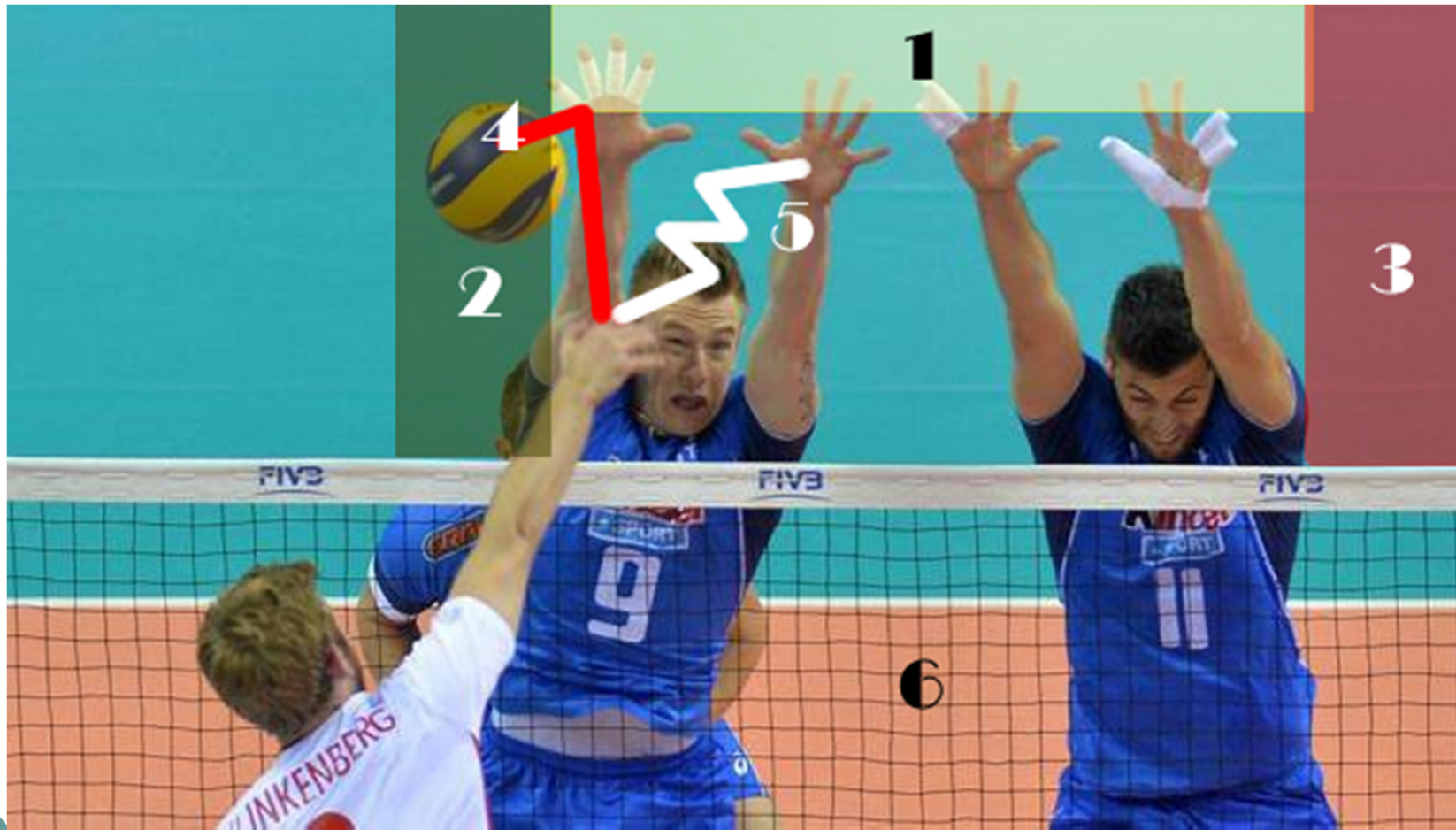


CORSO ALLENATORI 1° Grado

**«Lo sviluppo della tecnica attraverso
l'esercizio di attacco contro il muro»**

I COLPI



I COLPI

⊙ «Alto - Lungo»



- ⊕ *Fondamentale nello sviluppo di tutti gli attaccanti*
- ⊕ *Racchiude le componenti fondamentali dell'attacco*
- ⊕ *Stimolante ai fini del colpo forte*

ASPETTI COMUNI - Il posizionamento

⊕ Obiettivi

- ⊕ *Errori e problemi*
- ⊕ *Esercizi*



ASPETTI COMUNI - La rincorsa - Appoggi

⊙ Obiettivi

- ⊕ Rincorsa
- ⊕ Palla avanti
- ⊕ Rincorsa posto 4

- ⊕ *Errori*

- ⊕ *Esercizi / indicazioni*

ASPETTI COMUNI - I tempi di posto 4 e 2

🌀 Obiettivi

- ⊕ Tempo su palla alta
- ⊕ Tempo su mezza / super
- ⊕ *Priorità (cosa prima e cosa dopo)*
- ⊕ *Quanto da 4 e quanto da 2*
- ⊕ *Esercizi*

ASPETTI COMUNI - Il primo t e la fast

⊙ Obiettivi

- ⊕ Anticipo
- ⊕ Primo Tempo
- ⊕ Fast
- ⊕ *Errori*
- ⊕ *Esercizi*

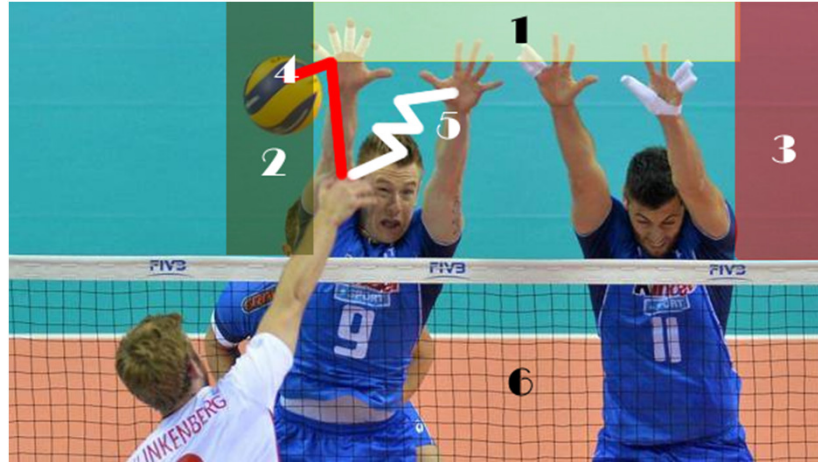
ASPETTI COMUNI

- ② Posizionamento
- ② Rincorsa - Appoggi
- ② Rincorsa - Tempi

I COLPI

⊙ «Alto - Lungo»

- ⊕ *Indicazioni*
- ⊕ *Situazioni di utilizzo*
- ⊕ *Esercitazioni analitiche*
- ⊕ *Il passaggio dall'analitico al sintetico ed eventuali sistemi di punteggio*



I COLPI

⦿ «Pallonetto / Palletta»



- ⊕ *Consente di lavorare su capacità tattiche in attacco*
- ⊕ *Propedeutico ad altri colpi «morbidi»*

I COLPI

🌀 Pallonetto

- ⊕ *Aspetti comuni che intervengono*
- ⊕ *Errori comuni*
- ⊕ *Esercizi*
- ⊕ *Indicazioni*
- ⊕ *Esempi*

ASPETTI COMUNI

- 🌀 Posizionamento
- 🌀 Rincorsa - Appoggi
- 🌀 Rincorsa - Tempi

I COLPI

🌀 Palletta

- ⊕ *Aspetti che intervengono*
- ⊕ *Errori comuni*
- ⊕ *Esercizi*
- ⊕ *Indicazioni*
- ⊕ *Esempi*

ASPETTI COMUNI

- 🌀 Posizionamento
- 🌀 Rincorsa - Appoggi
- 🌀 Rincorsa - Tempi

I COLPI

⊗ «Palletta / Pallonetto»

- ⊕ *Indicazioni*
- ⊕ *Situazioni di utilizzo*
- ⊕ *Esercitazioni analitiche*
- ⊕ *Il passaggio dall'analitico al sintetico ed eventuali sistemi di punteggio*



I COLPI

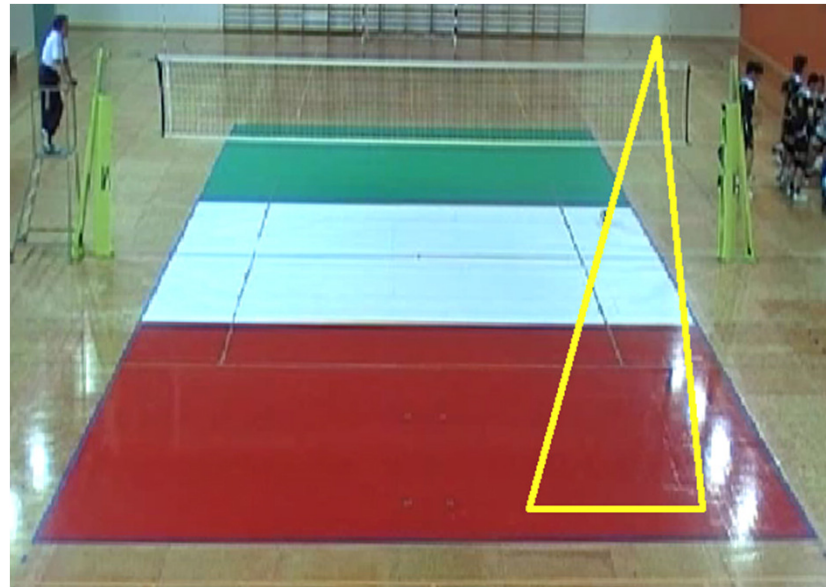
- ⊙ «Intrarotazione
Extrarotazione»



I COLPI - Intrarotazione

🎯 Intrarotazione

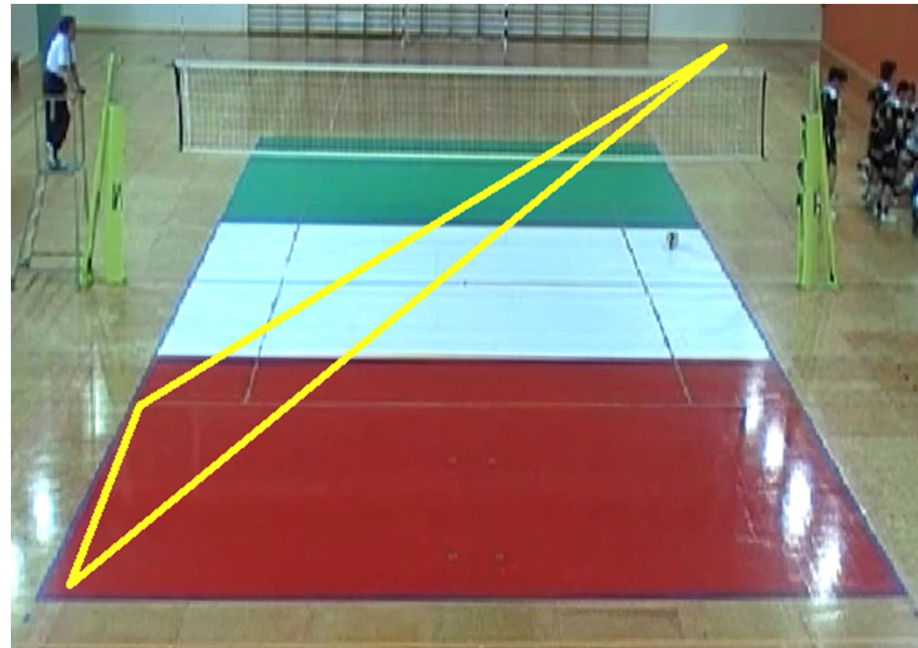
- ⊕ *Aspetti che intervengono*
- ⊕ *Da evitare quando passiamo da «forte lungo» a intra*
- ⊕ *Esercizi*
- ⊕ *Indicazioni*



I COLPI - Extrarotazione

⊕ Extrarotazione

- ⊕ *Aspetti che intervengono*
- ⊕ *Da evitare quando passiamo da «forte lungo» a extra*
- ⊕ *Esercizi*
- ⊕ *Indicazioni*
- ⊕ *Esempi*



I COLPI - *Il Mani out*

⊗ «Mani out»

- ⊕ *Quando usare*
- ⊕ *Indicazioni*
- ⊕ *Esercitazioni analitiche*
- ⊕ *Verso il sintetico*



I COLPI - *La palla sul muro*

⊗ «Sul muro»

- ⊕ *Quando usare*
- ⊕ *Indicazioni*
- ⊕ *Esercitazioni analitiche*
- ⊕ *Verso il sintetico*

