

Aggiornamento MARCHE
23 Settembre 2023

6 contro 6

Cambio Palla e Break Point

ROMANO GIANNINI

DIRETTORE TECNICO CQR



Comitato
Regionale
Marche

ASSISTANT COACH



GIOCARE ALMENO LA META' DELL' ALLENAMENTO

*Senza dubbio per arrivare al miglioramento
delle tecniche dobbiamo giocare molto a
**livello giovanile ma
soprattutto con i piu' grandi...***

*Struttureremo il gioco con meta' del tempo di ogni
singola seduta*

TOCCARE MOLTO LA PALLA

No file di giocatori... Tanti palloni...

*Per ottenere attenzione e motivazione da parte degli allievi, organizzare dei **GIOCHI** successivamente esercizi, in modo che i ragazzi e le ragazze tocchino tante volte la palla.*

ASPETTI PSICOLOGICI SOPRATTUTTO NEI GIOVANI

*I giovani si distraggono
facilmente, dobbiamo proporgli giochi
con frequenti momenti di **STIMA** e
PROTAGONISMO.*

*credo che faccia la differenza
anche*

*con i **grandi***

ALLA BASE C'E' IL GIOCO

Il gioco ci dice cosa dobbiamo allenare...

*Il 6 contro 6
ci indica la strada...poi
SINTESI ed ANALISI*

6 CONTRO 6

*Inizialmente, utilizzeremo una progressione metodologica che parte dall'esercizio di "1 contro 1" poi al "2 contro 2" "3 contro 3" ed infine dal "4 contro 4" si arrivera' a giocare 6 contro 6 con punteggi speciali e **OBIETTIVI SPECIFICI**.*

ANALISI E CORREZIONE

- **Organizzazione dell'allenamento**
SCRIVERLO SEMPRE ED IPOTESI
DI VARIANTI AGLI ESERCIZI
 - **Intensità del lavoro**
ELEVATA
 - **Utilizzo di parole CHIAVE**
NO ERRORE-RISOLVERE
INTERPRETARE-SELEZIONARE

SIR SAFETY PG

U.14/16

2013



Esercizio N°5

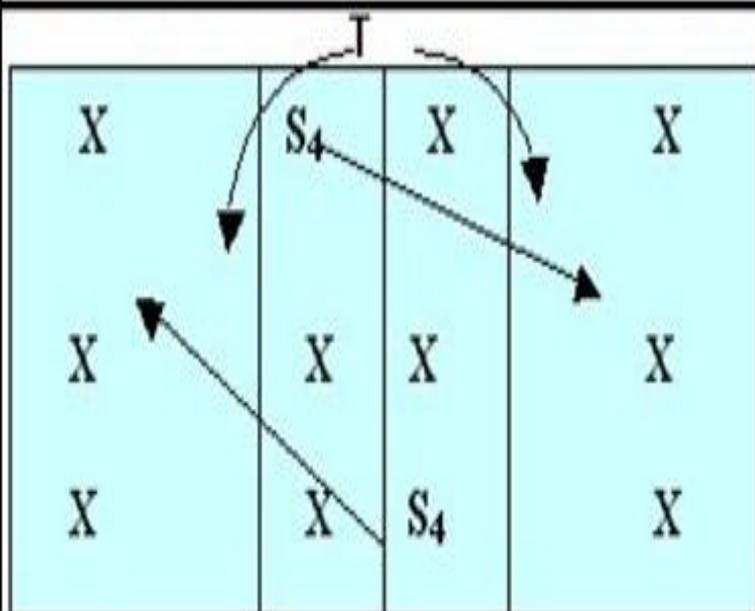
3 X 3

4 X 4

6 X 6

		NICCOLO'	ALZ.	3 ALZATORI E TRE TERNE DA DIETRO I 3 MT.
ALZ.	SIMONE			SI SFIDANO IN MINISSET AI 8 PUNTI
		FILIPPO		
MICHELE			LIBERO	POI 6X6 CON FREE BALL 1+1+ UN SERVIZIO PER CHI VINCE
	ALESSANDRO			ENTRAMBE LE AZIONI E PROVA A PRENDERE 5 PUNTI SE
				VINCE PURE LA 3° PALLA
LORENZO	ALZ.2	EMANUELE	MATTIA	
				30'

Esercizio N°6 : 6 X 6 CON BATTUTA RICEZIONE E FREEBALL CON PRIMO ATTACCO PREORDINATO E POI GIOCO



DUE SQUADRE SI SFIDANO SOTTO FORMA DI PARTITA
CON ATTACCO SU PRIMA AZIONE SEMPRE CON LO
STESSO GIOCATORE POI AZIONI NORMALE

MINISSET AI 15

40'

EMMA VILLAS CHIUSI

SERIE B2 2014



Esercizio N°5 : TEMA CENTRALE GIOCO PREORDINATO				CAMBIO-PALLA		Minuti : 45'	
T 1 GRASSANO PELLE	BITTONI	DAVIDE	 Comitato Regionale Marche	DARIO	GIOCO DI FASE C.P INCENTRATO SUL RITMO E SUGLI		
				ATTACCHI DEI LATERALI CONTRO MURO PIAZZATO A 2 \ 3			
	GIULIO	DI MARCO		LUCA	L'ESERCIZIO INIZIA SEMPRE DAL SERVIZIO POI GLI		
	SERIE C			ALTRI PALLONI VENGONO GIOCATI DA ME O DA MASSIMO			
MARIO	NICOLA	MARCO	POK	NEL CAMPO CAMBIO PALLA QUALORA QUEST'ULTIMA SQ.			21.50
			HA VINTO L'AZIONE				

Esercizio N°6 :				COME SOPRA SPIEGAZIONE-PUNTEGGIO		Minuti : 45'	
T 1 BITTO POK	MICH	DAVIDE	 Comitato Regionale Marche	DARIO	SERVIZIO + 3 PALLONI		
				CHI GIOCA IN MURO DIFESA 2 PUNTI			
	DI MARCO	SERIE C		MARCO	GLI ALTRI UN PUNTO		
	SANTILLI						
MARIO	NICOLA	LUCA	PELLE	ERRORE IN ATTACCO - 1			21.50

Esercizio N°7 :				CAMBIO LINEE		Minuti : ----	
T 1 GRASSANO PELLE	BITTONI	DAVIDE	 Comitato Regionale Marche	DARIO	MINISET 16 \ 13 PER SQUADRA B		
				INIZIA SEMPRE AL SERVIZIO SQUADRA B			
	BRAGA	DI MARCO		PASQUINI	P4-P1-P3-P6-P5-P2 LE ROTAZIONI DI SQUADRA A		
	SERIE C						
MARIO	NICOLA	MARCO	POK				21.50

EMMA VILLAS CHIUSI

SERIE B1 2015



EMMA VILLAS SIENA

SERIE A2 2016



ex 4 : TEMA CENTRALE 6X6 CON CAMBIO PALLA CONFERMA E PALLA ALTA

FANTA	MENCO	ALZ 1	MARIC	18 \ 15 PER SQUADRA B
AFFA	BORTO	ROBY	MICHI	TUTTE E 6 LE FASI
B			A	P5vsP5 - P2vsP2 - P4vsP4
ALZ 2	DIMA	WILLY	MARCHISIO	3 PALLONI CON 2 BONUS SERVIZIO
				- 1 : SERVIZIO - RICEZIONE VS SQ. A
				- 2 : FREE BALL PER SQ. A
				- 3 : IN FUNZIONE DELL'ESITO -----

ex 5 : come sopra con vari cambi

FANTA	MENCO	ALZ 1	MARIC	ATTACCO ERRATO -1
AFFA	BORTO	ROBY	MICHI	TUTTE E 6 LE FASI
B			A	P1vsP1 - P3vsP3 - P6vsP6
ALZ 2	DIMA	WILLY	MARCHISIO	- 1 : SERVIZIO - RICEZIONE VS SQ. A
				- 2 : FREE BALL PER SQ. A
				- 3 : IN FUNZIONE DELL'ESITO -----

ex 6 :

LIBERO	ALZ	SK	OBIETTIVO 7\10 +
SK	ALZ	LIBERO	DOPO ERRORE SI RIPETE CON LO STESSO
			GIOCATORE
			8 SERVIZI POSITIVI SCALANDO L'ERRORE
			PER I BATTITORI CHE POI FANNO ALLUNG.





TEAM 80 GABICCE



SERIE B2 F 2017

EX 3. 19.50-20.30

RITMO GIOCO ATTACCO E DIFESA

fox

P1 - P4 - P2 - P5 - P6 - P3

3\4 PALLONI

1° PALLONE - SERVIZIO SQ.A E GIOCO BREAK
2° PALLONE VERSO SQUADRA A (ATTACCATO DA SQ.B)

IL 3° PALLONE LO GIOCHIAM SOLO SE UNO DEI 2 E' STATO VINTO
DA SQ.A FAREMO ATTACCO SQUADRA B IN 1°T E PIPE

4° PALLONE - SERVIZIO SQ. B

OGNI PALLA UN PUNTO, TUTTO QUELLO CHE E' ERRORE SARA'
MENO UNO NEL PUNTEGGIO E NIENT'ALTRO

pelu	ANNA	sara	A 1
costi		elisa	lib
SQ.A	elena	A 2	alice marti
elisa			
lib	costi	elena	A 1
anna	fox	c	pelu
sara	A 2	marti	ALI

CAMBIARE LE DIAGONALI OGNI TANTO

FARE EX CON TUTTE E DUE LE SQUADRE

SQ.A			
giulia	marti	elena	A 2
anna	fox	elisa	lib
SQ.A	sara	A 1	ali costi

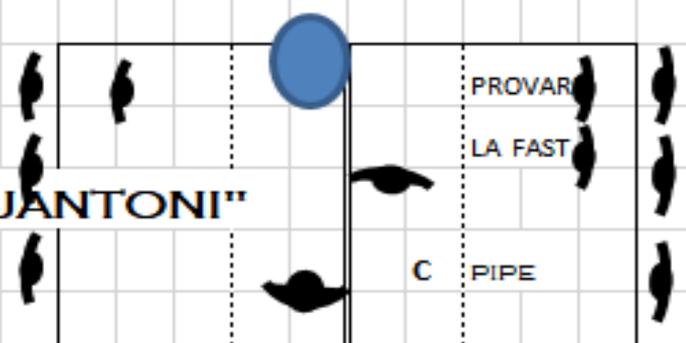
EX 4. 21.00

BATTUTA RICEZIONE

PROVARE FAST E PIPE

SOLO MANIOUT SUI "GUANTONI"

STRETCHING AUTODIDATTA



NOTE :

2018



serie BM



SOLITARIO

silver	DY	ale	cla	s1
	ja	massa	fox	jav
	tom	luc	s2 pac	CRI

- OGNI SQUADRA DECIDE IL GIOCATORE CHE ATTACCHERA' LA PRIMA PALLA DI CAMBIO PALLA CHE VALE DOPPIO

- SE FANNO PUNTO CON QUEL GIOCATORE IL PUNTEGGIO RADDOPPIA

- CHIARAMENTE NELLA PRIMA AZIONE NON SI SA CHI ATTACCA POI NELLA SECONDA E LA TERZA SI LAVORA BENE CON IL MURO E LO SPOSTAMENTO DI DIFESA

silver	DY	ALE	TOM	s1
		s2		fer
	jac	fox	massa	LUC
	s1			
	cla	jav	s2 pac	CRI

18 \ 16 PER SQUADRA B

AL SERVIZIO INIZIA SEMPRE SQUADRA B

3 battute in un campo

3 battute nell'altro

SQ.B

p1 \ p4 \ p6 \ p3 \ p5 \ p2
TO LU jac ale C C

ATTACCO ERRATO MENO 1

si ripete il gesto

SQ.A

p2 \ p5 \ p3 \ p6 \ p4 \ p1
C C PAC FER ALE CLA

2019



serie BM



obiettivo DICHIARATO (2 obiettivi)

2\3 ai 25 4 PALLONI

- 1 servizio..
- 2 FREE VERSO RICE
- 3 SERVIZIO
- 4 ALZA DIGNO\DYLAN

8 PALLONI GIRO

- gioco con ricezione
- servizio e gioco sotto forma di partita

- 4 attacchi dal centro
- 3 rigioc. ## con l'opposto
- 3 attacchi pallasuper da z 4
- 3 muri vincenti
- 3 difese # e rigiocata
- 2 battute vincenti #
- 3 palle # non alzata dall'alzat.
- 3 pallonetti Dell' alzatore
- 4 attacchi in pallonetto
- 3 attacchi in pipe
- 3 manioout controtempo

T E A M

n°	Nome	n°	Nome
3	giulio	10	dylan
4	michi	11	scuffia
5	stoico	12	massa
6	torre	13	digno
7	tommy	15	simo
8	ferro	18	paco

GIULIO PACO DYL SPESCHA	PACO DYL SPESCHA DRAZI	DYL PACO LEO SPESCHA GIULIO
DRAZI LEO	GIULIO LEO	STOICO
TORRE MASSA	TORRE FERRO	CI TORRE
CACIO DIGNO tommy FERRO 1	CACIO DIGNO tommy 6	FERRO CACIO DIGNO tommy 5
LEO PACO DYL SPESCHA	LEO SPESCHA DYL PACO	LEO SPESCHA DYL PACO DRAZI
 Comitato Regionale Marche STOICO GIULIO	STOICO	GIULIO
FERRO CI	FERRO CI	C2 FERRO
CACIO tommy DIGNO TORRE 4	tommy DIGNO CACIO TORRE 3	tommy CACIO DIGNO TORRE 2

serie BM

No 14 LORETO Volley

2020



SUPERLEGA 2021\22



Esercizio N°4 : 6X6 PER LAVORO TECNICO SOLUZIONI DI PALLA ALTA**Minuti : 30'**

				LUCIO	1.PALLA AUTOALZATA ATTACCO DEL TECNICO SUL PALLEGG.
IONUT	CLAUDIO	OSMANY			ATTACCO DOPO ALZATA DI PALLA ALTA CONTRO MURO SCHIERATO
					LAVORO TECNICO SULLE MANI DEL MURO
GAETANO	ROBERT	DIAMA	MARCHISIO		2.PALLA ALZATA DAL PALLEGG. FUORI DAI 6/7 METRI
					FARLO IN TUTTE LE ROTAZIONI PER UN DECINA DI VOLTE BUONE
SICCI	JIRY	GABI	LUCA		
				SQ.A	

Esercizio N°5 : 6X6 SOLO FASE SIDEOUT SQUADRA A - 3 PALLONI E CONFERMA**Minuti : 30'**

SQ.B				LUCIO	SERVIZIO DI SQUADRA B VERSO RICE E ATTACCO DI SQ. A
IONUT	CLAUDIO	OSMANY			CHE DEVE VINCERE 3 PALLONI CON LA CONFERMA DI PALLA ALTA
					CON CONFERMA DI UNA PALLA ! E ANCHE DI UNA PALLA ALZATA
GAETANO	ROBERT	DIAMA	MARCHISIO		DA UN GIOCATORE DIVERSO DAL PALLEGGIATORE
					SE L'AZIONE TERMINA 1/1 E' X E SI VA AVANTI
					SE LA SQUADRA B FERMA 2 VOLTE CONSECUTIVAMENTE IL SIDEOUT
SICCI	JIRY	GABI	LUCA		SI TORNA A ZERO E SI RIFA' LA FASE
				SQ.A	



Comitato
Regionale
Marche

CQR 2022



AEQUILIBRIUM CUP
TROFEO DELLE REGIONI

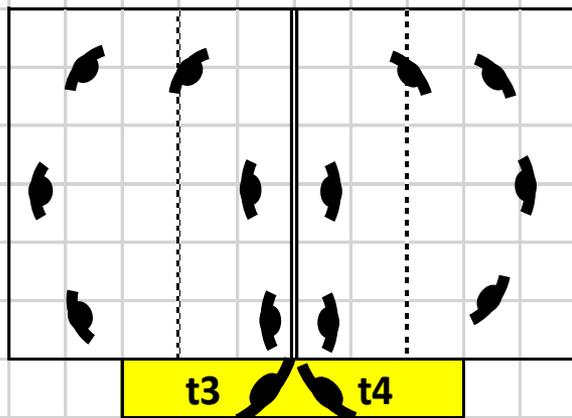
Salsomaggiore Terme
27 giugno - 2 luglio

trofeodelleregioni.it



18.00 - 19.00

6X6 SENZA PUNTEGGIO CON BATTUTA E RICEZIONE



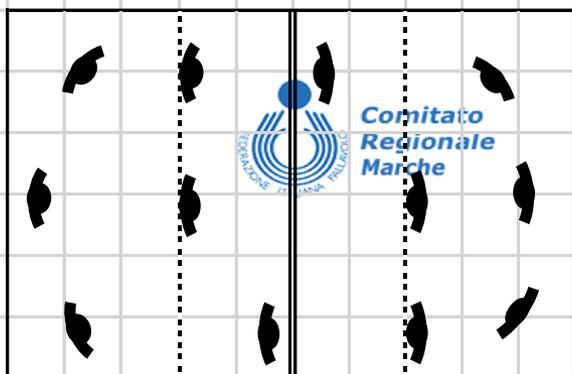
7. Attacco dei tecnici

**IN UN CAMPO SI ATTACCA VERSO ZONA 5 - LIBERO IN DIFESA
NELL'ALTRO CAMPO SI ATTACCA VERSO ZONA 1 - ALZATORE IN DIFESA**

ATTACCO DA Z4, POI DA Z2

19.00 - 19.45

6X6 CON PUNTEGGIO OBIETTIVO SIDEOUT E GIOCO



8. Attacco Preferibilmente al centro del campo 1" TEMPO

FARE DEI MINISER AI 15 PUNTI PARTENDO DA 10/10

Ruotare tutti I giocatori

BATTUTA E RICEZIONE FINALE CON GLI SCHIACCIATORI E I LIBERI

SUPERLEGA 2022\23



SQ. A

	LIB. 2	MATTIA	ALEX	LUCIO
C 3	PUPI	ANZA	BABAR	MARLON
	SICCI	GABI	IVAN	LIB.1

GIOCO 6X6 CONSECUTIVITA' DEL SIDEOUT 60'

3 TRIPLE DA 3 AZIONI CONSECUTIVE
DI CAMBIO PALLA # PER FASE
(PROVARE P1 \ P4 \ P5)

SQ. B

	LIB. 2	PUPI	LUCIO	ALEX
C 2	MATTIA	DIAMA	ANZA	MARLON
	SICCI	GABI	IVAN	LIB.1

*GIOCO 6X6 PARTENDO
DALLA CONFERMA DEL SIDEOUT + PALLA ALTA*

3 TRIPLE DA 1+1 DI CAMBIO PALLA
VINCENTE + CONFERMA DI PALLA ALTA #
PER FASE
(PROVARE P3 \ P2 \ P6)

*BATTUTA SJFLOAT E POSITIVITA' VERSO I
DUE LIBERI* 10'

5 SERVIZI POSITIVI CONSECUTIVI, CON L'ERRORE SI RIPARTE DA ZERO

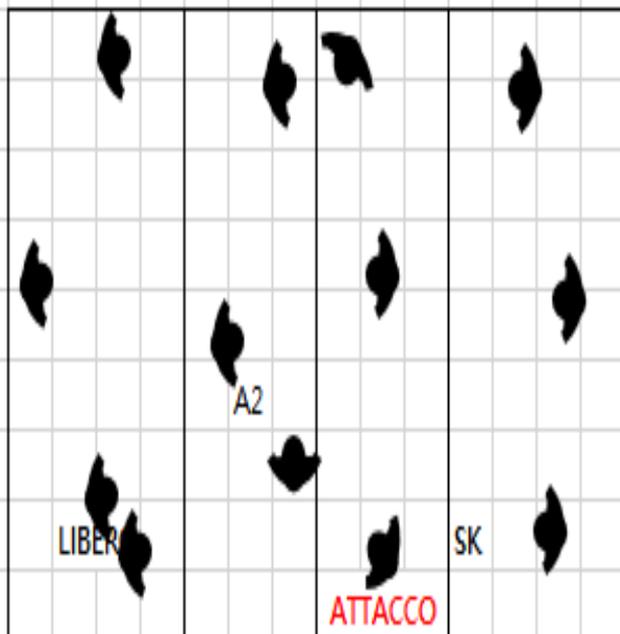
I LIBERI **NON DEVONO** REALIZZARE 3RICE#
CONSECUTIVE ALTRIMENTI SI RIPARTE DA ZERO



Comitato
Regionale
Marche

CQR 2023





GIOCO 6X6 CON PUNTEGGIO E ATTACCO PREORDINATO

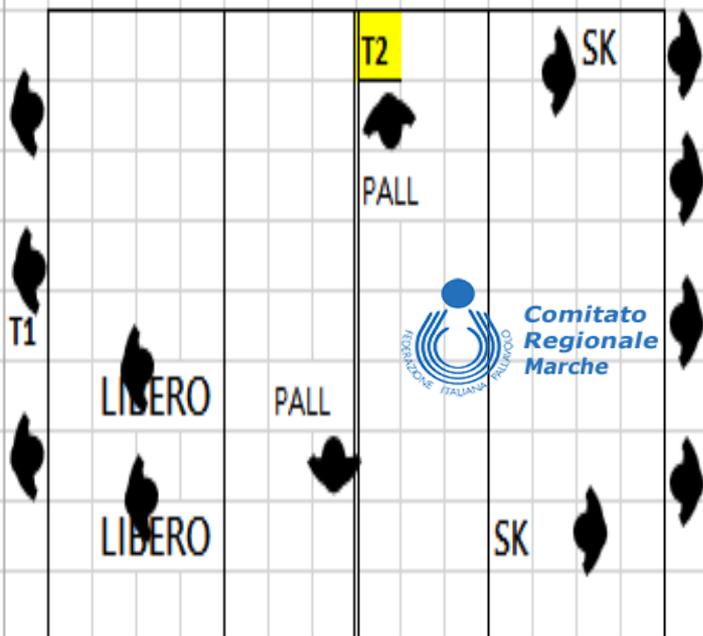
60'

NELLA SITUAZIONE SIDEOUT

SET AI 15 PUNTI CON GIOCO TRE PALLONI - UNO CHE PARTE DA SERVIZIO VERSO RICEZIONE E POI ALTRI 2 LANCIATI SEMPRE NEL CAMPO DI CAMBIO
PALLA ATTACCO SUL LIBERO E SULL'ALZATORE

ALTERNARE UN SERVIZIO IN UN CAMPO E UN SERVIZIO NELL'ALTRO E POI

GIOCARE UNA **PALLA BRUTTA ALTA** NEL CAMPO DI SQ.A E UNA **PALLA BRUTTA ESCLAMATIVA** NELL'ALTRO CAMPO SQ.B



BATTUTA IN SALTO VERSO I DUE LIBERI E VERSO UNA COPPIA DI

10'

SCHIACCIATORI 6\1 E 6\5

FARE JUMPFLOAT IN Z1 E Z5



Come allenatore, **sei più di un
semplice allenatore.**

Sei un padre, un motivatore, **un riferimento.**

Il tuo compito è **spingere i tuoi giocatori ai
loro limiti e aiutarli ad essere
più bravi** di quanto pensassero.

Ma è **tuo compito** anche assicurarti che se uno
dei tuoi giocatori non sta bene,

sbaglia strada, o rimarra' indietro, **prenderai le
misure necessarie per
recuperarlo.**



**Comitato
Regionale
Marche**

GRAZIE

**BUONA
PALLAVOLO
A TUTTI**