

**Corso Nazionale
Allenatori Terzo Grado**
Sesta Edizione



**La programmazione di un
microciclo settimanale di
allenamento, con particolare
riferimento all'attacco di
primo tempo**

Hendrik Jan Held

Cavalese 2009

Il problema della nostra squadra

- problemi nel sistema di attacco
- causa: efficienza del primo tempo molto bassa



Perché dobbiamo giocare un primo tempo veloce?

- per sconfiggere un sistema di muro a lettura
- un attacco veloce per non dare il tempo di leggere e reagire

Le azioni chiamate in causa per un buon primo tempo:



La ricezione



Il palleggio



L'attacco

La ricezione



- alta sul nastro della rete

Il palleggio



- prendere la palla nel punto più alto
- tocco corto

L'attacco



- la rincorsa
- il salto
- il braccio

Il tempo giusto



- palla tra le mani del palleggiatore
- attaccante quasi al massimo dell'altezza

La rincorsa

Il fondamento per una buona rincorsa è
l'aumento del ritmo con

un ultimo passo

veloce ed esplosivo

Perché ?

Velocità ed esplosività determinano:

- **una rincorsa veloce**
 - **un ottimo salto**
- **molta energia per la schiacciata**

Il salto

- **l'ultimo passo veloce fornisce la giusta carica per un salto esplosivo ed alto**
- **colpire la palla quando l'attaccante è al massimo della sua altezza**

Il braccio



Schiacciare con il braccio teso e veloce porta a:

- colpire la palla più in alto
- aumentare la forza

L'allenamento

- difficoltà nel sentire la rincorsa diversa
- massima concentrazione
- siamo consapevoli del fatto che occorre molto tempo e tante ripetizioni per far diventare la tecnica un "automatismo".

Il primo tempo veloce



Un buon primo tempo deve essere giocato nel modo più veloce possibile