

# 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 **COPERTURA** DI MURO E **CONTRATTACCO**

- L'attribuzione delle competenze sugli **interventi prossimi** alla rete e sugli **interventi distanti** dalla rete
  - Competenze degli **alzatori e dei liberi**
  - Competenze degli **attaccanti di seconda linea**
- **Casistica situazionale** per tipo di attacco
  - Copertura su **attacco di primo tempo**
  - Copertura su **attacco di secondo tempo**
  - Copertura su **attacco da seconda linea**
  - Coperture su **attacco di palla alta**

The background features a solid blue color with abstract white and light blue splashes and brushstrokes. A stylized volleyball is visible in the lower right quadrant.

# L'ALLENAMENTO DEI SISTEMI DI COPERTURA E CONTRATTACCO

## LA COPERTURA...

- Dare un'impostazione generale sulla copertura, non lasciamola al caso...
- E' importante riuscire a prendere almeno un pallone in più a set in fase di copertura...
- Tenere sempre due giocatori lunghi e due vicini all'attaccante

## L'ATTRIBUZIONE DELLE COMPETENZE PER GLI **INTERVENTI VICINI A RETE** E PER GLI **INTERVENTI DISTANTI DA RETE**

- **Presupposti metodologici**
  - Tempo di **arresto in postura** adeguata all'intervento
  - Adattamento della **posizione**
- **Competenze degli alzatori e dei liberi**
  - **Posizione** in campo e **postura**
- **Competenze degli attaccanti di seconda linea**
  - Linea di rincorsa e **recupero della posizione** di copertura

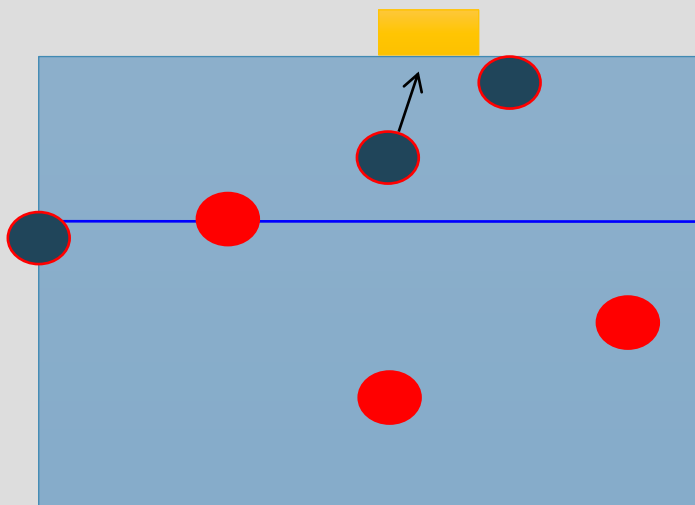
## CASISTICA SITUAZIONALE PER TIPO DI ATTACCO

- Criteri di **interpretazione dei sistemi**
  - Numero di **giocatori che coprono corto**
  - Collocazione del **libero** e dell'**alzatore** nel sistema
  - Posizionamento degli **attaccanti non serviti**
- Copertura su **attacco di primo tempo** e priorità
- Copertura su **attacco di secondo tempo** e priorità
- Copertura su **attacco da seconda linea** e priorità
- Coperture su **attacco di palla alta**

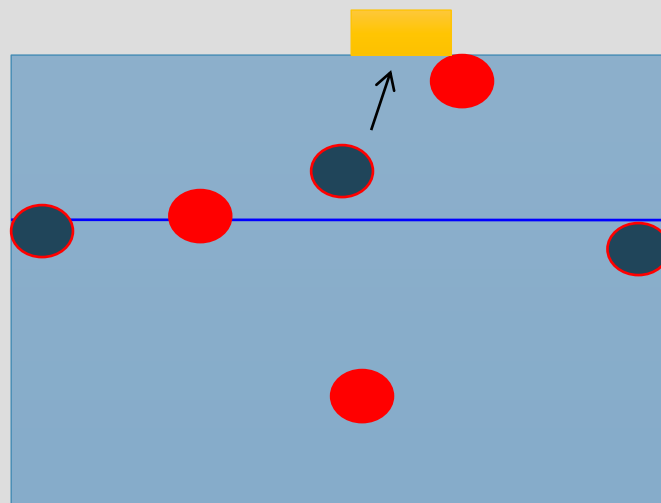
# L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI COPERTURA E CONTRATTACCO

- Criteri di scelta del sistema di copertura
  - Definizione delle competenze del libero
  - Definizione della copertura corta da parte degli eventuali attaccanti di seconda linea
  - Definizione delle competenze dell'alzatore

# COPERTURA SU PRIMO TEMPO



Copertura con attacco a 2

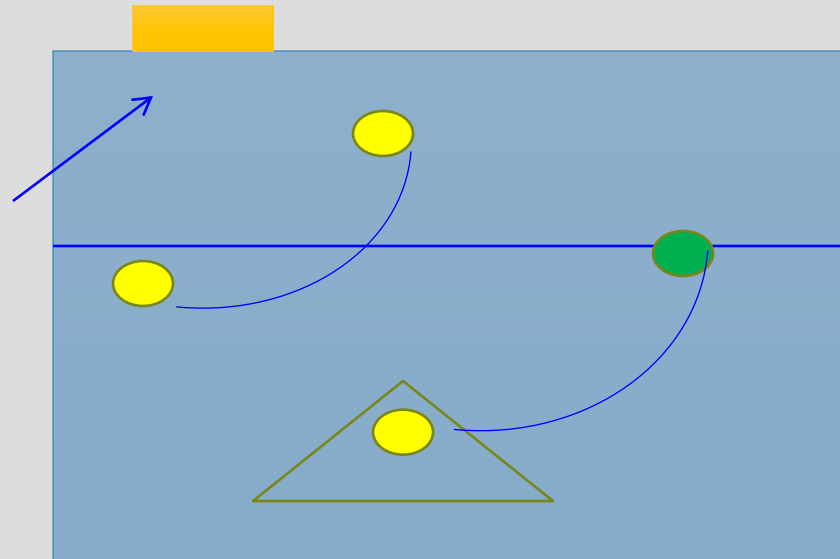


Copertura con attacco a 3

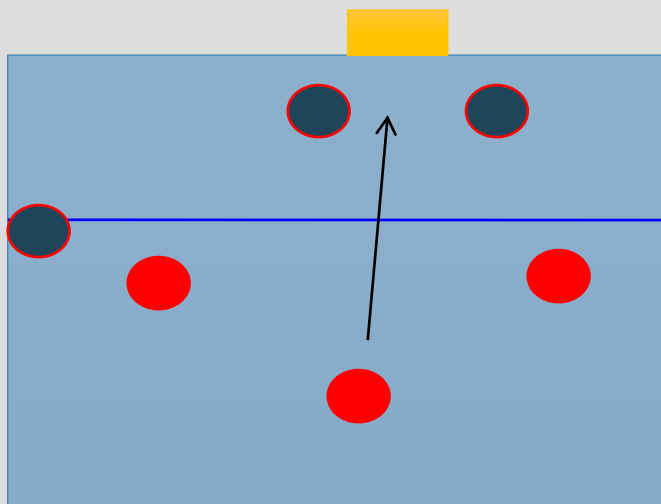


# LA COPERTURA SU ATTACCO DA 4 O DA 2

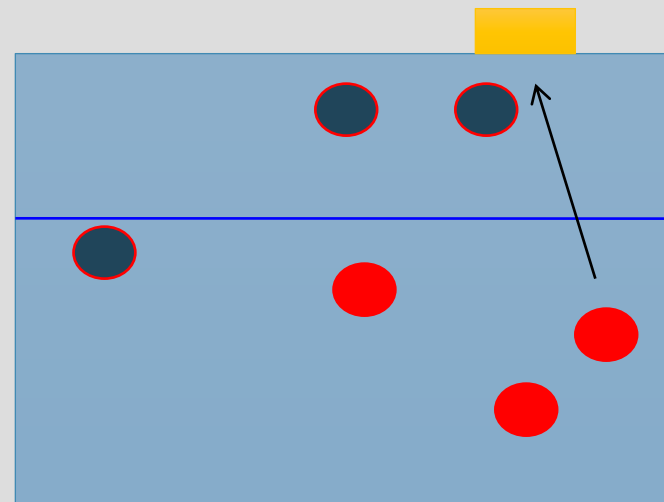
- L'ideale sarebbe avere almeno tre persone



# COPERTURA SU ATTACCO DI SECONDA LINEA



Copertura su attacco da 6



Copertura su attacco da 1

# L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI COPERTURA E CONTRATTACCO

- Identificazione e allenamento delle competenze di ricostruzione
- La comunicazione della presa di responsabilità
- Definizione delle competenze primarie dialzata e allenamento specifico
- Identificazione e allenamento delle competenze primarie di contrattacco
- Principio tattico della ricostruzione sull'attaccante più lontano

## LA RICOSTRUZIONE DOPO COPERTURA

- L'importanza di avere una copertura efficace:
  - Tenere il pallone più in alto possibile
  - Facilitare l'intervento dei compagni
  - Ma soprattutto prendere tutto ciò che è possibile
  - Allenare tutti i giocatori ad alzare a cominciare dalla tecnica di palleggio allo stabilire i criteri generali per una buona alzata

## ESERCITAZIONI PER LA COPERTURA

- La copertura è una “mentalità” che il giocatore di pallavolo deve avere
- In tutte le esercitazioni dove è previsto l’attacco, chi è dietro accenna alla copertura
- Es. specifica: attacco contro muro su panca e copertura dei compagni che sono dietro e del palleggiatore
- Quando facciamo attacchi liberi, “obbligare” il palleggiatore a coprire dopo l’alzata

## ESERCITAZIONI PER LA COPERTURA

- In alcune esercitazioni specifiche obbligare chi attacca a tirare contro il muro per allenare la copertura
- Nelle esercitazioni globali dare un punteggio più incentivante se si fa punto dopo copertura

## ESERCITAZIONI PER LA COPERTURA

- Non sempre è possibile dedicare del tempo alle esercitazioni per la copertura
- Dare un concetto generale alla squadra sul sistema di copertura
- Inculcare una mentalità nei giocatori riguardo la copertura
- Essere esigenti e far capire l'importanza di riuscire a prendere qualche pallone in più soprattutto nei set dove si va punto a punto
- Chiedere sempre la copertura in tutte le esercitazioni relative anche ad altri fondamentali

## DOPO LA COPERTURA

- Allenare a tutti gli atleti ad alzare efficacemente (dare obiettivo dell'alzata)
- Far capire che l'attacco dopo una preziosa copertura o una gran difesa non deve essere sbagliato per non far calare il morale della squadra (quale direzione di attacco?)
- Allenare quindi gli attaccanti ad attaccare i più diversi palloni con le alzate più improvvisate



## DURANTE L'ATTACCO

- I compagni devono dare sostegno all'attaccante durante l'attacco
- Far capire che i compagni assistono e sono pronti a riprendere una palla murata
- Riuscire a prendere qualche pallone aiuta il morale e il punteggio
- Il termometro della motivazione di una squadra è dato dall'aggressività in difesa e in copertura, quindi:

Una squadra che difende poco o che è poco presente in copertura potrebbe avere una motivazione o un'autostima poco adeguata

## IN CONCLUSIONE... CORPO E MENTE DEVONO ANDARE DI PARI PASSO

- Lavorare sull'aspetto tecnico dei fondamentali con esercizi analitici
- Inserire esercitazioni specifiche quando si deve fissare un fondamentale o un particolare di un fondamentale
- Inserire esercitazioni globali a punteggio, magari con penalità per chi perde, per aumentare l'interesse negli esercizi
- Far assumere agli atleti una mentalità di squadra in tutti i fondamentali e situazioni di gioco
- Far acquisire una mentalità vincente alla squadra...

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)