# CORSO di ALLENATORE di TERZO GRADO

# *IL SISTEMA DI ATTACCO*

# *L'ATTACCO*
# *è sicuramente*
# *L'ELEMENTO DEL GIOCO MAGGIORMENTE CORRELATO*
# *ALLA VITTORIA O ALLA SCONFITTA*

# 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***

-

CEV
CEV
CEV

19

11

WORLD GRAND PRIX

CEV
CEV
CEV
11

FIVB

NISSAY
15

WORLD GRAND PRIX

MIKASA
18
16

MIKASA
FIVB
3

15

VitrA
8

DE KRUIJF
5

Beijing 2009
15

15

Kinder
18

THAISA
6
FIVB

BANCO DO BRASIL
6
6
FIVB

8

10
CEV

15
15
MIKASA

9
MIKASA
FIVB

16

FIVB
GRAN
NS CU
N 2017
20
20

# PRIORITA' DELLA TECNICA DI BASE SUL PIANO TEMPORALE

*tempo di salto*

*altezza del colpo*

*potenza del colpo*

*varietà dei colpi*

# TIPOLOGIE DEL COLPO D'ATTACCO

*colpi fuori dal muro*

*colpi contro il muro*

*colpi piazzati e pallonetti*

# scegliere la soluzione migliore a seconda dell’alzata che si riceve

# *IL SISTEMA DI ATTACCO*

***nell'impostazione del sistema di 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

# POSSEDERE ALMENO UNO O DUE PUNTI DI FORZA

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

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

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

***giochi eseguiti dopo RICEZIONE POSITIVA (R+)***

NON PLUS ULTRA'S
Tifosi di Marca
CONEGLIANO
SAMSUNG
SAMSUNG

Bem
SKY
Nestlé

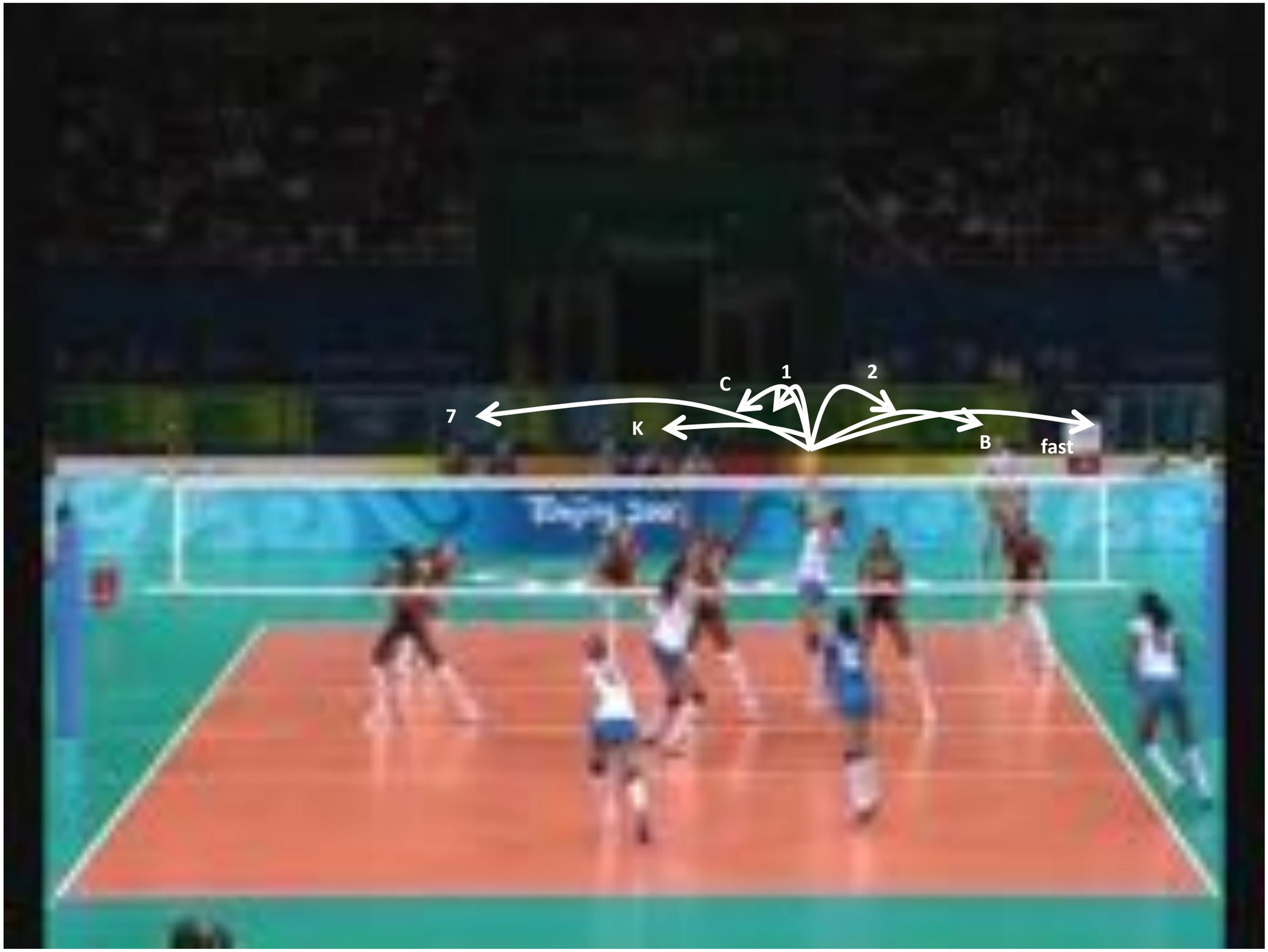
FIVB
GRAN
NS CU
N 2017
20
20

RLD GRAND
AMPIONS CUP
JAPAN
CHAMPIO
7
ADAMS
5

FIVB
WORLD
FOLIE
5
7

DO BRASIL
watso
SCB
18
16

# GIOCHI D'ATTACCO DELL'ATTACCANTE CENTRALE



# GIOCHI CHE DIPENDONO DALLA POSIZIONE DELL'ALZATRICE

## la centrale sceglie dove saltare in base alla posizione dell'alzatrice

veloce avanti

veloce dietro

veloce avanti spostata

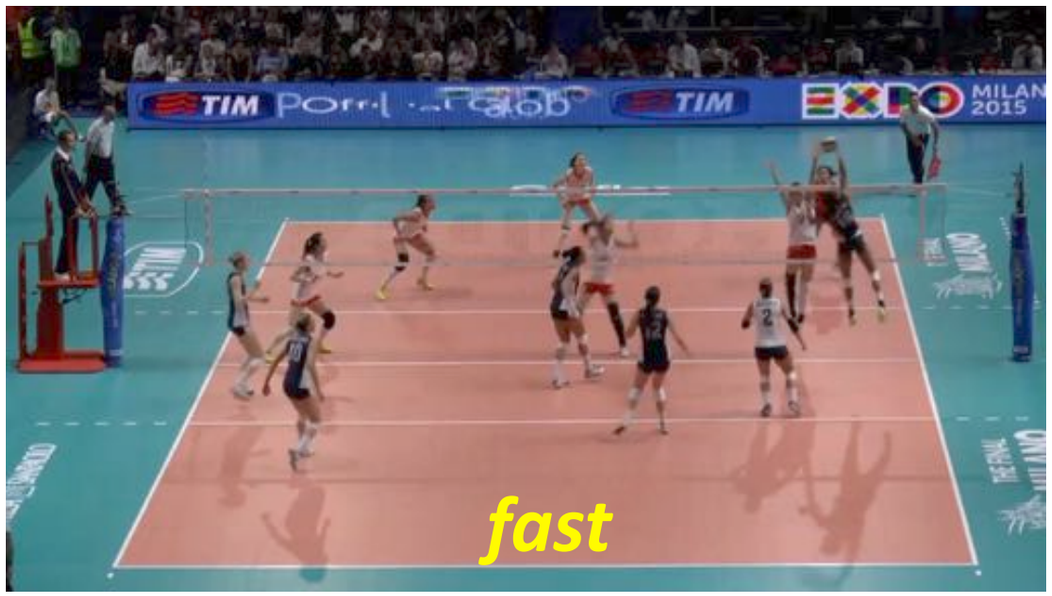
veloce dietro spostata

# GIOCHI ESEGUITI SEMPRE NELLO STESSO PUNTO DELLA RETE

## la centrale va sempre verso la stessa area della rete

tesa corta

veloce al centro della rete




fast

# GIOCHI DI PRIMO TEMPO ESEGUITI DOPO RICEZIONE POSITIVA (R+)

## RICEZIONE +1

## RICEZIONE +2

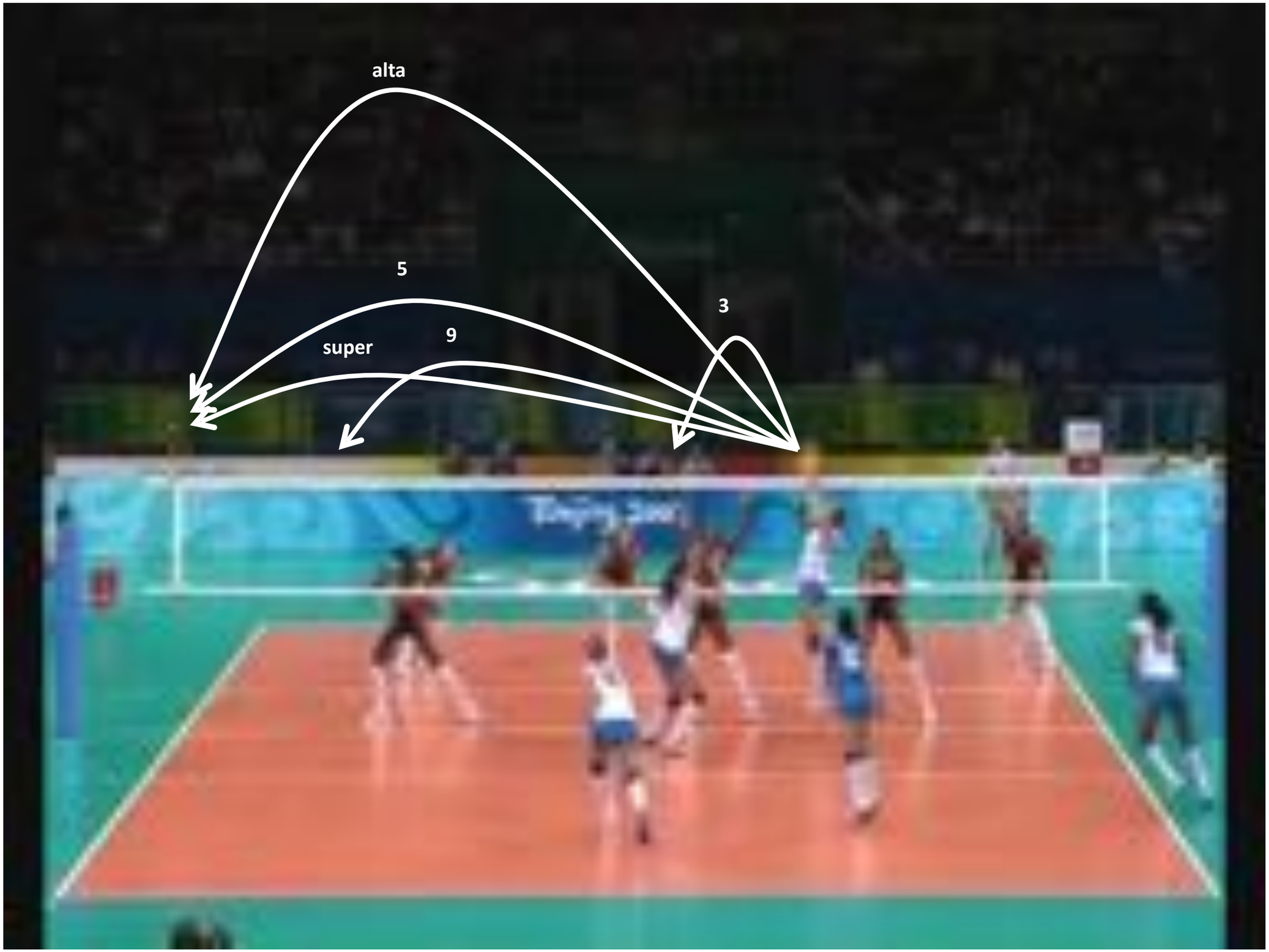
## RICEZIONE +3

## RICEZIONE +4

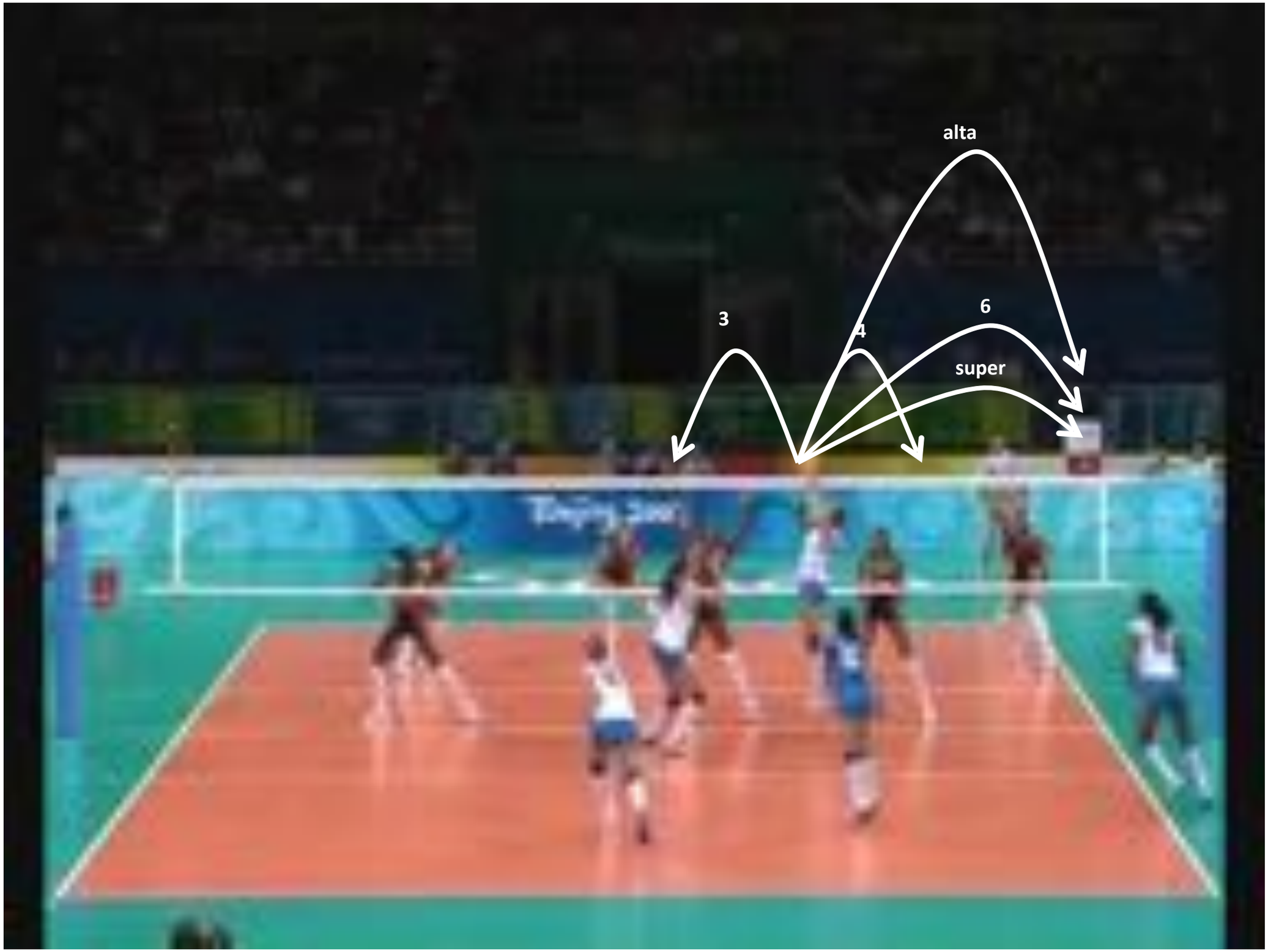
## RICEZIONE +5

## RICEZIONE +6

# GIOCHI CON L'ATTACCANTE DI ZONA 4



# GIOCHI CON L'ATTACCANTE DI ZONA 2



# *IL SISTEMA DELLE CHIAMATE*

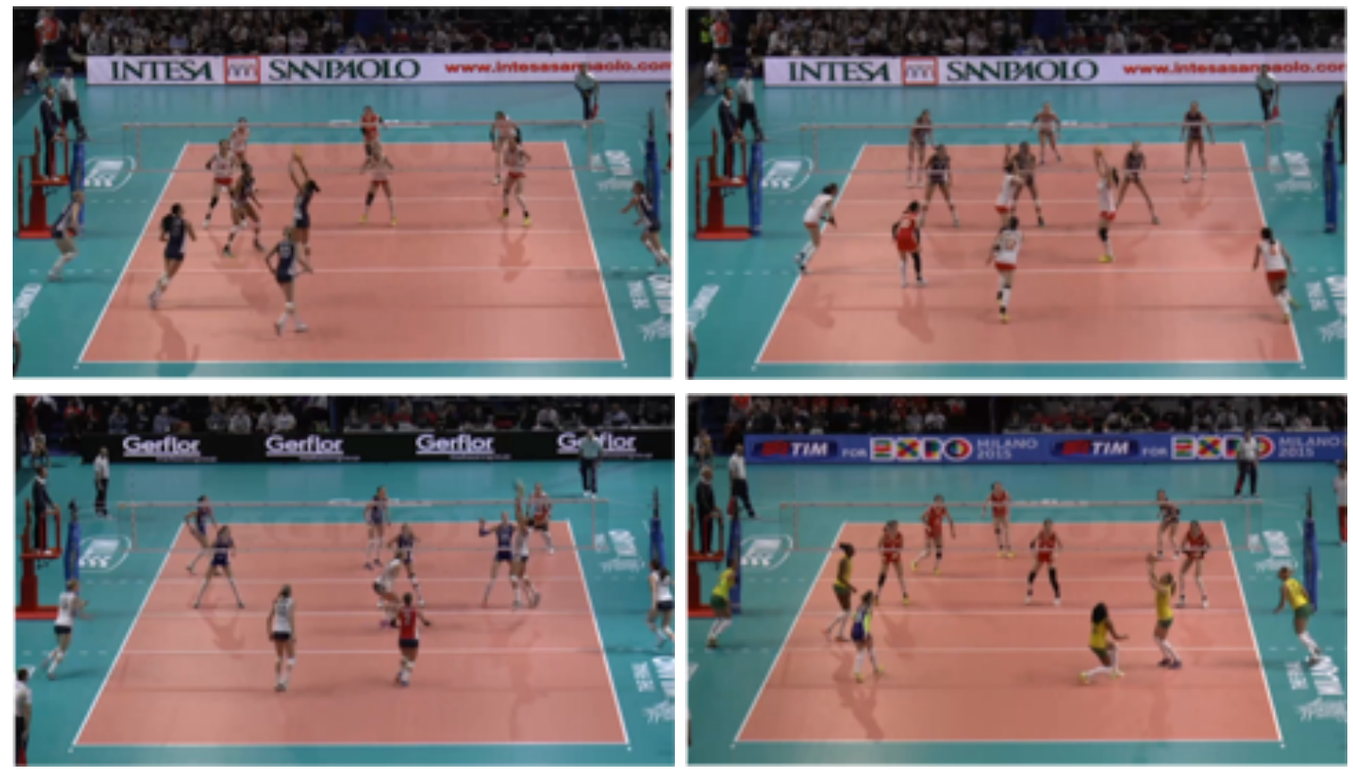
# *COINVOLGERE TUTTE LE ATTACCANTI*

# il CONTRATTACCO

*ogni attacco susseguente una difesa o una copertura*

# il CONTRATTACCO

*su alzata gestita dall'alzatrice*



*su alzata non gestita dall'alzatrice*