



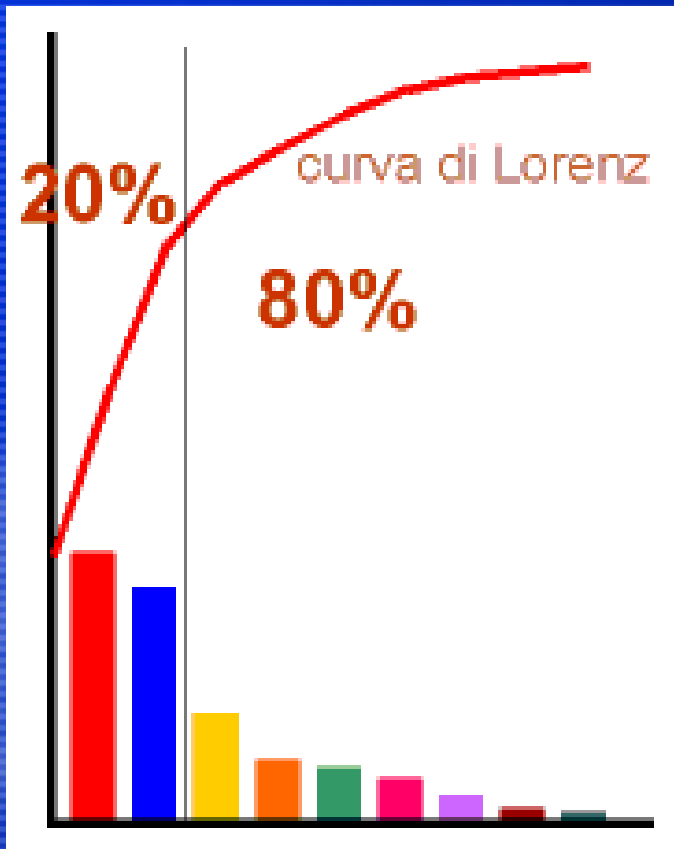
**CORSO DI AGGIORNAMENTO
NAZIONALE 2010**

Montecatini Terme, 30 e 31 gennaio 2010

**IL CAMBIO PALLA
ANASTASI ANDREA**



DIAGRAMMA DI PARETO



- IN QUALUNQUE SISTEMA SONO POCHI GLI ELEMENTI RILEVANTI AI FINI DEL COMPORTAMENTO DEL SISTEMA.
- TUTTI GLI ALTRI “FANNO NUMERO”



DEFINIRE LE PRIORITÀ

- QUALI SONO LE CARATTERISTICHE ESSENZIALI PER MIGLIORARE IL CAMBIO PALLA
- CURA DELLA **RICEZIONE**
- CURA DEL **PALLEGGIO D'ALZATA**
- CURA DELL'**ATTACCO SU RICE**



DEFINIRE LE PRIORITA'

- IL PERFEZIONAMENTO DEL CAMBIO PALLA PASSA ATTRAVERSO IL PERFEZIONAMENTO DEI FONDAMENTALI CHE LO COMPONGONO E INTEGRANDOLI TRA DI LORO
- SI DEDUCE CHE LA RICEZIONE HA UNA IMPORTANZA STRATEGICA CHE ANDREMO AD ANALIZZARE TECNICAMENTE E STATISTICAMENTE



RICEZIONE

| | EffP | Neg. | Tot | = | / | - | ! | + | # | | | | | | | |
|----------|------------|------------|------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| RICE | 58% | 9% | 2220 | 104 | 5% | 91 | 4% | 371 | 17% | 366 | 16% | 834 | 38% | 454 | 20% | |
| Su Salto | 52% | 12% | 1459 | 66% | 96 | 7% | 74 | 5% | 256 | 18% | 271 | 19% | 506 | 35% | 256 | 18% |
| Su Flott | 69% | 3% | 761 | 34% | 8 | 1% | 17 | 2% | 115 | 15% | 95 | 12% | 328 | 43% | 198 | 26% |

1. % BASSA DI RICEZIONI PERFETTE
2. IMPATTO DIFFERENTE TRA IL SERVIZIO FLOTT E SALTO
3. IMPOSTAZIONE DEL LAVORO



BAGHER DI RICEZIONE "FLOTT"

- PREPARAZIONE, VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA, PRIMA COMPONENTE LATERALE POI PROFONDITA'
- SCELTA DELLA LATERALITA' CON APERTURA DEL PIEDE CORRISPONDENTE
- **GESTIONE PRIORITARIA DELL'USO DELLE BRACCIA NELL'ESECUZIONE DEL BAGHER**
- PIANO DI RIMBALZO CON IPER-ESTENSIONE DEI POLSI, MANTENERE APERTO L'ANGOLO BUSTO-BRACCIA
- PROTEZIONE DELLA PALLA CON LA SPALLA CORRISPONDENTE
- CONTATTO CON LA PALLA IN ANTICIPO DAVANTI AL CORPO





BAGHER DI RICEZIONE "SPIN"

- PREPARAZIONE, VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA, PRIMA LATERALITA' POI PROFONDITA'
- EVENTUALE APERTURA E COMPRESSIONE DELL'ARTO CORRISPONDENTE ALLA DIREZIONE D'ARRIVO DELLA PALLA
- PIANO DI RIMABALZO CON IPER-ESTENSIONE DEI POLSI, MANTENERE APERTO L'ANGOLO BUSTO-BRACCIA CONTROLLANDO L'IMPATTO
- PROTEZIONE DELLA PALLA CON LA SPALLA CORRISPONDENTE
- CONTATTO CON LA PALLA IN ANTICIPO DAVANTI AL CORPO





PALLEGGIO DI RICEZIONE "FLOTT"

- POSIZIONE DI PARTENZA PIU' AVANZATA, PREPARAZIONE, VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA, PRIMA LATERALITA' POI PROFONDITA'
- RICERCA DELLA FRONTALITA', CON PUNTO DI IMPATTO PIU' BASSO/AVANTI RISPETTO AL PALLEGGIO DIDATTICO
- AUMENTARE IL GRADO DI TENSIONE DELLE MANI
- ASSIMMETRIA DEGLI APPOGGI
- RICERCA DI UNA TRAIETTORIA DI USCITA "COMODA"



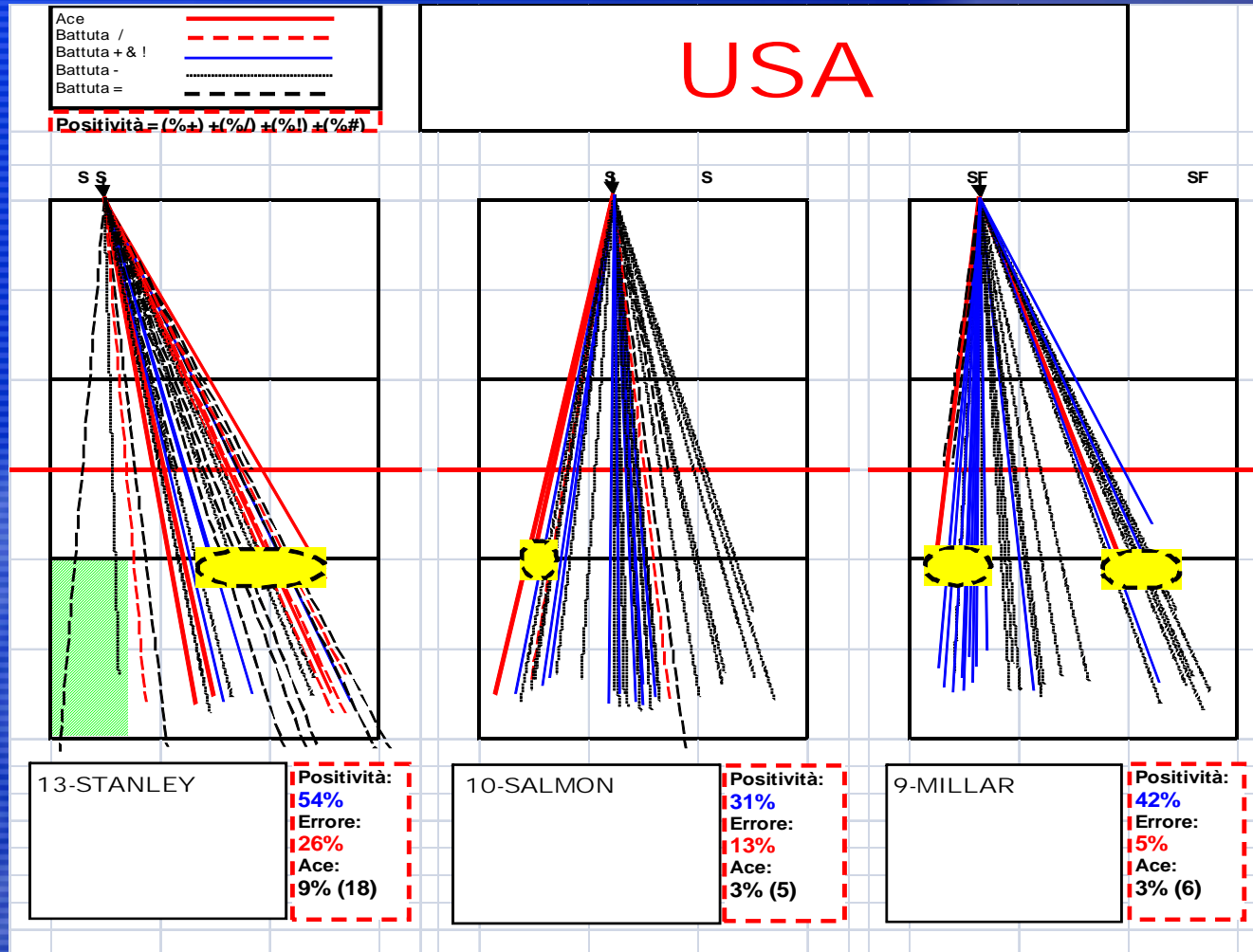


TATTICA DI RICEZIONE

- ORGANIZZAZIONE DELLA RICEZIONE
- REGOLARE LE COMPETENZE INDIVIDUALI ALL'INTERNO DELLO SCHEMA DI RICEZIONE CHE VOGLIAMO UTILIZZARE
- OBIETTIVI DELLA RICEZIONE
- ALLENAMENTO DELLA RICEZIONE: USO DEI METODI



ES. SCOUT BATTUTA





PALLEGGIATORE

- CURA DELLE TRASLOCAZIONI CON ARRIVO IN ANTICIPO RISPETTO ALLA PALLA
- RICERCA DELLA NEUTRALITA': PRIMA MANI, POI SPALLE, INFINE IN SOSPENSIONE
- LE MANI: CURARE LA VELOCITA' D'USCITA E LA PRECISIONE
- VELOCIZZARE LE ALZATE IN BASE ALLA "PROGRESSIVA MATURITA' TECNICA"
- PORTARE I GIOVANI ALLO SVILUPPO DEL MODELLO DI GIOCO DI RIFERIMENTO DELLA PALLAVOLO INTERNAZIONALE (NAZIONALE SENIORES)





RICEZIONE - ATTACCO

| | EffP | Eff | Tot | = | / | - | ! | + | # | | | | | | | |
|--------------|------|------------|------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|
| RIC/ATT | | 42% | 2003 | 130 | 6% | 147 | 7% | 436 | 22% | 0 | 0% | 173 | 9% | 1116 | 56% | |
| Veloce | | 54% | 526 | 26% | 26 | 5% | 32 | 6% | 91 | 17% | 0 | 0% | 37 | 7% | 340 | 65% |
| Spinta | | 41% | 1033 | 52% | 70 | 7% | 78 | 8% | 212 | 21% | 0 | 0% | 100 | 10% | 573 | 55% |
| Alta | | 15% | 211 | 11% | 11 | 5% | 25 | 12% | 85 | 40% | 0 | 0% | 21 | 10% | 68 | 32% |
| Combinazione | | 42% | 194 | 10% | 21 | 11% | 11 | 6% | 35 | 18% | 0 | 0% | 13 | 7% | 114 | 59% |

1. CON IL CAMBIO PALLA OTTENIAMO 8,9 PUNTI SU I 17,2 DI MEDIA IL CHE CORRISPONDE AL 52% DEI PUNTI TOTATI OTTENUTI
2. IMPORTANTISSIMO E' LA QUALITA' DEL LAVORO DA IMPOSTARE SUL SISTEMA DEL CAMBIO PALLA E LA CURA DEI SINGOLI FONDAMENTALI



ATTACCANTE CENTRALE

- RINCORSA BREVE CON NEUTRALITA' DELLE USCITE D'ATTACCO PARTENDO PRIMA DAL CENTRO DEL CAMPO POI ANCHE DALLE LINEE LATERALI
- PUNTO DI STACCO DISTANTE DALLA RETE, IDONEO PER ATTACCARE IN TUTTE LE DIREZIONI
- COLPO IN ANTICIPO IMPATTANDO LA PALLA NELLA FASE ASCENDENTE DELLA TRAIETTORIA D'ALZATA
- NEL COLPO CURARE L'AZIONE AVAMBRACCIO-POLSO
- CURARE L'UTILIZZO DEL PALLONETTO IN SITUAZIONI COMPLESSE





ATTACCANTE LATERALE

- CURA DEI TEMPI DI PARTENZA IN FUNZIONE DELLA VALUTAZIONE DELLE “TRAIETTORIE D’ALZATA”
- SVILUPPO DELLA COMPONENTE ORIZZONTALE DEL SALTO PER COLPIRE LA PALLA NEL PUNTO PIU’ ALTO DAVANTI AL CORPO
- NEUTRILITA’ DELLA POSTURA IN VOLO PER AVERE A DISPOSIZIONE TUTTE LE DIREZIONI D’ATTACCO A PRESCINDERE DAL PUNTO DI PARTENZA DELLA RINCORSA
- SVILUPPO DELLA MANUALITA’ PER DIVERSIFICARE I COLPI
- SVILUPPO DELLA VISIONE PERIFERICA PER “LEGGERE” IL MURO





TATTICA DEL CAMBIO PALLA

- SCELTE TATTICHE del PALLEGGIATORE
- STRATEGIE di GIOCO BASATE SULLE CARATTERISTICHE delle SQUADRE AVVERSARIE
- SCELTE TATTICHE dell'ATTACCANTE





**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!!!**