

Il Palleggiatore nella Pallavolo Moderna



Corso di Aggiornamento

*Matteo Bertini
Allenatore Delta Informatica Trentino*

Obiettivo del Corso

- Riconoscere tutte le qualità che caratterizzano il palleggiatore nella pallavolo moderna a tutti i livelli
- Creare un sistema di allenamento individuale e collettivo in cui perfezionare le abilità di gioco

Svolgimento del Corso

- ✓ Nozioni teoriche
- ✓ Visione di Video
- ✓ Analisi Statistica
- ✓ Analisi sui diversi livelli

I Numeri del palleggiatore

- **Azioni di CP:**

- ✓ la percentuale di attacchi su alzata del palleggiatore è compreso in un range tra il **92%-97%**

- **Azioni di BP:**

- ✓ la percentuale di attacchi su alzata del palleggiatore è compreso in un range tra il **46%-61%**

I Numeri del palleggiatore della stagione

- **Azioni di CP:**

- ✓ la percentuale di attacchi sualzata del palleggiatore è del **94%**

- **Azioni di BP:**

- ✓ la percentuale di attacchi sualzata del palleggiatore è del **73%**

Difesa

- Totale Attacchi Avversario: 3082
- Totale difese: 352
- Percentuale difese: 11%
- Media difese del Palleggiatore a partita: 15
- Media difese del Palleggiatore a set: 4

Battuta

- Totale Battute: 360
- Totale Battute a partita: 14
- Totale Battute a set: 4

Muro

- Totale Attacchi Avversario con P coinvolto: **681**
- Media di Muri a partita: **28**
- Media di Muri a set: **8**

Attacco

- Totale Attacchi: **55**
- Media di Attacchi a partita: **2,2**

Dati Palleggiatore per partita

- Totale Alzate di CP: 53
- Totale Alzate di BP: 49
- Difese: 15
- Muro: 28
- Battuta: 15
- Attacco: 2

Utilizziamo i numeri in funzione:

- della metodologia dell'allenamento
- della programmazione di un determinato periodo
- della preparazione atletica

Cosa Caratterizza il Palleggiatore?

- Utilizzo ottimale delle **Tecniche di alzata**
- Capacità **Tattica**
- **Attitudini Caratteriali**
- Utilizzo ottimale delle altre **Tecniche**
- **Caratteristiche Fisiche**

Utilizzo ottimale delle Tecniche di Alzata

- **Qualità delle mani:**
 - mani aperte naturalmente
 - mobilità e spinta a carico del polso
 - velocità di uscita della palla

Mani aperte naturalmente

- Definiscono la capacità di toccare una superficie di palla quanto più ampia possibile senza irrigidire il polso



Mani aperte naturalmente

- La stessa posizione delle mani deve essere mantenuta in modo agevole anche con il polso flesso dorsalmente



Azione del polso

- Necessaria nel palleggio in sospensione e per mantenere la posizione neutra



La Velocità di uscita della palla

- L'accelerazione che subisce la palla al momento del tocco è il fattore determinante della qualità delle traiettorie in prospettiva del gioco veloce



La Velocità di uscita della palla

- Deve essere un fattore totalmente indipendente da posizione del corpo e condizione di equilibrio



La tecnica ottimale per.....

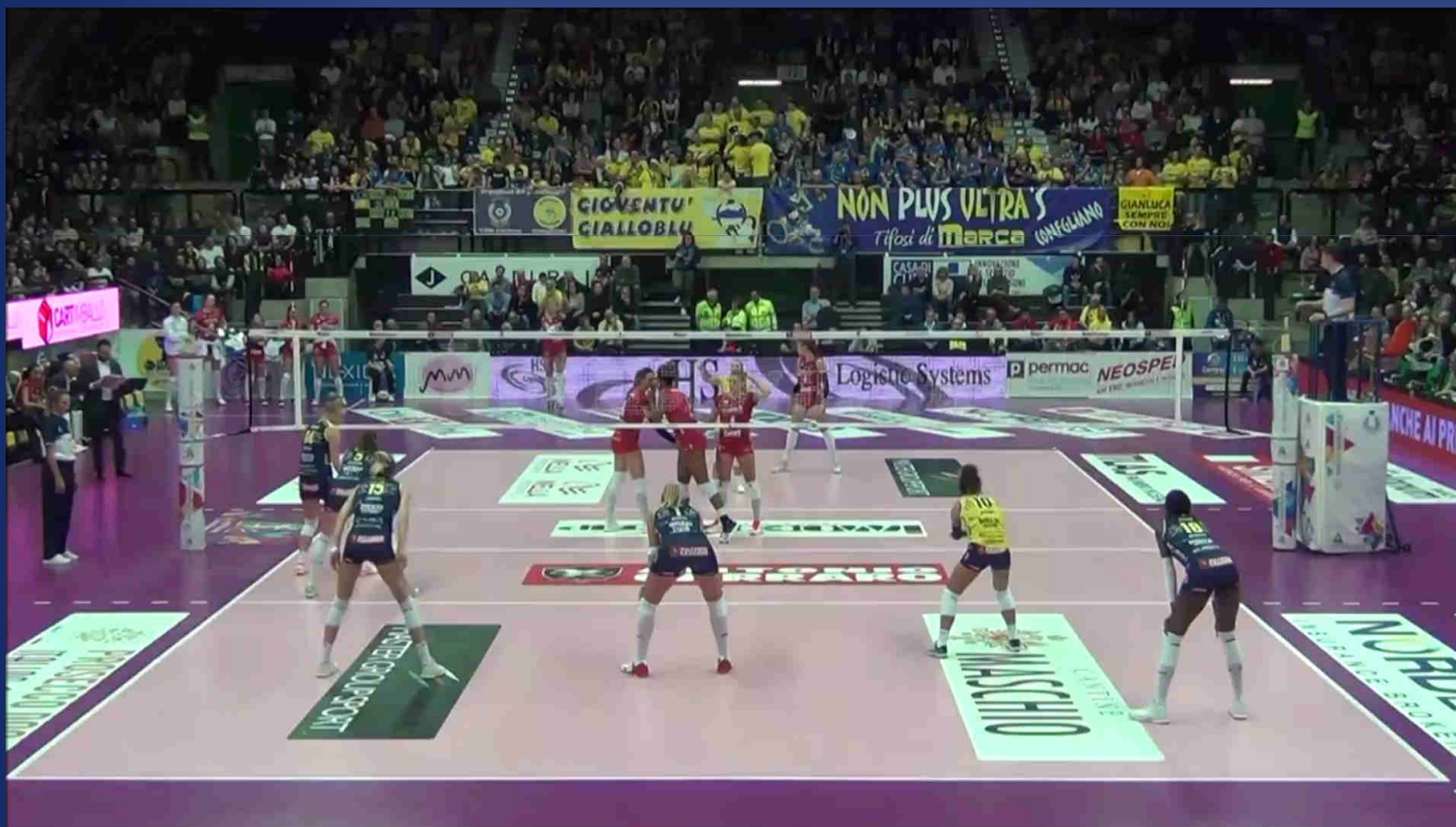
- La stabilità delle traiettorie
- Adattabilità a tutti gli attaccanti
- Neutralità
- Imprevedibilità
- Adattamento alla situazione

Utilizzo ottimale delle Tecniche di Alzata

- Bagher di alzata come abilità
 - *utilizzo del bagher laterale*
 - *spalle rilassate*
 - *rotazione del busto*
 - *punta del bagher sull'obiettivo*



Esempi video: L'USCITA DELLA PALLA



Capacità Tattica

- **Capacità di anticipazione:**
 - liberarsi delle competenze di primo tocco in situazione di Breakpoint
 - grande capacità di osservazione e di attenzione

La capacità di anticipazione è **allenabile** sia nell'esercitazione sintetica sia in quella collettiva. E' migliorabile con l'esperienza di gioco.

Capacità Tattica

- **Contrapposizione** all'avversario
- **Adattabilità** alle situazioni e **Duttilità** comportamentale



Contrapposizione all'avversario

Studiare una tattica in base:

- al sistema di Breakpoint avversario
- alle caratteristiche dei propri attaccanti

Adattabilità alle situazioni e Duttilità comportamentale

Modificare la tattica di gioco in base:

✓ al cambiamento di sistema di Breakpoint avversario

✓ al rendimento dei propri attaccanti



Esempi di tattica



Attitudini Caratteriali

- **Disponibilità al perfezionamento di tecniche e di sistemi di gioco**
- **Qualità Agonistiche**
- **Capacità di assumersi grandi responsabilità**
- **Leadership**

Utilizzo ottimale delle altre Tecniche

- Difesa
- Copertura



- Muro



Utilizzo ottimale delle altre Tecniche

➤ **Battuta**



➤ **Attacco**



Caratteristiche Fisiche

- **Statura**
- **Capacità di salto**
- **Resistenza al salto**
- **Rapidità**
- **Reattività**