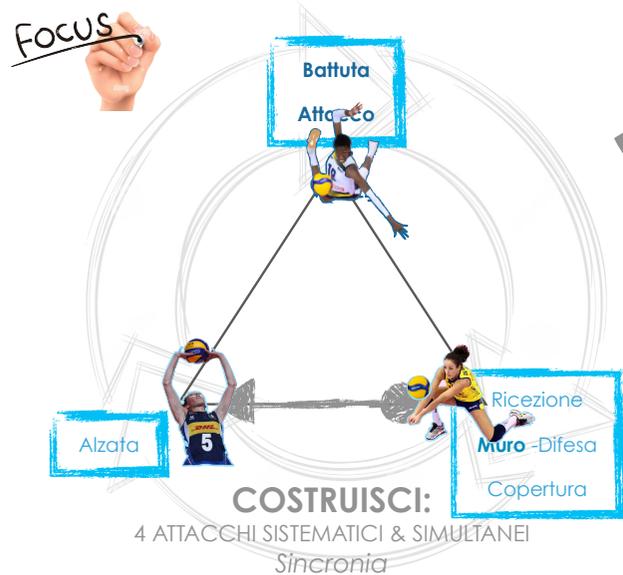


SECONDO BLOCCO



6' DI PALLA A COPPIE

Cercate colpi consecutivi in cui aumentare la velocità della palla, lasciando meno la palla e “portandola” di più.
La difesa ad ogni colpo cerca di accorciare la distanza e di difendere a busto dritto (petto in fuori)

6' DIFESA ALZATA CREATIVA

PRIMO GRUPPO
Centrali, Opposti, liberi

DISPOSIZIONE

Centrali, liberi e opposti si dividono due due campi dove giocano un 4,5,6 contro 2,6,1 più un atleta per campo al recupero.

SVOLGIMENTO

Sviluppare un azione di contrattacco rigiocando soprattutto con pallonetti spinti e lavorando sul **raddoppio della parallela** con il posto 6. Ricorda di difendere per mettere un alzata diretta per la seconda linea.

CAMBIO

Ad ogni contrattacco ruotare da seconda linea alla prima, entrando dal recupero sul posto 6.

Dopo 3' cambiare i gruppi sui due campi.

SECONDO GRUPPO
Schiaiatori, Alzatori, Liberi

DISPOSIZIONE

4,5,A fissi in un campo contro 4,5,6,A che girano nell'altro campo dopo ogni attacco.

SVOLGIMENTO

Partire con una transizione sempre nel campo con 4 atlete e giocare transizioni, con contrattacco soprattutto tattico.

Cercare la posizione per dividersi il campo:

“Davanti ed in mezzo ci penso io”

CAMBIO

Ogni 1'30" il posto 4 del campo a tre atleti prende il posto di un 4 nel campo opposto.

REGOLE DI DIFESA: 1. **“Davanti ed in mezzo ci penso io”** 2. **“Nel dubbio è della seconda linea”** 3. **“Il 6 raddoppia”** 4. **“No!”** 5. **“Nera!”**

TEAM



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	

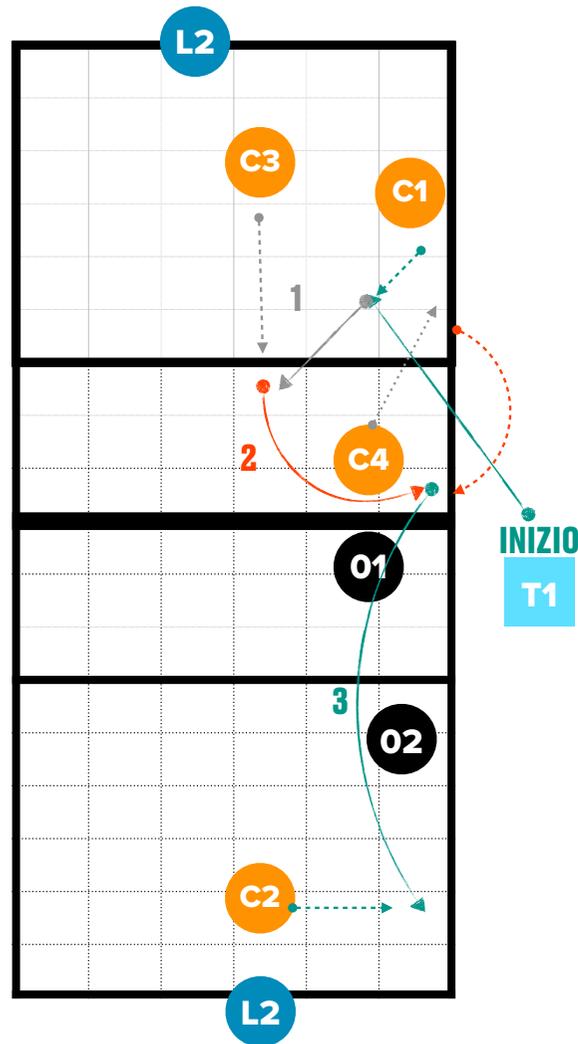
RICONOSCI

Inserire in un campo difesa sulla linea,

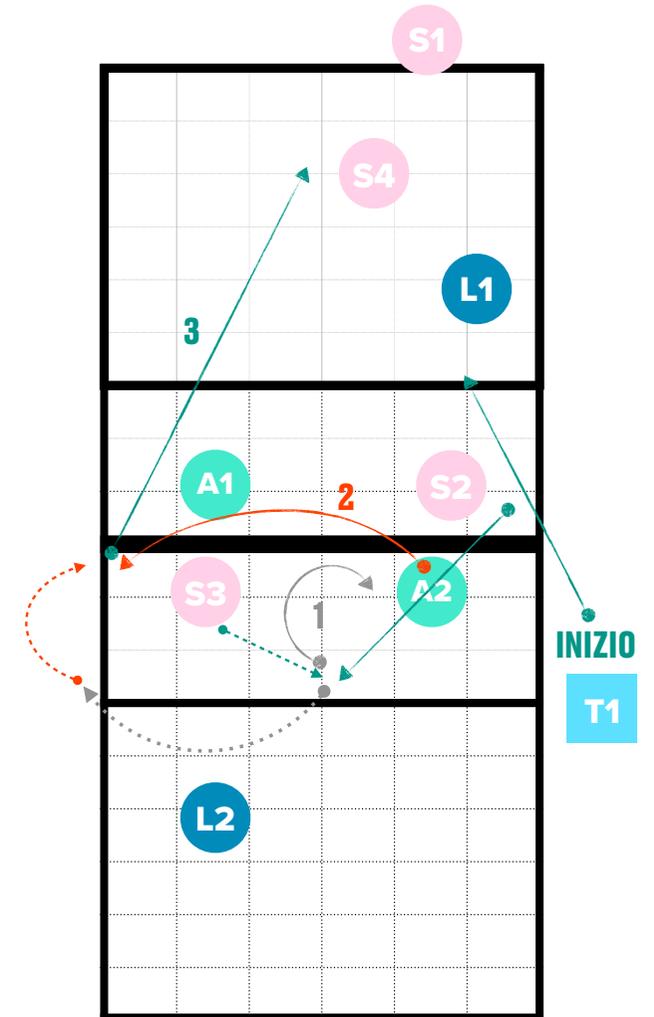
Inerire in un campo il bagher di movimento.

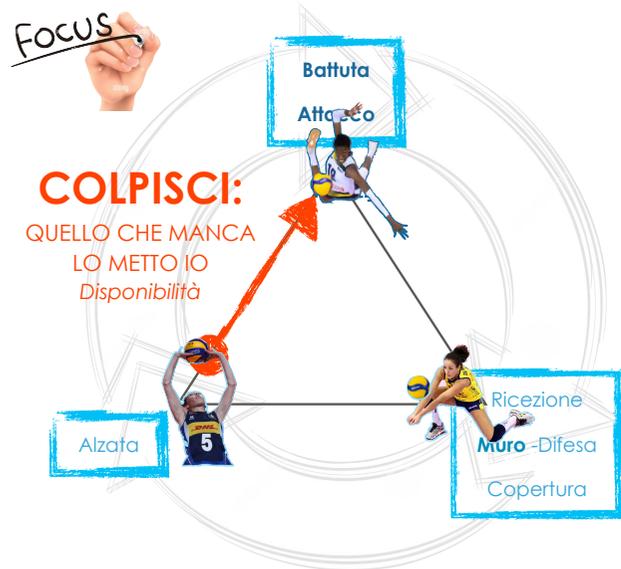
Inserire su un campo una palla di difesa alzata creativa da seconda linea allontanando il punto rete

1° GRUPPO: 6' (3'+3')



2° GRUPPO: 6' (1'30''X4)





TERZO BLOCCO

ATTIVAZIONE ATTACCO

CONOSCI L'ATTACCO

TROVA SEMPRE IL TUO SPAZIO
PER AVERE IL TEMPO DI FARE LO STACCO ALLA MASSIMA ACCELERAZIONE

<i>Leggi</i>	<i>Elabora</i>	<i>Risolvi</i>
S: Assisti e sx fuori dai 3m C: sx fuori dai 3m & Spalle avanti	Attacca il palleggiatore o attacca la palla	Spara, anticipa, sorprendi
Attacco di primo tempo dopo transizione senza guardare la palla	Lavoro di doppia palla di "attacco cubano" prima in apertura poi vicino	Lavoro di attacco cubano con rincorsa parallela a rete
Transizioni e rincorse vincolate ad un elastico	Attacco girando intorno al palleggiatore	Attacco sparando la palla sul soffitto
.....

ATTACCO IN COMBINAZIONE

1. SUPER+SETTE+PIU' DA CP (FAST SU ATTACCO A DUE)

2. SUPER+SETTE+PIU' CON TRANSIZIONE DA 4
(CONTRATTACCO IN DUE TOCCHI DA DIFESA)

3. SUPER+ PRIMO TEMPO+PIU' CON TRANSIZIONE DA 2
(CONTRATTACCO IN DUE TOCCHI DA DIFESA) BASE FAST SU
ATTACCO A DUE

4. SUPER IN DUE+SETTE+PIU' DA CP (FAST SU ATTACCO A DUE)

5. SUPER IN DUE+SETTE+PIU' CON TRANSIZIONE DA 4
(CONTRATTACCO IN DUE TOCCHI DA DIFESA)

6. SUPER DUE+ PRIMO TEMPO+PIU' CON TRANSIZIONE DA 2
(CONTRATTACCO IN DUE TOCCHI DA DIFESA). BASE FAST SU
ATTACCO A DUE

DISPOSIZIONE

Disporre due sestetti, uno in cambiopalla ed uno in fase break Point

SVOLGIMENTO

Giocare la sequenza dei tre palloni cercando di mettere massima attenzione su metà rete. In tutte le situazioni dove non possiamo cercare il punto mettere il posto 4 a sedere.

CAMBIO

Ripetere i sei palloni sui due campi prima del cambio (P5-P5, P2-P2, P5-P4, P4-P5)

REGOLE DI ATTACCO: 1. **“Sempre avanti con 1,2 e 7”** 2. **“4 punti rete con FAST o palla fuori dal sistema”**

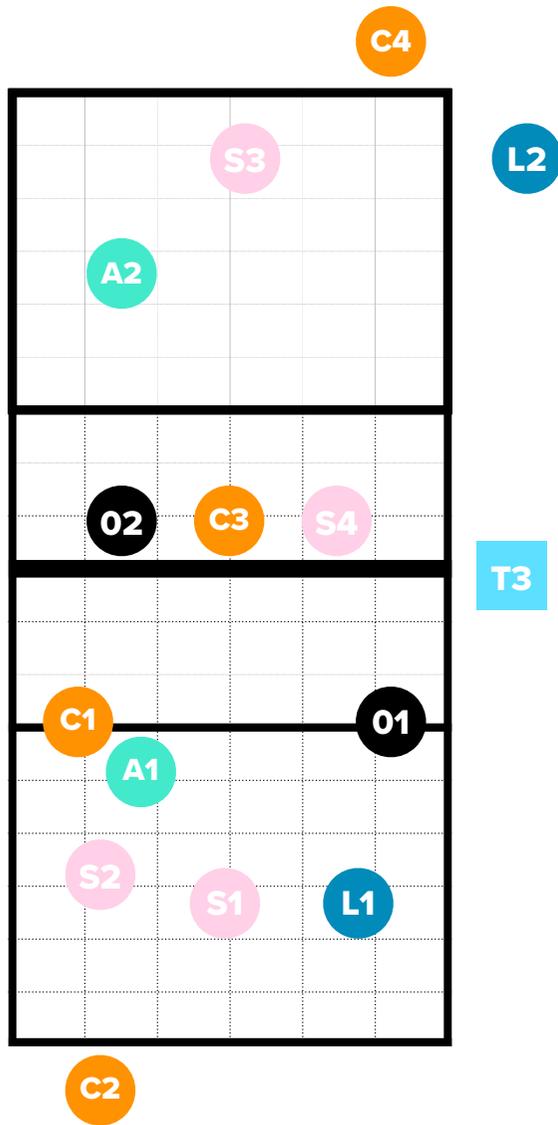
REGOLE DI CONTRATTACCO: 3. **“La strada più corta”** 4. **“Attacca tutta la rete”**

TEAM



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	

T2



RICONOSCI

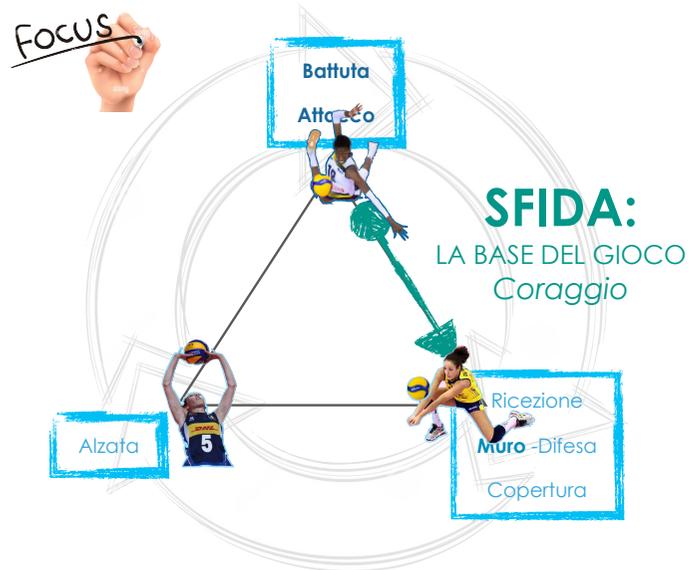
Il centrale esagera la transizione sul cambiopalla

Eeguire palla alta con muro a tre

Cercare di togliere il posta 4 dal contrattacco (attacca tutta la rete)

Bloccare i colpi di attacco sulle prime azioni (4,5,6)

Costruire la prima azione senza palleggiatore



QUARTO BLOCCO

INTENSIVO DI RICEZIONE SULLA LINEA

DISPOSIZIONE

Due ricettori in 5/6 in un campo lavorano su battuta da vicino per **SEMPRE LONTANI - MAI IN LINEA**

Nell'altro campo una linea con due schiacciatori che si alternano con un libero (chi riceve esegue la transizione ed esce, e l'altro libero fisso in 1.

Tenere la linea di ricezione molto alta.

SVOLGIMENTO

Alternare battuta sul terzetto di ricezione, cercando la linea per 2'. Cambiare fila dopo ogni battuta. Poi cambiare sulle diagonali.

Nell'altro campo un allenatore esegue battute tese nel conflitto (partire ad occhi chiusi. sul tocco o al segnale aprire gli occhi).



In battuta ricordati di posizionare l'euro

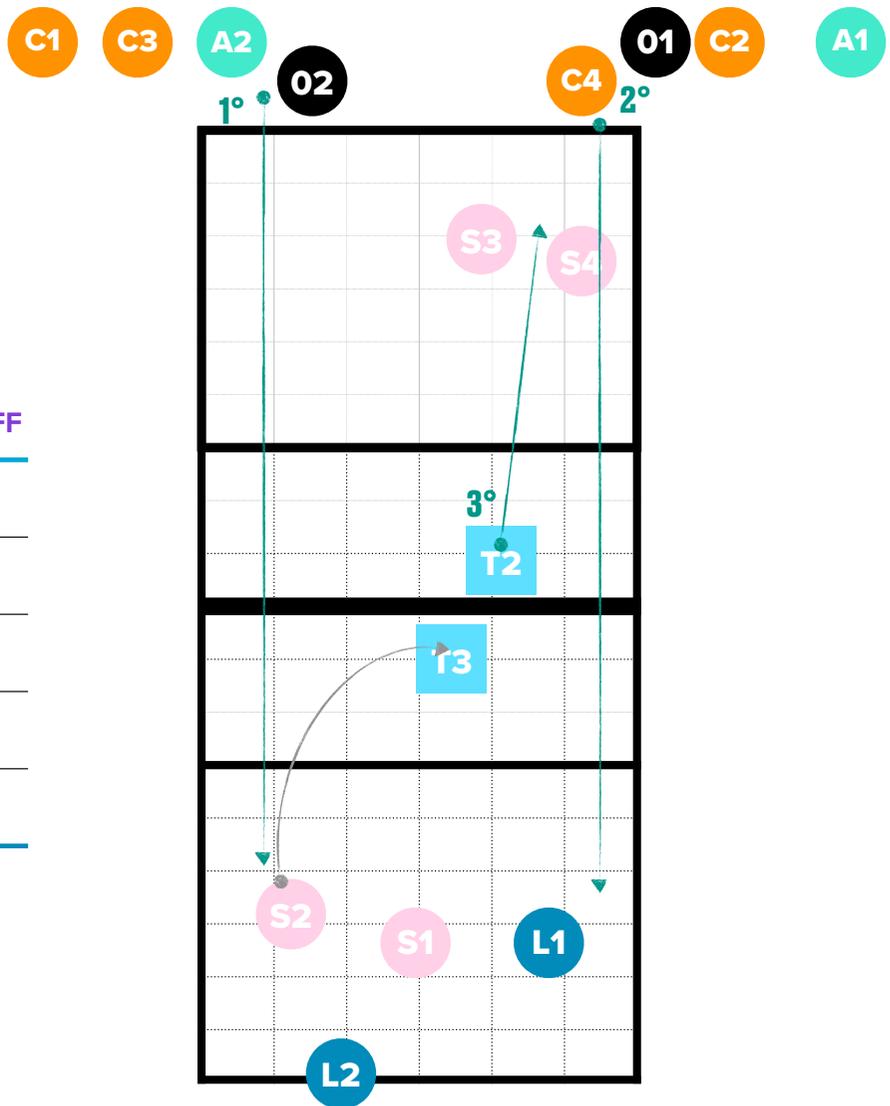
CAMBIO

Dopo 4' minuti cambiare la coppia di schiacciatori ed il libero, oppure cambiare liberamente dopo obiettivo tecnico.

REGOLE DI RICEZIONE: 1. **“Sempre lontani, mai in linea”** 2. “Palla corta per C ed. O, nastro del palleggiatore” 3. “Libero di scegliere”

TEAM

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

Battere insieme e decidere verso che angolo

Tenere la linea di ricezione altissima

Inserire i centrali in transizione

Inserire il secondo libero ad alzare primo tempo

Togliere l'idea di guardare la palla in attacco al centrale