

CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO E SECONDO GRADO

Indirizzi tecnici del settore femminile
*Il sistema di allenamento con il gioco 6
contro 6*

Claudio Mottola
Docente Nazionale FIPAV



Il sistema di allenamento con il gioco 6 contro 6

- ⊗ 6 vs 6 con riferimenti tecnici
- ⊗ 6 vs 6 ad obiettivi o a punteggio
 - ⊕ *Obiettivi specifici per il cambio palla*
 - ⊕ *Obiettivi specifici per il break point*
- ⊗ 6 vs 6 per la competitività situazionale
 - ⊕ *Il fine set equilibrato*
 - ⊕ *Il momento difficile*
 - ⊕ *Il momento difficile dell'avversario*

6 vs 6 con riferimenti tecnici

- ⊗ Si utilizza quando c'è la necessità di migliorare una particolare situazione tecnica
 - ⊕ *Es. In una particolare rotazione, su prima palla di ricezione chiedere un attacco particolare - Idem per la difesa*
 - ⊕ *Per migliorare o allenare una situazione su cui si è già lavorato in maniera sintetica e riproporla in situazione di gioco*

6 vs 6 ad obiettivi o a punteggio

Obiettivi specifici per il cambio palla

- ⊕ *Es. in una particolare rotazione, su ricezione, obbligo di un colpo d'attacco (dopo due o tre attacchi punto consecutivi cambiare rotazione altrimenti si riprova fino a quando l'obiettivo non si raggiunge)*
- ⊕ *Si utilizza il punteggio o il lavaggio*
- ⊕ *Molte volte utilizzo punteggi vicini a fine set, con penalità nel caso non si raggiunge l'obiettivo*

Esempio di gioco a punteggio con lavaggio - fase ricezione

Il gioco della palla successiva

- ⊙ Si dispongono le squadre titolari contro riserve partendo da un punteggio di 18-20 per le riserve. Le riserve battono sempre e hanno il compito di fare due punti consecutivi in fase di difesa, in questo modo azzerano il punteggio ottenuto dai titolari che ritornano al punto di partenza (18 punti). I titolari invece devono evitare che ciò avvenga e cercare di arrivare a 25, vincere il set e cambiare rotazione.
- ⊙ E' un esercizio molto valido, quando in particolari rotazioni si subiscono troppi punti e si cerca di far rimanere concentrati le atlete e di sfruttare tutte le occasioni per fare subito punto. La tensione aumenta col punteggio e ricrea una situazione emozionale simile alla partita...

Claudio Mottola



Esempio di gioco a punteggio con lavaggio - fase break

Contrattacco dopo difesa con obiettivi individuali

Si gioca 6 vs 6, titolari contro riserve. T lancia una palla facile alle riserve, che attaccano con qualsiasi tipo di attacco, i titolari hanno il compito di difendere e contrattaccare. Alla fine dell'azione si assegna un punto. Poi T lancia una palla facile ai titolari che hanno l'obbligo di effettuare, solo per la prima palla, un attacco particolare (es. palla alta o primo tempo). Si assegna un altro punto. Quando si arriva a 12-13 punti si cambia prima linea con seconda linea. Si vince quando si arriva a 25.

Claudio Mottola



Esempio di gioco a punteggio con lavaggio - fase break

2 + 2 consecutivi con palla gratis

- ⊗ Titolari contro riserve. T lancia una palla nel campo delle riserve che hanno il compito di attaccare. I titolari devono cercare di fare due azioni punto consecutive, dopo difesa; i titolari vincono, quando riescono a vincere per due volte (anche non consecutivamente) due azioni consecutive di muro, difesa e contrattacco. Si cambia quindi rotazione. Il gioco finisce, quando i titolari finiscono tutte e sei le rotazioni. N.B Alternare le fasi P1-P4-P2-P5-P3-P6. Si può utilizzare anche per provare l'efficacia di un particolare sistema di difesa o di muro

Quando si vuole allenare fase ricezione e fase break?

- ⊗ 6 vs 6, titolari sempre in ricezione, quando riescono ad ottenere 2 punti consecutivi in fase ricezione, restano pronti a difendere. T quindi lancia due o tre palle gratis alle riserve che attaccano. I titolari acquisiscono un punto quando riescono a fare uno o due punti in difesa. Al raggiungimento di tre punti si cambia rotazione. Il gioco finisce quando i titolari hanno completato tutte e sei le rotazioni. Variante: Si può ritenere valido solo sulle prime palle punto su ricezione

Claudio Mottola



6 vs 6 per la competitività situazionale

⊕ *Il fine set equilibrato*

- ⊕ Si possono giocare le prime linee titolari contro in prima linea, e le riserve in seconda, partendo con un punteggio equilibrato 23-23

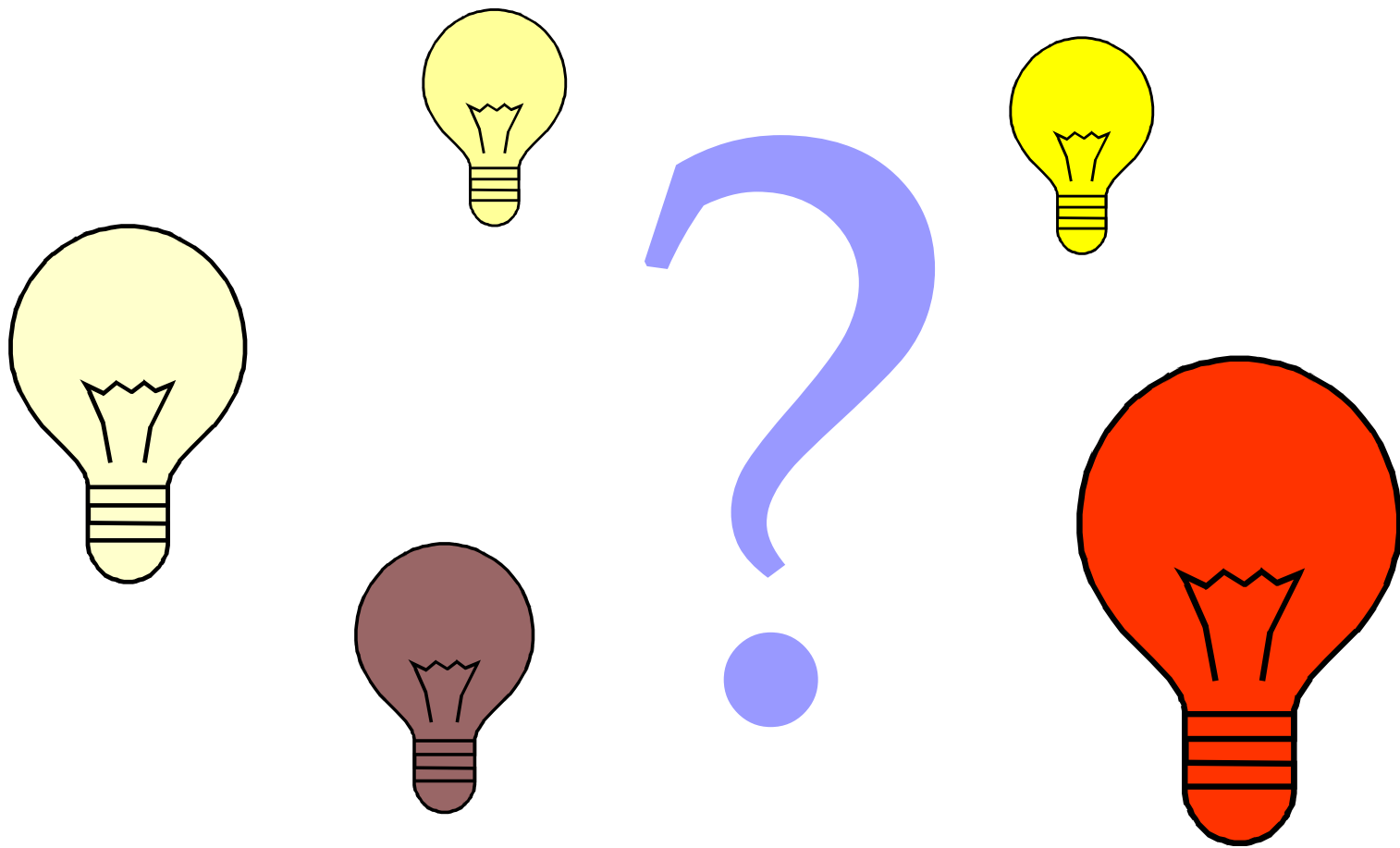
⊕ *Il momento difficile*

- ⊕ Situazione di 20 a 23 per le riserve con titolari che devono rimontare e vincere, in caso di insuccesso si ripete o si da una penalità

⊕ *Il momento difficile dell'avversario*

- ⊕ Si chiede il no errore ai titolari, altrimenti si ricomincia o si da una penalità...

DOMANDE E CONSIDERAZIONI



I miei recapiti:

Claudio Mottola

Allenatore di III° Grado

E-mail: claudiomottola@tiscali.it

Cellulare: 335.12.89.204

