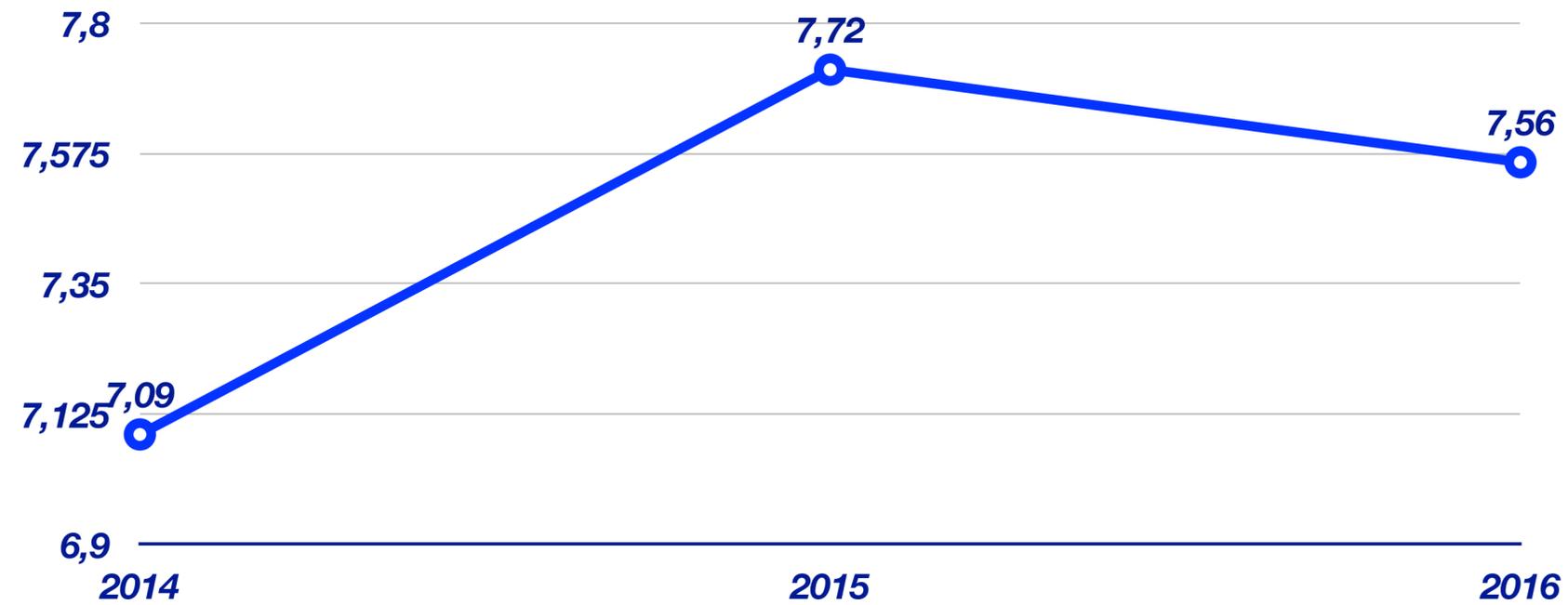
durata media di uno scambio senza pseudo-rallies: 8,25 sec



	2014	2015	2016
<i>durata media dello scambio</i>	7,67	7,48	7,25
<i>durata media dello scambio senza pseudo-rallies</i>	8,6	8,46	8,25

NUMERO MEDIO DI CONTATTI DI PALLA DURANTE UNO SCAMBIO (SENZA GLI PSEUDO-RALLY)

7,56



*media del numero di contatti di palla durante uno scambio
(senza gli pseudo-rallies)*

2014

2015

2016

7,09%

7,72%

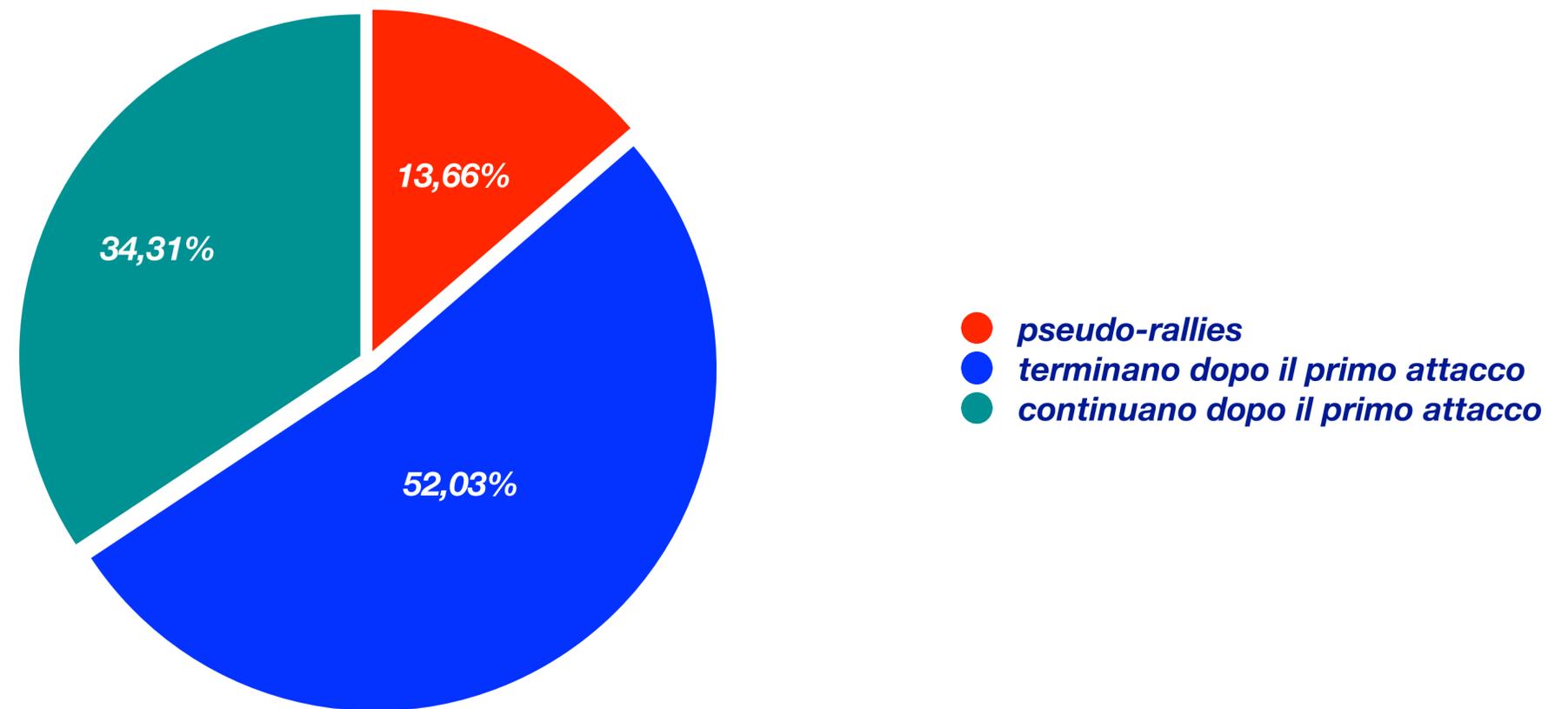
7,56%

STRUTTURA DEGLI SCAMBI

pseudo-rallies: 13,66%

scambi che terminano dopo il primo attacco: 52,03%

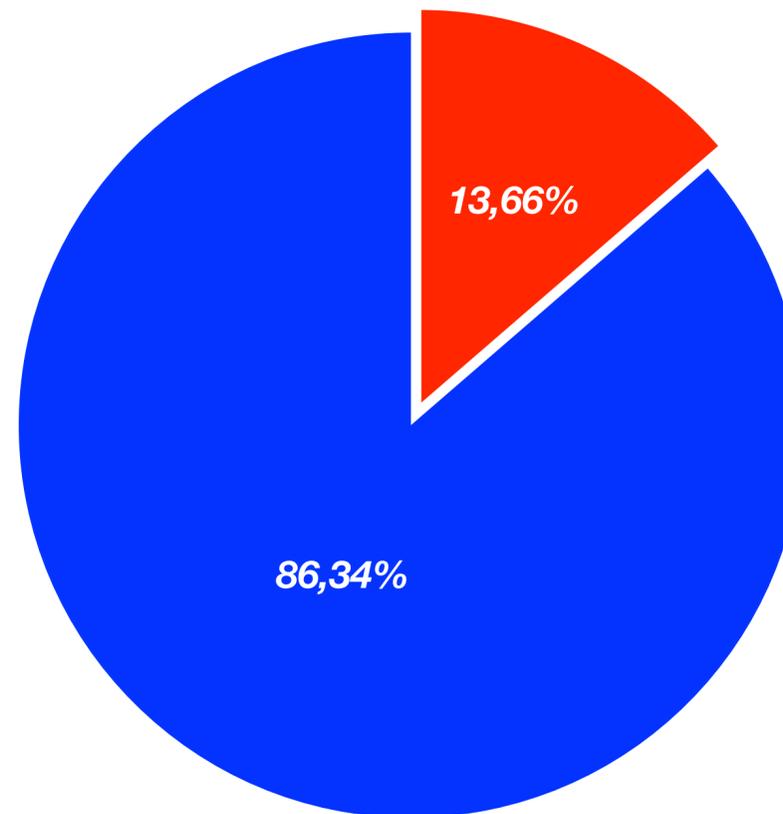
scambi che continuano dopo il primo attacco: 34,31%



	2014	2015	2016
<i>pseudo-rallies</i>	12,79%	12,01%	13,66%
<i>scambi che terminano dopo il primo attacco</i>	43,59%	48,93%	52,03%
<i>scambi che continuano dopo il primo attacco</i>	43,62%	39,07%	34,31%

PERCENTUALE DI PSEUDO-RALLIES SUL TOTALE DEGLI SCAMBI GIOCATI IN UNA GARA

13,66

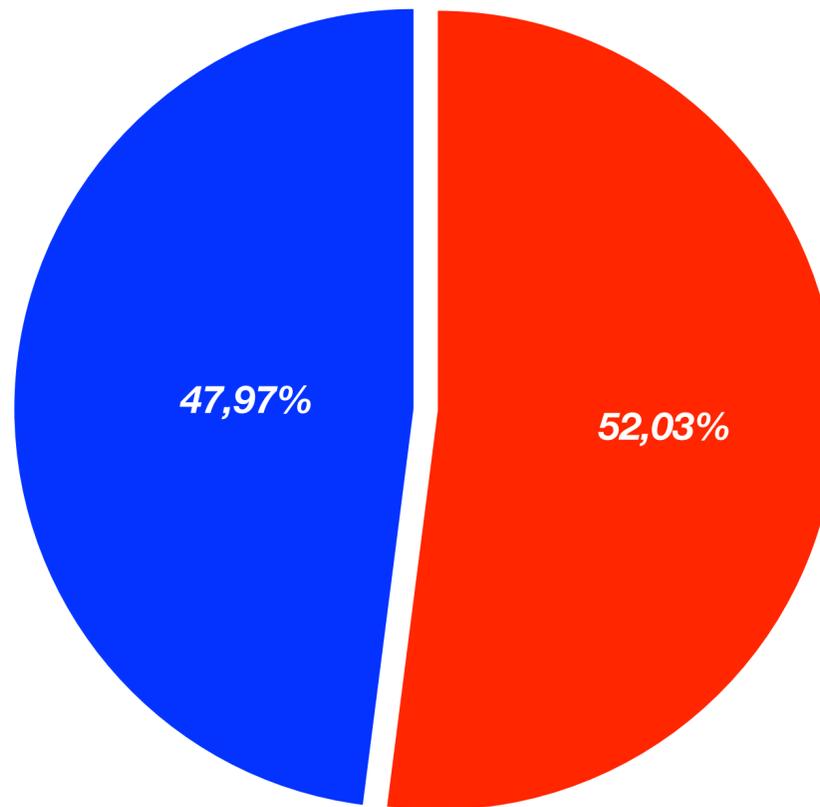


● *pseudo-rallies*
● *scambi con più di 2 tocchi*

	2014	2015	2016
<i>percentuale di pseudo-rallies sul totale degli scambi giocati in una gara</i>	12,79%	12,01%	13,66%

PERCENTUALE DI SCAMBI CHE TERMINANO DOPO IL PRIMO ATTACCO (SENZA GLI PSEUDO-RALLIES)

52,03

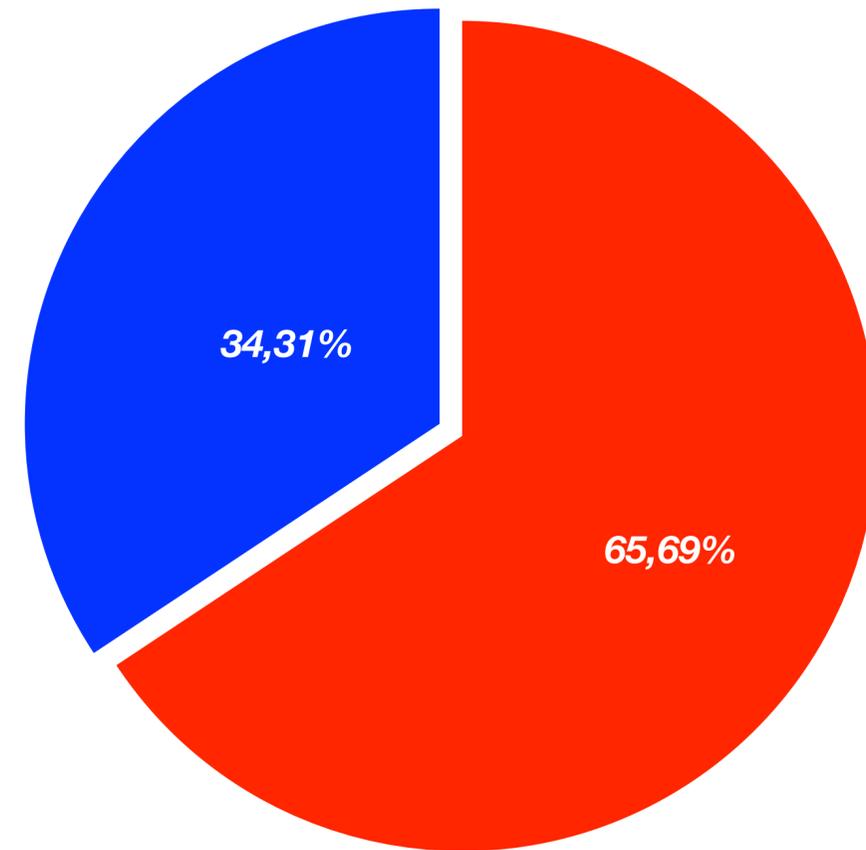


- scambi con un solo attacco
- scambi con 2 o più attacchi

	2014	2015	2016
<i>percentuale di scambi che terminano dopo il primo attacco (senza gli pseudo-rallies)</i>	43,59%	48,93%	52,03%

PERCENTUALE DI SCAMBI CON UNO O MENO ATTACCHI SUL TOTALE DEGLI SCAMBI (COMPRESI GLI PSEUDO-RALLIES)

65,69



- scambi con uno o meno attacchi
- scambi con 2 o più attacchi

	2014	2015	2016
<i>percentuale di scambi con uno o meno attacchi (compresi i pseudo-rallies)</i>	55,49%	60,94%	65,69%

RELAZIONE TRA ATTACCO E DIFESA

*numero degli scambi vinti con la fase Ricezione_Punto
diviso
il numero degli scambi vinti sulla fase Battuta_Punto*

1,64 sul totale degli scambi

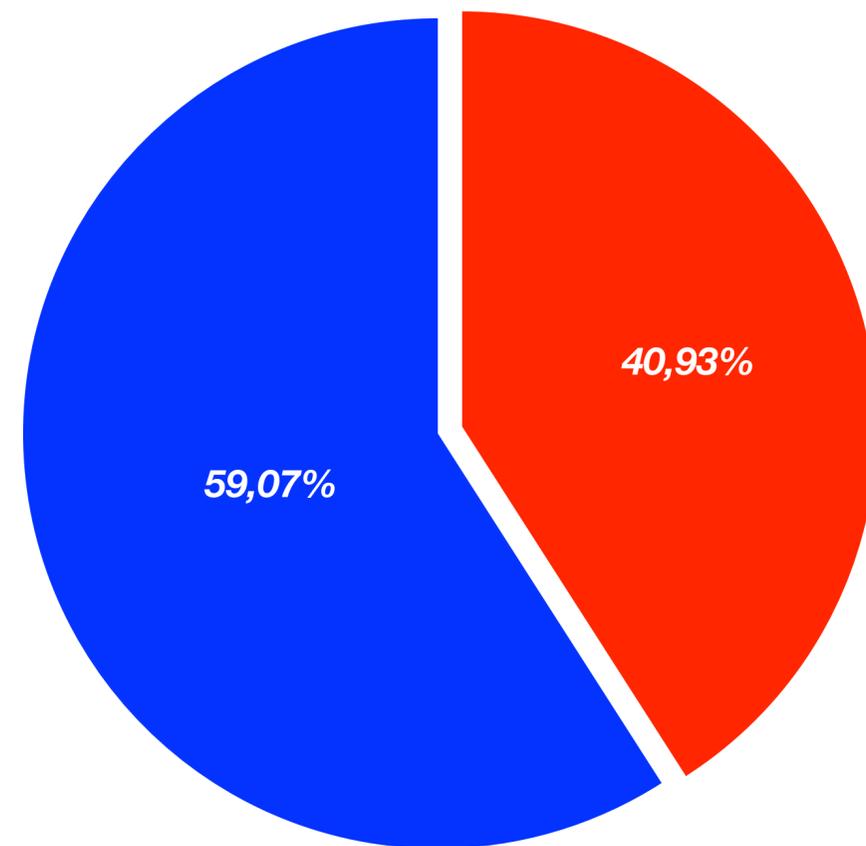
1,61 senza pseudo-rallies

	2014	2015	2016
<i>relazione tra attacco e difesa</i>	1,5	1,47	1,64

PERCENTUALE DI PUNTI VINTI NELLA FASE BATTUTA_PUNTO

40,87 sul totale degli scambi

40,93 senza pseudo-rallies



- % di punti sul proprio servizio
- % di punti sul servizio avversario

	2014	2015	2016
<i>percentuale di punti vinti nella fase Battuta_Punto</i>	41,19%	40,66%	40,87%

ANALISI DI COME SI VINCONO E PERDONO I PUNTI

ANALISI PUNTI VINTI - PUNTI PERSI							
PUNTI VINTI	TOTALE	B_PUNTO	R_PUNTO	PUNTI PERSI	TOTALE	B_PUNTO	R_PUNTO
Battuta				Attacchi avversari vincenti			
Muro				Muri avversari vincenti			
Attacco				Nostrì errori in attacco			
Errori avversari				Nostrì errori in ricezione			
> Errori battuta				Nostrì errori in battuta			
> Errori attacco				Nostrì altri errori			
> Altri errori							
TOTALE				TOTAL			

SUMMARY OF POINTS WON - POINTS LOST													
POINTS WON			TOTAL	BREAK POINT	SIDE OUT		POINTS LOST			TOTAL	BREAK POINT	SIDE OUT	
Serve	18	5%	18	13%	/	/	Opponent winning Attacks	202	63%	142	72%	60	50%
Block	44	13%	32	24%	12	6%	Opponent winning Blocks	35	11%	11	6%	24	20%
Attack	181	54%	47	35%	134	67%	Our errors in Attacks	35	11%	12	6%	23	19%
Opponent Errors	91	27%	37	28%	54	27%	Our errors in Receptions	9	3%	/	/	9	7%
Serve errors	35		/		35		Our errors in Serves	29	9%	29	15%	/	/
Attack errors	40		27		13		Other our errors	9	3%	4	2%	5	4%
Other errors	16		10		6								
TOTAL	334		134	40%	200	60%	TOTAL	319		198	62%	121	38%

FASE BATTUTA_PUNTO			
TOTALE AZIONI GIOCATE			
PUNTI VINTI		PUNTI PERSI	
Primo scambio		Primo scambio	
Battuta		Battute sbagliate	
Muro su attacco dopo ricezione		Attacchi avversari dopo ricezione vincenti	
Contrattacco			
Gioco di transizione		Gioco di transizione	
percentuale sul totale delle azioni del gioco di transizione		percentuale sul totale delle azioni del gioco di transizione	
> contrattacco		> muri avversari su nostro contrattacco	
> muro		> contrattacchi avversari	
> errori avversari > in contrattacco		> nostri errori in contrattacco	
> altri		> altri nostri errori	

FASE RICEZIONE_PUNTO			
TOTALE AZIONI GIOCATE			
PUNTI VINTI		PUNTI VINTI	
Primo scambio		Primo scambio	
Errori avversari in battuta		Battute avversarie vincenti	
Attacchi dopo ricezione vincenti (RA#)		Errori avversari	
percentuale degli attacchi dopo ricezione vincenti (RA#)		Attacchi dopo ricezione murati o sbagliati	
		percentuale di RA= o RA/	
		> attacchi dopo ricezione murati (RA/)	
		> attacchi dopo ricezione sbagliati (RA=)	
Gioco di transizione		Gioco di transizione	
percentuale sul totale delle azioni del gioco di transizione		percentuale sul totale delle azioni del gioco di transizione	
> muri vincenti (M#)		> contrattacchi avversari	
> contrattacchi vincenti (CA#)		> nostri contrattacchi murati	
> errori avversari > in contrattacco		> nostri contrattacchi sbagliati	
> altri		> altri nostri errori	

BREAK POINT PHASE							
TOTAL RALLIES PLAYED					332		
POINTS WON		40%	134	POINTS LOST		60%	198
First Rally			74	55%			128
Serve			18	13%			29
Block on Attack after Reception			21	16%			99
First counterattack			35	26%			
Transition Game			60	45%			70
Percent tot. rallies of the			46%				54%
> counterattack			12	9%			11
> block			11	8%			43
opponent errors	in counterattack		27	20%			12
	other		10	7%			4
Opponent Attack after Reception							2

SIDE OUT PHASE							
TOTAL RALLIES PLAYED					321		
POINTS WON		62%	200	POINTS LOST		38%	121
First Rally			127	64%			48
Opponent Serve Errors			35	18%			9
Winning Attack after Reception			92	46%			3
Percentage of winning attacks after reception (RA#)			37%				36
							14%
							18
							18
Transition Game			73	36%			73
Percent tot. rallies of the			50%				50%
> winning block			12	6%			60
> winning count			42	21%			6
opponent errors	in counterattack		13	6%			5
	other		6	3%			2
Opponent Winning Serve							7%
Faults							2%
Negative Attack after Reception (RA=, RA/)							30%
percentage on the total of RA							
attack aft. reception blocked (RA/)							
error in attack aft. reception (RA=)							
Transition Game			73	60%			73
Percent tot. rallies of the transition			50%				50%
> opponent winning counterattack							50%
> our counterattack blocked							5%
> our errors in counterattack							4%
> other our errors							2%

COME COSTRUIRE LE ESERCITAZIONI

ESERCITAZIONI ANALITICHE

gesto tecnico isolato dal contesto di gioco

ESERCITAZIONI SINTETICHE

esercitazioni di collegamento tra quelle analitiche e quelle globali

ESERCITAZIONI GLOBALI

esercitazioni che simulano il gioco

COME COSTRUIRE LE ESERCITAZIONI

SEDUTA DI ALLENAMENTO STANDARD

✓ sviluppo delle abilità tecniche individuali

✓ parte sintetica/globale ad obiettivo didattico

✓ parte globale ad obiettivo competitivo

COME COSTRUIRE LE ESERCITAZIONI

insegnamento/allenamento

partire dal gioco

specificità