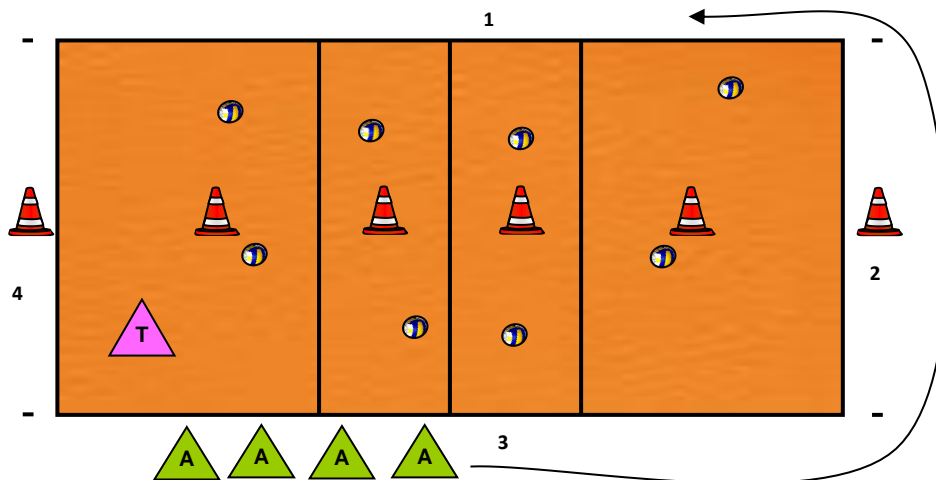


**Allenamento 28 : precisione in battuta + distribuzione : creare della distanza**

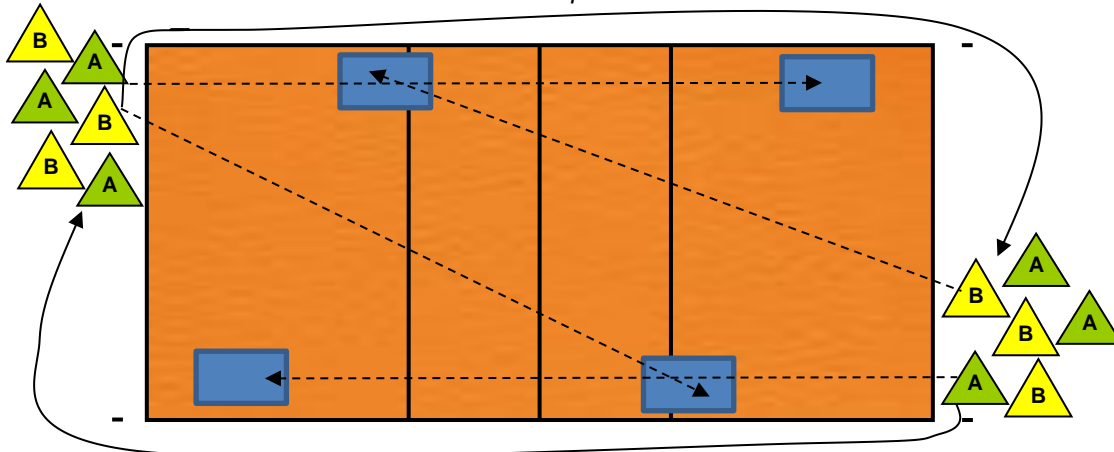
*Eser. 1. Riscaldamento con palle e coni*



passo saltellato attorno al campo - al segnale T da diverse consegne :

- 1) andare a sedersi velocemente su una palla  
chi si siede per ultimo, 10 piegamenti sulle braccia
- 2) toccare, da una parte e dall'altra della rete un cono e sedersi su una palla  
chi si siede per ultimo, 20 addominali
- 3) andare a toccare le 4 pareti della palestra e sedersi su una palla  
chi si siede per ultimo, 5 salti a muro
- 4) T grida il codice : per esempio "4132"  
prima toccare le 4 pareti della palestra, dopo 1, poi 3 ed infine 2  
dopo velocemente sedersi sulla palla  
chi si siede per ultimo, 3 tuffi
- 5) 1 salto a muro poi, con 1 palla effettuare 10 colpi di testa di seguito  
dopo sedersi sulla propria palla  
chi si siede per ultimo, 5 salti portando le ginocchia al petto
- 6) prendere 1 palla utilizzando la tecnica calcistica : palleggiare con il piede-ginocchio-capo  
il primo che riesce nel compito può passare alla consegna successiva
- 7) prendere 1 palla ed effettuare 10 ripetizioni secondo il seguente ordine : bagher-  
palleggio alto-colpo di testa,  
bagher-palleggio alto-colpo di testa...  
gli ultimi 3 a completare la sequenza effettuano 2 giri di campo

Eser. 2. Precisione in battuta : eliminare delle opzioni d'attacco dell'avversario



tanti giocatori della squadra A quanti della squadra B da una parte e dall'altra della rete  
le squadre A e B battono ciascuna al proprio turno :

a partire dalla zona 5, parallela (dietro la schiena del palleggiatore)

a partire dalla zona 5, diagonale (battuta corta sul ricettore-attaccante di 1ª linea)

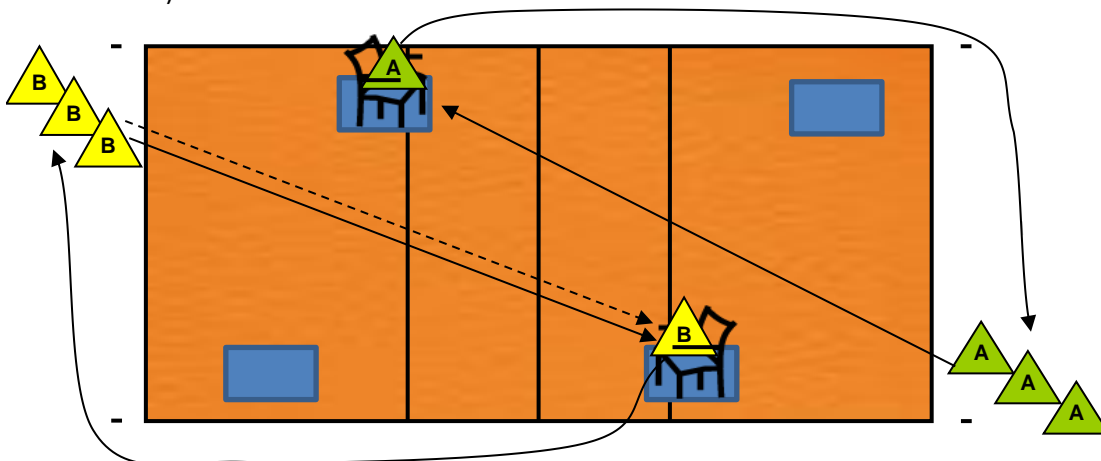
Colui il quale tocca un materassino può passare nell'altro campo per battere  
i primi che toccano i 4 materassini vincono

1) Quale squadra riuscirà per prima ad effettuare una rotazione completa?

La squadra vincente ottiene il punto, dopo si ricomincia dall'altra parte.

La squadra che otterrà 4 punti avrà vinto

2) una sedia su un materassino



1) battuta dalla zona 5 verso il proprio compagno posizionato sulla sedia in zona 4  
se il compagno afferra la palla : 1 punto

il giocatore in battuta prende il posto del giocatore sulla sedia

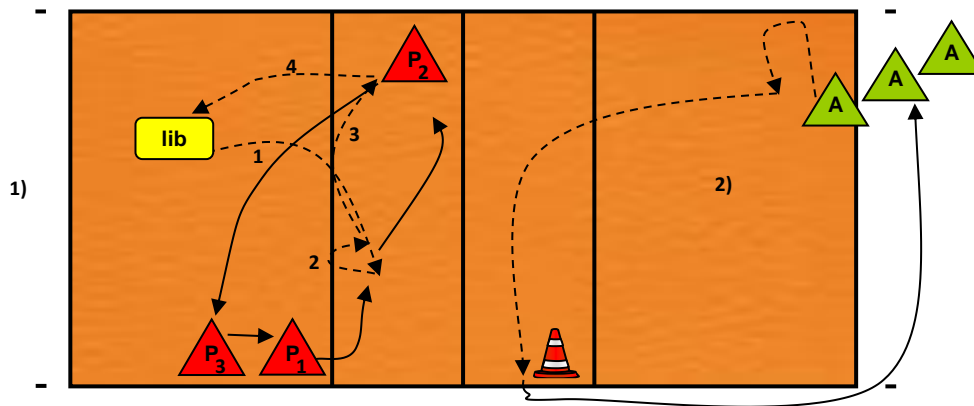
Quale squadra raggiungerà per prima i 15 punti?

2) battuta dalla zona 5 verso la zona 1 (sedia sull'altro materassino)

battuta tesa : la palla deve passare al massimo a 1 metro dalla rete!

Quale squadra raggiungerà per prima i 15 punti?

Eser. 3. Tecnica del colpo degli attaccanti - penetrazione dei palleggiatori



1) su una metà campo : 3 palleggiatori (oppure 2 palleggiatori e 1 centrale) + libero

1. libero lancia la palla, P1 penetra, effettua un palleggio di controllo e alza su P2  
P2 rinvia sul libero e si ricomincia

cambio : dopo la sua alzata P1 prende il posto di P2

P2 quello di P3 e P3 quello di P1

2. senza palleggio di controllo e alzata in salto in zona 4

libero : appoggio con una traiettoria più alta rispetto all'alzata!

3. intensificazione : il palleggiatore ritorna in difesa in zona 1 ed effettua una difesa di 1° tempo, spostamento dietro a passo sciolto per una difesa di 3° tempo e dopo penetrazione in funzione dell'intensità : palleggio di controllo del libero

2) gli attaccanti inviano la palla con effetto rotatorio antiorario (backspin) e alzata in diagonale in zona 4 - seguire la propria palla, andare a cercarla e posizionarsi nell'altra fila

1. alzata alta avanti

2. alzata alta dietro

3. alzata in salto

dopo : attacco - difesa in 2 con consegne tecnica per il colpo dell'attaccante

1. attacco con colpo sulla palla a ore "11 55" - extrarotazione

rotazione esterna della mano



2. attacco con colpo a ore "12,00"

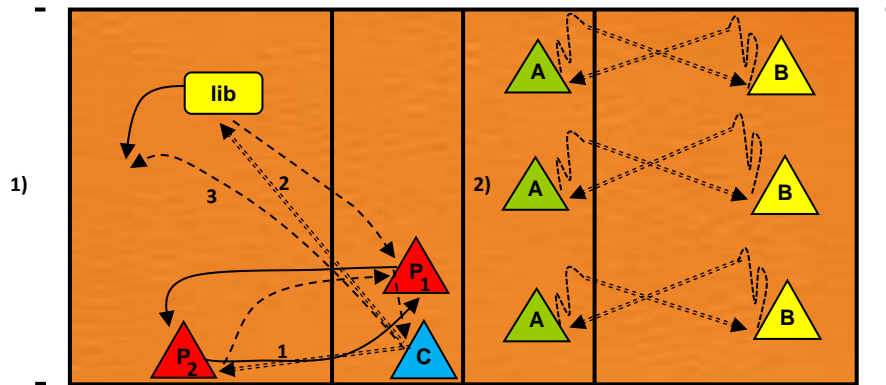


3. attacco con colpo a ore "12,05" - intrarotazione

rotazione interna della mano



Eser. 4. Penetrazione e alzata in zona 2 dei palleggiatori - controllo della tecnica d'attacco



1) su una metà campo : il palleggiatore effettua 3 alzate di fila in zona 2

palla 1 : dopo attacco di C su P2 in zona 1

palla 2 : dopo attacco di C sul libero in zona 5

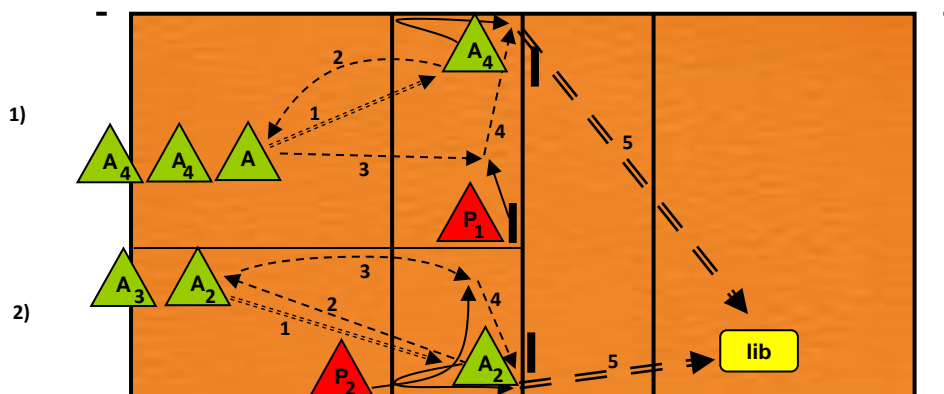
palla 3 : dopo palla libera di C sul libero in zona 6

dopo la propria difesa in 1, P2 si cambia di posto con P1

dopo la propria difesa in 1, P1 si cambia di posto con P2

2) sull'altra metà campo : in difesa 3 contatti con la palla bagher - palleggio - attacco... collegare questi elementi per 10' senza commettere errori  
3 tuffi per ogni errore

Eser. 5. Organizzazione d'attacco su una metà campo



1) posizione 4 :

A attacca su A4, A4 difende su A, A palleggia su P1

P1 mura quando A4 difende

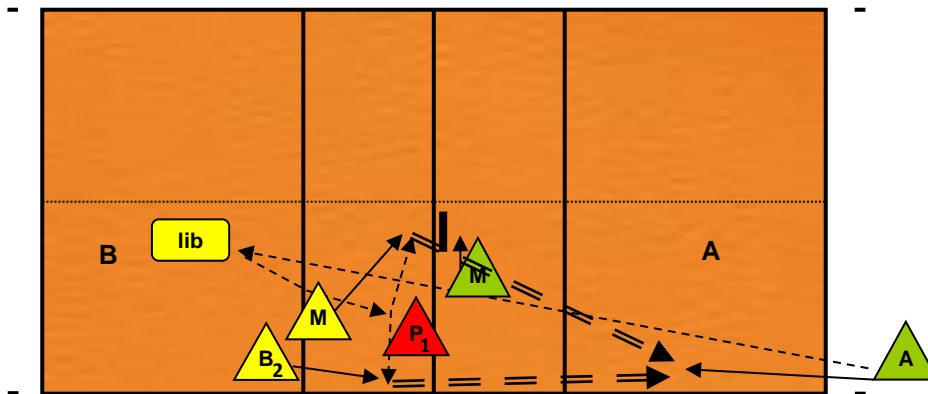
P1 alza in zona 4, attacco sul libero di A4 e va a recuperare la propria palla

cambio : dopo l'attacco, muro dall'altra parte della rete in seguito cambiare fila nell'altra metà campo

2) posizione 2 e 3 :

A2 o A3 attaccano su A2 (o A3) - penetrazione di P2, alzata al centro o in zona 2

Eser. 6. Isolare l'attaccante di zona 2



isolare l'ala : tesa avanti - attacco in zona 2

su una metà campo : 2 squadre A e B composte ciascuna da 2 giocatori

il libero e il palleggiatore restano al loro posto

i giocatori del campo A provano a vincere lo scambio sulla loro battuta e così da poter raggiungere il campo B

Se la squadra A vince lo scambio può andare in ricezione e la squadra B in battuta nell'altra metà campo

Se la squadra del campo B vince lo scambio a partire dalla ricezione guadagna un punto

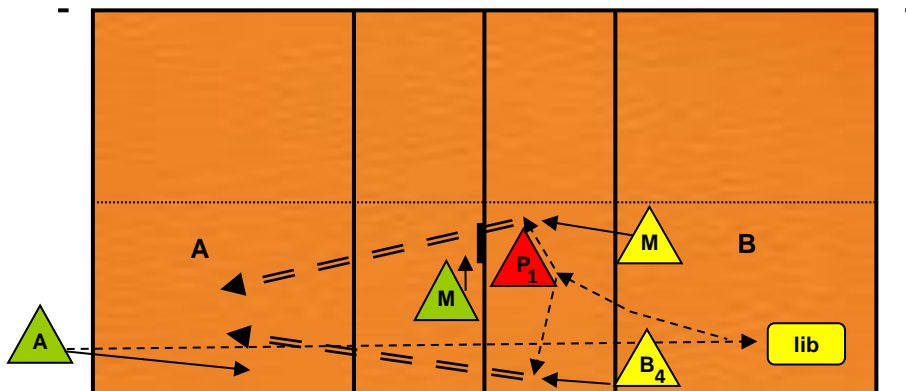
Quale squadra raggiungerà per prima i 7 punti?

consegne per il palleggiatore : creare la maggiore distanza possibile tra i propri attaccanti + prendere il centrale avversario in contropiede

P1 può giocare solamente una tesa avanti con M o B2 : isolare l'attaccante in zona 2

M : attraverso una rincorsa incisiva deve attirare il centrale il più lontano possibile dalla zona 2

Eser. 7. Isolare l'attaccante in zona 4



isolare l'ala : 1° tempo dietro (o avanti) - attacco in zona 4

come l'esercizio 6, provare a raggiungere il campo B

se si vince lo scambio sul campo B = 1 punto

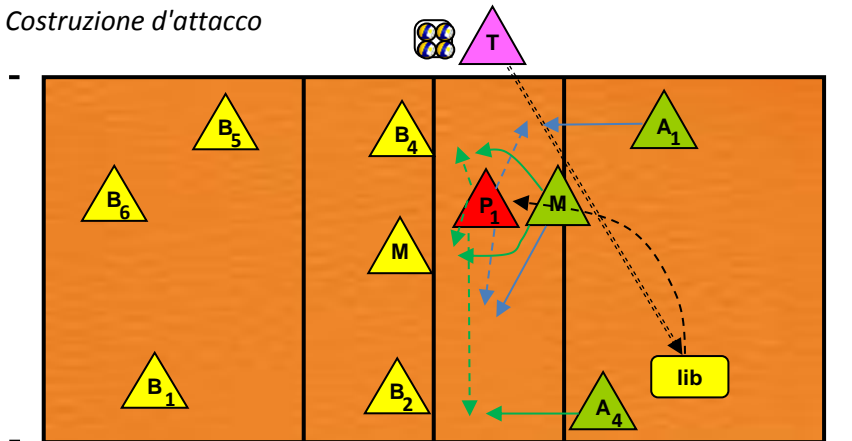
Quale squadra raggiungerà per prima i 7 punti?

consegne per il palleggiatore : creare la maggiore distanza possibile tra i propri attaccanti + prendere il centrale avversario in contropiede

P1 può giocare solamente un 1° tempo dietro(o avanti) con M o B4 : isolare l'attaccante in zona 4

M : attraverso una rincorsa incisiva deve attirare il centrale il più lontano possibile dalla zona 4

### Eser. 8. Costruzione d'attacco



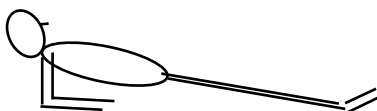
T attacca piazzato sul libero - il libero difende su P1  
 P1 può effettuare un colpo di 2<sup>a</sup> intenzione  
 consegna per P1 : bloccare il centrale per giocare 1 contro 1 all'ala  
**tesa avanti - attacco dalla 2<sup>a</sup> linea di A1**  
**1° tempo dietro (o avanti) - attacco in zona 4 di A4**

La difesa rinvia sul 2° tocco la palla in bagher al libero.  
 cambiare dopo 5 palle inviate da T : attacco --> muro-->difesa-->attacco

palleggiatore in 1<sup>a</sup> linea :

muro sulla diagonale su A1 - B4 è in assistenza sul 1° tempo  
 muro sulla parallela su A4  
 M prova sempre a formare un muro a 2 all'ala!

### Eser. 9. Stabilizzazione dell'asse corporeo : dorsali



i piedi, il bacino e le spalle restano sulla stessa linea  
 tenersi in appoggio sui gomiti e i talloni - il bacino alto  
 mantenere la posizione 15" : 2 serie di 10 ripetizioni