

CORSO PER ALLENATORI DI SECONDO GRADO

MODULO 7

TECNICA NELLA FASE BREAK POINT NELLA PALLAVOLO FEMMINILE

Claudio Mottola
Allenatore di III° Grado
Docente Nazionale FIPAV



BREVE SOMMARIO:

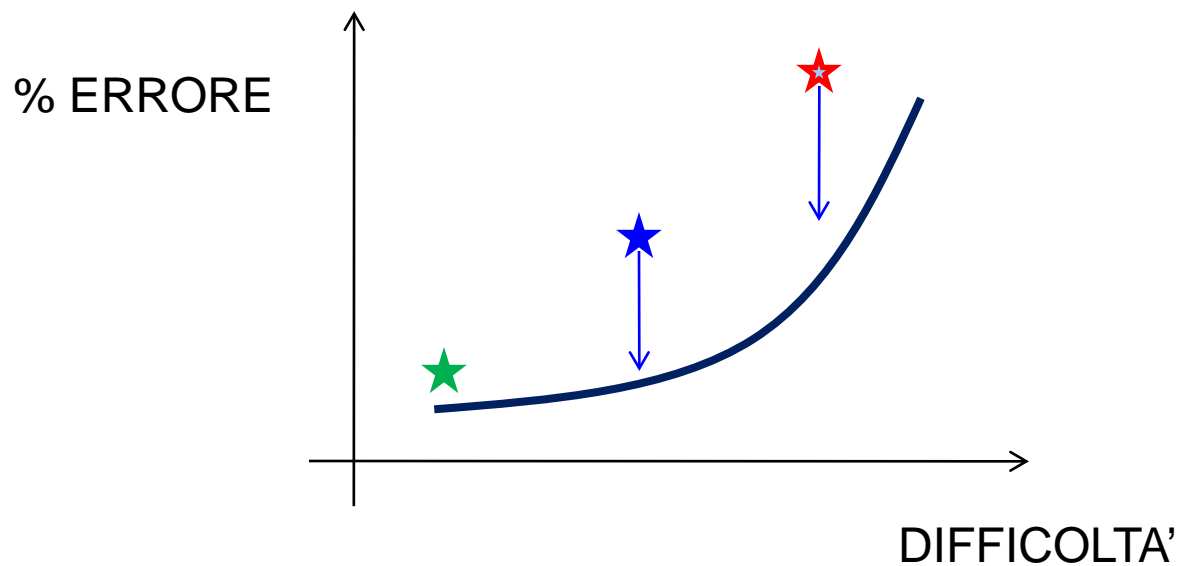
- ② BATTUTA
- ② MURO
- ② DIFESA
- ② PALLEGGIO
- ② COPERTURA
- ② ATTACCO

TECNICA E TATTICA DELLA BATTUTA

@ BATTUTE FACILI ★

@ BATTUTE MEDIAMENTE DIFFICILI ★

@ BATTUTE DIFFICILI ★



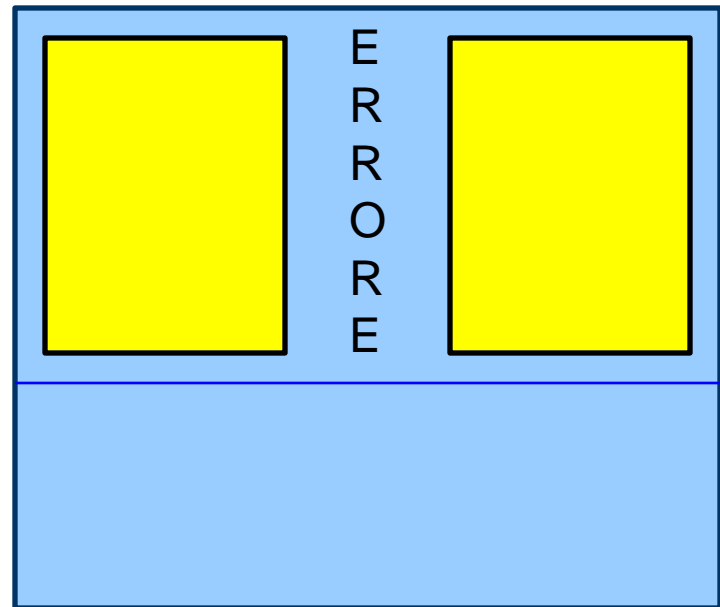
Claudio Mottola



BATTUTE MEDIAMENTE DIFFICILI - MEDIO RISCHIO

@ BATTUTE IN ZONE GROSSE DEL CAMPO

- ⊕ *Abbatere la % di errore*
- ⊕ *Libero forte in 1*
- ⊕ *Libero scarso in 1 o 6*



Claudio Mottola

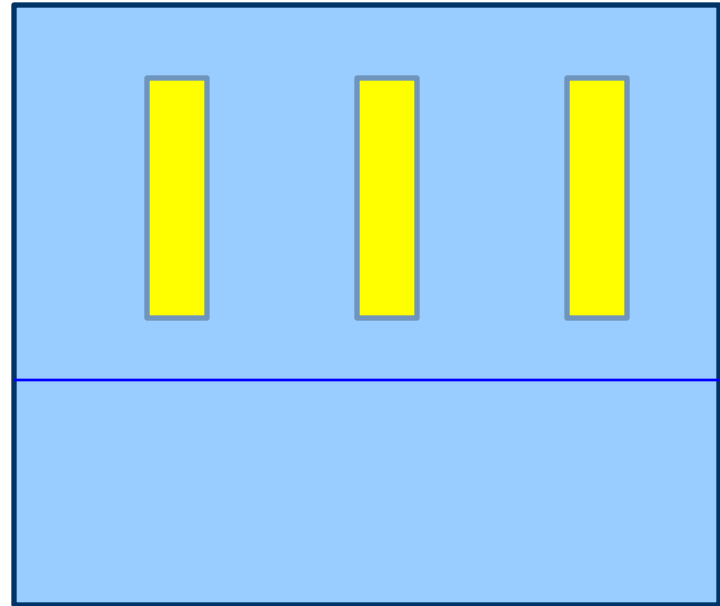


BATTUTE FIFRICILI - RISCHIO ALTO

@ BATTUTE IN ZONE PICCOLE

@ La scelta del tipo di battuta si fa in base a:

- ⊕ *Punteggio*
- ⊕ *Rotazione avversaria*
- ⊕ *Linea di muro*



Claudio Mottola



La battuta influenza il muro

- ② La battuta nel femminile va gestita bene
- ② Le percentuali di punto su ricezione attacco sono circa il 50% su prima palla
- ② E' difficile far convivere potenza e precisione
- ② Quando segnalate dove battere, il muro sa qualcosa?

L'allenamento della battuta

- ⊗ Preferibilmente ad inizio allenamento
 - ⊕ *Soprattutto quando devo perfezionare la tecnica di battuta e la precisione*
- ⊗ Es. 5 battute consecutive senza molto rischio ma centrando l'obiettivo e poi 3 a tutto braccio senza contare errori

ALCUNI PUNTI DI RIFLESSIONE SUL MURO

La correlazione muro-difesa è un sistema complesso

Normalmente è il muro che controlla la difesa, ma è anche la difesa che condiziona il muro

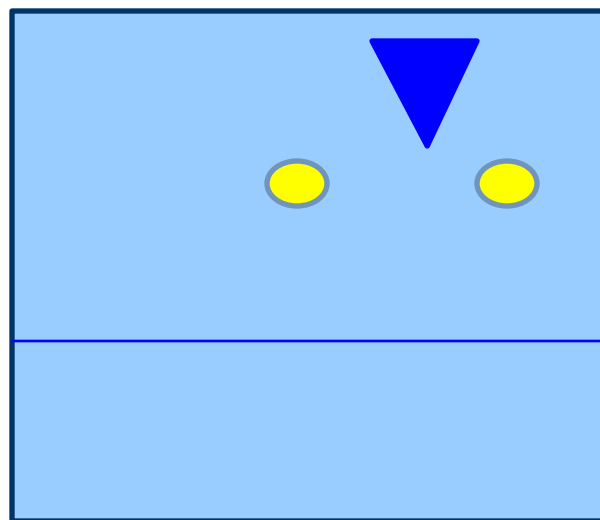
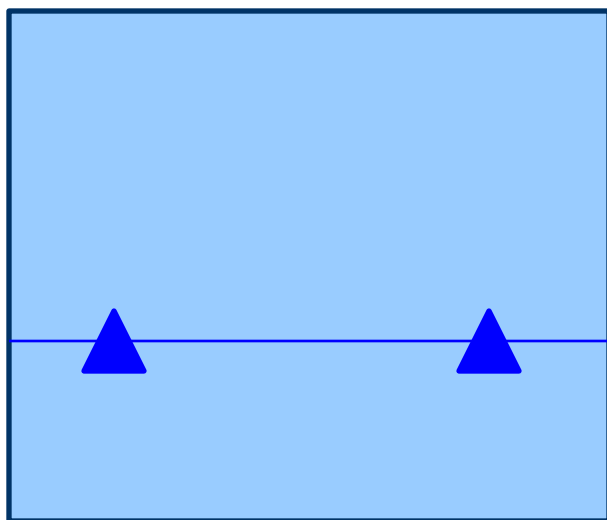
La difesa va allenata in modo analitico, ma servono esercitazioni in correlazione al muro

LE BATTUTE FACILI - NESSUN RISCHIO

@ BATTUTA CORTA

- ⊕ *Sui primi tempi (7) o sulla fast*
- ⊕ *Sul martello ricettore*

@ BATTUTA TATTICA TRA 5-6



Claudio Mottola



NELLA GESTIONE TATTICA E' IMPORTANTE CHE

@ Disciplina e comunicazione

- ⊕ *Le indicazioni date vanno mantenute*
- ⊕ *Es. Regole di convivenza nel gruppo, perché darle?*
- ⊕ *Quante volte chiedete di saltare sul centrale avversario e il centrale non lo fa o salta fuori posto?*
- ⊕ *Quello che fa il muro lo deve sapere anche la difesa (come per la battuta, il muro sa cosa fare?)*

@ Le priorità

- ⊕ *In quella fase cosa è importante fare?*

Ancora su cosa è importante...

Ⓢ Colpa e merito

- ⊕ *Quando un attaccante non fa un attacco fortissimo, è la che dobbiamo fargliela pagare*
- ⊕ *L'attaccante sente la pressione quando gli prendi le palle sbagliate, oltre che su quelle forti*

Ⓢ Farsi domande

- ⊕ chi sta a muro e chi sta in difesa deve chiedersi cosa farà l'avversario
- ⊕ In allenamento chiediamo alle atlete perché fanno una scelta...

MURO

@ MURO INDIVIDUALE

- ⊕ Del centrale
- ⊕ Dell'ala

@ MURO A DUE

- ⊕ Parallelo o diagonale?

@ IL MURO A TRE E' DIFFICILE CHE SI FACCIA NELLA FEMMINILE

- ⊕ *ALLENAMENTO DEL MURO*

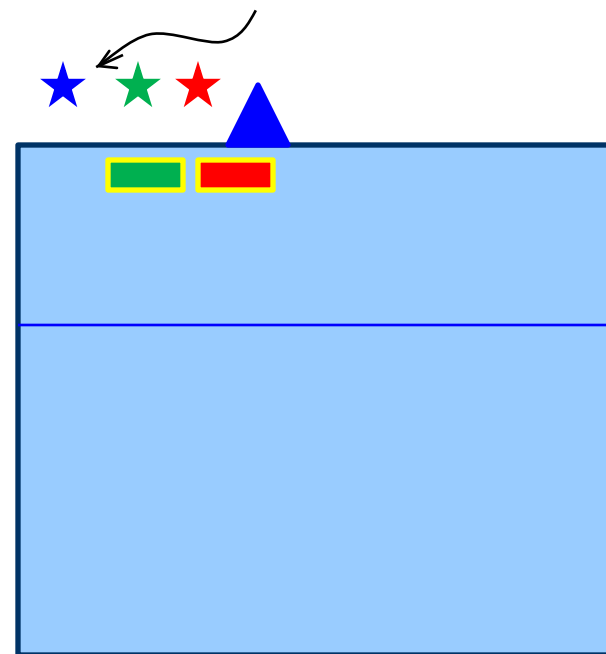
CORRELAZIONE MURO - DIFESA

- Ⓜ Palla alta
- Ⓜ Palla spinta
- Ⓜ Veloce avanti e dietro
- Ⓜ Tesa al centro
- Ⓜ La fast
- Ⓜ Mezza palla dietro e avanti

MURO SULLA FAST SINGOLO

- Ⓢ Fast lunga
 - Ⓢ Fast corta
 - Ⓢ Fast intermedia (B)
 - Ⓢ Se parto vicino a P non muro
 - Ⓢ Invece è meglio partire in una posizione intermedia
 - Molte volte anche giocando contro attacco a 2 si arriva al muro 1 vs 1.
- il centrale deve scegliere

Il centrale deve leggere le mani del palleggiatore e in base alle caratteristiche della squadra avversaria ...
FARE LA SUA SCELTA

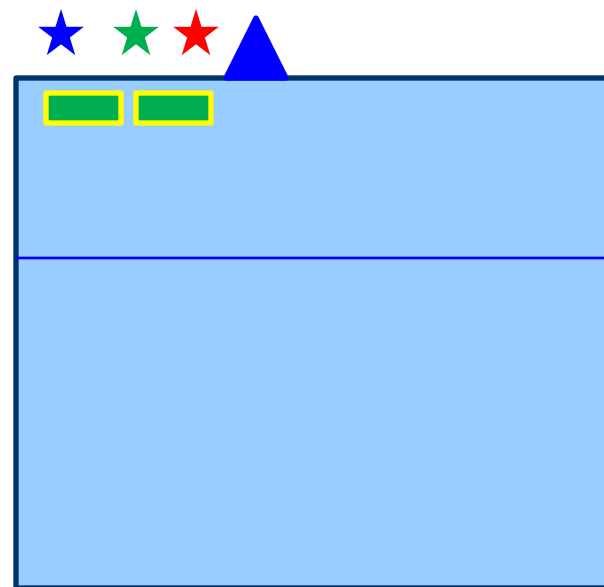


Claudio Mottola

MURO SULLA FAST CON IL CENTRALE

- @ SE IL CENTRALE SCEGLIE DI MURARE LA FAST
- @ POSTO 4 DEVE SAPERLO E PARTIRE UN PO' PIU' LARGO
- @ IL POSTO 4 MURA PARALLELA
- @ IL CENTRALE SI AFFIANCA ALL'ALA
...IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE

NOI LA FAST LA MURIAMO QUASI SEMPRE CON MURO A 1



Claudio Mottola



DIFESA

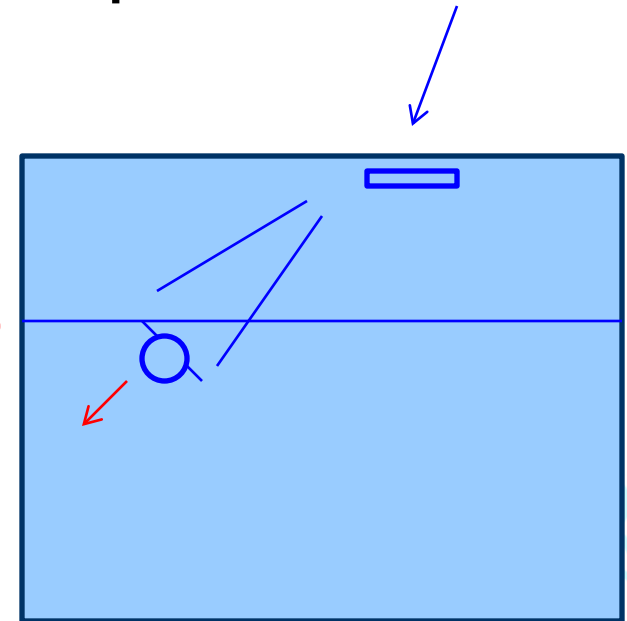
- Ⓜ TECNICA INDIVIDUALE
- Ⓜ TECNICA DI SQUADRA
- Ⓜ ALLENAMENTO DEL LIBERO
- Ⓜ AGRESSIVITA'
- Ⓜ LETTURA
- Ⓜ POSIZIONE
- Ⓜ SPOSTAMENTI
- Ⓜ MATCH ANALISIS

Claudio Mottola



IL LIBERO

- Ⓢ Quasi sempre difende in posto 5 (nella femminile cadono più palloni)
- Ⓢ La posizione di partenza su primo tempo (1 o 7 o fast)
- Ⓢ Nella 7 parte un po' più avanti
- Ⓢ Se dovesse partire troppo dietro non riuscirebbe a prendere il pallonetto

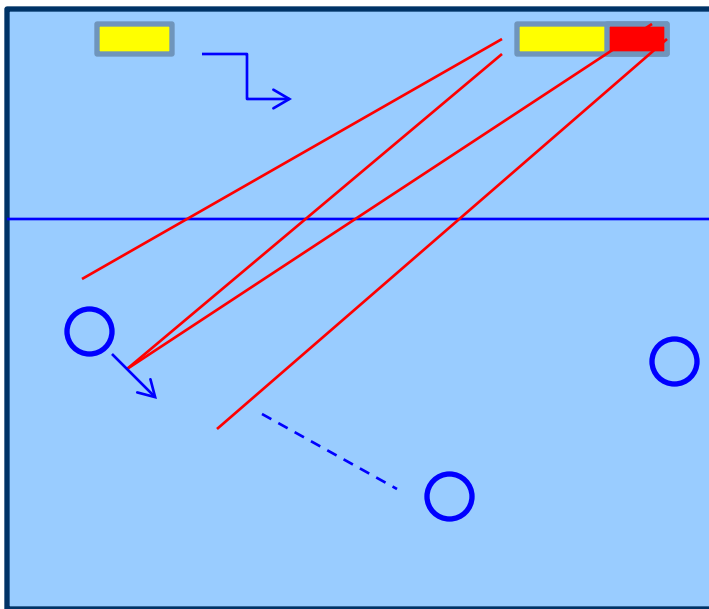


Claudio Mottola

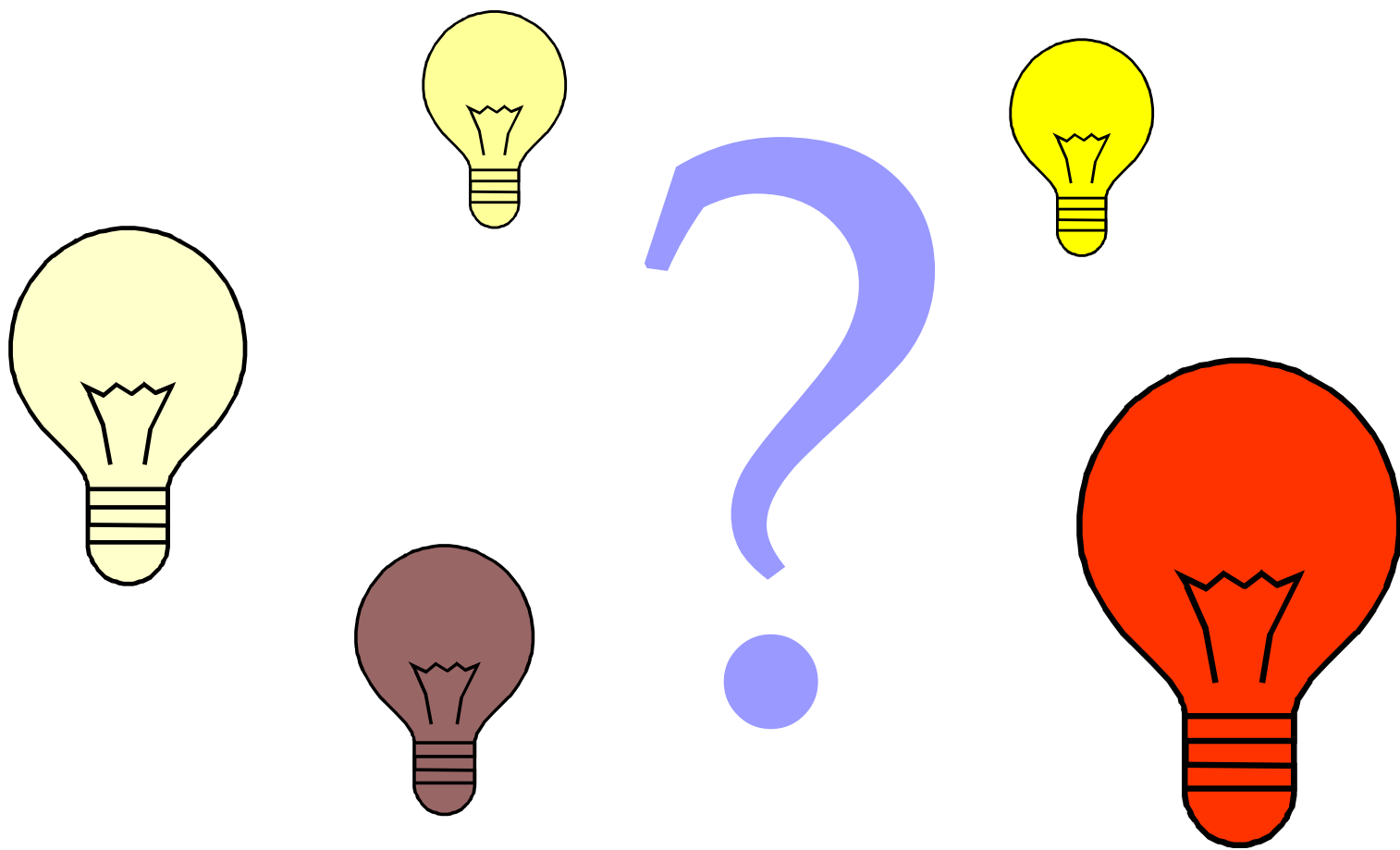
LIBERO SU PALLA ALTA

① SU PALLA ALTA (DIETRO AL MURO O FUORI DAL MURO)

- 1) CARATTERISTICHE ATTACCANTE
- 2) COME MUOVERSI
- 3) SE ABBIAMO IL PALLEGGIATORE CHE HA MURO BASSO



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

