

1°focus relativo all'azione di CP

- **Interazione con le traiettorie che arrivano dal campo avversario**
 - Lanci – ricezione/appoggio – alzata (a coppie)
- **Contenuti: anticipo situazionale / «dare tempo» con il 1°tocco / precisione alzata**
 - Colpo spin – ricezione – alzata (a coppie)
- **Contenuti: dinamica del colpo / piede d'affondo nei bagher spostati / controllo**
 - Auto alzata e colpo piazzato – ricezione/difesa – alzata (a coppie)
- **Contenuti: equilibrio in volo / colpo e direzione / gestione spazi in difesa / reazione**
 - Servizio vs ricezione
- **Lavoro individuale (ev.progressione: serv.da vicino / dist.regolare / salto)**
 - 1-mi muovo-2-piano di rimbalzo-3 (con le gambe)
- **A coppie: gestione conflitto e traiettorie di competenza nel conflitto**
 - Conflitto corto / conflitto lungo / la diagonale

2°focus relativo all'azione di CP

- **Il collegamento tra ricezione e attacco (transizioni di CP)**
 - **Movimenti dopo propria ricezione (del ricevitore impegnato nel conflitto)**
 - **Un passo laterale e rincorsa / affondo – incrocio e rincorsa / passo in – out e rincorsa**
 - **Movimenti su anticipo (del ricevitore non impegnato nel conflitto)**
 - **Due passi laterali e rincorsa (preparazione ottimale della posizione di inizio rincorsa)**
 - **Sequenze di CP con colpi piazzati e rigiocata**
 - **Senza impegno dei centrali (collegamenti d'attacco di 1°/2°linea)**
 - **Con impegno dei centrali in ricezione situazionale su servizio corto**
 - **Contenuti:**
 - **Timing dell'intera sequenza di azione e definizione del numero di appoggi**
 - **Equilibrio in volo degli attaccanti e scelta dei colpi piazzati**
 - **Reazioni e controllo palla negli interventi difensivi**
- Il muro e la difesa**
- **Muro**
 - **Fronteggiare la rincorsa dell'attaccante**

L'allenamento dell'azione di CP

- **La combinazione tra l'azione del centrale e quella del posto 6**
 - **Adattamento delle linee di rincorsa del posto 6**
 - **Il gioco in apertura (centrale – att.laterale distante – posto 6)**
- **L'attaccante da zona 1 va considerato come l'attaccante da zona 2**
- **Il gioco in sovrapposizione (centrale – att.laterale vicino – posto 6)**
- **L'attaccante da zona 1 va considerato come l'attaccante da zona 2**
 - **Il gioco con il 1° tempo del centrale nelle ricezioni**
 - **Il 1° tempo nel punto rete**
 - **Palla 7, palla «middle» e palla Fast (timing e colpo)**

La ricostruzione del contrattacco

- **Le competenze nell'alzata di ricostruzione**
- **L'allenamento situazionale delle competenze di ricostruzione**
 - **L'allenamento del L nello sviluppo della ricostruzione**
 - **La gestione degli estremi dello spazio di rete**
- **Transizioni da muro / transizioni da difesa / transizioni da copertura del pallonetto**
 - **L'utilizzo della 2° linea da posto 6**
 - **Pipe / over / back / più / meno**
 - **L'inserimento del centrale in combinazione con le 2° linee**
- **Movimenti di transizione da muro specifici delle zone di rete**
- **Eventuali zone di competenza per l'appoggio di una freeball**

Lavoro di 6 vs 6 sull'azione di CP

- **La reiterazione dell'azione vincente**
 - **CP vs BP**
 - **L'azione vincente del CP cambia la rotazione nel BP**
 - **L'azione vincente del BP resta lo stesso turno di servizio**
 - **Le palle aggiuntive messe in gioco per l'intensità di esercizio**
- **Palla alta per i giocatori laterali (criterio riferito a palle meno ricorrenti nel CP)**
 - **Rigiocata da freeball per consolidare la combinazione tra centrale e posto 6**
 - **Rigiocata da «no muro» su situazione di palla piazzata dall'avversario**
 - **Obiettivi:**
- **Lavoro con contenuti prettamente tecnici e ripetizioni di situazioni specifiche**
 - **Lavoro a target per la ricerca di efficacia nell'azione di CP**

La gestione delle rotazioni nell'esercizio

- **Situazione di attacco a 3 con L schierato in zona 6**
- **Situazione riprodotta dalla P6 e dalla P5 con 3 schiacciatori ricevitori**
 - **Situazione di attacco a 2 con L schierato in zona 6**
 - **Situazione riprodotta solo tramite la P3**
 - **Situazione di attacco a 3 che riproduce la P1**
 - **Sia con O che con 3 schiacciatori ricevitori**
- **Questa situazione è utile solo in presenza di O non impiegabili in ricezione**
 - **Situazione di attacco a 2 con L schierato in zona 1**
 - **Situazione riprodotta dalla P4 con O non ricevitore e dalla P2**
- **Differente impegno per l'A su cui va focalizzata l'eventuale scelta**

Conclusioni

- **Il 2° allenamento dello stage nazionale (o dello stage interterritoriale) induce comportamenti tecnici e tattici in situazione di gioco**
- **Per l'azione di CP i focus devono essere sugli elementi determinanti della qualità esecutiva delle tecniche e sui principi metodologici dell'azione**
- **Per l'azione di BP i focus devono essere concentrati sui contenuti del 1° all.to**
 - **I contenuti ambiziosi del 2° allenamento costituiscono obiettivo ottimale del protocollo**
- **Lo scopo della proposta è una valutazione del livello raggiungibile dai vari gruppi di atlete che presenziano gli stage (in base alle tecniche introdotte)**
 - **La stima del livello tecnico è basata sull'incidenza dell'errore tecnico esecutivo rilevata nei meccanismi di gioco (quante volte l'azione finisce con l'errore)**

Parole Chiave:

**Il palleggiatore prende in fretta posizione e si ferma
questo ci permette di esser pronti ad ogni situazione**

Nell'attacco il braccio di equilibrio è alto

In situazione di bagher di rice e appoggio, il piede che cerca il pallone

**Movimento d'attacco braccio che finisce il movimento
pensando alla bracciata del nuoto**

Difesa: split quando entra la spalla

Difesa: peso sulle ginocchia (spazzaneve)

Parole Chiave:

In battuta: lancio avanti, peso del corpo da dietro ad avanti senza fare passi

Ricezione:

1/2/mia ,gomiti iper estesi, polsi morbidi, sterno dentro ,spalle avanti

**Quello che noto nelle fasi di gioco sono i tempi
"se vengono ripettati le cose vengono"
cit: Marco Mencarelli**

**Muro : il laterale ha il piede esterno arretrato
questo per avere piu spazio per raggiunegere il punto di arrivo**

**Bagher di recupero :
estraniare il piano di rimbalzo dal corpo , continuano a
muoversi anche nel impatto col pallone.
(nel gioco la velocità non ci consente di fermarci sempre prima
di eseguire un fondamentale.**

Bagher laterale spalla dentro l'orecchio

Attacco: ampiezza dei movimenti

le correzioni funzionano nei 5/7 secondi .. non dopo.

**Tempi nella super: piede sx a terra in entrata al tocco del palleggiatore
quick: piede sx a rilascio dal pavimento al tocco del palleggiatore.**

**Battuta equilibrio sul piede corrispondente al braccio
attacco equilibrio sul piede opposto**