

**PRINCIPI METODOLOGICI
NELL'ALLENAMENTO
DELLA FASE BREAK
POINT PER LA PALLAVOLO
FEMMINILE GIOVANILE**

CT Milano, 15 Febbraio 2021

P. d'Aniello

PRINCIPI METODOLOGICI NELL'ALLENAMENTO DEL BREAK POINT PER LA PALLAVOLO FEMMINILE

Contenuti dell'allenamento della fase break point

1. Qualità del **collegamento battuta-muro**
2. Qualità del **collegamento muro-difesa**
3. Qualità della **ricostruzione**
4. Qualità del **contrattacco**

Contenuti dell'allenamento della fase break point

1. QUALITÀ DEL COLLEGAMENTO BATTUTA – MURO

* OBIETTIVI, ORGANIZZAZIONE E CRITERI DI OPZIONE A MURO

Qualità del collegamento battuta-muro

TIPOLOGIA BATTUTA E SUA INCIDENZA

- (DIFFERENZIARE PER ZONA, PADRONEGGIARE ALMENO 2 TECNICHE, SEMPRE IN ELENCO)

UTILIZZO DELLA BATTUTA IN SENSO TATTICO:

SU R/A – CONFLITTI / SU C / SU L

- ESEMPIO DI LAVORO: ZONA/TEMPO

RELATIVO POSIZIONAMENTO DEL MURO: SCELTE E POSSIBILITÀ (OPZIONE/LETTURA/SOVRACCARICO)

- LAVORI A SECCO/LAVORI CON LA PALLA/PALLA E SPOSTAMENTO/NEL GIOCO

Contenuti dell'allenamento della fase break point

2. QUALITÀ DEL COLLEGAMENTO MURO – DIFESA

* OBIETTIVI, ORGANIZZAZIONE E PRESTAZIONI INDIVIDUALI IN DIFESA

QUALITÀ DEL COLLEGAMENTO MURO – DIFESA (VIDEO 1)

- * **Tattica predeterminata**
- * **Segnali dei giocatori a muro**
(esempio 1-parallela, 2-diagonale, pugno-opzione, L-lettura)
- * **Interventi difensivi: + o – responsabilità in base alla capacità dei difensori**
Lavoro difensivo in figura/fuori figura/acrobatica (vincere paura se giovani!)
- * **Capacità di dare qualità per la ricostruzione**
Lavori di precisione a diverse velocità di colpo/Target/Con inserimento P/S/C

Contenuti dell'allenamento della fase break point

3. QUALITÀ DELLA RICOSTRUZIONE

* COMPETENZE DI ALZATA E SVILUPPO DELLA PRECISIONE

Qualità della Ricostruzione

- * **PALLEGGIO: CAPACITÀ DEL P IN SITUAZIONI DI FUORI RETE**
- * **PALLEGGIO NON SPECIALIZZATO (IN PARTICOLARE C)**
- * **RUOLO DEL LIBERO OGGI IN QUESTA FASCIA D'ETÀ**

PER TUTTI: LAVORI ANALITICI/SINTETICI (PER P IN PARTICOLARE!) – LAVORI NEL GIOCO

PER L, IN PARTICOLARE: OBBLIGARLO A PALLEGGIARE, LAVORO A RIDOSSO DELLA LINEA 3 MT.

Contenuti dell'allenamento della fase break point

4. QUALITÀ DEL CONTRATTACCO

* NUMERO DI CONTRATTACCHI RISPETTO AL NUMERO DI PALLE DIFESE E RELATIVA EFFICACIA

Qualità del Contrattacco (Video 3)

- * **Valutazione: numero di contrattacchi rispetto al numero di palle difese e relativa efficacia**
- * **Capacità di P di proporre gioco veloce: saper osare!**
- * **Capacità di S/O: non farsi condizionare dalla ricostruzione**
- * **C: farsi «vedere», non essere passivi nel gioco (video 2)**
Lavoro sintetico estremizzando concetti/ Lavoro nel gioco

FASE BREAK-POINT ITALIA U16 EUROPEI 2019 (VIDEO 4)

	Tot.	Eff. %	=		/		-		!		+		#	
<u>BATTUTA</u>	530	33	58	11	49	9	183	35	56	11	140	26	44	8
# + / --- = :: tot.														
<u>C.ATTACCO</u>	251	26	22	9	15	6	34	14	14	6	63	25	103	41
# --- / = :: tot.														
<u>MURO</u>	152	8	51	34	3	2			32	21	31	20	35	23
# + --- = / :: tot.														

Legenda Simboli

- Battuta

punto + no attacco / palla torna ! staccata, diff. con C – att. fac. = errore

- Contrattacco

punto + no attacco ! coperto e c.att. / murato – difeso facile = errore

- Muro

punto + muro passivo e ric. ! copertura / invasione a rete = errore

CONFRONTO

	Gare	BATTUTA		C.ATTACCO		MURO	
		Eff.	#	Eff.	#	Eff.	#
Euro 2019	7	33%	44	26%	103	8%	35
			(530)		(251)		(152)
Euro 2017	7	33%	73	39%	122	5%	39
			(539)		(236)		(150)
Wevza 2015	4	32%	32	26%	73	16%	24
			(330)		(163)		(95)

CURIOSITÀ

SLOVENIA



▶ **GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

PASQUALEDANIELLO1964@GMAIL.COM