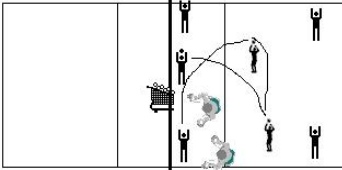
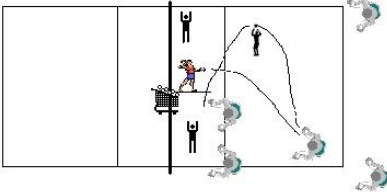
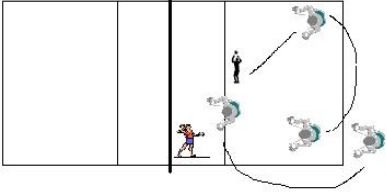
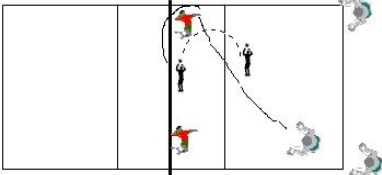
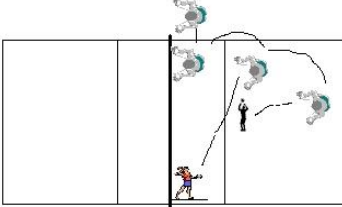
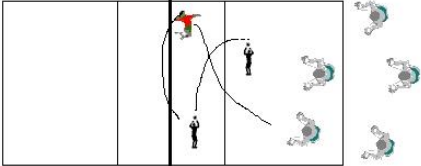
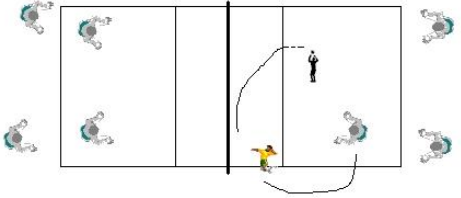
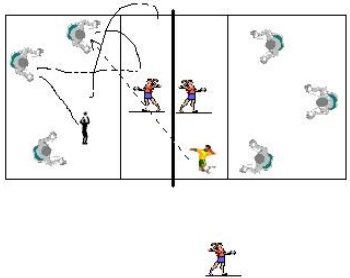
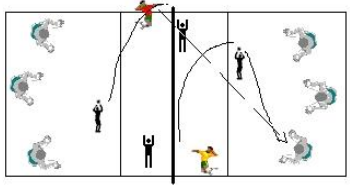


**PROTOCOLLO D'ALLENAMENTO PER L'ALZATA DALLA SECONDA LINEA
E PALLEGGIO DEL CENTRALE**

| TEMPO | DISEGNO ESERCIZIO | DESCRIZIONE ESERCIZIO | OBIETTIVI | TIPO | NOTE |
|-------|---|--|---|-------------------|---|
| '3 |  | Due file di giocatori si dispongono in zona 1/5., due atleti si posizionano nei posti 4/2 a fermare la palla. I giocatori a fondo campo fanno rimbalzare la palla a terra, si spostano in avanti e alzano frontalmente alla zona di partenza. I giocatori a rete fermano la palla e si dispongono in fila. | Riscaldamento tecnico in progressione analitica. Attenzione all'esecuzione corretta del fondamentale di palleggio. Controllo direzionale dell'alzata. | Tecnico analitico | L'esercizio va inserito dopo aver eseguito un lavoro di leggero riscaldamento fisico. |
| "3 |  | Due file di giocatori si dispongono in zona 1/5., un atleta si posiziona in posto 4 a fermare la palla. L'atleta in zona 5 fa rimbalzare la palla a terra, si spostano in posto 1. il giocatore di zona 1 si sposta in avanti e palleggia la palla passata dal compagno in zona 4 e segue. Chi ferma la palla si posiziona in fila in posto 5. L'esercizio è eseguito anche con partenza da zona 1 ed alzata da zona 5 verso zona 2. | Riscaldamento tecnico in progressione analitica. Attenzione all'esecuzione corretta del fondamentale di palleggio. Controllo direzionale dell'alzata. | Tecnico analitico | L'esercizio va inserito dopo aver eseguito la sequenza precedente. |
| '3 |  | Due file di giocatori si dispongono in zona 1/5., due atleti si posizionano nei posti 4/2 a fermare la palla. L'allenatore a fondo campo lancia la palla verso gli atleti di posto 5/1, questi si spostano in avanti e alzano frontalmente alla zona di partenza. I giocatori a rete prima fermano la palla effettuano un pallonetto corto sull'alzatore che eseguirà un bagher di copertura. | Riscaldamento tecnico in progressione analitica. Attenzione all'esecuzione corretta del fondamentale di palleggio. Controllo direzionale dell'alzata. Collegamento fra l'alzata e la copertura. | Tecnico analitico | L'esercizio va inserito dopo aver eseguito la sequenza precedente. |

| TEMPO | DISEGNO ESERCIZIO | DESCRIZIONE ESERCIZIO | OBIETTIVI | TIPO | NOTE |
|-------|--|---|--|-------------------|--|
| '3 |  | Due file di giocatori si dispongono in zona 1/5., due atleti si posizionano nei posti 4/2 a fermare la palla. L'allenatore a rete in posto 3 lancia la palla verso gli atleti di posto 5/1 che si spostano passano la palla al compagno in palleggio che alza frontalmente alla zona di partenza di partenza. I giocatori a rete prima fermano la palla effettuano un pallonetto corto su uno dei due giocatori l'atleta che eseguirà l'alzata si posiziona a fermare la palla. | Riscaldamento tecnico in progressione analitica. Attenzione all'esecuzione corretta del fondamentale di palleggio. Controllo direzionale dell'alzata. Collegamento fra l'appoggio l'alzata e la copertura. | Tecnico analitico | L'esercizio va inserito dopo aver eseguito la sequenza precedente. |
| '5 |  | Due file di giocatori si dispongono in zona 1/5., due atleti si posizionano nei posti 4/2 a fermare la palla. L'allenatore a rete in posto 3 attacca la palla verso gli atleti di posto 5/1 che difendono e passano la palla al compagno in bagher che alza frontalmente alla zona di partenza di partenza. I giocatori a rete prima fermano la palla effettuano un pallonetto corto su uno dei due giocatori l'atleta che eseguirà l'alzata si posiziona a fermare la palla. | Riscaldamento tecnico in progressione analitica. Attenzione all'esecuzione corretta del fondamentale di palleggio. Controllo direzionale dell'alzata. Collegamento fra la difesa l'alzata e copertura. | Tecnico analitico | L'esercizio va inserito dopo aver eseguito la sequenza precedente. |
| '5 |  | Due file di giocatori si dispongono in zona 1/5., L'allenatore si posiziona in posto 4 e attacca sul lungo linea. verso l'atleta di posto 5 che difende e passa la palla al compagno in bagher, questo alza, penetrando da zona 1 vs 4. e dopo aver effettuato la copertura d'attacco si posiziona a difendere. L'atleta di posto 5 si sposta vs 1 ad alzare. | Riscaldamento tecnico in progressione analitica. Attenzione all'esecuzione corretta del fondamentale di palleggio. Controllo direzionale dell'alzata. Collegamento fra la difesa l'alzata e copertura. | Tecnico analitico | L'esercizio va inserito dopo aver eseguito la sequenza precedente. |

| TEMPO | DISEGNO ESERCIZIO | DESCRIZIONE ESERCIZIO | OBIETTIVI | TIPO | NOTE |
|-------|--|--|--|-------------------|--|
| '5 |  | Due file di giocatori si dispongono in zona 1/5., due atleti si posizionano nei posti 4/2 ad attaccare. Un centrale a rete in posto 3 alza la palla verso gli atleti di posto 4/2 che attaccano sui giocatori di zona 5/1 chi non difende passa la palla in palleggio in posto 3. | Riscaldamento tecnico in progressione analitica. Attenzione all'esecuzione corretta del fondamentale di palleggio. Controllo direzionale dell'alzata. Collegamento fra la difesa l'alzata e copertura. | Tecnico analitico | L'esercizio va inserito dopo aver eseguito la sequenza precedente. |
| '5 |  | Una fila di giocatori si dispone in zona 2 L'allenatore si posiziona in posto 4 ad attaccare in diagonale stretta o lunga. L'atleta che non difende alza all'allenatore. I giocatori si spostano nelle due zone di difesa come da disegno. L'esercizio è eseguito anche con attacco da posto 2 e difesa in posto sulle diagonali opposte. | Riscaldamento tecnico in progressione analitica. Attenzione all'esecuzione corretta del fondamentale di palleggio. Controllo direzionale dell'alzata. Collegamento fra la difesa l'alzata e copertura. | Tecnico analitico | L'esercizio va inserito dopo aver eseguito la sequenza precedente. |
| '5 |  | Tre file di giocatori si dispongono in zona 1 /6 /5., due atleti si posizionano nei posti 4/2. Quello a rete in posto 2 attacca la palla verso gli atleti di posto 5 / 6 che difendono e passano la palla al compagno in bagher che alza frontalmente vs posto 4. I tre giocatori effettuano la copertura. L'atleta di posto 4 dopo aver dato una palla corta alza in 2 e si riparte. L'esercizio è eseguito anche con attacco da posto 2 e difesa in posto 1. | Riscaldamento tecnico in progressione analitica. Attenzione all'esecuzione corretta del fondamentale di palleggio. Controllo direzionale dell'alzata. Collegamento fra la difesa l'alzata e copertura. | Tecnico analitico | L'esercizio va inserito dopo aver eseguito la sequenza precedente. |

| TEMPO | DISEGNO ESERCIZIO | DESCRIZIONE ESERCIZIO | OBIETTIVI | TIPO | NOTE |
|-------|--|--|--|-------------------|---|
| '10 |  | <p>Gioco due contro due a tutto campo. Chi non difende alza e si sposta in copertura.</p> <p>L'esercizio può essere eseguito con attacco su secondo tocco, "la difesa è anche l'alzata".</p> <p>Affinché l'esercizio è realizzato con un'intensità abbastanza alta si consiglia di lavorare con due coppie per campo.</p> | <p>Riscaldamento tecnico in progressione sintetica.</p> <p>Attenzione all'esecuzione corretta del fondamentale di palleggio. Controllo direzionale dell'alzata. Collegamento fra l'attacco, la difesa, l'alzata e copertura.</p> | Tecnico sintetico | L'esercizio va inserito dopo aver eseguito la sequenza precedente ed il riscaldamento per il salto. |
| '10 |  | <p>Gioco tre contro tre a tutto campo. La prima difesa è sull'allenatore in posto 3 che attacca una seconda palla o effettua un pallonetto. Chi non difende la seconda palla alza. Se difendono i giocatori di zona 5/6 alza sempre posto 1. Quando la palla cade entra l'altro gruppo di tre giocatori che nell'attesa eseguono un protocollo per gli addominali.</p> <p>Affinché l'esercizio è realizzato con un'intensità abbastanza alta si consiglia di lavorare con due gruppi di 3 giocatori per campo.</p> | <p>Riscaldamento tecnico in progressione sintetica.</p> <p>Attenzione all'esecuzione corretta del fondamentale di palleggio. Controllo direzionale dell'alzata. Collegamento fra attacco, la difesa, l'alzata e copertura.</p> | Tecnico sintetico | L'esercizio va inserito dopo aver eseguito la sequenza precedente. |
| '15 |  | <p>Gioco cinque contro cinque a tutto campo. Il giocatore di seconda linea che non difende alza la palla frontale per zona 4/2. Se difendono i giocatori di zona 5/6 alza sempre posto 1.</p> <p>Affinché l'esercizio è realizzato con un'intensità abbastanza alta si consiglia di lavorare con due gruppi di 5 giocatori.</p> | <p>Riscaldamento tecnico in progressione sintetica.</p> <p>Attenzione all'esecuzione corretta del fondamentale di palleggio. Controllo direzionale dell'alzata. Collegamento fra l'attacco, la difesa, l'alzata e copertura.</p> | Tecnico sintetico | L'esercizio va inserito dopo aver eseguito la sequenza precedente. |

di Stefano Lorusso