

# CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO

MODULO 18

SISTEMI DI ALLENAMENTO 7

**“L’allenamento del sistema 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'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI DIFESA E CONTRATTACCO

## ⊗ Criteri di scelta del sistema di difesa

### ⊕ *Copertura del pallonetto*

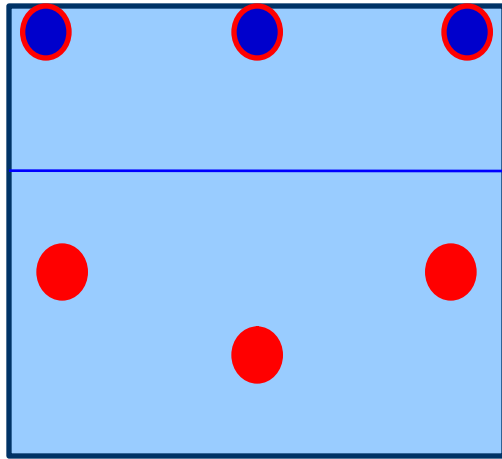
- ⊕ Caratteristiche tecnico - tattiche dell'attacco nel livello di competizione
- ⊕ Eventuale scelta di adattamento situazionale individuale

### ⊕ *Posizionamento del libero*

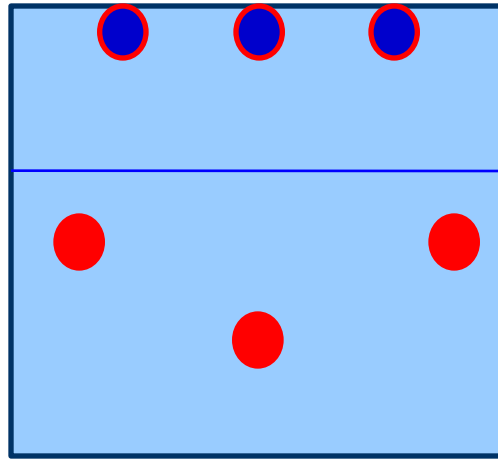
- ⊕ Scelta sulle qualità tecniche del libero
- ⊕ Scelta sulle caratteristiche degli attaccanti avversari



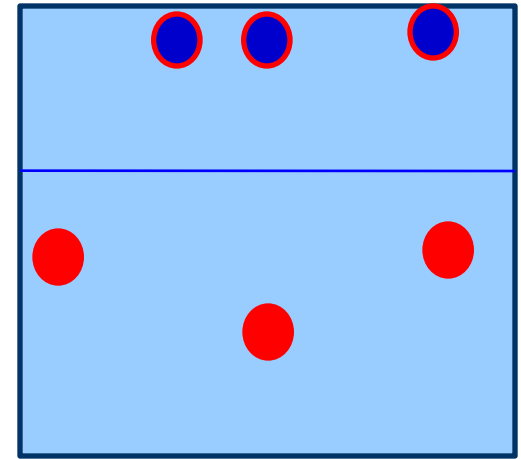
# Posizione di partenza in difesa



**LARGHI**



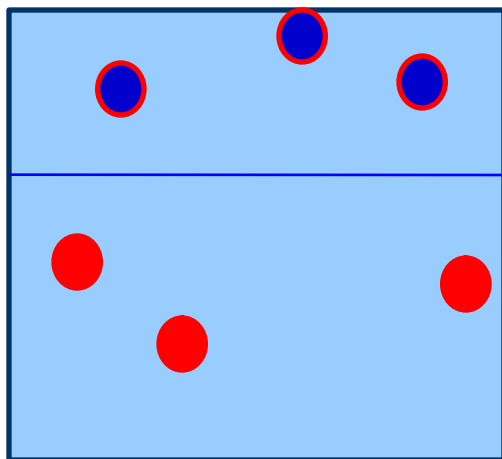
**STRETTI**



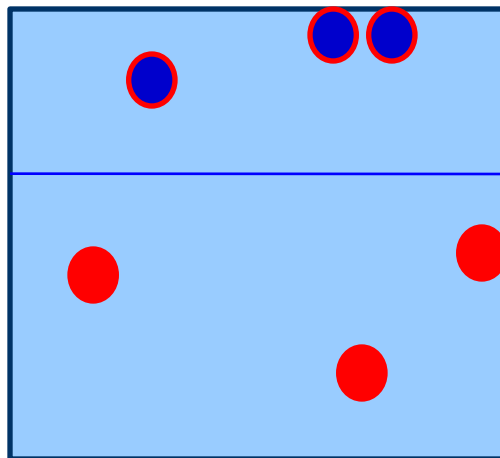
**MISTO**



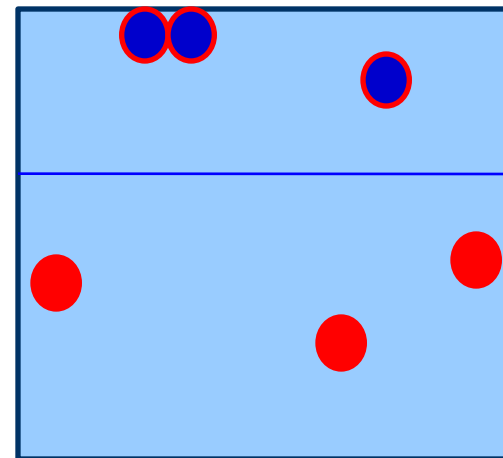
# Muro su primo tempo



MURO ZONA 1  
POSTO 6 VERSO 5



MURO SULLA 7  
POSTO 6 NELLO  
SPAZIO FRA 3 E 2



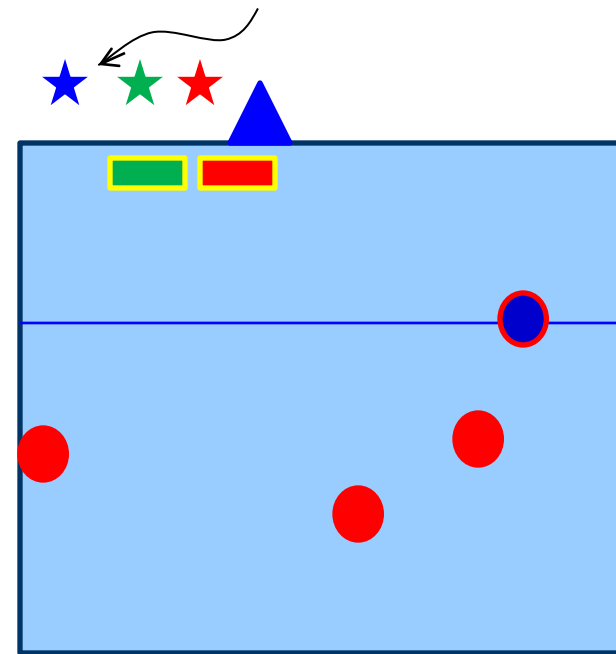
MURO SU 2  
IN ASSISTENZA O  
SOVRACCARICO



# MURO SULLA FAST SINGOLO

- Ⓢ Fast lunga
  - Ⓢ Fast corta
  - Ⓢ Fast intermedia (B)
  - Ⓢ Se parto vicino a P non muro
  - Ⓢ Invece è meglio partire in una posizione intermedia
  - Molte volte anche giocando contro attacco a 2 si arriva al muro 1 vs 1.
- il centrale deve scegliere

Il centrale deve leggere le mani del palleggiatore e in base alle caratteristiche della squadra avversaria ...  
**FARE LA SUA SCELTA**

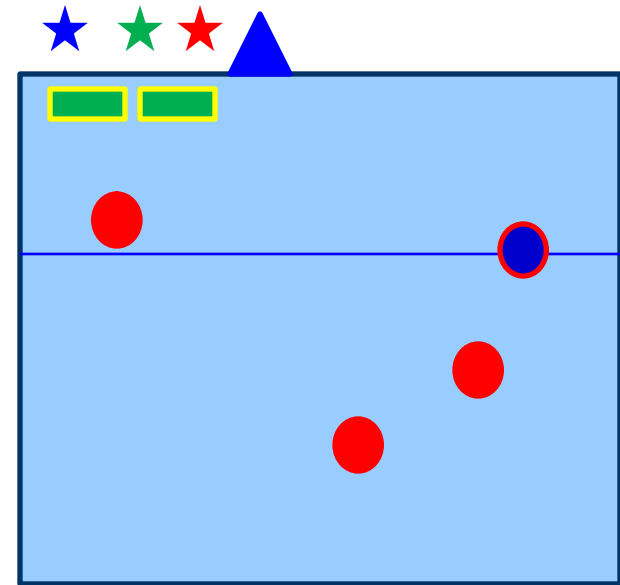


Claudio Mottola



# MURO SULLA FAST CON IL CENTRALE

- Ⓜ SE IL CENTRALE SCEGLIE DI MURARE LA FAST
  - Ⓜ POSTO 4 DEVE SAPERLO E PARTIRE UN PO' PIU' LARGO
  - Ⓜ IL POSTO 4 MURA PARALLELA
  - Ⓜ IL CENTRALE SI AFFIANCA ALL'ALA ... IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE
- LE MIE SQUADRE LA FAST LA MURANO QUASI SEMPRE CON MURO A 1*



Claudio Mottola



# L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI DIFESA E CONTRATTACCO

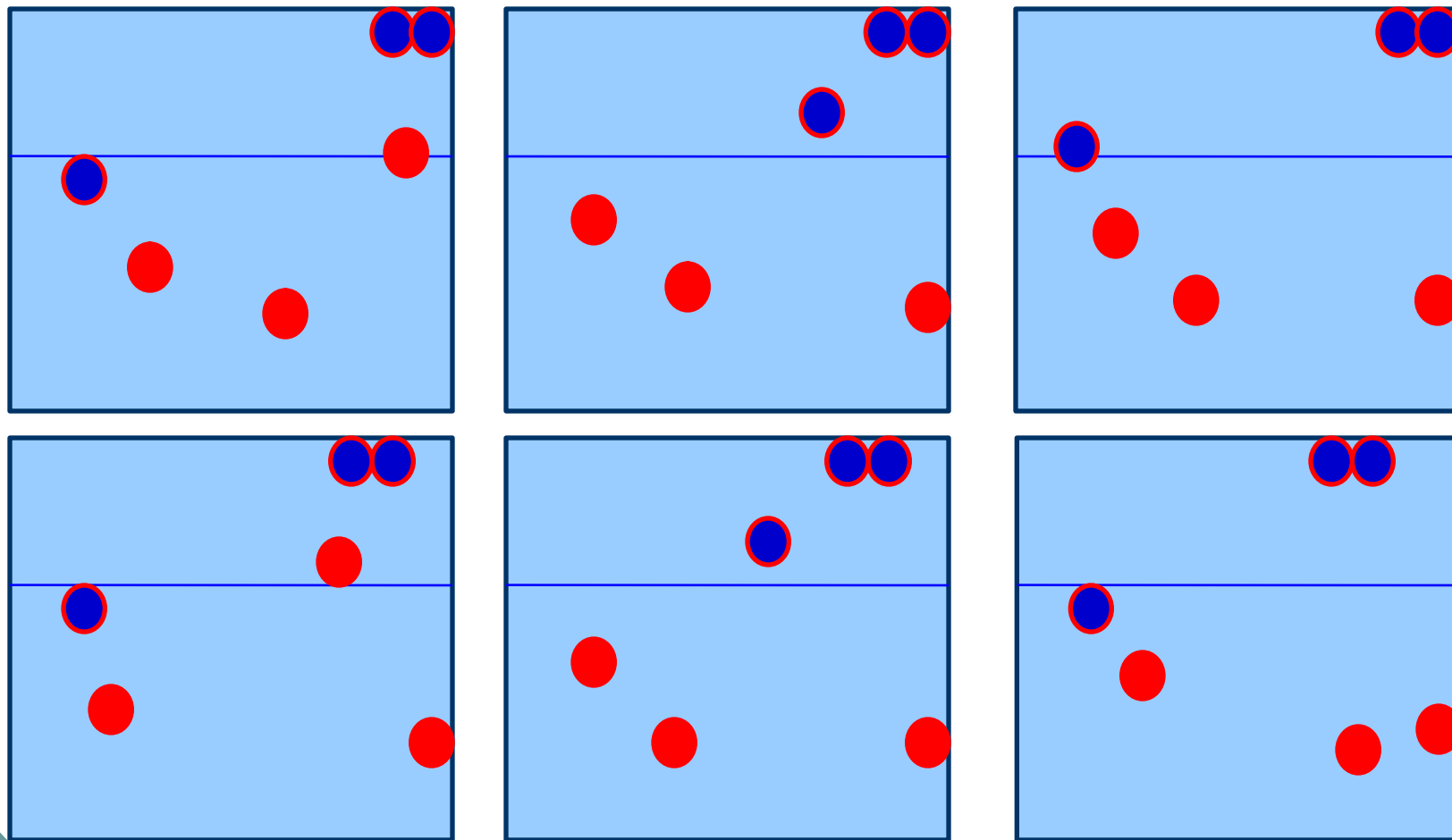
## ⊕ Criteri di scelta del sistema di difesa

- ⊕ *La posizione di difesa del posto 6*
  - ⊕ Capacità di chiudere il muro da parte del centrale
  - ⊕ Caratteristiche tecnico - tattiche dell'attacco nel livello di competizione
- ⊕ *Le competenze di difesa fuori dal raggio d'azione del muro*
  - ⊕ Le principali direzioni nei colpi d'attacco avversari giocati contro la difesa
  - ⊕ Caratteristiche tecnico - tattiche dell'attacco nel livello di competizione





# I sistemi di difesa su attacco da 4 o 2



# L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI DIFESA E CONTRATTACCO

## @ Definizione e allenamento situazionale delle competenze di ricostruzione

- ⊕ *La comunicazione della presa di responsabilità*
- ⊕ *La definizione delle competenze primarie dialzata e allenamento specifico*

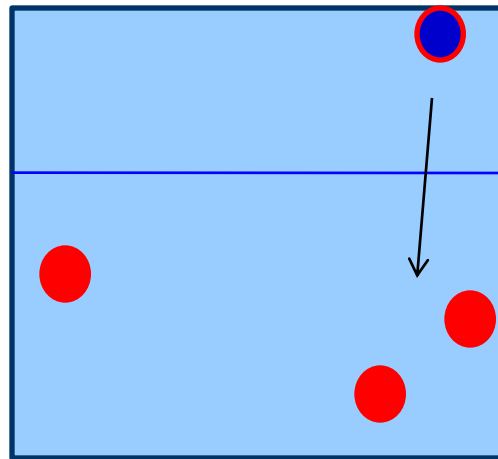
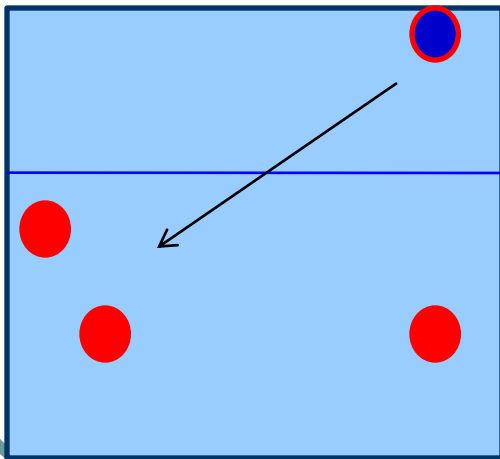
## @ Identificazione e allenamento delle competenze primarie di contrattacco

- ⊕ *Casistica situazionale delle principali situazioni di ricostruzione*
  - ⊕ L'obiettivo minimo della ricostruzione: il contrattacco su tutta la rete
    - ⊙ *Priorità: la preparazione della rincorsa a garanzia della possibilità di contrattacco*
  - ⊕ L'utilizzo del centrale nel contrattacco
    - ⊙ *Il centrale da servire e il centrale per la gestione tattica dell'attacco dei laterali*



# ES. ESERCITAZIONI PER LA DIFESA E RICOSTRUZIONE

- Ⓢ Difesa su attacco diagonale e ricostruzione
- Ⓢ Difesa su attacco parallelo e ricostruzione



# Caratteristica dell'alzata del non palleggiatore

- ② Assegnare i compiti: chi deve alzare su difesa del palleggiatore?
- ② A chi alzare?
- ② Altezza del pallone
- ② All'interno del campo
- ② Alzare frontalmente



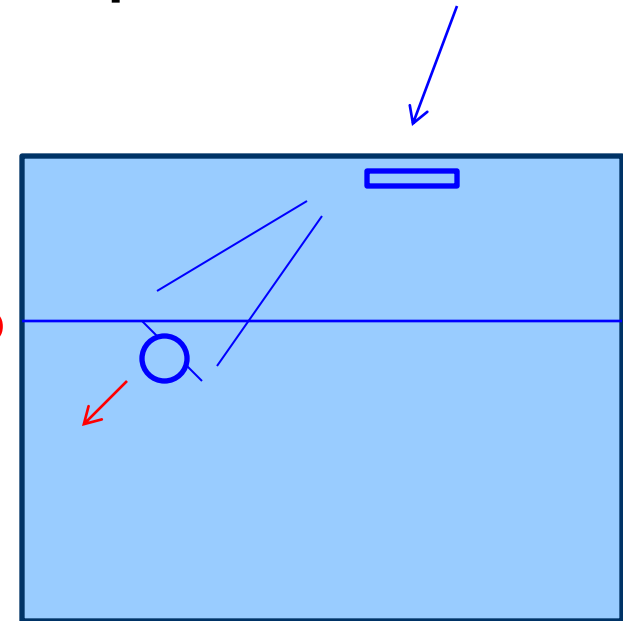
# Compiti di chi attacca su difesa

- Ⓜ Concetto del NO-ERRORE
- Ⓜ Prepararsi all'attacco
- Ⓜ Allargare la rincorsa
- Ⓜ Cercare la lunghezza del colpo  
(attaccare diagonale per avere più campo)
- Ⓜ Non chiudere il colpo



# IL LIBERO

- Ⓢ Quasi sempre difende in posto 5 (nella femminile cadono più palloni)
- Ⓢ La posizione di partenza su primo tempo (1 o 7 o fast)
- Ⓢ Nella 7 parte un po' più avanti
- Ⓢ Se dovesse partire troppo dietro non riuscirebbe a prendere il pallonetto

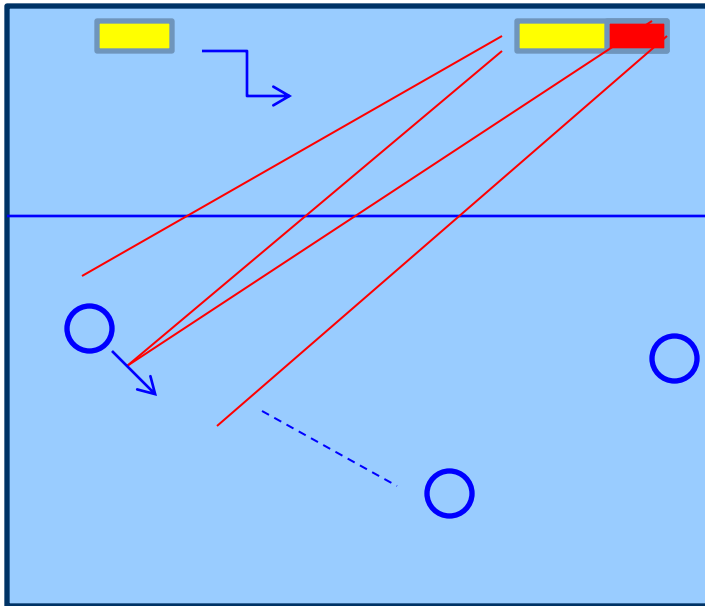


Claudio Mottola

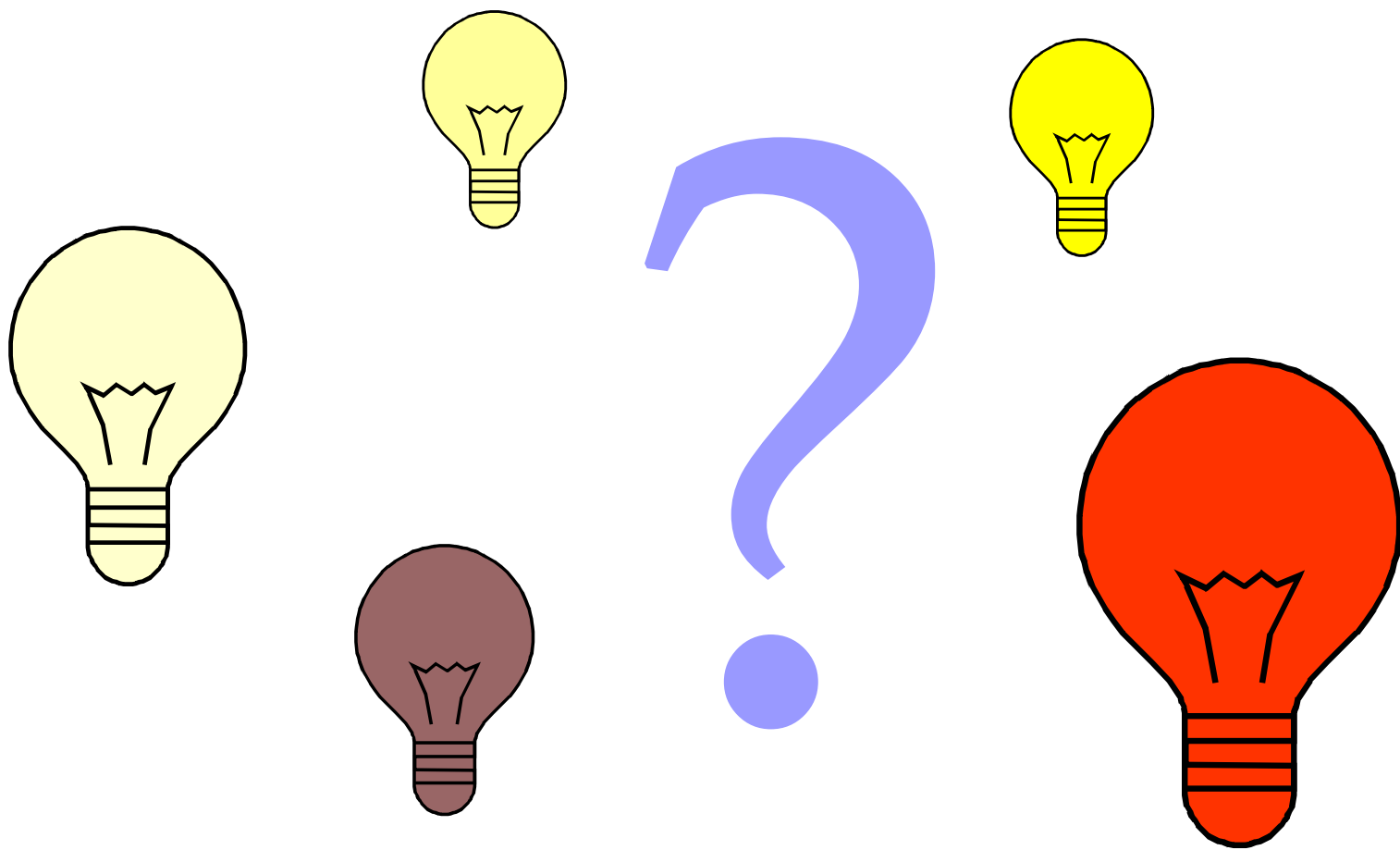
# LIBERO SU PALLA ALTA

## ④ SU PALLA ALTA (DIETRO AL MURO O FUORI DAL MURO)

- 1) CARATTERISTICHE ATTACCANTE
- 2) COME MUOVERSI
- 3) SE ABBIAMO IL PALLEGGIATORE CHE HA MURO BASSO



# 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

