


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

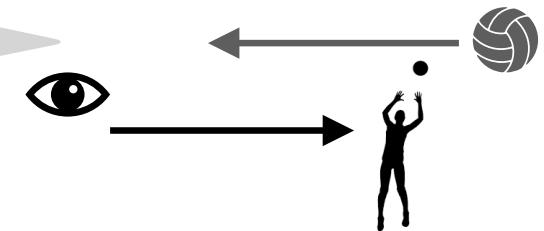
Potenza della battuta: una battuta lenta può essere efficiente solo se usata come variazione a battute potenti: la variazione tra battuta profonda e palla più lenta che cade davanti alla linea dei ricevitori



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

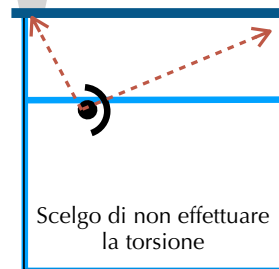
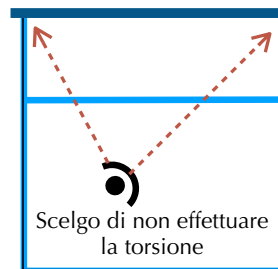
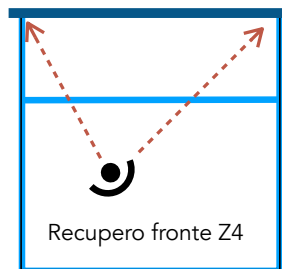
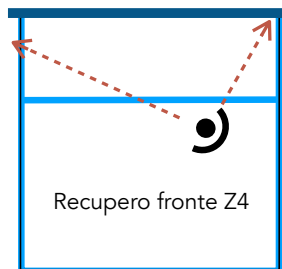
Caricamento (LOAD) e spinta della
gamba destra.
Soprattutto nelle alzate su palla
staccata verso il centro del campo,
"sentire" il LOAD anche del braccio
destro in modo da dare simmetria
alle spinte

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).





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

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

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

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

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



Copertura

Proteggiamo l'attaccante
Coinvolte sempre!

+ ! → 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

ALTA
per chi è lontana
da rete

FERME
al momento del colpo
d'attacco

POSTURE

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

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

