

# CORSO PER ALLENATORI DI SECONDO GRADO

## IL PALLEGGIATORE

Claudio Mottola  
Allenatore di III° Grado  
Docente Nazionale Fipav



# IL PALLEGGIATORE

- @ Croce e delizia
- @ Esalta o massacra gli attaccanti
- @ Decide
- @ Dirige
- @ Controlla il gioco...



# Dubbio costante e decisione rapida...

## *Dubbio costante e decisione rapida*

Ha pochissimo tempo per prendere le decisioni, si fa domande, cerca le soluzioni e si dà risposte...

**rapidamente**

# La costruzione del palleggiatore...

E' un processo lungo, difficoltoso e graduale, che si può migliorare in allenamento, ma la cosa che lo fa assolutamente crescere è solo la partita...

Quello che un palleggiatore sente in partita non lo può sostituire l'allenamento, ma lo può solo aiutare

# Stile personale

Sviluppare un proprio stile personale...

Non esiste la tecnica perfetta in assoluto ma:

Tecnica + Capacità personale

Se la tecnica non è perfetta ma è efficace  
perché cambiarla...



# Perseveranza nel lavoro...

- ② Memorizzare e saper gestire più gesti tecnici... da ripetere molto
- ② Insegnarlo a pensare
- ② Dargli stimoli per studiarsi le rotazioni
- ② Insegnarli ad imparare a conoscere i suoi attaccanti

# Caratteristiche psicologiche del palleggiatore:

- ⊗ Non seguire le mode (potete scegliere anche palleggiatori... alti)
- ⊗ Buona personalità
- ⊗ Buon osservatore
- ⊗ Accetta e trasforma, pensa alle soluzioni e non ai problemi
- ⊗ Stabilità emotiva (non deve perdere la testa)
- ⊗ Imparare a coinvolgere (oltre alla palla distribuisce energia)

# Caratteristiche tecniche del palleggiatore:

- Ⓜ Precisione ed esecuzione tecnica del gesto
- Ⓜ Neutralità nella postura
- Ⓜ Brillantezza tattica (muro debole contro attacco più forte con alzata precisa)
- Ⓜ Creativo
- Ⓜ Poco leggibile

**FINTE + TECNICA + PRECISIONE**

Claudio Mottola  
Docente Nazionale Fipav

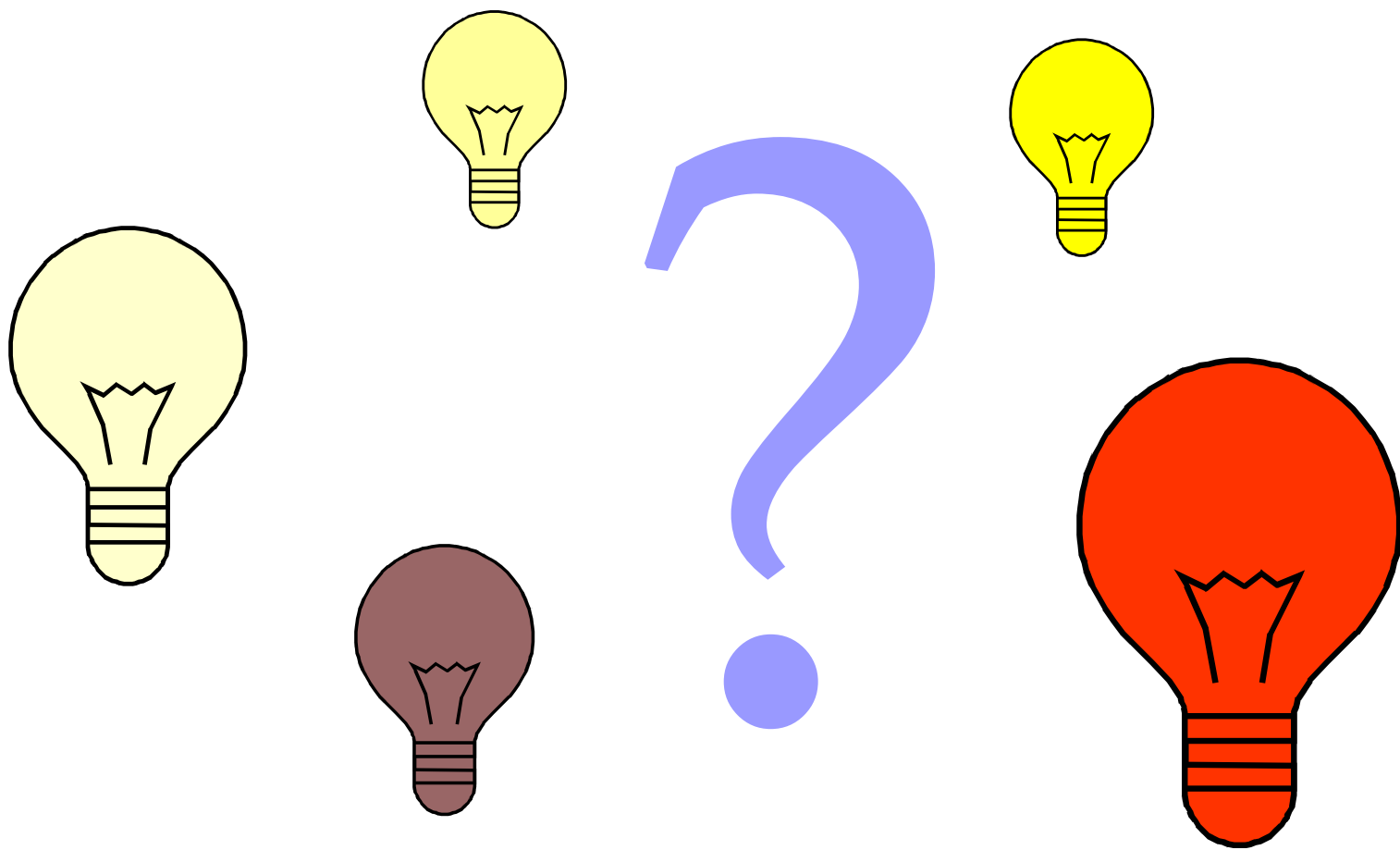




# Allenare il palleggiatore

1. In base alle difficoltà che ha in partita, scegliere le tecniche da migliorare in allenamento
2. In ogni momento della partita deve essere capace di alzare la palla per vincere il punto, non la più sicura per lui
3. Pensare poco a come dare la palla, ma di più a chi darla...
4. Durante la partita valutare situazioni e umori - gestire gli attaccanti
5. Utilizzare il video per correggere gli errori, far vedere prima loro e poi i modelli

# 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

