

Data: 28 marzo 2004	Tipologia: Riscaldamento specifico per colpo di attacco associato alla difesa.
Scopo generale dell'esercizio:	Lavorare in forma specifica sulle singole rincorse di attacco
Scopo specifico dell'esercizio:	<ul style="list-style-type: none"> - Lavorare sulla precisione in costruzione per il palleggiatore - Lavorare sulle traslocazioni, sulla velocità di spostamento e sulla manualità del muro centrale. - Obbligare l'attaccante a chiudere il punto sulla prima azione di attacco utile - Eliminare l'errore dell'attaccante - Evitare il muro avversario - Lavorare in condizioni difficile per il difensore
Metodo di lavoro:	L'attaccante che non chiude il punto ripete l'attacco fino a che non ci riesce. In caso di giocatori in assistenza, il giocatore che effettua un errore importante o viene murato diventa assistente, mentre l'assistente entra nell'esercizio
N° minimo giocatori	8
N° massimo giocatori	12/14
Esercizio:	<p>T1 attacca sulla diagonale di posto 5 e T2 attacca sul posto 6. La costruzione di Pall ha sempre la stessa sequenza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posto 3 • Posto 4 • Posto 2 <p>Gli attaccanti si susseguono sempre nella stessa sequenza sui palloni attaccati alternativamente da T1 e T2 cercando di chiudere il punto.</p> <p>Dall'altra parte del campo, in caso di ricostruzione, viene inviata sempre palla facile nella metà campo avversaria. L'attaccante che non chiude il punto continua ad attaccare fino a quando la palla non cade per terra.</p> <p>In una fase successiva gli attaccanti chiamano le rincorse e l'eventuale zona di attacco.</p> <p>In un'ultima fase si chiamano le combinazioni di attacco.</p>

