

CORSO ALLENATORI 1 ° Grado

«L'allenamento del sistema di difesa e contrattacco »»



SISTEMA DI DIFESA E CONTRATTACCO

- ④ Cosa intendiamo per «sistema di gioco»
- ④ Alcuni sistemi di gioco
- ④ Che fase dell'allenamento è interessata?
- ④ Perché è importante definire ed avere chiaro un sistema di gioco?
- ④ Che caratteristiche deve avere?

SISTEMA DI DIFESA E CONTRATTACCO

④ Sistema di difesa

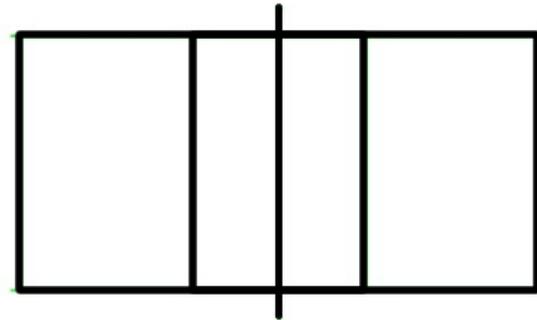
- ⊕ *Da cosa nasce la necessità?*
- ⊕ *Laboratorio (proposte)*



SISTEMA DI DIFESA E CONTRATTACCO

Ⓜ Laboratorio - Difesa e muro:

- ⊕ *Situazioni caratterizzanti il gioco di attacco (avversario)*
- ⊕ *Zone di arrivo della palla in attacco (avversario)*



SISTEMA DI DIFESA E CONTRATTACCO

Ⓢ Laboratorio - Difesa e muro:

⊕ *Quali tecniche utilizzare?*

⊕ A muro

⊕ In difesa

Alla base ci sono sempre motivazioni tecniche!!!



SISTEMA DI DIFESA E CONTRATTACCO

⊗ Difesa e muro:

- ⊕ *Definire i metodi di azione all'interno del sistema:*
 - ⊕ Chi sceglie?
 - ⊕ In base a cosa sceglie?

Dobbiamo aver allenato prima questa capacità di lettura situazionale

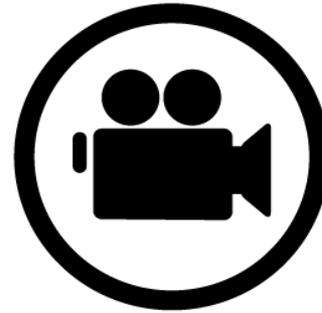
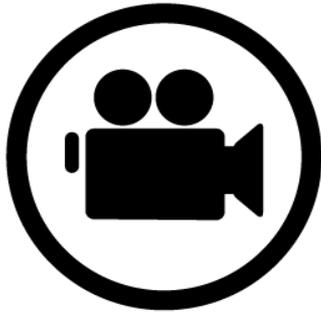
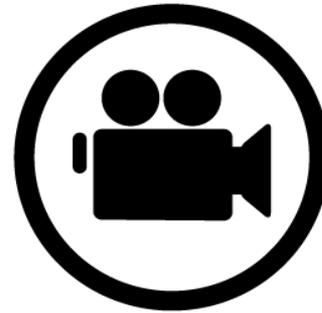
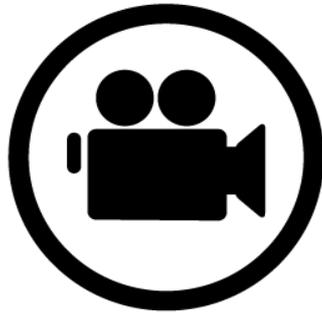


SISTEMA DI DIFESA E CONTRATTACCO

- ④ Laboratorio - Contrattacco:
 - ⊕ Competenze di primo tocco
 - ⊕ Competenze di secondo tocco
 - ⊕ Chi voglio far attaccare?
 - ⊕ **Comunicazione!!!**

SISTEMA DI DIFESA E CONTRATTACCO

④ Esempi



SISTEMA DI DIFESA E CONTRATTACCO

- ② Definire un sistema di (muro), difesa e contrattacco
 - ⊕ *In base all'alzata, alla rotazione avversaria, alla rotazione nostra e magari all'attaccante*
- ② Definire le tecniche
 - ⊕ *In base all'alzata ed all'attacco avversario*
- ② Definire le responsabilità
 - ⊕ *In base al ruolo ed alla situazione*
- ② Condividere il sistema con la squadra
- ② Allenare il sistema di gioco

SISTEMA DI DIFESA E CONTRATTACCO

- ④ Funzioni di analitico - sintetico - globale applicate al sistema di difesa e contrattacco
 - ⊕ *Perché analitico?*
 - ⊕ *Perché sintetico?*
 - ⊕ *Perché globale?*



SISTEMA DI DIFESA E CONTRATTACCO

Ⓢ Laboratorio:

- ⊕ *L'analisi ed allenamento di una situazione specifica di muro - difesa e contrattacco*