



Argomento del modulo:

- Teoria della fase battuta-punto nel femminile
- Allenamento della fase battuta-punto nel femminile

Bari 23 aprile 2006

Con il Rally Point System, ai fini del risultato finale è determinante il carico della percentuale di errore nelle azioni di gioco. Vince chi sbaglia meno e, di conseguenza, viene rivalutata la

Fase di battuta-punto

dal momento che, con il regolamento precedente, un errore in questa fase comportava la perdita del servizio, ma non la perdita di un punto.

La perdita del punto, però, non deve essere sempre imputata ad un proprio errore, può essere dovuta anche alle abilità dell'avversario.

In caso di proprio errore è importante valutarne la natura, vale a dire se è dovuto a cause

➤ **Tecniche**

o

➤ **Tattiche**

Le componenti tecniche della fase battuta-punto sono, nell'ordine:

- **La battuta**
- **Il muro**
- **Gli interventi difensivi**
- **La costruzione dopo la difesa (ricostruzione)**
- **L'attacco dopo la difesa (contrattacco)**
- **La copertura di attacco su palla rigiocata**

Le componenti tattiche sono legate:

- **All'organizzazione difensive (correlazione muro-difesa)**
- **Alla scelta del tipo di contrattacco su palla difesa**
- **Alla scelta del tipo di attacco su palla rigiocata da copertura**

LA BATTUTA

Questo è un fondamentale unico, in quanto

1. È di fatto un fondamentale individuale (sebbene influenzato dalla tattica)
2. Rappresenta l'unica situazione in cui si può tenere la palla ferma in mano (sia pure per pochi secondi).

Dal punto di vista strettamente tecnico il suo obiettivo riguarda il come battere, cioè se battere

- a. Con i piedi per terra**
- b. In salto**

In entrambe le soluzioni, inoltre, noi potremo differenziare

- a. Una battuta Floating**
da una battuta
- b. rotante o forte**

L'aspetto tecnico ha, soprattutto al femminile, una potenziale efficacia a prescindere dalla componente tattica, cioè
dalla zona o dalla giocatrice su cui la battuta verrà indirizzata.

Infatti la componente tecnica nella battuta è prioritaria, in quanto la sua “**componente tattica**” è strettamente collegata al bagaglio tecnico della singola giocatrice:

PIU' E' ALTO,MAGGIORI TIPI DI BATTUTE OGNI ATLETA SARA' IN GRADO DI EFFETTUARE

La tattica di battuta, infine, investe l'intera squadra. Ogni giocatore deve, cioè, sapere che ad un determinato tipo di scelta del battitore deve corrispondere un'adeguata tattica di muro e viceversa.

A livello femminile ancora oggi la battuta maggiormente usata è quella floating con i piedi per terra.

Comincia a prendere piede anche la battuta floating in salto, mentre **“la battuta rotante in salto”** è ancora poco utilizzata.

Battuta Floating

La fase determinante di questo tipo di battuta è rappresentata

1. dalla precisione del lancio,
2. dalla velocità con cui il braccio e la mano colpiscono la palla.
3. Dalla brusca decelerazione nel momento dell'impatto.

E' quest'ultima fase che determina il maggiore o minore flottare della palla.

Purtroppo è anche la fase più traumatica dell'intera catena cinetica, per cui diventa determinante una appropriata azione preventiva.

Battuta Floating in salto

Questo rappresenta, forse, il futuro della battuta al femminile.

I problemi maggiori nell'effettuare questo tipo di battuta dovrebbero essere rappresentati da:

1. Capacità coordinative,
2. dalla velocità con cui il braccio e la mano colpiscono la palla.

Minori problemi dovrebbero aversi a livello articolare, in quanto l'azione di decelerazione è meno accentuata.

Le maggiori difficoltà che tale tipo di battuta crea al ricevitore sono rappresentate, oltre che dal flottare della palla, dalla traiettoria sempre tesa e dall'angolo con cui tale battuta spesso va ad impattare le braccia (quasi all'altezza delle spalle).

Battuta rotante in salto

Questa battuta a livello femminile presenta il maggior numero di elementi condizionanti. Essi sono determinati da:

1. Minore gradiente di forza
2. Minori capacità di salto
3. Velocità di esecuzione, e quindi, indirettamente, le capacità coordinative
4. Manualità sulla palla

Tali elementi sono detti condizionanti in quanto condizioneranno:

1. L'altezza del lancio
2. La lunghezza della rincorsa
3. La maggiore o minore rotazione in volo della palla

Alla luce di tutte queste considerazioni si può affermare che è possibile insegnare una tecnica precisa per la battuta in salto, ma sarà necessario arrivare alla definizione della giusta tecnica solo attraverso successivi adattamenti mirati alle caratteristiche delle singole atlete.

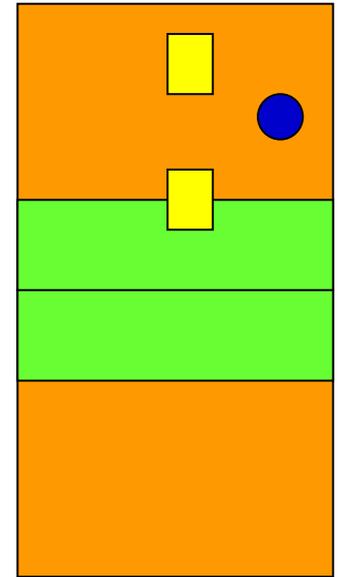
Metodologia dell'allenamento della battuta

In allenamento viene spesso sviluppata la capacità di colpire un bersaglio, mentre quasi mai ci si allena ad evitare un avversario.

Ad esempio, se voglio allenare la battuta sull'attaccante-ricettore di zona 4 possiamo mettere una sedia tra zona 2-3 ed un altro ostacolo in zona 6.

In questo modo chi batte potrà avere un duplice obiettivo: battere in zona 5 facendo spostare l'avversario ed evitare due possibili aiuti in ricezione

rappresentati dal centrale e dal posto 6



Un altro aspetto spesso trascurato riguarda il numero delle ripetizioni da fare all'interno delle varie serie.

Sappiamo che per automatizzare un gesto bisogna ripeterlo molte volte. Questa metodica però potrebbe portare innanzitutto a problemi di natura traumatica con l'insorgenza di forme più o meno serie di periartrite che nel tempo tendono sempre a cronicizzare.

Ma vi sono anche altre problematiche che non vengono mai prese in considerazione.

Il battitore in situazione di gioco potrà mai effettuare 10-20 battute consecutive?

Proviamo mai ad allenare i nostri atleti a battere in maniera assolutamente efficace ed in una determinata zona per un massimo di due ripetizioni per serie, dato che questa rappresenta una condizione molto più aderente alla situazione di gioco?

E ancora:

alleniamo mai sequenze di ripetizioni in cui alternare un massimo di due battute forzate ad una battuta di assoluta sicurezza?

Alleniamo mai la battuta singola in situazione di sovraffaticamento?

Ne consegue che i metodi più efficaci per allenare la battuta sono.

- a) effettuare “*sequenze*” di serie, determinate dalla situazione che si vuole sviluppare, che non superino mai le 4-5 ripetizioni e che possano essere effettuate o contro bersagli o contro dei ricevitori;
- b) effettuare battute “*con serie complessive*” di 10 – 12 ripetizioni alla quale, però, va associata sempre un’azione di gioco.

Questa metodica, inoltre, consente di allenare anche gli aspetti condizionali.

Alla battuta segue in ordine strettamente cronologico il **MURO**
Partiamo dall'analizzare quelli che possiamo definire gli obiettivi fondamentali del muro; vale a dire:

- Inibire alcune traiettorie
- Ammortizzarne altre
- Dare riferimenti precisi ai difensori
- Non dare riferimenti all'attaccante avversario

Tali punti raggiungeranno la maggiore efficacia quanto migliore sarà la tecnica esecutiva sia del fondamentale individuale che di quello di squadra.

Infatti per poter eseguire azione di muro efficace non è indispensabile essere molto alti o saltare molto, vale a dire

non è l'altezza del muro a determinarne il successo
ma un insieme di altre qualità quali:

- La valutazione del tempo di salto più opportuno
- La capacità di posizionare correttamente il piano di rimbalzo
- La capacità di non dare riferimenti all'attaccante avversario

La tecnica individuale di muro si può scomporre in due parti:

1. La gestualità degli arti inferiori (spostamenti lungo la rete)
2. La gestualità degli arti superiori (piano di rimbalzo)

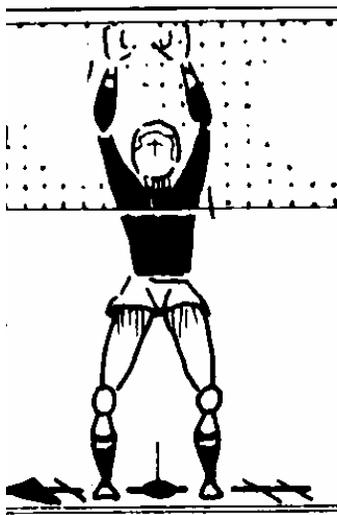
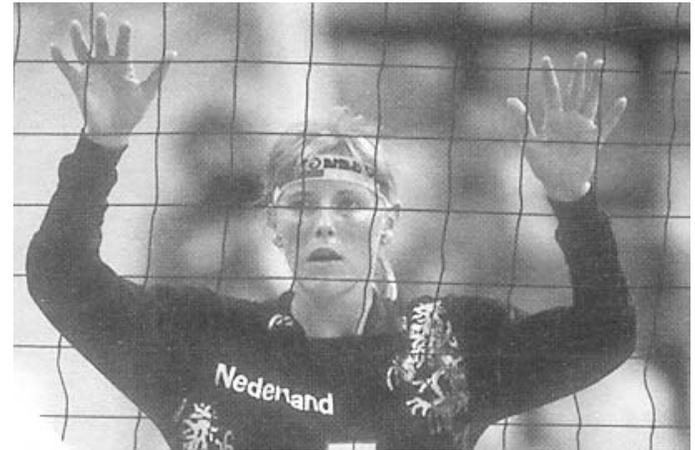
Dei due aspetti quello prioritario è il secondo.

In assoluto, in ogni aspetto tecnico del nostro sport, quello che determina la sua buona riuscita è sempre rappresentato dalla parte del corpo che impatta la palla.

Nello specifico è la capacità di posizionare bene le braccia e le mani che contraddistingue le grandi muratrici

Analisi tecnica

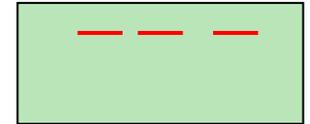
La posizione di attesa di un giocatore a muro, indipendentemente dal suo ruolo, deve essere perfettamente frontale alla rete e non troppo vicina ad essa: la distanza ideale è data dalle braccia piegate davanti al corpo con le mani già sopra le spalle (più o meno all'altezza del capo);



Le gambe vanno flesse un po', in normale divaricata, con i piedi ben appoggiati a terra e pronti a spingere. Tale posizione consente di essere pronti per saltare direttamente verso l'alto, oppure spostarsi verso destra o verso sinistra.

La posizione di attesa dell'intera linea potrà essere più o meno stretta a seconda delle caratteristiche dell'avversario.

Se l'avversario gioca molto in combinazione o predilige far giocare i centrali sarà più stretta.



Se l'avversario preferisce aprire il gioco, sarà più larga



Gli spostamenti più importanti sono:

- a passo accostato
- in apertura e incrocio
- a passo incrociato in partenza
- a passo riportato

Muoversi a passi accostati significa mantenere sempre la frontalità alla rete e traslocare con il baricentro del corpo abbassato; i piedi fra loro devono mantenersi paralleli (e perpendicolari alla rete) e non avvicinarsi mai troppo tra loro; la gamba di spinta è, ovviamente, quella contraria alla direzione di movimento.

Questo spostamento è meno rapido di altri, ma indubbiamente è il più corretto dal punto di vista tecnico in quanto consente di mantenere sempre la frontalità.

Si addice, in particolar modo, alle due bande.

Risulta invece meno appropriato per i centrali che spesso hanno bisogno di traslocazioni più veloci, vale a dire con

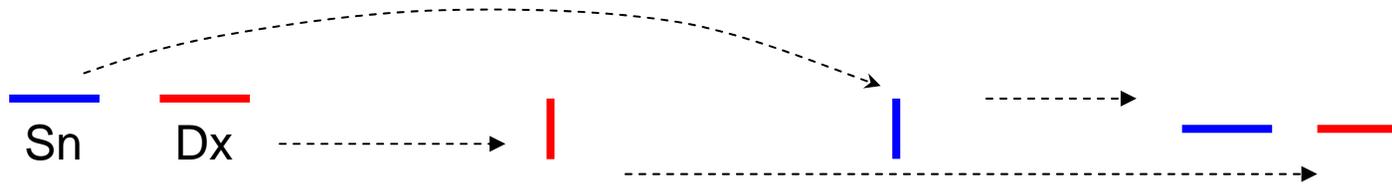
- la tecnica del passo incrociato, in apertura e incrocio se lo spostamento è lungo


Sn Dx

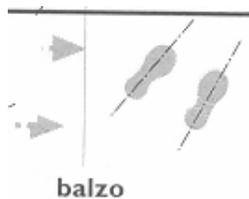
- la tecnica del passo incrociato, con incrocio in partenza se lo spostamento è breve


Sn Dx

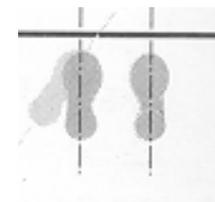
- Oppure la tecnica del passo riportato, più veloce, ma che ci fa perdere la frontalità



Se si decide di utilizzare questo spostamento dobbiamo curare moltissimo il penultimo e l'ultimo appoggio, che devono essere effettuati in intrarotazione del bacino per arrivare con il tronco frontale alla rete



**Posizione di
arrivo errata**



**Posizione di
arrivo esatta**

La parte più importante del muro è quella che riguarda gli arti superiori, di conseguenza è importante fissare alcuni punti essenziali:

- le braccia vanno sempre mantenute molto vicine alla rete, facendo bene attenzione a non toccarla; devono inoltre essere iperestese, con le spalle spinte in avanti, ma con la testa tenuta indietro, in modo tale da non perdere mai di vista il campo avversario (errore comune consiste nell'incassare la testa, spostando di conseguenza lo sguardo verso il basso): vedere l'attacco è la condizione essenziale per murare.
- l'azione invadente delle braccia è in relazione alla palla avversaria da rete: più è attaccata più è invadente
- per ottenere il miglior piano di rimbalzo possibile sarebbe auspicabile cercare di posizionare le mani sul pallone

Uno degli errori più grossi che si possono fare nella gestione del piano di rimbalzo è lo spostamento delle mani per adattarsi all'ultimo istante all'attaccante avversario.

Spesso questo atteggiamento favorisce il muro-out e soprattutto toglie punti di riferimenti al difensore.

Criteri per il posizionamento e per i tempi di salto

La preparazione per un buon posizionamento deve iniziare dall'osservazione della ricezione, successivamente sarà necessario osservare la palleggiatrice per individuare la distribuzione dell'alzata, quindi seguire la rincorsa dell'attaccante per il punto ed il tempo di salto ed, infine, cercare la palla per il corretto utilizzo del piano di rimbalzo. Questa sequenza di punti di riferimento è fissa per cui è possibile standardizzarne l'osservazione

Il centrale che salta in lettura, spesso in forte ritardo, deve recuperare il tempo facendo uscire le mani prima possibile per cui aspetta a braccia distese. In caso di forte ritardo una soluzione potrebbe consistere nel flettere dorsalmente la mani per cercare il muro passivo.

Il centrale che salta ad opzione, invece, lo fa al massimo e deve compattare il piano di rimbalzo prima del colpo d'attacco.

Le giocatrici laterali che murano prevalentemente contro i secondi tempi, e contro le palle alte, devono saltare successivamente al salto dell'attaccante con caricamenti più o meno accentuati.

Quando si parla di muro, ovviamente, grandissima importanza riveste l'aspetto tattico e la correlazione tra muro e difesa.

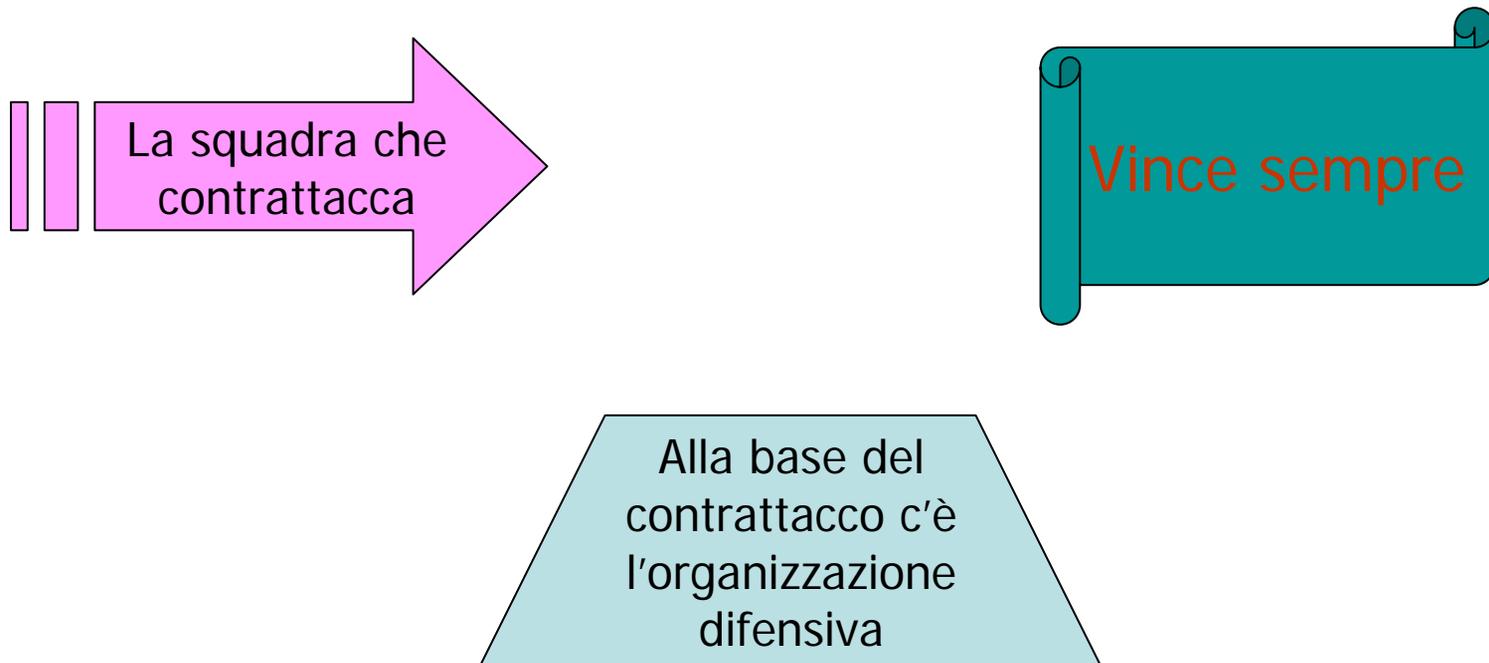
Di questi aspetti parleremo nella lezione

Muro/difesa e Contrattacco nella pallavolo femminile ad alto livello

Al muro segue l'azione di

DIFESA E DI CONTRATTACCO

Principio di base è il seguente:



Al solito, prima di iniziare a lavorare sulla tecnica di difesa è importante avere bene in mente in che modo si intende organizzare la propria squadra in questo fondamentale, in quanto:

La tecnica del fondamentale individuale deve essere insegnata, sempre, in funzione del fondamentale di squadra.

Siccome il difensore in campo deve avere sempre delle competenze specifiche (i grandi interventi devono costituire l'eccezione, e non la norma), bisogna stabilire in partenza

- ⇒ Quali sono le posizioni di attesa e relative competenze
- ⇒ Quali sono le posizioni di chi difende la diagonale
- ⇒ Quali sono le posizioni di chi difende la parallela
- ⇒ Quali devono essere le correlazioni tra i difensori di diagonale
- ⇒ Cosa deve fare il giocatore di posto sei e quali sono le sue competenze
- ⇒ Chi deve avere competenze sui pallonetti
- ⇒ Chi deve avere competenze sulle palle a scavalcare il muro e sui pallonetti lunghi
- ⇒ Cosa succede in caso di difesa del palleggiatore

Una volta definite queste componenti, passiamo all'**Analisi tecnica** del fondamentale.

Le variazioni tecniche da applicare a questo fondamentale sono così tante da risultare estremamente difficile codificarle.

Partiamo da una considerazione ovvia:

➤ la differenza fondamentale rispetto al bagher di ricezione è rappresentata dal fatto che i palloni provengono da una distanza più ravvicinata (la rete) e con una velocità enormemente superiore

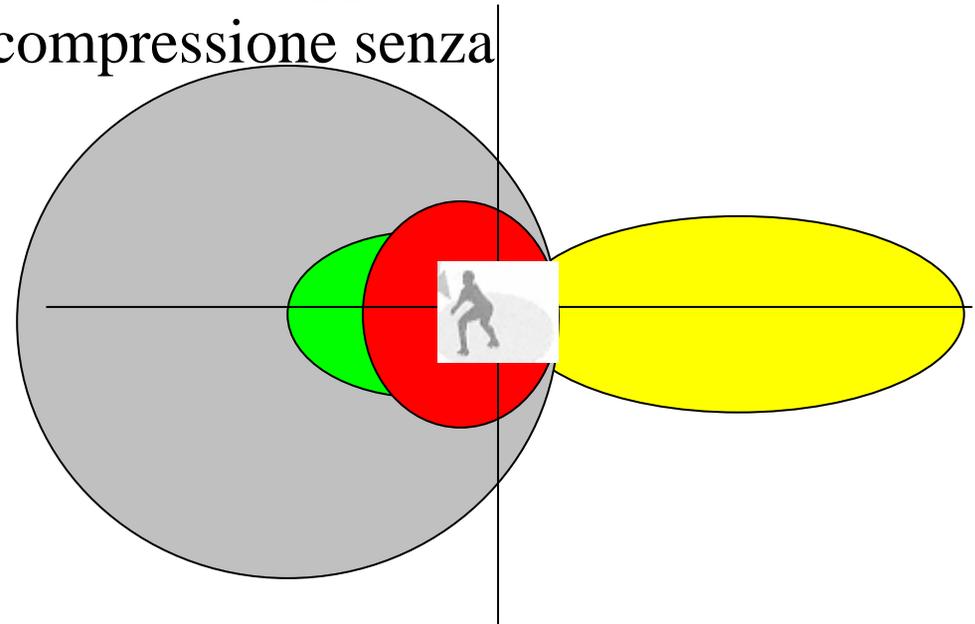
Ne consegue che grande importanza assume l'azione preventiva di posizionamento che presuppone, a sua volta, una definizione di area di intervento precisa.

In particolare:

La zona rossa rappresenta la palla forte addosso che va difesa sempre senza alcun tipo di spostamento

La zona verde rappresenta la palla forte leggermente più avanzata che va difesa in compressione senza spostamento ma in caduta

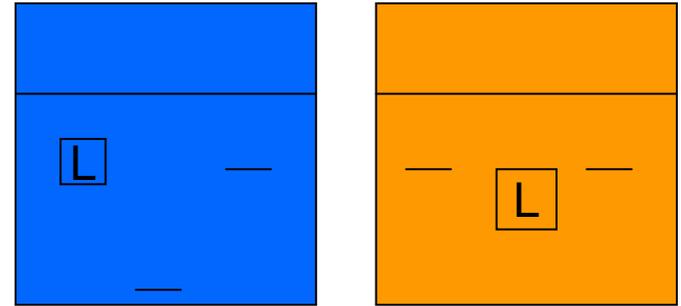
La zona grigia rappresenta la zona di intervento con spostamento ed intervento acrobatico con la tecnica ritenuta più opportuna



La zona gialla rappresenta i palloni indirizzati in faccia al difensore o che vengono ammortizzati con un tocco precedente (muro o altro difensore) e scavalcano il difensore stesso. In quest'ultimo caso l'intervento va effettuato girandosi e rincorrendo il pallone

Le posizioni di attesa possono essere fondamentalmente due

Entrambe hanno come obiettivo intercettare l'eventuale primo tempo, pertanto avremo:



Il corpo in posizione bassa con gli angoli caviglia-ginocchio molto chiusi.

Il busto sufficientemente eretto da consentire l'uscita da questa posizione (l'articolazione dell'anca non troppo chiusa)

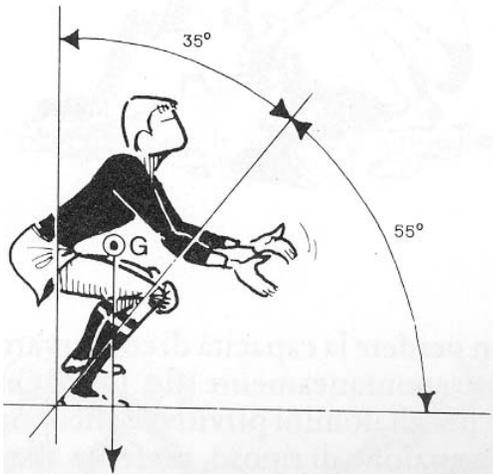
Le gambe divaricate con la gamba esterna dei due mediani più avanzata rispetto a quella interna.

L'angolo al ginocchio va determinato dalla capacità di uscita (e quindi muscolare) di ogni singola atleta.

Le braccia sono davanti al corpo vicine tra di loro e leggermente flesse.

I talloni sono leggermente sollevati per consentire lo sbilanciamento del corpo in avanti.

Per poter avere un angolo di rimbalzo ottimale ed un'altrettanto ottimale azione di ammortizzazione del colpo l'atteggiamento che il corpo dovrà assumere al momento dell'impatto con la palla dovrà essere il seguente



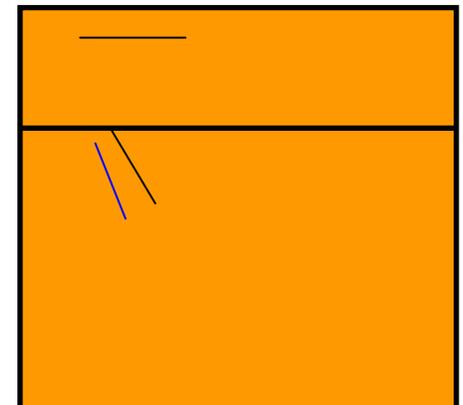
Notare gli angoli tronco bacino e soprattutto l'angolo braccio spalle. Con un angolo più aperto alle ascelle il pallone ci rimbalzerebbe in faccia. Con un angolo più chiuso il pallone ci scapperebbe.

In caso di costruzione non sui centrali, ma su una delle attaccanti di banda, si dovrà fare una traslocazione molto rapida a seconda del tipo di posizione che l'allenatore avrà deciso di fare assumere considerando che:

1. Se la posizione di attesa è troppo bassa l'uscita risulterà essere estremamente problematica sia perché lenta, sia perché breve
2. Nel momento in cui l'attaccante starà per colpire il pallone il difensore dovrà essere fermo e/o comunque non dovrà essere nella fase di arretramento

In particolare sull'attacco da 4 avversario, considerando la tattica di muro, gli spostamenti del 4 e de 5 dovrebbero essere effettuati nella seguente maniera:

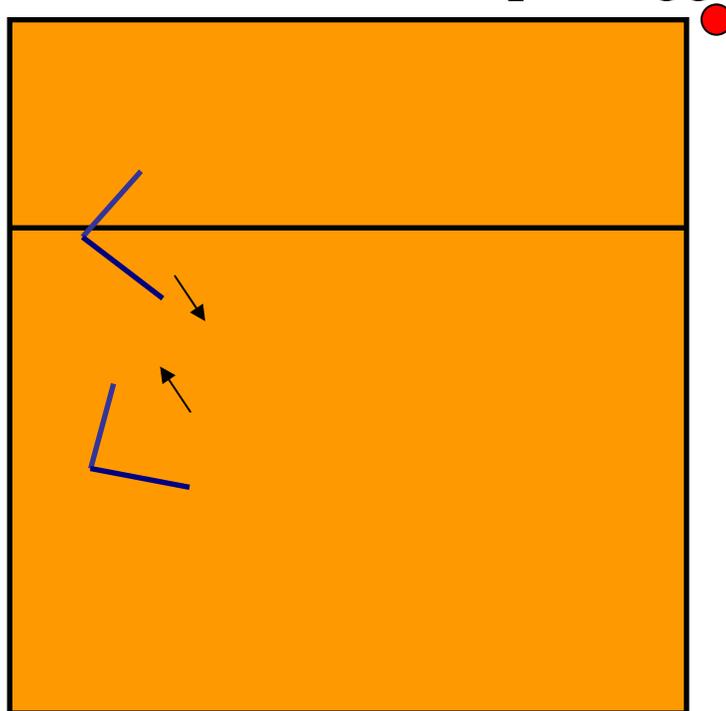
Facciamo attenzione alla differenza degli spostamenti tra 4 (passo incrociato veloce) e 5 (prende prima la linea e poi arretra)



Il posto 6 si sposta a seconda del tipo di difesa utilizzata e della zona coperta dal muro.

Importante è verificare la correlazione esistente tra il 4 ed il 5:

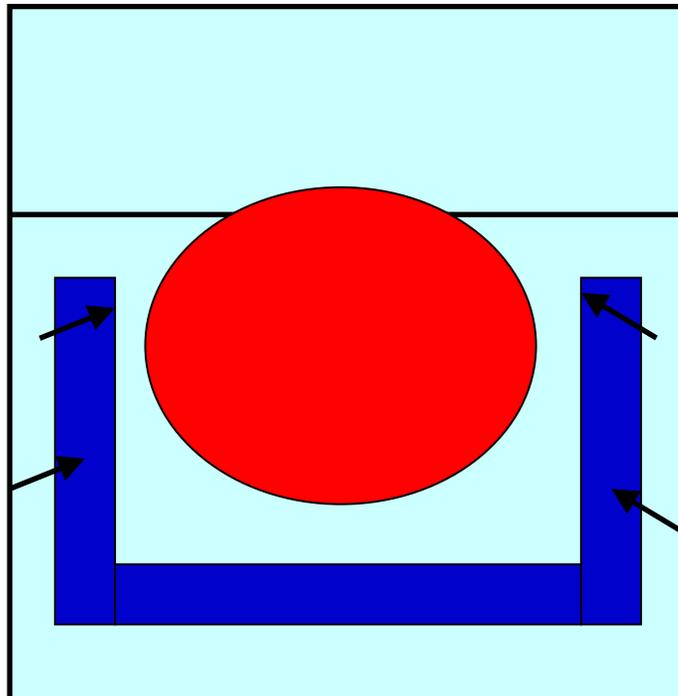
La posizione tra i due difensori deve essere sempre sfalsata per consentire ad entrambe di intervenire nelle zone di conflitto, ed in particolare l'ala deve essere sempre leggermente più avanzato del mediano



Sotto l'aspetto tecnico la difesa va fatta in avanzamento (da dietro ad avanti) non in compressione, difendendo sempre dall'esterno verso l'interno.

Se si conosce la giusta tecnica di difesa i palloni attaccati dalle bande e che cadono nella zona rossa

sono rari, mentre i palloni che cadono all'interno della zona blu sono frequenti



Pertanto quella è la zona da presidiare con maggiore attenzione

Infine sul recupero dei palloni difficili non bisogna mai cadere per prendere il pallone, ma prima si deve recuperare il pallone e poi

Su tutti i palloni lontani vanno evitate al massimo le rullate. Ogni rullata effettuata contemporaneamente al recupero del pallone produce due effetti:

1. Accorcia la zona di intervento
2. Imprime alla palla una rotazione per effetto del transfert della componente vettoriale di forza del corpo che ruota

Pertanto l'ideale sarebbe andare dritti sotto la palla, possibilmente a due mani (aumenta la superficie di impatto) e proseguire con la caduta dritti in avanti appoggiando prima i polsi per terra e poi via via tutto il resto del corpo



Il contrattacco andrà sempre finalizzato.

Nella sua organizzazione il primo obiettivo deve essere quello di avere un primo tempo credibile. Lo spostamento del centrale (che va allenato sistematicamente) è in relazione alla traiettoria di uscita della palla dal difensore.

⇒ Con palla estremamente veloce deve saltare sempre sul palleggiatore

⇒ Con palla lenta deve giocare in scorrimento sulla rete

⇒ Con palla alta ma sui 3 mt circa “*deve dettare*” il primo tempo al palleggiatore

⇒ Su palla lenta potrebbe giocare in combinazione

In conseguenza della scelta del centrale le bande devono sapere che tipo di attacco realizzare e chiamare la rincorsa al palleggiatore (la differenza nell'attacco tra situazione di ricezione e situazione di break è questa: in ricezione il palleggiatore chiama la rincorsa, nel break lo fa l'attaccante).

Quanto detto riguarda l'ottimale, ma spesso la palla che viene difesa obbliga ad un solo tipo di attacco. In tal caso l'attaccante chiamato in causa deve conoscere le tecniche per giocare:

- ⇒ Il muro-out
- ⇒ La palla sulla diagonale stretta ad eludere il muro
- ⇒ La palla infilata
- ⇒ La palletta avvolta a scavalcare il muro nelle zone specifiche (da allenare)

Ma soprattutto la cosa importante è sbagliare il meno possibile:

“La palla perfetta si può sbagliare, la palla difficile non si deve sbagliare mai”

Infine ricordarsi sempre che per avere un buon contrattacco bisognerà lavorare moltissimo sulla tecnica di difesa:

“Il grande intervento difensivo è una eccezione, non la norma, e come tale va allenato ”

Vediamo come allenare la fase Battuta-Punto

Muro: esercizi analitici:

Abbiamo detto che la tecnica individuale di muro si scompone in:

1. Gestualità degli arti inferiori (spostamenti lungo la rete)
2. Gestualità degli arti superiori (piano di rimbalzo)

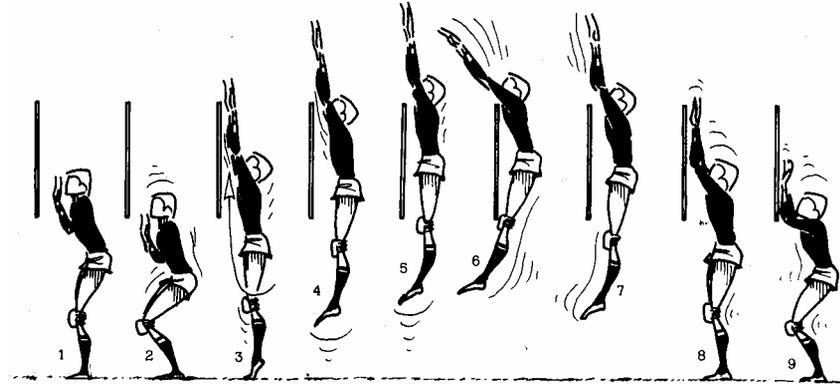
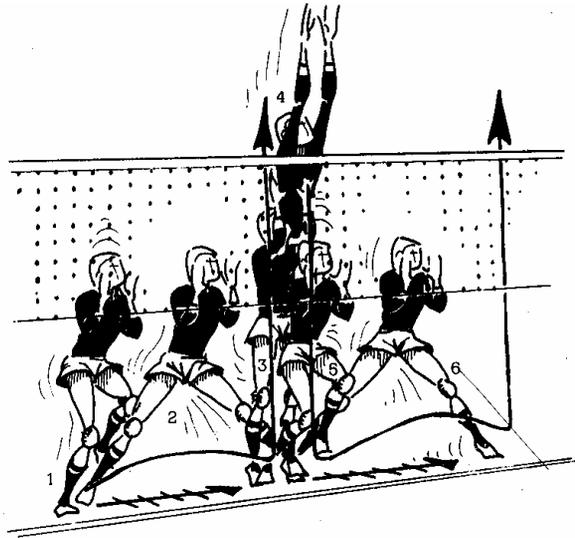
Di conseguenza il lavoro analitico dovrà prevedere questi due momenti.

Durante la fase di riscaldamento iniziamo ad effettuare traslocazioni sotto rete, associando questa fase alla mobilizzazione delle braccia nella fase di recupero per poter lavorare successivamente con gli arti superiori.

Inizialmente andranno effettuati semplici esercizi di traslocazione secondo la tecnica che si vorrà adottare, senza effettuare salti.

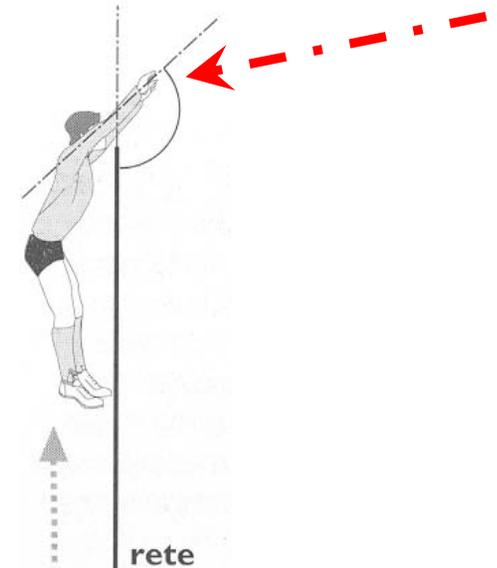
Successivamente si possono inserire i salti con esercizi del tipo:

Curando la giusta tecnica di salto



e, soprattutto, il giusto angolo che deve assumere tutto il corpo per avere un angolo di rimbalzo efficace

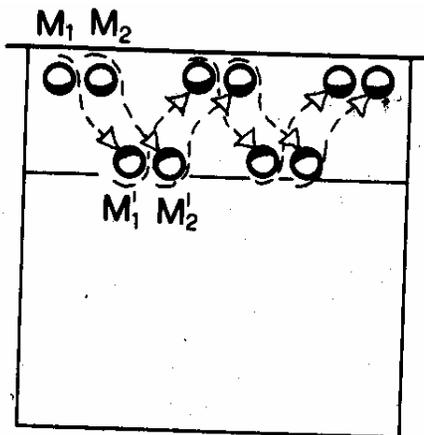
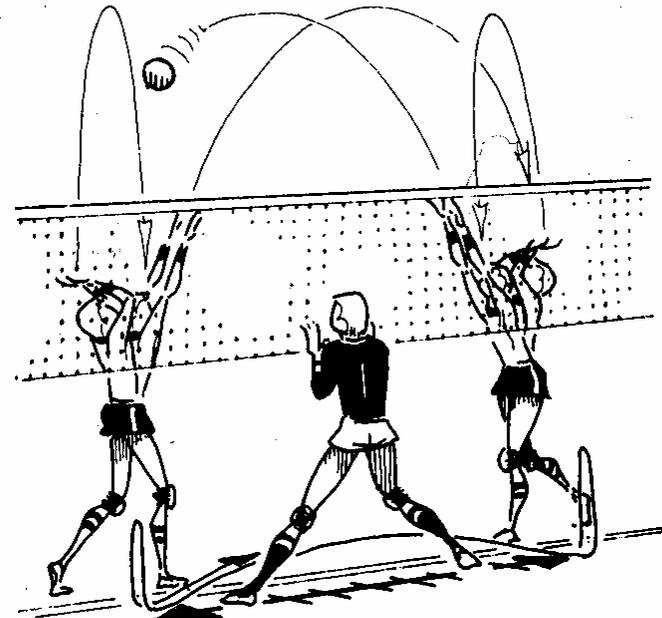
da opporre alla componente vettoriale della forza rappresentata dalla velocità della palla



Spesso viene trascurato un aspetto molto importante: il salto a muro è sempre il frutto di una valutazione di traiettoria e quindi gli spostamenti dovrebbero essere effettuati valutando la traiettoria di un pallone che si sposta da un punto ad un altro.

Utili al proposito potrebbero essere esercizi di questo tipo da effettuare durante il riscaldamento

Come altrettanto utili potrebbero essere esercizi di traslocazioni normali fatti in coppia



Una fase successiva riguarda l'effettuare traslocazioni specifiche per zone, per cui:

I giocatori di posto 2 partono larghi

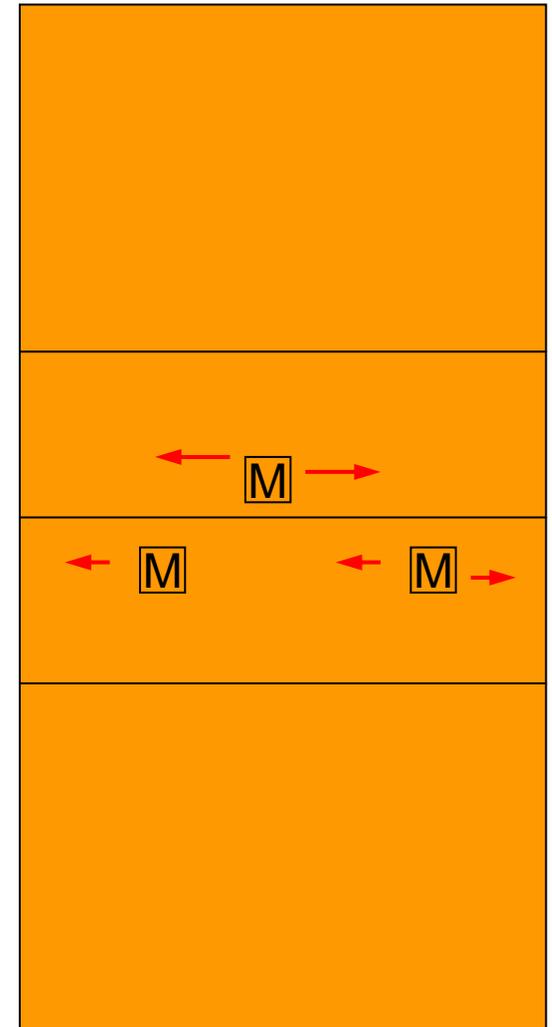
Per poi effettuare spostamento a destra e salto per murare la banda

o spostamento e salto a sinistra per l'aiuto sul primo tempo largo

I giocatori di posto 4 partono stretti per l'azione di sovraccarico sul primo tempo

per poi effettuare spostamento e salto a sinistra per murare il 2 o la seconda linea

I giocatori di posto 3 effettuano salto non massimale al centro e spostamento a destra o a sinistra per il raddoppio



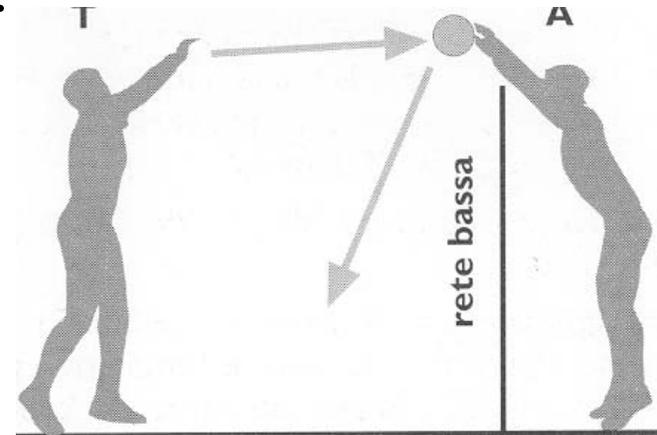
Durante la traslocazione dei centrali dobbiamo porci un interrogativo:

Quale passo determina la lunghezza della rincorsa?

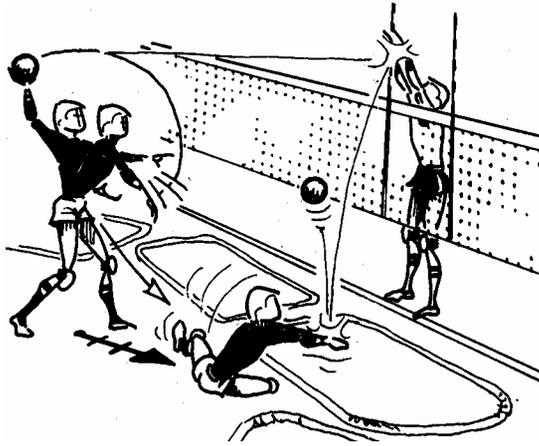
Sicuramente non l'ultimo, in quanto se questo fosse troppo lungo potrebbe determinare una predominanza di forza centrifuga con conseguente ricaduta dopo il salto più esterna.

Questo, ovviamente, oltre a causare un errato posizionamento di salto, potrebbe provocare seri traumi.

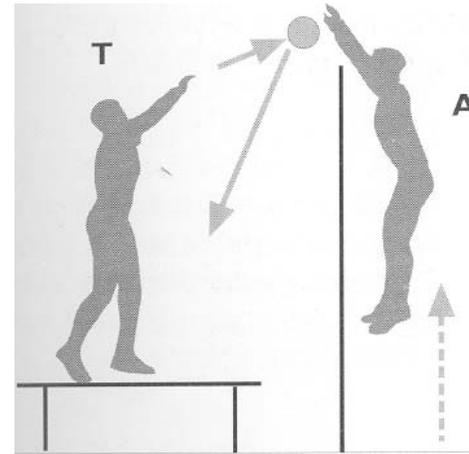
Per quanto riguarda gli arti superiori, gli esercizi analitici da considerare possono essere organizzati nella seguente maniera:



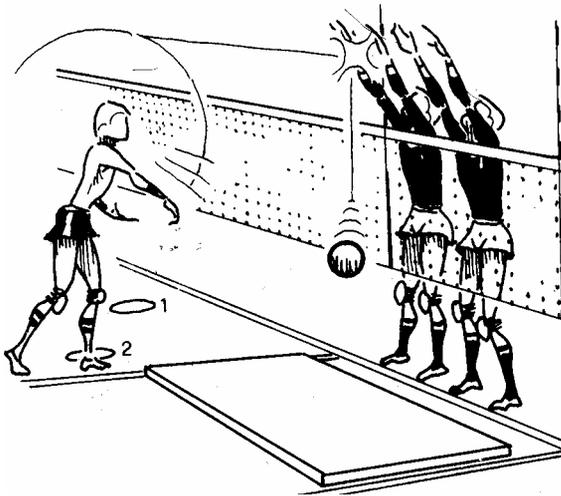
Tenendo la rete bassa



Inserendo la copertura



Tenendo la rete alta



Raddoppiando il muro

Un altro interrogativo dobbiamo porci:

Cosa dobbiamo guardare dopo che il palleggiatore avversario ha effettuato la costruzione?

Sicuramente la rincorsa dell'attaccante, e anche questa situazione va allenata

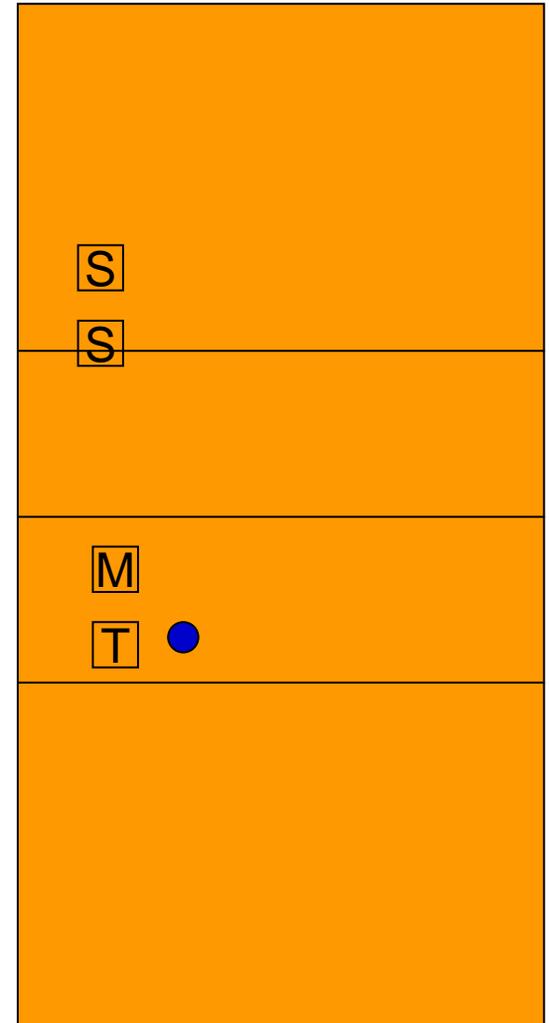
va allenata obbligando il giocatore a guardare la rincorsa avversaria:

L'allenatore si mette dietro il giocatore a muro con una palla in mano

e la lancia agli attaccanti che sono dall'altra parte della rete.

Questi devono attaccare sulle mani del muro

La variante a questo esercizio consiste nel farlo effettuare con traslocazioni singole e/o in raddoppio



Le esercitazioni sulle traslocazioni e sulla valutazione delle traiettorie possono essere proposte anche sotto forma di esercizi di riscaldamento in campo curando sempre la

- Giusta tecnica esecutiva (con vari tipi di traslocazioni)
- La giusta scelta dei tempi di salto
- Il mettersi sempre di fronte “*all’attaccante*”.

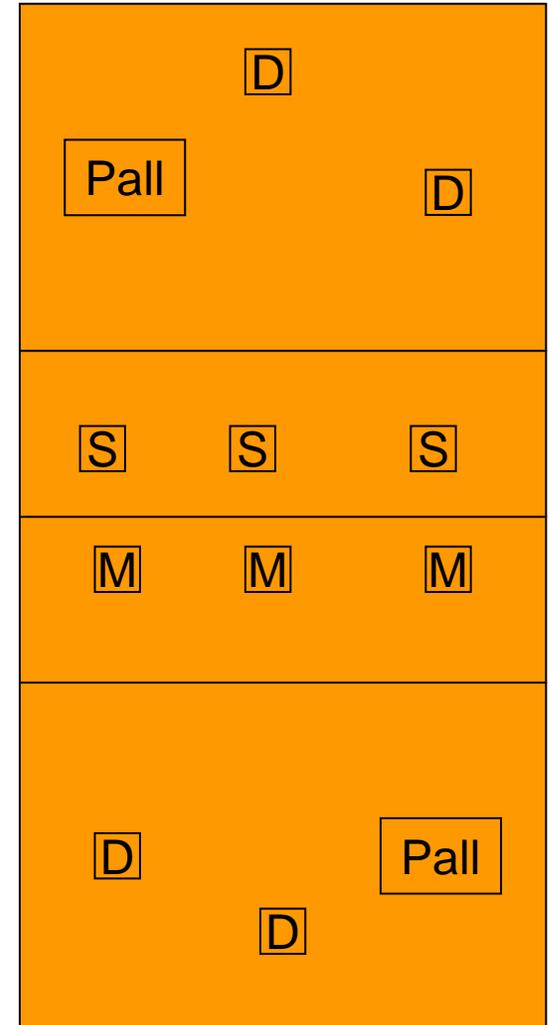
Mettiamo due sestetti in campo.

Il palleggiatore in penetrazione e obbligo di “*attacco*” in palleggio.

Si lavora con compiti assegnati.

Come variante possiamo inserire:

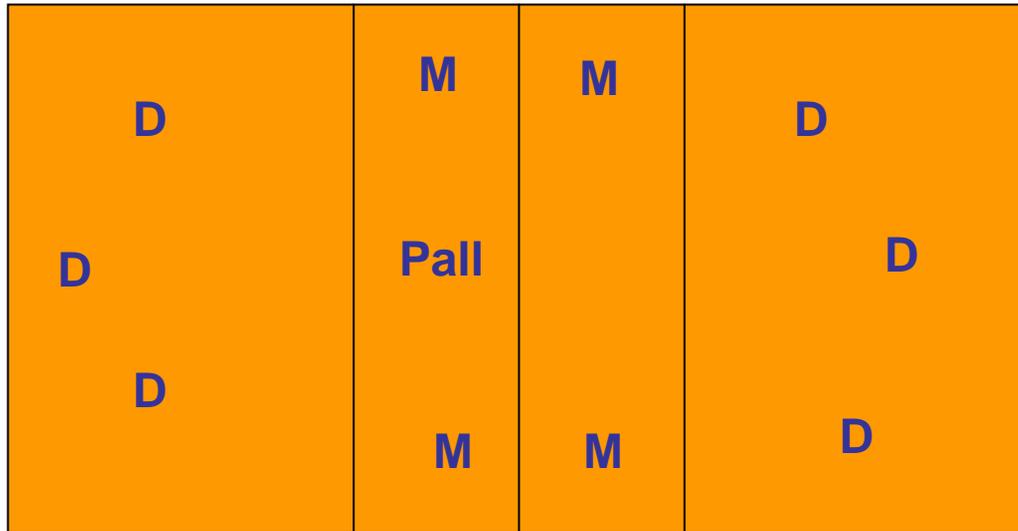
1. La palla avvolta
2. Eventuali combinazioni specifiche
3. Due palloni



Ai fini dei nostri obiettivi è importante che la palla non cada mai in terra

Esercizi sintetici

T/2



Teniamo un palleggiatore
che costruisce su
entrambe le metà campo

4 giocatori a muro zona
in 2 d in 4

la difesa schierata

Il muro tiene la diagonale, la difesa sta tutta lunga fuori dal muro.

Il palleggiatore può costruire sia in 4 che in 2

Il muro deve saltare sulla rincorsa dell'attaccante.

L'attaccante deve cercare di evitare il muro

Ogni volta che il pallone cade per terra immediatamente T2 attacca da fuori del campo in una zona prestabilita

A questi esercizi seguiranno le esercitazioni

Globali

Questo tipo di esercitazioni vanno suddivise in esercitazioni

- 1. Globali in 6 contro 6 classico**
- 2. Globali a punteggio speciale**

Queste tematiche verranno approfondite negli incontri residenziali in cui verranno trattati i temi relativi a:

- **Muro/difesa e Contrattacco nella pallavolo femminile ad alto livello**



Difesa: esercizi analitici:

Considerando la definizione dell'area di intervento vista, il primo intervento tecnico sul fondamentale individuale va fatto sulla zona di primo intervento, cioè quella rossa.

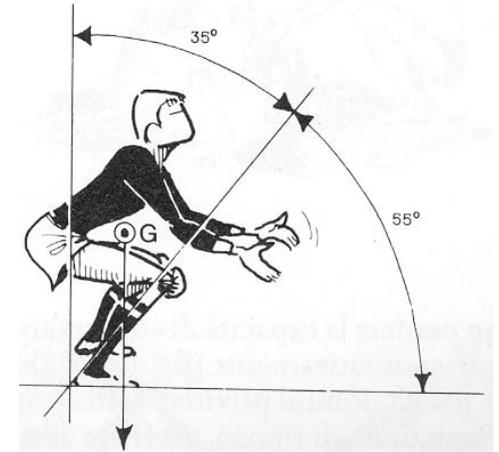
In particolare:

Facciamo mettere la ragazza contro il muro nella posizione di difesa fondamentale di fronte alla ragazza su di una panca un'altra compagna attacca forte. Richiedere la tecnica esecutiva giusta

- sia da parte di chi difende
- che da parte di chi attacca

Variante:

- Inseriamo lo spostamento in arretramento ritenuto opportuno
- Chiediamo di difendere palloni con traiettorie più incidenti (fascia verde)



Sarebbe opportuno effettuare questi tipi di esercizi in gruppi che prevedano due ragazze che effettuano l'esercizio difensivo, per un duplice motivo:

1. Per dare più continuità a chi sta facendo l'esercizio
2. Per un lavoro condizionale più razionale (si evita di andare in lattacidemia)

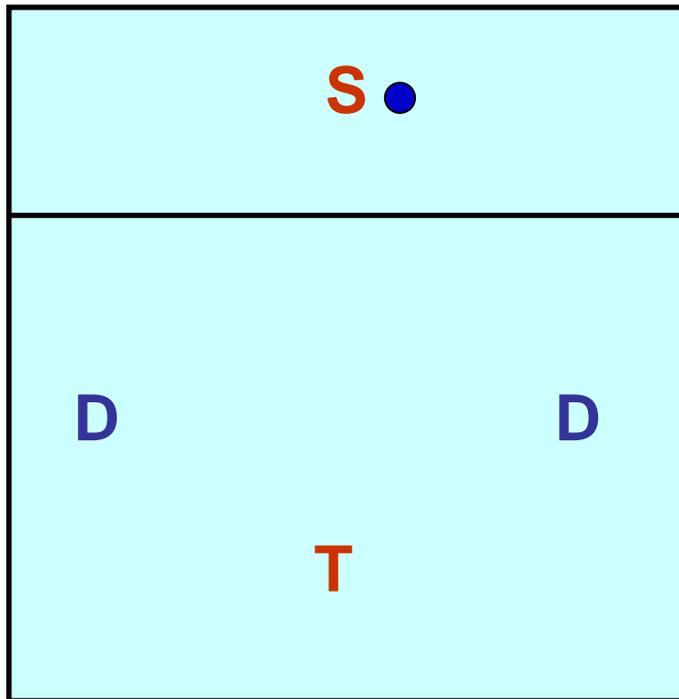
Per interventi nella zona gialla (dietro) si può partire dall'abituare la ragazza a girarsi (partendo dalla posizione di base) per rincorrere il pallone fino a che non lo si è impattato (e poi eventualmente cadere, non il contrario!!!!)



Via via si deve aumentare la distanza a cui si lancia palla, variandone anche le traiettorie e gli angoli di uscita

Per interventi nella zona grigia (la più ampia in avanti) si conoscono una quantità infinita di esercizi.

Pochi però prevedono il recupero di palloni schizzati dalla difesa dei propri compagni:



Mettiamo un ragazzo ad attaccare su T in zona 3

Ass Due difensori in 1 e 5 e un giocatore in assistenza fuori dal campo sempre con una palla in mano

Chi attacca deve attaccare preciso su T

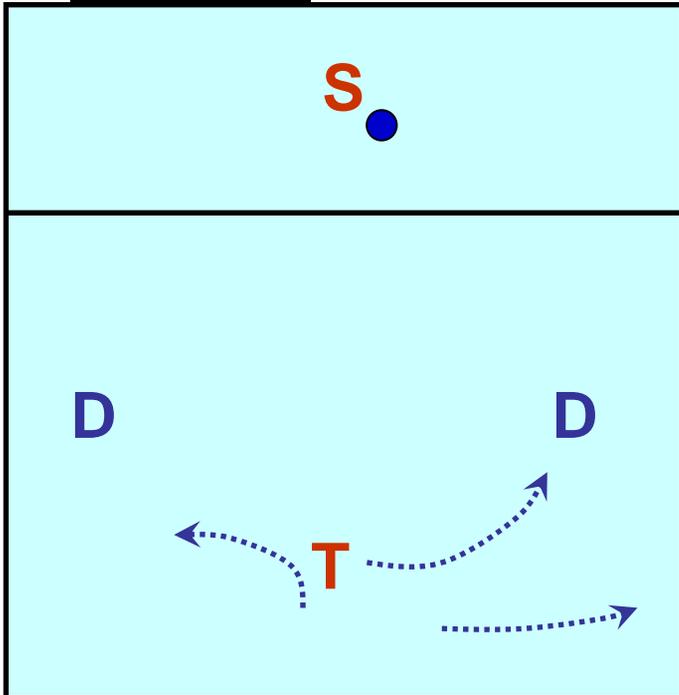
T deve difendere sporcando il pallone su uno dei due difensori

Chi non difende deve correre, recuperare il pallone e costruire su S

L'esercizio continua con S che attacca nuovamente su T. Ogni volta che il pallone cade per terra, Ass lancia immediatamente il pallone ad S.

Con questo esercizio si introduce anche il concetto di assistenza difensiva, per cui la ragazza su cui non è indirizzato il pallone si gira verso la ragazza su cui è indirizzato.

Variante:



Ass S attacca su T solo il primo pallone. Gli altri vengono attaccati da chi dei due difensori non difende

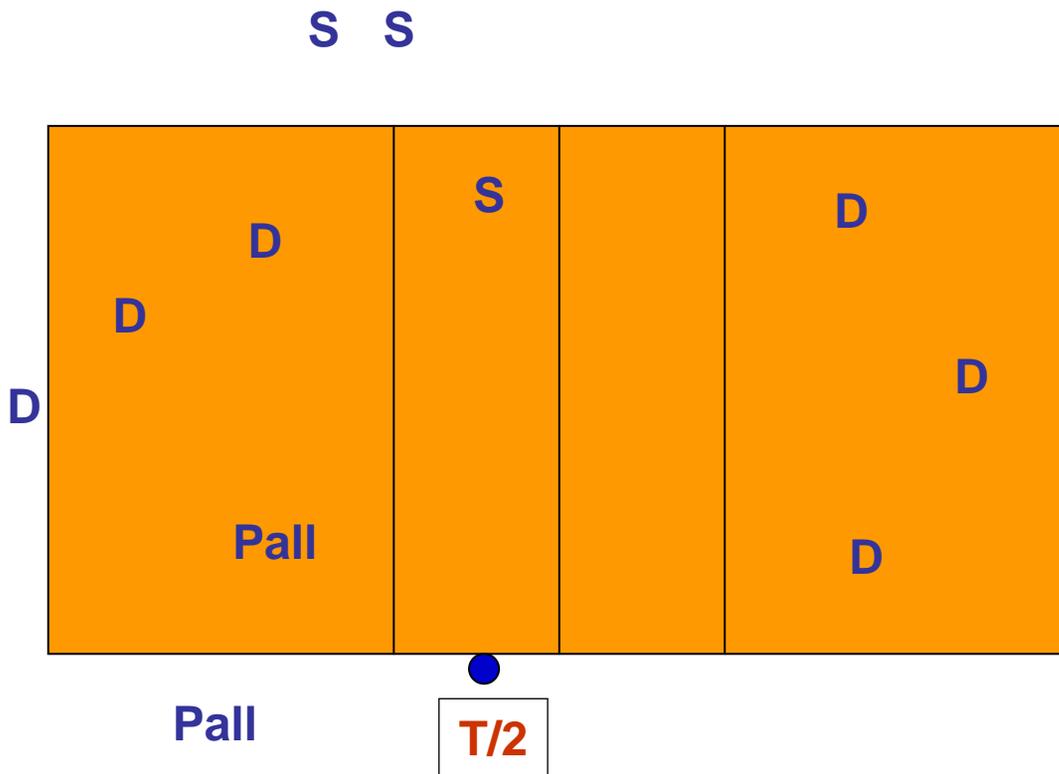
T, inoltre, non rimane mai fermo in mezzo al campo, ma si sposta continuamente in tutto il campo, per cui il difensore che a sua volta dovrà attaccare su T dovrà prima vedere dove T si è spostato (visione periferica)

A questi esercizi possono essere associati tutti quegli esercizi che prevedono il recupero di 2 o 3 palloni per difensori con diverse traiettorie. Ad esempio:

- Una palla forte addosso ed una corta
- Una palla forte addosso e una lunga
- Una forte addosso, una lunga ed una corta (o viceversa)

L'importante è fare questi esercizi sempre in gruppi di 3 o 4 (meglio) giocatori, per evitare problemi sugli aspetti condizionali

Esercizi sintetici



Teniamo due palleggiatori che costruiscono su entrambe le metà campo
Tre difensori di cui uno fuori dal campo in assistenza

Tre attaccanti che si alternano da zona 4

Sull'altra metà campo la difesa schierata

L'esercizio comincia con T/2 che attacca su uno dei due difensori
Sulla difesa Pall costruisce ed S attacca sull'altra metà campo.
Sulla nuova difesa Pall si sposta sull'altra metà campo e costruisce.
Si va avanti così fino a che la palla non cade per terra, dopo di ché si ricomincia con l'attacco di T/2 cambiando il palleggiatore.

Sotto l'aspetto metodologico bisogna sempre lavorare con compiti specifici, battendo sempre sugli aspetti tecnici che si ritengono giusti e su quelli che si ritengono i giusti adattamenti da fare in campo, in relazione alle varie situazioni che si possono verificare.

A questi esercizi seguiranno le esercitazioni

Globali

Questo tipo di esercitazioni vanno suddivise in esercitazioni

- 1. Globali in 6 contro 6 classico**
- 2. Globali a punteggio speciale**

Queste tematiche verranno approfondite negli incontri residenziali in cui verranno trattati i temi relativi a:

- **Muro/difesa e Contrattacco nella pallavolo femminile ad alto livello**