

# CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO

MODULO 17

SISTEMI DI ALLENAMENTO 6

**“L’esercizio di attacco contro muro”**

**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 ATTACCO CONTRO MURO (OBIETTIVI TECNICI)

- ② La scelta della posizione ottimale di inizio rincorsa
  - ⊕ *La scelta del tipo di attacco (la chiamata all'alzatore nel caso del contrattacco)*
  - ⊕ *L'adattamento della rincorsa al tipo di alzata*
    - ⊕ *Nell'azione di cambio palla*
    - ⊕ *Nel contrattacco*
- ② Il posizionamento di partenza dei giocatori nella linea di muro
  - ⊕ *La competenza di muro primaria: l'uno contro uno*
  - ⊕ *L'assistenza a muro contro l'attacco del centrale (comportamento tattico di lettura)*
  - ⊕ *Il sovraccarico a muro: comportamento tattico di opzione*



# Cosa deve saper fare l'attaccante per essere efficace nell'attacco contro muro

- Ⓜ Saper attaccare bene su palla alta
- Ⓜ Riuscire ad adattare la rincorsa e il colpo sulla palla nelle diverse situazioni (ricezione o fase break)
- Ⓜ Chiamare la giusta palla all'alzatore nella fase break
- Ⓜ Saper tardare o anticipare il colpo
- Ⓜ Saper guardare il muro avversario



# Esercitazioni analitiche per l'attaccante contro il muro schierato

- Ⓜ Attacco contro muro fatto dai compagni posti sopra una panca
  - ⊕ *Colpo alto sulla palla a toccare il muro*
  - ⊕ *Colpo laterale (parallelo o diagonale) sulla palla a toccare il muro*
- Ⓜ Attacco contro muro a uno (parallelo o diagonale)
- Ⓜ Attacco contro muro a due
- Ⓜ Attacco diagonale o parallelo fuori dal muro



# Esercitazioni sintetiche o globali contro muro schierato

- ⊗ Attacco su palla alta (in 4 o in 2) dopo difesa o ricezione fuori dai 3 metri con muro a 2
- ⊗ Attacco su palla alta (in 4 o in 2)alzata da compagni non alzatori dopo difesa
- ⊗ Esercitazione del 6 contro 6 con primo attacco obbligato di un attaccante dopo il primo pallone ricevuto (da ricezione, difesa o free ball) inserendo un punteggio doppio in caso di muro-out e un punto in caso di attacco fuori dal muro. Partire ad esempio da 18-18 e lanciare, far ricever o far difendere un pallone per squadra o alternare una battuta a un free ball per squadra.



# L'ESERCIZIO DI ATTACCO CONTRO MURO (OBIETTIVI TECNICI)

## @ La scelta tecnica in attacco

- ⊕ *Scelte contro un solo giocatore a muro*
  - ⊕ La manualità alla massima velocità esecutiva del colpo
- ⊕ *Scelte contro due e tre giocatori a muro*
  - ⊕ Il controllo della potenza alla massima altezza del colpo

## @ La scelta tecnica di muro

- ⊕ *Le competenze individuali nel sistema di muro*
  - ⊕ Il posizionamento rispetto alla rincorsa d'attacco
  - ⊕ Le competenze nella chiusura del muro composto
- ⊕ *L'iniziativa individuale nel muro singolo*
  - ⊕ Le direzioni d'attacco da marcare
- ⊕ *Il tempo di muro*



# Competenze del muro singolo

- Ⓜ Posizionamento lungo la rincorsa
- Ⓜ Posizionamento coprendo una zona
- Ⓜ Variare il piano di rimbalzo per “spezzare l’attacco” o per chiudere l’attacco
- Ⓜ Tempo di salto su palloni vicini o lontani da rete





# Competenze del muro composto

- ② Coprire una zona di campo
- ② Adattamento del piano di rimbalzo
- ② Disciplina nella copertura della zona di competenza
- ② Compattezza a muro



# Esercitazioni analitiche per il muro

- Ⓢ Muro sul posto su attacco fatto da attaccanti posti sopra una panca
- Ⓢ Muro con spostamento dei centrali (in 4 o in 2) su attacco fatto da attaccanti posti sopra una panca
- Ⓢ Muro con spostamento dei centrali (in 4 o in 2) su attacco fatto da attaccanti che ricevono un'alzata



# Esercitazione contro muro a uno

- ② Attacco su palla super in 4 o in 2 dopo difesa # o ricezione # o su free ball con obiettivo di colpire il pallone anticipando il colpo e colpire fuori dal muro
- ② Idem su palla alta avendo come obiettivo però di usare il muro avversario



# L'ESERCIZIO DI ATTACCO CONTRO MURO (OBIETTIVI TECNICI)

## @ La scelta tattica in attacco

- ⊕ *Affrontare il muro / affrontare la difesa*
- ⊕ *Il mani - out*
  - ⊕ Il colpo alto per il mani out lungo
  - ⊕ Il colpo ritardato per il mani out laterale
  - ⊕ Il colpo piazzato sul muro per la copertura e la ricostruzione

## @ La scelta tattica di muro: l'obiettivo determina la tecnica

- ⊕ *Obiettivi del muro*
  - ⊕ Murare
  - ⊕ Non vanificare le possibilità di intervento in difesa
  - ⊕ Non subire il mani out

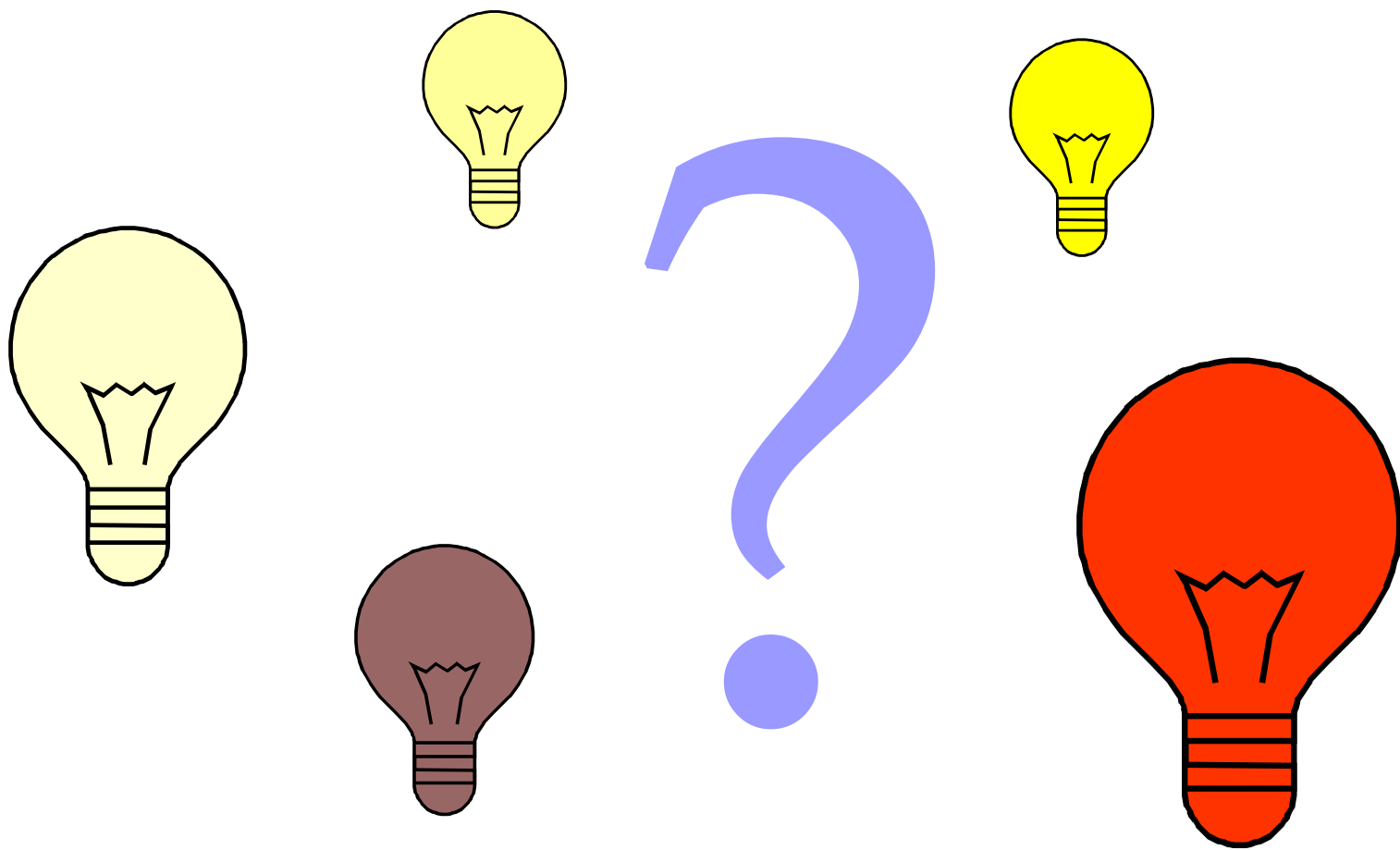


# Conclusioni

- Ⓜ Esercitarsi sull'attacco con muro deve far parte del lavoro settimanale in palestra
- Ⓜ Utilizzare esercitazioni sintetiche e globali
- Ⓜ Utilizzare il muro a proprio vantaggio deve far parte del bagaglio tecnico di un attaccante
- Ⓜ Utilizzare esercizi facilitati (es. rete bassa e senza saltare) per insegnare la tecnica giusta ... con la giusta progressione
- Ⓜ ... buon lavoro ...



# DOMANDE E CONSIDERAZIONI



# GRAZIE

Claudio Mottola  
Docente Federale FIPAV  
Allenatore di III° Grado

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

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

Cellulare: 335.12.89.204

