

CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO

MODULO 16

SISTEMI DI ALLENAMENTO 5

“L’esercizio di difesa e contrattacco”

Docente: Prof. 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.

Claudio Mottola



L'ESERCIZIO DI DIFESA E CONTRATTACCO (OBIETTIVI TECNICI)

- ⊗ Problematiche che impediscono la ricostruzione del contrattacco
 - ⊕ *Controllo della difesa in funzione del secondo tocco*
 - ⊕ Impossibilità ad eseguire un secondo tocco
 - ⊕ *Problematiche relative all'alzata soprattutto dei non alzatori*
 - ⊕ Mancanza di controllo esecutivo del palleggio / bagher
 - ⊕ Mancanza dei riferimenti per la precisione
 - ⊕ *Preparazione tardiva delle rincorse per il contrattacco*
 - ⊕ Determinante dell'uso prevalente di attacchi piazzati



Dove e come difendere

- ⊗ Su attacchi forti, se i giocatori sono ben piazzati, devono:
 - ⊕ *Cercare la posizione in campo ottimale*
 - ⊕ *Cercare la postura migliore*
 - ⊕ *Difendere il pallone indirizzandolo al centro del campo*
 - ⊕ *Non cercare a tutti i costi la precisione della difesa col rischio di indirizzarla nell'altro campo*



Come e dove difendere

- ⊗ Su attacchi non forti e sui pallonetti
 - ⊕ *Far “pagare” l’attaccante cercando un appoggio preciso*
 - ⊕ *Rischiare un po’ di più di dare il pallone preciso*
 - ⊕ *Fare molta più attenzione a come impattare il pallone*



Esercizi per la difesa:

Ⓢ Esercizi analitici:

- Ⓢ *Difesa sul posto*
- Ⓢ *Difesa con posizioni di partenza diverse: (da supino, prono, in ginocchio, con un ginocchio a terra, ecc.)*
- Ⓢ *Difesa dopo spostamenti (indietreggiando, avanzando, spostamenti laterali a dx e sx)*
- Ⓢ *Difesa con contro-movimento (es. andare a destra e ritorno nella posizione di presunto arrivo del pallone)*

La cosa importante in tutti questi esercizi è che il difensore, nel momento dell'attacco sia fermo e pronto a difendere

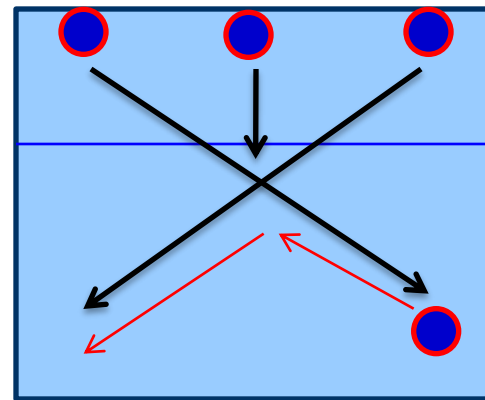
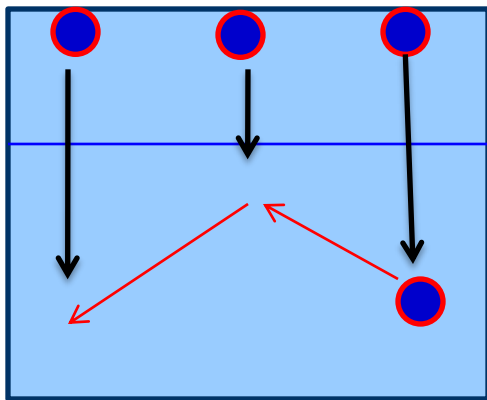


Esercizi per la difesa:

⊗ In ogni campo sotto rete ci sono tre attaccanti, si entra da fondo campo uno alla volta e si difende:

⊕ *Parallelo in 1, pallonetto in 3, parallelo in 5*

⊕ *Diagonale in 1, pallonetto in 3, diagonale in 5*



Claudio Mottola



Esercizi sintetici per la difesa:

- ⊗ Difesa su attacco* da posto 4 (o 3 o 2): con pochi giocatori, dopo aver impostato la posizione di difesa per ogni tipo attacco;
variante 1: successivaalzata del palleggiatore o di un difensore; dopo una serie di difese e soprattutto di alzate buone, cambiare i difensori;
variante 2: inserire un attaccante che attacchi dopo l'alzata fatta dal palleggiatore o dal difensore
- * L'attaccante può essere sia nello stesso campo del difensore che nell'altro dopo alzata



L'ESERCIZIO DI DIFESA E CONTRATTACCO (OBIETTIVI TECNICI)

@ La difesa per la ricostruzione del contrattacco

- ⊕ *La relazione tra obiettivo e velocità della palla che arriva dall'attacco*
 - ⊕ La palla alta verso il centro del campo contro l'attacco potente
 - ⊕ La palla adeguata al timing di entrata dell'alzatore contro gli attacchi piazzati
 - ⊕ La palla precisa nel punto rete contro le freeball

@ Lo sviluppo del collegamento tra difensori

- ⊕ *Le linee di difesa*
 - ⊕ Identificano la distanza di ciascun difensore dall'attaccante
- ⊕ *La sovrapposizione delle competenze*
 - ⊕ Solo per le aree di competenza al limite delle possibilità di intervento



L'ESERCIZIO DI DIFESA E CONTRATTACCO (OBIETTIVI TECNICI)

- ⊗ Lo sviluppo del collegamento tra difesa e ricostruzione
 - ⊕ *L'alzata dei non alzatori*
 - ⊕ La scelta tecnica per l'esecuzione dell'alzata
 - ⊕ Criteri per definire la precisione sul'alzata di contrattacco
 - ⊕ L'allenamento situazionale
 - ⊕ *La preparazione delle rincorse per il contrattacco*
 - ⊕ La ricerca della distanza da rete
 - ⊕ L'uscita dal campo laterale per la visuale dell'alzata



La rincorsa per l'attacco dopo difesa:

- Ⓜ Lo schiacciatore di posto 4 o posto 2 devono:
 - ⊕ *Allargarsi o arretrare per poter effettuare un attacco efficace*
 - ⊕ *Fare la rincorsa possibilmente da fuori campo (posto 4)*
 - ⊕ *Decidere se rischiare o meno il colpo*
 - ⊕ *Non sbagliare assolutamente l'attacco dopo una buona difesa o recupero difficile a costo di mandare la palla nel campo avversario in modo facile*
 - ⊕ *Se si decide di attaccare, cercare la profondità del colpo (attacco diagonale sopra al muro)*

Claudio Mottola



Esercitazioni Globali per la difesa

- ⊗ Partendo dal 6 contro 6, attaccare da una determinata zona del campo sul primo pallone ricevuto dalla ricezione o da un free ball
 - ⊕ *Inserire un sistema di punteggio (esempi)*
 - ⊕ *Inserire il lavaggio (azzeramento del punteggio acquisito dopo uno o più errori)*
 - ⊕ *Adattare il punteggio e il lavaggio in base ai giocatori che si hanno a disposizione)*



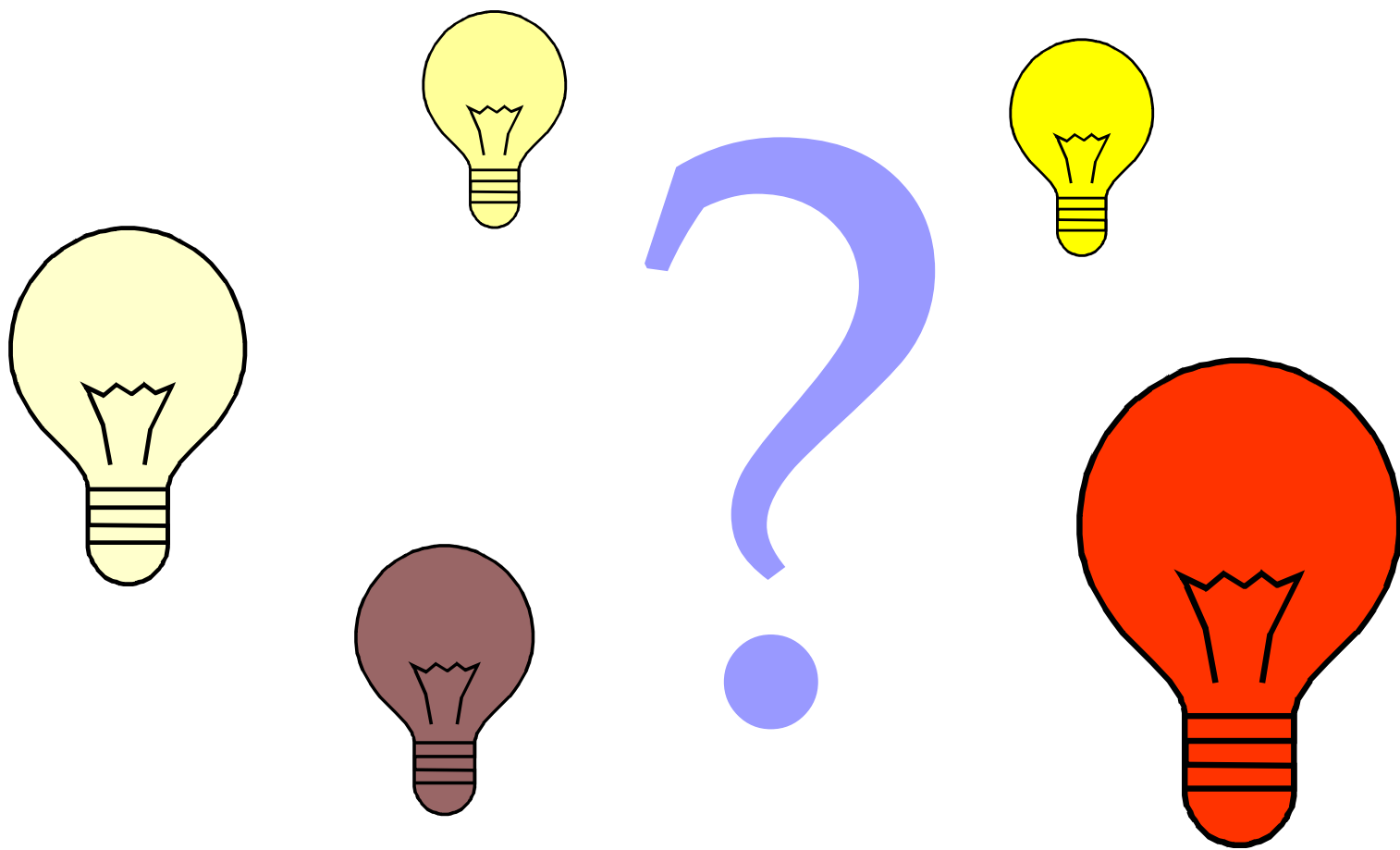
Strutturare l'allenamento per la difesa

- ⊗ Iniziare sempre con esercitazioni analitiche di difesa e di preacrobatica, o di alzata per i non alzatori
- ⊗ Definire BENE l'obiettivo che si vuole raggiungere
- ⊗ Impostare esercitazioni sintetiche adatte all'obiettivo prefissato
- ⊗ Inserire nella parte centrale esercitazioni globali (con punteggio e lavaggio) sul tipo di difesa che ci si è prefissati nell'obiettivo

Claudio Mottola



DOMANDE E CONSIDERAZIONI



GRAZIE

Claudio Mottola
Docente Federale FIPAV
Allenatore di III° Grado

E-mail: claudiomottola1965@gmail.com

www.claudiomottola.it

Cellulare: 335.12.89.204

