

CORSO PER ALLENATORI DI SECONDO GRADO

MURO SU PALLA IN 4 E DIFESA

TECNICA DELLA PALLAVOLO FEMMINILE

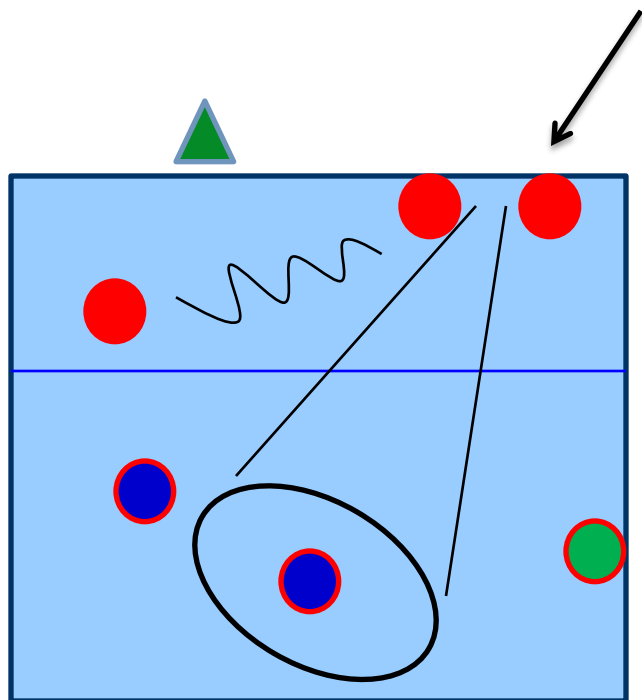
Claudio Mottola
Allenatore di III° Grado
Tecnico Arabona Volley
(Serie B2 Nazionale)



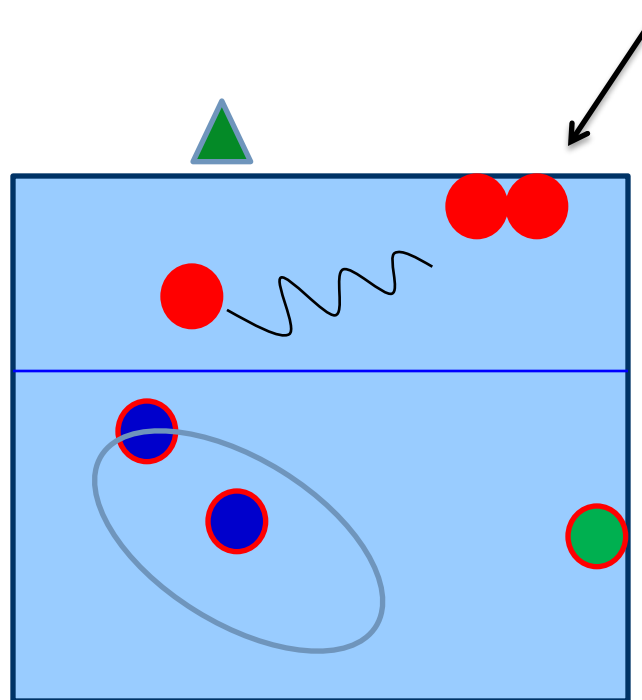
INIZIAMO DAL MURO:

- ② MURO DELLE ALI (nessun problema)
- ② MURO DEL CENTRALE (il centrale sceglie se andare sul primo tempo o se assistere alla palla spinta, molto fa l'anticipazione che un buon centrale deve essere in grado di avere. Ma se sceglie di assistere alla palla in banda, salta dove arriva)
- ② RELATIVO POSIZIONAMENTO DELLA DIFESA DI ZONA 6 E 5

DIFESA SU PALLA SPINTA in 4:

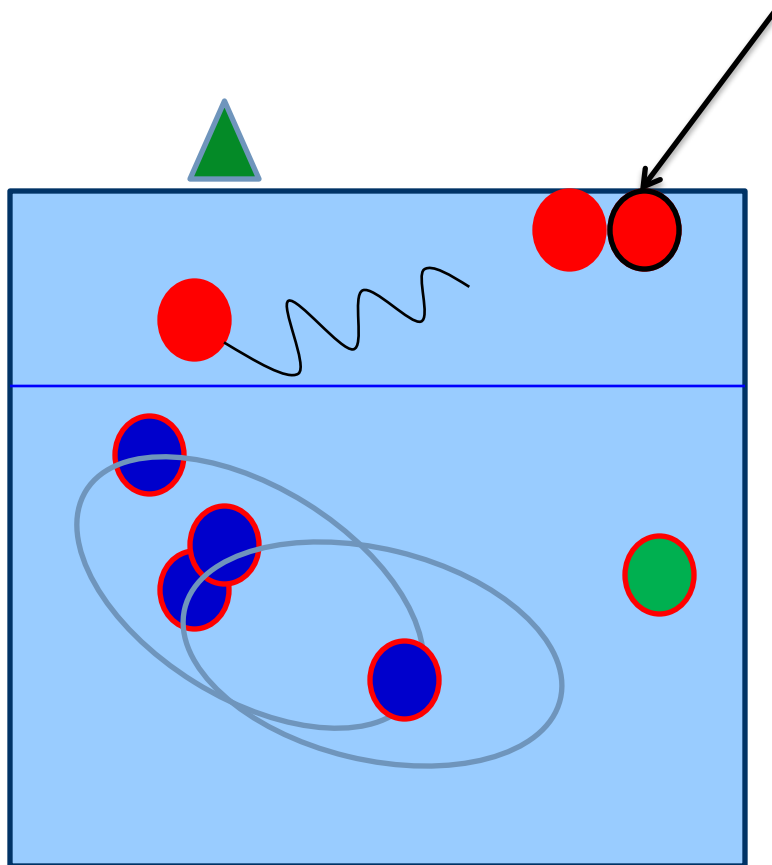


SE IL CENTRALE NON
ARRIVA, SALTA DOVE
SI TROVA AL MOMENTO
DELL'ATTACCO



SE IL CENTRALE SCEGLIE DI
ASSISTERE IN 4, POSTO 6 E'
LEGGERMENTE DECENTRATO

E se il palleggiatore ha un muro non alto?



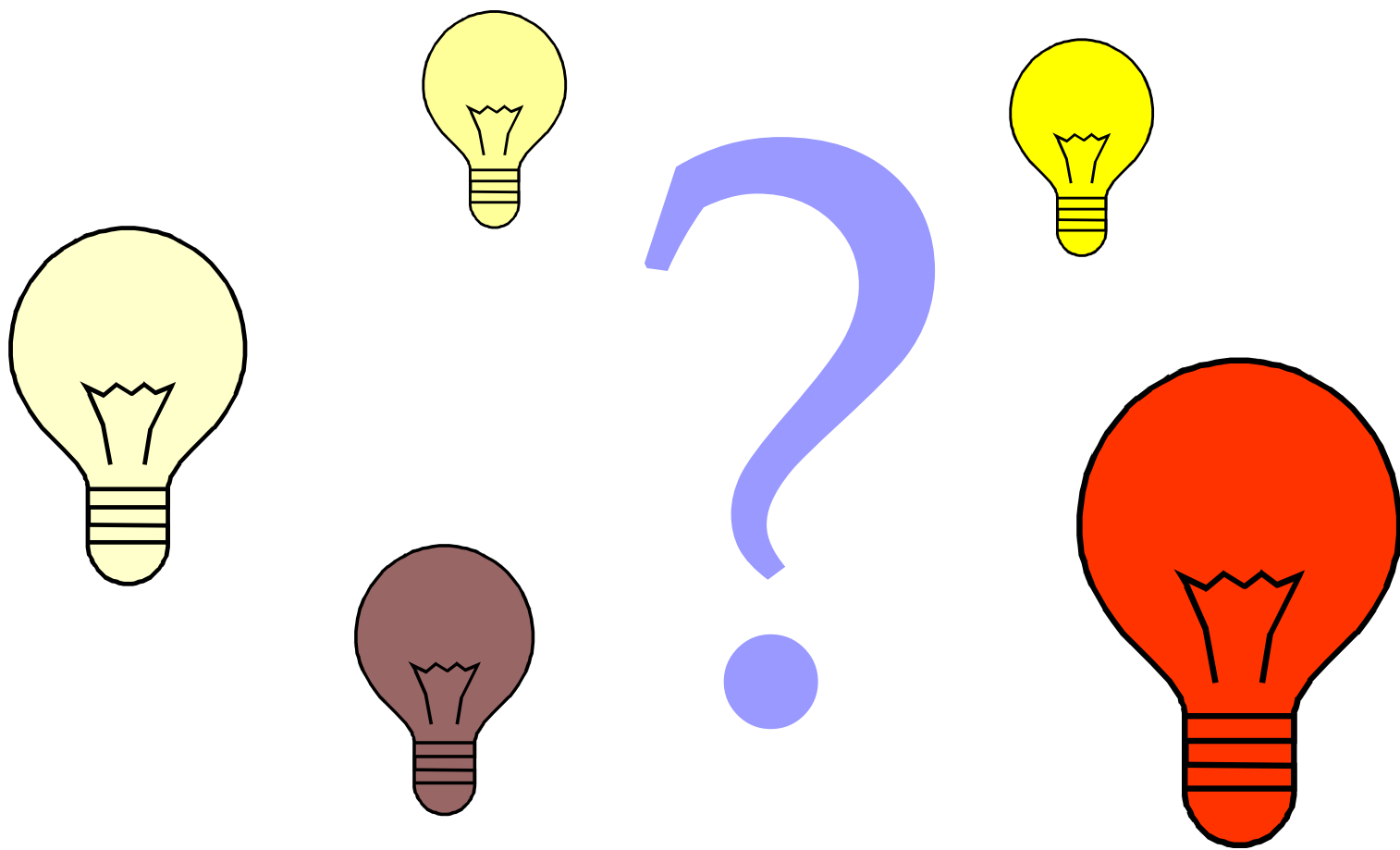
Si deve fare in modo che si riesca a piazzare una difesa adeguata

MURO SU PALLA ALTA:

- ⊗ SU PALLA ALTA IL CENTRALE SI AVVICINA ALL'ALA
- ⊗ IL MIGLIOR MURATORE DA IL TEMPO DI SALTO (in genere il centrale)
- ⊗ NEL FEMMINILE IL MURO A 3 NON SI EFFETTUA QUASI MAI
- ⊗ IL POSIZIONAMENTO IN DIFESA E' SIMILE A QUELLO DI PALLA SPINTA, MA MOLTO VARIA IN FUNZIONE DELLO STUDIO DELL'ATTACCANTE AVVERSARIO E DEL NOSTRO MURO - CASI...
 - ⊕ *CENTRALE LENTO ... ALLENIAMOLO*
 - ⊕ *PALLEGGIATORE BASSO (ZONA 6 AIUTA LA PARALLELA)*



DOMANDE E CONSIDERAZIONI



I miei recapiti:

Claudio Mottola

Allenatore di III° Grado

Tecnico Arabona Volley

(Serie B2 Nazionale)

E-mail: claudiomottola@tiscali.it

Cellulare: 328.164.33.86

328.684.25.39

335.12.89.204

