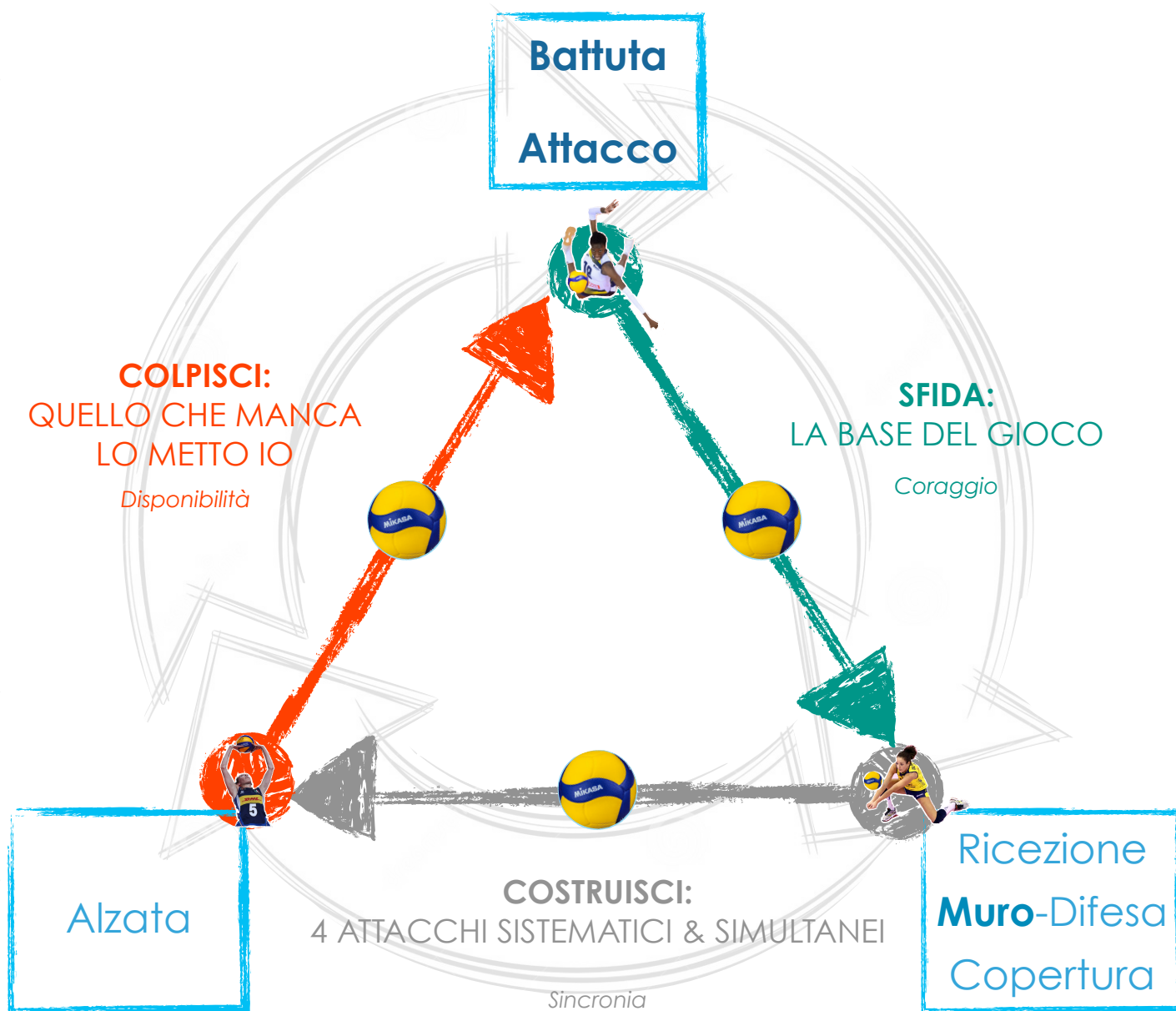


IL GIOCO: la pallavolo è la successione di **tre momenti** che si ripetono ciclicamente. Questi momenti sono scanditi dai tocchi di gioco e definiscono la perfetta alternanza del lavoro di **“UNO PER TUTTI”**, alla fase in cui la palla è in volo ed in cui il lavoro è di **TUTTI PER UNO**. Quell'uno ha la **responsabilità** di mettere le persone nelle migliori condizioni ma senza la **disponibilità** della squadra, la qualità e la possibilità di scelta viene ridotta. Tutto quello che noi facciamo con i tre tocchi è generare un'opportunità di fare punto, che va limitata negli avversari mentre deve essere creata e sfruttata quando siamo noi a gestire la palla. Questi momenti sono caratterizzati da scopi ed atteggiamenti diversi che possiamo allenare, creando una missione da risolvere ad ogni allenamento o fase dello stesso, accompagnando la squadra alla scoperta di nuove soluzioni e ad una maggiore consapevolezza di sé.



I MIEI BLOCCHI IN ALLENAMENTO

PRIMO BLOCCO

6'-15' 

SECONDO BLOCCO

10'-20' 

TERZO BLOCCO

15'-30' 

QUARTO BLOCCO

8-15' 

QUINTO BLOCCO

30'- 60' 

SFIDA

Lavoro di **muro-difesa-transizione** su una situazione di gioco (molto circoscritta e legata al tema principale), preceduta e/o alternata ad un lavoro analitico sulle tecniche da utilizzare a muro. **Come in partita questa parte del gioco non viene "riscaldata" e deve essere subito gestita alla massima velocità fino al contrattacco** che invece verrà gestito con l'utilizzo del pallonetto spinto.

Non sempre il muro verrà allenato in situazione reale di lettura.

L'azione prevederà sempre la copertura nel campo dell'attacco.

COSTRUISCI

Lavoro di attivazione della spalla (e battuta se abbiamo a disposizione il doppio campo), alternato ad un lavoro di attacco contro muro-difesa oppure muro-copertura per allenare situazioni reali con una velocità della palla controllata.



SFIDA

Lavoro di battuta e ricezione da inserire se c'è la possibilità del doppio campo

COLPISCI

Lavoro di intesa tra attaccante e palleggiatore, in contesti vicini al gioco ma con un volume maggiore.

SFIDA

Lavoro di battuta e ricezione

IL GIOCO

ALLENAMENTO DI OGGI

27 Marzo 2022

Domenica 27/03/2022

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita

META' RETE

Mettere nelle condizioni la squadra avversaria di non avere mai l'uscita comoda con il posto 4

PADOVA: Ogni allenamento deve fornire alle ragazze la consapevolezza di saper gestire una situazione in più. Per fare questo identifichiamo un tema chiaro su cui lavorare in cui lo scopo determina la scelta delle proposte e delle tecniche da sviluppare. La palestra è il luogo della fiducia nelle infinite risorse di una persona. Io allenatore per restare stupito dalle persone che ho al mio fianco. Portarle ad un livello superiore di consapevolezza è la cosa che mi rende soddisfatto del mio lavoro.



Fasi

P5-P4-P2

Situazioni

PP & PE

Tattica di battuta

Zona 5/6

Piano di gioco

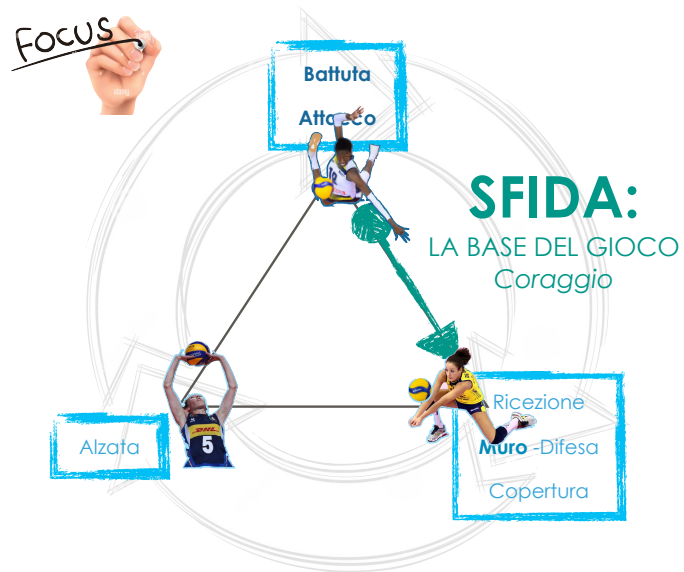
7 & FAST

A	S	C	O	L	T	STAFF
A1	S1	C1	O1	L1		Sparring 1
A2	S2	C2	O2	L2	T2	Sparring 2
	S3	C3				
	S4	C4				
2	4	4	2	2	2	2

NOTE PER L'ALLENAMENTO:

MATERIALE ACCESSORIO: Video retard, fischietto

RISCALDAMENTO: Attivazione libera



PRIMO BLOCCO

ATTIVA IL MURO

CONOSCI IL MURO

OCCHI SOTTO IL NET E RUBA IL TEMPO SUL GOMITO DELL'ATTACCANTE

<i>Leggi</i> Comode	<i>Elabora</i> Spingi il pavimento	<i>Risolvi</i> Mani e piedi a specchio
Bunny ad occhi chiusi (reagire al segnale). Alternare braccia alte a braccia basse	Coppia si sposta verso destra poi verso sinistra. Ripetere poi in 4	Alternare salti calciando a salti dritti
Bunny su tappeto elastico alternato a Bunny sulla rete	Spostamento con sottofondo musicale	Salto spingendo una palla sopra la rete
Muro su primo tempo del tecnico dal plinto	Incrocio con poco spazio ed incrocio con molto spazio	"KEEP" alla spalliera e a terra (prona o supina) alternata da salti liberi
Alternare partenza o bunny ad appoggi larghi a partenza con appoggi stretti	Spostamenti con elastico	Piano di rimbalzo in appoggio monopodico su piano instabile
"Gioco aperitivo"	Spostamenti con palla medica tenuta in mano e lanciata verso il lato dello spostamento	Salti su tappeto elastico esagerando la keep

MURO SULLA COMBINAZIONE

4 AZIONI CON PALLA POSITIVA: SUPER IN 4 + SETTE

4 AZIONI CON PALLA ESCLAMATIVA: SUPER IN 4 + FAST

DISPOSIZIONE

Un libero ed un posto 6 nel campo dell'attacco generano il primo tocco e lavorano sulla copertura.

La squadra a muro tiene diagonale (2) agli attaccanti.

SVOLGIMENTO

Il sestetto a muro, costruisce il contrattacco con pallonetto spinto verso il POSTO 4 AVVERSARIO.

L'azione termina con un bagher di movimento ed un alzata libera senza attacco.

Fare attenzione ai movimenti di difesa del posto 6 e posto 1 sul sovrapposto.

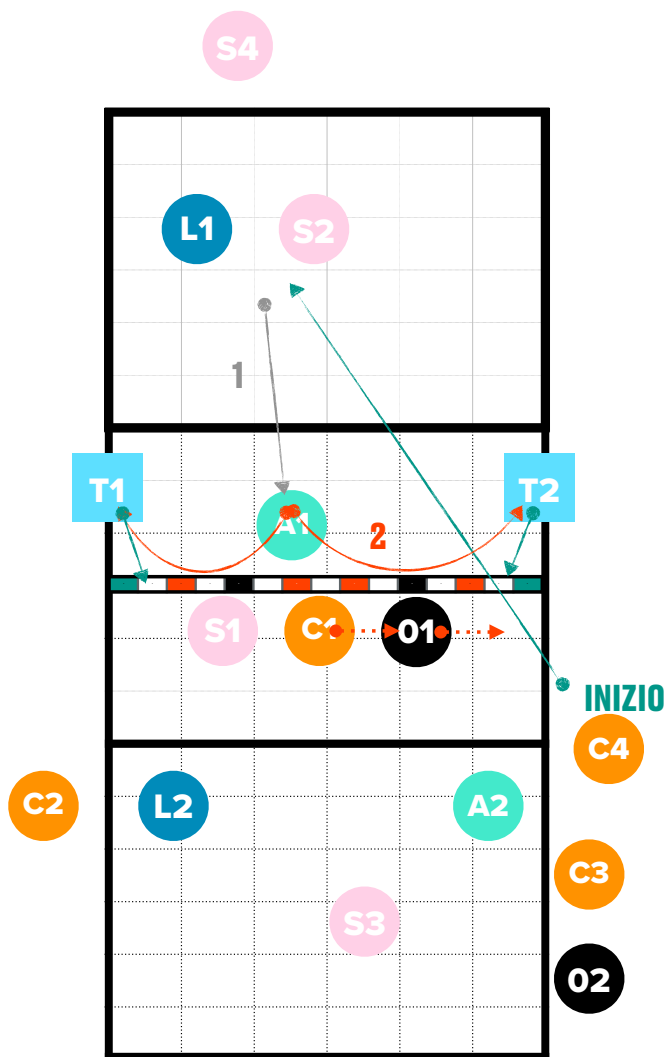
CAMBIO

Rotazione per ruoli dopo ogni serie, liberi e palleggiatori ogni 4.

REGOLE DI MURO: 1. "Sempre strette o molto strette" 2. "Mura o segui" 3. "2,0" 4. "Corta !"



A	S	C	O	L	T	STAFF
A1	S1	C1	O1	L1		
A2	S2	C2	O2	L2	T2	
	S3	C3			T3	
	S4	C4				
2	4	4	4	2	4	



RICONOSCI IL MURO

destabilizza

**OCCHI SOTTO IL NET E RUBA IL TEMPO
SUL GOMITO DELL'ATTACCANTE**

Lavoro con visiera o murare senza guardare la palla

La squadra da un segnale SI o No quando "vede il gomito"

Lavoro 1c1 a punteggio: 5 punti per chiamare il cambio (la
toccata vale +1/2 punto il muro vale +2)

Leggi	Elabora	Risolvi
Comode	Spingi il pavimento	Mani e piedi a specchio
Lavoro con doppio primo tempo da marcare	Partenza molto stretta	1 c 1 giocando a togliere una zona
Lavoro sul sovrapposto	Lavoro a seguire il primo tempo per poi tornare sull'apertura	Muro aprendo le braccia