

# CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO

MODULO 12

SISTEMI DI ALLENAMENTO 1

**“L’esercizio di battuta – ricezione”**

Claudio Mottola



# OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO

Dal concetto generale di esercitazione di sintesi è possibile identificare, nella pallavolo, una serie di situazioni tecniche che si concatenano in convenzionali metodiche a cui corrispondono categorie di esercitazioni. L'esercizio di sintesi, che nel sistema di allenamento specifico trova la sua ottimale collocazione, può essere quindi codificato.



# Battuta e ricezione rappresentano due fasi diverse nell'attuale pallavolo

- ⊙ Battuta = fase break
- ⊙ Ricezione = fase ricezione
- ⊙ Però vanno allenate “*Quasi sempre*” insieme, tant'è che spesso la squadra che batte bene, riceve anche bene, e viceversa.
- ⊙ Gli aspetti su cui ci soffermeremo riguarderanno
  - ⊕ *La Metodologia*
  - ⊕ *La Tattica*
- ⊙ Dal punto di vista metodologico la ricezione è l'unico fondamentale che ha una scaletta con punti di riferimento ben definiti:
- ⊙ **BISOGNA SEMPRE ANDARE DALL'ANALITICO AL SINTETICO E DA QUESTO AL GLOBALE**

# Battuta e ricezione

- ⦿ L'aspetto più difficile nell'allenare questi due fondamentali riguarda la capacità di mantenere l'attenzione per lungo tempo, per cui non appena le capacità tecniche lo consentono bisognerà:
  - ⦿ 1. proporre delle esercitazioni a punteggio.
  - ⦿ 2. alternare il lavoro di battuta ricezione con un lavoro meno noioso (ad.esempio: difesa)
  - ⦿ 3. Lavorare con il metodo delle “battute a sequenza” (corta - lunga)

# aspetti tattici

- Ⓢ Per quanto riguarda gli aspetti tattici, la battuta per avere un'azione efficace deve essere intesa principalmente come fondamentale di squadra, dal momento che a seconda della scelta che si fanno il muro e la difesa devono comportarsi di conseguenza.
- Ⓢ Quindi la tattica di battuta deve coinvolgere l'intera squadra
- Ⓢ Dal punto di vista tattico quello che conta maggiormente, oltre alla ricerca dell'eventuale ricevitrice peggiore, è l'angolo di ingresso ed il tipo di traiettoria. Ovviamente la battuta tattica può andare a discapito della potenza del colpo.

Claudio Mottola



# chi batte forte e chi batte piano

- ⊗ In assoluto si può dire che chi batte forte non deve essere limitato negli aspetti tattici.
- ⊗ Di conseguenza:
  - ⊕ *Chi batte forte non deve pensare alla tattica (Jump Service)*
  - ⊕ *Chi batte piano deve specializzarsi nelle diverse traiettorie*
- ⊗ In particolare, in quest'ultimo caso, diremo che:

Claudio Mottola



# La battuta tesa e lunga dalla riga di fondo campo

- ⊗ La battuta tesa e lunga dalla riga di fondo campo ha come obiettivo una traiettoria estremamente rapida e ficcante e richiede una buona precisione nell'indirizzare la palla (su uno spigolo, in mezzo ai due ricettori).
- ⊗ Si ottiene facendo molta attenzione all'estensione del braccio e al colpo secco sulla palla.
- ⊗ Un valido esercizio consiste nel tendere un elastico fra le due astine e mettere dei tappetini come bersaglio.

# La battuta eseguita da molto lontano

- ② La battuta eseguita da molto lontano ha come obiettivo principale la traiettoria flottante della palla, senza grandi pretese di precisione (al massimo limitare la richiesta al battere in zona 5/6 o 6/1).
- ② La sua esecuzione prevede un braccio abbastanza forte che dia un colpo secco alla palla, e che la accompagni anche un po' in avanti, mentre il contatto mano-palla è più lungo che in altri tipi di servizio.
- ② È essenziale che il pallone in volo non ruoti affatto, così sarà in grado di trarre gli avversari in inganno dando la sensazione di essere destinato fuori per poi scendere all'ultimo istante.

Claudio Mottola





# La battuta floating eseguita da media distanza

- ② La battuta floating eseguita da media distanza è la più frequente e crea un buon compromesso fra una traiettoria rapida e una flottante e spesso si associa ad obiettivi di natura tattica.
- ② Con tale tecnica si può battere sul ricettore di prima linea o mirare alle zone di conflitto o, battere corto cercando di far ricevere il centrale che andrà poi ad eseguire il primo tempo.

# battuta in salto Floating

- ② Un discorso a parte merita la **battuta in salto Floating**, che, nell'alto livello femminile, comincia a diventare importante.
- ② Essendo più veloce, costringe il ricevitore a spostamenti sulle gambe più veloci e a maggiori aggiustamento del piano di rimbalzo.
- ② Ma la sua efficacia è alta se utilizzata più in forma tecnica che in ambito tattico. Pertanto per essere efficace deve essere tesa, veloce ed indirizzata esattamente all'altezza delle spalle del ricevitore:
- ② **se più bassa può essere ricevuta regolarmente in bagher, se più alta in palleggio**

# Scoutizzare gli avversari

- ⊗ Per poter utilizzare al meglio la battuta tattica è importante fare:
  - ⊕ *Un'analisi della ricezione avversaria in bagher*
  - ⊕ *Un'analisi della ricezione avversaria in palleggio*
  - ⊕ *Ricerca la ricezione avversaria negativa per zone di ricezione*
- ⊗ Quest'ultimo aspetto è molto semplice da ricercare a qualsiasi livello e senza particolari mezzi.
- ⊗ Basta predisporre uno stampato con un campo più grande e uno più piccolo e prendere nota delle 6 rotazioni su cui scrivere le rotazioni avversarie

# Scelta della battuta

- ⦿ La prima scelta cade sempre sul peggior ricevitore (in assoluto o in quel momento della gara) facendo però attenzione al fatto che:
- ⦿ **per mettere in difficoltà anche uno scarso ricevitore non possiamo accontentarci di tirargli addosso. La battuta deve essere veloce e deve obbligare ad uno spostamento.**
- ⦿ Ci sono però situazioni in cui, o per parità di livello dei ricevitori o per problemi creati da particolari schemi d'attacco, dobbiamo fare scelte tattiche diverse. I casi principali con ricezione a tre sono:

# 1) Battuta sul ricettore-attaccante:

- ⊗ ancora oggi una battuta efficace sull'attaccante che scende a ricevere crea grossi problemi ed è quindi spesso sfruttata
- ⊗ Solitamente ci si sofferma sulla battuta lunga per allontanare l'attaccante da rete e costringere il palleggiatore ad alzare la traiettoria della palla. E' importante però sottolineare come anche una battuta corta su questo giocatore possa sortire ottimi effetti: se eseguita soprattutto tra zona 3-4, in secondo luogo costringe a cambiare completamente la traiettoria della rincorsa stessa in primo luogo toglie rincorsa e quindi potenza all'attacco. rendendo difficoltosi alcuni colpi d'attacco (diagonale stretta e lunga)

## 2) Battuta sul ricettore-attaccante

- ⊗ Lo battuta lunga a destra del giocatore di posto 5 sarà molto efficace dal punto di vista tattico contro quegli attaccanti ricevitori molto più forti sulla diagonale rispetto alla parallela.
- ⊗ La ricezione della battuta in questa zona rende pressocchè impossibile l'uscita nella rincorsa, per cui l'attacco in diagonale diventa improbabile. Ma, attenzione, questo tipo di **battuta va effettuata da zona 1**, in quanto se effettuata da zona 5 può favorire l'aiuto del giocatore di posto 6.

### 3) Battuta sul centrale di prima linea:

- ⊙ La battuta corta sullo spostamento del primo tempo avversario crea sempre grandi problemi e, se eseguita con attenzione, non ha grossissime percentuali di rischio.
- ⊙ Nell'allenamento e nell'esecuzione in partita di tale servizio, il problema consiste nel mettere sicurezza al battitore, facendo leva sul concetto secondo il quale l'errore consisterà nell'eseguire una battuta sui 5 metri e non in rete.
- ⊙ Due sono i problemi che tale servizio, anche se ricevuto correttamente, può creare: riduce il tempo di rincorsa dell'attaccante il quale, anche alzando la traiettoria della ricezione, fatica ad anticipare Eseguita sull'eventuale fast costringe l'attaccante a cambi di direzione più complessi

Claudio Mottola



# Traiettorie e zone di partenza della battuta

- ⊙ Per la battuta sull'attaccante-ricettore è sicuramente più efficace la battuta da zona 1:
- ⊙ in questo modo è più difficile per il posto 6 aiutare il 5 inoltre il ricettore, deve cambiare la visualizzazione della traiettoria della palla dalla battuta alla costruzione (a meno che non si decida che la palla in 5 lunga la prenda il 6).
- ⊙ Diverso il discorso con battuta proveniente da zona 5:
  - ⊕ *C'è l'aiuto del 6*
  - ⊕ *Non cambia la visualizzazione della traiettoria della palla*
- ⊙ La battuta corta sull'attaccante di primo tempo diviene più efficace quando proviene da zona 5. Questo perché la traiettoria per raggiungere zona 2/3 è più breve inoltre diviene più difficile per il palleggiatore seguire una traiettoria che arriva da dietro e per l'attaccante cambiare la rincorsa

Claudio Mottola





# Sono considerate battute tattiche anche quelle contro:

1. L'attaccante
2. Il palleggiatore
3. In particolari condizioni di gioco

Rientrano in tale tipologia di battuta le seguenti:

- a. Battuta tattica lunga tra posto 5 e posto 6
- b. Battuta tattica corta tra posto 3 e posto 4 per togliere rincorsa al giocatore di posto 4
- c. Battuta corta in zona 2 (da utilizzare soprattutto nella P6 o P3)
- d. Battuta forte in zona di campo molto ampia (metà campo tra 5 e 6, o tra 6 e 1)

**Queste battute non possono essere assolutamente sbagliate**

Claudio Mottola



# tipologie di battute

- ⊗ Vi sono delle tipologie di battute che possono essere considerate, in partenza, con una maggiore percentuale di rischio, vale a dire, tutte le battute tese vicino le linee
- ⊗ Infine, se vogliamo lavorare sulla battuta tattica, possiamo battere su riferimenti (ad esempio un materassino).
- ⊗ Se vogliamo lavorare sulla battuta forte (in salto o non), bisogna battere sempre sul ricettore.

# “NON SBAGLIARE DOPO.....”

- ⊗ Poi vi sono le classiche situazioni che tutti citano sistematicamente, prime fra tutte quelle legate al concetto di

## “NON SBAGLIARE DOPO.....”

- ⊗ Questo concetto oltre ad essere ovvio, rischia di ingenerare la situazione opposta, facendo concentrare l'attenzione dell'atleta sul concetto “errore”.

# Metodologia dell'allenamento della battuta

- ⊗ In allenamento viene spesso sviluppata la capacità di colpire un bersaglio, mentre quasi mai ci si allena ad evitare un avversario.
- ⊗ Ad esempio, se voglio allenare la battuta sull'attaccante-ricettore di zona 4
- ⊗ In questo modo chi batte potrà avere un duplice obiettivo: battere in zona 5 facendo spostare l'avversario possiamo mettere una sedia tra zona 2-3 ed un altro ostacolo in zona 6.
- ⊗ Ed evitare due possibili aiuti in ricezione rappresentati dal centrale e dal posto 6

Claudio Mottola



# Le serie....

- ② Un altro aspetto spesso trascurato riguarda il numero delle ripetizioni da fare all'interno delle varie serie.
- ② Sappiamo che per automatizzare un gesto bisogna ripeterlo molte volte. Questa metodica però potrebbe portare innanzitutto a problemi di natura traumatica con l'insorgenza di forme più o meno serie di periartrite che nel tempo tendono sempre a cronicizzare.
- ② Ma vi sono anche altre problematiche che non vengono mai prese in considerazione:
- ② Il battitore in situazione di gioco potrà mai effettuare 10-20 battute consecutive?
- ② Proviamo mai ad allenare i nostri atleti a battere in maniera assolutamente efficace ed in una determinata zona per un massimo di due ripetizioni per serie, dato che questa rappresenta una condizione molto più aderente alla situazione di gioco?

Claudio Mottola



# E ancora:

- ⊙ alleniamo mai sequenze di ripetizioni in cui alternare un massimo di due battute forzate ad una battuta di assoluta sicurezza? Alleniamo mai la battuta singola in situazione di sovraccarico?
- ⊙ Ne consegue che i metodi più efficaci per allenare la battuta sono:
  - a) effettuare “*sequenze*” di serie, determinate dalla situazione che si vuole sviluppare, che non superino mai le 4-5 ripetizioni e che possano essere effettuate o contro bersagli o contro dei ricevitori;
  - b) effettuare “*sequenze*” di serie di 3 ripetizioni consecutive a cui segue un’azione difensiva reale con recupero di un pallone;

Claudio Mottola



# Metodiche di allenamento

c) effettuare “*sequenze*” di serie di 3 ripetizioni consecutive con le seguenti “*consegne*”:

- ⊕ *prima battuta da non sbagliare*
- ⊕ *seconda battuta forzata*
- ⊕ *terza battuta da non sbagliare*

d) effettuare battute “*con serie complessive*” di 10 - 12 ripetizioni alla quale, però, va associata sempre un’azione di gioco.

Questa metodica, inoltre, consente di allenare anche gli aspetti condizionali. Quello che in assoluto va sempre preteso è:

- ⊕ *1. ci sia sempre un giocatore che lavora ed un altro che passa i palloni*
- ⊕ *2. dare sempre obblighi a chi battere (zona - tipo di battuta etc. etc)*

# L'ESERCIZIO DI "BATTUTA - RICEZIONE" (OBIETTIVI TECNICI)

- ⊗ Lo sviluppo del collegamento tra ricevitori
  - ⊕ *La presa di responsabilità nella ricezione*
    - ⊕ L'allenamento specifico
  - ⊕ *La definizione della competenza nelle zone di conflitto*
    - ⊕ Criteri per assegnazione delle traiettorie di competenza in base alla posizione dell'attaccante ricevitore e del libero
  - ⊕ *Esercitazioni con zone di competenza sovrapposte od incrociate*
    - ⊕ L'anticipo della chiamata della palla
    - ⊕ Il subentrare tattico nella competenza in ricezione da parte del libero o del ricevitore di seconda linea

Claudio Mottola





# La fase ricezione punto

- @ Ricezione
- @ Costruzione
- @ Copertura
- @ Attacco

Questi momenti vanno inquadrati nelle differenze qualitative e quantitative delle attuali regole di gioco:

- @ La liberalizzazione del primo tocco
- @ L'Utilizzo del libero
- @ La regola del net su battuta

Claudio Mottola



# LA RICEZIONE

- Ⓢ “Floating” con i piedi a terra
- Ⓢ “Floating” in salto
- Ⓢ In salto Rotante

Adeguare il tipo di fondamentale tecnico in quanto si dovranno cambiare certe “Abilità”

- Ⓢ Le abilità di traslocazione
- Ⓢ Le abilità di controllo
- Ⓢ Le posizioni di partenza e le competenze

Claudio Mottola



# L'allenamento specifico

- ⊗ Esercizi di traslocazione ed arresto e preparazione al fondamentale successivo (attacco o copertura)
- ⊗ Esercizi di controllo del pallone
- ⊗ Esercizi sfruttando il piano di rimbalzo
- ⊗ Esercizi eseguiti in maniera statica e dinamica

# 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

- Ⓢ Allenare la ricezione frontale (cura del posizionamento dei piedi)
- Ⓢ Allenare la ricezione con il bagher laterale
- Ⓢ Allenare la ricezione in palleggio

# IL BAGHER: la tecnica

- ② **il piano di rimbalzo**
- ② **L'angolo** tra gli arti superiori ed il busto deve essere aperto;
- ② **la presa:** deve favorire la possibilità di sviluppare le caratteristiche descritte per il piano di rimbalzo.
- ② **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



# Correggere gli errori... sempre

- ⊗ Nella pallavolo di qualsiasi livello ci sono gli errori che devono essere corretti, partendo dall'osservazione sistematica dell'allenatore, mediante metodiche di correzione specifiche:
- ⊗ La correzione deve essere:
  - ⊕ *1. Immediata, vale a dire tempestiva*
  - ⊕ *2. Preventiva, vale a dire l'allenatore deve essere a conoscenza degli errori solitamente commessi*
  - ⊕ *3. Diretta*
  - ⊕ *4. Indiretta (con mezzi esterni) per contrasto*
  - ⊕ *5. Utilizzare il video per ottenere risultati immediati*



# Dal punto di vista metodologico bisognerà:

- Ⓢ a. correggere un errore per volta, distinguendo gli errori principali da quelli secondari
- Ⓢ b. fare andare di pari passo rinforzo e correzione
- Ⓢ c. consolidare il movimento corretto esercitandosi continuamente
- Ⓢ d. fare collaborare il giocatore alle correzioni dei propri errori e di quelli degli altri.
- Ⓢ Una cosa importante...

**RESPONSABILIZZARE GLI ATLETI**

# 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

**Claudio Mottola**



# TECNICA DEGLI ESERCIZI

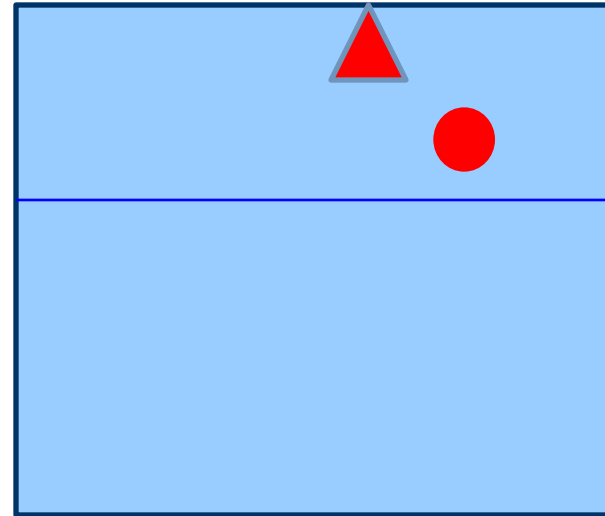
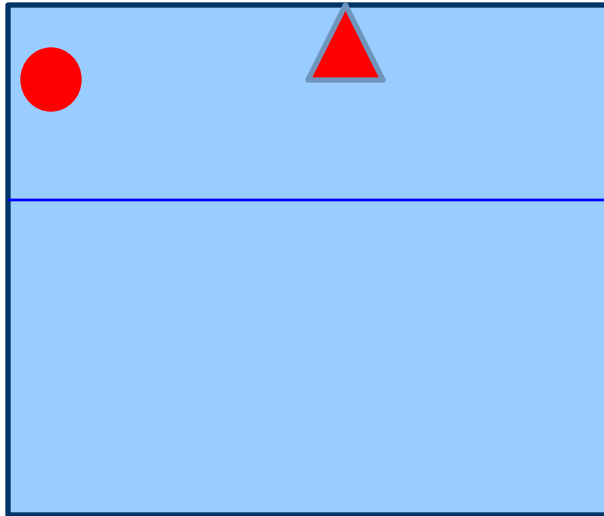
- Ⓢ **Precisione:** stabilendo obiettivi definiti, sotto i quali l'esercizio non può considerarsi terminato (es. 8 # su 10 ric.)
- Ⓢ **eseguire un lavoro di collegamento con gli altri compagni di ricezione:** il Libero dovrà assumersi grosse responsabilità ed occupare uno spazio maggiore anche per avere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

# 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....



Claudio Mottola

# Gestione delle zone di conflitto fra ricettori

- ⊗ Un sistema molto semplice che io ho utilizzato consiste nel dare la priorità sinistra o destra a seconda da dove viene la battuta....
- ⊗ 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

- 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*

# L'ESERCIZIO DI “BATTUTA - RICEZIONE” (OBIETTIVI TECNICI)

- ⊗ Lo sviluppo del collegamento tra ricezione e rincorsa d'attacco
  - ⊕ *Il collegamento della ricezione con la rincorsa d'attacco*
    - ⊕ L'allenamento specifico
  - ⊕ *L'attacco con traiettorie di alzata veloci dopo ricezione*
    - ⊕ La rincorsa partendo da dentro il campo
    - ⊕ La velocizzazione dell'azione di stacco
    - ⊕ L'orientamento dell'azione di stacco



# L'attacco...

- Ⓢ L'attacco si allena in funzione di ciò che ci serve per il gioco:
- Ⓢ sia in situazione di ricezione che in situazione di break.

In particolare se ci riferiamo a situazione di ricezione, allora parleremo

**Dell''attacco nella fase cambio palla**

# L'attacco è efficace se...

- ⦿ L'attacco è efficace, se l'azione che porta alla conclusione della sequenza:
- ⦿ 1. Ricezione
- ⦿ 2. Costruzione
- ⦿ 3. Copertura
- ⦿ 4. Attacco

Ci consente di ottenere il punto

Definiamo allora quelle che devono essere le caratteristiche di un attacco per essere efficace

# 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

# 1. Il tempo (di salto)

Ⓢ (inteso come tempo di salto) è la caratteristica determinante nell'attacco, a parità di ogni altra condizione. È fondamentale trovare la coordinazione temporale esatta e il modo di effettuare la rincorsa

## 2. Punto d'impatto

- ⊗ . È importante colpire la palla più in alto possibile. Ciò è condizionato da due fattori:
  - massima elevazione
  - Braccio disteso

### 3. Intensità del colpo.

- ⊗ Dipende dalla velocità con la quale si porta il colpo. A tale riguardo possiamo distinguere due atteggiamenti dell'atleta:
  - ⊗ • tirare a bassa velocità purché in campo
  - ⊗ • cercare la massima velocità del colpo senza tenere conto dell'efficacia.

## 4. Manualità - 5. Direzione

- ④ 4. Manualità: fisso l'attenzione alla parte del corpo che colpisce la palla.
- ④ 5. Direzione del colpo (che è cosa diversa): Ricerca la varietà del colpo e della direzione

# 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



# colpo d'attacco

La scelta del colpo d'attacco è in funzione di:

- ⊙ • distanza della palla dalla rete: tanto più la palla sarà lontana o vicina alla rete, tanto meno saranno le possibilità di scelta dei colpi.
- ⊙ • Valutazione del tempo dell'alzata: i tempi di attacco (tecnica).
- ⊙ Un altro aspetto fondamentale, a questo punto riguarda:
  - ⊕ a) *L'organizzazione del lavoro in palestra in base al numero degli atleti a disposizione distinti per ruoli*
  - ⊕ b) *La scelta da parte dell'allenatore del sistema di ricezione da adottare in funzione della costruzione e dell'attacco*

# 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) esempio...*

# CARATTERISTICHE DELL'ATTACCANTE

Ⓢ AGRESSIVITA'

Ⓢ CREATIVITA'

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

⊕ CERCARE LA PALLA ALTA

⊕ COLPIRE FORTE

⊕ COLPIRE NON NELLA DIREZIONE DELLA  
RINCORSA

Claudio Mottola



# CLASSIFICA DEGLI ERRORI IN ATTACCO:

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

# 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 (NEL FEMMINILE)
    - ⊕ *Vicina al palleggiatore*
    - ⊕ *Sull'asta*
    - ⊕ *Intermedia*
- Centrale: “Più polso meno braccio”*

# GLI ATTACCHI DELL'OPPOSTO

- Ⓢ Palla alta dietro e da posto 4
- Ⓢ Mezza palla dietro
- Ⓢ Palla spinta dietro
- Ⓢ Attacco da seconda linea (da zona 1 e 6)
- Ⓢ Mezza palla avanti  
(con fast del centrale o veloce dietro)
- Ⓢ La fast (NEL FEMMINILE)

# 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*



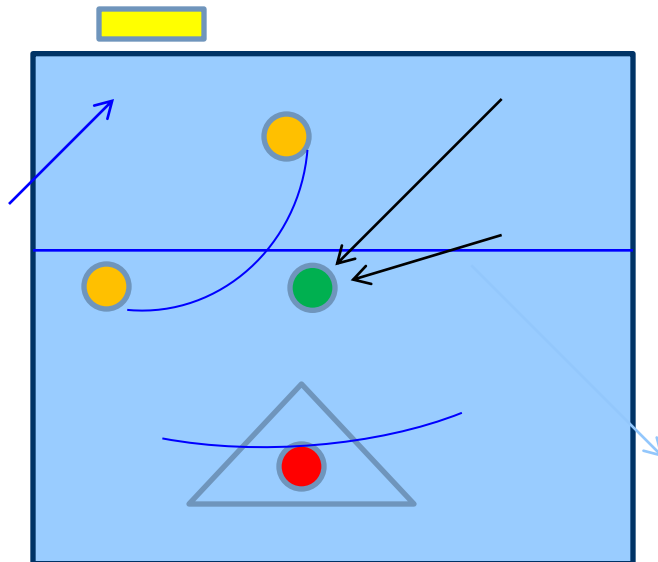
# La copertura...

- Ⓢ 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 una giocatrice lunga e due vicine all'attaccante
- Ⓢ Adeguare la postura di chi va a coprire...

# LA COPERTURA

## @ ES. SU ATTACCO DA 4

⊕ *L'ideale sarebbe avere almeno tre persone*



Posture di chi copre:

Vicino all'attaccante, bassi  
con braccia alte

Lontano all'attaccante, alti e  
pronti a muoversi, braccia  
larghe

L'alzatore è l'unico che sa  
dove andrà la palla ed ha  
l'**obbligo** di coprire

Claudio Mottola



# L'ESERCIZIO DI “BATTUTA - RICEZIONE” (OBIETTIVI TECNICI)

- ⊗ La problematica della qualità ed efficacia dell'esercizio di battuta - ricezione
  - ⊕ *Stabilità del focus attentivo nell'allenamento della ricezione*
    - ⊕ L'allenamento specifico
  - ⊕ *L'esercizio di battuta - ricezione deve essere preparato attraverso una progressione didattica*
    - ⊕ Il bagher richiede maggiore preparazione e progressività rispetto al servizio
  - ⊕ *L'esercizio di battuta - ricezione deve essere alternato ad altre forme di esercitazioni*
    - ⊕ Problematica della staticità e bassa intensità del lavoro
    - ⊕ Problematica della fluttuazione attentiva

# L'ESERCIZIO DI “BATTUTA - RICEZIONE” (OBIETTIVI TECNICI)

## ⊗ Le esercitazioni ad obiettivo

- ⊕ *L'obiettivo tecnico*

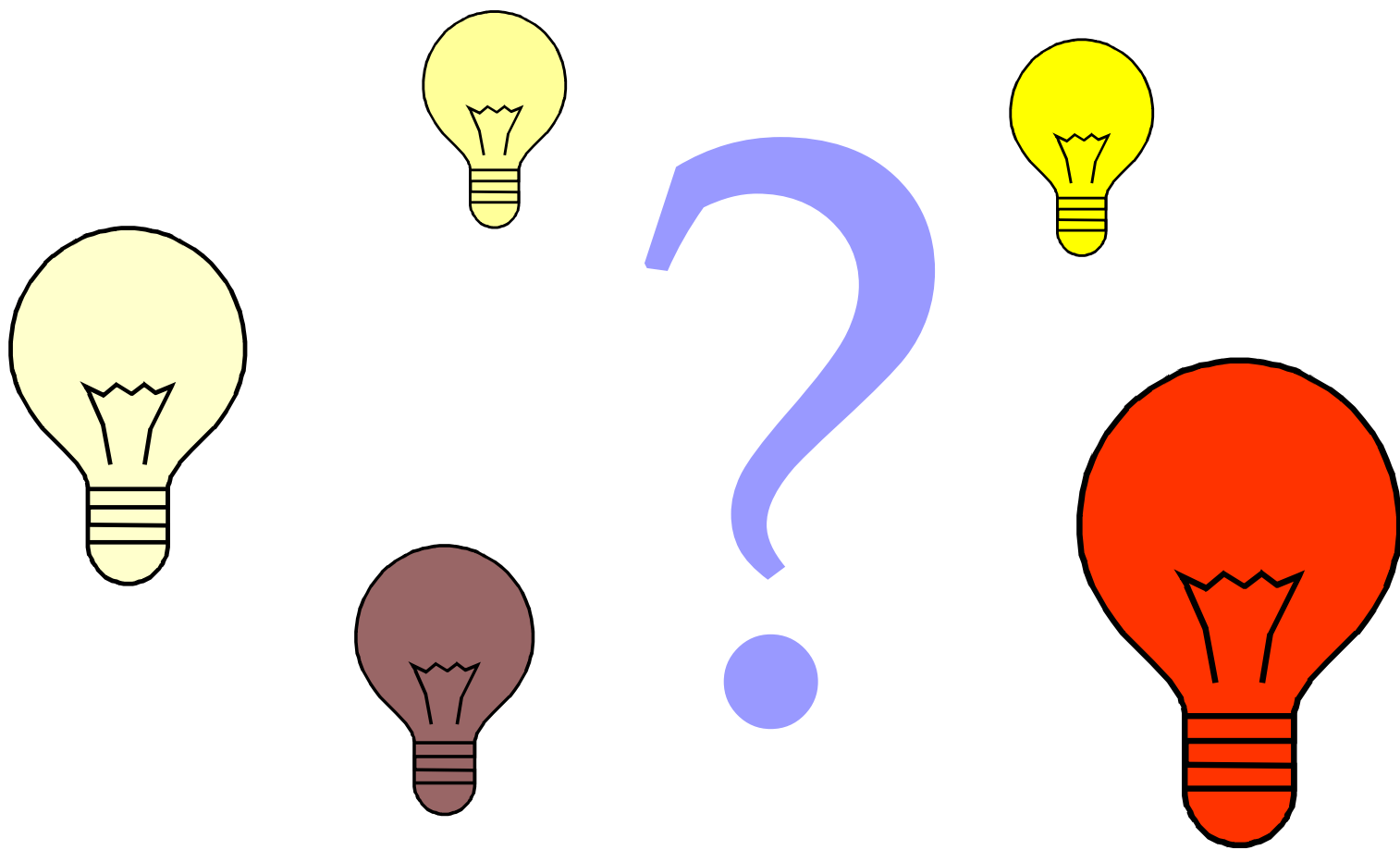
- ⊕ *Il rendimento*

- ⊕ La positività (la percentuale dei colpi positivi)

- ⊕ La gestione dell'errore

- ⊕ L'efficacia (la percentuale dei colpi positivi meno la percentuale degli errori)

# DOMANDE E CONSIDERAZIONI



# I miei recapiti:

Claudio Mottola

Allenatore di III° Grado

Docente Federale FIPAV

E-mail: [claudiomottola1965@gmail.com](mailto:claudiomottola1965@gmail.com)

[www.claudiomottola.it](http://www.claudiomottola.it)

Cellulare: 335.12.89.204

