

TIPOLOGIA DI GIOCATTORE

DIFENSIVO

	SITUAZIONE DI GIOCO	ESERCIZI
FASE COSTRUZIONE	FONDO/RETE	<ul style="list-style-type: none">- Dopo il pallonetto il giocatore rimane a fondo e attenzione sull'impatto dell'avversario.- Dopo la chiquita il giocatore fa la transizione in avanti.- Dopo l'uscita di parete il giocatore rimane nella zona di costruzione per giocare un'altra palla a rimbalzo. - Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio
FASE OFFENSIVA	FONDO CAMPO	<ul style="list-style-type: none">- Il giocatore da fondo campo cerca la volée di rovescio alta dell'avversario a rete.- Il giocatore da fondo campo cerca di giocare una chiquita sui piedi- Il giocatore da fondo campo gioca una palla a rimbalzo veloce al corpo dell'avversario a rete - Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio
FASE DIFENSIVA	RETE/FONDO	<ul style="list-style-type: none">- Volée complesse e profonde (secondo rimbalzo) vicino al vetro di fondo.- Colpi dall'alto: Bandeda, vibora e gancho che non danno uscita di parete. - Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio

DIFFERENZIATO BASSO

	SITUAZIONE DI GIOCO	ESERCIZI
FASE COSTRUZIONE	FONDO/RETE	<ul style="list-style-type: none"> - Il giocatore da fondo con i colpi a rimbalzo deve giocare solo palle verticali, lente e/o morbide Esempio: chiquita e pallonetto. - Il giocatore a rete con i colpi al volo deve giocare palle veloci che tolgono tempo, impattando piatto e davanti al corpo. - Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio
FASE OFFENSIVA	FONDO CAMPO A RETE	<ul style="list-style-type: none"> - Il giocatore a fondo campo predilige la parete per rallentare la palla e guadagnare tempo. - Il giocatore a fondo campo per cambiare traiettoria usa la parete. (chiquita/pallonetto) - Il giocatore da fondo campo con uscita di parete alta, esegue il contrattacco con la cuchilla. - Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio
FASE DIFENSIVA	RETE/FONDO	<ul style="list-style-type: none"> - Dalla situazione di rete con palla sotto il nastro, cerca una volée vicino alla riga per non dare uscita di parete. - Dalla situazione di rete con palla sopra il nastro, cerca una volée piatta forte ai piedi del giocatore di fondo. - Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio

DIFFERENZIATO ALTO

	SITUAZIONE DI GIOCO	ESERCIZI
FASE COSTRUZIONE	FONDO/RETE	<ul style="list-style-type: none">- Il giocatore da fondo con i colpi a rimbalzo deve giocare palle veloci orizzontali, cercando di togliere tempo e far eseguire volée in blocco agli avversari.- Il giocatore a rete con i colpi al volo deve gestire i cambi di ritmo e costruire il punto muovendo l'avversario fino ad aprirsi gli spazi.- Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio
FASE OFFENSIVA	FONDO CAMPO	<ul style="list-style-type: none">- Il giocatore a fondo campo predilige colpi a rimbalzo veloci soprattutto senza parete per togliere il tempo, creandosi spazi orizzontali a rete.- Il giocatore a fondo campo per velocizzare i colpi a rimbalzo utilizza il rovescio bimanale o cambio di impugnatura nel diritto.- Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio
FASE DIFENSIVA	RETE/FONDO	<ul style="list-style-type: none">- Con i colpi sopra la spalla predilige la vibora e/o smash (kick, X3, X4, Piatto)- Dalla situazione di rete con palla sopra il nastro, cerca una volée piatta forte ai piedi del giocatore di fondo.- Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio

OFFENSIVO

	SITUAZIONE DI GIOCO	ESERCIZI
FASE COSTRUZIONE	FONDO/RETE	<ul style="list-style-type: none">- Transizione in avanti con utilizzo del controbalzo o volée in blocco bassa per avanzare e conquistare la rete.- Dopo la chiquita obbligo di transizione in avanti.- Dopo il pallonetto profondo obbligo di transizione in avanti per eseguire la volée in blocco. - Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio
FASE OFFENSIVA	FONDO CAMPO	<ul style="list-style-type: none">- Il giocatore a rete deve chiudere il punto entro 5 colpi: alternando volée offensive, vibora, Bandeja rapida, Smash o Kick alla gratta.- In fase di risposta alla seconda di servizio, obbligo di scendere a rete - Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio
FASE DIFENSIVA	RETE/FONDO	<ul style="list-style-type: none">- Da fondo campo entro 5 colpi il giocatore deve entrare dentro al rettangolo del servizio indipendentemente dalla palla giocata in precedenza.- In situazione di difesa da fondo cerca di posizionarsi davanti alla riga per evitare che la palla entri a parete. - Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio

COMPLETO

	SITUAZIONE DI GIOCO	ESERCIZI
FASE COSTRUZIONE	FONDO/RETE	<ul style="list-style-type: none">- Dopo il pallonetto il giocatore rimane a fondo e attenzione sull'impatto dell'avversario.- Dopo la chiquita il giocatore fa la transizione in avanti.- Dopo l'uscita di parete il giocatore rimane nella zona di costruzione per giocare un'altra palla a rimbalzo.- Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio
FASE OFFENSIVA	FONDO CAMPO	<ul style="list-style-type: none">- Il giocatore a rete deve chiudere il punto entro 5 colpi: alternando volée offensive, vibora, Bandeja rapida, Smash o Kick alla gratta.- In fase di risposta alla seconda di servizio, obbligo di scendere a rete- Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio
FASE DIFENSIVA	RETE/FONDO	<ul style="list-style-type: none">- Obbligo nella situazione di fondo di cercare di anticipare la giocata:<ol style="list-style-type: none">1. Con gioco al volo2. Con controbalzo3. Con uscita veloce dalla parete per togliere tempo- Nella situazione di rete con pallonetto profondo, usare colpi dall'alto: Bandeja, vibora e gancho che non danno uscita di parete- Esercitazioni prima al cesto e di seguito in palleggio

