

CORSO PER ALLENATORI DI SECONDO GRADO

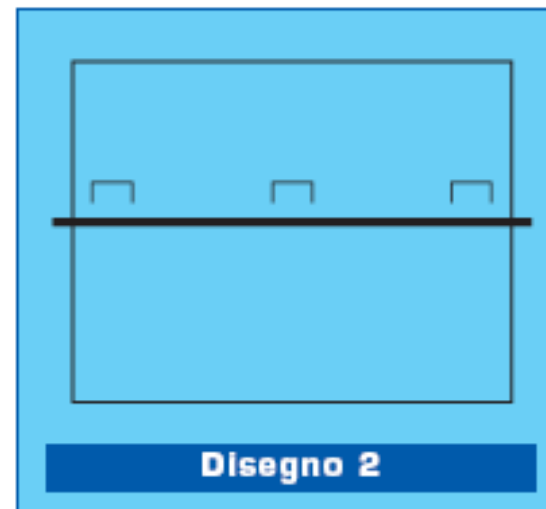
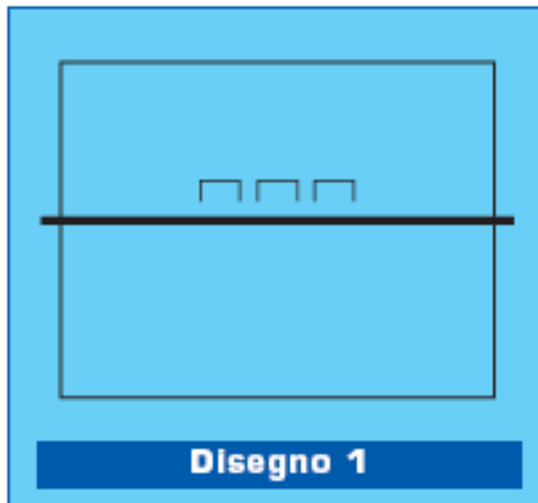
Attacco su ricezione nel femminile

Claudio Mottola
Allenatore di III° Grado
Docente Nazionale FIPAV



Attacco su ricezione nel femminile

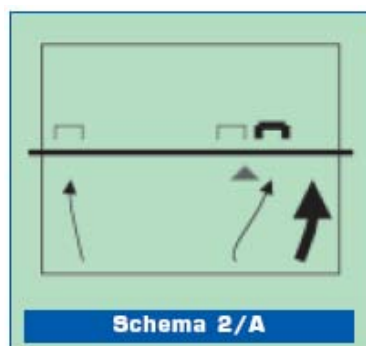
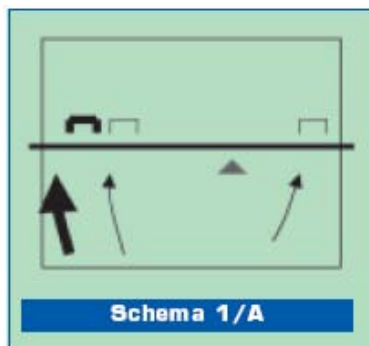
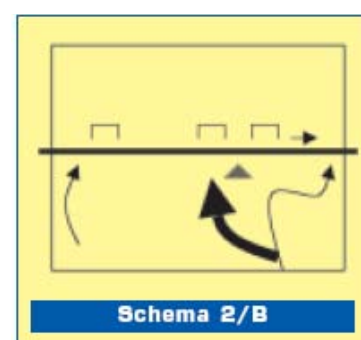
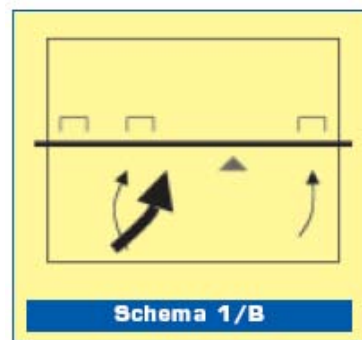
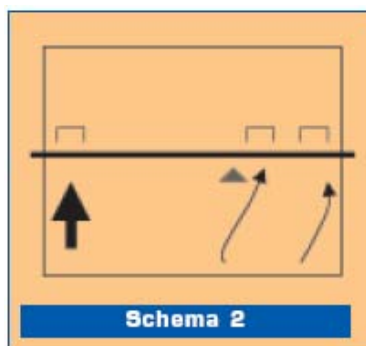
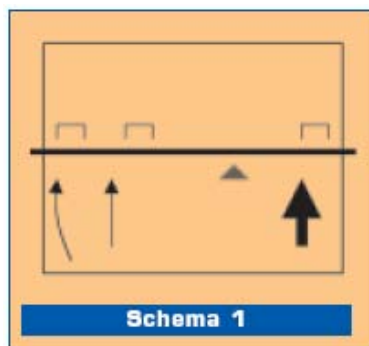
- Ⓜ CAPACITÀ TECNICO-TATTICHE DELL'ALZATRICE
- Ⓜ CAPACITÀ TECNICHE DELL'ATTACCANTE
- Ⓜ CARATTERISTICHE GENERALI DEL MURO AVVERSARIO



Claudio Mottola

Attacco a 3

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



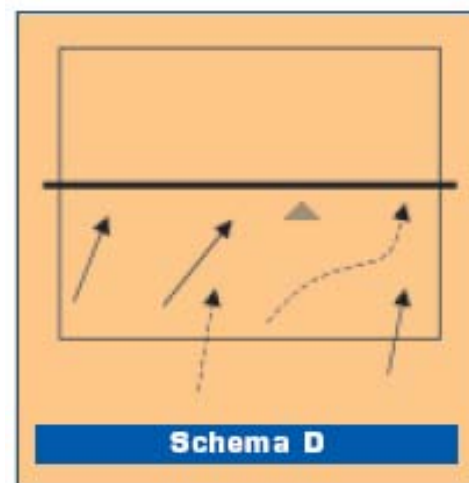
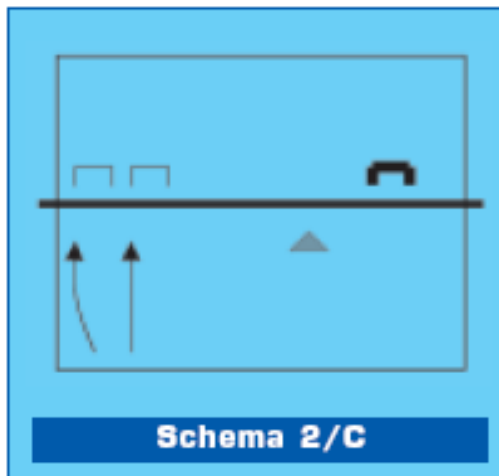
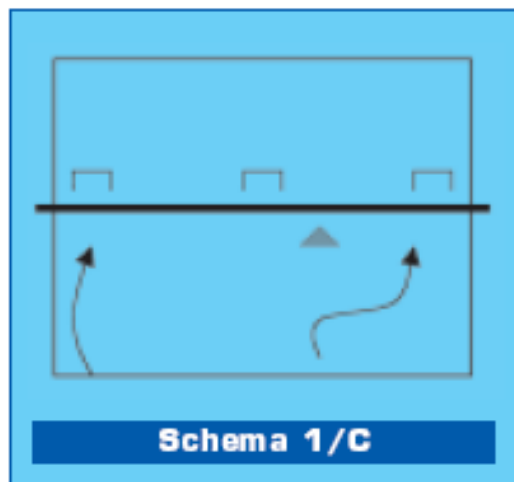
1/B Necessita di un buon primo tempo credibile.... anticipato e una palla veloce in posto 2 che costringa il posto 4 avversario a stare largo. 2/B invece una buona palla spinta in 4...

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



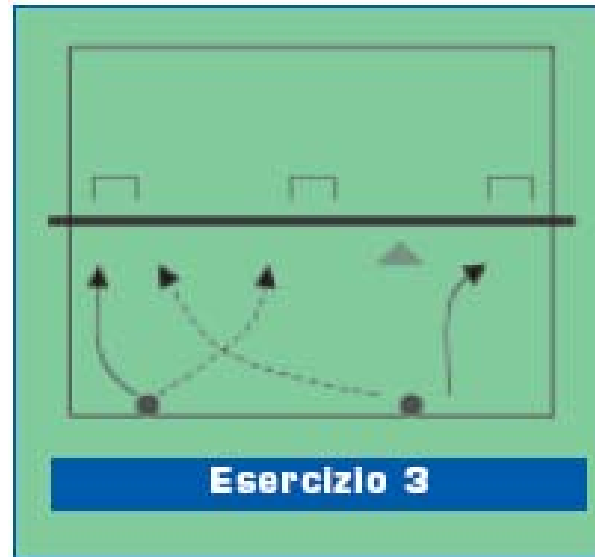
Esercitazioni d'attacco

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.



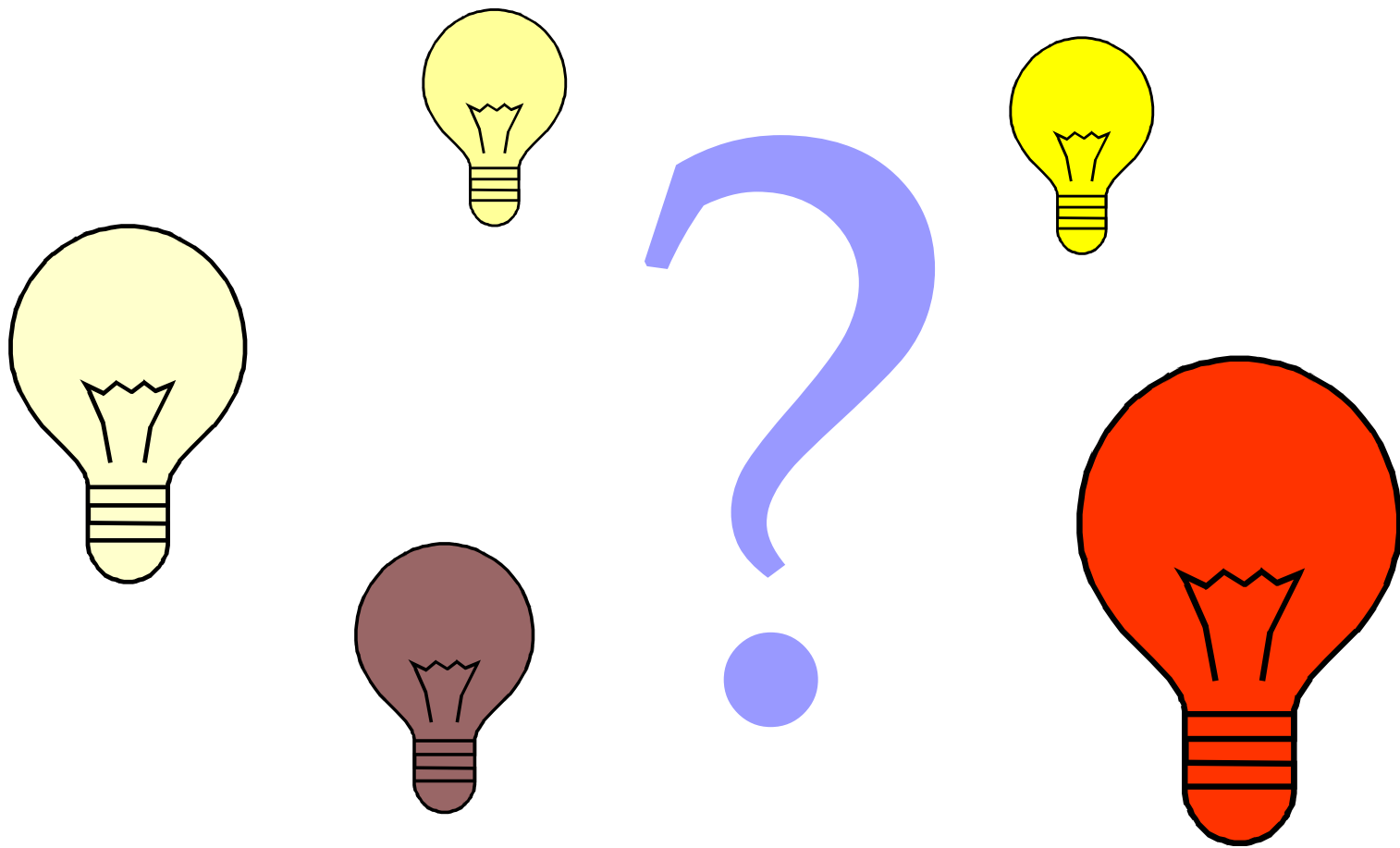
Claudio Mottola



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.

DOMANDE E CONSIDERAZIONI



I miei recapiti:

Claudio Mottola

Allenatore di III° Grado

Docente Nazionale FIPAV

E-mail: claudiomottola@tiscali.it

Cellulare: 335.12.89.204

