

# PRIMO GRADO

## 2° LIVELLO GIOVANILE

Obiettivi permanenti del corso:

- Pianificazione dell'Allenamento
- Didattica delle dinamiche del Gioco

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- L'organizzazione del protocollo di allenamento
- L'allenamento specialistico dei ruoli

## L'ALLENAMENTO DEI SISTEMI DI **DIFESA** E **CONTRATTACCO**

- La gestione delle **competenze nei collegamenti** di difesa
- Il collegamento delle **competenze** del muro e della difesa
  - L'utilizzo del **libero nel sistema** di difesa
  - L'adattabilità della **difesa del posto 6**
- La **preparazione delle rincorse** per il contrattacco
  - L'allenamento delle **transizioni** specifiche

# L'ALLENAMENTO DEI SISTEMI DI DIFESA E CONTRATTACCO

Pianificazione dell'Allenamento.  
Didattica delle dinamiche del Gioco.

**Prof. Claudio Mottola**

## PRESUPPOSTI

- **Disciplina e comunicazione**
- **Priorità**
- **Colpa e merito**
- **Domande**

# L'ESERCIZIO DI SINTESI PER LO SVILUPPO DEL BREAK POINT

- Lo sviluppo della positività nell'azione
  - Incremento del numero di contrattacchi giocati rispetto al numero delle difese effettuate
  - Incremento del numero di difese utilizzabili per la ricostruzione del contrattacco
  - Incremento delle azioni di muro capaci di rispettare i tre obiettivi fondamentali del muro (murare, non inibire le potenzialità della difesa e non subire mani out)

## LA GESTIONE DELLE **COMPETENZE NEI COLLEGAMENTI DI DIFESA**

- Le posizioni di difesa fuori dallo spazio chiuso dal muro
  - La **difesa della parallela**
  - La **difesa in situazione di muro a I**
- Le posizioni di difesa che restano coperte dal muro
- La difesa con il **muro che resta aperto**
  - L'azione del **giocatore di posto 6**
  - L'azione del **difensore di diagonale**
- La difesa dell'attacco in **parallela**

# L'ESERCIZIO DI SINTESI PER LO SVILUPPO DEL BREAK POINT

- Definizione dei principi tattici nel collegamento battuta – muro
  - Battuta e posizioni di partenza a muro
- Definizione dei principi tattici nel sistema muro – difesa
  - Competenza primaria e secondaria in difesa rispetto alle scelte di muro
- Definizione dei principi tattici nel sistema difesa e contrattacco
  - Il giocatore di riferimento nel contrattacco di ogni rotazione del sestetto

## IL COLLEGAMENTO DELLE **COMPETENZE** DEL MURO E DELLA DIFESA

- L'utilizzo del **libero** nel sistema di difesa
- L'adattabilità del comportamento in difesa del **posto 6**
- Il concetto delle **linee di difesa**
  - Le linee di difesa differenziate nella **gestione dei conflitti**
- L'organizzazione delle **coperture** dei colpi tattici (pallonetti e colpi piazzati)
  - **Sistemi e criteri** per organizzare le competenze
  - **Organizzazione delle rigiocate** da copertura del pallonetto e dei colpi piazzati



# LA PREPARAZIONE DELLE RINCORSE PER IL CONTRATTACCO

- L'allenamento delle **transizioni** specifiche
  - Le **transizioni dalla difesa** al contrattacco
    - Dopo propria difesa
    - Dopo difesa di un compagno
  - Le **transizioni dal muro** al contrattacco
    - Lo **spazio di rincorsa**
    - L'adattamento della **linea** di rincorsa e della **frontalità** di stacco
  - Le transizioni specifiche del **centrale**
    - L'uscita su **freeball** o su **colpo piazzato** dell'avversario

# ALLENARE LA BATTUTA

Se è vero che il primo problema deve riguardare l'organizzazione muro difesa in funzione delle proprie caratteristiche e di quelle avversarie, è altrettanto vero che il tutto deve essere collegato alla

## **BATTUTA**

**Che va analizzata sotto l'aspetto tecnico e tattico**

- **L'obiettivo tecnico** della battuta riguarda il come battere, ed ha una potenziale efficacia a prescindere dalla zona su cui verrà indirizzata.
- **L'obiettivo tattico** della battuta è strettamente collegato al **bagaglio tecnico** del singolo giocatore:

**PIU' E' ALTO, MAGGIORI TIPI DI BATTUTE SARA' IN GRADO DI EFFETTUARE**

## L'ASPETTO TATTICO DELLA BATTUTA

- Ma l'aspetto tattico più importante della battuta riguarda l'intera squadra. Il giocatore in campo deve, cioè, sapere che ad un determinato tipo di scelta del battitore deve corrispondere un'adeguata tattica di muro e viceversa.
- Partendo da questa ottica, e tenendo sempre in considerazione il rendimento della fase ricezione punto avversaria, che è condizionata da:
  - Qualità della ricezione
  - Caratteristiche del palleggiatore
  - Rendimento dell'attacco avversario nei vari momenti della partita

# ALLENARE IL MURO:

Differenziare il riscaldamento se la parte analitica iniziale deve riguardare il muro o la difesa.

- 1. Traslocazioni sotto rete aspecifiche e specifiche per ruoli.
- 2. Riscaldamento con palloni sulla manualità del muro: con attacco fatto con i piedi per terra
- 3. Lavoro specifico sulla manualità del muro con attacco fatto da panche con traslocazioni specifiche (associare sempre l'azione di copertura)

# ALLENARE IL MURO:

- 4. Esercitazioni specifiche sul fondamentale individuale collegato alla valutazione della rincorsa contro muro singolo e raddoppiato.
- N.B.: Ogni volta che si vuole lavorare sui piani di rimbalzo bisogna obbligare chi attacca a tirare sulle mani del muro.
- 5. Esercizi di sintesi
- 6. Esercitazioni in 6 contro 6 con compiti assegnati
- 7. Esercitazioni a punteggio specifiche

## ALLENARE IL MURO...

- Nell'allenare il muro anche gli aspetti condizionali hanno la loro rilevanza. Questi possono essere curati usando esercitazioni tecniche analitiche nell'ambito dell'allenamento delle capacità di salto nella seguente maniera:
- *“eseguire un test di salto massimale con la giusta tecnica di salto a muro. Attacciamo su una parete del nastro adesivo con il nome dei giocatori alla loro altezza di salto massima e, durante l'allenamento, uno per volta chiediamo loro di toccare per tre volte quel limite segnato sul muro (se non toccano il salto si considera nullo)”*
- In questo modo, oltre a lavorare in forma tecnica, si inducono stimoli nervosi di intensità massimale (le capacità di salto sono legate soprattutto a stimolazioni nervose).

## ALLENARE LA DIFESA:

- 1. Riscaldamento sulla difesa con palloni con colpi specifici e su spostamenti specifici (alternare palle forti a palle lenti)
- 2. Lavoro sulla difesa con palle sporche (non bisogna lasciare troppi giocatori a guardare)
- 3. Lavoro specifico su difesa di attacchi specifici effettuati con salto (valutazione traiettorie, spostamenti)
- 4. Esercizi di sintesi per difesa e contrattacco specifico
- 5. Esercitazioni in 6 contro 6 con compiti assegnati
- 6. Esercitazioni a punteggio specifiche
- 7. Defaticamento

## ALLENARE IL CONTRATTACCO

- Tutti i giocatori dovrebbero essere in grado di alzare (dare indicazioni specifiche su come dovrebbe essere l'alzata di chi non è palleggiatore)
- Il libero potrebbe essere il secondo palleggiatore in campo
- Allenare attacchi su palla alta (perché?)
- Allenare attacchi con alzata proveniente dai 3 metri e oltre (adeguando la rincorsa di attacco)
- Chi attacca una palla recuperata in difesa . Dove attacca? Quanto rischiare? (ogni attaccante deve sapere queste cose)



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Claudio Mottola

Allenatore di III° Grado

Docente Federale - Preparatore Fisico -FIPAV

Cellulare: 335.12.89.204

E-mail: [claudiomottola1965@gmail.com](mailto:claudiomottola1965@gmail.com)

[www.claudiomottola.it](http://www.claudiomottola.it)