

# *LA FASE RICEZIONE\_PUNTO IL SISTEMA D'ATTACCO*

## **L'Alzatrice**



# ***CRITERI SU CUI IMPOSTARE IL SISTEMA DI ATTACCO***



*nell'impostazione del SISTEMA D'ATTACCO*

**SPAZIO e TEMPO**

*sono parametri decisivi*



# CONCETTI DA CONSIDERARE SUL PIANO DELLO SPAZIO



*“giocare” con la  
LUNGHEZZA DELLA RETE*

*utilizzare la  
PROFONDITA' DEL CAMPO*



# CONCETTI DA CONSIDERARE SUL PIANO DEL TEMPO



*il punto di riferimento  
per i tempi di attacco  
è l'attimo in cui  
L'ALZATRICE TOCCA LA PALLA*

*i movimenti e i tempi  
delle attaccanti variano  
a seconda di  
COME ARRIVA LA PALLA  
ALL'ALZATRICE*





# LE CAPACITA' DELL'ALZATRICE



# ***IL TEMPISMO ESECUTIVO DELL'ATTACCO DI PRIMO TEMPO***



***ATTACCO DOPO  
RICEZIONE PERFETTA***

***ATTACCO DOPO  
RICEZIONE POSITIVA***

# **IL TEMPISMO ESECUTIVO DELL'ATTACCO DI PRIMO TEMPO**



**ATTACCO DOPO RICEZIONE PERFETTA**

*giochi che dipendono  
dalla*  
**POSIZIONE DELL'ALZATRICE**

*giochi eseguiti SEMPRE  
nello*  
**STESSO PUNTO DELLA RETE**















# ***IL TEMPISMO ESECUTIVO DELL'ATTACCO DI PRIMO TEMPO***



**ATTACCO DOPO RICEZIONE  
POSITIVA**



# POSSEDERE ALMENO UNO O DUE PUNTI DI FORZA



# IL SISTEMA DELLE CHIAMATE



# *COINVOLGERE TUTTE LE ATTACCANTI*



INSERIRE SETTORE DI RIFERIMENTO

# L'Alzatrice

*Le scelte nei diversi momenti del set e della gara  
strategia, tattica e tecnica nell'alto livello*



# *LA FASE RICEZIONE\_PUNTO*

## *IL SISTEMA D'ATTACCO*

### **L'Attaccante**



# TIPOLOGIE DEI COLPI D'ATTACCO



colpi fuori dal muro



colpi contro il muro



colpi piazzati e pallonetti

# GRADUALITA' DELLA TECNICA DI ATTACCO



tempo di salto



potenza del colpo



altezza del colpo



varietà dei colpi

# CONCETTI-CHIAVE DELLA TECNICA DI BASE



## **PARTE VISIVA**

- *lettura del passaggio all'alzatrice*
- *lettura delle mani dell'alzatrice*
- *lettura dell'alzata*

## **RINCORSA**

- 

## **SLANCIO DELLE BRACCIA**

- 

## **STACCO**

- 

## **COLPO SULLA PALLA**

- 





















WORLD LEAGUE GRAND FINAL



















