

CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO

MODULO 13

SISTEMI DI ALLENAMENTO 2

“L’allenamento del sistema di 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 esercitazioni. L'esercizio di sintesi, che nel sistema di allenamento specifico trova la sua ottimale collocazione, può essere quindi codificato.



L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI RICEZIONE

- ⊗ Definizione dei principi di distribuzione delle competenze di ricezione
 - ⊕ *La ricezione nelle zone di conflitto*
- ⊗ Identificazione della forma di errore prevalente
 - ⊕ *L'errore tecnico prevalente e l'allenamento tecnico individuale dei ricevitori*
 - ⊕ *L'errore nel conflitto prevalente e l'allenamento tecnico situazionale del sistema di ricezione*
 - ⊕ Numero di ricevitori nel sistema
 - ⊕ Ricevitori impiegati su traiettorie di servizio particolari

Claudio Mottola



L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI RICEZIONE

⊗ L'allenamento del conflitto nelle linee di ricezione

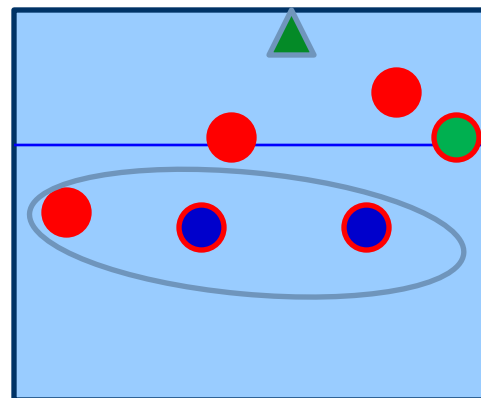
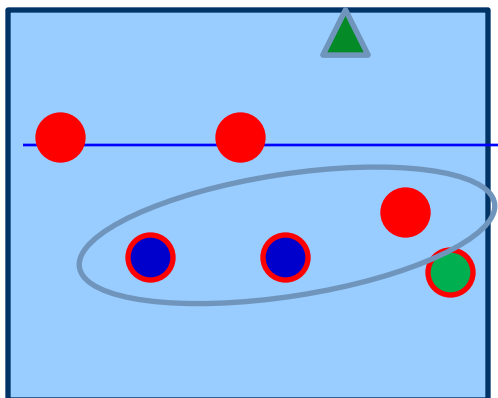
- ⊕ *Il conflitto tra ricevitori*
- ⊕ *Il conflitto tra ricevitori e libero*
- ⊕ *Il conflitto tra linea di ricezione e centrale*

⊗ L'allenamento ad obiettivi

- ⊕ *Il rendimento*
 - ⊕ *La gestione dell'errore*
 - ⊕ *L'efficienza*

SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P1



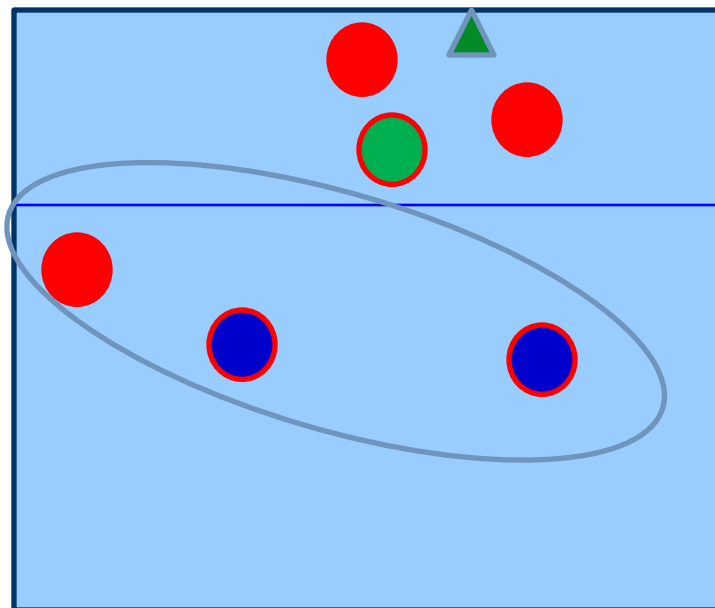
- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P6



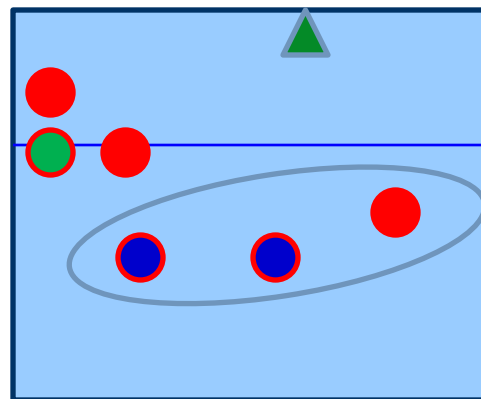
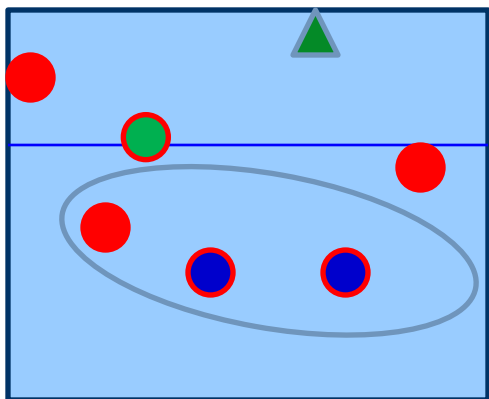
- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P5



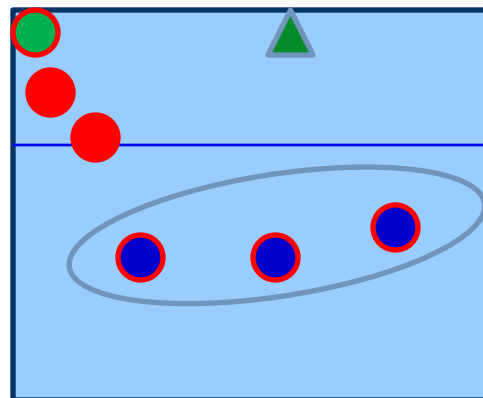
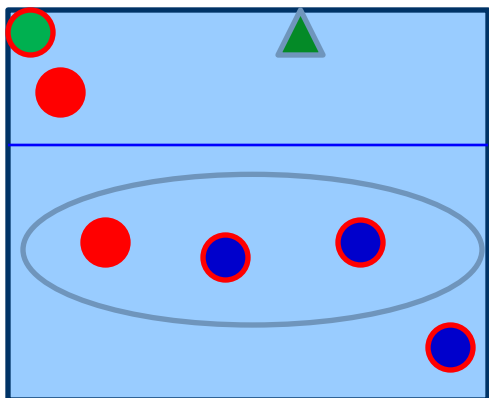
- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P4



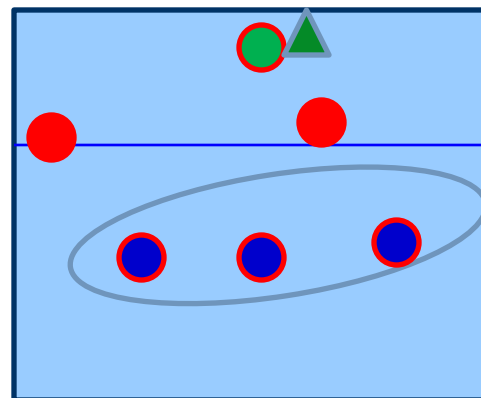
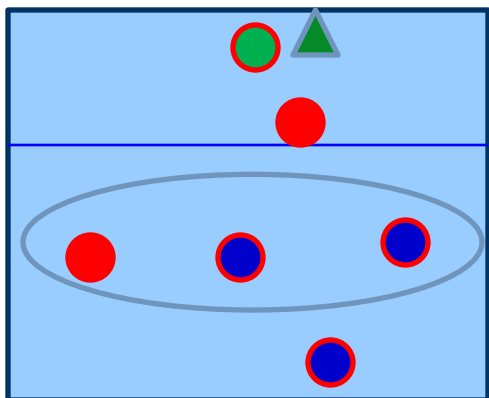
-  PRIMA LINEA
-  SECONDA LINEA
-  ALZATORE

Claudio Mottola



SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P3



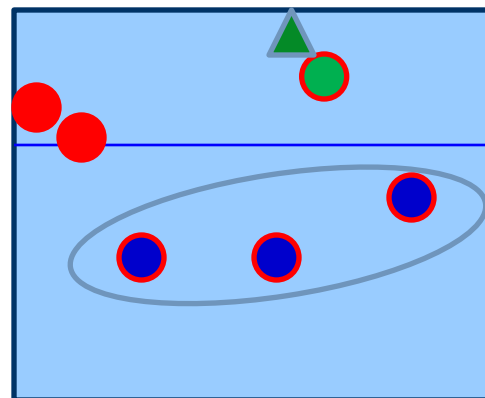
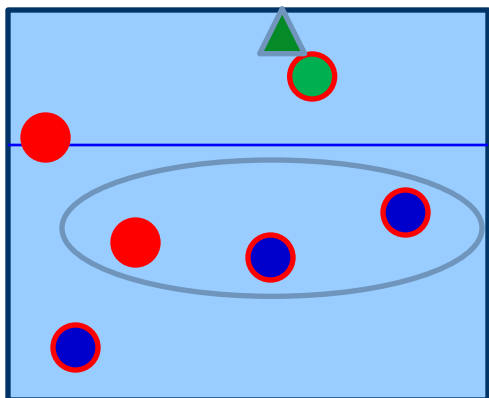
- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola



SCHEMI DI RICEZIONE E ATTACCO PER ROTAZIONE

© P2



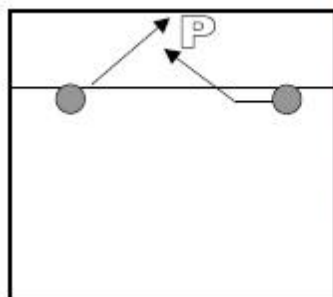
- PRIMA LINEA
- SECONDA LINEA
- ALZATORE

Claudio Mottola

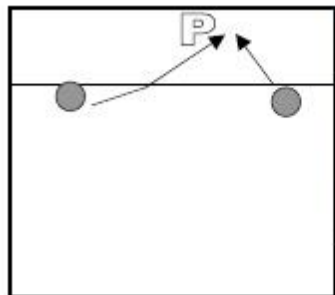


L'ATTACCO: diamo un po' di numeri...

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

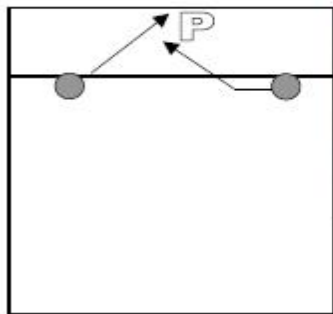


UNO
Primo tempo avanti, vicino al palleggiatore (30/40 cm.)

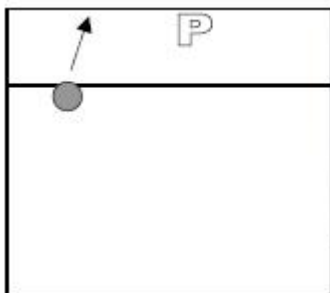


DUE
Primo tempo dietro, vicino al palleggiatore (30/40 cm.)

Ancora numeri....

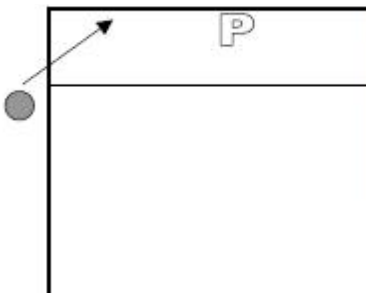


TRE
Secondo tempo davanti al palleggiatore. Palla alta circa 1,5 mt. staccata 60/80 cm. da rete.
Abbinato ad un primo tempo può diventare uno schema ad incrocio.



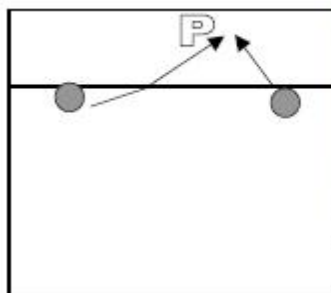
CINQUE
Primo tempo avanti, da attaccare a circa 2 mt. dal palleggiatore.

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

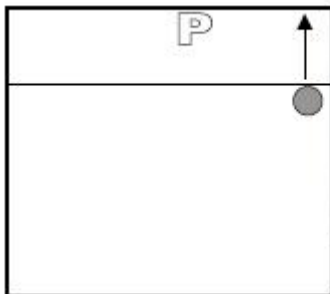


SETTE
Secondo tempo avanti il palleggiatore. Palla alta circa 1,5 mt., staccata 60/80 cm. da rete a circa 1,5 mt. dall'astina.

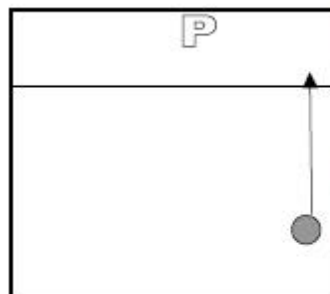
Non è una regola, ognuno adatta in base alle sue esigenze



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.

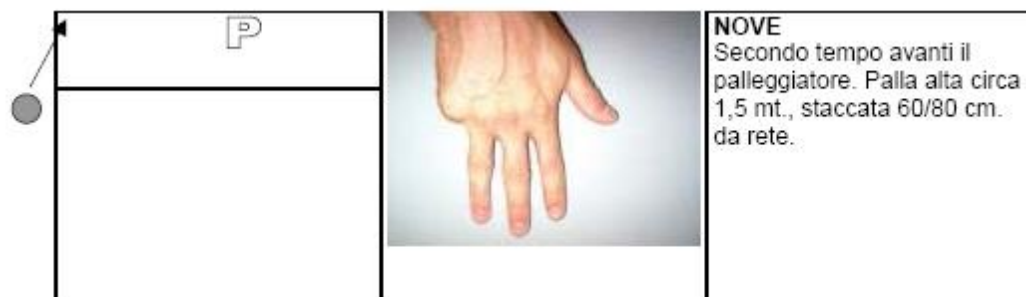


SEI
Secondo tempo dietro il palleggiatore. Palla alta circa 1,5 mt., staccata 60/80 cm. da rete.

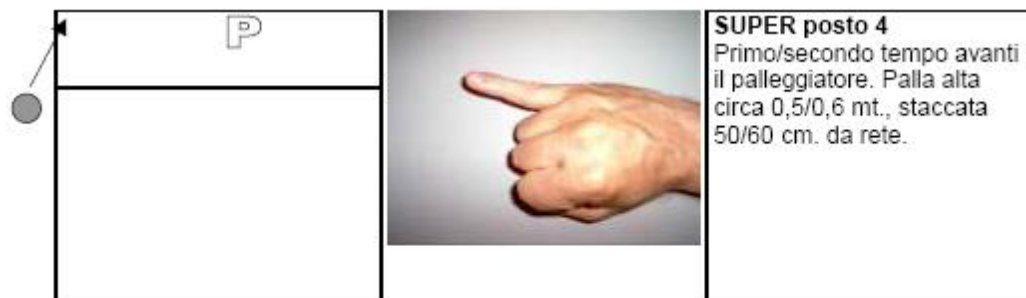


OTTO
Secondo tempo per attacco 2 a linea. Palla alta circa 1,5 mt., staccata 2,5 mt. da rete.

Fare poche cose , ma farle bene...



NOVE
Secondo tempo avanti il palleggiatore. Palla alta circa 1,5 mt., staccata 60/80 cm. da rete.



SUPER posto 4
Primo/secondo tempo avanti il palleggiatore. Palla alta circa 0,5/0,6 mt., staccata 50/60 cm. da rete.

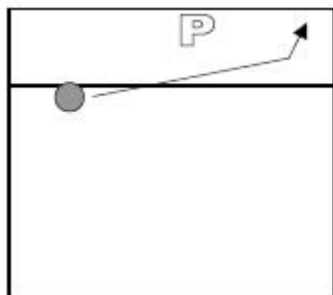
Logicamente ognuno può personalizzare a suo piacimento...
... a seconda degli atleti di cui può disporre...

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...

Claudio Mottola



La fast...

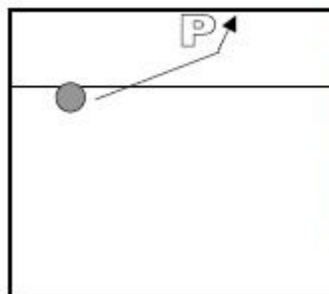


FAST LUNGA

Primo/secondo tempo dietro il palleggiatore, traiettoria tesa che viene attaccata in posto 2 ad 1 mt. dall'astina, con stacco ad un piede a 2 mt. circa dall'astina.

E per la fast intermedia?

Bisogna avere una brava palleggiatrice...



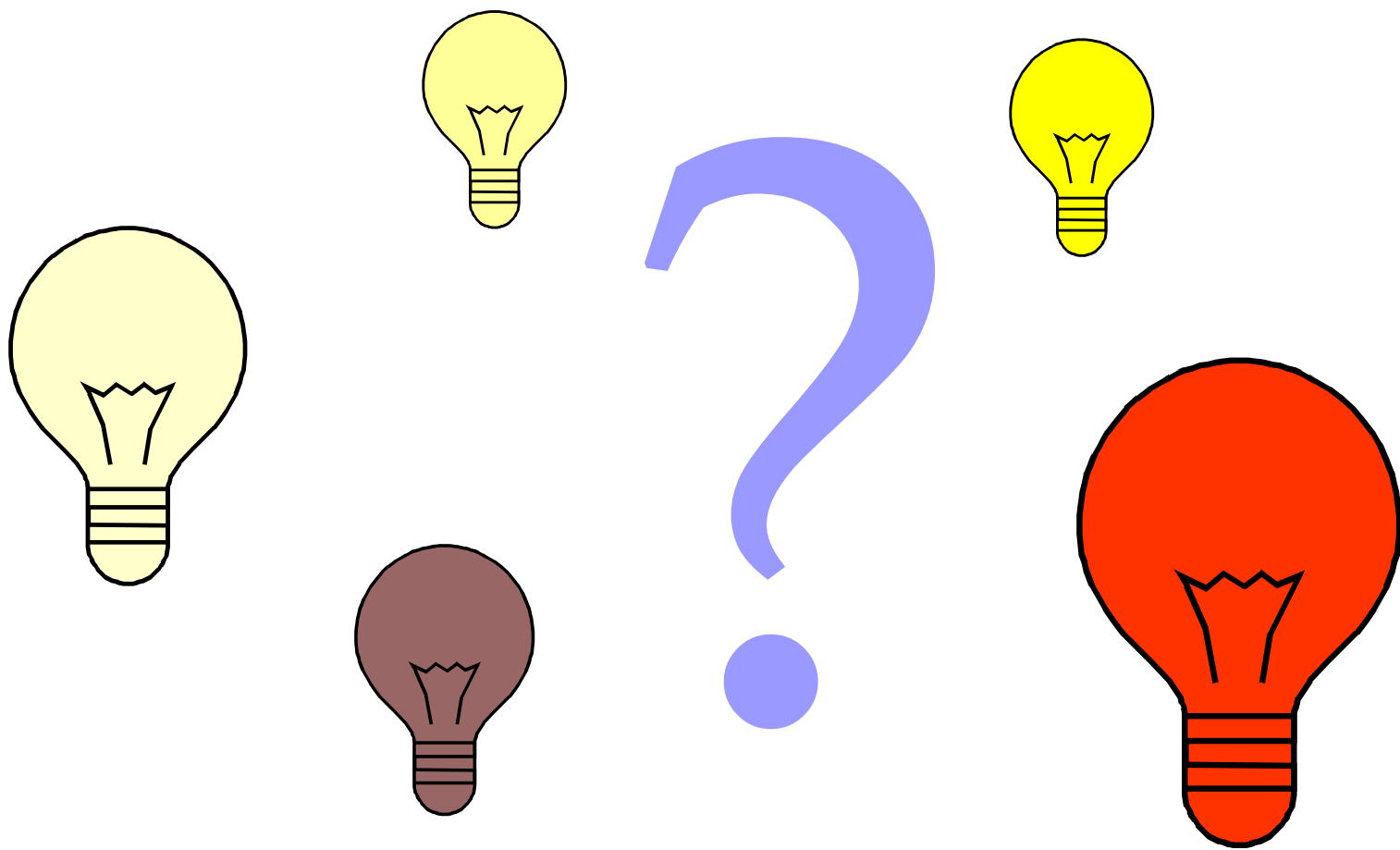
FAST CORTA

Primo/secondo tempo dietro il palleggiatore che viene attaccata in posto 3, con stacco ad un piede.

Claudio Mottola



DOMANDE E CONSIDERAZIONI



I miei recapiti:

Claudio Mottola

Allenatore di III° Grado

Docente Federale FIPAV

E-mail: claudiomottola1965@gmail.com

www.claudiomottola.it

Cellulare: 335.12.89.204

