



LIBRO DEL GIOCO

sistema di gioco 4:4; 4-4; P1

Avviso legale :

Editore: Swiss Volley

Contatto: info@volleyball.ch

Versione: 2024

28.02.2024

Per ragioni di leggibilità, in questo documento viene utilizzata solo la forma femminile, ma le affermazioni sono valide sia per le persone di sesso maschile che per quelle di sesso femminile.

Contenuti

Contenuti	2
1 Generale.....	2
2 Blocco della reception e attacco dalla reception	3
2.1 Barra di ricezione a 3, giocatore che serve a sinistra o al centro	3
2.2 Barra di ricezione a 3, giocatore di servizio a destra.....	3
2.3 Iniziare l'attacco dopo la ricezione	3
3 Blocco/sistemi di difesa	4
3.1 Situazione – Palla libera	5
3.2 Situazione - Attacco tramite la nostra Pos-4.....	4
3.3 Situazione - Attacco tramite la nostra Pos-2.....	4
3.4 Situazione – attacco nella zona di difesa (pipe)	4
3.5 Iniziare l'attacco dopo la difesa.....	5

1 Generale

Questo libro di gioco e i moduli di allenamento dello strumento di pianificazione dell'allenamento online di Swiss Volley sono adatti per gruppi del seguente livello:

- Passare dal livello principiante ad avanzato;

Il sistema di gioco 4:4 è progettato per preparare in modo ottimale i giocatori al sistema di gioco 6:6. L'SV consiglia di giocare spesso nel formato 4:4, poiché tutti i giocatori hanno più contatto con la palla e quindi progrediscono più rapidamente.

Le particolarità del sistema di gioco 4:4; 4-4; P1 sono i seguenti:

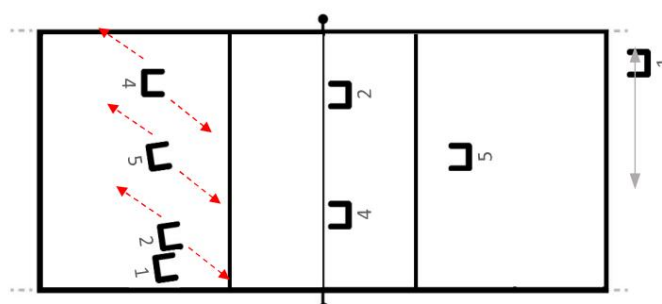
- Tutti i giocatori giocano in tutte le posizioni, non c'è specializzazione.
- Nella formazione base ci sono due attaccanti (pos. 2 e 4) e due difensori (pos. 1 e 5). I due attaccanti sono gli attaccanti principali e portano il gioco offensivo della squadra.
- Dopo un primo contatto controllato con la palla (In System), il giocatore in posizione 1 (pos. 1) effettua il passaggio. Se la posizione 1 difende, il giocatore della posizione 5 (pos. 5) effettua il passaggio.
- Dopo una ricezione o difesa incontrollata (fuori sistema), il giocatore più vicino alla palla passa.

2 Reception e attacco dalla reception

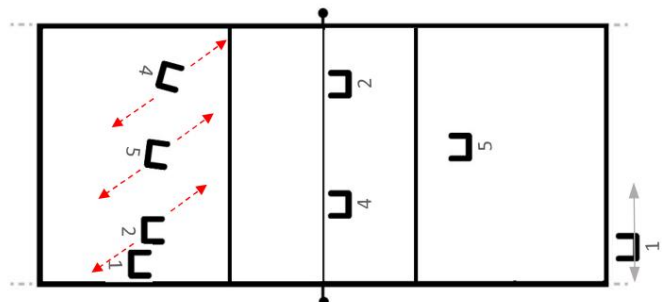
I ricevitori sono rivolti verso il giocatore al servizio e si trovano all'incirca alla stessa distanza da lui. Concordano tra loro le responsabilità del servizio. Agiscono secondo un sistema ben definito (ad esempio servendo il giocatore a sinistra, spostandosi dietro a sinistra e davanti a destra (freccette rosse)).

Sul lato sinistro del grafico sottostante è mostrata la rispettiva situazione di ricezione con l'assegnazione delle zone di ricezione (freccette rosse) e sul lato destro le posizioni base della squadra al servizio. In questo caso, pos. 5 copre il campo di difesa contro le prime palle riceventi fino a quando il giocatore al servizio non raggiunge la sua posizione base.

2.1 Ricezione a 3, giocatore al servizio a sinistra o al centro

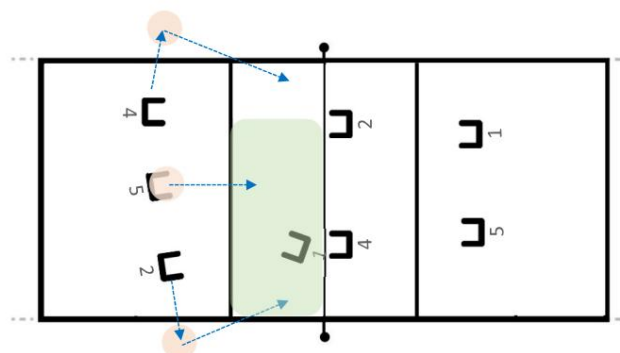


2.2 Ricezione al 3, giocatore di servizio a destra



2.3 Avviare l'attacco dopo la ricezione

Tipica introduzione di un attacco dopo una buona ricezione (passaggio in campo verde = In System). Le freccette blu corrispondono ai movimenti o allo slancio, i cerchi rossi simboleggiano le posizioni di partenza dell'attaccante.



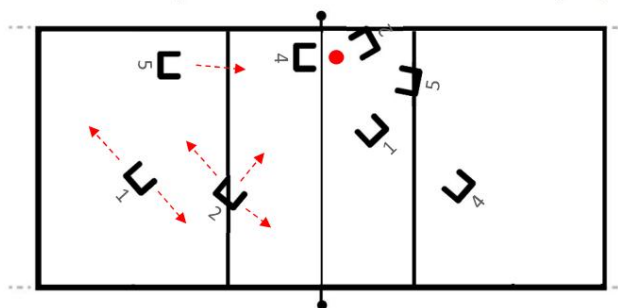
In caso di cattiva ricezione (fuori dalla zona dei 2 metri, di lato = fuori sistema), è il giocatore più vicino alla palla che effettua il passaggio. Ciò è conforme alle regole, poiché si tratta di una situazione eccezionale.

3 Blocco/sistemi di difesa

Sul lato sinistro del grafico sono mostrati il rispettivo sistema di blocco/difesa, l'assegnazione delle zone di difesa (freccie rosse) e il tipico attacco dopo una buona difesa (freccie blu). Sul lato destro è mostrato il supporto dell'attacco corrispondente.

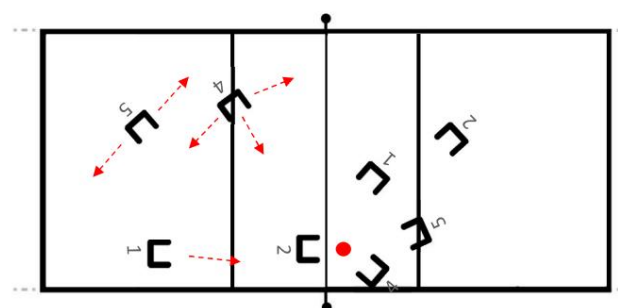
3.1 Sistema di blocco/difesa con attacco avversario in pos. 2

Il giocatore del blocco pos. 4 (lato sinistro del grafico) posiziona il blocco sulla palla, il giocatore pos. 5 si occupa delle palle corte dietro il muro. Pos. 1 difende la direzione dello slancio, pos. 2 con priorità della zona dei 2 metri.



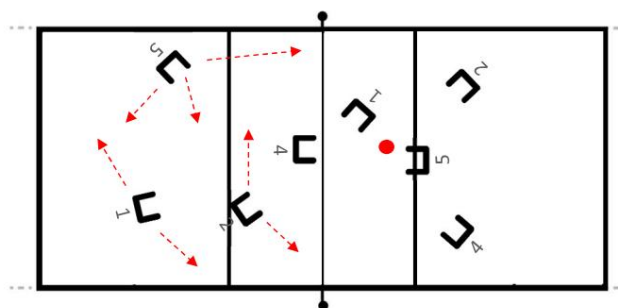
3.2 Sistema di blocco/difesa con attacco avversario in pos. 4

Il giocatore del blocco pos. 2 (lato sinistro del grafico) posiziona il blocco sulla palla, il giocatore pos. 1 si occupa delle palle corte dietro il muro. Pos. 5 difende la direzione dello slancio, Pos. 4 con priorità della zona dei 2 metri.



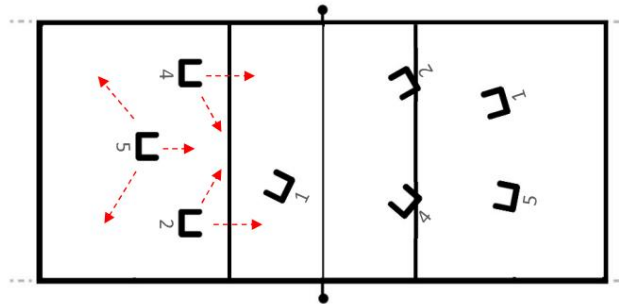
3.3 Blocco/sistema di difesa contro l'attacco posteriore (Pipe)

Prima della partita i due giocatori bloccano, pos. 2 e pos. 4, stabilire chi blocca in caso di pipe e chi difende le palle corte. I giocatori di difesa si organizzano di conseguenza.



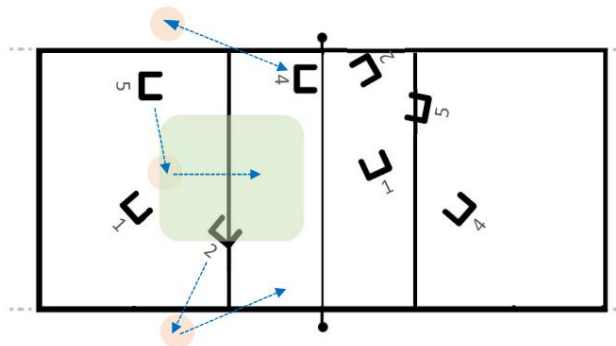
3.4 Situazione – Palla Libera

Quando i giocatori si rendono conto che non c'è bisogno di bloccare perché gli avversari non possono più attaccare ((lato sinistro del grafico), entrambi i giocatori a rete si staccano dalla rete, la pos. 1 entra e la posizione 5 difende il campo centralmente ed è responsabile dei lanci lunghi in entrambi gli angoli del campo.



3.5 Iniziare l'attacco dopo la difesa

Tipica introduzione dell'attacco dopo una buona difesa (passaggio in campo verde = In System). Le frecce blu corrispondono ai movimenti o allo slancio; i cerchi rossi simboleggiano le posizioni di partenza dell'attaccante.



In caso di cattiva difesa (fuori dal centro del campo, a lato = fuori sistema), è il giocatore più vicino alla palla che effettua il passaggio. Ciò è conforme alle regole, poiché si tratta di una situazione eccezionale.