

la fase battuta punto

correlazione muro – difesa e
organizzazione del contrattacco

prof . Luca Pieragnoli

Fase battuta punto

valutazioni per organizzare l'allenamento

- È un sistema che **dipende da molti fattori** poiché deve rispondere a tutte **le variabili determinate dal sistema d'attacco** avversario
- In tal senso bisogna acquisire bene molte variabili tecniche ma soprattutto **occorre sviluppare gli adattamenti tecnici** necessari dettati dalle situazioni **“gli obiettivi fanno la tecnica”**
- Si deve imparare a riconoscere molti segnali per cui **il livello attentivo deve rispondere a caratteristiche particolari**

Considerazioni metodologiche per l'organizzazione dell'allenamento

Fase battuta punto

Analisi del sistema

1. Valutazione del modello di prestazione
2. Individuazione delle problematiche che ne caratterizzano il rendimento
3. Definire gli obiettivi
4. Scegliere i metodi e i mezzi di allenamento adeguati

Fase battuta punto

Analisi del sistema

1. Valutazione del modello di prestazione:
 - Il livello di gioco della nostra squadra deve essere appropriato al modello di riferimento per poter ricavare degli indici di valutazione oggettiva:
 - La tipologia degli attacchi
 - L'incidenza della battuta, del muro e della difesa
 - Gli interventi tecnici più ricorrenti
 - Come si sviluppa il contrattacco: sia come scelte tecniche che come organizzazione tattica

Fase battuta punto

Analisi del sistema

2. Individuazione delle problematiche che ne caratterizzano il rendimento
 - Problematiche legate a situazioni individuali
 - Errori tecnici: a muro, in difesa e in ricostruzione
 - Errori di valutazione: incapacità a leggere i segnali
 - Errori di posizionamento a rete o in difesa
 - Problematiche legate a situazioni di squadra
 - Nei raddoppi a muro o negli incroci in difesa
 - Nell'organizzazione del sistema muro difesa

Fase battuta punto

Analisi del sistema

3. Definire gli obiettivi

- Ricerca delle attitudini per individuare la giocatrice forte a muro ed in difesa.
- Sulla base delle esigenze del momento (livello del campionato, fase di maturazione tecnica, etc.) definire il percorso didattico più opportuno per sviluppare le abilità prioritarie del ruolo
- Scelta e allenamento dei comportamenti tecnici più appropriati in funzione della specializzazione nel ruolo.

Fase battuta punto

Analisi del sistema

4. Scegliere i metodi ed i mezzi di allenamento adeguati
 - Metodo analitico: serve per l'apprendimento delle posture e delle figure nonché per il controllo della palla
 - Metodo sintetico: ci consente di trasferire le abilità individuali nel contesto del gioco sensibilizzando l'apprendimento dei tempi tecnici sulla base dell'incremento situazionale e dello sviluppo dei segnali di riferimento
 - Metodo globale: condizione principale per allenare sia il focus attentivo (riconoscere i segnali e loro sequenza) e gli adattamenti tecnici in funzione delle variabili situazionali.

Argomento prioritario nell'apprendimento del muro e della difesa

- **Il tempo di muro e il tempo di difesa:**
 - **Sono strettamente dipendenti dalla capacità di saper riconoscere determinati segnaliper cui....**
 1. Occorre insegnare a guardare i giusti segnali già nelle esercitazioni analitiche
 2. Dobbiamo sviluppare il livello attentivo aumentando gradualmente il numero delle situazioni a cui far riferimento.
 3. Prima le situazioni dovranno essere predefinite sia come tipologia che come sequenza (ritmo) .
 4. Successivamente dovremo lasciare un certo numero di situazioni ma senza una sequenza preordinata.

Programmazione dell'allenamento per la fase break

La fase battuta punto indicazioni di riferimento

1. Per ogni tecnica del sistema occorre avere l'iniziativa:
 - Quando si batte, per condizionare la costruzione del gioco avversario; tuttavia ricordiamoci che il fondamentale fa parte di un sistema e che questo funziona se la nostra squadra riesce ad entrare nel ritmo di gioco.

La fase battuta punto indicazioni di riferimento

- Durante la costruzione d'attacco avversaria; è lo stesso avversario a mostrarmi ciò che devo fare. Più riesco ad individuarne le scelte più aumentano le mie possibilità.
- Quando si difende e si ricostruisce il contrattacco diventa necessario sfruttare le aree dove il nostro rendimento è più alto.

La fase battuta punto indicazioni di riferimento

2. Diamo dei riferimenti fissi elaborando dei sistemi standard per organizzare il muro e la difesa in ogni situazione specifica (1° tempo, 2° tempo, palla alta, seconda linea). Questo sia per alleviare la pressione del gioco che per costruire un sistema base su cui applicare le varianti determinate dall'avversario.

La fase battuta punto indicazioni di riferimento

3. Coraggio di lasciare gli spazi. Non possiamo pensare di coprire tutto il campo; dobbiamo sviluppare un sistema che prediliga la copertura delle zone più “bersagliate” dagli avversari.

La fase battuta punto indicazioni di riferimento

- Definire quando c'è stato un errore o una buona giocata dell'avversario. Questo deve essere chiarito definendo anche un ordine di distinzione tra i palloni “facili” (dobbiamo fare qualcosa) da quelli “difficili” (merito dell'avversario).

La fase battuta punto le componenti tecniche

- La battuta.
- Il muro.
- La difesa.
- L'alzata dopo la difesa.
- Il contrattacco.
- La copertura d'attacco.

La fase battuta punto le componenti tattiche

- Organizzazione difensiva “correlazione muro/difesa.
- Palla rigiocata su difesa.
- Palla rigiocata su copertura.

La fase battuta punto
la battuta

La battuta

considerazioni generali

- E' il fondamentale che negli ultimi anni ha avuto gli sviluppi tecnico tattici più significativi.
- La battuta è un fondamentale che può essere interpretato e guidato in maniera differente:
 - Servizio con prevalente componente tattica**
 - Più in accordo con muro difesa e meno aggressiva
 - Servizio con prevalente componente tecnico tattica**
 - Più aggressiva e zona più ampia
 - Servizio con prevalente componente tecnica**
 - Molto aggressiva
- La battuta va fatta bene da un punto di vista tecnico; la tattica viene dopo.

Obiettivi tecnico - tattici

- Partire da un modello prestabilito ma adattare i modelli alle caratteristiche delle atlete (sia nel lancio che nel movimento del braccio)
- Far acquisire più tecniche per aumentare il potenziale tattico del battitore
- La precisione del lancio ed il colpo sulla palla sono le priorità tecniche più importanti

La fase battuta punto la battuta

- Battuta flott piedi a terra
 - Tattica dalla linea
 - Tesa o lenta da lontano
- Battuta in salto flott
 - Variabili nella distanza
 - Variabili nella tecnica e nell'altezza di lancio.
- Battuta in salto spin
 - Variabili nella tecnica e nell'altezza di lancio.
 - Variabili nella profondità di lancio.

La battuta

Da terra con effetto “flott”

- Servizio tendenzialmente di precisione con scopi prevalentemente tattici
 - Lancio verticale, appena sopra del punto di contatto
 - Colpire al punto morto della traiettoria
 - Movimento piedi, busto e braccio
 - Colpo sulla palla

La battuta

In salto con effetto “flott”

- Utilizzato per alzare il punto d’impatto (traiettoria più tesa)
 - Si lancia ad una o due mani
 - Lancio simile a quello piedi a terra ma con maggior componente orizzontale
 - Diversità nel rapporto tra altezza di lancio e stacco
 - Si lancia sullo stacco e si colpisce mentre si sale
 - Si lancia sul destro
 - Lancio più alto

La battuta

In salto con effetto “spin”

- Salto spin: di potenza ed a colpo bloccato
 - Si lancia con una mano o con due mani
 - Si lancia con più o meno rotazione
 - Si lancia più o meno alto
 - Si lancia più o meno in avanti
- Lancio più verticale privilegia la manualità e l'altezza di colpo
- Lancio più avanti sfrutta la componente inerziale del corpo però aumenta la probabilità di errore

La fase battuta punto

la tattica della battuta

- Tattica di squadra:
 1. Capacità del singolo battitore (tecnico, tattiche e mentali).
 2. Rendimento della fase ricezione punto avversaria (rotazione forte o debole).
 3. Evoluzione andamento della gara.
 4. Rapporto battuta e ricettore attaccante
 5. Rapporto battuta e palleggiatrice
 6. Rapporto battuta e posizione di “velo” a muro

Il muro

Il muro

obiettivi tecnico-tattici

- ***Eseguire un muro vincente*** cercando di intercettare la traiettoria d'attacco preferenziale dell'attaccante
- ***Rallentare la palla*** per renderla più facilmente rigiocabile dalla difesa (consentire alla difesa un recupero più facile)
- ***Determinare la situazione per la difesa*** costringendo l'attaccante avversario a tirare in una determinata zona del campo
- ***Non farsi usare dall'attaccante avversario***
- ***Costringere l'attaccante avversario a commettere un errore***

Il muro

obiettivi tecnico tattici

Obiettivi toccando la palla:

- **Muro attivo** (stuff block): ottenere il punto.
- È l'obiettivo principale delle tattiche ad opzione
- **Muro passivo** (soft block): rallentare l'attacco per renderlo giocabile in difesa.
- È caratteristico della tattica in lettura e l'obiettivo è toccare la palla

Obiettivi non toccando la palla (collegamento muro-difesa):

- Costringere l'attaccante a tirare in una certa direzione.
- Costringerlo a commettere un errore

Il muro

comportamento in gioco

❖ L'osservazione

- Identificare gli attaccanti.
- Qualità del 1° tocco.
- Leggere la palleggiatrice.
- Leggo la traiettoria.
- Leggere gli attaccanti.
- Palla (dopo il salto)

❖ L'atteggiamento

- Definisco una postura di lettura o di opzione e mi posiziono lungo la rete.
- Mantengo o modifico la posizione di attesa .
- Muro o non muro? Se non muro cosa faccio?
- Muro: mi sposto rapidamente cercando i riferimenti necessari.

La tecnica del muro

ASPETTI IMPORTANTI

- **La postura di preparazione al muro**
 - Arti inferiori
 - Busto e braccia
- **Gli spostamenti e gli aggiustamenti**
 - Quelli di base
 - Quelli specifici per ruolo e situazione
- **Il tempo**
- **Il controllo del salto**
- **La qualità del piano di rimbalzo**
 - Compattezza
 - Sensibilità
 - orientamento

Problematiche per il centrale

- **Gestione del piano di rimbalzo**
 - Sentire la pallonata nelle situazioni in cui non si arriva perfettamente in asse (rapporto mano palla)
 - Tenuta ed orientamento della mano interna
 - Equilibrio in volo
 - La scelta tra opzione e lettura per il tempo di salto e la postura di preparazione
- **Gestione degli spostamenti e del salto**
 - Rapporto tra spostamenti a passi scivolati, accostati e gli incroci (in rapporto alla distanza, alla posizione di partenza, alle caratteristiche fisiche).
 - Lavoro di richiamo delle braccia al momento dello stacco

Problematiche per il laterale

- **Gestione del piano di rimbalzo**
 - Equilibrio in volo
 - Tenuta e orientamento della mano esterna
 - Sensibilità sulla palla
- **Gestione degli spostamenti e del salto**
 - Definire la posizione di partenza a rete: competenza rispetto al proprio giocatore
 - Prevenire il pericolo di scorrimento
 - L'azione delle braccia
 - Conoscere molti tipi di spostamento:
 - Incrocio immediato (super, fast lenta)
 - Passo accostato (super, 2° linea, incroci, fast lenta)
 - Passo scivolato e stacco in stiffness (fast anticipata)

Il muro

considerazioni sugli spostamenti

Nella gestione degli spostamenti occorre considerare i seguenti aspetti prioritari:

- Per partire:

1. L'importanza della postura in partenza.
2. La velocità di reazione allo stimolo visivo.
3. La potenza del primo passo.

- Per saltare:

1. La posizione dei piedi rispetto alla proiezione del baricentro a terra al momento dello stacco.
2. La posizione dei piedi rispetto al piano della rete.

Il muro

metodologia di allenamento

- Lavoro analitico
 - Per l'impostazione degli aspetti tecnici prioritari
 - Per la strutturazione degli interventi correttivi
- Lavoro di sintesi
 - Per l'acquisizione dei riferimenti spaziali e gli adattamenti sul tempo di salto
- Lavoro globale
 - Per il controllo tecnico in situazione
 - Con punteggi particolari

La difesa

la difesa

principi tecnici generali

- **L'atteggiamento difensivo (provarci sempre):**
 - Divertirsi a difendere.
 - Per recuperare la palla.
 - Per creare la possibilità di contrattacco.
- **Il controllo tecnico:**
 1. Nella tenuta della postura difensiva.
 2. Nel controllo dell'equilibrio (durante le entrate e nelle cadute).
 3. L'adattabilità del piano di rimbalzo (in funzione delle tecniche di risposta da attuare).
- **Tempismo (guardare i riferimenti)**
 - Timing difensivo (scuole tecniche).
 - Definire un ritmo di azione.
- **Definire una graduatoria di difficoltà:**
 - (ci sono palloni "facili" e "difficili").
- **Riferimenti**
 - Frontalità all'attaccante
 - Spalle alle linee laterali

Interventi con difficoltà progressiva

1. Il passaggio d'appoggio in palleggio o bagher.
2. La palla toccata dal muro facile.
3. Il pallonetto con l'attaccante chiuso.
4. La palla medio forte addosso.
5. La palla toccata dal muro difficile.
6. La palla forte addosso.
7. Il pallonetto a sorpresa.
8. La palla forte fuori dal corpo.

la difesa

principi tattici generali

- Partire dallo studio degli attaccanti e sviluppare l'anticipazione (domandiamoci sempre “cosa farà”?).
- Distribuirsi i compiti con il muro.
- Preoccuparsi dei palloni che dovremo difendere più frequentemente; essere in vantaggio su almeno una traiettoria d'attacco.
- Lasciare libera la zona dove arrivano meno palloni.

la difesa

principi generali

- Le priorità di ordine tecnico tattico che dovremo considerare costantemente riguardano:
 1. La posizione nel campo.
 2. La posizione del corpo.
 3. La tenuta della palla.

la difesa

posizione nel campo

- Viene definita partendo dal sistema base che analizza le variabili d'attacco avversario.
- Fa parte della correlazione muro/difesa e deve considerare molti aspetti del gioco.
- Le domande di base sono:
 1. Quale zona rafforziamo e quale lasciamo libera.
 2. La palla la tocchiamo, cade vicino o cade distante?

La difesa

posizione del corpo

- Concetti chiave:
 1. Deve essere “stabile” e “dinamica”.
 2. Deve essere orientata verso il centro del campo.
 3. Cercare di portare il corpo dietro e sotto la palla (partire dal baricentro).
 4. Limitare i movimenti di torsione (concetto della “diga”).

La difesa

posizione del corpo

- Differenziare la posizione in relazione alla situazione sul campo:
 1. Posizione bassa (posto 5 e 1 sulla diagonale fuori dal muro, sul primo tempo, posto 6 con muro aperto).
 2. Posizione semibassa (es. sulla parallela o con l'attaccante chiuso dal muro).
 3. Posizione semialta (es. posto 6 con l'attaccante chiuso dal muro, posto 4 e 2 fuori dal muro).

La difesa

le tecniche di tenuta della palla

- Suddividere gli interventi in ordine di difficoltà sia per la velocità della palla che per il punto di caduta rispetto alla posizione:
 1. Palloni sulla figura.
 2. Palloni che cadono vicino.
 3. Palloni distanti.
- ❖ *L'importante è non disorganizzare il bagher di difesa*

La difesa

tecniche di intervento

Palloni sulla figura

- Suddividere il corpo in diverse aree di intervento:
 1. Fascia A: ginocchia/piedi *bagher in compressione o con inginocchiata avanti.*
 2. Fascia B: ginocchia/spalle *bagher in tenuta frontale o laterale e affondo laterale.*
 3. Fascia C: sopra le spalle *interventi in "parata" ad una o due mani*

Palloni fuori dalla figura

- L'affondo laterale in tenuta.
- L'accosciata/spinta laterale.
- L'accosciata in avanti e rullata laterale o sulla testa.
- Il recupero in corsa con rullata laterale o sulla testa.
- Il tuffo

La difesa

Metodologia d'allenamento

- Uno contro uno (analitico)
 - Continuità e controllo del colpo (alto numero di ripetizioni)
 - Intensità progressiva del colpo
 - Apprendimento delle tecniche difensive con alcune variabili tattiche (sul tipo di intervento, sul tempo)
- Esercitazioni analitiche e di sintesi in campo
 - Interventi di tenuta sulla figura
 - Interventi in movimento con uscita dalla posizione
 - Lavoro misto (variabili tattiche)
- Lavoro globale
 - Con direzioni obbligate (per fare molte ripetizioni e le sequenze dei tempi tecnici)
 - Riducendo le zone di attacco (per ridurre le variabili tattiche)
 - Con situazioni identiche a quelle della partita.

Correlazione muro/difesa

Correlazione muro difesa

- L'efficienza è condizionata da due fattori:
- Il rendimento tecnico:
 - **A muro**
 - **Negli interventi difensivi.**
- Le scelte tattiche:
 - **Studio della squadra avversaria**
 - **Rapporto battuta muro**
 - **Tipo di muro adottato.**
 - **Disposizione dei giocatori a rete.**
 - **Disposizione dei giocatori in difesa.**

Comportamenti tattici a muro

➤ Su ricezione positiva esistono diverse soluzioni; per il muro parliamo di:

1. Lettura.

2. Lettura più assistenza semplice o doppia.

3. Opzione.

4. Sovraccarico.

➤ Su ricezione negativa decidere se conviene murare a due o a tre.

Comportamenti tattici a muro

- **Lettura** a muro
 - Attesa con le braccia alte e decisione dopo aver visto l'alzata
- **Opzione** a muro
 - Decisione di saltare con l'attaccante avversario
- **Aiuto** a muro
 - Atteggiamento di lettura del giocatore d'ala che aiuta il centrale contro un eventuale 1° tempo avversario.
- **Sovraccarico** a muro
 - Atteggiamento di marcamento del centrale o dell'ala avversaria, da parte di due giocatrici.

Comportamenti tattici a muro comunicazione con la difesa

La centrale: deve scegliere se adottare la tattica ad opzione o quella in lettura

- Opzione a muro:
 - **Comunica se chiude verso zona 5, 1, o mura aperto**
- Lettura a muro:
 - **Da indicazioni sulla zona che cercherà di coprire**
 - **Segnala cosa farà in banda**
 - **Muro aperto**
 - **Chiude lo spazio in mezzo**

Comportamenti tattici a muro comunicazione con la difesa

La giocatrice esterna

- Decidere il posizionamento di partenza in relazione alla linea d'attacco avversaria:
 - **La priorità è il proprio attaccante**
 - **La scelta di opzionare il centrale avversario nelle rotazioni con l'attacco a due**
 - **Eventuale posizione di aiuto sul centrale (quanti primi tempi)**
 - **Comunica con un codice se murerà l'avversario diretto in diagonale o parallelo**

Comportamenti tattici a muro

la guida del muro

- Su palla normale
 - **Il laterale determina il posizionamento definendo se murare la parallela o la diagonale**
- Su palla corta
 - **Il centrale chiama il posizionamento prendendo a riferimento la direzione dell'attaccante**
- Su palla fuori asta
 - **Il laterale va a chiudere la parallela per ridurre al massimo le probabilità di subire un mani out**
- Su palla molto staccate e la seconda linea
 - **Definire il tempo, se a 1 2 o 3 e soprattutto se murare**

Comportamenti tattici a muro altre indicazioni di riferimento

- Quanto conviene il muro a tre e su quali situazioni?
- La palla alta: più diagonale o parallela?
 - **Considerare l'eventualità di subire il mani e fuori**
 - **Considerare l'eventualità di chiudere il punto a muro**
 - **Considerare l'eventualità di rigiocare in difesa**
- Sui secondi tempi in banda: il centrale chiude o lascia aperto?
- Il primo tempo: più uno contro uno definendo una zona per facilitare l'organizzazione difensiva

Comportamenti tattici in difesa

- Difesa del 1° tempo:
 1. **I due esterni partono corti o normale, il posto 6 sta in mezzo o spostato?**
- Difesa sugli attacchi esterni:
 1. **La diagonale più stretta o aperta?**
 2. **La parallela sulla riga o più interna?**
 3. **Il posto 6 raddoppia la diagonale o la parallela? Sta in mezzo sulla rincorsa?**

Comportamenti tattici in difesa

- Difesa palla alta:
 1. **Facciamo o meno la copertura fissa del pallonetto?**
 2. **Come raddoppiamo la diagonale?**
 3. **Come si comporta il posto 6?**
- Difesa della seconda linea:
 1. **Posto 5 sulla linea o più interno?**
 2. **Posto 6 raddoppia diagonale o sta in mezzo?**
 3. **Posto 1 come si posiziona sulla diagonale?**

Il contrattacco

L'organizzazione del contrattacco

- Priorità tecniche:
 - Preparare le rincorse (**gioco senza palla e le chiamate degli attaccanti**).
 - Creare almeno una possibilità di attacco (**sviluppo delle tecniche dialzata di ricostruzione**).
 - Stabilire le competenze di ricostruzione se la palla viene difesa dall'alzatrice (**il libero**).
 - Stabilire almeno un criterio prioritario per la ricostruzione (**l'attaccante più libero**).
 - Stabilire il punto di ricostruzione in base alle situazioni di difesa (**palla a rete o alta in mezzo al campo**)

L'organizzazione del contrattacco

- **Priorità tecniche:**
 - **Utilizzare prevalentemente una palla più lenta (palla alta, la cinque, la sei) perché l'attaccante deve avere il tempo di prepararsi e perché deve avere la possibilità di gestire più colpi.**
 - **Lavorare molto per utilizzare i colpi sul muro** poiché nel contrattacco i punti si fanno prevalentemente in questo modo
 - **Il concetto delle rincorse sul contrattacco (*più indietro o più aperta*)**
 - **L'alzata di ricostruzione dal posto 5 (*in quattro o verso due*)**

L'organizzazione del contrattacco

- **Criteri di allenamento tattico**
 - **Tipologia di attaccanti (reale allenabilità):**
 - Attaccanti per le fasi decisive del set
 - Attaccanti per le fasi iniziali e intermedie del set
 - **Allenamento con sistemi di punteggio speciali:**
 - Risalto alle scelte tattiche del palleggiatore
 - Risalto alle scelte dei colpi degli attaccanti
 - Risalto all'uso di combinazioni o palle particolari

Allenamento del muro

esercitazioni analitiche

- Per il salto:
 - Variare i parametri (angolo di caricamento, velocità di contromovimento, azione delle braccia).
- Per gli spostamenti:
 - Lavoro individuale con ripasso delle tecniche e contromovimenti
 - Lavoro di raddoppio a secco e con inserimento delle traiettorie d'alzata
- Per la manualità:
 - Variare i parametri (con o senza salto, con differenti traiettorie d'attacco, a una o due mani, sul posto e con spostamento)

Allenamento del muro

la scelta della posizione

- Abituarsi a guardare l'attaccante:
 1. Lancio da dietro e presa in salto dopo rincorsa.
 2. Lo stesso ma adesso si attacca nelle mani del muro.
 3. Lo stesso ma adesso si esegue con due giocatrici che raddoppiano a muro.
 4. Su indicazione dell'allenatore, posizionato dietro la giocatrice a muro, due giocatrici si lanciano la palla e attaccano.
 5. Si ripete ma inserendo una seconda giocatrice a muro per eseguire un raddoppio.

Allenamento del muro

situazione di sintesi

- Attacco palla alta da 4 con obbligo di tirare nel muro
- Attacco da 4 e 2 con obbligo di tirare sul muro:
 - Le giocatrici esterne partono aperte o in assistenza semplice o doppia.
 - La centrale parte spostata o sul centro rete.
- ❖ Muro che definisce la parallela
- ❖ Muro che definisce la diagonale

Allenamento della difesa apprendimento delle tecniche

Esempi di esercitazioni analitiche e sintetiche di difesa:

- **K attacca da varie zone di rete e si eseguono degli interventi difensivi entrando nella posizione di base dopo uno spostamento**
 - **Posto 4 e 2 in uscita dal muro verso la diagonale stretta.**
 - **Posto 5 e 1 dalla posizione di primo tempo verso la diagonale o la parallela.**
 - **Posto 6 dalla posizione di primo tempo verso il raddoppio della diagonale o la parallela.**

Allenamento della difesa situazione sintetico globale

- **Gioco 5 contro 5 con attacco senza muro o con muro a uno da posto 4, posto 6, posto 2 (alzatrice in 1)**
- **Obiettivi per l'attacco:**
 - **Guidare il colpo sui difensori (non farsi prendere dal muro)**
 - **Inserire delle variabili di gestione del colpo (sulla intensità)**
- **Obiettivi per la difesa:**
 - **Tempo di difesa per ogni zona di competenza**
 - **Allenamento degli interventi tecnici in situazione**
 - **Allenamento della zona di conflitto sulla diagonale o sulla parallela**
 - **Sviluppo del contrattacco**

Il palleggio di ricostruzione dalle zone di difesa

- **Alzate di ricostruzione dalla zona 1/6 verso la zona 4 e dalla zona 5/6 verso la zona due con cambi di posizione tra tre giocatrici:**
 - **utilizzo del palleggio con gradualità di difficoltà per il tipo di traiettoria d'arrivo (palla sulla posizione o palla distante dalla posizione)**
 - **utilizzo del bagher su traiettorie più basse e distanti dalla posizione**

Il palleggio di ricostruzione dalla prima linea (l'alzata delle centrali)

- **K rimette la palla dalla zona 1:**
 - **la centrale simula un muro di primo tempo e va ad alzare sul lancio di K.**
 - **la centrale esegue uno spostamento ed un muro verso la zona quattro dopodiché va ad alzare.**
 - **la centrale ripete la stessa situazione ma spostandosi a muro verso la zona due.**

Difesa e alzata di ricostruzione

- **K attacca su ogni difensore che tiene la palla in alto ed entra ad alzare.**
- **Uguale ma il difensore prova a spostarsi la palla per andare ad alzare dopo uno spostamento.**
- **K attacca su due giocatrici che difendono, alzano e vanno in copertura.**
- **K attacca su tre difensori con una sequenza preordinata:**
 - **difende il posto 5 e alza il posto 1**
 - **difende il posto 6 e alza il posto 5**
 - **difende il posto 1 e alza il posto 6**

Allenamento del contrattacco

Contrattacco su palla piazzata

- **Il coach alza di prima una palla “difficile” che può essere solo appoggiata;**
 - Decidere se murare o meno, la palleggiatrice anticipa l'entrata e chiama lo schema, la difesa cerca la rete

Contrattacco con attacco di palla alta

- **Il coach rimette una palla difficile che permette solo una ricostruzione di palla alta (tutti alzano)**

Contrattacco su difesa della palleggiatrice

- **Il coach attacca sulla palleggiatrice; il libero o la centrale devono ricostruire**

Allenamento in fase play esercizi ad obiettivo tecnico

Il coach rimette 3 – 4 palle libere su ogni squadra:

- **Si gioca escludendo l'opposta o l'ala**
 - Il gioco si sviluppa solo su metà rete
 - Obiettivo sul muro per le strategie di assistenza e di sovraccarico.
- **Si gioca con le due laterali escludendo la centrale**
 - Il gioco si sviluppa su tutta la rete
 - Obiettivo sul muro centrale nella tattica di lettura e per la difesa nella chiusura delle palle in mezzo

Allenamento in fase play esercizi ad obiettivo tecnico

Il coach rimette un certo numero di palloni per ogni squadra

- **Svolgimento**

- tre palloni con la centrale, tre palloni con palla spinta in 4 e 2, tre palloni con la centrale e l'opposta, tre palloni di palla alta in quattro

- **Obiettivo**

- allenamento dell'attacco, del muro e della difesa in situazioni ottimali poiché si ripetono più volte le stesse situazioni ma si lavora dovendo variare le scelte

Allenamento in fase play esercizi ad obiettivo tecnico

Il coach rimette 4 – 5 palloni per squadra e ripete la sequenza per 3 volte

- **Svolgimento**

- si gioca con i due laterali ed il muro sceglie
 - Una serie mura in parallela, una diagonale e una libero

- **Obiettivo**

- Stimolare l'attaccante alle varie situazioni che le si presentano
- Organizzazione del muro e della difesa

Allenamento in fase play esercizi a punteggio

Free ball e contrattacco

- **Svolgimento**

- si giocano 10 palloni per squadra; quella che riceve la free ball deve arrivare a 7 mentre quella in C. A. deve vincerne 4

- **Obiettivo**

- **Gestione della palla facile**

Allenamento in fase play esercizi a punteggio

Mini set per ruoli (1 contro 1 o 2 contro 2)

- **Svolgimento**

- Dopo la prima palla il coach rimette sempre sulla squadra che ha perso il punto

- **Obiettivo**

- L'attaccante deve risolvere la situazione e tutta la squadra deve giocare in assistenza
- Muro e difesa dell'altra squadra si organizzano libere

Allenamento in fase play esercizi a punteggio speciale

Attacco contro muro

- Le giocatrici in attacco vincono un doppio punto con un colpo muro out. Quelle a muro acquisiscono il doppio punto nel caso riescano a fare un muro vincente.
- **Obiettivi:**
 - **Sviluppare i suddetti colpi in attacco**
 - **Sviluppare le abilità tecnico tattiche a muro**
 - **Stimolare le giocatrici in copertura e in difesa nel recupero di palla**

Grazie per l'attenzione