

CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO

MODULO 19

SISTEMI DI ALLENAMENTO 8

**“L’allenamento del sistema di
copertura 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 COPERTURA E CONTRATTACCO

⊗ Criteri di scelta del sistema di copertura

- ⊕ *Definizione delle competenze del libero*
- ⊕ *Definizione della copertura corta da parte degli eventuali attaccanti di seconda linea*
- ⊕ *Definizione delle competenze dell'alzatore*



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 due giocatrici lunghe e due vicine all'attaccante



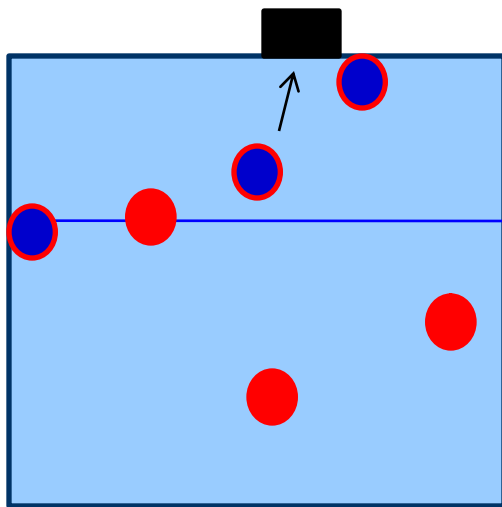
L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI COPERTURA E CONTRATTACCO

⊗ Casistica situazionale nell'azione del sistema di copertura

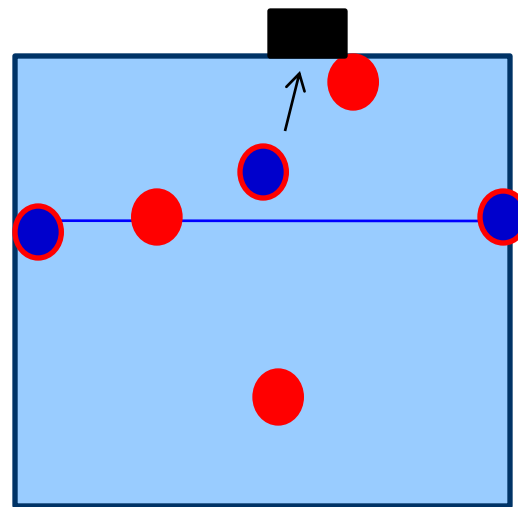
- ⊕ *Priorità su attacco di primo tempo*
- ⊕ *Priorità su attacco laterale*
- ⊕ *Priorità su attacco da seconda linea*
 - ⊕ *Dalla zona centrale della linea d'attacco*
 - ⊕ *Dalle zone laterali della linea d'attacco*
- ⊕ *Priorità su attacco di palla alta*



Copertura su primo tempo



Copertura su attacco a 2

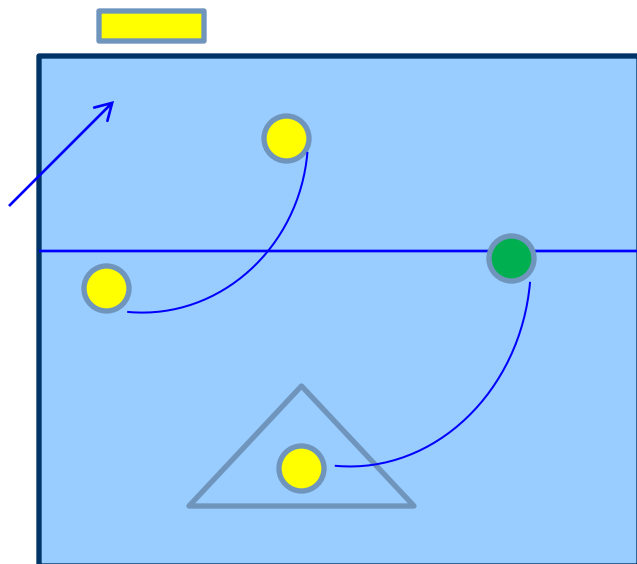


Copertura su attacco a 3

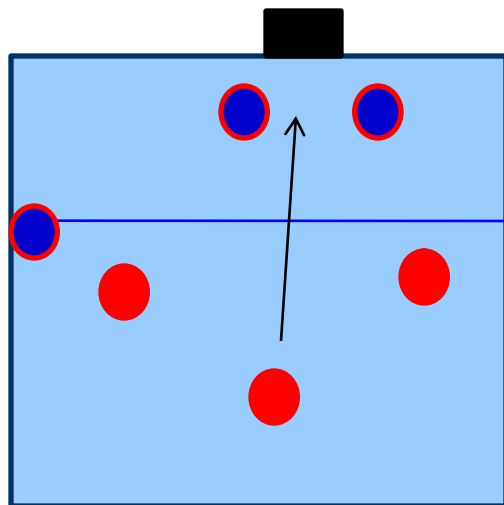


LA COPERTURA su attacco da 4 o da 2

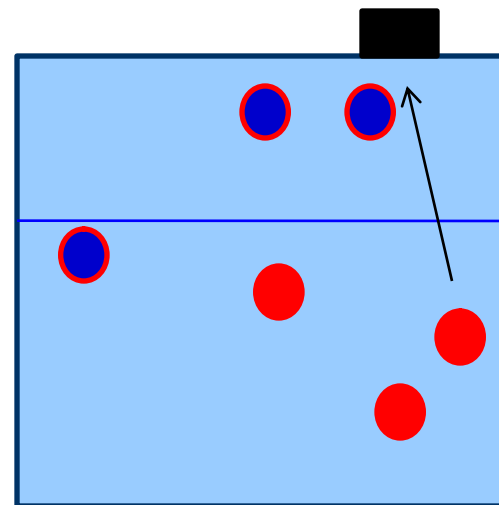
⊕ *L'ideale sarebbe avere almeno tre persone*



Copertura su attacco di seconda linea



Copertura su attacco da 6



Copertura su attacco da 1



L'ALLENAMENTO DEL SISTEMA DI COPERTURA E CONTRATTACCO

- ② Identificazione e allenamento delle competenze di ricostruzione
 - ⊕ *La comunicazione della presa di responsabilità*
 - ⊕ *Definizione delle competenze primarie di alzata e allenamento specifico*
- ② Identificazione e allenamento delle competenze primarie di contrattacco
 - ⊕ *Principio tattico della ricostruzione sull'attaccante più lontano*



La ricostruzione dopo copertura

- ⊗ L'importanza di avere una copertura efficace:
 - ⊕ *Tenere il pallone più in alto possibile*
 - ⊕ *Facilitare l'intervento dei compagni*
 - ⊕ *Ma soprattutto prendere tutto ciò che è possibile*
 - ⊕ *Allenare tutti i giocatori ad alzare a cominciare dalla tecnica di palleggio allo stabilire i criteri generali per una buona alzata*

Claudio Mottola



Esercitazioni per la copertura

- ⊗ La copertura è una “mentalità” che il giocatore di pallavolo deve avere
- ⊗ In tutte le esercitazioni dove è previsto l’attacco, chi è dietro accenna alla copertura
- ⊗ Es. specifica: attacco contro muro su panca e copertura dei compagni che sono dietro e del palleggiatore
- ⊗ Quando facciamo attacchi liberi, “obbligare” il palleggiatore a coprire dopo l’alzata



Esercitazioni per la copertura

- Ⓢ In alcune esercitazioni specifiche obbligare chi attacca a tirare contro il muro per allenare la copertura
- Ⓢ Nelle esercitazioni globali dare un punteggio più incentivante se si fa punto dopo copertura



Esercitazioni per la copertura

- ⦿ Non sempre è possibile dedicare del tempo alle esercitazioni per la copertura
- ⦿ Dare un concetto generale alla squadra sul sistema di copertura
- ⦿ Inculcare una mentalità nei giocatori riguardo la copertura
- ⦿ Essere esigenti e far capire l'importanza di riuscire a prendere qualche pallone in più soprattutto nei set dove si va punto a punto
- ⦿ Chiedere sempre la copertura in tutte le esercitazioni relative anche ad altri fondamentali

Claudio Mottola



Dopo la copertura

- ② Allenare a tutti gli atleti ad alzare efficacemente
- ② Far capire che l'attacco dopo una preziosa copertura o una gran difesa non deve essere sbagliato per non far calare il morale della squadra
- ② Insegnare quindi agli attaccanti ad attaccare i più diversi palloni con le alzate più improvvisate

Claudio Mottola



Durante l'attacco

- ⊗ I compagni devono dare sostegno all'attaccante durante l'attacco
- ⊗ Far capire che i compagni assistono e sono pronti a riprendere una palla murata
- ⊗ Riuscire a prendere qualche pallone aiuta il morale e il punteggio
- ⊗ Il termometro della motivazione di una squadra è dato dall'aggressività in difesa e in copertura, quindi:
Una squadra che difende poco o che è poco presente in copertura potrebbe avere una motivazione o un'autostima poco adeguata



In conclusione... corpo e mente devono andare di pari passo

- Ⓢ Lavorare sull'aspetto tecnico dei fondamentali con esercizi analitici
- Ⓢ Inserire esercitazioni specifiche quando si deve fissare un fondamentale o un particolare di un fondamentale
- Ⓢ Inserire esercitazioni globali a punteggio, magari con penalità per chi perde, per aumentare l'interesse negli esercizi
- Ⓢ Far assumere agli atleti una mentalità di squadra in tutti i fondamentali e situazioni di gioco
- Ⓢ Far acquisire una mentalità vincente alla squadra, ricordando che...

Claudio Mottola



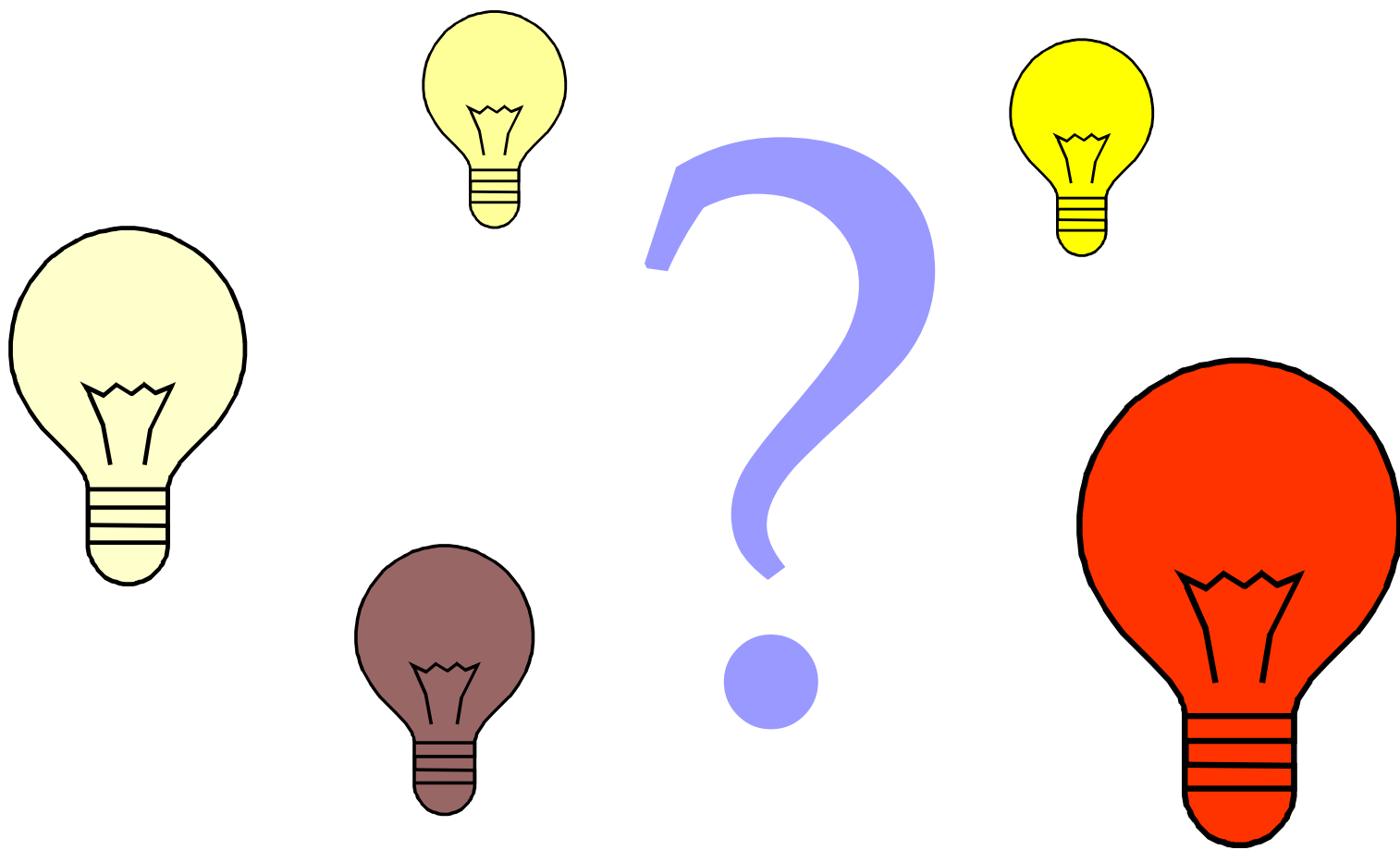
La mentalità vincente

Avere una mentalità vincente, non significa dover vincere sempre...
significa che in ogni esercizio, in ogni partita, in ogni situazione bisogna riuscire a superare i propri limiti...
questo è acquisire una mentalità vincente

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

