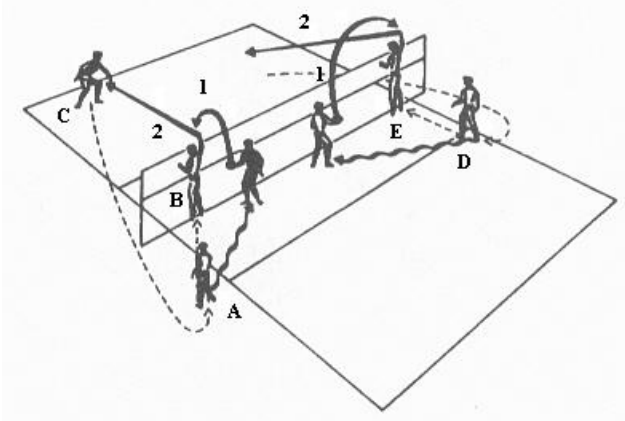
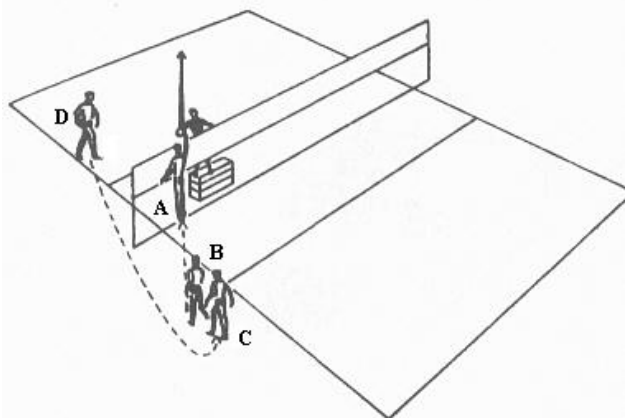
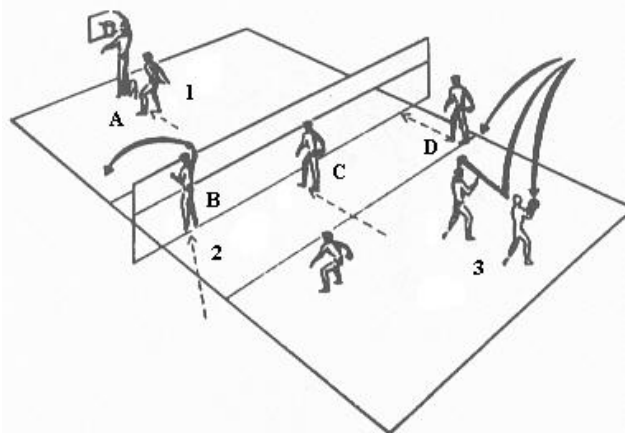
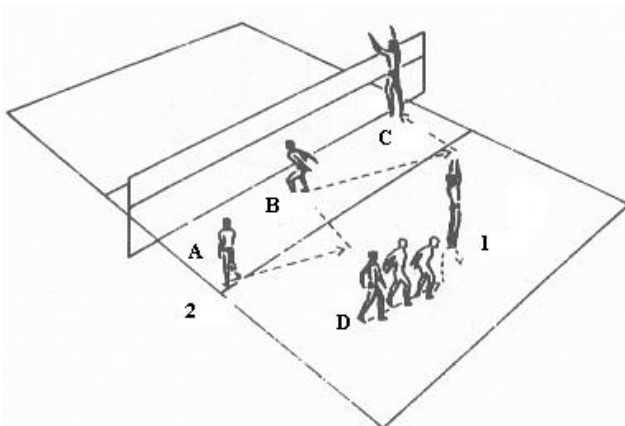


# 1 *Esercizi : la schiacciata*



## Esercizi preparatori:

1 – 2 Controllare la rincorsa ed il suo ritmo.  
Rincorse da vari punti di partenza.  
Controllo dello stacco, elevazione ed atterraggio.

## Esercizi preparatori:

1. rincorsa e salto a canestro.
2. rincorsa, salto e lancio palla sopra la rete.
3. studio del colpo sulla palla attaccando contro il muro.

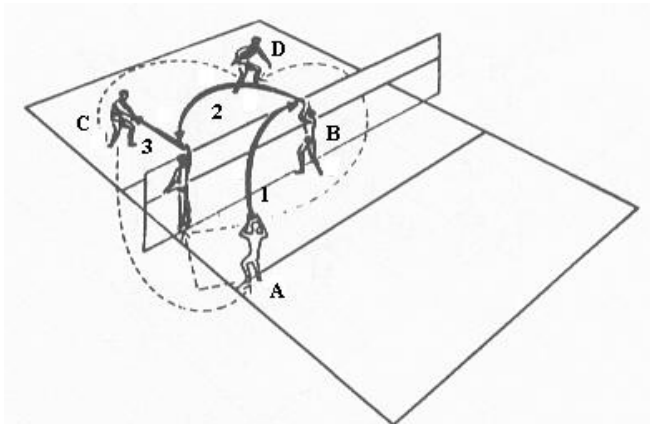
## Schiacciata con palla sospesa:

L'allenatore o un giocatore tengono la palla ad una giusta distanza dalla rete (stando su un tavolo o simili). Lo schiacciatore prova a sincronizzare rincorsa e colpo sulla palla senza il problema della traiettoria.

## Attacchi su palloni lanciati dall'allenatore:

semplificare il lancio in modo da favorire l'analisi e la gestione della traiettoria della palla.

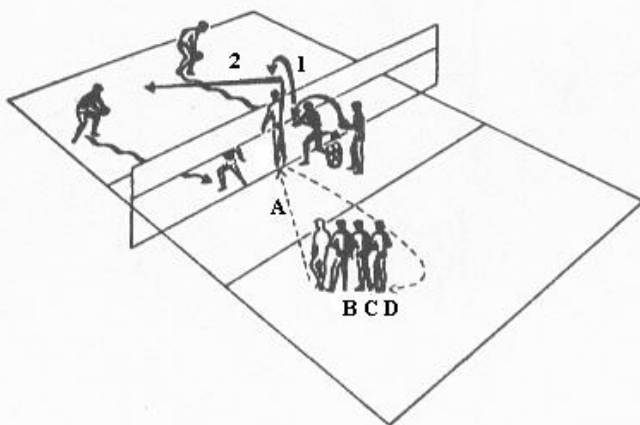
## 2 Esercizi : la schiacciata



Attacco dopo il passaggio al proprio palleggiatore:

Indirizzare l'attacco con precisione sui compagni che difendono.

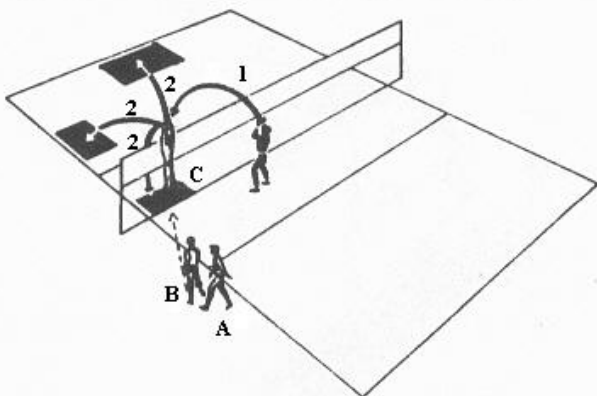
Provare da tutte le posizioni d'attacco.



Schiacciata su lancio dell'allenatore:

La traiettoria del lancio deve essere bassa per simulare l'attacco di primo tempo.

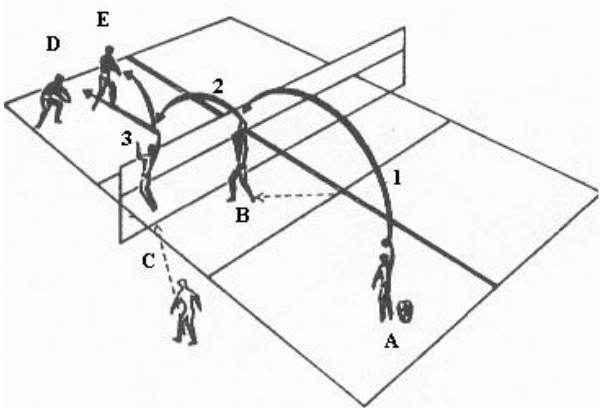
Tutti i giocatori provano.



Colpo d'attacco con obiettivi fissi:

cura della rincorsa con stacco adatto per gestire le traiettorie adatte a colpire i bersagli.

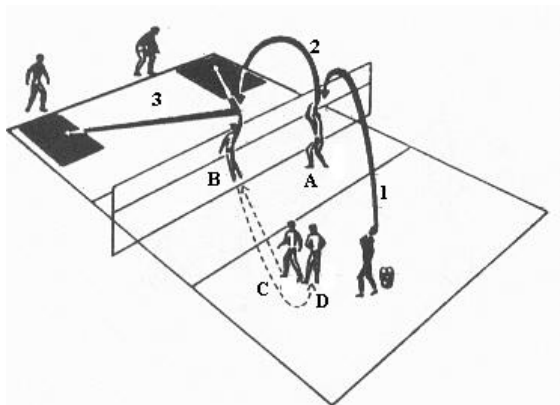
Bisogna dichiarare prima quale bersaglio si vuole colpire.



Attacco su due giocatori in difesa:

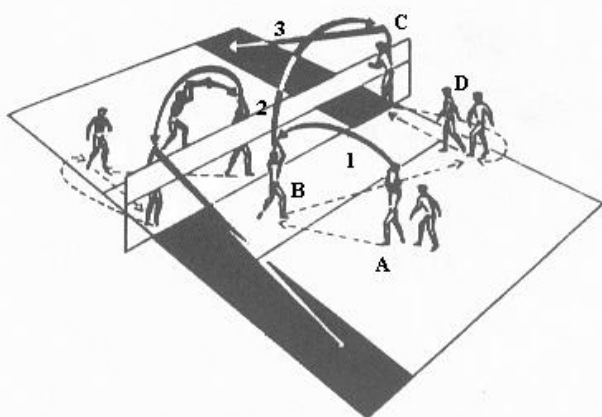
bisogna attaccare cercando di colpire i compagni in difesa in modo da lavorare sulla precisione.

### 3 *Esercizi : la schiacciata*



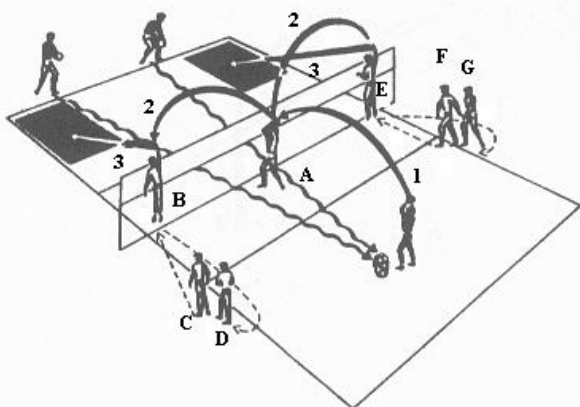
#### Attacco con rotazione:

l'allievo partendo da posizione 3 attacco ruotando il busto ed imparando così il cambio di direzione in fase di volo.



#### Attacchi su alzate all'indietro:

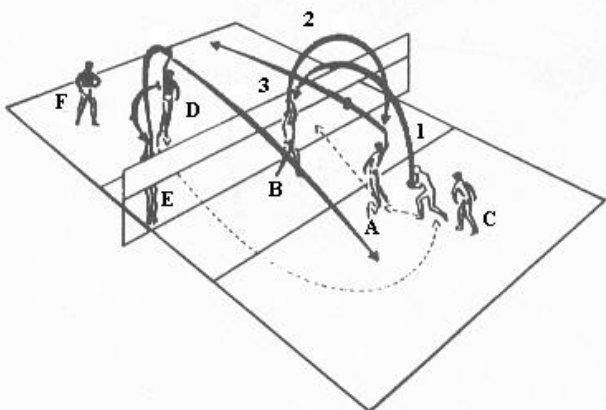
per apprendere bene questo tipo di attacco è necessario uno scambio continuo di informazioni tra palleggiatore ed attaccante, in quanto il palleggiatore non vede la traiettoria della palla essendo di spalle.



#### Attacchi dalle posizioni 2 e 4 in lungolinea:

Su passaggio dell'allenatore l'alzatore sceglierà di alzare alto in zona 2 o 4.

L'attaccante dovrà attaccare solo in lungolinea, affinando la rincorsa e lo stacco che permetteranno questo tipo d'attacco.



#### Attacco dalla 2^ linea:

Su entrambi i campi i giocatori cominceranno a provare attacchi dalla 2^ linea prevalentemente da zona 1.

Attenzione a non pestare la linea dei tre metri ed a gestire "il salto in lungo" che si realizza per guadagnare spazio aereo pur saltando da dietro.