

...qualche punto fermo per giocare meglio...

(idee di B. Fracchia)



RICORDARSI QUALI SONO GLI ERRORI GRAVI



□ BATTUTA

Imparare a gestire il rischio (battute sbagliate e battute punto)

Ricordarsi cosa ha fatto la compagna nella rotazione precedente

Non sbagliare **MAI** due battute consecutive

Non sbagliare **MAI** dopo un time.out

□ RICEZIONE

1° - cerco la precisione / 2° - palla comunque alta

La ricezione in palleggio NON è un'azione di difesa ma un palleggio vero e proprio

□ ALZATA

TUTTE devono essere in grado di eseguire, da qualsiasi punto del campo, un'alzata alta e precisa con la corretta frontalità

□ ATTACCO

Rischiare in attacco. La palla va **SEMPRE** attaccata con coraggio, saltando al massimo e per fare punto.

RICORDARE: GOMITO ALTO - COLPO FORTE E LUNGO !

Se tutto ciò non è possibile (palla bassa o fuori dai 3metri) cercare di mettere in difficoltà gli avversari cercando un loro punto "critico"

□ COPERTURA

Se si è fuori posizione e la copertura non è organizzata come dovrebbe (esempio: ricezione o difesa sulla rete, attaccabile dagli avversari) ricordare:

CHI COPRE? TUTTI! DOVE? SOTTO RETE! QUANDO? SEMPRE!

□ MURO

Un buon muro si ottiene toccando tanti palloni

Imparare durante il gioco quando murare e quando no.

MEGLIO UN MURO IN MENO CHE UNO IN PIU'

Non murare **MAI** palleggi e bagher avversari

□ DIFESA

DIFESA = MENTALITA' VINCENTE = PROVO SEMPRE SU OGNI PALLONE

Difesa = attacco dell'avversario con opposizione del ns. muro

Dove difendo ? a metà della linea dei 3metri

Dove difendo in grande difficoltà ? **SOPRA LA MIA TESTA**

GLI APPOGGI, INVECE, DEVONO ESSERE PRECISI AL MILLIMETRO

Se sono dietro al muro per coprire il pallonetto, la gestione della palla deve essere effettuata nel miglior modo possibile.