

---



# Cardinal Points

---



- 
- Perchè “Cardinal Points” (*D.Delmati - A.Licata*)
  - Emotività ed autostima del giocatore
  - Gestione della comunicazione: VIA DA - VERSO
  - Programmazione e allenamento
  - Allenamento Feedback Negativi
  - Gara Feedback Positivi
  - Consapevolezza e Autonomia



- 
- Battuta (salto float /salto spin)
  - Ricezione
    - Alzata
    - Attacco
    - Muro
    - Difesa
  - Copertura



Osservo la linea di ricezione e scelgo il bersaglio.

Visualizzo l'esecuzione vincente.

Occhi alla palla.

Dove lancio?           davanti al braccio  
che colpisce

A che altezza?       all'altezza alla quale  
effettuo il colpo

Ritmo lancio/stacco  
Accelerare la rincorsa verso il  
centro del campo avversario

# Battuta

Salto Float

È il primo attacco  
Lo sguardo non mente!

Sali e impatta davanti.  
Accelerazione del braccio fino  
allo STOP verso avanti come se  
fosse una bastonata!

Tempo di lancio: ritardare il lancio il più  
possibile per stimolare l'accelerazione della  
parte finale del gesto.

Colpisci subito!

Deve passare meno tempo possibile tra il  
lancio e il colpo.



Lancio lasciando la palla il più vicino possibile al punto di impatto della battuta

Fluidità della rincorsa e del braccio durante il colpo e anche dopo lo stesso

# Battuta

Salto Spin

È il primo attacco  
Lo sguardo non mente!

Obiettivo: oltre alla zona è importante la profondità della battuta stessa: battute profonde mettono sempre in grande difficoltà i ricevitori

Rincorsa in accelerazione verso il campo, salto, colpo e ricado dentro il campo stesso

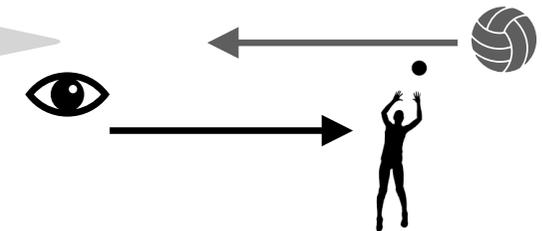
Potenza della battuta: una battuta lenta può essere efficiente solo se usata come variazione a battute potenti: la variazione tra battuta profonda e palla più lenta che cade davanti alla linea dei ricevitori



Osservazione del battitore ed elaborazione tattica.  
Caricamento (LOAD) degli arti inferiori con un piede avanti e piedi che non si allontanano "troppo" durante lo spostamento a tutela dell'orientamento del busto avanti.  
DOVE VA UN PIEDE VA ANCHE L'ALTRO

Calibrare il contributo tra colpo (arti superiori) e spinte (arti inferiori) in funzione della tipologia del servizio avversario e del punto di partenza/arrivo  
Tolgo energia/aggiungo energia

# Ricezione



Impegno a ricevere (MIA!)  
Costruzione del piano di rimbalzo  
Presa forte / spalle sensibili

Concentrazione  
Anticipare il colpo

Sguardo verso il bersaglio prima possibile.  
Prima si anticipa questo cambio di sguardo tra l'osservazione della palla e la posizione del palleggiatore, maggiore sarà la precisione.  
Anticipa la traiettoria  
Disegna la traiettoria  
RICEVERE È PASSARE LA PALLA

Costruzione rapida del piano di rimbalzo per il successivo adattamento del corpo alla traiettoria

Scelta del lato in funzione della traiettoria del servizio



Passi brevi e veloci  
nell'avvicinamento al punto di  
contatto con il pallone  
Fronte alla palla nello spostamento  
e mentre ti sposti, immagina la  
traiettoria per mettere a tempo gli  
attaccanti

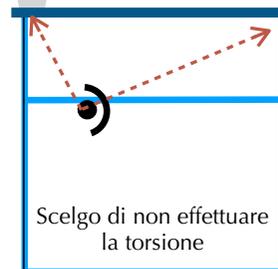
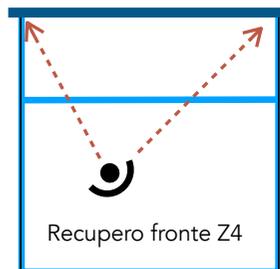
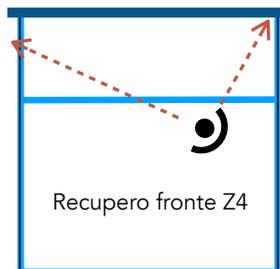
Caricamento (LOAD) e spinta della  
gamba destra.  
Soprattutto nelle alzate su palla  
staccata verso il centro del campo,  
"sentire" il LOAD anche del braccio  
destro in modo da dare simmetria  
alle spinte

Fronte orientata a z4 tranne  
nei casi in cui, con palla tra z5  
e z6, scelgo di mantenere la  
frontalità in linea con la mia  
direzione di provenienza

# Alzata

Precisione e stabilità delle traiettorie  
Velocità di uscita della palla dalle mani

Prendi e sostieni la  
traiettoria  
Indipendentemente  
dall'altezza del primo  
tocco, usare le gambe e  
il salto per mantenere  
sempre uguale la  
distanza delle mani dalla  
fronte, al contatto con la  
palla  
Impulso alla palla e  
disegna la traiettoria



TRANSIZIONE: preparazione rapida e fluida della rincorsa con scelta ragionata del punto di partenza  
Su cambio palla (ricevo/non ricevo)  
Su break point (zona di competenza)

Colpire sempre la palla davanti alla spalla destra  
(sinistra x le manicine)

# Attacco

Valutare  
Colpire  
Controllare

TUTELA DELLO STACCO  
Fluidità nella gestualità della rincorsa in tutte le sue componenti: dalla preparazione, all'effettuazione e conclusione del colpo.  
Ritmo lento - veloce  
Mi allontano - mi oriento  
MI METTO A TEMPO!

FOCUS SUL TEMPO TECNICO  
Consapevolezza e padronanza della differenziazione dei tempi di contatto con la palla (colpo)

ANTICIPO / RITARDO

a seconda del tipo di attacco

FORTE, TIP, SNAP, BLOCK  
OUT



Precisione nella posizione di partenza a rete  
per la lettura della ricezione avversaria.  
Prepara gli angoli e ricerca i segnali

Caricamento (LOAD)  
del primo passo:  
piede Dx se vado a Dx  
Piede Sx se vado a Sx  
Spalle e mani sulla gamba di  
spinta

Recupero della frontalità alla rete  
al termine della traslocazione  
concentrandosi maggiormente  
sulla frontalità delle ANCHE  
piuttosto che solamente delle  
punte dei piedi allo stacco.  
Tirare le anche in fase di volo a  
garanzia dell'ordine e della  
verticalizzazione del salto nonché  
dell'equilibrio in fase di volo.

Costruzione del piano di rimbalzo (piano di muro) a partire  
dalla max apertura della mani  
(percezione distanza pollice - mignolo)  
e piccola intra-rotazione dei polsi.  
Tutto ciò che viene esposto fuori dalla rete DEVE murare

**Muro**  
Ordine esecutivo  
Prima, durante, dopo

Tempo sull'attaccante.  
Rivolgere l'attenzione solamente  
a ciò che avviene sotto il nastro  
della rete.  
Tutti i punti di riferimento  
(movimenti del palleggiatore,  
inizio della traiettoria di alzata,  
rincorsa dell'avversario, tempo di  
salto...) sono osservabili  
guardando dentro la rete come se  
fosse una televisione

Immediata invasione del campo  
avversario con il piano di rimbalzo  
(busto che si inclina leggermente  
avanti già in fase di stacco).





TEMPO DI DIFESA: caricamento (LOAD) delle gambe al momento dell'apertura del braccio dell'attaccante avversario e SPLIT al momento del colpo sulla palla

VOGLIA DI DIFENDERE  
Volontà e determinazione legate alla consapevolezza che dalla qualità del primo tocco, la SQUADRA può costruire un contrattacco efficace. Lavorare per alzare la percentuale di difese che portano ad un contrattacco e non semplicemente ad un free ball

Accelerare verso la palla soprattutto in caduta nei palloni FUORI FIGURA  
Spinta delle gambe e accelerazione delle braccia per dare al pallone l'impulso (il colpo) verso l'alto  
Dai la direzione alla palla  
Tieni gli angoli

VERSO L'ALTO  
su colpo violento per far sfogare la palla verso l'alto

Gestione dello sguardo in funzione della violenza del colpo avversario

Valutazione della propria posizione nel campo e della propria postura (chiusura angoli) in funzione delle caratteristiche dell'avversario e delle soluzioni che può attuare a seconda della distanza della palla da rete

VERSO IL PUNTO RETE DI ARRIVO DELL'ALZATORE DA DIFESA  
su palloni non violenti che permettono la difesa "guidata", con l'idea di creare i TEMPI per un contrattacco al centro





# + ! —> COPERTURA MINIMA (P, L, S di 2° linea)  
- —> COPRIAMO TUTTI

**POSIZIONI**  
Due linee di copertura.  
Una vicina e una lontana  
Il MODELLO DI PRESTAZIONE del campionato determina le posizioni per uno schieramento ottimale

**FERME**  
al momento del colpo d'attacco

**SGUARDO**  
Non segue il "volo del pallone" ma è rivolto in anticipo al piano di rimbalzo del muro

**ALTA**  
per chi è lontana da rete

**POSTURE**

**BASSA**  
con impegno fisico e palmi rivolti verso l'alto per chi è vicino a rete

