

Roundnet: Domande di riflessione: tattica e tecnica

Domande e input da parte del docente facilitano la comprensione del gioco. La qualità del gioco cresce e i giocatori riconoscono gli aspetti da considerare e da approfondire. Le domande di riflessione sono suddivise nei due livelli Basic e Avanzati e per ambiti tecnici.



Tattica: livello Basic

B1 Qual è l'obiettivo del gioco? Segnare punti.

B2 Qual è l'obiettivo della squadra attaccante? Afferrare/ricevere la palla. Lanciare/passare la palla. Schiacciare la palla sulla rete in modo che la squadra avversaria non riesca a raggiungerla.

B3 In qualità di squadra attaccante, che strategia avete adottato per segnare il maggior numero di punti? Rapidi lanci/passaggi con autolancio. Lanci/passaggi con autolancio in rete facilitano il tiro in rete, creano spazio e un maggior margine di manovra per l'attacco.

B4 A cosa servono i passaggi con autolancio all'interno della squadra? Permettono di raggiungere una posizione di attacco più vicina alla rete. A creare degli spazi, mediante un passaggio sul lato della squadra avversaria, così da attaccare nella direzione in cui non si trova quest'ultima.

B5 Qual è l'obiettivo della squadra che difende? Raggiungere l'attacco della squadra avversaria, bloccarlo/tenere la palla in gioco.

B6 Che cosa deve fare la squadra che difende per bloccare l'attacco? Spostarsi. Anticipare gli attacchi. Reagire rapidamente.

B7 In qualità di squadra che difende, che strategia avete adottato per raggiungere e afferrare il maggior numero di palle? Cercare di trovarsi sempre sul lato opposto della rete rispetto alla palla, spostarsi rapidamente. Copertura 1:1. Copertura spazio. Rincorsa avversari, blocco.

Tattica: livello Avanzati

A1 Come si deve spostare il giocatore che effettua dei passaggi con autolancio per poter eseguire un passaggio ottimale? Posizionarsi frontalmente. Avvicinarsi il più rapidamente e direttamente possibile alla rete.

A2 Come si deve spostare l'attaccante per poter schiacciare la palla sulla rete in maniera ottimale? Avvicinarsi il più rapidamente e direttamente possibile alla rete. Posizionarsi di fronte al giocatore che effettua l'alzata.

A3 Come si deve posizionare la squadra attaccante per poter effettuare un'azione d'attacco efficace? Avvicinarsi il più rapidamente e direttamente possibile alla rete. Posizionarsi di fronte al giocatore che effettua l'alzata. Aspettare il più a lungo possibile prima che la palla venga schiacciata in rete.

A4 Come si deve posizionare la squadra che difende per poter raggiungere efficacemente un attacco e restare in gioco? Attraverso un'alzata, spesso la palla non può più essere schiacciata nella direzione desiderata (leggermente a lato della rete). Occorre quindi che un giocatore si trovi sempre di fronte alla palla (dopo l'alzata). A un livello superiore di gioco: sui due lati della persona che effettua la schiacciata (coprire le principali traiettorie della schiacciata) copertura 1:1, copertura spazio, sovrapposizione avversari, blocco.

A5 Come si deve spostare la squadra che difende per raggiungere una posizione di difesa ottimale? Passare dietro all'attaccante che colpisce la palla o dietro il secondo avversario.

Tecnica: alzata

AL1 Con quale tecnica la vostra squadra è riuscita a effettuare il maggior numero di lanci? Alzata dal basso (lascia più tempo al compagno di squadra).

AL2 Con quale tecnica la vostra squadra è riuscita a effettuare il maggior numero di passaggi? Potenza e traiettoria dell'alzata adeguate (rispetto alla posizione dell'avversario). Colpire la palla con il palmo della mano senza tenderla eccessivamente. Ammortizzare attivamente l'impatto sulle gambe.

Tecnica: attacco

AT1 Con quale tecnica di tiro in rete la vostra squadra è riuscita a segnare il maggior numero di punti? Con lanci e schiacciate più o meno energiche e finte.

AT2 Con quale tecnica di schiacciata la vostra squadra è riuscita a concludere il maggior numero di attacchi? Schiacciata laterale (angolo di impatto della mano e sulla rete il più piatto possibile; diverse opzioni di intervento). Variazioni della potenza della schiacciata (forte/debole). Finte. Cambio mano di schiacciata.

Tecnica: difesa

DI1 Con quale tecnica la vostra squadra è riuscita a finalizzare il maggior numero di ricezioni? Lieve flessione delle ginocchia. Posizione difensiva con le mani (palmo rivolto verso la rete).

DI2 Con quale tecnica la vostra squadra è riuscita a contrastare il maggior numero di attacchi? Blocco difensivo (lieve distanziamento dalla rete e stesso comportamento adottato in ricezione). Body block (cercando di occupare il maggior spazio possibile davanti alla rete).

Tecnica: servizio

SE1 Con quale tecnica la vostra squadra è riuscita a mettere sotto pressione la squadra avversaria durante il servizio? Colpendo la pallina in basso (angolo di impatto della mano e sulla rete piatto). Finte. Affondo laterale (per obbligare il giocatore in ricezione a spostarsi). Mano posteriore/non dominante (per costringere l'avversario a ricevere con la mano non dominante).

Fonte: Stefan Müller e Ramon Felix, cofondatori e allenatori del Roundnet Club Bern



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO