



ATTACCO

Dal settore GIOVANILE

Alla 1^a SQUADRA

PalaGeorge MONTICHIARI
31 gennaio 2015

QUANDO INSEGNARLO?

**Inserire come forma di gioco le fasi di attacco
nel minivolley**

ESEMPIO

Motricità generale abbinati alla rincorsa e attacco

ASPETTI PSICOLOGICI

GIOVAN

ADULTI

L'ERRORE non
deve condizionare
il gesto tecnico



GESTO TECNICO



RINCORS

CARICAMENTO

STACC

COLPO



RINCORSA



1° PASSO
(sinistro)

2° PASSO
(destro)



3° PASSO
(sinistro)



**STACCO ATLETA
DESTRO**

**ULTIMO APPOGGIO
DESTRO - SINISTRO**

E I MANCINI...?!?!?!?

**ULTIMO APPOGGIO
SINISTRO - DESTRO**

RINCORSA CARICAMENTO E STACCO

ATLETA MANCINO

(ATTACCO DA POSTO 4)



RINCORSA CARICAMENTO E STACCO

ATLETA MANCINO

(ATTACCO DA POSTO 2)



COME ALLENARE LA RINCORSA

1. MOTRICITA' GENERALE
2. CIRCUITI SPECIFICI A CARATTERE LUDICO PER L'INSEGNAMENTO DEI PASSI

DIVIDERE LE FASI DELLA RINCORSA

(PARTENDO DALLA FINE)

1. CARICAMENTO BRACCIA
2. STACCO
3. TERZO PASSO
4. SECONDO PASSO
5. PRIMO PASSO

COLPO SULLA PALLA

1. Movimento con elastico
2. Movimento con pallina da tennis
 - A. Solo polso
 - B. Caricamento e lancio
 - C. Slancio, caricamento e lancio
3. Solo polso
4. Attacco palla ferma
5. Attacco dopo lancio
6. Attacco dal plinto su autoalzata
7. Attacco dal plinto con lancio dell'allenatore

MOVIMENTO CON ELASTICO



ALLENAMENTO BASE A STAZIONI SETTORE GIOVANILE

RISCALDAMENTO INSERENDO TUTTI I TIPI
DI RINCORSA E DA TUTTE LE ZONE

- 1) Movimento con elastico
- 2) Movimento con palla da tennis
- 3) Attacco palla ferma
- 4) Attacco dopo lancio
- 5) Attacco dal plinto
- 6) Attacco su alzata dell'allenatore

ALTEZZA DEL COLPO

- Massima elevazione (Spingere!!!)
- Anticipo degli arti superiori allo stacco
- Verticalità salto
- Estensione spalla

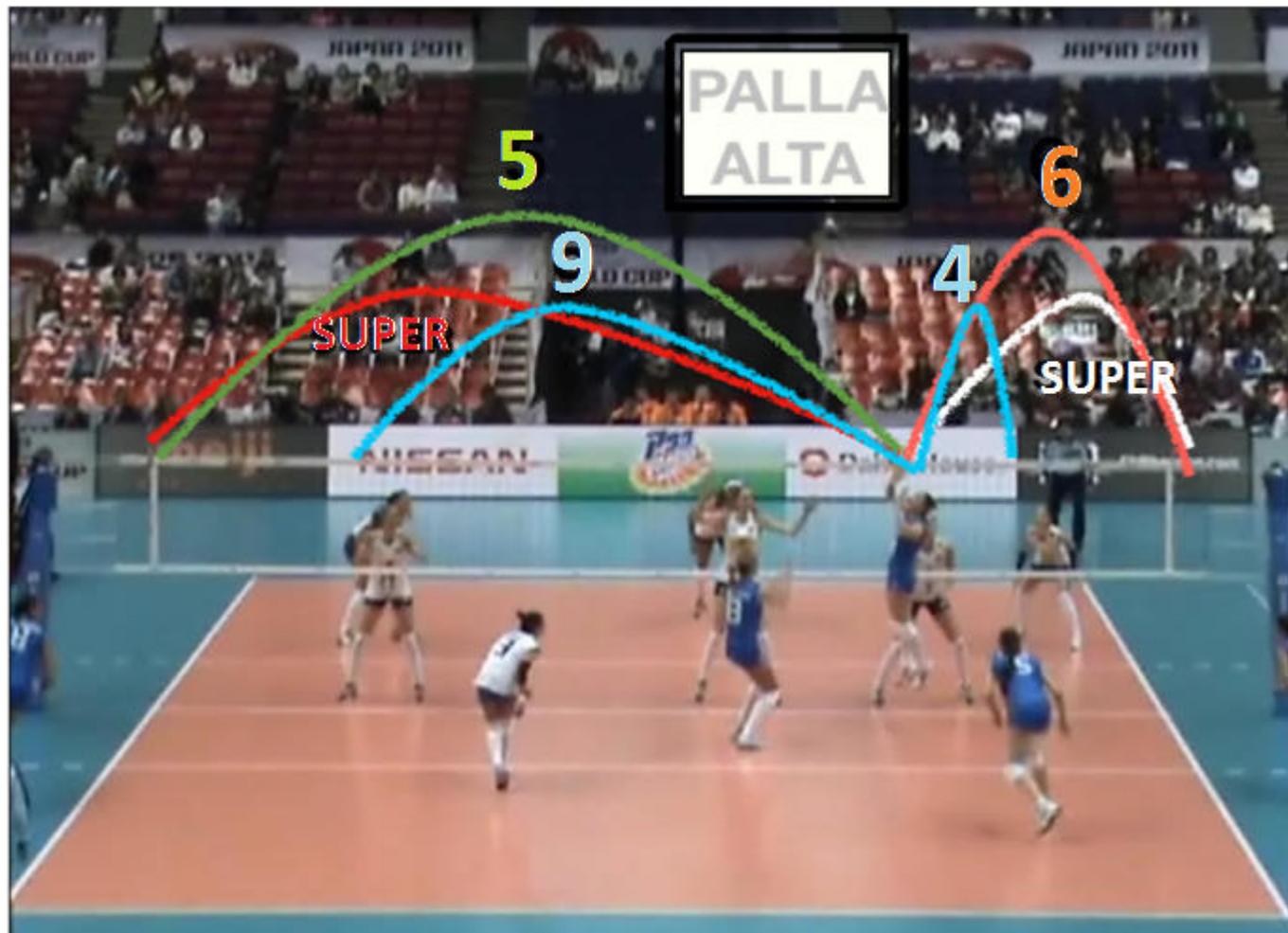


LUNGHEZZA DEL COLPO

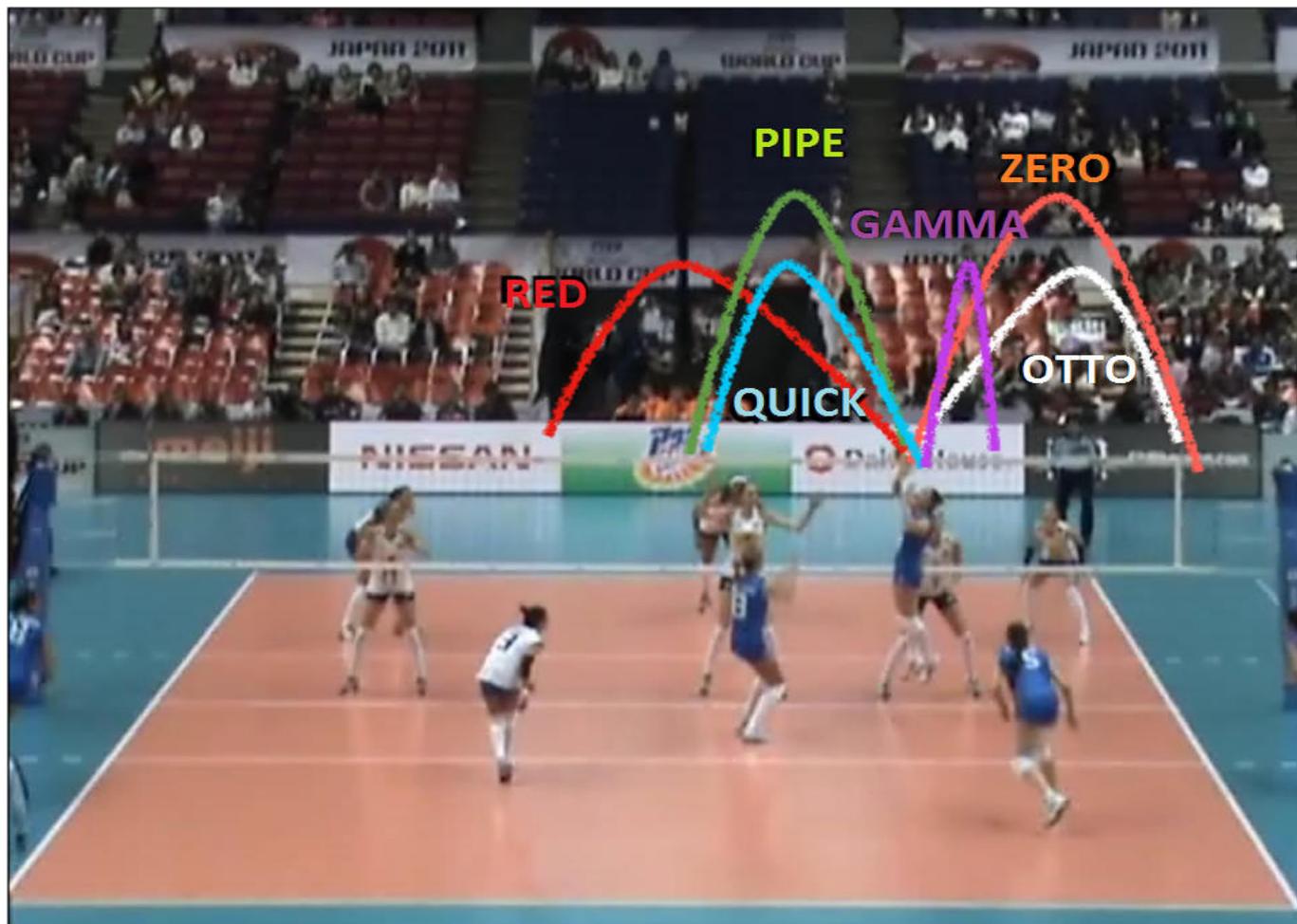
- Il colpo d'attacco al muro
- Attacco e difesa a coppie
- La differenziazione degli errori
- Gli esercizi per la lunghezza del colpo nel globale



I TIPI DI ALZATA PER IL RICETTORE-ATTACCANTE 1^A LINEA



I TIPI DI ALZATA PER IL RICETTORE-ATTACCANTE 2° LINEA



TIPI DI ATTACCO

- 1) “5” palla alta posto 4
- 2) “Super” posto 4
- 3) “9” secondo tempo per il posto 4
(di solito vienealzata a 2 m dal primo tempo)
- 4) “1” primo tempo davanti
- 5) “2” primo tempo dietro
- 6) “7” palla tesa per il centrale a 3 m dal palleggiatore
- 7) “Fast” palla con rincorsa in diagonale e stacco ad un piede
(viene attaccata non solo dal centrale ma anche da altri giocatori)
- 8) “6” palla alta in posto 2
- 9) “Super” in posto 2
- 10) Attacco da seconda linea in posto 1 super o alta
- 11) “Pipe” attacco da posto 6

LE TIPOLOGIE DI ATTACCO A UN PIEDE

- Due
- B
- Fast
- Finta di due e fast
- Finta di sette e stacco a un piede avanti



LA TECNICA DELLA FAST

- Rincorsa
 - Ritmo
 - Ultimo passo
 - Punto di stacco
 - Azione delle braccia durante la rincorsa



LA TECNICA DELLA FAST

- Stacco
- Stacco del piede destro
- Azione di spinta dell'arto inferiore sinistro
- Azione delle braccia allo stacco



LA TECNICA DELLA FAST

- Colpo
 - Posizione in fase di volo
 - Il caricamento
 - L'azione avambraccio-polso
- Ricaduta
 - A carico di entrambi i piedi



LA TECNICA DELLA FAST



METODOLOGIE DI ALLENAMENTO DELL'ATLETA CHE HA ACQUISITO IL GESTO TECNICO

ATTACCO DOPO FASE DI RICEZIONE

- Attacco con partenza dalla posizione di ricezione
- Attacco dopo ricezione
- La palla è quasi semprealzata dal palleggiatore

ATTACCO DOPO FASE DI MURO E DIFESA

- Attacco dopo difesa
- Attacco dopo muro
- La palla è spesso alzata dal centrale e da altri compagni

A) Dopo la difesa del palleggiatore il responsabile della zona dei 3 m è il centrale, per le restanti zone dipende dai compiti specifici assegnati

LA PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE DEVE SEGUIRE QUESTE INDICAZIONI E VARIA IN RELAZIONE AL NUMERO DEGLI ALLENAMENTI (es. 2 / 3 all.)

LAVORO GLOBALE PER L'ATTACCO

- Variabili da considerare:
 - Capacità tecniche (precisione del colpo)
 - Condizione fisica (centrali)
 - Numero di allenamenti e tempo a disposizione

LAVORO GLOBALE PER L'ATTACCO

- Attacco in parallela da 4
- Attacco diagonale lunga da 4
- Attacco diagonale stretta da 4

- Attacco in parallela da 2
- Attacco diagonale lunga da 2
- Attacco diagonale stretta da 2

Esercizi a rotazione

- Attacco 2° linea in parallela

LAVORO GLOBALE PER L'ATTACCO

- Attacco da 4 con palla staccata alzata dal palleggiatore. Tendenzialmente la zona di attacco è libera in B2, B1 dalla A2 si danno delle opzioni
- Attacco da 4 con palla staccata alzata dal libero
- Attacco da 4 con palla staccata alzata dai compagni
- Attacco palle estreme

LAVORO GLOBALE PER L'ATTACCO

- Attacco da 2 con palla staccata alzata dal palleggiatore.
- Attacco da 2 con palla staccata alzata dal libero
- Attacco da 2 con palla staccata alzata dai compagni

- Come esercizi precedenti ma con l'attacco da seconda linea
- Attacco pipe verso cinque
- Attacco pipe verso uno

LAVORO GLOBALE PER L'ATTACCO

- Due in campo il palleggiatore alza a scelta in 2 o 4 attacco sempre in parallela
- Due in campo il palleggiatore alza a scelta in 2 o 4 attacco sempre in diagonale
- 3 contro 3 da seconda linea, gioco a punteggio con tutte le variabili opposto fisso,

LAVORO SPECIFICO PER L'ATTACCO

- Il lavoro si sviluppa tramite l'alternanza delle linee o la rotazione degli attaccanti
- Nella prima parte della settimana non avviene nessuna differenza tra attaccanti titolari e riserve
- All'avvicinarsi della partita avviene la definizione degli attaccanti titolari e delle riserve. Quest'ultime dovranno simulare il gioco avversario appreso mediante la visione del video
- Nel primo blocco il lavoro è standardizzato. Nel secondo rispetto al protocollo iniziale ci sono molte variabili date dal gioco avversario

POTENZIAMENTO E MANTENIMENTO DELLA MUSCOLATURA SCAPOLO OMERALE RECLUTATA DURANTE L'ATTACCO

PER IL SETTORE GIOVANILE VIENE CONSIDERATA FASE ALLENANTE

PER GLI ATLETI EVOLUTI VIENE CONSIDERATA FASE PREVENTIVA



**Flesso ed estensione lungo un piano obliquo verso l'alto per
tutta la muscolatura della spalla**

POTENZIAMENTO E MANTENIMENTO DELLA MUSCOLATURA SCAPOLO OMERALE RECLUTATA DURANTE L'ATTACCO

PER IL SETTORE GIOVANILE VIENE CONSIDERATA FASE ALLENANTE

PER GLI ATLETI EVOLUTI VIENE CONSIDERATA FASE PREVENTIVA



EXTRAROTATORI

POTENZIAMENTO E MANTENIMENTO DELLA MUSCOLATURA SCAPOLO OMERALE RECLUTATA DURANTE L'ATTACCO

PER IL SETTORE GIOVANILE VIENE CONSIDERATA FASE ALLENANTE

PER GLI ATLETI EVOLUTI VIENE CONSIDERATA FASE PREVENTIVA



EXTRAROTATORI

POTENZIAMENTO E MANTENIMENTO DELLA MUSCOLATURA SCAPOLO OMERALE RECLUTATA DURANTE L'ATTACCO

PER IL SETTORE GIOVANILE VIENE CONSIDERATA FASE ALLENANTE

PER GLI ATLETI EVOLUTI VIENE CONSIDERATA FASE PREVENTIVA



REMATORE PER I ROMBOIDEI

POTENZIAMENTO E MANTENIMENTO DELLA MUSCOLATURA SCAPOLO OMERALE RECLUTATA DURANTE L'ATTACCO

PER IL SETTORE GIOVANILE VIENE CONSIDERATA FASE ALLENANTE

PER GLI ATLETI EVOLUTI VIENE CONSIDERATA FASE PREVENTIVA



APERTURA POSTERIORI PER ROMBOIDEI

POTENZIAMENTO E MANTENIMENTO DELLA MUSCOLATURA SCAPOLO OMERALE RECLUTATA DURANTE L'ATTACCO

PER IL SETTORE GIOVANILE VIENE CONSIDERATA FASE ALLENANTE

PER GLI ATLETI EVOLUTI VIENE CONSIDERATA FASE PREVENTIVA



CHIUSURA ANTERIORE A BRACCIA SEMIFLESSE PER I PETTORALE

STRETCHING SPECIFICO POST ALLENAMENTO

ALLUNGAMENTO:

- TRICIPITE
- TRAPEZIO
- PETTORALE

**STUDIO STATISTICO DEL
FONDAMENTALE DELLA
PROPRIA SQUADRA PER IL
MIGLIORAMENTO TECNICO E
TATTICO**

**STUDIO STATISTICO DEL
FONDAMENTALE DELLA
SQUADRA AVVERSARIA PER LA
CORRELAZIONE MURO DIFESA**

DOMANDE FINALI

