

## 1 – Esercizi di tecnica pallavolistica

<b>Argomento</b>	<b>Descrizione</b>
<b><i>Battuta e difesa con spostamento nelle zone 1,6,5</i></b>	Un giocatore, dopo la battuta, entra in campo per difendere la schiacciata in zona 1, il pallonetto in zona 6 e la schiacciata in zona 5 di un compagno posto nello stesso campo in zona 3 spalle alla rete.
<b><i>Battuta, ricezione e copertura</i></b>	Un giocatore B in battuta; nel campo opposto A in ricezione e C sotto rete. B batte su A. A riceve ed invia la palla a C che effettua un pallonetto che A difenderà simulando una copertura.
<b><i>Battuta tesa e ricezione in coppie.</i></b>	Un gruppo di giocatori in zona di battuta ed un gruppo in ricezione. A turno i giocatori in ricezione si posizionano in una zona del campo ricevendo la battuta sempre dallo stesso compagno. L'esercizio è eseguito a punti.
<b><i>Battuta flottante e ricezione con rotazione.</i></b>	I giocatori A e B in battuta nella stessa zona. Nel campo opposto C e D nelle zone 1 e 5 ed E ed F nelle zone 2 e 4. A batte su C che invia la palla ad E. Dopo la battuta A corre al posto di C, C al posto di E, E corre a battere su A. Lo stesso esercizio è eseguito da B,D,F.
<b><i>Battuta flottante su bersagli posti in zona 1 e 5.</i></b>	Due gruppi di giocatori nelle due zone di battuta. Con battuta flottante bisogna colpire due bersagli posti nelle zone 1 e 5. L'esercizio è eseguito a tempo e vince il gruppo che colpisce il maggior numero di bersagli.
<b><i>Battuta flottante su bersagli posti in zona 4 e 2.</i></b>	Due gruppi di giocatori nelle due zone di battuta. Con battuta flottante bisogna colpire due bersagli posti nelle zone 4 e 2. L'esercizio è eseguito a tempo e vince il gruppo che colpisce il maggior numero di bersagli.
<b><i>Ricezione precisa su una successione di battute, palleggio</i></b>	B posizionato metà campo batte preciso su A, zona 1,5,3,4, (campo opposto); A velocemente si sposta e riceve su C, zona 3, che palleggerà preciso in zona 2. Capacità: velocità di spostamento in ricezione in diverse zone del campo, precisione nei diversi fondamentali, concentrazione.
<b><i>Esercizio di attacco e difesa consecutivo</i></b>	4 giocatori agli angoli del campo: A=1, B=5, C=4, D=2. C tira (palleggio teso o schiacciata) su A che in bagher manda a D, quest'ultimo attacca su B, B difende su C e via di seguito. Capacità: coordinazione delle azioni individuali, concentrazione.
<b><i>Battuta in salto su alzata da zona 1</i></b>	Il giocatore A in zona di battuta e B con il cesto dei palloni. A batte in salto su alzata di B dalla zona 1.
<b><i>Battuta in salto a tempo</i></b>	Due gruppi di giocatori nelle due zone di battuta. Si batte al salto e vince il gruppo che compie meno errori in un tempo prestabilito.
<b><i>Battuta in salto dopo il giro di un ritto su alzata da zona 1</i></b>	Il giocatore A in zona di battuta e B con il cesto dei palloni ed un ritto dietro la zona di battuta. A batte in salto su alzata di B dopo aver girato velocemente il ritto.
<b><i>Battuta in salto su due ricettori in 1 e 5</i></b>	Si batte in salto indirizzando la battuta 5 volte su un giocatore in ricezione in zona 1 e 5 volte su un giocatore in ricezione in zona 5.
<b><i>Difesa con rullata laterale</i></b>	Il giocatore A, in rapida successione, lancia palle tese a destra e sinistra del giocatore B che difende con rullata laterale.
<b><i>Ripetizioni di difesa in tuffo</i></b>	Il giocatore in difesa in un campo difende in tuffo 10 palle difficili lanciate dall'allenatore dal campo opposto.
<b><i>Schiacciata diagonale e difesa due contro due con due palloni</i></b>	I giocatori A e B, ognuno con un pallone, in zona 4 e 2 spalle alla rete, C e D nelle zone 5 e 1. A schiaccia su D e contemporaneamente B schiaccia su C. Dopo 10 schiacciate i giocatori cambiano posto girando in senso orario.

## 2 – Esercizi di tecnica pallavolistica

<b>Difesa partendo spalle alla rete</b>	Il giocatore A partendo spalle alla rete in zona 4 con la palla e B zona 5 spalle alla rete. A compie un'autoalzata e schiaccia. B si gira su segnale di A immediatamente prima dell'attacco e difende.
<b>Schiacciata a DX e SX di un difensore, in coppie</b>	Un giocatore schiaccia alternativamente a dx e sx del corpo del compagno che difende. Ogni 15 palle difese si cambia: chi ha difeso schiaccia.
<b>Schiacciata e difesa su palle corte, in coppia</b>	Un giocatore schiaccia corto-avanti al compagno che difende. Ogni 10 palle difese si cambia. Chi ha difeso schiaccia.
<b>Difesa di un contrattacco, 6 contro 6</b>	Due squadre A e B nei due campi. Battuta di A ricezione e attacco direzionato di B che contrattacca per la conquista del punto. B difende.
<b>Addominali (retto inf.) flessione e distensione arto inf. DX</b>	Da posizione supina, gomiti appoggiati al terreno, gamba sx piegata con appoggio plantare al suolo, gamba dx sollevata da terra e distesa, flettere la gamba dx al petto, distenderla in alto e riportarla alla posizione di partenza; ripetere ciclicamente l'esercizio. (1 serie x 20 rip.)
<b>Addominali (retto inf.) flessione e distensione arto inf. SX</b>	Da posizione supina, gomiti appoggiati al terreno, gamba dx piegata con appoggio plantare al suolo, gamba sx sollevata da terra e distesa, flettere la gamba sx al petto, distenderla in alto e riportarla alla posizione di partenza; ripetere ciclicamente l'esercizio. (1 serie x 20 rip.)
<b>Palla medica 5Kg - lancio dal petto</b>	Da in piedi, palla medica tra le mani, braccia flesse all'altezza del petto, piegarsi leggermente sulle gambe, quindi distendere contemporaneamente le braccia e le gambe, lanciando la palla in avanti. (1 serie x 15 rip.)
<b>Postura degli adduttori SX (posizione dell'ostacolista)</b>	Da seduti a terra, arto inferiore dx disteso avanti, arto superiore dx appoggiato su un ripiano (sgabello), arto inferiore sx piegato (pos. ostacolista), busto eretto.
<b>Palla medica 5Kg a coppie - torsioni a DX</b>	Da in piedi, gambe divaricate, palla medica tra le mani, spalle rivolte a quelle di un compagno situato a 50 cm circa, effettuare una torsione a dx, cedere la palla al compagno (che effettua una torsione a sx), eseguire una torsione a sx e riprendere la palla, e così via. (1 serie x 30 rip.)
<b>Palla medica 5Kg a coppie - torsioni a SX</b>	Da in piedi, gambe divaricate, palla medica tra le mani, spalle rivolte a quelle di un compagno situato a 50 cm circa, effettuare una torsione a sx, cedere la palla al compagno (che effettua una torsione a dx), eseguire una torsione a dx e riprendere la palla, e così via. (1 serie x 30 rip.)
<b>Palla medica 5Kg - lancio da in piedi</b>	Da in piedi, palla medica tra le mani, inarcandosi e portando la palla dietro la testa effettuare un lancio in avanti della palla, aiutandosi con l'azione di distensione delle gambe. (1 serie x 15 rip.)
<b>Palla medica 5Kg - lancio da in ginocchio</b>	Da in ginocchio a circa 2 mt dal muro, palla medica tra le mani, inarcandosi e portando la palla dietro la testa effettuare un lancio della palla verso il muro. (1 serie x 15 rip.)
<b>Allunghi su 100 mt</b>	Eseguire degli allunghi sulla distanza di 100 mt in assoluta decontrazione, ad una velocità corrispondente al 75-80% di quella max. (1 serie x 10 rip.)
<b>Allunghi in progressione su 100 mt</b>	Eseguire degli allunghi sui 100 mt in assoluta decontrazione, ad una velocità costantemente progressiva, passando da una velocità iniziale del 60% ad una finale del 90% circa.
<b>Dorsali (su panca) - mani dietro la nuca</b>	Da posizione prona su una panca, mani dietro la nuca, tronco flesso in basso, un compagno seduto sulle gambe, distendere di continuo il tronco, portandolo in linea con il resto del corpo (2 serie x 20 rip.). Evitare di andare in iperestensione dorsale.

### 3 – Esercizi di tecnica pallavolistica

<b>Dorsali (su panca) - mani dietro la nuca + sovraccarico</b>	Da posizione prona su una panca, mani dietro la nuca (reggono un piccolo sovraccarico), tronco flesso in basso, un compagno seduto sulle gambe, distendere di continuo il tronco, portandolo in linea con il resto del corpo (2 serie x 20 rip.). Evitare di andare in iperestensione dorsale.
<b>Stretching flessori della coscia (gambe divaricate)</b>	Da in piedi, gambe divaricate, flettere il busto in avanti; allungare le braccia verso le punte dei piedi senza flettere le ginocchia.
<b>Stretching flessori della coscia (gambe unite)</b>	Da in piedi, gambe unite, flettere il busto in avanti; allungare le braccia verso le punte dei piedi senza flettere le ginocchia.
<b>Stretching muscoli scapolo-omerale SX (da in piedi)</b>	In piedi, porsi lateralmente accanto ad un muro, braccio sx disteso a contatto del muro con il palmo della mano e parallelo al suolo; spingere con la spalla sx ed avvicinare la stessa al muro.
<b>Stretching muscoli scapolo-omerale DX (da in piedi)</b>	In piedi, porsi lateralmente accanto ad un muro, braccio dx disteso a contatto del muro con il palmo della mano e parallelo al suolo; spingere con la spalla dx ed avvicinare la stessa al muro.
<b>Lungo da fermo</b>	Da in piedi, arti inferiori sulla stessa linea, effettuare un caricamento sulle gambe (90° circa)(1 serie x 15 rip.), quindi distenderle velocemente ed andare il più in lungo possibile. L'arrivo a terra avviene in una buca di sabbia o su dei materassini.
<b>Balzo triplo alternato</b>	Effettuare tre balzi alternati consecutivi alla max intensità (1 serie x 10 rip.); l'arrivo avviene con entrambi i piedi, in una buca di sabbia o su dei materassini.
<b>Spinte alternate su un gradone</b>	Piede dx sul gradone, braccia lungo il corpo. Eseguire delle spinte in alto con cambio della gamba di spinta (3 serie x 20 rip.); durante l'esecuzione tenere le spalle diritte e distendere completamente la gamba di spinta.
<b>½ Squat jump</b>	Da in piedi, gambe piegate (circa 90°)(4 serie x 8 rip.) e di fronte ad un gradone (h.30 cm), eseguire una distensione senza contromovimento in avanti-alto, arrivando a piedi pari sul gradone. Durante l'esecuzione dell'esercizio le mani rimangono ai fianchi.
<b>Counter Movement jump</b>	Da in piedi, gambe distese e di fronte ad un gradone (h.30 cm)(4 serie x 8 rip.), piegarsi e distendere le gambe in avanti-alto, arrivando a piedi pari sul gradone. Durante l'esecuzione dell'esercizio le mani rimangono ai fianchi.
<b>Cadute dall'alto (gambe tese) con ostacolo</b>	Lasciandosi cadere a terra da un'altezza di 40 cm circa (4 serie x 10 rip.), superare un ostacolo di 20 cm di altezza posto ad 80 cm circa dal punto di caduta. Il contatto a terra avviene di avampiede, senza piegare le ginocchia e deve essere il minore possibile.
<b>Serie di prove in salita 20 mt.</b>	Effettuare delle prove in salita (pendenza 8-10%)(2 serie x 6 rip.). La partenza avviene da fermo; ricercare una frequenza iniziale piuttosto alta, che permette una forte accelerazione iniziale. Il tempo di ogni singola prova corrisponde a quello ottenuto sul piano aumentato di circa 4 decimi.
<b>Serie di prove in salita 30 mt.</b>	Effettuare delle prove in salita (pendenza 8-10%)(2 serie x 6 rip.). La partenza avviene da fermo; ricercare una frequenza iniziale piuttosto alta, che permette una forte accelerazione iniziale. Il tempo di ogni singola prova corrisponde a quello ottenuto sul piano aumentato di circa 6 decimi.
<b>Corsa a ritmo medio</b>	Correre continuativamente (10') ad un ritmo che corrisponda al 90% circa

#### 4 – Esercizi di tecnica pallavolistica

della velocità di deflessione (soglia anaerobica).

- Corsa a ritmo veloce** Correre continuamente (8') ad un ritmo che corrisponda alla velocità di deflessione (soglia anaerobica).
- Corsa con traino 15 Kg - 25 mt.** Eseguire delle prove sul piano alla max velocità (4 serie x 40") tirando un traino legato con una grossa cinghia all'altezza della cintola; la lunghezza della corda deve essere di circa 2-3 mt.. Ricercare una massima accelerazione mediante un'alta frequenza iniziale.
- Muro e difesa di squadra su attacco alto alle bande** La squadra disposta in un campo. Nel campo opposto un palleggiatore alza alto per gli schiacciatori nelle zone 4 e 2. Il palleggiatore viene servito in continuazione dall'allenatore posto in zona 6 con il cesto dei palloni.
- Salti a muro senza palla in zona 3 e 4** I giocatori, partendo dalla zona 3, simulano un muro su attacco veloce quindi si spostano alle zone 4 e 2, alternativamente, con passo laterale incrociato.
- Doppio salto in zona 3 su veloce e combinazione senza palla** I giocatori partendo dalla zona 3, simulano un muro su attacco veloce quindi, dopo un passo laterale accostato, si spostano a dx e sx alternativamente.
- Muro e alzata verso zona 4 dalle zone 1-2-3-6** Il palleggiatore P in zona 2 fronte alla rete, B in zona 6, C in zona 4. Nel campo opposto D in zona 4 con un pallone fronte alla rete. D dopo un'autoalzata attacca su P che salta a muro e poi si gira per alzare verso zona 4 una palla lanciagli da B. C attacca.
- Muro, difesa, contrattacco** Il giocatore A in zona 4 con una palla, B in zona 3, C in zona 2. B e C murano insieme un attacco proveniente dalla zona 4 avversaria. Dopo il muro C arretra e difende una schiacciata di A, passando a B che alza verso zona 2. C contrattacca.
- Difesa dopo un muro** Il giocatore A attacca, dopo un'autoalzata, su B. B dopo aver murato l'attacco di A si gira spalle alla rete e difende un attacco di C posto fronte alla rete sulla linea di fondo campo.
- Muro partendo spalle alla rete** Il giocatore A sotto rete e fronte verso il fondo campo. Oltre la rete il giocatore B effettua un'autoalzata e attacca su A che si gira e mura. A si gira su segnale di B un momento prima che questi colpisca la palla.
- Muro in zona 4 e 2 su attacco dopo un'autoalzata** Il giocatore A in zona 4 fronte alla rete. Nel campo opposto B in zona 2 e C in zona 4 fronte alla rete con la palla. A mura in zona 4 l'attacco dopo un'autoalzata di B e si sposta velocemente in zona 2 per murare l'attacco di C.
- Muro singolo in zona 3 e in coppia in zona 2** I giocatori A e B a muro in zona 2 e 3. Nel campo opposto C in zona 4 e P in zona 3.  
P alza per C verso la zona 4. B salta in zona 3 sul palleggio di P, e si sposta veloce in zona 2 a murare, con A, l'attacco di C.
- Muro alle bande singolo su autoalzata e attacco** Due giocatori a muro in zona 2 e 4 si oppongono ad attacchi, dopo un'autoalzata, degli attaccanti disposti in due file nel campo opposto nelle zone 2 e 4. Gli attaccanti schiacciano nella direzione della rincorsa.
- Un muro in zona 2, due in zona 3, uno in zona 4, su schiacciata dopo autoalzata** Il giocatore A in zona 2, B e C in zona 3, D in zona 4 ognuno con una palla e fronte alla rete. Nel campo opposto ogni giocatore compie un muro in zona 2 su attacco dopo autoalzata di D, si sposta veloce in zona 3 dove mura gli attacchi di B e C, quindi va a murare in zona 4 l'attacco di A. L'esercizio si ripete partendo dalla zona 4.

## 5 – Esercizi di tecnica pallavolistica

- Palleggio con spostamento avanti,sx,dietro,dx, in coppia** Il giocatore A palleggia frontalmente a B che si trova a circa 9 mt. B effettua un autoalzata facendo un passo avanti quindi, sempre in autoalzata, un passo a sx, un passo dietro e un passo a dx e, ritornato nella posizione iniziale, rimanda la palla ad A che inizia lo stesso esercizio. Aumentare gradualmente il numero dei passi.
- Palleggio rovesciato e spostamento avanti-dietro, in coppie** Un giocatore, spalle alla rete, invia un palleggio sulla linea dei 3 mt. Il compagno, partendo dalla linea di fondo campo, corre e compie un palleggio rovesciato, uno spostamento dietro quindi rimanda la palla al compagno.
- Palleggio di autocontrollo con avanzamento** Un giocatore, partendo da fondo campo, compie due palleggi di autocontrollo ed un terzo alla max piegata con avanzamento fino ad arrivare sotto rete e ritorno.
- Palleggio singolo con se stesso** Un giocatore, partendo dalla linea di fondo campo e fronte alla rete, palleggia avanti. Dopo corre verso rete, si gira e palleggia di nuovo nella direzione opposta dopo un rimbalzo a terra della palla. Lo stesso esercizio si può eseguire con un palleggio rovesciato.
- Palleggio e bagher rovesciato. 2 contro 1** I giocatori A e B posti di fronte, sulle linee laterali a 4 mt dalla rete. C partendo dalla zona 6, riceve un palleggio di B e in bagher rovesciato manda ad A. A palleggia verso la zona 3 dove si sposta velocemente C che in bagher rovesciato manda a B.
- Palleggio e difesa con cambio di fronte** Un giocatore A spalle alla rete in zona 4, B in zona 5, C in zona 6 oltre la linea di fondo fronte alla rete. B si sposta in zona 6 spalle alla rete, e palleggia con C poi si gira, si sposta in zona 5 e difende un attacco di A.
- Palleggio dalla zona 2 verso zona 4 dopo una difesa** Il palleggiatore P in zona 2, uno schiacciatore A in zona 4 spalle alla rete e un difensore B in zona 1 nello stesso campo. A attacca su B che manda verso la zona 2-3 per l'alzata di P verso A.
- Palleggio rovesciato dalla zona 3 alla zona 2 dopo un muro** Il giocatore A in zona 2 spalle alla rete, B in zona 3 fronte alla rete, C in zona 5 nello stesso campo. A schiaccia su C e contemporaneamente B salta a muro. C difende e invia la palla verso la zona 3 per l'alzata in palleggio rovesciato di B verso zona 2.
- Alzata in palleggio rovesciato dalla zona 2 verso zona 4** Il giocatore A in zona 4 invia la palla verso la zona 2 al palleggiatore P che dalla zona 1 si sposta in zona 2 e, in palleggio rovesciato, alza per A.
- Palleggio rovesciato dalla zona 2 alla zona 4 partendo da zona 4** Il giocatore A in zona 3 spalle alla rete, B in zona 5 e il palleggiatore P in zona 4 nello stesso campo. A schiaccia su B che difende inviando la palla verso la zona 2. P corre e in palleggio rovesciato alza per A che si gira e attacca dalla zona 4.
- Alzata da zona 1 alla zona 4 partendo da zona 3** Il giocatore A in zona 4 spalle alla rete, B in zona 5 e P in zona 3 fronte alla rete. A schiaccia su B che difende e invia la palla verso la zona 1. P si gira veloce e corre in zona 1 alzando frontalmente in zona 4 per una nuova schiacciata di A su B.
- Ricezione, su battute lunghe e corte, nelle zone 1-5** I ricevitori, posti in zona 1-5, sono costretti ad avanzare sulla linea dei 3 mt su battuta corta o ad indietreggiare verso il fondo del campo su battuta lunga.
- Ricezione sulla dx e sx del corpo su battuta direzionata** Due giocatori nelle zone 1-5 dei due campi ricevono, gli altri giocatori nelle due zone di battuta. Chi batte dirige la battuta al lato dx o sx di chi riceve costringendolo a spostarsi.
- Ricezione e difesa di una ribattuta del muro** I giocatori A e B in zona 4--2, il palleggiatore P in zona 3, C e D in zona 1-5. Nel campo opposto E-F-G in zona 2-3-4, H in battuta. H batte su D che

## 6 – Esercizi di tecnica pallavolistica

riceve ed invia a P. P alza per A che attacca sul muro di E-F. D si sposta in zona 3, con P e B, a difendere la ribattuta del muro. Finita l'azione H batte su C ed attacca B sul muro di G-F.

### **Ricezione e difesa di un pallonetto**

I giocatori A-B in ricezione in zona 1-5, un giocatore C in zona 3 spalle alla rete. Nel campo opposto D in battuta. D batte su A che riceve ed invia a C. C effettua un pallonetto difficile ad A che recupera in tuffo. D batte poi su B che ripete la stessa azione di A.

### **Ricezione nelle zone 1-5 e attacco dalle zone 2-4**

I giocatori A -B in ricezione nelle zone 1-5, il palleggiatore P in zona 3. Nel campo opposto C sotto rete in zona 2 e D in zona 4, E in battuta. E batte su A che riceve e attacca da zona 2 su alzata di P. D mura l'attacco di A. E batte su B che riceve e attacca da zona 4 su alzata di P. C mura l'attacco di B.

### **Ricezione, schiacciata su un difensore, schiacciata sul muro**

I giocatori A-B in ricezione nelle zone 1-5, il palleggiatore P in zona 3. Nel campo opposto, sotto rete nelle zone 2-4, C-D, e nelle zone 1-5 E-F. G in battuta. G batte su A che riceve e, dopo l'alzata di P, attacca preciso dalla zona 2 su E in zona 5. E difende e invia la palla a C che la palleggia ad A. A attacca dopo una nuova alzata di P dalla zona 2 sul muro di D. Poi si ripete l'azione per B.

### **Ricezione di una battuta corta e schiacciata veloce**

I giocatori A-B in zona 4-2 sulla linea dei 3 mt, il palleggiatore P in zona 3. Dal campo opposto C batte corto su A che riceve e schiaccia veloce su alzata di P. Dopo l'attacco di A, C batte su B che ripete la stessa azione.

### **Schiacciata 2<sup>a</sup> linea continuata**

Il giocatore A in zona 2 e B in zona 1. Nel campo opposto C-D in zona 4-5. B su alzata di A, attacca su D che difende e contrattacca su alzata di C. L'esercizio è eseguito in continuità direzionando gli attacchi sui difensori.

### **Difesa in zona 6-1 e attacco dalla 2<sup>a</sup> linea**

Il giocatore A in zona 3 e B in zona 2 spalle alla rete. C difende, alternativamente in zona 1-6 le schiacciate di A-B. Improvvisamente B alza per C che attacca dalla 2<sup>a</sup> linea.

### **Attacco da zona 4 su alzata da zona 5**

Il giocatore A in zona 4 dietro la linea dei 3 mt e fronte alla rete. B di spalle ad A in zona 5 e C sulla linea di fondo di fronte a B. B, su lancio di C, alza in palleggio rovesciato in zona 4 per l'attacco di A.

### **Attacco da zona 4 in 1, da zona 2 in 5**

Il giocatore A in zona 1 difende gli attacchi di B dalla zona 4 del campo opposto. B parte con una rincorsa angolata rispetto alla rete e, in fase di elevazione, si gira per attaccare lungolinea. Stesso esercizio eseguito dalla zona 2 alla 5 del campo opposto.

### **Attacco da zona 4 in 5, da zona 2 in 1**

Il giocatore A in zona 5 difende gli attacchi di B dalla zona 4 del campo opposto. B parte con una rincorsa perpendicolare alla rete e, in fase di elevazione, si gira sulla diagonale per attaccare. Stesso esercizio eseguito dalla zona 2 alla 1 del campo opposto.

### **Schiacciata alta e giro di un ritto**

Il giocatore A nella zona 4 e B in zona 2 in un campo. Nel campo opposto due file di attaccanti in zona 4-2, il palleggiatore P in zona 6. Dopo ogni attacco, su alzata di P spostatosi in zona 3, il giocatore gira veloce un ritto posto nella propria zona, per contrattaccare su alzata di P ritornato in zona 6. Esercizio per la percezione spazio-temporale (traiettorie).

### **Contrattacco dopo un muro continuato**

Un giocatore A in zona 4, il palleggiatore P in zona 2. Nel campo opposto B in zona 3 fronte alla rete con una palla. A attacca dalla zona 4 su alzata di P quindi si sposta in zona 3 a murare l'attacco, dopo un'autoalzata, di B. Dopo il muro A ritorna in zona 4 per un nuovo attacco su alzata di P.

### **Autoalzata e attacco dalla zona 3**

Il giocatore A in zona 6 fronte alla rete, due palleggiatori B-C nelle zone 2-4. A palleggia a B che gli alza la palla in zona 6. A, dopo un'autoalzata avanti, attacca dalla zona 3 verso zona 5 avversaria. A ripete l'esercizio palleggiando a C ed attaccando dalla zona 3 verso la zona 1 avversaria.

## 7 – Esercizi di tecnica pallavolistica

- Attacco partendo dai 3 mt, spalle alla rete** Il giocatore A spalle alla rete sulla linea dei 3 mt, B di fronte ad A a 6 metri dalla rete.  
A palleggia a B che alza lungo per A e in prossimità della rete. A si gira veloce ed attacca.
- Attacco dopo una ricezione** I giocatori A-B posti in ricezione nelle zone 1-5, un palleggiatore P in zona 3. Nel campo opposto C-D a muro in zona 4-2, gli altri battono. Si batte su A-B alternativamente ed il palleggiatore alzerà per chi ha ricevuto. Se riceve A, attaccherà dalla zona 2 alla zona in cui sarà posizionato il giocatore che ha battuto cercando di evitare il muro di C.
- Attacco veloce in contrattacco** Gli attaccanti A-B fronte alla rete nelle zone 4-2 con due palleggiatori P e P1 nelle stesse zone. Partendo da sotto rete, A-B arretrano, difendono in bagher palle lanciate, dal campo opposto, dai due allenatori e attaccano veloce su alzate di P-P1.
- Cambio palla** Due squadre in campo. Battuta, ricezione, attacco da 4-2 contro muro direzionato in 5-1-6. Difesa e contrattacco direzionato. Difesa e contrattacco di 1° tempo.  
Finalità: costruzione del cambio palla.
- Attacco veloce e muro in coppia alla banda** Il palleggiatore P in zona 2, un giocatore A in zona 3, B in zona 4. L'allenatore, dal campo opposto, manda la palla ad A che, in bagher invia a P quindi attacca veloce dalla zona 3. Subito dopo l'attacco di A si sposta in zona 4 a murare con B un attacco dalla zona 2 opposta.
- Attacco veloce dopo la ricezione** Il giocatore A in battuta. Nel campo opposto B in zona 5, P in zona 2 e C in zona 3. A batte su B che riceve ed invia a P che alza per l'attacco veloce di C.
- Attacco veloce da zona 2-3 alla zona 5 dopo la ricezione in 2-1** Un gruppo di giocatori batte, un ricettore in zona 1 del campo opposto invia al palleggiatore in zona 2. Gli schiacciatori, partendo dalla zona 3, attaccano veloce in zona 5 evitando un giocatore a muro che si piazza preventivamente su una determinata traiettoria.