

# CORSO PER ALLENATORI DI SECONDO GRADO

## MODULO 5

### *TECNICA NELLA FASE CAMBIO PALLA NELLA PALLAVOLO FEMMINILE*

Claudio Mottola  
Allenatore di III° Grado  
Docente Nazionale FIPAV



# BREVE SOMMARIO:

- ② RICEZIONE
- ② ALZATA
- ② COPERTURA
- ② ATTACCO

# Perché è importante allenare bene questa fase?

⊗ In percentuale, quanti punti fa la vostra squadra nei vari fondamentali senza considerare gli errori avversari?

- ⊕ *Battuta*                      8%
- ⊕ *Muro*                              14%
- ⊕ *Attacco*                        78%

⊗ Quanti punti su ricezione #, + o - fa una squadra sulla prima palla?

- ⊕ *Del 78% dei punti in attacco il 46% vengono fatti su prima palla in ricezione # o +*
- ⊕ *mentre il 35% su ricezioni - quindi su palla alta*

Claudio Mottola

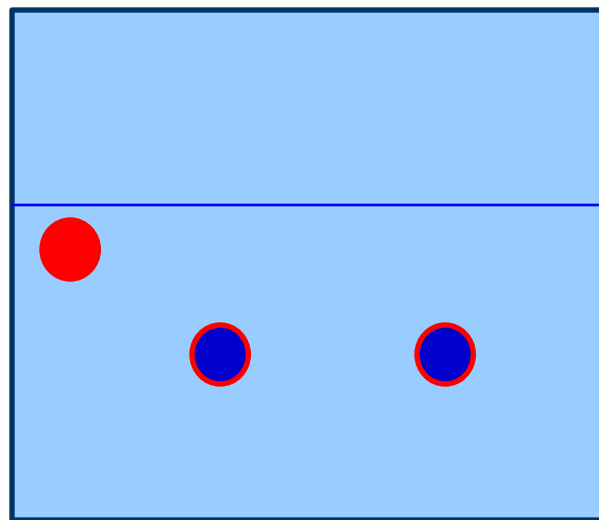
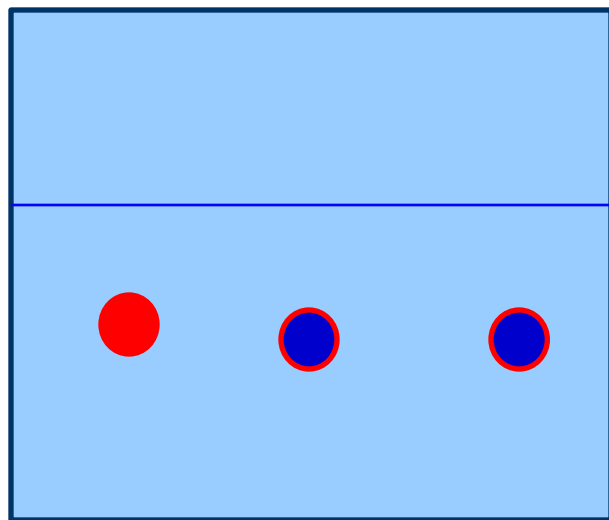


# LA TECNICA DELLA RICEZIONE

- ⊗ Ricezione Individuale - tipi di ricettore:
  - ⊕ *Ricevitore buono - Attaccante debole*
  - ⊕ *Ricevitore debole - Attaccante forte*
  - ⊕ *Ricevitore Forte - Attaccante forte*
- ⊗ Ricezione di Squadra
- ⊗ Come gestire le zone di conflitto

# 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

# La lettura della traiettoria e spostamento

- ⊗ Valutazione della profondità (lunga corta)
- ⊗ Spostamento Avanti o Dietro
  - ⊕ *Sulla battuta corta devo evitare di andare a terra*
  - ⊕ *Sulla battuta lunga devo evitare di andare troppo lontano*
    - ⊕ Esempi....

# Spostamento , arresto e colpo sulla palla

- Ⓜ Avanti o dietro
- Ⓜ Destra o sinistra
- Ⓜ L'arresto deve essere completo (per consentirmi di attaccare o andare in copertura)
- Ⓜ Il colpo sulla palla è la fase più importante perché con piccoli spostamenti aggiusto eventuali errori di posizionamento

# Colpo sulla palla

- ② Allenare la ricezione con il bagher laterale
- ② Allenare la ricezione in palleggio



# La rincorsa

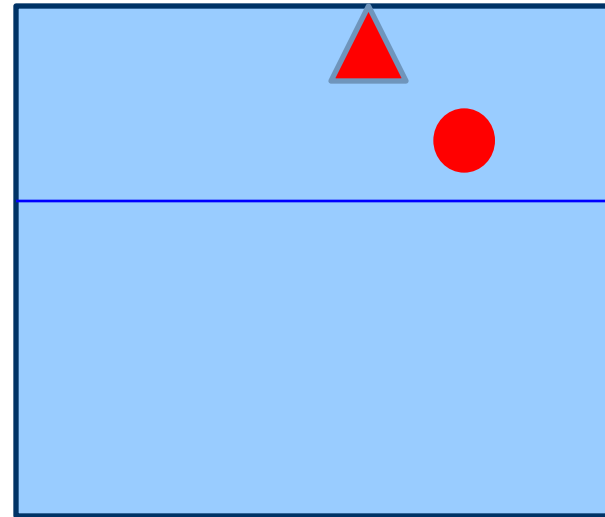
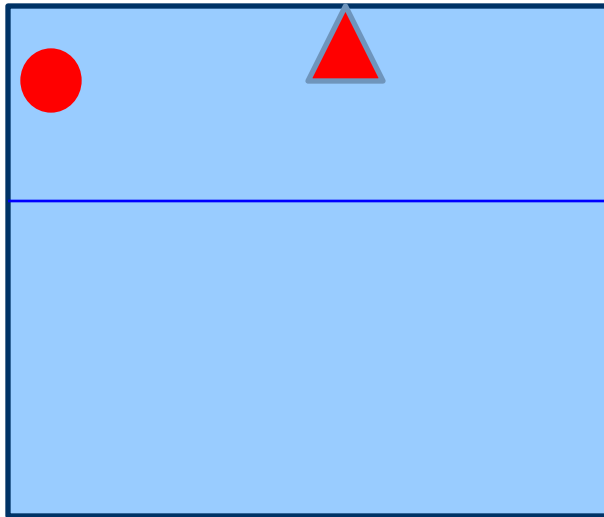
- Ⓢ Tempo:
  - ⊕ *della rincorsa*
  - ⊕ *sull'attacco*
- Ⓢ Direzione della rincorsa (devo uscire e poi fare la rincorsa)
  - ⊕ *Allenare a ricevere e fare un passo in avanti o esterno (sia per l'attacco che per la copertura)*

# Allenare sulle zone di conflitto e sulla comunicazione

- ⊗ Le zone di conflitto e competenze dei centrali
- ⊗ La comunicazione
  - ⊕ *Chiamare la palla*
  - ⊕ *Dare indicazioni alle compagne (lunga - corta, dentro fuori)*
  - ⊕ *In allenamento si sta più attenti*

# Le zone di conflitto

- ⊗ 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....



# 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

# ATTEGGIAMENTO MENTALE DEL RICETTORE

“La ricezione è uno dei fondamentali più semplici e quindi lo si deve eseguire in tutta tranquillità senza aver paura dell'arrivo della palla, ma anzi "aggredendola", augurandosi che il battitore batta proprio su di noi”

Claudio Mottola



# TECNICA ESECUTIVA

- ⊗ **gli arti superiori**, al momento del tocco, devono essere tesi e distanti dal corpo, i polsi uniti ed extraruotati e le spalle chiuse avanti per offrire maggiore compattezza al piano di rimbalzo a livello dei gomiti;
- ⊗ **gli arti inferiori**, in posizione di partenza devono garantire una elevata dinamicità e nel momento dell'impatto un solido punto di appoggio

# ATTEGGIAMENTO MENTALE DEL RICETTORE

- 1) *Dimenticarsi la palla precedente*
- 2) *Concentrarsi sul pallone*
- 3) *Valutazione della traiettoria*
- 4) *Esecuzione del gesto tecnico*
- 5) *In caso di difficoltà non devo pensare a dare la palla precisa al palleggiatore ma una palla giocabile*
- 6) *Gestione delle Zone di conflitto*

Claudio Mottola



# RICEZIONE DI SQUADRA

- 1) ALZATORE IN PENETRAZIONE O MENO  
(importante per la gestione dell'attacco)
- 2) NUMERO DI RICETTORI
- 3) GESTIONE DELLE ZONE DI CONFLITTO

*Più sono i ricettori, maggiori sono le zone di conflitto*



# TECNICA DELLA RICEZIONE

Il fondamentale maggiormente usato nella ricezione è il bagher, in quanto la ricezione in palleggio difficilmente è utilizzata in campo femminile ... ma è colpa nostra, perché l'alleniamo poco...



# IL BAGHER: la tecnica

- ⊗ **il piano di rimbalzo**
- ⊗ **L'angolo** tra gli arti superiori ed il busto deve essere aperto;
- ⊗ **la presa:** deve favorire la possibilità di sviluppare le caratteristiche descritte per il piano di rimbalzo.
- ⊗ **il lavoro delle spalle:** bisogna favorire la solidità delle braccia con le spalle

# IL BAGHER: cosa curare

- ⊗ una posizione comoda e rilassata
- ⊗ bisogna essere pronti per muoversi, gambe non eccessivamente divaricate
- ⊗ il peso del corpo deve essere equamente distribuito fra i due arti
- ⊗ nel momento antecedente il contatto della palla sulle braccia viene effettuato un movimento degli arti inferiori di tipo **eccentrico -concentrico**; successivamente la spinta sarà a carico della caviglia;
- ⊗ le spalle devono essere orientate verso l'obiettivo
- ⊗ la palla deve essere impattata sulla parte dell'avambraccio appena sopra il polso

Claudio Mottola



# CRONOLOGIA DELLA RICEZIONE:

- @ la palla precedente: non parlarne
- @ concentrarsi sulla palla
- @ assumere una posizione di partenza rilassata ed efficiente
- @ leggere e valutare la traiettoria della palla (corta o lunga, dentro o fuori, destra e sinistra, tesa o lenta)
- @ Spostarsi
- @ frenare (arresto completo) e posizionare il corpo
- @ effettuare il bagher
- @ prendere la posizione di attacco o di una copertura (da allenare)

Claudio Mottola



# ALLENAMENTO DEL LIBERO: parte predominante dell'allenamento di ricezione.

il libero deve essere un giocatore estremamente tecnico:

- ⊗ esercizi al muro,
- ⊗ di bagher d'appoggio,
- ⊗ in ricezione con controllo della tecnica di base
- ⊗ con palloni di battuta meno rapidi per permettere l'acquisizione della corretta posizione, ad una velocità minore

# TECNICA DEGLI ESERCIZI

- Ⓢ **Precisione:** stabilendo obiettivi definiti, sotto i quali l'esercizio non può considerarsi terminato (es. 8 # su 10 ric.)
- Ⓢ **eseguire un lavoro di collegamento con gli altri compagni di ricezione:** il Libero dovrà assumersi grosse responsabilità ed occupare uno spazio maggiore anche per avere una migliore libertà di movimento.

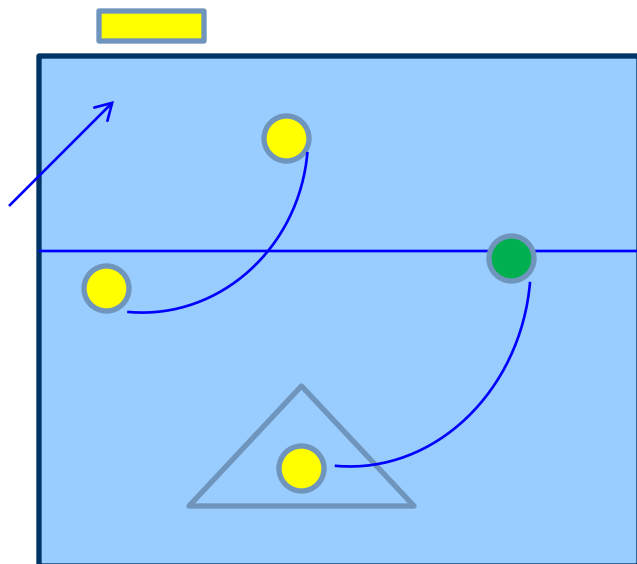
# LA COPERTURA

- ⊗ 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

# L'ATTACCO

- Ⓜ TEMPO
- Ⓜ PUNTO D'IMPATTO
- Ⓜ INTENSITA' DEL COLPO – DUE DIDATTICHE:
  - ⊕ *COLPO A BASSA VELOCITA' MA IN CAMPO*
  - ⊕ *COLPO A MASSIMA VELOCITA' SENZA TENER CONTO DELL'EFFICACIA*
- Ⓜ MANUALITA'
- Ⓜ DIREZIONE DEL COLPO

# DIREZIONI DEL COLPO D'ATTACCO

## Ⓢ COLPO A SINISTRA DELLA PALLA

- ⊕ DIREZIONE DIAGONALE VERSO DESTRA

## Ⓢ COLPO A DESTRA DELLA PALLA

- ⊕ DIREZIONE DIAGONALE VERSO SINISTRA

## Ⓢ COLPI CHE UTILIZZANO IL MURO

- ⊕ CONTROLLO SUL TEMPO
- ⊕ RITARDARE IL MOVIMENTO DEL BRACCIO
- ⊕ MODIFICARE LA DIREZIONE DEL COLPO
- ⊕ COLPO FLOATING

# LA SCELTA DEL COLPO DI ATTACCO E' FUNZIONE DI:

## ⊗ DISTANZA DELLA PALLA DA RETE

- ⊕ *Tanto la palla è lontana o vicina a rete tanto meno sono le possibilità di scelta dei colpi*
- ⊕ *Per un attacco da posto 4 la palla deve essere alta e dentro il campo massimo ad un metro circa dall'asticella*

## ⊗ VALUTAZIONE DEL TEMPO DI AZATA

# CARATTERISTICHE DELL'ATTACCANTE

Ⓢ AGRESSIVITA'

Ⓢ CREATIVITA'

⊕ *E' IMPORTANTE CHE L'ATTACCANTE  
SAPPIA:*

⊕ CERCARE LA PALLA ALTA

⊕ COLPIRE FORTE

⊕ COLPIRE NON NELLA DIREZIONE DELLA  
RINCORSA

# CLASSIFICA DEGLI ERRORI IN ATTACCO:

- 1) PALLA IN RETE
- 2) PALLA MURATA DENTRO I TRE METRI
- 3) PALLA FUORI

# ERRORI E CONSEGUENZE...

## ⊕ 1) PALLA IN RETE

- ⊕ (palla colpita bassa, chiusura eccessiva del colpo, rincorsa sbagliata, ecc.)
- ⊕ *la palla in rete non deve mai verificarsi perché intacca il potenziale di aggressività del singolo attaccante e incide negativamente sul morale della squadra.*

# ERRORI E CONSEGUENZE...

## 2) PALLA MURATA DENTRO I TRE METRI

- ⊕ la gravità dell'errore viene alleggerita dalla bravura del muro avversario nel bloccare il nostro attacco.
- ⊕ Nella ricerca dell'efficacia del colpo d'attacco bisogna che l'atleta sappia valutare la situazione contingente utilizzando la più vasta gamma di varianti che egli possiede. È opportuno allenare gli attaccanti a saper "giocare" con il muro avversario, in modo che eventuali palloni "difficili" da gestire possano essere agevolmente difesi e rigiocati.

Claudio Mottola





# ERRORI E CONSEGUENZE...

## ③ 3) PALLA FUORI

- ⊕ Il minimo della gravità dell'errore è relativa alla palla fuori, a condizione che il colpo sia stato portato con la massima velocità di esecuzione (ricerca del colpo ficcante).
- ⊕ In allenamento diamo come compito all'attaccante di indirizzare il colpo parallelamente al terreno, meglio ancora se verso l'alto, sempre per abituarlo a "sfruttare" il muro.
- ⊕ Il colpo sfruttando il muro deve rientrare nella varietà di colpi che un attaccante deve possedere.

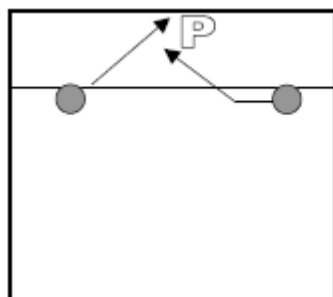
# CASI PARTICOLARI...

- ⊕ *Rincorsa normale*
- ⊕ *Perpendicolare alla rete*
- ⊕ *Dall'interno del campo*

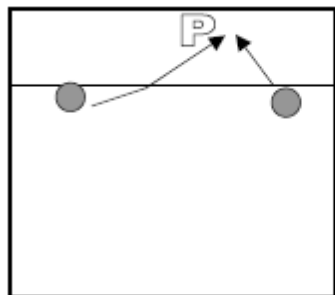
*“La cosa importante è che la direzione dei piedi alla fine della rincorsa, porti il busto dell'attaccante, nel caso del posto 4, in direzione verso zona 5-6”*

# L'ATTACCO: diamo un po' di numeri...

- @ Numeri dispari: avanti al palleggiatore
- @ Numeri pari: dietro al palleggiatore

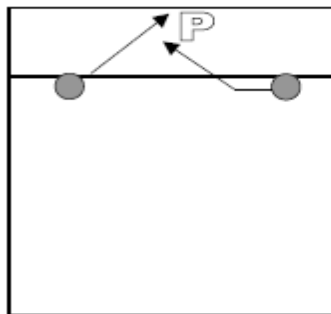


**UNO**  
Primo tempo avanti, vicino al palleggiatore (30/40 cm.)

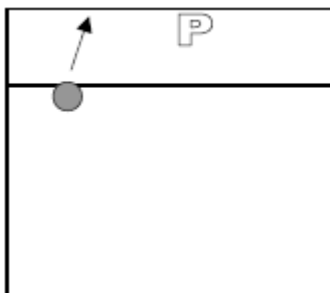


**DUE**  
Primo tempo dietro, vicino al palleggiatore (30/40 cm.)

# Ancora numeri....

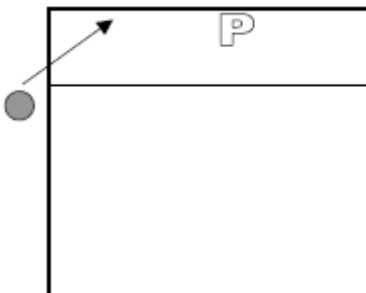


**TRE**  
Secondo tempo davanti al palleggiatore. Palla alta circa 1,5 mt. staccata 60/80 cm. da rete.  
Abbinato ad un primo tempo può diventare uno schema ad incrocio.



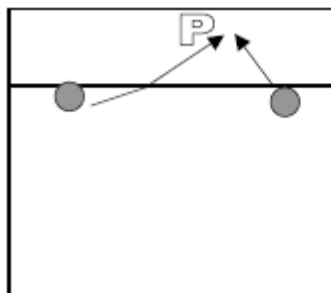
**CINQUE**  
Primo tempo avanti, da attaccare a circa 2 mt. dal palleggiatore.

Personalmente io utilizzo col numero sette la tesa al centro e con la cinque un secondo tempo in banda

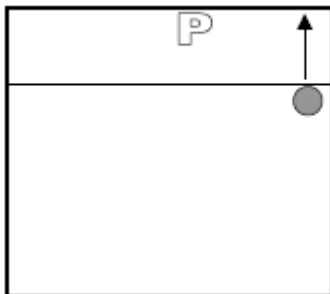


**SETTE**  
Secondo tempo avanti il palleggiatore. Palla alta circa 1,5 mt., staccata 60/80 cm. da rete a circa 1,5 mt. dall'astina.

# Non è una regola, ognuno adatta in base alle sue esigenze

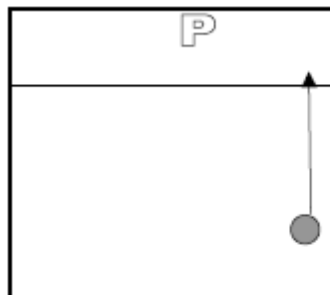


**QUATTRO**  
Secondo tempo dietro al palleggiatore. Palla alta circa 1,5 mt., staccata 60/80 cm. da rete.  
Abbinato ad un primo tempo può diventare uno schema ad incrocio.



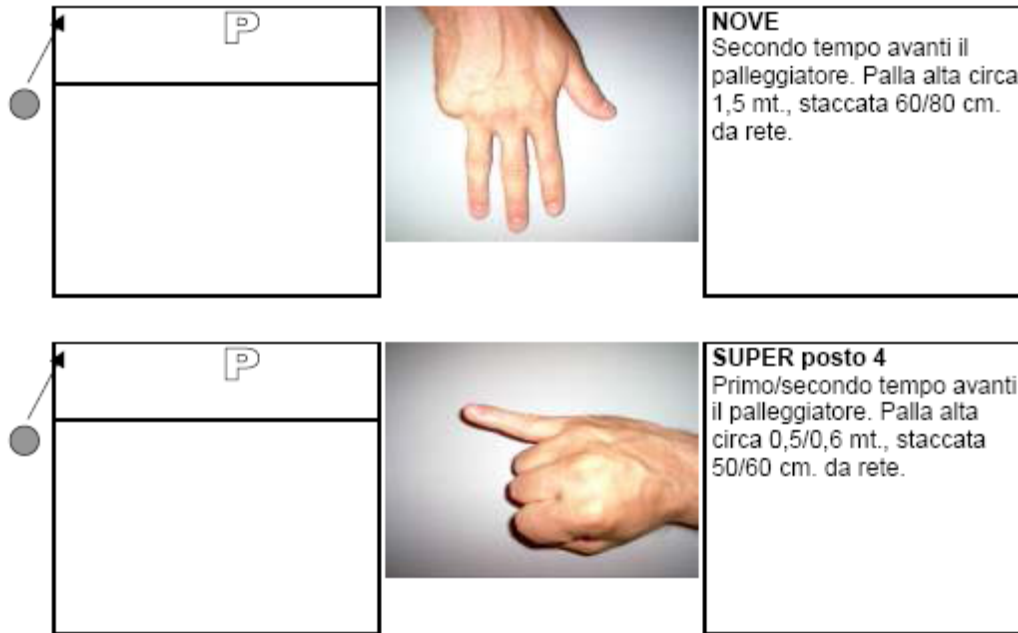
**SEI**  
Secondo tempo dietro il palleggiatore. Palla alta circa 1,5 mt., staccata 60/80 cm. da rete.

Con la sei io indico la seconda linea da posto sei...



**OTTO**  
Secondo tempo per attacco 2.a linea. Palla alta circa 1,5 mt., staccata 2,5 mt. da rete.

# Fare poche cose , ma farle bene...



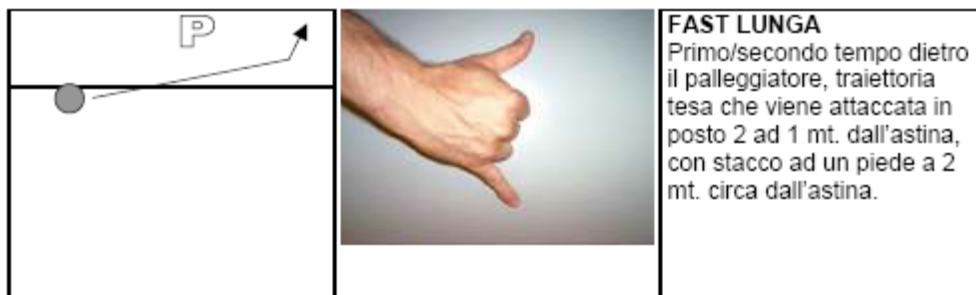
Molte volte avere troppi numeri da utilizzare, se non sono ben rodati, difficilmente si riesce ad utilizzarli tutti. Io cerco di far fare alla mia squadra poche cose, ma fatte bene. La super in fase cambio palla può essere utilizzata quando abbiamo una buona intesa tra palleggiatore e attaccante...

Logicamente ognuno può personalizzare a suo piacimento...  
... a seconda degli atleti di cui può disporre...

Claudio Mottola

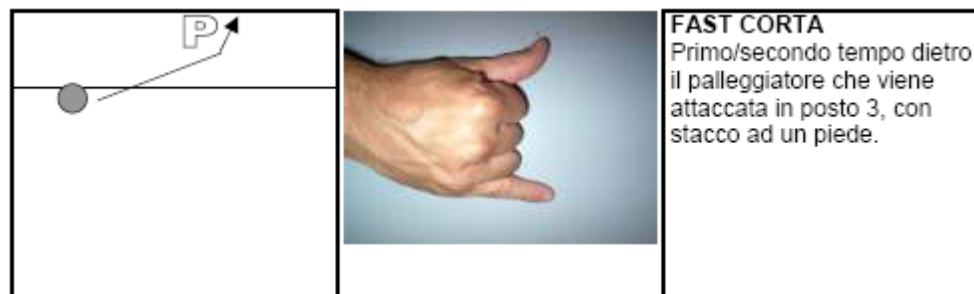


# La fast...



E per la fast intermedia?

Bisogna avere una brava palleggiatrice...



Claudio Mottola



# Questo è l'elenco di indicazioni che dobbiamo trasmettere all'attaccante:

- ② 1. la palla precedente va dimenticata
- ② 2. guardo i segnali del palleggiatore
- ② 3. osservo dove va a finire la palla ricevuta
- ② 4. modifico la rincorsa in funzione del punto 3
- ② 5. scelgo il colpo d'attacco.



# LA TECNICA DELL'ATTACCO DA POSTO 4

- ⊗ Palla alta
- ⊗ Palla spinta o super (secondo tempo...)
- ⊗ Seconda linea da 6
- ⊗ Tempo sulla palla e possibili uscite
  - ⊕ *Fuori dal muro diagonale lunga*
  - ⊕ *Fuori dal muro parallela*
  - ⊕ *Blok out laterale esterno e interno*
  - ⊕ *Blok out alto sulle mani*
  - ⊕ *Pallonetto*

# GLI ATTACCHI DEL CENTRALE

- ⊗ Veloce avanti
- ⊗ Tesa al centro
- ⊗ Veloce dietro
- ⊗ I tre tipi di fast
  - ⊕ *Vicina al palleggiatore*
  - ⊕ *Sull'asta*
  - ⊕ *Intermedia*

*Centrale: "Più polso meno braccio"*

# GLI ATTACCHI DELL'OPPOSTO

- Ⓜ Palla alta dietro
- Ⓜ Mezza palla dietro
- Ⓜ Palla spinta dietro
- Ⓜ Attacco da seconda linea  
(da zona 1 e 6)
- Ⓜ Mezza palla avanti  
(con fast del centrale)
- Ⓜ La fast

# TECNICA DELLE ALZATE

Le caratteristiche fondamentali che un palleggiatore deve possedere sono: Precisione, neutralità della postura, senso tattico

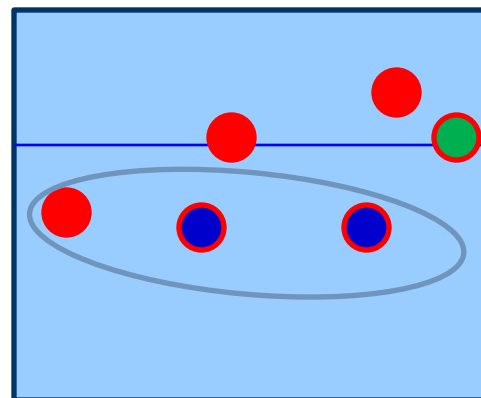
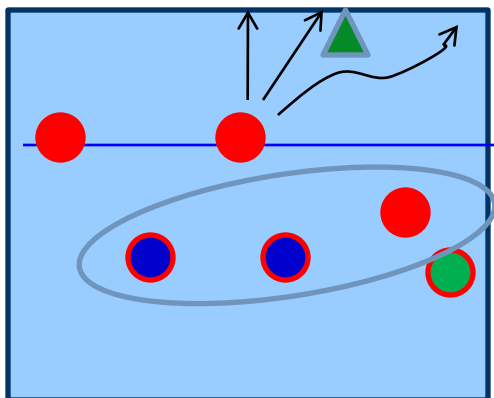
- Ⓜ Palla alta
- Ⓜ Palla spinta
- Ⓜ Veloce avanti e dietro
- Ⓜ Tesa al centro
- Ⓜ La fast
- Ⓜ Mezza palla dietro e avanti
- Ⓜ Alzata di seconda linea da zona 1 e 6

Claudio Mottola



# SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P1



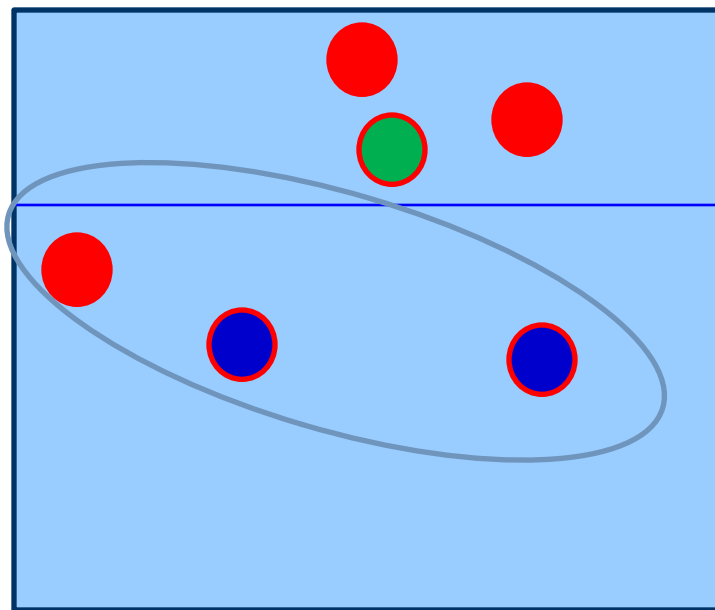
- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



# SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P6



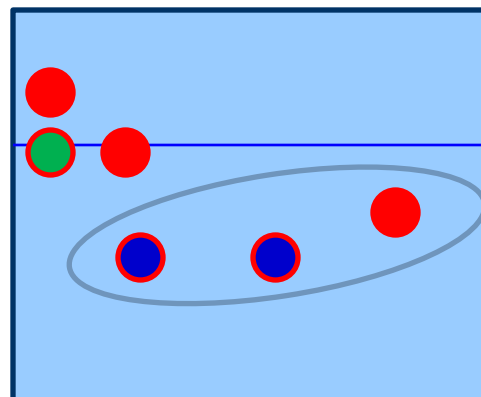
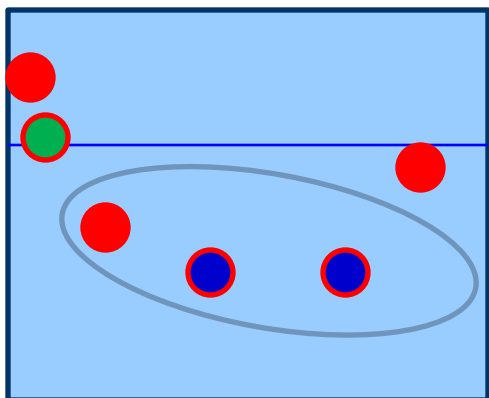
- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



# SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P5



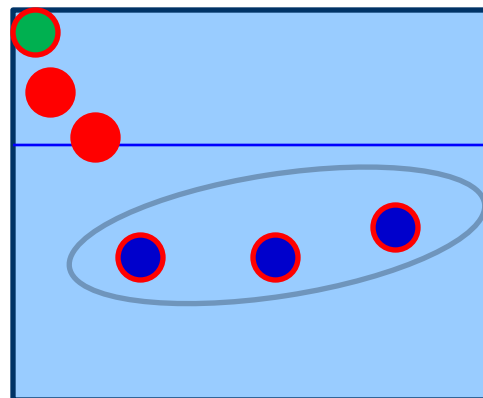
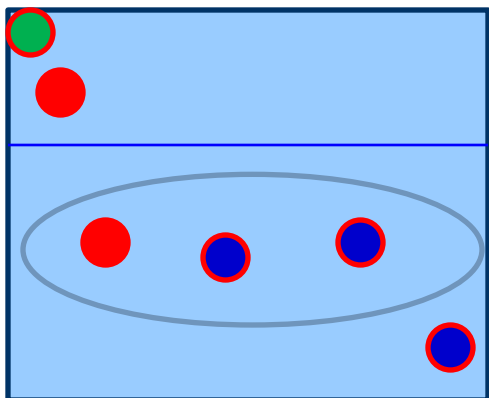
- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



# SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P4



-  PRIMA LINEA
-  SECONDA LINEA
-  ALZATORE

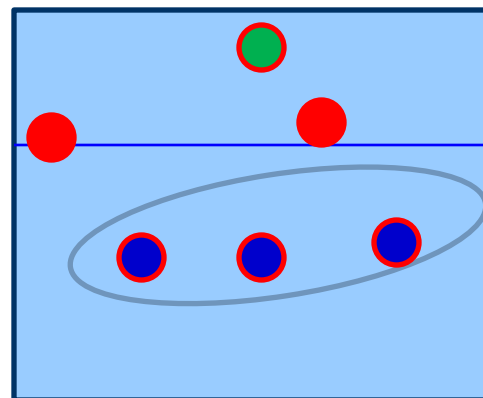
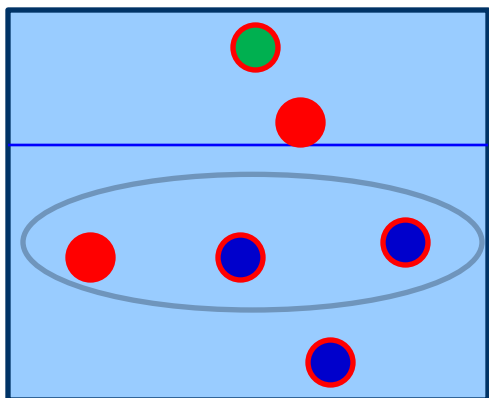
Claudio Mottola





# SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P3



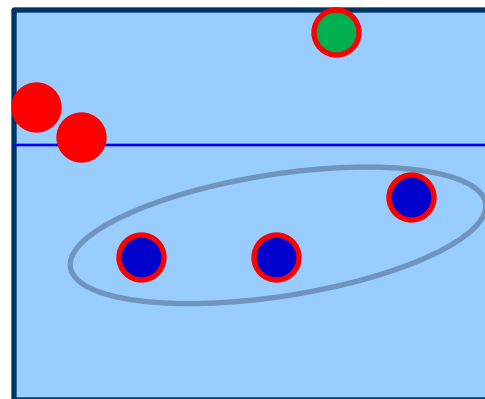
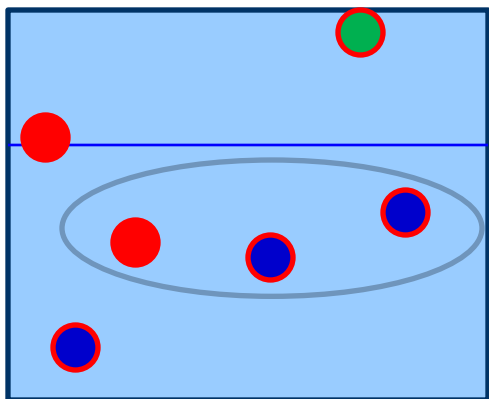
- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



# SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P2

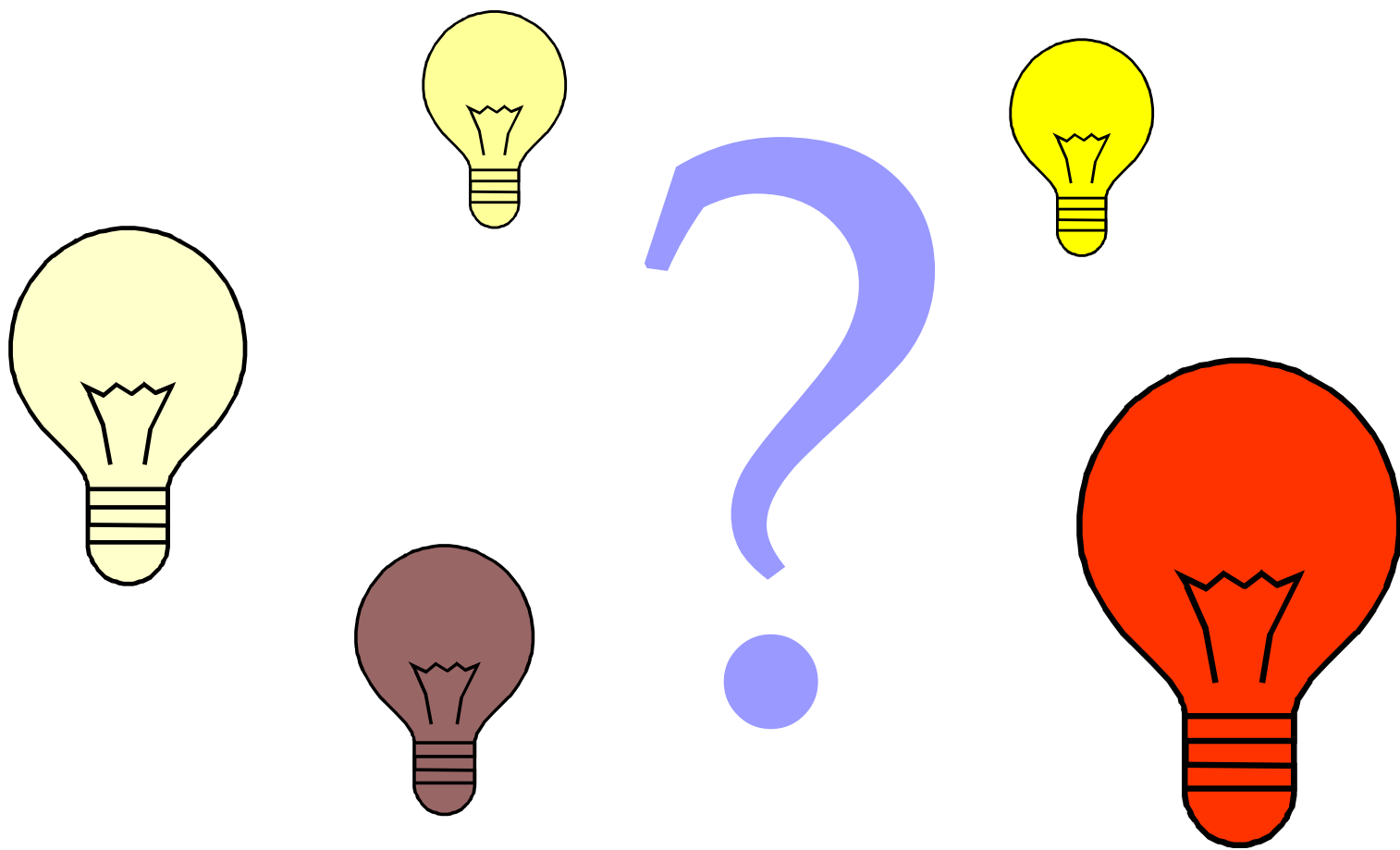


- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



# 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

