

Argomenti dei moduli:

- L'attacco nella pallavolo femminile di alto livello
- Muro/difesa e Contrattacco nella pallavolo femminile ad alto livello

L'attacco si allena in funzione di ciò che ci serve per il gioco: situazione di ricezione o situazione di break.

In particolare se ci riferiamo a situazione di ricezione, allora parleremo

Dell'attacco nella pallavolo femminile di alto livello

Con il Rally Point System è determinante il carico sulla percentuale di errore delle azioni: vince chi sbaglia meno e viene molto più rivalutata la capacità di una squadra di difendere e di rigiocare la palla, cioè

Muro/difesa e Contrattacco nella pallavolo femminile ad alto livello

L'attacco è efficace, se l'azione che porta alla conclusione della sequenza

1. Ricezione
2. Costruzione
3. Copertura
4. Attacco

Ci consente di ottenere il punto

Definiamo allora quelle che devono essere le caratteristiche di un attacco per essere efficace

1. Consideriamo il tempo (inteso come tempo di salto) la caratteristica determinante nell'attacco, a parità di ogni altra condizione. È fondamentale trovare la coordinazione temporale esatta e il modo di effettuare la rincorsa

2. Punto d'impatto. È importante colpire la palla più in alto possibile. Ciò è condizionato da due fattori:
 - massima elevazione
 - Braccio disteso
3. Intensità del colpo. Dipende dalla velocità con la quale si porta il colpo. A tale riguardo possiamo distinguere due atteggiamenti dell'atleta:
 - tirare a bassa velocità purché in campo
 - cercare la massima velocità del colpo senza tenere conto dell'efficacia.
4. Manualità: fisso l'attenzione alla parte del corpo che colpisce la palla.
5. Direzione del colpo (che è cosa diversa): Ricerca la varietà del colpo e della direzione

La scelta del colpo d'attacco è in funzione di:

- distanza della palla dalla rete: tanto più la palla sarà lontana o vicina alla rete, tanto meno saranno le possibilità di scelta dei colpi.
- Valutazione del tempo dell'alzata: i tempi di attacco (tecnica).

Un altro aspetto fondamentale, a questo punto riguarda

- a) L'organizzazione del lavoro in palestra in base al numero degli atleti a disposizione distinti per ruoli
- b) La scelta da parte dell'allenatore del sistema di ricezione da adottare in funzione della costruzione e dell'attacco

Nell'organizzare la seduta di allenamento è indispensabile che l'allenatore sappia “**abbastanza esattamente**” quante persone avrà in palestra, se avrà uno o due palleggiatori, quanti centrali e quanti attaccanti ricevitori avrà, in modo da “preparare” l'allenamento in maniera assolutamente precisa.

Organizzare il sistema di ricezione da dare alla propria squadra significa codificare l'idea che si ha di “**costruzione dell'azione efficace ai fini della realizzazione del punto**”, in modo da impostare le singole esercitazioni in funzione di questa idea.

Tale organizzazione riguarda:

1. Le competenze in ricezione
2. La scelta dell'attaccante di primo tempo in funzione della traiettoria di ingresso della palla e della ricezione
3. La scelta dell'eventuale azione di supporto al primo tempo da parte delle bande
4. La scelta del palleggiatore in funzione alle componenti tattiche legate alle caratteristiche della squadra avversaria (organizzazione del loro muro, della loro difesa, della loro battuta) e alle caratteristiche tecniche e psicologiche delle proprie giocatrici.

Una volta fatte queste premesse di carattere strettamente tecnico, vediamo come allenare l'attacco "*efficace*" nella pallavolo femminile di alto livello, considerandolo in funzione della ricezione, e conseguentemente come costruire un allenamento guidato che abbia questo come fase centrale, premettendo che:

anche nella pallavolo di alto livello, non si deve trascurare né il metodo di lavoro con la situazione globale, né il metodo analitico, combinandoli entrambi in modo opportuno. Altrettanto importante sarà anche considerare la gradualità: andare sempre dal semplice al complesso.

Pertanto si dovrà passare sempre dalla tecnica specifica affrontata in modo analitico, ad una situazione più complessa (esercizi di sintesi), per poi finire con il 6 contro 6 (globale).

La situazione globale, infine, va allenata con tanti argomenti specifici in modo da lavorare su quello che a noi serve in quel momento.

Sarà importante, inoltre, tenere sempre in mente, in ogni esercitazione, gli aspetti legati all'apprendimento e gli aspetti condizionali, vale a dire:

- a. che ritmo voglio dare all'esercizio (nuova tecnica?)
- b. In quale giorno della settimana mi trovo?
- c. In quale microciclo di lavoro mi trovo?
- d. Devo lavorare in funzione dell'avversario, o no?

Anche nella pallavolo di alto livello ci sono gli errori che devono essere corretti, partendo dall'osservazione sistematica dell'allenatore, mediante metodiche di correzione specifiche:

Essa deve essere:

1. Immediata, vale a dire tempestiva
2. Preventiva, vale a dire l'allenatore deve essere a conoscenza degli errori solitamente commessi
3. Diretta
4. Indiretta (con mezzi esterni) per contrasto

Inoltre deve avere come unico obiettivo l'identificazione della causa dell'errore e, quindi, l'eliminazione.

Nel caso in cui non si riuscisse ad eliminare l'errore si deve cercare di compensare la cattiva esecuzione tecnica con la mancanza di errore finale (*“fallo pure tecnicamente male, ma non sbagliare”*).

Questo concetto è valido per atleti anziani o con particolari limitazioni funzionali

Dal punto di vista metodologico bisognerà:

- a. correggere un errore per volta, distinguendo gli errori principali da quelli secondari
- b. fare andare di pari passo rinforzo e correzione
- c. consolidare il movimento corretto esercitandosi continuamente
- d. fare collaborare il giocatore alle correzioni dei propri errori e di quelli degli altri.

Errori:

Errore	Causa	Correttivi
Palla in rete	Scarsa Manualità	Attaccare contro il muro a varie distanze
		Lanciare palline da tennis contro il muro facendole rimbalzare a varie distanze per terra
	Il braccio non colpisce completamente disteso	In coppia. Uno a 1,5 mt dalla rete, l'altro a fondo campo. Attaccare sopra la rete
		Attaccare con rete più alta
		Attaccare da seconda linea

Errore	Causa	Correttivi
Palla in rete	Corpo dietro la palla	Attaccare con pallone sospeso o vincolato
	Palla colpita in fase discendente (anticipo di rincorsa)	Il palleggiatore invece di costruire ferma la palla. Chi attacca così si accorge se parte prima
Palla fuori	Scarsa manualità	Colpi alla parete
	Corpo dietro la palla	Attaccare con pallone sospeso o vincolato
	Si colpisce la palla troppo all'interno del corpo (la palla passa)	Schiacciare verso destra con rincorsa da destra a sinistra

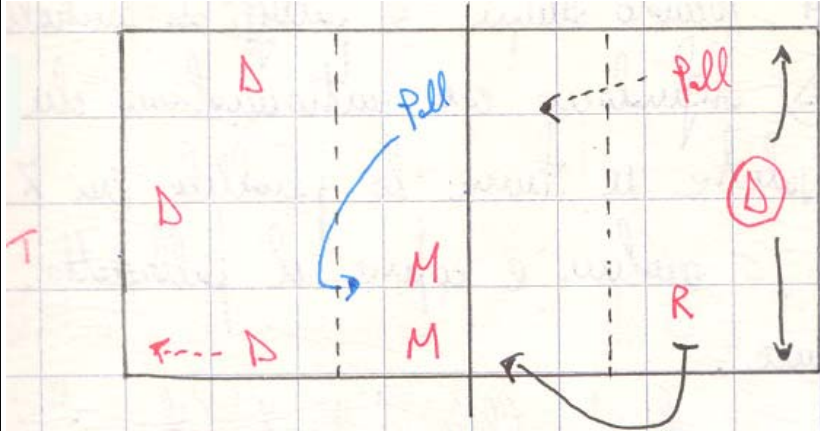
Errore	Causa	Correttivi
Palla fuori	Nel salto il corpo va in avanti (centri)	Segnare le zone di stacco e di atterraggio per terra
	Si effettua lo stacco al contrario (sinistro-destro)	Disegnare per terra la giusta sequenza
Colpo poco potente	L'arto che colpisce non è caricato correttamente	A 8-9 metri dal muro autoschiacciata delimitando la zona in cui deve cadere la palla
	Stacco lento	Partire per la rincorsa da rialzo di 40 cm circa
	Primo passo non fatto verso la palla	Disegnare per terra tre settori di 1 mt lungo la rincorsa e individuare la corsia prima di partire

Errore	Causa	Correttivi
Colpo poco potente	Non vi è differenza tra primo e secondo passo nella rincorsa	Il secondo passo si effettua superando un ostacolo (bacchetta)
	Nello stacco non si lavora in tacco punta	Ripetizione del solo stacco
	Gli arti superiori non sono slanciati in dietro	Effettuare lo slancio con le braccia vincolate ad un elastico
	Il braccio di attacco è lento	Partire con le braccia avanti e anticipare il movimento delle braccia

ALLENAMENTO GUIDATO

1. Riscaldamento
2. Riscaldamento con palloni sulle traslocazioni specifiche per ruoli, in situazioni di ricezione
3. Riscaldamento con palloni sulla manualità del colpo di attacco (se bisogna correggere un errore si lavora a parte)
4. Esercitazioni specifiche sul fondamentale individuale collegato alla situazione di ricezione
5. Esercizi di sintesi
6. Esercitazioni in 6 contro 6 con compiti assegnati
7. Esercitazioni a punteggio specifiche
8. Defaticamento

Scheda tecnica esercizio di sintesi:

<p>Scopo dell'esercizio squadra A:</p>	<p>Allenare l'attaccante ricevitore a fare subito il punto su ricezione buona</p>
<p>Scopo dell'esercizio squadra B:</p>	<p>Allenare l'attaccante di posto 1/6 con direzioni di contrattacco specifiche</p>
<p>N° minimo Giocatori</p>	<p>8</p>
<p>Esercizio</p> <p>T batte su R che attacca dopo aver ricevuto. Il compito di R è cercare subito il punto su ricezione buona.</p> <p>Se la squadra B difende deve contrattaccare obbligatoriamente da 1 o 6 sullo spostamento del difensore D.</p>	 <p>Il diagramma illustra un campo di calcio con una griglia di linee. I giocatori sono indicati con lettere: T (Tiro) a sinistra, R (Ricevitore) a destra, e D (Difensore) in tre posizioni. Due M (Mediano) sono posizionati al centro. Una palla (Pall) è in movimento da T verso R, con una freccia blu che indica la traiettoria. Una seconda palla (Pall) è a destra di R, con una freccia grigia che indica un contrattacco verso sinistra. Una freccia grigia a destra di R indica un movimento verso il centro del campo. Una freccia grigia a sinistra di R indica un movimento verso il centro del campo. Una freccia grigia a sinistra di R indica un movimento verso il centro del campo. Una freccia grigia a sinistra di R indica un movimento verso il centro del campo.</p>

Scheda tecnica esercizio globale:

Descrizione dell'esercizio	6 contro 6 in modalità wash con punteggio ad handicap e rotazioni bloccate
Scopo dell'esercizio	Lavorare in forma specifica sulla fase di ricezione-punto
N° Giocatori	12
Esercizio	

La squadra titolare gioca con rotazioni bloccate e parte sempre con punteggio ad handicap (ad es. 21-18 per riserve).
Per ottenere 1 punto entrambe le squadre devono realizzare 2 azioni vincenti, ma le titolari le devono realizzare con particolari azioni tecniche (ad es. 1° tempo – muro out – diagonale stretta).
Si ruota ad ogni set vinto. Chi perde fa suicidio.

Muro/difesa e Contrattacco

Il contrattacco è efficace, se l'azione che porta alla conclusione della sequenza

1. Battuta
2. Muro
3. Difesa
4. Costruzione
5. Attacco
6. Copertura

Ci consente di ottenere il punto

Definiamo allora quella che deve essere l'organizzazione della fase break nella pallavolo femminile di alto livello, per poi poter organizzare un allenamento avente come obiettivo centrale questo.

Se è vero che il primo problema deve riguardare l'organizzazione muro difesa in funzione delle proprie caratteristiche e di quelle avversarie, è altrettanto vero che il tutto deve essere collegato alla

Battuta

Questa va analizzata sotto l'aspetto

- Tecnico
- Tattico

L'obiettivo tecnico della battuta riguarda il come battere, ed ha una potenziale efficacia a prescindere dalla zona o dalla giocatrice su cui verrà indirizzata.

L'obiettivo tattico della battuta è strettamente collegato al bagaglio tecnico del singolo giocatore:

PIU' E' ALTO, MAGGIORI TIPI DI BATTUTE SARA' IN GRADO DI EFFETTUARE

Ma l'aspetto tattico più importante della battuta riguarda l'intera squadra. Il giocatore in campo deve, cioè, sapere che ad un determinato tipo di scelta del battitore deve corrispondere un'adeguata tattica di muro e viceversa.

Partendo da questa ottica, e tenendo sempre in considerazione il rendimento della fase ricezione punto avversaria, che è condizionata da:

- Qualità della ricezione
- Caratteristiche del palleggiatore
- Rendimento dell'attacco avversario nei vari momenti della partita

Vediamo cosa fare per organizzare al meglio l'azione di contrattacco della propria squadra

Partiamo dal muro e da quelli che possiamo definire i suoi obiettivi fondamentali.

Essi devono essere:

- Inibire alcune traiettorie
- Ammortizzarne altre
- Dare riferimenti precisi ai difensori
- Non dare riferimenti all'attaccante avversario

Per essere efficace sotto l'aspetto tecnico, il muro deve:

- **Scegliere quando saltare**
- **Scegliere quanto saltare**
- **Scegliere la zona da coprire**

Alla luce di queste considerazioni, partiamo dal concetto di guida del muro che nella pallavolo moderna consiste nell'attuazione di una serie di compiti individuali quali:

1. La scelta del sistema tattico di muro;
2. La comunicazione con la difesa;
3. Il posizionamento e tempo di salto;
4. La gestione del piano di rimbalzo.

Il primo di questi aspetti squisitamente di natura tattico deve essere stabilito in partenza

Il secondo aspetto deve essere inculcato nella mentalità delle giocatrici

Il terzo e il quarto sono di natura strettamente tecnici e riguardano il fondamentale individuale (posizionamento e gestione del piano di rimbalzo) e le capacità di valutazione (tempo di salto)

Una volta stabilizzato il fondamentale individuale di muro (ma anche di difesa) l'allenamento specifico non è facilmente riproducibile tramite allenamenti analitici, per cui il lavoro sintetico e globale risulta più adatto allo scopo

La tattica di muro è fortemente influenzata dalla tattica di battuta, in quanto se si dispone di un servizio efficace, sia sotto l'aspetto tecnico che tattico, si condiziona la distribuzione del gioco avversario, rendendola di più facile lettura.

Il sistema di guida che ne consegue presuppone

1. l'individuazione dell'attaccante principale. Tale individuazione è molto importante
 - a. In caso di ricezione valutata “-”
 - b. In caso di fasi particolarmente delicate della partita
 - c. In caso di sistematiche scelte da parte del palleggiatore avversario.

In tal caso si potrà scegliere preventivamente se murare a 2 o a 3

2. il criterio di utilizzazione, da parte degli avversari, degli attacchi di primo tempo;
3. la presenza di attaccanti coinvolti nel sistema di ricezione

Il sistema di guida definisce

a. la scelta tattica da adottare, se saltare, cioè, in

➤ **Lettura**

➤ **Opzione**

➤ **Sovraccarico (o assistenza)**

b. le strategie per anticipare il posizionamento

c. i colpi d'attacco avversari da murare con priorità

d. la scelta del tempo di salto

La scelta del tempo di salto, unitamente alla gestione del piano di rimbalzo, sono gli aspetti tecnici individuali su cui bisogna insistere moltissimo. Essi devono essere sempre presenti negli allenamenti dedicati a questa fase.

A questo punto vediamo, ruolo per ruolo, quello che devono fare i nostri giocatori

Atteggiamento del centrale

Il centrale assume posture di partenza differenti per murare in lettura o ad opzione. Nel caso in cui dovesse decidere di murare ad opzione, dovrà indicare alla difesa se orienterà il piano di rimbalzo contro un attacco diretto verso zona cinque, verso zona uno.

Il compito successivo consiste nell'individuare la rincorsa del centrale avversario, fronteggiarlo e saltare con il tempo di salto dell'attaccante stesso. In questo caso deve anche decidere se spostarsi per seguire l'attaccante di primo tempo avversario

Il centrale ha sempre la possibilità di anticipare il proprio spostamento sulla base delle informazioni che coglie dal campo avversario (ricezione imprecisa, giocatore di prima linea che non è più disponibile per l'attacco su palla spinta, ricevitore costretto ad intervenire sulla rincorsa del primo tempo....).

In caso di muro a tre la posizione del centrale costituisce un riferimento per entrambe le giocatrici laterali.

La guida delle giocatrici laterali

Le giocatrici laterali svolgono essenzialmente due funzioni preparatorie:

1. comunicano, con un codice prestabilito, se copriranno la diagonale o la parallela
2. si posizionano in modo ottimate lungo la rete a seconda delle priorità stabilite e in funzione di tre possibilità di interventi:
 - a. aiuto al centrale contro attacchi provenienti da posto tre in atteggiamento di lettura;
 - b. sovraccarico a muro contro un attacco che risulta prevalente o indotto tatticamente dall'efficacia del servizio (esito di una scelta tatticamente ad opzione);
 - c. muro esclusivamente contro l'avversario diretto per il quale si assume la responsabilità del posizionamento e del tempo di salto (compresa la competenza specifica sulla fast).

Le azioni di aiuto e sovraccarico sono una prerogativa principalmente delle giocatrici di posto 4 anche se, contro squadre con una grande varietà di combinazioni d'attacco, anche le giocatrici di posto 2 assumono spesso compiti analoghi.

Criteri per il posizionamento e per i tempi di salto

La preparazione per un buon posizionamento deve iniziare dall'osservazione della ricezione, successivamente sarà necessario osservare la palleggiatrice per individuare la distribuzione dell'alzata, quindi seguire la rincorsa dell'attaccante per il punto ed il tempo di salto ed, infine, cercare la palla per il corretto utilizzo del piano di rimbalzo. Questa sequenza di punti di riferimento è fissa per cui è possibile standardizzarne l'osservazione

Il centrale che salta in lettura, spesso in forte ritardo, deve recuperare il tempo facendo uscire le mani prima possibile per cui aspetta a braccia distese. In caso di forte ritardo una soluzione potrebbe consistere nel flettere dorsalmente la mani per cercare il muro passivo. Il centrale che salta ad opzione, invece, lo fa al massimo e deve compattare il piano di rimbalzo prima del colpo d'attacco. Le giocatrici laterali che murano prevalentemente contro i secondi tempi, e contro le palle alte, devono saltare successivamente al salto dell'attaccante con caricamenti più o meno accentuati.

La gestione del piano di rimbalzo

Il primo problema da risolvere riguarderà il concetto secondo cui il piano di rimbalzo dovrà essere aggressivo, e quindi invadente, oppure dovrà essere alto.

Il concetto da sviluppare è:

- Con palle vicine a rete dovrà essere invadente
- su palle normali le braccia devono essere distese alla giusta altezza in relazione alle caratteristiche dell'attaccante avversario.

Uno degli errori più grossi che si possono fare nella gestione del piano di rimbalzo è lo spostamento delle mani per adattarsi all'ultimo istante all'attaccante avversario.

Spesso questo atteggiamento favorisce il muro-out e soprattutto toglie punti di riferimenti al difensore.

Posizione di attesa e traslocazioni

La posizione di attesa di una giocatrice a muro, indipendentemente dal suo ruolo, deve essere perfettamente frontale alla rete e non troppo vicina ad essa: la distanza ideale è data dalle braccia piegate davanti al corpo con le mani già sopra le spalle; le gambe vanno flesse un po', in normale divaricata, con i piedi ben appoggiati a terra e pronti a spingere. Tale posizione consente di essere pronti per saltare direttamente verso l'alto, oppure spostarsi lateralmente.

Il centrale deve imparare ad aspettare a braccia alte.

Per i laterali ci sono diverse scuole di pensiero.

Gli spostamenti più importanti sono:

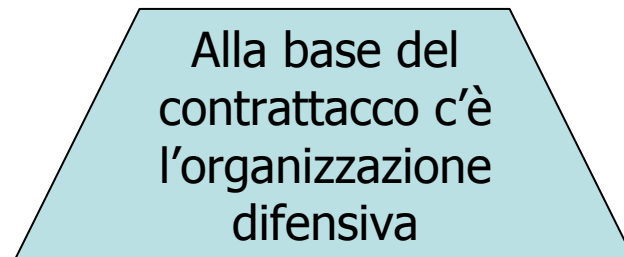
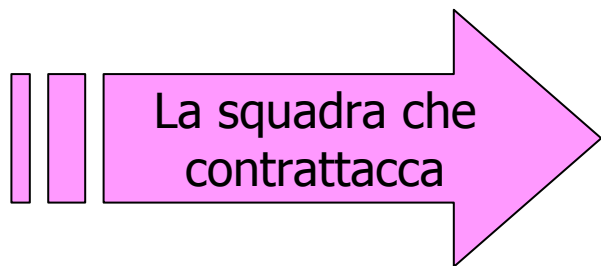
- a passi accostati
- in apertura e incrocio
- a passo incrociato in partenza
- a passi riportanti

La cosa a cui bisogna fare sempre molta attenzione è il mantenere sempre la frontalità alla rete e traslocare con il baricentro del corpo abbassato; i piedi fra loro devono mantenersi paralleli (e perpendicolari alla rete) e non avvicinarsi mai troppo tra loro; la gamba di spinta è, ovviamente, quella contraria alla direzione di movimento.

Una volta organizzato il muro si passerà ad organizzare

La difesa e il contrattacco

Principio:



La difesa deve avere sempre delle competenze specifiche:

- ⇒ Quali sono le posizioni di attesa e relative competenze
- ⇒ Quali sono le posizioni di chi difende la diagonale
- ⇒ Quali sono le posizioni di chi difende la parallela
- ⇒ Quali devono essere le correlazioni tra i due (o tre) difensori di diagonale
- ⇒ Cosa deve fare il giocatore di posto sei e quali sono le sue competenze
- ⇒ Chi deve avere competenze sui pallonetti
- ⇒ Chi deve avere competenze sulle palle lente a scavalcare il muro e sui pallonetti lunghi
- ⇒ Cosa succede in caso di difesa del palleggiatore

Una volta che abbiamo bene in mente come intendiamo organizzare il muro e la difesa, dobbiamo far capire ai nostri giocatori cosa è e come deve essere finalizzato il contrattacco.

Nell'organizzazione del contrattacco il primo obiettivo deve essere quello di avere un primo tempo credibile. Lo spostamento del centrale (che va allenato sistematicamente) è in relazione alla traiettoria di uscita della palla dal difensore.

- ⇒ Con palla estremamente veloce deve saltare sempre sul palleggiatore
- ⇒ Con palla lenta deve giocare in scorrimento sulla rete
- ⇒ Con palla alta ma sui 3 mt circa “*deve dettare*” il primo tempo al palleggiatore
- ⇒ Su palla lenta potrebbe giocare in combinazione

In conseguenza della scelta del centrale le bande devono sapere che tipo di attacco realizzare e chiamare la rincorsa al palleggiatore (la differenza nell'attacco tra situazione di ricezione e situazione di break è questa: in ricezione il palleggiatore chiama la rincorsa, nel break lo fa l'attaccante).

Quanto detto riguarda l'ottimale, ma spesso la palla che viene difesa obbliga ad un solo tipo di attacco. In tal caso l'attaccante chiamato in causa deve conoscere le tecniche per giocare:

- ⇒ Il muro-out
- ⇒ La palla sulla diagonale stretta ad eludere il muro
- ⇒ La palla infilata
- ⇒ La palletta avvolta a scavalcare il muro nelle zone specifiche (da allenare)

Ma soprattutto la cosa importante è sbagliare il meno possibile:

“La palla perfetta si può sbagliare, la palla difficile non si deve sbagliare mai”

Infine ricordarsi sempre che per avere un buon contrattacco bisognerà lavorare moltissimo sulla tecnica di difesa:

“Il grande intervento difensivo è una eccezione, non la norma, e come tale va allenato”

ALLENAMENTO GUIDATO

Differenziare il riscaldamento se la parte analitica iniziale deve riguardare il muro o la difesa.

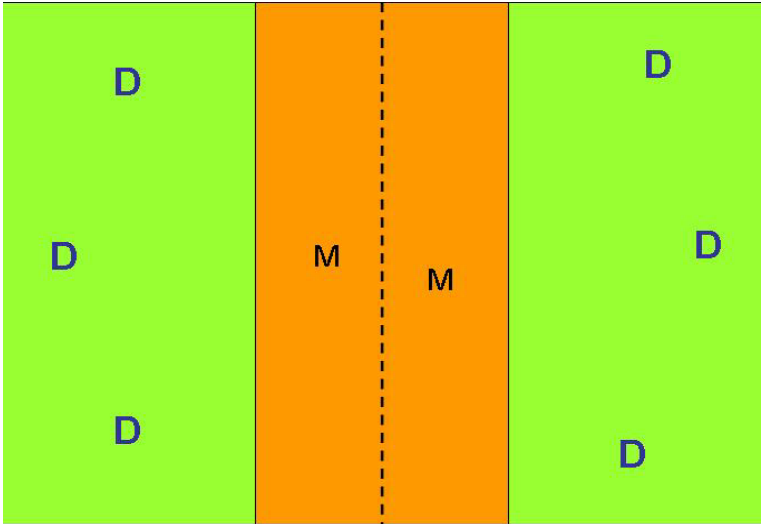
MURO:

1. Traslocazioni sotto rete aspecifiche e specifiche per ruoli.
2. Riscaldamento con palloni sulla manualità del muro: con attacco fatto con i piedi per terra
3. Lavoro specifico sulla manualità del muro con attacco fatto da panche con traslocazioni specifiche (associare sempre l'azione di copertura)
4. Esercitazioni specifiche sul fondamentale individuale collegato alla valutazione della rincorsa contro muro singolo e raddoppiato.

N.B.: Ogni volta che si vuole lavorare sui piani di rimbalzo bisogna obbligare chi attacca a tirare sulle mani del muro.

5. Esercizi di sintesi
6. Esercitazioni in 6 contro 6 con compiti assegnati
7. Esercitazioni a punteggio specifiche

Scheda tecnica esercizio di sintesi:

<p>Descrizione dell'esercizio</p>	<p>4 contro 4 con il solo centrale in prima linea. Si può inserire punteggio</p>
<p>Scopo dell'esercizio</p>	<p>Allenare la velocità di traslocazione del centrale e relative segnalazioni</p>
<p>N° minimo Giocatori</p> <p>N° massimo Giocatori</p>	<p>8</p> <p>10/12</p>
<p>Esercizio</p> <p>T1/T2 lanciano alternativamente il pallone una volta in un campo ed una volta in un altro. Il compito del muro consiste nel segnalare alla difesa la zona di copertura. I difensori si adeguano in base alla segnalazione ricevuta.</p>	

Scheda tecnica esercizio di sintesi:

Descrizione dell'esercizio

5 contro 5 con il palleggiatore che costruisce nei due campi. Si può inserire punteggio

Scopo dell'esercizio

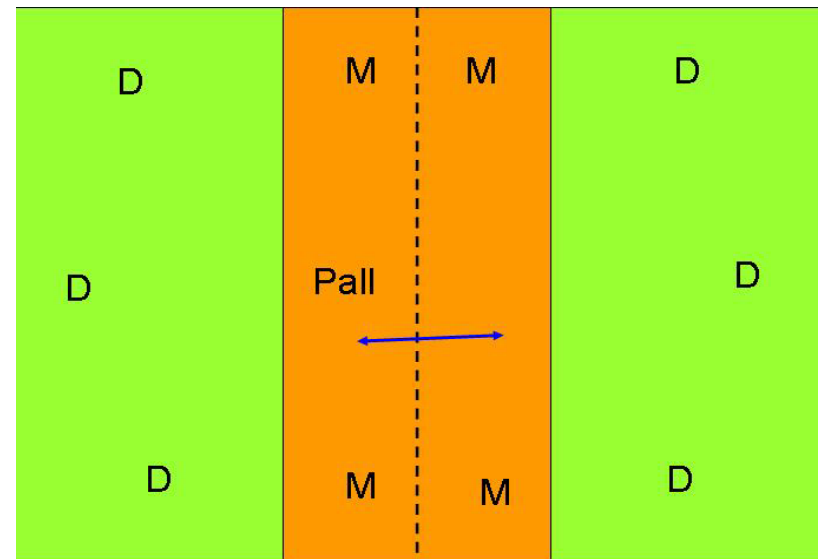
Allenare il muro di banda e relative segnalazioni. Lavoro condizionale per il palleggiatore

N° Giocatori

12

Esercizio

T1/T2 lanciano alternativamente il pallone una volta in un campo ed una volta in un altro. Il compito del muro consiste nel segnalare alla difesa la zona di copertura. I difensori si adeguano in base alla segnalazione ricevuta.



Scheda tecnica esercizio globale:

Descrizione dell'esercizio	6 contro 6 a punteggio
Scopo dell'esercizio	Lavorare in forma specifica sulla fase di battuta-punto e sulla resistenza specifica al gioco
N° minimo Giocatori	12
N° massimo Giocatori	12
Esercizio	T lancia una serie di 10 palloni sempre nella stessa metà campo. La squadra che attacca deve fare 6 azioni vincenti per conquistare un punto, la squadra a muro ne deve fare 4. Dopo ogni serie si invertono le situazioni . Chiedere le segnalazioni

DIFESA:

1. Riscaldamento sulla difesa con palloni con colpi specifici e su spostamenti specifici (alternare palle forti a palle lenti)
2. Lavoro sulla difesa con palle sporche (non bisogna lasciare troppi giocatori a guardare)
3. Lavoro specifico su difesa di attacchi specifici effettuati con salto (valutazione traiettorie, spostamenti)
4. Esercizi di sintesi per difesa e contrattacco specifico
5. Esercitazioni in 6 contro 6 con compiti assegnati
6. Esercitazioni a punteggio specifiche
7. Defaticamento