



La Fase Cambio-Palla

Presupposti e Metodologia d'allenamento nella Pallavolo Giovanile

Corso Aggiornamento – CT Milano, 10 Maggio 2021

Rel. Pasquale d'Aniello



Elementi della fase cambio-palla

- Ricezione
- Alzata
- Attacco
- Copertura d'attacco
- Eventuale rigiocata

Rel. Pasquale d'Aniello



Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla nella pallavolo giovanile femminile

- **I contenuti dell'allenamento della fase cambio palla**
 - Qualità della **ricezione**
 - Qualità della **distribuzione**
 - Qualità del **primo attacco** di cambio palla
 - Efficacia dell'**attacco da posto 4**



Qualità della ricezione

- **Presupposti del Talento nel bagher**
(Piano rimbalzo/Orientamento/Indipendenza)
- **Valutazione traiettoria**
(Percezione/Lettura/Motricità/Anticipo)
- **Prima/Durante/Dopo**
- **Specificità: reazione all'errore/leadership (spazio-momento)**

Tipologia di lavoro tecnico:

destabilizzazione (percezione e posizionamento)

Rel. Pasquale d'Aniello



Qualità della distribuzione

- **Presupposti del Talento: Fase prendo/Vel. Uscita palla/Indipendenza mani**
- **Attitudini Motorie: Posizione neutra/Anticipazione situazionale**
- **Specificità del ruolo: Precisione/Diversificazione attacchi per tempi e posizioni**
- **Feeling attaccanti**
- **Problem solving**
- **Tipologia di lavoro tecnico:
alternanza gioco-analitico/generale e in focus/rivedersi**

Rel. Pasquale d'Aniello



Qualità del Primo Attacco

- **Presupposti del talento: alto/forte**
- **Attitudini motorie:**
 - 1. Gestione rincorse (ritmo-ampiezza-anticipo arti superiori)**
 - 2. Verticalità ed equilibrio in fase di volo**
 - 3. Gestione delle rincorse nelle diverse fasi**
 - 4. Anticipare (significa prendere il tempo sul primo tocco)**
- **Tipologia di lavoro tecnico:**
 - lavoro per fasi contro sistema muro-difesa con punteggio speciale**

Rel. Pasquale d'Aniello



Efficacia dell'attacco da posto 4

- **Differenza se si riceve o meno**
- **Capacità di diversificare la tipologia di colpi**
- **Capacità di diversificare le direzioni**
- **Capacità di saper usare il muro avversario**
- **Reazione alla murata**

Rel. Pasquale d'Aniello



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

PASQUALE d'ANIELLO

mail: pasqualedaniello1964@gmail.com

Rel. Pasquale d'Aniello