

# CORSO PER ALLENATORI DI SECONDO GRADO

*Mod. 9 – SIS. AL. 1*

*Teoria della fase cambio palla  
nella pallavolo femminile*

Claudio Mottola  
Allenatore di III° Grado  
Docente Nazionale FIPAV



# Argomenti dei moduli di oggi:

- ② Teoria della fase cambio palla nella pallavolo femminile (teoria - aula)
- ② Allenamento del cambio palla nella pallavolo femminile (pratica - palestra)

# La fase cambio palla

⊗ La fase cambio palla si sviluppa attraverso quattro momenti:

- ⊕ *Ricezione*
- ⊕ *Costruzione*
- ⊕ *Copertura*
- ⊕ *Attacco*

Tutte queste componenti vanno inquadrare nelle nuove e ormai ampiamente rodiate regole di gioco:

- 1) *liberalizzazione del primo tocco*
- 2) *Utilizzo del libero*
- 3) *La regola del net su battuta*

# La ricezione:

- ⊗ La tecnica della ricezione varia a seconda della battuta da ricevere:
  - ⊕ *Battuta Flot*
  - ⊕ *Battuta salto Flot*
  - ⊕ *Battuta in salto rotante*
- ⊗ Quindi si dovrà adeguare il tipo di fondamentale tecnico e modificare certe abilità:
  - 1) Le abilità di traslocazione
  - 2) Le abilità di controllo
  - 3) Le posizioni di partenza
  - 4) Le competenze
  - 5) Il punto da cui partire

# La ricezione a tre o a quattro?

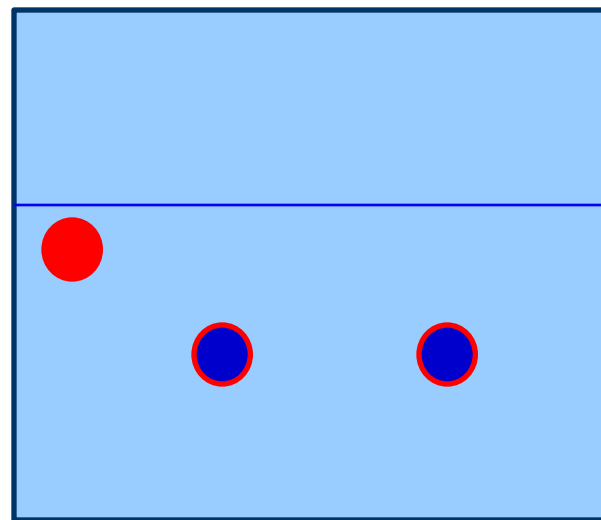
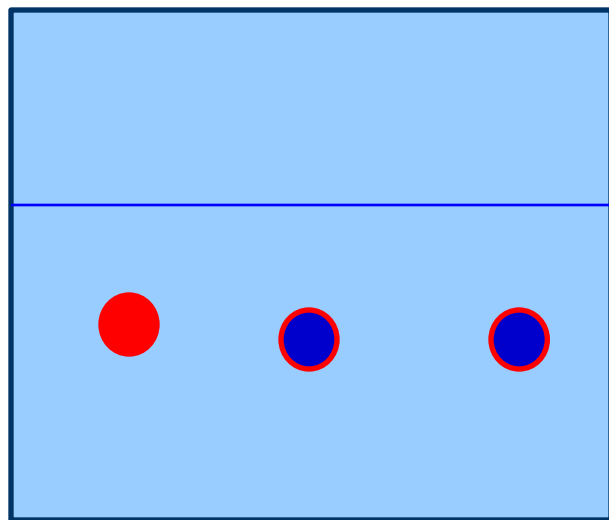
Per poter impostare analiticamente la tecnica della ricezione è bene avere in mente come ricevere

- A tre
- A quattro
- ... oppure a due e mezzo

Ricevendo a quattro si diminuiscono le competenze ma aumentano le zone di conflitto, per cui io preferisco ricevere a tre

# LA POSIZIONE DI ATTESA

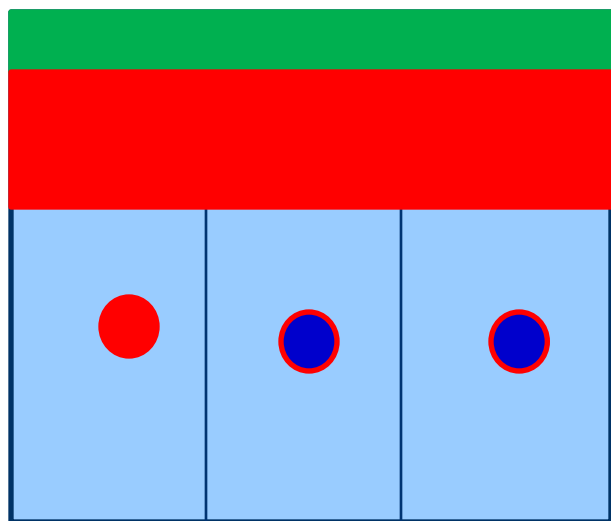
Due casi: Quando abbiamo dei buoni ricettori attaccanti e quando l'attaccante non è un buon ricevitore



- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA

# Le competenze nella ricezione a tre

In caso di battuta flot le competenze vanno così distribuite:



- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA

I palleggiatori si occupano delle palle che toccano rete

I centrali quelle che cascano nei tre metri

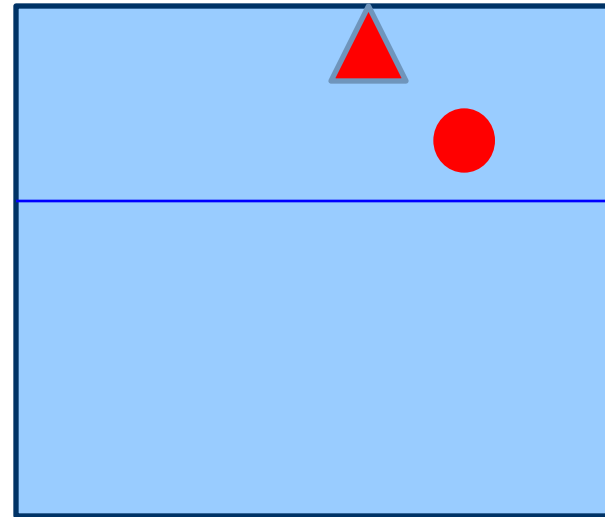
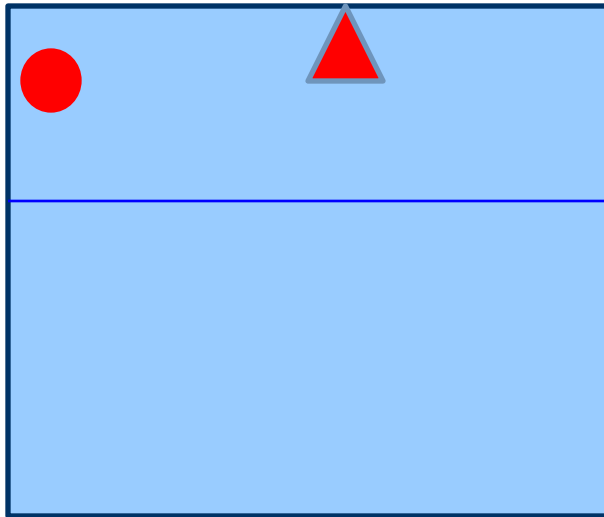
I ricettori si occupano dei corridori che possono essere più o meno ampi a seconda delle capacità tecniche e del ruolo (schiacciatore o libero) di chi riceve

Claudio Mottola



# Le zone di conflitto: alleniamo il centrale...

- ⊗ Allenare alla ricezione anche il centrale e perché a volte si batte sul centrale per dare fastidio e non solo perché il centrale non sa ricevere... facendolo partire da diverse posizioni. E molte volte è meglio far ricevere il centrale e non un ricettore....



Claudio Mottola



# Gestione delle zone di conflitto fra ricettori

- ② Un sistema molto semplice che io ho utilizzato consiste nel dare la priorità sinistra o destra a seconda da dove viene la battuta....
- ② Es. se il battitore è in zona 1 o 6, il libero chiama sinistra, i ricettori si spostano a destra e la priorità nella ricezione fra due ricettori è del giocatore che ha la palla a sinistra. Se il battitore è in zona 5 si fa il contrario

# Letture della traiettoria e spostamento

- ⊗ Se la palla appare in prospettiva ferma... ci dovremmo aspettare una palla corta
- ⊗ Se invece sale *probabilmente* sarà una palla lunga...
- ⊗ Si deve iniziare quindi lo spostamento appena partita la palla dal battitore

La battuta in salto flot è più veloce e richiede spostamenti sulle gambe veloci e maggiori aggiustamenti sul piano di rimbalzo

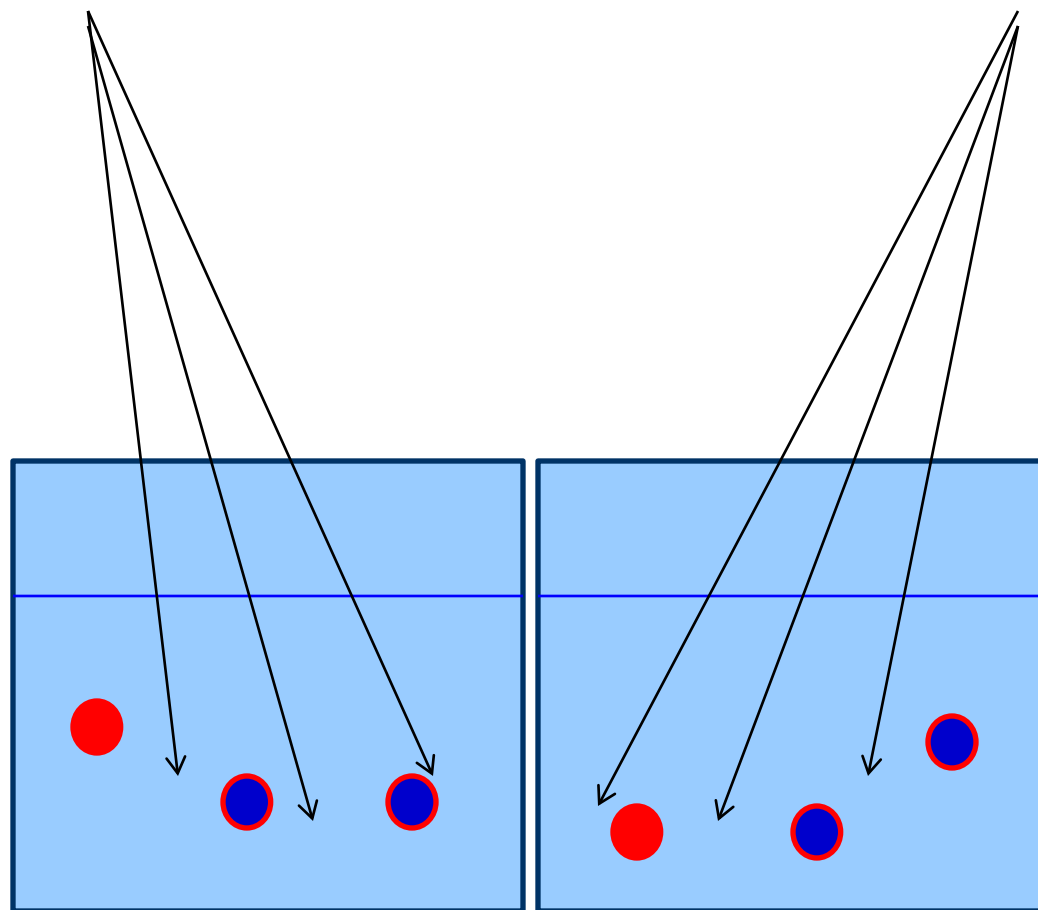
# In caso di battuta in salto rotante

- ⊗ La palla viaggia più veloce e gli spostamenti sono minimi, quindi...
- ⊗ ... possiamo scegliere anche di ricevere o quattro aumentando le zone di competenza ma anche le zone di conflitto
- ⊗ Considerare le zone di competenza come già visto
- ⊗ In caso di ricezione a quattro bisogna essere precisi nell'attribuire le competenze

# Assegnazione delle zone di competenza nella battuta salto rotante...

- Ⓢ In caso di battuta proveniente da zona 1 avremo fra due ricettori priorità destra
- Ⓢ Se la battuta proviene da zona 5 la priorità è di sinistra

Si privilegia la copertura del campo lungo, ossia la ricezione di quei palloni indirizzati verso lo spigolo più lontano del campo



Claudio Mottola

# La traslocazione

- ⊗ Una volta deciso come mettersi in campo e quali sono le zone di competenza a seconda del tipo di battuta avversaria si può lavorare su:
- ⊗ Tecnica di traslocazione
- ⊗ Analisi del piano di rimbalzo ottimale

In caso di battuta flat gli spostamenti devono essere brevi e veloci, con le gambe leggermente più larghe del bacino evitando incroci o affondi

In questo modo potremo avere spostamenti antero-posteriori o laterali che ci consentono di raggiungere anche 1,3 m in modo da poter controllare meglio il flottare della palla

Claudio Mottola



# La posizione dei piedi

- ⊗ E' preferibile ricevere da sinistra verso destra, per cui i ricettori di posto 5 e 6:
  - ⊕ *Devono cercare di impattare il pallone partendo col piede sinistro più arretrato per poi terminare col piede sinistro più avanzato rispetto al destro*
  - ⊕ *Oppure partire già col piede destro più avanzato rispetto al sinistro*
- ⊗ Mentre i ricettori di posto 1 possono:
  - ⊕ *O partire con i piedi già paralleli*
  - ⊕ *O col piede destro già avanzato*
  - ⊕ *O partire col piede destro arretrato per poi terminare il movimento col piede destro avanzato*

Claudio Mottola



# La posizione corretta...

- ⦿ L'azione di ricezione predominante è a carico degli arti inferiori, le braccia, infatti, devono costituire un semplice piano di rimbalzo.
- ⦿ L'impugnatura deve favorire la più ampia superficie possibile di impatto con gli avambracci, mentre le braccia devono essere distese e leggermente più basse rispetto all'altezza delle spalle.
- ⦿ Questa è la posizione ottimale che consente i maggiori adattamenti possibili del corpo alla palla flottante.
- ⦿ L'ideale sarebbe tenere le braccia all'interno degli appoggi anche in caso di bagher laterale
- ⦿ Nel momento dell'impatto, è il corpo che va incontro al pallone costituendo con braccia, spalle e tronco una superficie di contatto il più possibile orientata verso la zona in cui si vorrà indirizzare il pallone.

Claudio Mottola



# Ricezione in palleggio

- ⊗ La ricezione in palleggio è poco utilizzata nel femminile, molto dipende dal fatto che l'alleniamo poco
- ⊗ E' utile soprattutto quando la palla arriva all'altezza delle spalle e quando chi deve ricevere deve essere pronto ad attaccare
- ⊗ Nell'allenamento possiamo inserire la ricezione in palleggio durante le esercitazioni di ricezione, dedicando logicamente maggior tempo alla ricezione in bagher...



# Ricezione di battute in salto rotante

- Ⓢ Scegliere se ricevere a 3 o a 4
- Ⓢ Poco tempo per le traslocazioni
- Ⓢ Gambe divaricate e ginocchia leggermente piegate con il ginocchio perpendicolare alla punta del piede
- Ⓢ Braccia già protese in avanti con spalle il più extraruotate possibile per appiattare avambracci e polsi.

# Ricezione di battute in salto rotante

- ⊗ Nel momento dell'impatto con il pallone, oltre a cercare di orientare preventivamente l'angolo di uscita del pallone verso la zona in cui vogliamo indirizzare lo stesso, tutto il corpo deve "spingere" in avanti.
- ⊗ In generale è una posizione simile a quella di difesa e essere ben posizionati garantisce una buona percentuale di ricezioni # 0 +
- ⊗ Inoltre per essere efficace questo tipo di battuta deve essere molto potente e indirizzata nelle zone di conflitto
- ⊗ Anche se in B2 buoni battitori in salto rotante ne ho visti pochissimi...

Claudio Mottola

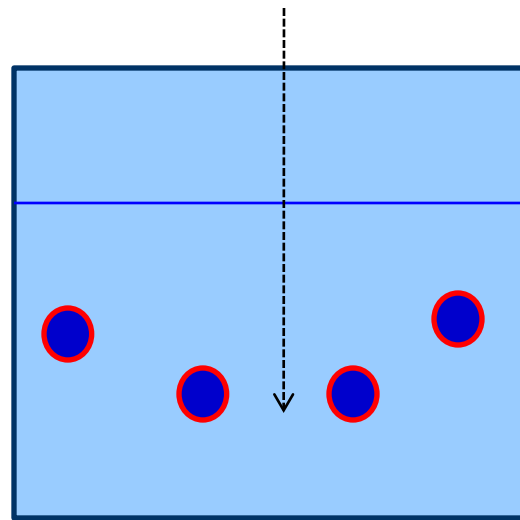
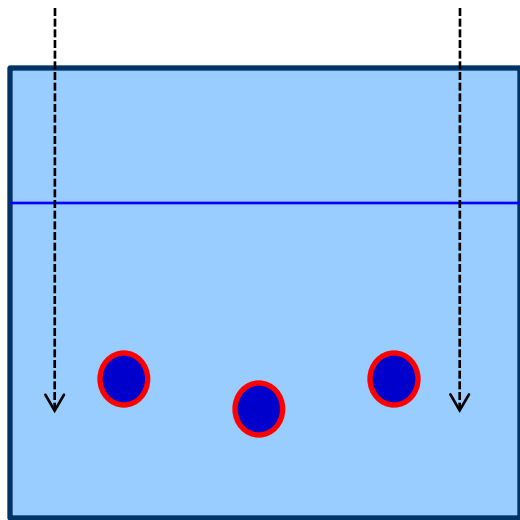


# Ricezione di battute in salto rotante

- ⊗ In linea di massima si può dare maggior spazio ai nostri migliori ricettori anche in base alle loro capacità tecniche
- ⊗ Disporsi non in linea ma in semicerchio come già visto
- ⊗ Utilizzare anche 4 ricettori
- ⊗ Le zone critiche sono rappresentate dai corridori vicino alle linee

# Posizionamento per la ricezione in salto rotante

- Ⓢ In caso di ricezione a 3 la zona critica è rappresentata dai corridoi vicino alle linee
- Ⓢ In caso di ricezione a 4 la zona critica è quella centrale



Claudio Mottola



# Ricezione di battute in salto flot

- ⊗ Il posizionamento è simile a quello utilizzato nelle battute con i piedi per terra
- ⊗ Abbiamo poco tempo per posizionarci perché la palla va più veloce
- ⊗ Il posizionamento deve essere più rapido
- ⊗ Maggior utilizzo della ricezione in palleggio

# La costruzione

- ⊗ Alla fase di ricezione segue quella della costruzione e questo implica l'analisi del ruolo del palleggiatore
- ⊗ L'allenamento del palleggiatore
  - ⊕ *Analitico*
  - ⊕ *Sintetico*
  - ⊕ *Globale*

# L'allenamento analitico del palleggiatore

- ⊗ **Analitico** mentre si lavora in forma analitica con i ricevitori, mediante esercitazioni
  - ⊕ *1. statiche con l'ausilio di palloni di diverso peso*
  - ⊕ *2. dinamiche proponendo spostamenti di vario genere all'interno del perimetro di gioco*

# L'allenamento sintetico del palleggiatore

⊗ **Sintetico** Associando esercitazioni per i ricevitori con la costruzione "Mirata"

*Ricezione e alzata per l'attacco di:*

- ⊕ *palla alta*
- ⊕ *Palla spinta o super*
- ⊕ *Veloce, 7 o fast dei centrali*
- ⊕ *Seconda linea*



# L'allenamento Globale...

- ⊕ **Globale** Con esercizi di battuta-ricezione-costruzione-attacco
  - ⊕ *Esercitazioni di squadra*
  - ⊕ *A punteggio*
  - ⊕ *A lavaggio*
  - ⊕ *Ecc.*

# Nell'allenamento del palleggiatore sarà importante

- ⊗ Rispettare il criterio di progressione delle difficoltà
- ⊗ Adattare le abilità tecniche del palleggiatore (intese come capacità di costruire particolari traiettorie)
- ⊗ Adattare le sue abilità alle capacità della squadra

# La copertura

A questa fase bisognerà dare la giusta importanza, soprattutto per abituare il futuro atleta ad effettuare una efficace azione di copertura. In particolare bisognerà fare

1. L'analisi del fondamentale e relativa tecnica esecutiva
2. L'analisi del movimento della squadra
3. Dare delle competenze per ruolo
4. Dare delle competenze per zone

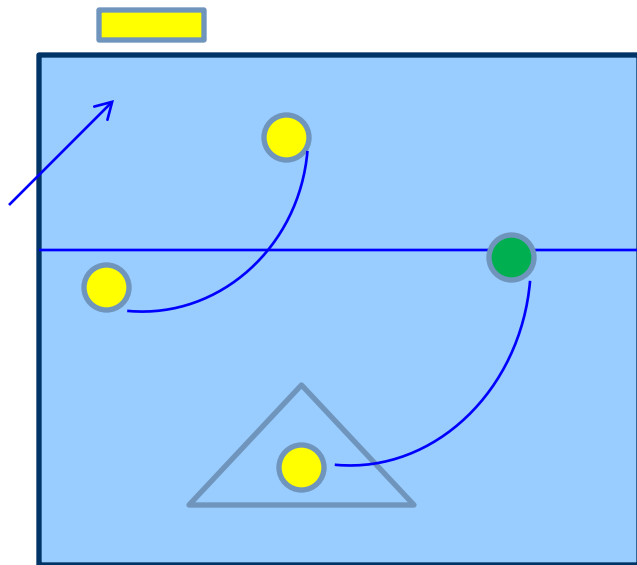
# LA COPERTURA

- ⊗ Copertura per attacco da 4
- ⊗ Copertura per attacco da 3 su attacco veloce e su tesa al centro
- ⊗ Copertura su attacco da 2
- ⊗ Copertura su fast
  - ⊕ *Con attacco a due*
  - ⊕ *Con attacco a tre del centrale*
  - ⊕ *Con attacco a tre dell'opposto*

# LA COPERTURA

## ⊕ SU ATTACCO DA 4

⊕ *L'ideale sarebbe avere almeno tre persone*



# 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 giocatrici lunghe e due vicine all'attaccante
- ⊗ Durante la ricezione il libero dovrebbe sapere a quale giocatore il palleggiatore darà la palla
- ⊗ Come al solito l'importante è che ci sia comunicazione all'interno della squadra

Claudio Mottola



# L'allenamento della copertura

- ② In modo **sintetico**: in gruppi contro il muro (anche come azione di riscaldamento specifico)
- ② **Globale**: durante il 6 contro 6 incentivando o punendo chi effettua o non effettua l'azione di copertura (vedi metodi a punteggio con lavaggio)

# L'Attacco da Ricezione

Quando si parla di attacco da ricezione bisogna sempre partire dall'analisi del **"sistema di attacco"** che dovrà avere le seguenti priorità:

1. Eseguire bene le azioni basilari
2. Eseguire bene le azioni del centrale
3. Classificare le rincorse dei laterali



# Priorità nell'attacco su ricezione #

- ⊗ In caso di ricezione # la priorità del primo tempo (decisione se giocare o meno il primo tempo) deve essere in relazione alla
  - ⊕ *distanza tra centrale e palleggiatore;*
  - ⊕ *la priorità delle palle costruite sulle bande deve essere in relazione alla velocità della costruzione.*

# Priorità nell'attacco su ricezione +

- ⊗ In caso di ricezione + la priorità del primo tempo deve essere in relazione a come giocare il primo tempo, se forzarlo o meno a seconda delle abilità del palleggiatore e del centrale
- ⊗ la priorità delle palle costruite sulle bande deve mirare ad "*aprire*" il più possibile il gioco.

# Priorità nell'attacco su ricezione 0

- Ⓜ In caso di ricezione 0 l'obbligo è la palla alta. In tal caso bisogna dare:
1. Un obiettivo al palleggiatore (palla precisa possibilmente all'attaccante migliore)
  2. Un obiettivo a chiunque altro costruisca (palla alta)
  3. Un obiettivo all'attaccante
  4. Un obiettivo alla copertura

Claudio Mottola



# Per far sì che tutto ciò possa funzionare bisognerà...

## 1. Sviluppare le abilità degli schiacciatori di banda in ordine alla

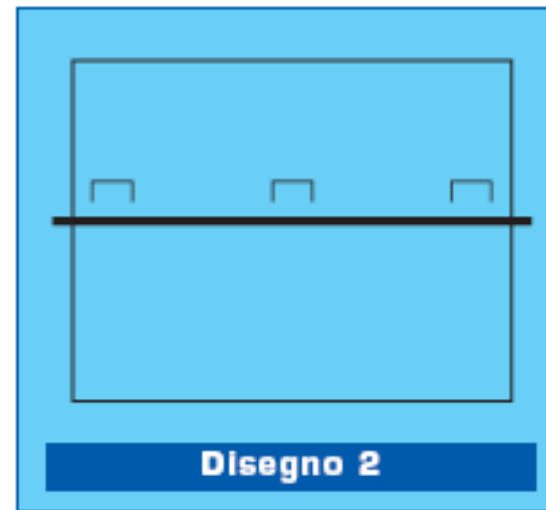
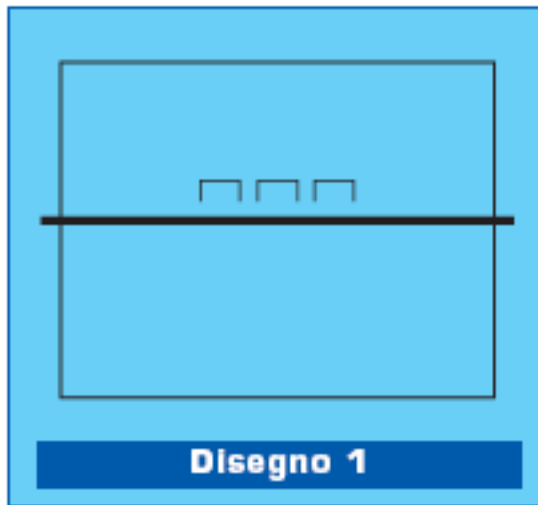
- ⊕ *Lunghezza e altezza del colpo di attacco*
- ⊕ *Manualità (intra o extra rotazione del colpo)*
- ⊕ *Tempo di attacco (anticipare o ritardare il colpo)*
- ⊕ *Capacità di leggere e usare il muro*

## 2. Sviluppare le capacità dei centrali in ordine al

- ⊕ *Tempo di attacco (anticipare o ritardare il salto)*
- ⊕ *Direzioni del colpo (Intra, extra rotazione o pallonetto)*
- ⊕ *Uso della rincorsa*
- ⊕ *Capacità di leggere e usare il muro.*

# Attacco su ricezione nel femminile

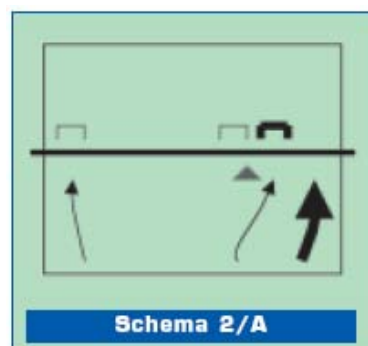
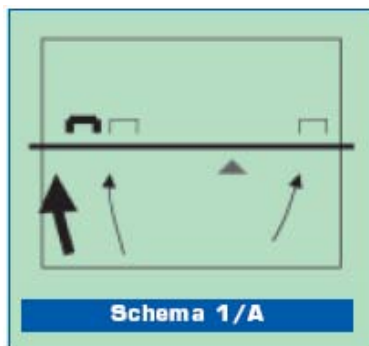
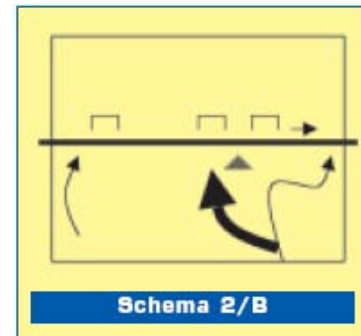
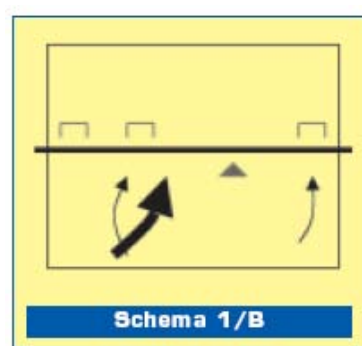
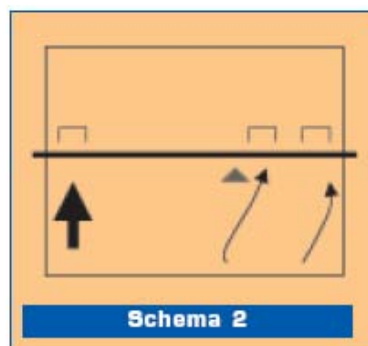
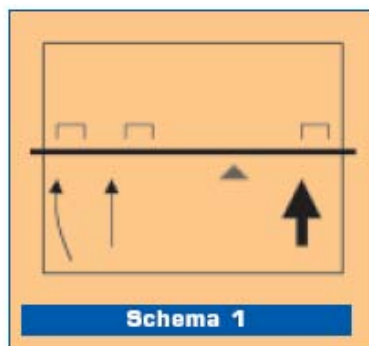
- Ⓜ CAPACITÀ TECNICO-TATTICHE DELL'ALZATRICE
- Ⓜ CAPACITÀ TECNICHE DELL'ATTACCANTE
- Ⓜ CARATTERISTICHE GENERALI DEL MURO AVVERSARIO



Claudio Mottola

# Attacco a 3

Schemi **verticali** (1 o 2) o **orizzontali** (1/B o 2/B)?



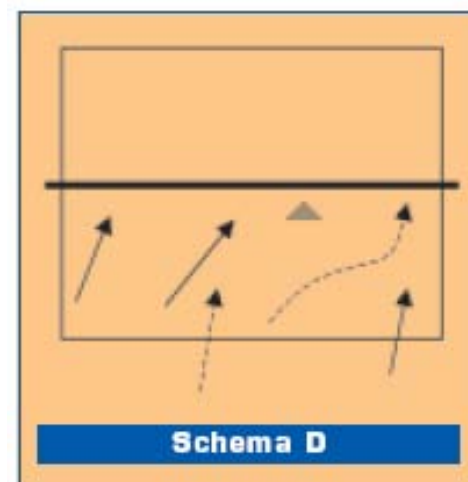
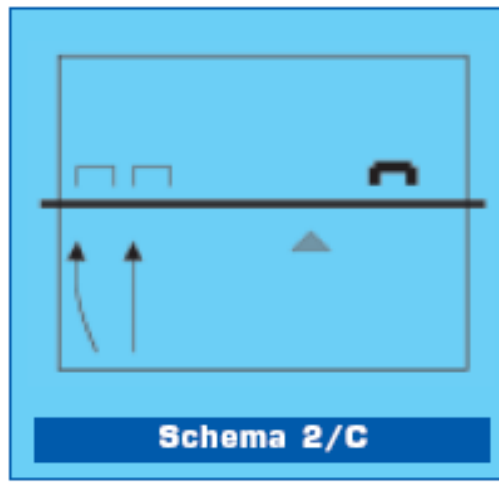
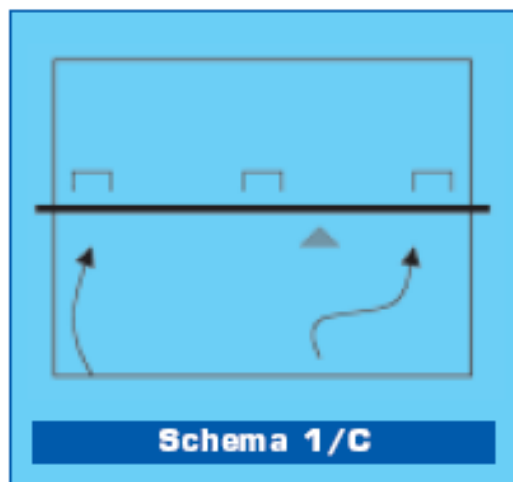
1/B Necessita di un buon primo tempo credibile.... anticipato e una palla veloce in posto 2 che costringa il posto 4 avversario a stare largo. 2/B invece una buona palla spinta in 4...

Claudio Mottola



# Attacco a 2

E' da tener conto la credibilit  dell'attacco di seconda linea



Primo tempo avanti con seconda linea da posto 1 oppure primo tempo dietro con seconda linea da posto 6

Claudio Mottola



# Esercitazioni d'attacco

**Esercizio 1:** Una coppia d'attacco contro una coppia di muro: attacco individuale contro muro a 1.

Primo attacco su ricezione chiamato dall'alzatrice, secondo su appoggio chiamato dall'attaccante con l'obbligo di variare il tipo di palla. Ogni cinque attacchi la linea d'attacco cambia con quella di ricezione, e quella di muro cambia con quella di difesa

## Esercizio 2

Rispetto all'esercizio 1 aggiungo il centrale a muro.



Claudio Mottola





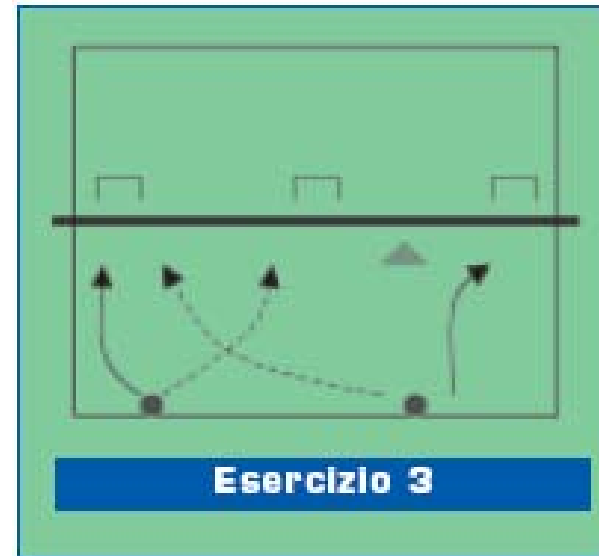
# Esercitazioni d'attacco

## Esercizio 3

S'inizia a giocare con uno schema che chiami in causa due attaccanti contro tre di muro. Primo attacco su ricezione, due successivi su appoggio in cui variare lo schema.

## Esercizio 4

Rispetto all'esercizio 3 inseriamo un terzo attaccante in prima o in seconda linea.



Claudio Mottola



# Alcune considerazioni sugli esercizi...

- ⊙ Tutta questa sequenza di esercizi ci permette di lavorare con coppie d'attacco diverse, rispetto a quelle di gioco
- ⊙ in questo modo possiamo ovviare al problema della troppo facile esecuzione, che spesso si crea quando la squadra titolare si allena contro le riserve.
- ⊙ Opporre coppie d'attacco "titolari" l'una contro l'altra, ci consente di aumentare la competitività e quindi la qualità dell'allenamento.
- ⊙ Ovviamente con l'avvicinarsi del giorno di gara cureremo maggiormente l'allenamento degli schemi di squadra.
- ⊙ Spesso vengono usati nell'allenamento delle diverse rotazioni esercitazioni a punteggio.

# L'allenamento della fase ricezione-punto durante la preparazione o a inizio settimana

- ② Dal punto di vista metodologico  
**BISOGNA SEMPRE ANDARE  
DALL'ANALITICO AL SINTETICO E DA  
QUESTO AL GLOBALE**
- ② Pertanto a seconda del periodo (preparazione o giorno della settimana) o dell'allenamento si preferirà effettuare **esercizi analitici** quando il lavoro è dedicato maggiormente ai fondamentali

# L'allenamento della fase ricezione-punto a fine settimana

- ⊗ se la singola seduta di allenamento o il microblocco del periodo di lavoro prevede di lavorare maggiormente sulla squadra:
- ⊗ Si eseguiranno maggiormente esercizi sintetici e globali
- ⊗ Ma in entrambe i casi si partirà sempre dall'analitico

# Esercizi analitici

- ⊗ In coppia: un allievo è in ginocchio, mentre l'altro è in piedi. Chi è in piedi lancia il pallone, mentre chi è in ginocchio effettua il bagher terminando il movimento con il corpo sbilanciato in avanti. Con questo esercizio si abitua l'allievo a spingere il pallone con le spalle
- ⊗ Gambe leggermente divaricate, piedi in appoggio simmetrico o asimmetrico, effettuare bagher sul posto facendo rimbalzare il pallone per terra
- ⊗ Stesso esercizio senza rimbalzare il pallone per terra

# Esercizi analitici

- ⊗ Bagher alla parete facendo rimbalzare il pallone per terra. La spinta prevalente è a carico degli arti inferiori.
- ⊗ **Variante:** si effettua l'esercizio senza fare rimbalzare il pallone per terra
- ⊗ Bagher alla parete con traslocazione laterale curando molto l'azione della spalla opposta al lato di spostamento.

# Esercizi analitici

- ⊗ A questo punto si possono inserire le problematiche relative agli spostamenti in senso antero-posteriore, laterale, e in arretramento laterale
- ⊗ L'aspetto tecnico da curare moltissimo in questi esercizi è la frontalità e la spinta simultanea delle spalle e degli arti inferiori.
- ⊗ In questi esercizi bisogna sempre eseguire uno spostamento in contromovimento per favorire l'automatizzazione degli spostamenti a passi brevi e veloci.
- ⊗ Chi da la palla inizia a darla in palleggio per poi passare a una battuta

# Esercizi analitici in spostamento

- ④ Si possono associare questi esercizi, se lo si ritiene opportuno, ad esercizi che aiutino lo sviluppo della visione periferica
- ④ Questi tipi di esercitazioni possono essere associate, o sostituite con esercizi a terzine con due palloni sia senza la rete che con la rete
- ④ La cosa importante dal punto di vista metodologico consiste nel fare sempre applicare la tecnica esecutiva ritenuta opportuna

Claudio Mottola





# In particolare

1. Curare che gli spostamenti siano effettuati sempre a passi brevi e veloci.
2. Lavorare sempre in contromovimento
3. Curare gli spostamenti sia antero-posteriori che laterali (in particolare in arretramento laterale alla sinistra di chi riceve)
4. Lavorare sempre con due palloni
5. Lavorare inizialmente in palleggio con chi dà la palla, per passare poi a fare battute da varie distanze (a seconda dello stato di riscaldamento del braccio e di quello che si vuole ottenere dal battitore)
6. Ogni volta che l'esercizio preveda la battuta, il ricevitore effettua l'esercizio anche in palleggio.

Claudio Mottola



# Esercizi sintetici associati alla battuta

Quello su cui dobbiamo porre la nostra attenzione è la metodologia di lavoro.

Ogni atleta deve avere dei compiti ben precisi dettati, ovviamente, da quello che a noi serve sviluppare:

- ② 1. In battuta dobbiamo decidere se lavorare sotto forma di serie o con battute singole
- ② 2. Ad ogni battitore dobbiamo dare un compito preciso su che tipo di battuta effettuare
- ② 3. Ogni altro atleta, nell'ambito del compito avuto, dovrà svolgere delle azioni tecniche specifiche

Claudio Mottola



# Esercizi sintetici a carattere speciale

- Ⓢ Solo quando l'esercizio si sta effettuando così come noi vogliamo che si effettui, sia sotto l'aspetto tecnico che metodologico, si potranno inserire forme di punteggiaggio per rendere il lavoro meno noioso.
- Ⓢ Esercizi sintetici a carattere speciale sono quelle esercitazioni basate su ricezione costruzione collegate a situazioni specifiche (sempre relative alla fase ricezione-punto), che si vogliono allenare, in cui si danno dei compiti altrettanto specifici a ciascuna giocatrice.

Claudio Mottola



# A questi esercizi seguiranno le esercitazioni Globali

- ⊗ Questo tipo di esercitazioni vanno suddivise in esercitazioni:
  1. Globali in 6 contro 6 classico
  2. Globali a punteggio speciale

# Gli errori e la loro correzione

Essendo la ricezione un gesto estremamente tecnico **l'errore va corretto continuamente**, per cui non appena ci si accorge che alcuni aspetti del fondamentale individuale sono sbagliati, bisognerà prendere da parte l'atleta e correggerlo.

# Errore: la palla rimbalza in zone differenti

Errore	Causa	Correttivi
La palla rimbalza in zone differenti	La superficie di contatto non è piana: la palla è contattata con la parte distale esterna del radio	Eseguire l'esercizio con palline più piccole
	Gli avambracci non sono vicini e paralleli	Unire gli avambracci con una fascia o un elastico
	Il piano di rimbalzo non è orientato verso l'obiettivo	Effettuare una serie di bagher rimanendo sempre con le mani impugnate e le braccia distese
	Difficoltà nel dissociare il movimento degli arti inferiori da quello degli arti superiori	Bagher da in ginocchio contro il muro

Claudio Mottola



# Errore: la palla rimane corta

Errore	Causa	Correttivi
La palla rimane corta	La palla rimbalza nella parte alta degli avambracci	Partendo da posizione quadrupedica su lancio della palla vicino l'appoggio delle mani per terra, unirle ed effettuare il colpo
	Mancanza di contromovimento	Prima di effettuare il bagher appoggiare per terra un oggetto
	Contatto con appoggi troppo divaricati	Effettuare il movimento tecnico specifico contro resistenza
	Il contatto avviene durante la fase eccentrica del movimento	Effettuare il movimento tecnico specifico contro resistenza

Claudio Mottola



# Errore: la palla assume una traiettoria troppo orizzontale

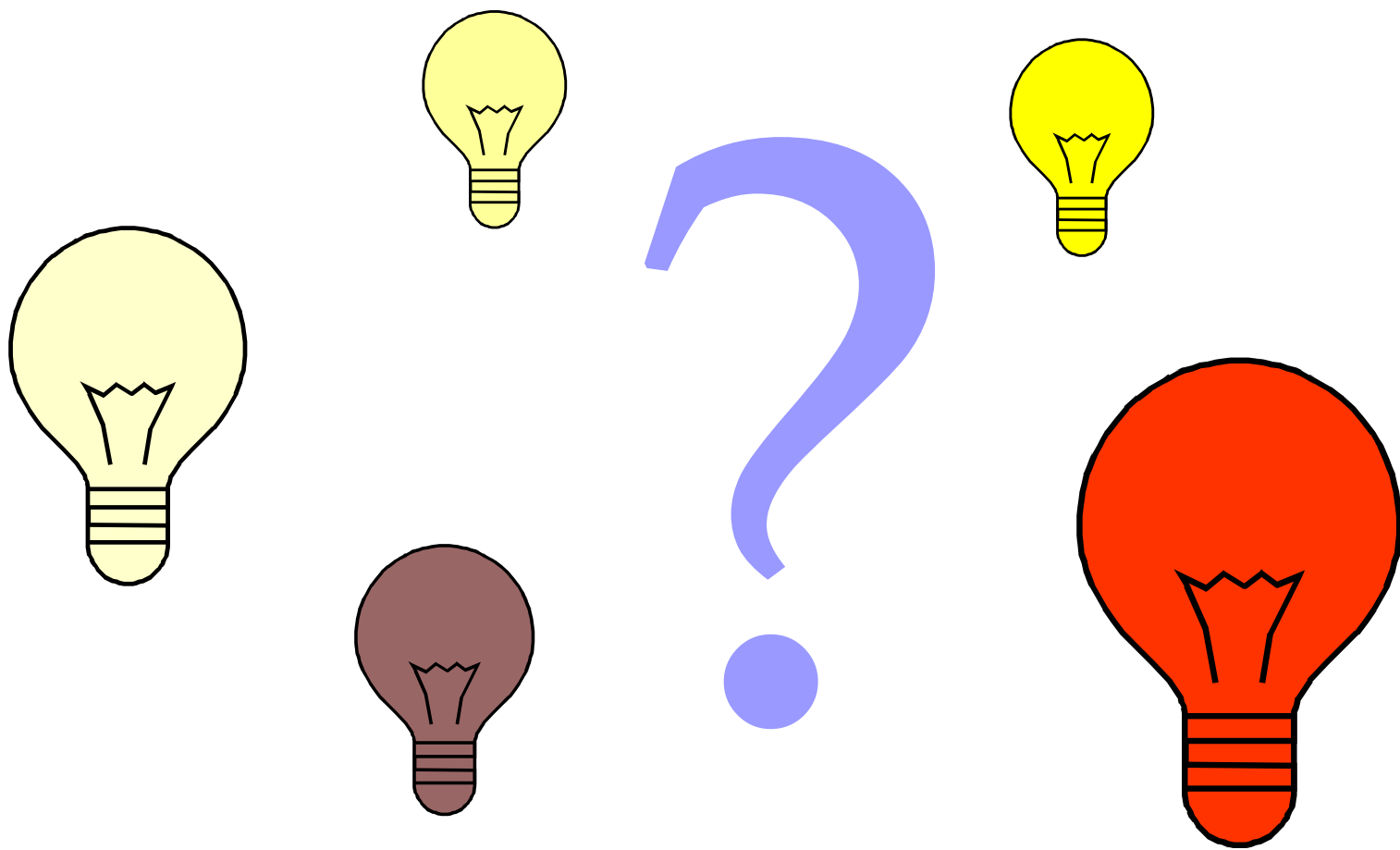
Errore	Causa	Correttivi
La palla rimane corta	Al termine dell'azione il giocatore trasferisce il peso del corpo sui Talloni	Concentrarsi sul mantenere il peso del corpo sugli avampiedi. Esercizi contro resistenza
	Il giocatore spinge subito con il piede anteriore anziché con quello posteriore	Si parte in ginocchio con l'arto che deve spingere in appoggio podalico. Eseguire il bagher alzandosi da terra.
La palla assume una Traiettoria troppo orizzontale	Braccia vicino al tronco	Bagher contro il muro. Bagher con bastone sotto le ascelle



# Errore: la palla assume una traiettoria troppo verticale

Errore	Causa	Correttivi
La palla assume una traiettoria troppo verticale	L'angolo degli arti superiori è troppo aperto	Bagher contro il muro con un punto di riferimento
	Gli arti superiori al contatto della palla si spezzano al gomito	Bloccare i gomiti con ginocchiere o similari
	Busto verticale o che si inclina in dietro	Eseguire il bagher su palla tesa partendo da seduto.

# DOMANDE E CONSIDERAZIONI



# I miei recapiti:

Claudio Mottola

Allenatore di III° Grado

Docente Nazionale FIPAV

E-mail: [claudiomottola@tiscali.it](mailto:claudiomottola@tiscali.it)

Cellulare: 335.12.89.204

