

PRINCIPI METODOLOGICI NELL'ALLENAMENTO DEL CAMBIO PALLA PER LA PALLAVOLO FEMMINILE

CORSO DI AGGIORNAMENTO TECNICI

CT MILANO

11 APRILE 2022

GLI ELEMENTI DELLA FASE CAMBIO PALLA

- Ricezione
- Alzata
- Attacco
- Copertura d'attacco
- Eventuale rigiocata

PRINCIPI METODOLOGICI NELL'ALLENAMENTO DEL CAMBIO PALLA PER LA **PALLAVOLO FEMMINILE**

- **I contenuti dell'allenamento** della fase cambio palla
 - Qualità della **ricezione**
 - Qualità della **distribuzione**
 - Qualità del **primo attacco** di cambio palla
 - Efficacia dell'**attacco da posto 4**

QUALITÀ DELLA RICEZIONE

- Presupposti del Talento nel bagher
(Piano rimbalzo/Orientamento/Indipendenza)
- Valutazione traiettoria
(Percezione/Lettura/Motricità/Anticipo)
- Prima/Durante/Dopo
- Specificità: reazione all'errore/leadership (spazio-momento)

Tipologia di lavoro tecnico:

destabilizzazione (percezione e posizionamento)

QUALITÀ DELLA DISTRIBUZIONE

- Presupposti del Talento: Fase prendo/Vel. Uscita palla/Indipendenza mani
- Attitudini Motorie: Posizione neutra/Anticipazione situazionale
- Specificità del ruolo: Precisione/Diversificazione attacchi per tempi e posizioni
- Feeling attaccanti
- Problem solving
- Tipologia di lavoro tecnico:
alternanza gioco-analitico/generale e in focus/rivedersi

QUALITÀ DEL PRIMO ATTACCO

- Presupposti del talento: alto/forte
- Attitudini motorie:
 1. Gestione rincorse (ritmo-ampiezza-anticipo arti superiori)
 2. Verticalità ed equilibrio in fase di volo
 3. Gestione delle rincorse nelle diverse fasi
 4. Anticipare (significa prendere il tempo sul primo tocco)

Tipologia di lavoro tecnico:

lavoro per fasi contro sistema muro-difesa con punteggio speciale

EFFICACIA DELL'ATTACCO DA POSTO 4

- Differenza se si riceve o meno
- Capacità di diversificare la tipologia di colpi
- Capacità di diversificare le direzioni
- Capacità di saper usare il muro avversario
- Reazione alla murata
-

I CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO DELLA FASE CAMBIO PALLA

- Sviluppo della qualità della **ricezione**
 - **Organizzazione e rendimento** del sistema di ricezione
- Qualità della **distribuzione**
 - Criteri e **principi tattici**
- Qualità del **primo attacco** di cambio palla
 - **Organizzazione e rendimento** del sistema d'attacco
 - Fattore determinante della prestazione specifica: efficacia dell'**attacco da posto 4**