

Video Conferenza comitato regionale Marche 13- 6 - 2020

ALLENARE LA FASE BREAK

Prof. MORETTI Maurizio

FASE BREAK

LA ALLENO NEL SUO COMPLESSO

TENDO AD ALLENARE IL GIOCO NEL SUO COMPLESSO

NONOSTANTE CIO' CONCETTUALMENTE LA DIVIDIAMO IN TRE GRANDI PARTI

SERVIZIO E MURO

MURO E DIFESA

DIFESA E CONTRATTACCO

I NUMERI DELLA FASE BREAK

INCIDE PIU' LA FASE BREAK O IL CAMBIO PALLA NELLA VITTORIA di UN MATCH?

7 BREAK A SET

2,1 SERVIZIO

1,4 MURO

3,5 CONTRATTACCO

51% CAMBIO PALLA
COMPLESSIVO

55%

42% FASE BREAK
COMPLESSIVA

44%

I NUMERI SONO IMPORTANTI PERCHE' MI ORIENTANO NELLA STRUTTURAZIONE DELL'ESERCIZIO

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

DEVO AVERE 14 GIOCATORI mai meno di 12

GENERALMENTE GLI ALLENAMENTI SI SVOLGONO A SESTETTI MISTI

I SESTETTI SPESSO VENGONO FATTI DAI GIOCATORI

IL 6 VS 6 OCCUPA CIRCA I 2/3 DELL' ALLENAMENTO

GENERALMENTE VENGONO SCELTI DEI TEMI DELL'ALLENAMENTO collegati ai numeri o anche a situazioni specifiche di gioco

TALI TEMI SONO VALORIZZATI: sia DAGLI ESERCIZI che VENGONO SCELTI

SIA DAI PUNTEGGI CHE VENGONO ASSEGNATI

IL MIO ALLENAMENTO IN SERIE B1

RISCALDAMENTO

CIRCA 15'

1° BLOCCO

CIRCA 30'

- a) GIOCHI 2x2 3x3 4x4 obiettivo CONTROLLO DINAMICO dei FONDAMENTALI
- b) Transizioni di muro e di contrattacco e spostamenti. I liberi fanno lavoro a parte di difesa o alzata
- c) Battuta Ricezione e attacco centrale
- d) Battuta Ricezione e attacco 4 e 2 e MURO CENTRALE
- e) Ritmo del Cambio PALLA e COPERTURA

2° BLOCCO PRIMO 6 VS 6 AGONISTICO A PUNTEGGIO (IL GIOCO da dei PUNTI che sono AGGANCIATI AL CALDERON o COMUNQUE ALLA VITTORIA DELL'ALLENAMENTO)

CIRCA 30'

3° BLOCCO PALLE A SCOPO (PROGETTO VOLLEI SCHOOL)

CIRCA 15'

4° BLOCCO SECONDO 6 VS 6 AGONISTICO A PUNTEGGIO (IL GIOCO da dei PUNTI che sono AGGANCIATI AL CALDERON o COMUNQUE ALLA VITTORIA DELL'ALLENAMENTO)

CIRCA 30'

PREPARARE L'ALLENAMENTO

LA PREPARAZIONE VIENE FATTA LA MATTINA O IL PRIMO POMERIGGIO

CONTROLLARE LE PRESENZE e LO STATO FISICO dei GIOCATORI

DEFINIRE I TEMI DELL'ALLENAMENTO

PARTIRE DALLA STRUTTURAZIONE DEI 2 GIOCHI PRINCIPALI (BLOCCO 2 E 4)

DEFINIZIONE DELLE PALLE A SCOPO (BLOCCO 3)

DEFINIZIONE DEL PRIMO BLOCCO (BLOCCO 1)

SPEDIRE SU W APP L'ALLENAMENTO ALLE ATLETE nel GRUPPO DI SQUADRA

NEI MINUTI CHE PRECEDONO L'ALLENAMENTO:

1 - in UNA LAVAGNA OGNUNA DEFINISCE IL SUO FOCUS PER QUELL' ALLENAMENTO (novità)

2 – I GIOCATORI STABILITI FANNO LE SQUADRE

DEFINIZIONE dei TEMI dell'ALLENAMENTO

FASE BREAK

SERVIZIO - MURO - DIFESA - CONTRATTACCO

SITUAZIONI di GIOCO

Es: MURO E DIFESA su PALLA SKY o su palla ! Spostata avanti, dietro, staccata

Difesa di P (con o senza LIBERO) Difesa di P che permette una costruzione immediata o meno

Free Ball o Down Ball

Ricostruzione con P che resta a muro in zona 4

Definizione di ALCUNI FOCUS INDIVIDUALI da condividere con le atlete

SCELTA
degli esercizi PRINCIPALI

BLOCCO 2

e

BLOCCO 4

GIOCO 6 CONTRO 6 FASE BREAK

18-21 IN FASE BREAK A SQUADRE MISTE

SEMPRE BATTUTA ALLA SQUADRA A 21

SQUADRA in FASE BREAK (a 22) DEVE VINCERE 2 AZIONE

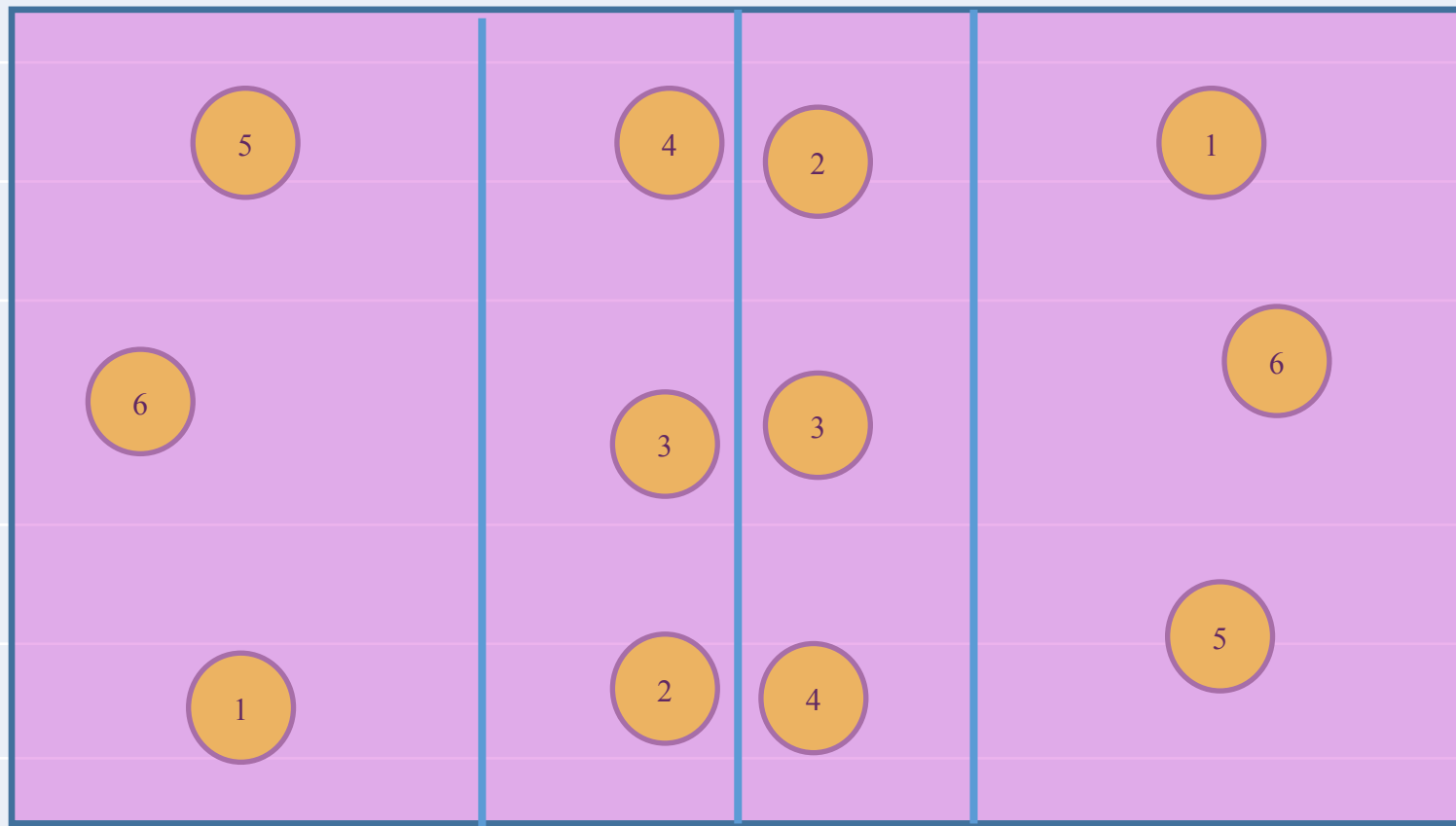
PER FARE UN PUNTO. SE FA PUNTO RIMANDA a 18 L'altra squadra

SQUADRA in FASE CAMBIO PALLA (a 18) fa punto ogni azione

SQUADRA in FASE BREAK FA UN GIRO OGNI VOLTA CHE NON FA PUNTO

SQUADRA IN CAMBIO PALLA OGNI VOLTA CHE VINCE LA PRIMA AZIONE

DI CAMBIO PALLA EFFETTUA UNA ROTAZIONE



GIOCO 6 CONTRO 6 FASE BREAK

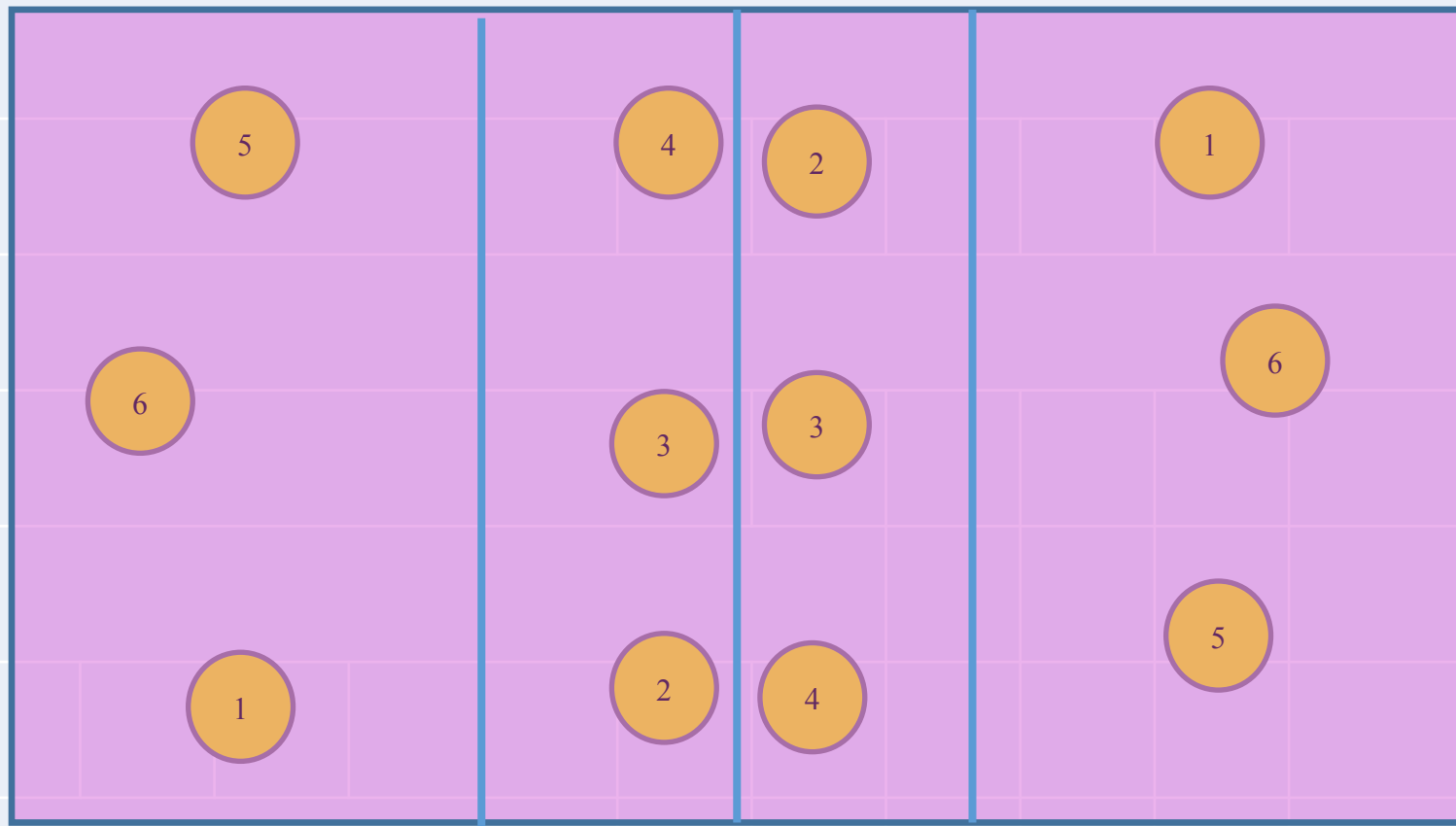
VECCHIA PALLAVOLO PUNTO SOLO IN FASE BREAK

1° PALLA BATTUTA SQUADRA A

QUANDO FA BREAK OTTIENE IL PUNTO ALTRIMENTI

CAMBIO PALLA

VINCE chi ARRIVA PRIMA A 6 punti



GIOCO 6 CONTRO 6 FASE BREAK

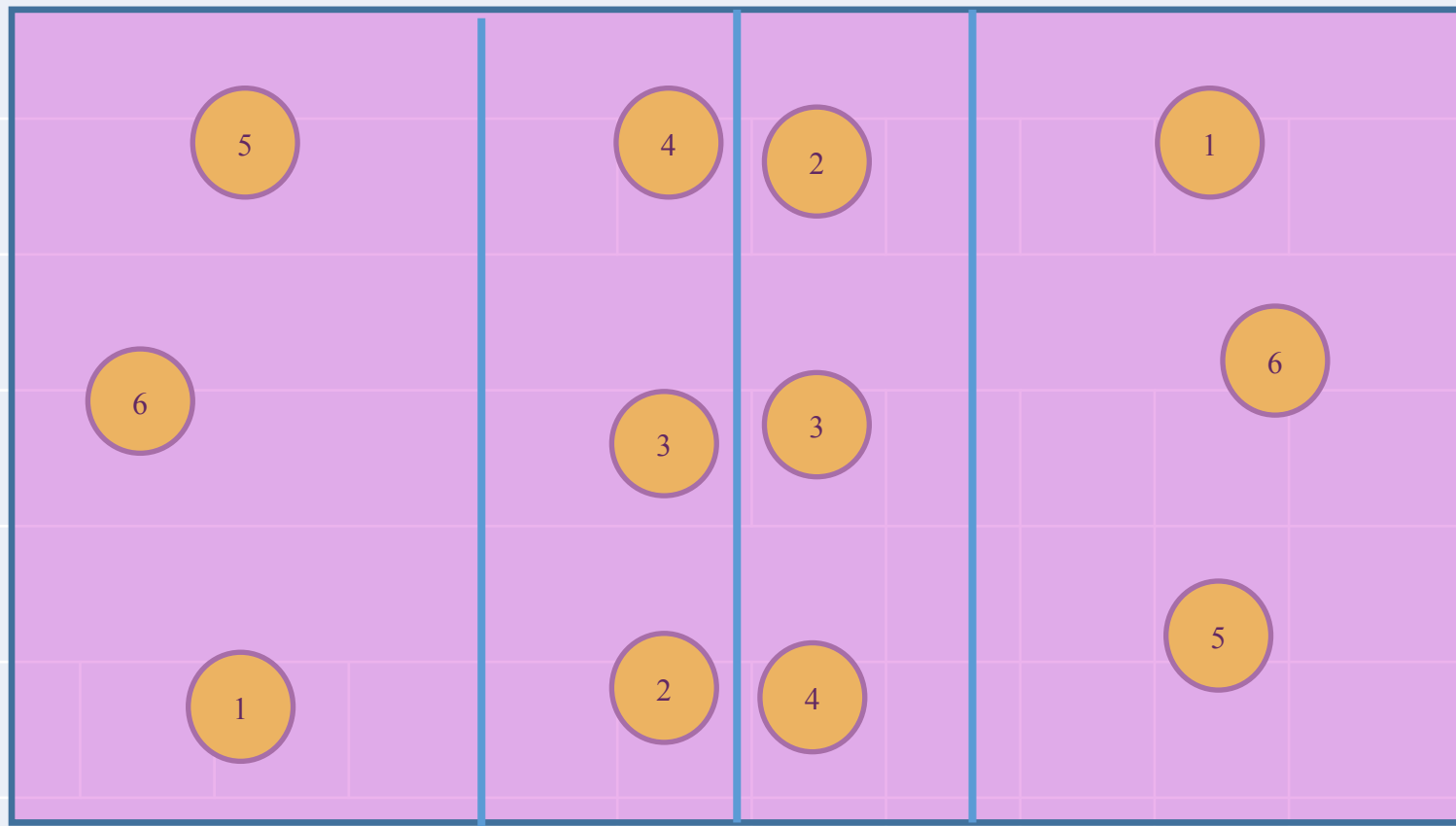
BREAK confermato dal SALVATORE della PATRIA

1° PALLA BATTUTA SQUADRA A

QUANDO FA BREAK PALLA ALZATA al SALVATORE

della PATRIA IN UNA SITUAZIONE DI CONTRATTACCO.

Se fa PUNTO è PUNTO altrimenti il servizio passa all'altra squadra



VINCE chi ARRIVA PRIMA A 3 punti

GIOCO 6 CONTRO 6 FASE BREAK

6 PALLONI

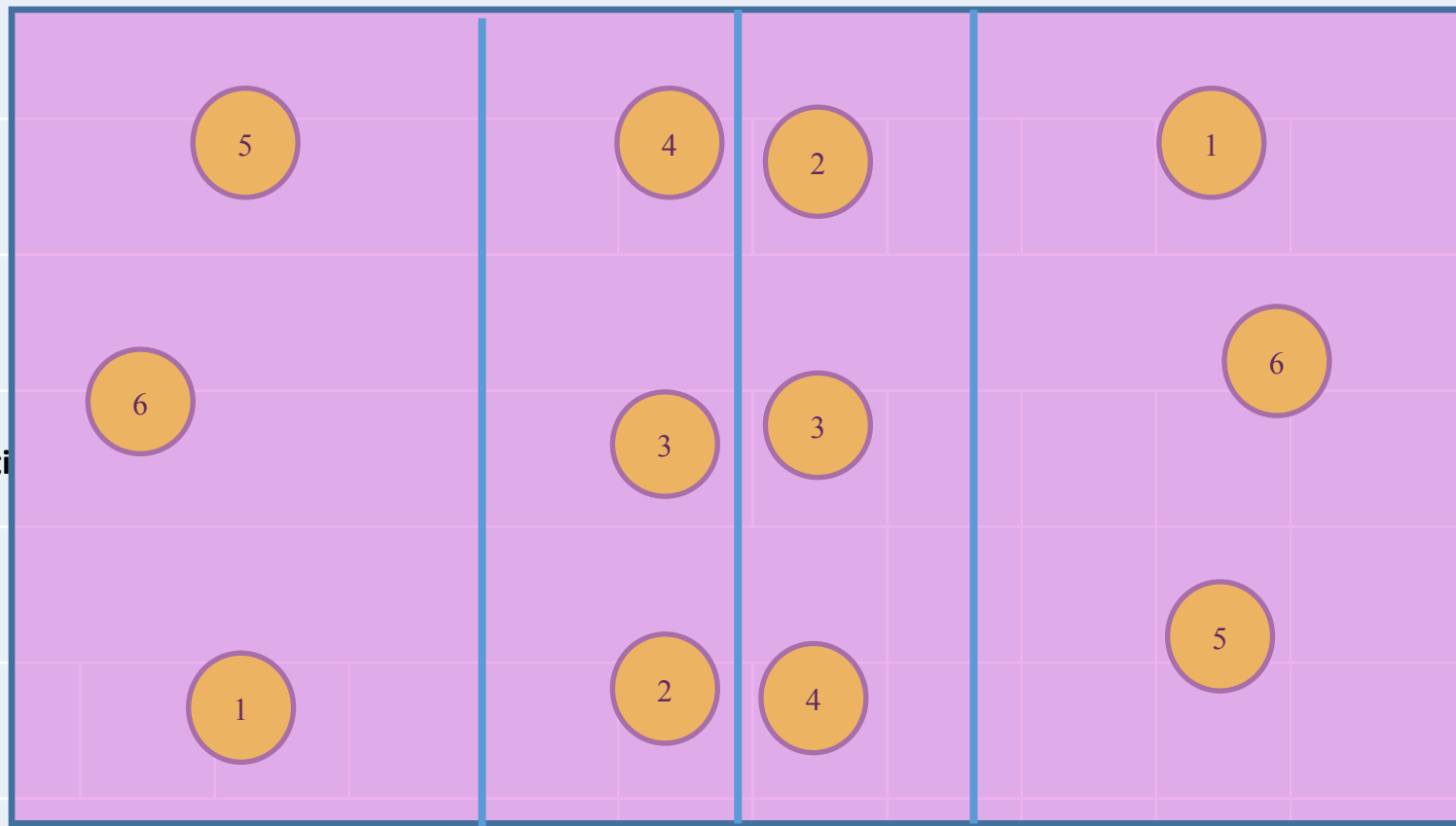
Una Squadra Effettua 6 Battute consecutivamente

Se OTTIENE il punto RIMANE se PERDE il punto esegue una

Rotazione. Squadra in Cambio Palla se vince l'azione gira altrimenti
Rimane nella rotazione

Squadra in BATTUTA deve fare il 50% (cioè vincere 3 azioni)

Se vince PRENDE 2 PUNTI. Se a vincere è la squadra in RICEZIONE
PRENDE 1 PUNTO.



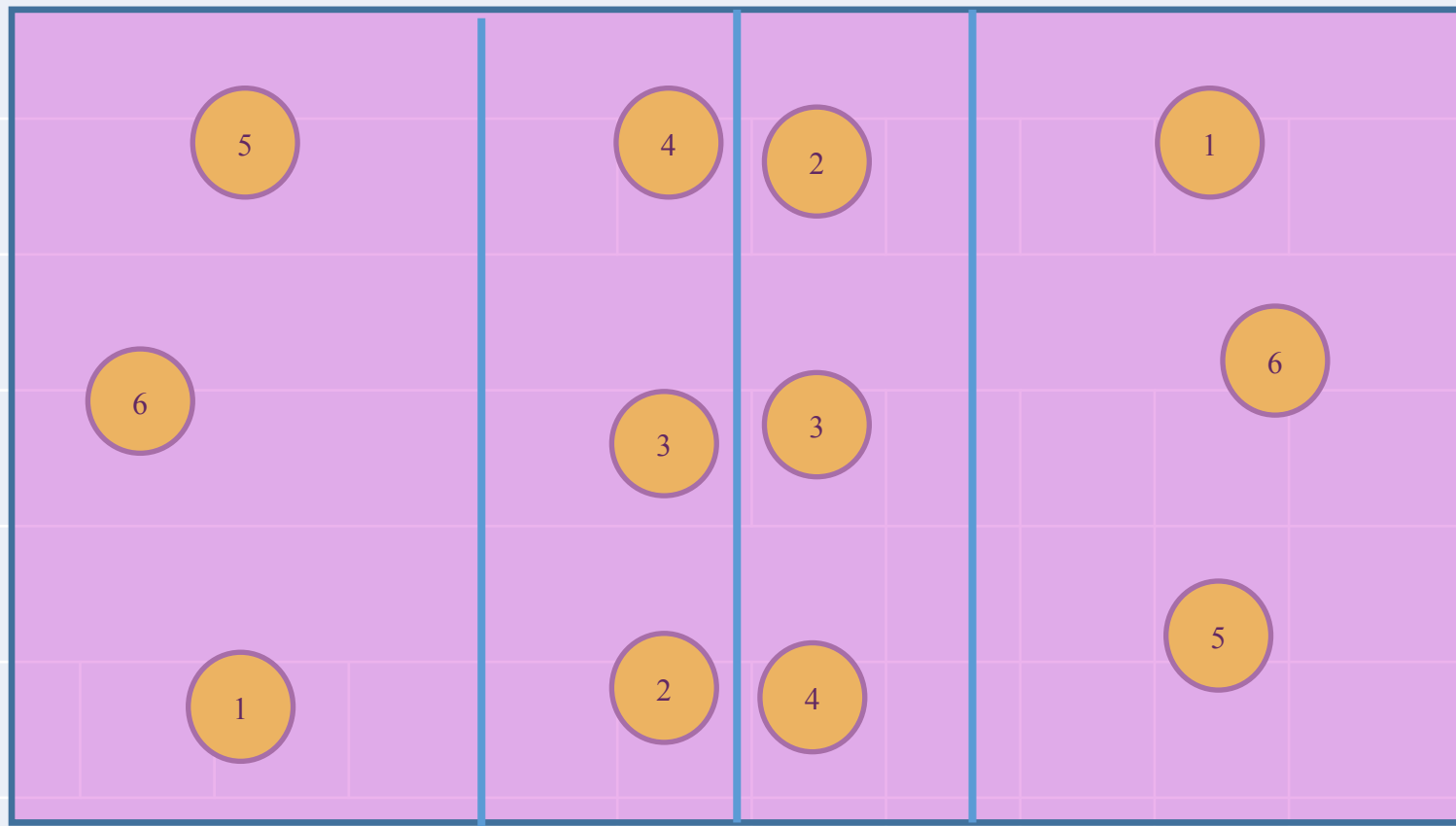
Vince chi arriva a 8 – ASSEGNAZIONE DI PUNTI SPECIALI (Per Battuta o Muro o Difesa e Contrattacco)

GIOCO 6 CONTRO 6 FASE BREAK

GIOCO NORMALE con PREMIO

Set normale a 15 punti

Le Squadre hanno un PREMIO se RIESCONO A FARE 5 BREAK VERI



ASSEGNAZIONE DI PUNTI SPECIALI (Per Battuta o Muro o Difesa e Contrattacco)

SCELTA Delle PALLE A SCOPO

Situazioni del GIOCO SPECIFICHE
che VOGLIAMO ALLENARE

PALLE A SCOPO

SET A GENERALMENTE a 15 (oppure a 25 PUNTI)

La PALLA viene LANCIATA da K alternativamente in un campo e nell'altro

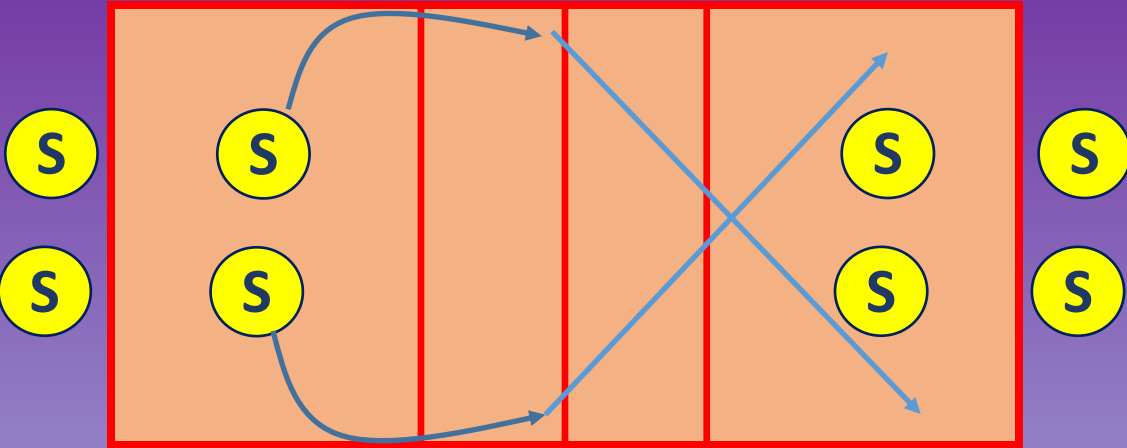
Ogni 5 palloni si cambiano le LINEE

Le palle hanno UNO SCOPO PRECISO

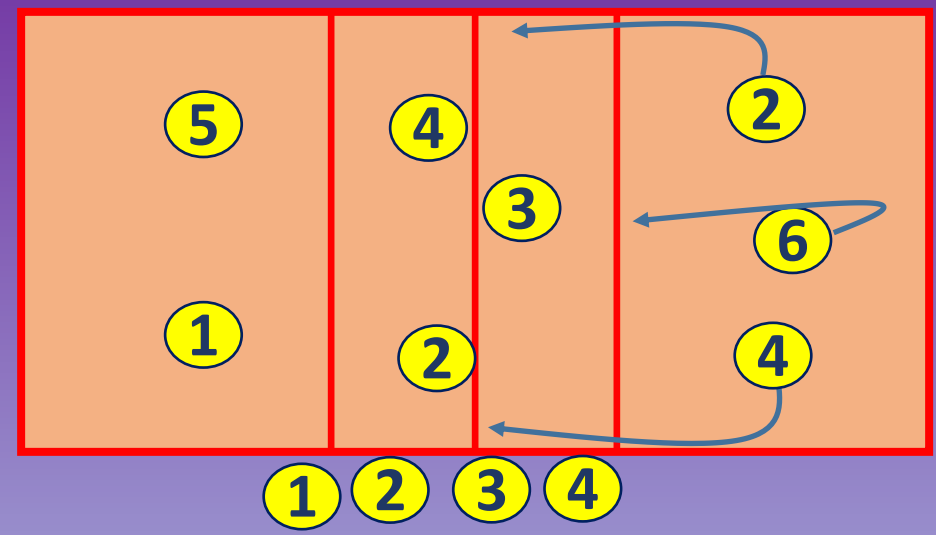
(Cioè RICOSTRUISCONO un ASPETTO DEL GIOCO che VOGLIAMO ALLENARE)

PREPARAZIONE DEL BLOCCO 1

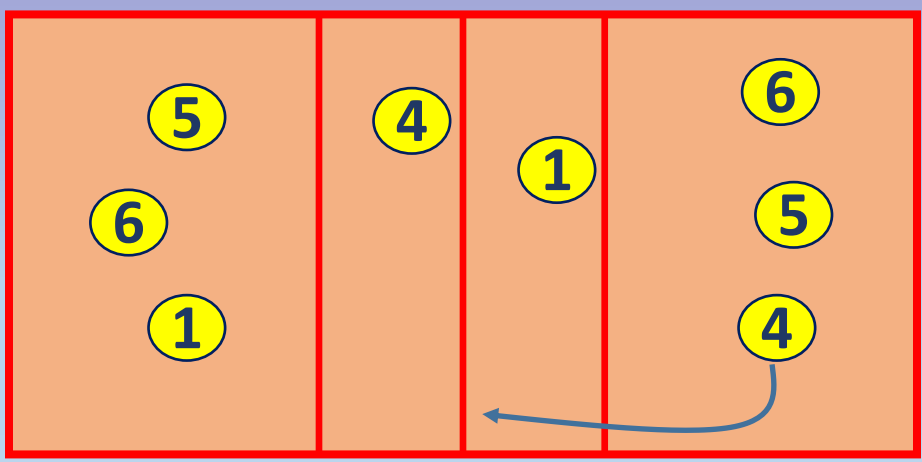
SITUAZIONE A



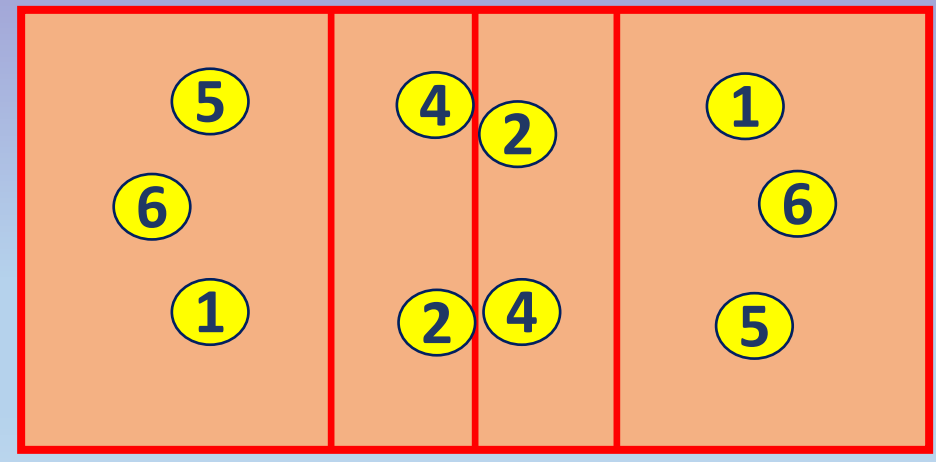
ES 1: DUE contro DUE sulle DIAGONALI



ES 2: 3 VS 3 o 4 VS 4 DOG HOUSE

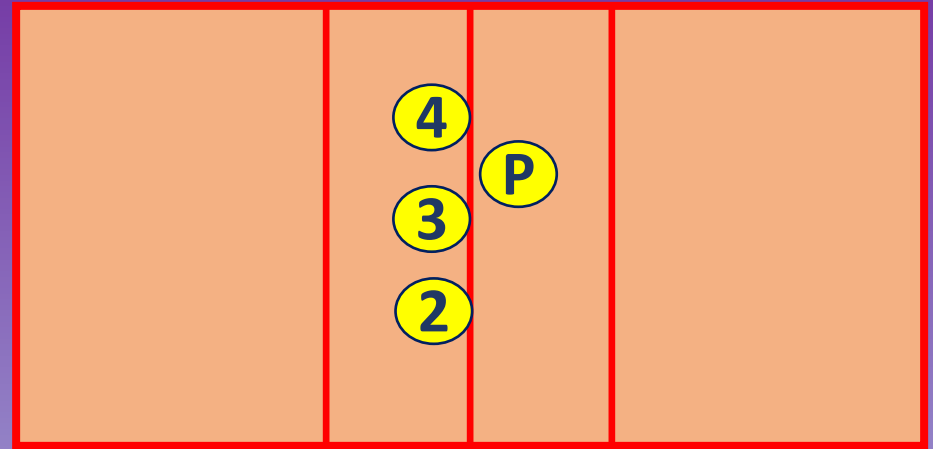
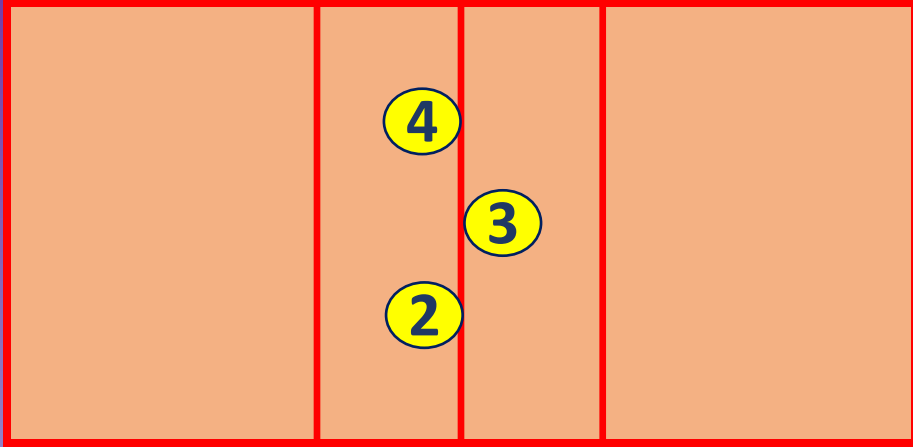


ES 3: 4 VS 4 Solo ATTACCO ZONA 4



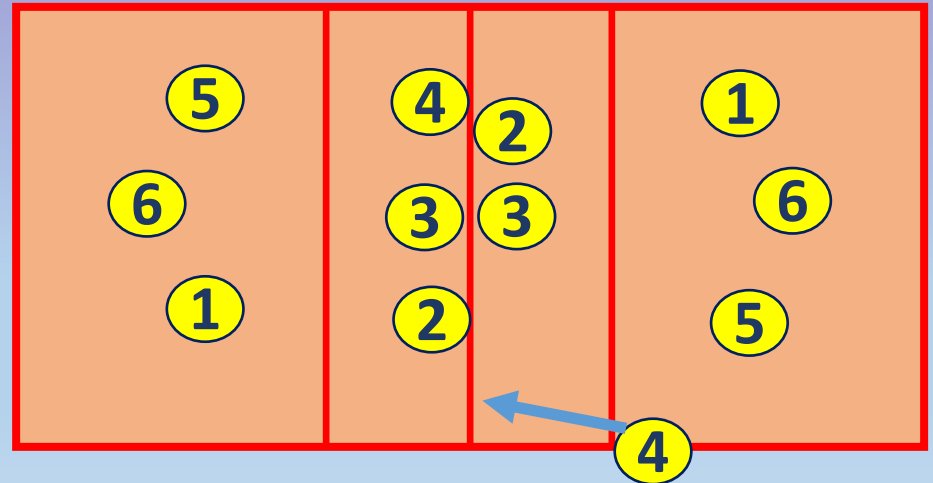
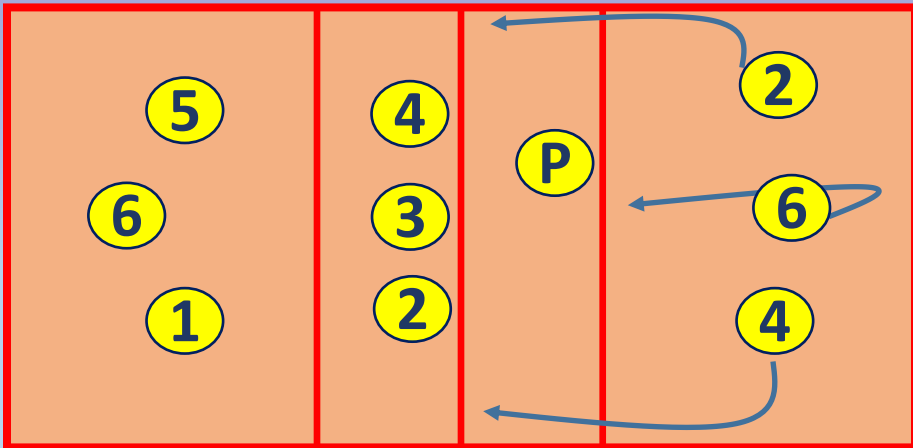
ES 4: 5 VS 5 ENFATIZZANDO LA DIFESA

SITUAZIONE B



ES 5: TRANSIZIONI (MURO-MURO / MURO-ATTACCO)
LIBERO LAVORO INDIVIDUALIZZATO

ES 6: TERZETTO e TRANZIONE SU ALZATA di P



ES 7: MURO SU ATTACCO ZONA 4,2,6,3

ES 8: 6 VS 6 PER IL CONTRATTACCO

SISTEMI di GIOCO
in
DIFESA

CONFRONTO DATI TRA LE SQUADRE CAMPIONATO B1 GIRONE B STAGIONE 2019/20

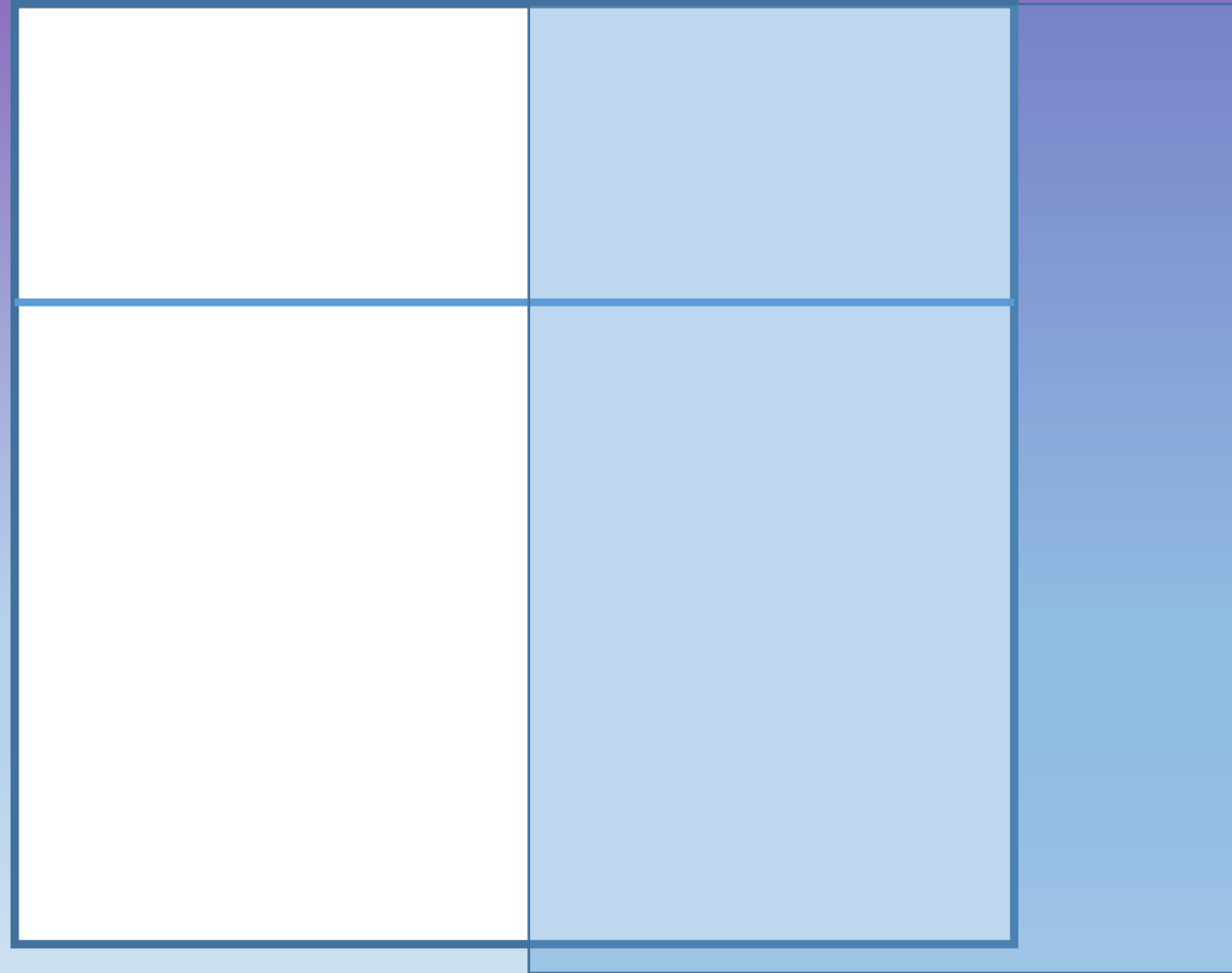
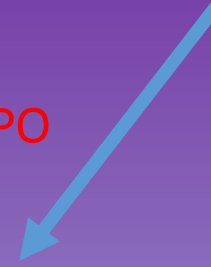
		PUNTI A		ERRORE A		EFFICIENZ		Coefficient		EFFICIENZA		Percentuale		EFFICIENZA		NUMERO		ATTACCHI		ATTACCHI		ATTACCHI		Percentuale		EFFICIENZA		Numero		Bisogni		Errori		MUR A SET		ACI A SET	
1°	OFFANENGO	17,3	1°	8,1	4°	8,0	1°	47%	3°	23%	2°	36%	3°	7,8	2°	35,8	8°	12,1	4°	2,8	4°	1,7	3°	53%	3°	45%	3°	17,8	2°	9,2		1,4	6°	2,7	2°	2,1	1°
2°	VOLLEY BASS	16,3	3°	8,8	8°	7,8	4°	54%	6°	23%	2°	37%	2°	7,4	3°	32,8	10°	12,2	2°	2,7	3°	2,8	8°	56%	1°	48%	2°	18,3	6°	10,4		1,5	7°	2,2	4°	1,8	3°
3°	GIORGIONE	15,3	11°	8,3	3°	8,7	2°	43%	1°	23%	2°	36%	3°	7,1	6°	30,8	10°	11,0	11°	2,2	1°	1,8	2°	55%	2°	45%	1°	17,8	2°	8,7		1,1	1°	2,4	3°	1,8	3°
4°	VOLANO	16,4	2°	8,2	5°	8,2	3°	50%	4°	24%	1°	38%	1°	8,4	2°	34,7	7°	13,1	1°	2,8	2°	2,1	8°	54%	4°	44%	6°	18,0	10°	10,1		1,8	10°	2,1	3°	1,5	8°
5°	IMOCO	16	4°	7,3	2°	7,3	6°	40%	2°	22%	5°	36%	3°	7,2	4°	32,4	11°	11,5	11°	2,9	3°	1,4	1°	48%	8°	39%	11°	18,8	8°	9,1		1,7	11°	2,8	1°	1,8	3°
6°	OSTIANO	15,8	5°	8,2	10°	8,4	10°	59%	10°	19%	8°	34%	7°	8,7	10°	35,5	4°	11,9	6°	3,1	9°	2,1	9°	43%	12°	33%	12°	18,4	3°	7,9		1,9	12°	1,9	8°	1,8	3°
7°	PORDENONE	15,8	5°	8,0	3°	7,8	4°	51%	3°	20%	6°	34%	7°	7,1	6°	35,4	3°	12,2	2°	3,1	9°	2,1	9°	48%	8°	42%	8°	18,1	4°	8,7		1,1	1°	1,9	8°	1,5	8°
8°	VERONA	15,8	6°	8,6	7°	7,8	7°	55%	7°	19%	8°	33%	8°	8,8	8°	36,0	3°	11,9	6°	3,2	11°	1,9	3°	48%	8°	42%	8°	18,3	6°	8,9		1,1	1°	2,1	3°	1,8	8°
9°	VOLTA MANTOVANA	15,1	11°	8,8	8°	8,3	9°	58%	9°	17%	11°	32%	11°	8,4	11°	37,3	1°	11,9	6°	2,9	3°	2,8	14°	50%	7°	43%	7°	18,8	8°	9,5		1,5	4°	1,5	11°	1,7	7°
10°	FRATTE	15,8	5°	8,2	10°	8,4	10°	59%	10°	19%	8°	33%	8°	7,2	4°	37,0	2°	12,1	4°	2,9	3°	2,1	9°	47%	11°	40%	10°	18,1	12°	9,0		1,5	4°	1,9	8°	1,5	8°
11°	VICENZA	15,4	8°	8,4	6°	7,8	7°	55%	7°	20%	6°	33%	8°	7,8	8°	36,3	6°	11,7	8°	2,9	3°	1,8	4°	53%	3°	45%	3°	18,0	10°	10,1		1,8	8°	2,1	3°	1,4	11°
12°	ARGENTARIO	15,8	3°	10,1	11°	8,3	11°	65%	11°	20%	6°	36%	3°	8,3	11°	32,4	10°	11,8	10°	3,3	11°	1,9	3°	55%	2°	45%	3°	17,3	1°	8,8		1,7	10°	1,9	8°	2,1	1°
13°	ATA	10,1	13°	10,5	11°	-0,1	13°	8888	13°	4%	13°	24%	14°	1,3	13°	28,9	13°	7,1	13°	3,5	14°	2,4	13°	38%	13°	25%	13°	20,8	14°	7,9		2,8	13°	1,4	13°	1,5	13°
14°	CARINATESE	7,3	14°	8,1	14°	-1,9	14°	8888	14°	2%	14°	28%	13°	0,3	14°	19,7	14°	3,4	14°	3,2	11°	1,9	3°	36%	14°	21%	14°	19,3	13°	8,9		2,9	14°	0,8	14°	1,0	14°

Studio sui punti subiti nella scorsa stagione

- **OLTRE IL 50% DEI PUNTI LI ABBIAMO SUBITI SU ATTACCO DA ZONA 4**

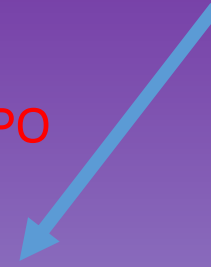
SULLA SUPER in ZONA 4.

LA MAGGIOR PARTE DEI PUNTI SUBITI SONO STATI NELLA META' CAMPO DI DESTRA



SULLA SKY e ! in ZONA 4.

LA MAGGIOR PARTE DEI PUNTI SUBITI SONO STATI NELLA META' CAMPO DI SINISTRA



3 CHIAVI PER LA DIFESA

1 TENERE LA POSIZIONE

2 AGGREDIRE LO SPAZIO

3 MANDARLA NELLA GABBIA

