

# ALLENAMENTO SELEZIONE PROVINCIALE DI MODENA - Domenica 6 aprile

14 ragazzi (2 P, 4 C, 2L, 2O, 4S) – 3 allenatori – 180 min

## RISCALDAMENTO

5 min: Attivazione + Lavoro a terra

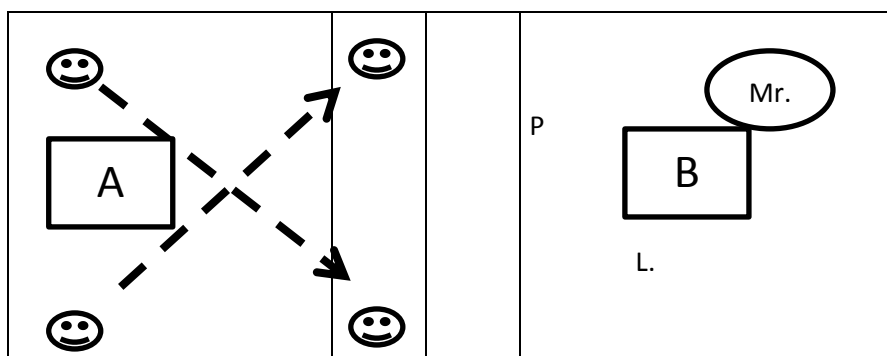
5 min: Andature + Spostamenti a muro guidati

2 min: Spostamenti a secco in campo per ruoli

## ES N.1 (5min+5min) ALZATA E COPERTURA

Auto-lancio e alzata da zona 1 verso 4 e da zona 5 verso 2

Nel campo A Attaccanti, nel campo B lavoro specifico per Palleggiatori e Liberi con gli allenatori



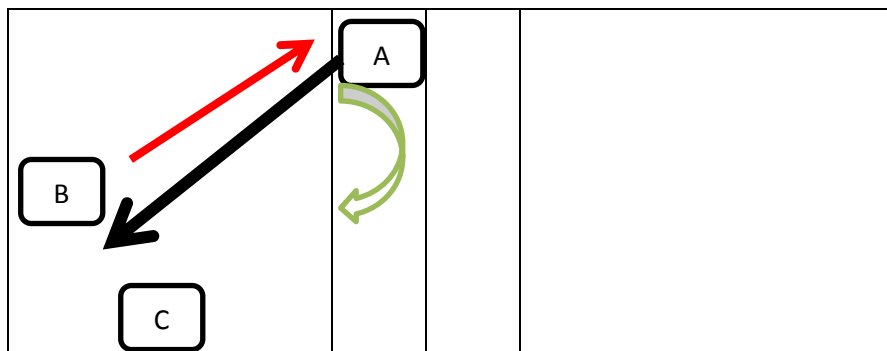
Dopo 5 minuti l'esercizio evolve, dopo aver alzato, ad un attaccante che fa da riferimento in 4 o in 2 devo anche andare sotto a coprire la palletta che questo mi farà. Target della copertura alta sui 3 m circa in z.3. Dopo aver coperto divento a mia volta il riferimento dell'attaccante.

Campo B lavoro su due coperture:

- 1 Libero rimane lungo 6 va corto per Pipe
- 2 Libero viene in copertura sotto l'attaccante(corto, no Pipe).

## ES N.2 (15min): DIFESA, ALZATA E COPERTURA

Lavoro a terne su diagonali. A attacca su B o C. B/C difendono alto in mezzo al campo, chi non ha difeso alza. Chi alza va in copertura sotto l'attaccante corto, chi difende rimane in copertura lungo su 2 palla dell'attaccante che sceglierà il tipo di palletta da fare: lunga o corta.



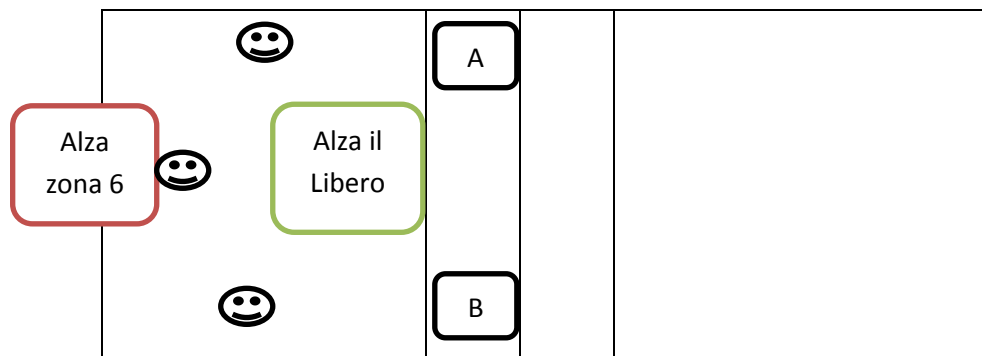
Sequenza:

- 1-
- 2-
- 3-

### ES N.3 (15min): DIFESA AMERICANA

Lavorando distinti sui 2 campi, A o B attaccano, e con 2 tocchi bisogna alzare la palla di nuovo ad A o B in maniera che possano attaccare di nuovo.

Nel disegno sottostante le competenze di alzate in caso di difesa del palleggiatore



### ES N.4 (40-45 min.): BATTUTA-RICE E ATTACCO VINCOLATO

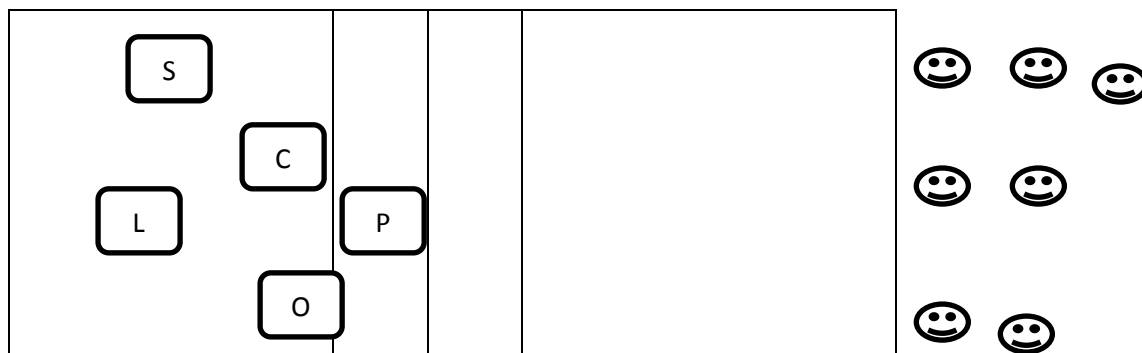
3 file di battitori dalle diverse zone del campo 1-6-5 1, nell'altro campo dove si riceve ci saranno un Libero, uno schiacciatore, un centrale, un opposto ed un alzatore.

1 Obbligo: zone di rete utilizzabili. Se riceve S attacca S o C. Se riceve L attacco C-S (Possibilità in un secondo momento di invertire la distribuzione);

2 Obbligo: tipi di attacco utilizzabili. Ricezione dentro i 3 metri: attacco della mezza in banda con richiesta di colpo forte sulla rincorsa; Ricezione fuori dai 3 metri: attacco di palla alta con colpo alto e profondo o pallonetto/piazzata dietro al muro. I centrali sono nel campo della battuta per murare.

3 Obbligo: combinazioni d'attacco utilizzabili. Il palleggiatore accorda con il centrale attacco avanti (3 o 1) o attacco dietro (4 o 2). In base 3 o 1 può giocare col centrale o opposto. In base 4 o 2 può giocare centro o schiacciatore.

Palla battuta facile dagli allenatori e linea di muro dopo l'attacco.



ES N.5 (circa 50 min.): 6 vs 6 SU FASE DI CAMBIO PALLA

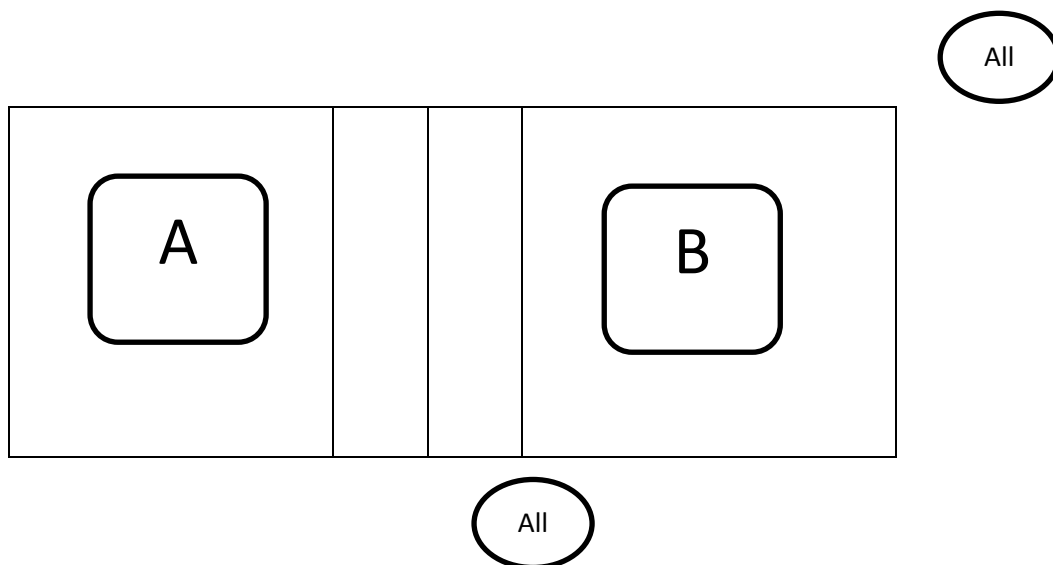
(All'inizio del 6vs6 definizione delle competenze di copertura sulle palle rigiocate)

6 Vs.6 a Linee Bloccate, in modo da provare diverse P.

1 Parte: Sviluppo della positività. Squadra A sollecitata nella fase ricezione-Punto, Squadra B impegnata nella fase Break. Punteggio: A 18 B 18 - La sequenza dei palloni è Ricezione A-Conferma A ( 1 punto), free ball B ( 1 Punto).

La squadra B ha 1 bonus in battuta se sbagliano altre battute parte la free ball per la squadra A, la squadra A per fare punto deve mettere a terra sia la rice che la freeball, mentre B fa sempre punto. Per mettere enfasi sulla positività la squadra A fa 3 punti anziché 2 se realizza la sequenza dei 3 palloni

2 Parte: Gestione dell'errore. Squadra A sollecitata nella fase ricezione-Punto, Squadra B impegnata nella fase Break. Punteggio: A 18 B 18 - La sequenza dei palloni è Ricezione A (1 punto), free ball A (1 Punto). Se A commette errore sulla prima azione dalla battuta avversaria (fase cambio palla) concede ovviamente il punto agli avversari e retrocede di un punto. La squadra B ha 1 bonus in battuta; se sbagliano altre battute parte la free ball per la squadra A.



ALLUNGAMENTO E CONSIDERAZIONI FINALI (10 min.)