



eserciziario

Coperture

g.schiavon@libero.it

schiavon

tipologie



- Analitici senza ausilio rete
- Sintetici senza ausilio rete
- Analitici con ausilio rete
- Sintetici con ausilio rete
- Fase analitico-play
- Fase play

Esempi base



Analitici e sintetici senza
ausilio della rete

ESERCIZIO 1 (ES. CAMPO A)

COPERTURA CORTA

1(7)-2(8)-3(9)-4(10)-5(11)-6(12) A COPPIE
 1-2-3-4-5-6 LANCIANO LA PALLA A DUE MANI
 DALL'ALTO VERSO IL BASSO AL COMPAGNO
 CHE COPRE TENENDO LA PARABOLA ALTA
 SOPRA LA PROPRIA TESTA

VARIANTI :

- VELOCITA' LANCIO DEL GIOCATTORE A RETE
- LANCIO ESEGUITO IN SALTO
- DOPO COPERTURA ALZATA AL COMPAGNO

A

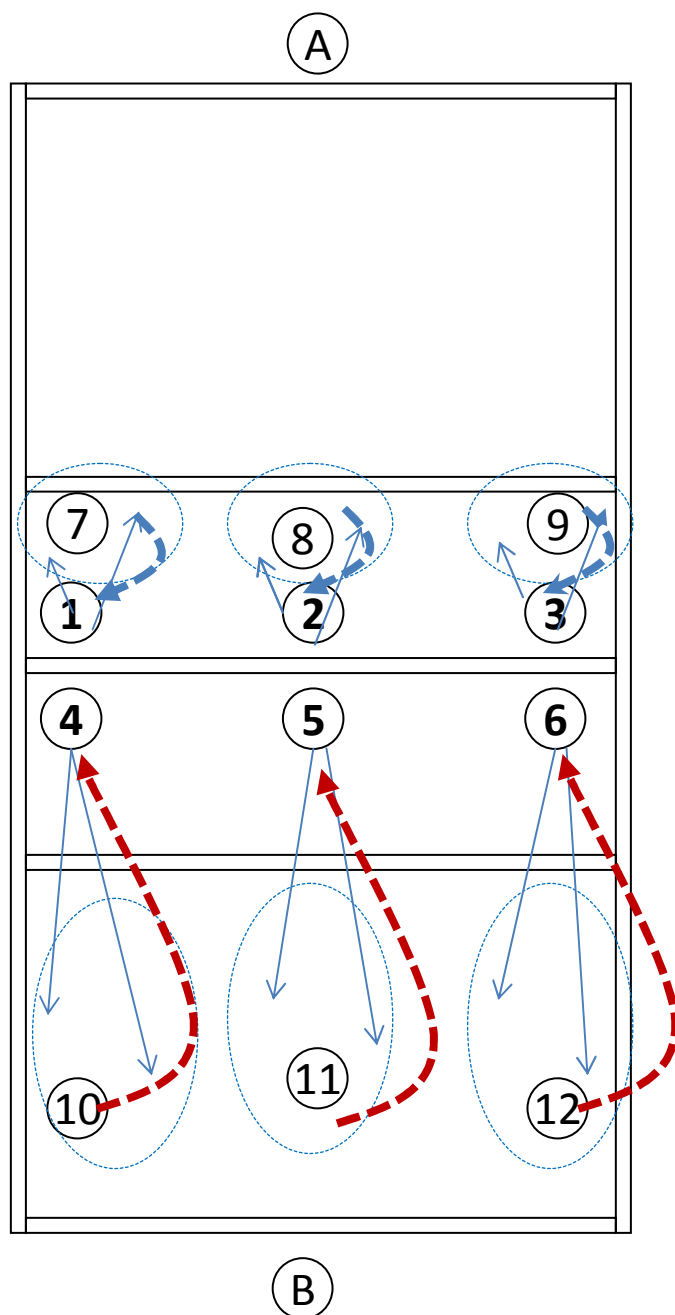
RETE

-

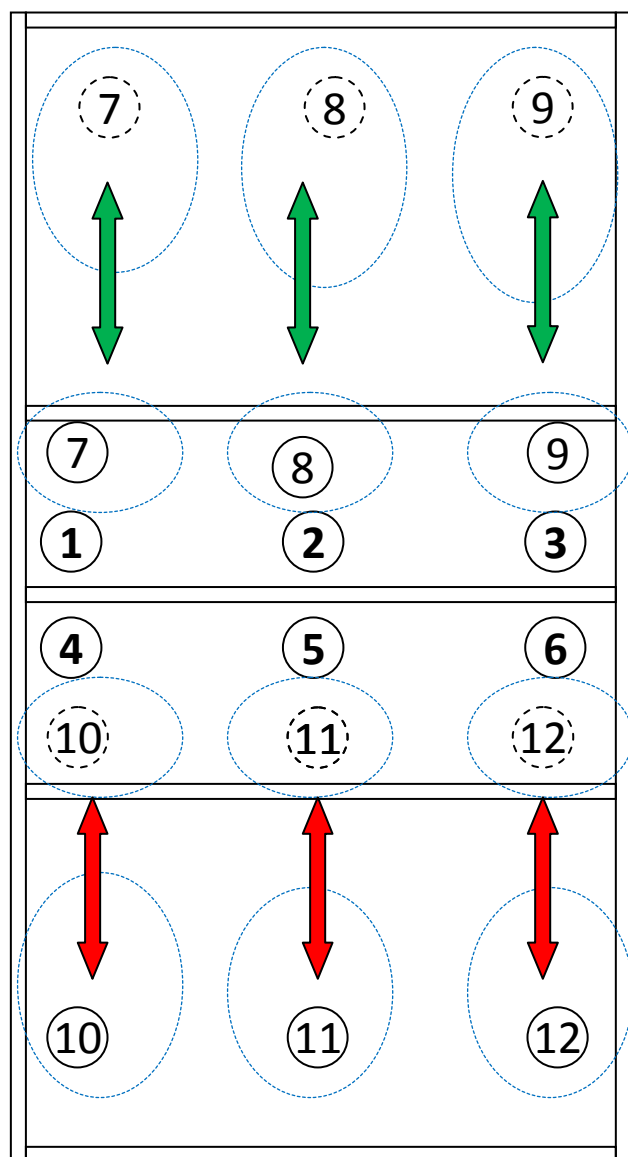
ESERCIZIO 2 (ES. CAMPO B)

COPERTURA LUNGA

COME ESERCIZIO 1 MA CON LANCIO PIU'
 LUNGO VERSO FONDO CAMPO



ESERCIZIO 3



COPERTURA CORTA E LUNGA

1(7)-2(8)-3(9)-4(10)-5(11)-6(12) A COPPIE
 1-2-3-4-5-6 COLPISCONO LA PALLA A UNA O
 DUE MANI DALL'ALTO VERSO IL BASSO AL
 COMPAGNO CHE COPRE TENENDO LA
 PARABOLA ALTA SOPRA LA PROPRIA TESTA ED
 ALZANDOLA VERSO RETE.

DOPO OGNI ALZATA , SPOSTAMENTO
 ALTERNANDO LA COPERTURA CORTA A
 QUELLA LUNGA.

VARIANTI :

- I GIOCATORI VICINO A RETE COLPISCONO LA PALLA IN SALTO.
- LE ALZATE DI CHI COPRE VARIANO COME ALTEZZA , PER VARIARE IL TEMPO A DISPOSIZIONE PER LO SPOSTAMENTO E PIAZZAMENTO.

-

ESERCIZIO 4

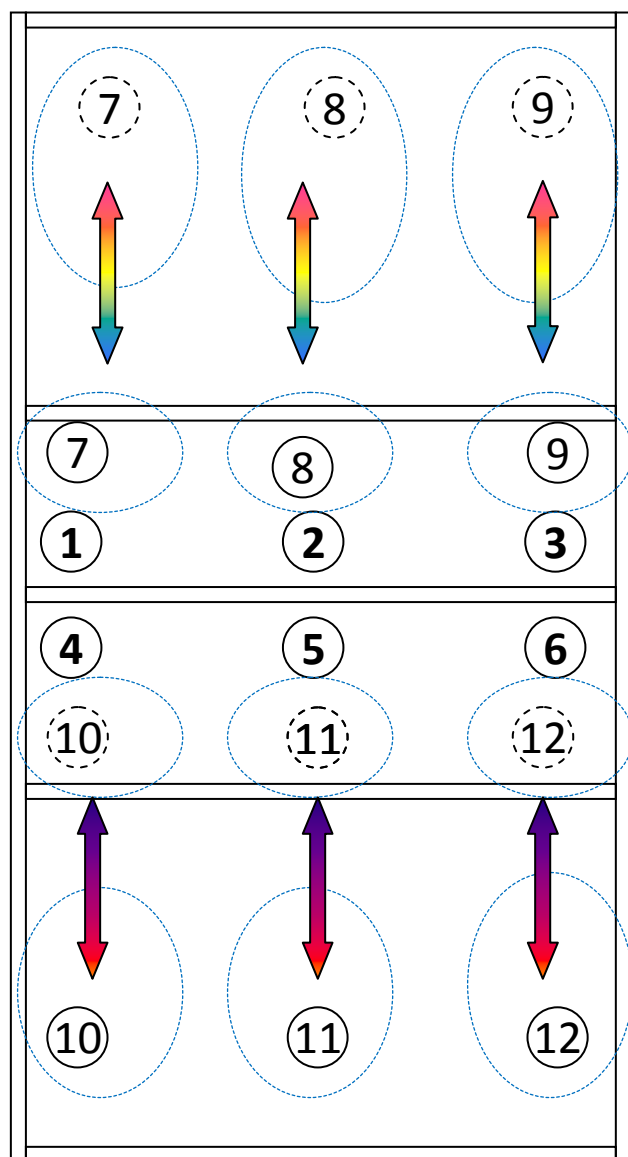
COPERTURA CORTA E LUNGA

1(7)-2(8)-3(9)-4(10)-5(11)-6(12) A COPPIE
 1-2-3-4-5-6 COLPISCONO LA PALLA A UNA O
 DUE MANI DALL'ALTO VERSO IL BASSO AL
 COMPAGNO CHE COPRE TENENDO LA
 PARABOLA ALTA SOPRA LA PROPRIA TESTA ED
 ALZANDOLA VERSO RETE.
 DOPO OGNI ALZATA , SPOSTAMENTO
 ALTERNANDO LA COPERTURA CORTA A
 QUELLA LUNGA.

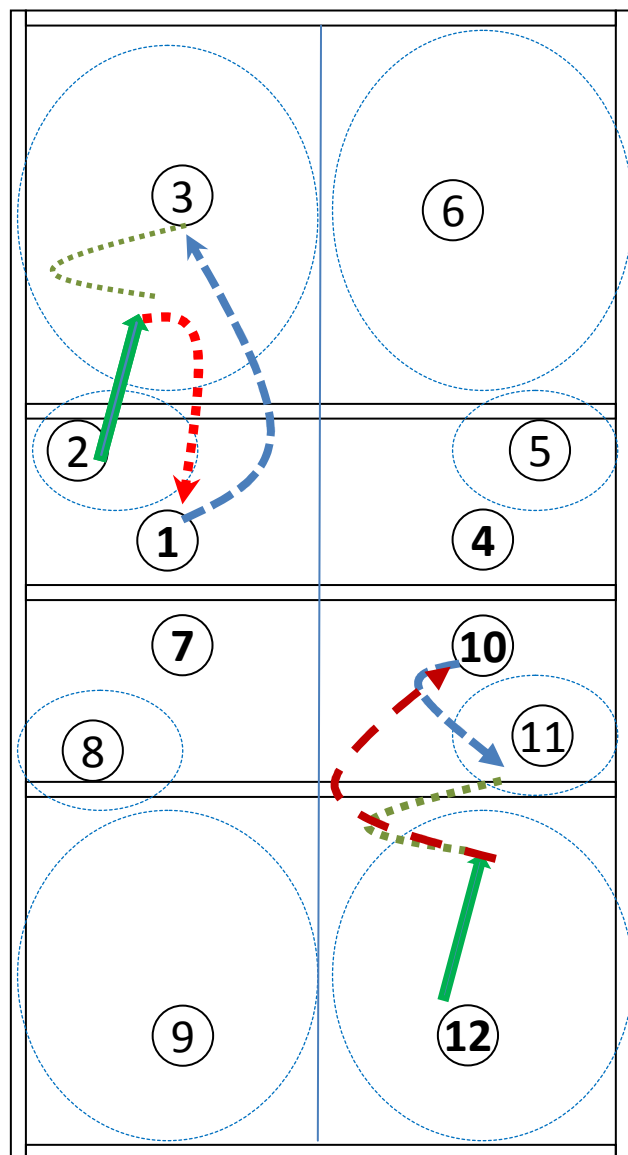
VARIANTI :

- I GIOCATORI VICINO A RETE COLPISCONO LA PALLA IN SALTO.
- LE ALZATE DEI "COPRITORI" VARIANO COME ALTEZZA ; QUESTO PER VARIARE IL TEMPO A DISPOSIZIONE NELLO SPOSTAMENTO E PIAZZAMENTO IN COPERTURA.

-



ESERCIZIO 5



1(2/3)-4(5/6)-7(8/9)-10(11/12) A TERNE .

GIOCATORE VICINO A RETE COLPISCE LA PALLA DALL'ALTO INDIRIZZANDOLA , A PIACERE , CORTA O LUNGA NELLA META' CAMPO DI COMPETENZA .

CHI COPRE TIENE LA PALLA ALTA IN MODO CHE IL COMPAGNO RIESCA AD ALZARE DI NUOVO VERSO RETE , DANDO COSI' CONTINUITA' ALL'AZIONE.

VARIANTI :

- COLPO PER LA COPERTURA ESEGUITO IN SALTO
- GIOCATORI IN COPERTURA SI ALTERNANO AD OGNI AZIONE O AD OGNI TOT NUMERO DI ALZATE
-

schiavon

ESERCIZIO 7

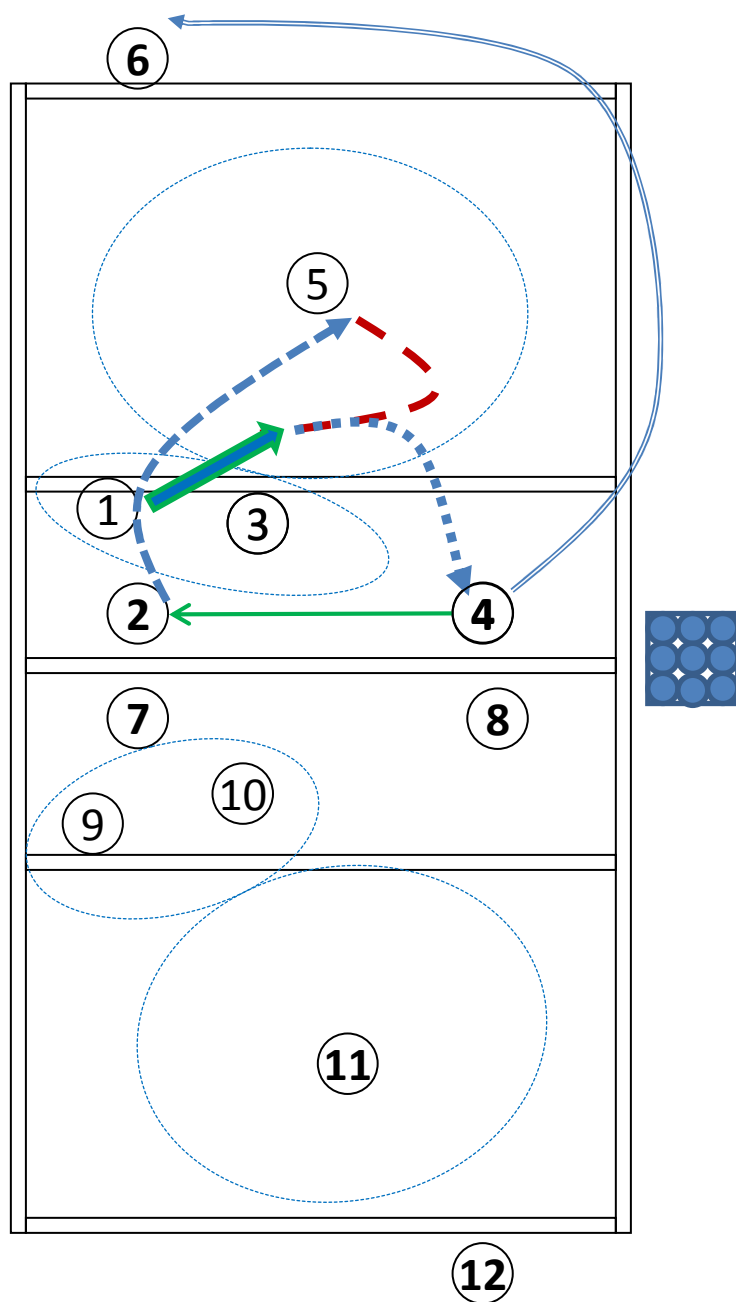
COPERTURA CON 4 GIOCATORI .

LAVORO A GRUPPI DI 6 SU META' CAMPO

L'ESERCIZIO , VARIANTI COMPRESSE E' COME IL NUMERO 6 SOLO CHE ALLA COPERTURA PARTECIPA ANCHE IL GIOCATORE 4 COPRENDO DA LONTANO ASSIEME A 5 , OPPURE DA VICINO INSIEME A 1 - 3 .

OGNI TOT NUMERO DI COPERTURE O TOT DI TEMPO CAMBIARE IL GIOCATORE 2 .

COME PER ESERCIZIO 6 C'E' UN LAVORO UGUALE A SPECCHIO NELL'ALTRA META'



ESERCIZIO 8

COPERTURA CON 5 GIOCATORI .

LAVORO A GRUPPI DI 6 SU META' CAMPO

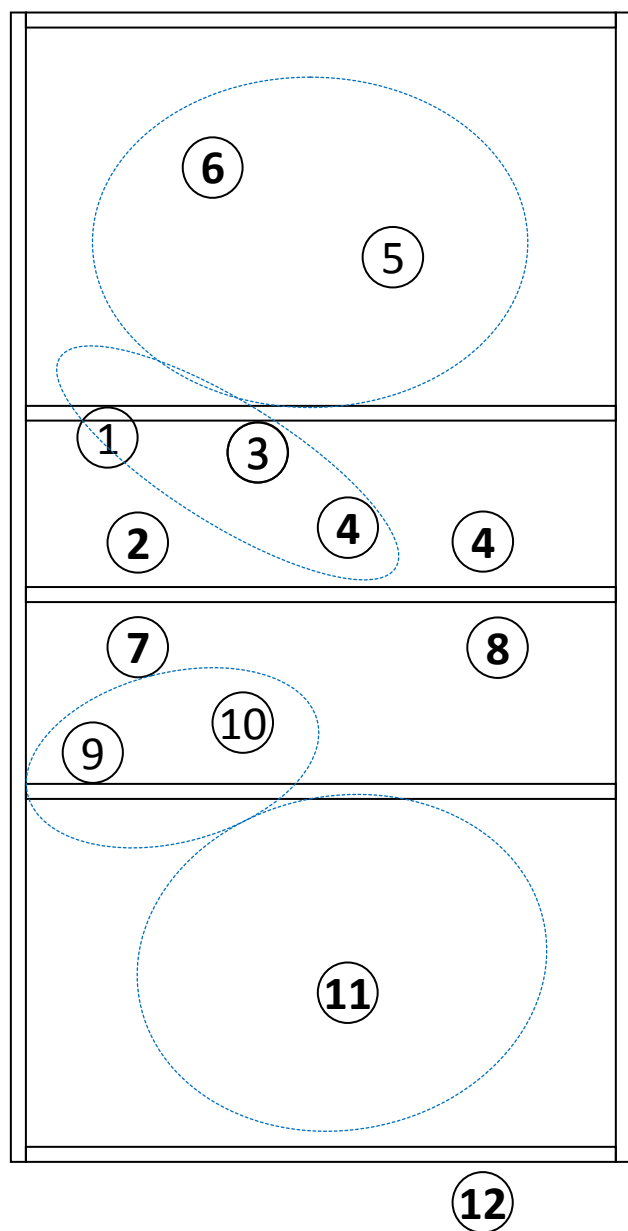
AZIONE COMINCIA SEMPRE DA ZONA 4 CON PALLA ALZATA DA ④ VERSO ② CHE COLPENDO PALLA DALL'ALTO A UNA O DUE MANI LA INDIRIZZA A PIACERE AD UNO QUALSIASI DEI GIOCATORI ① ③ ④ ⑤ ⑥ ADDETTI ALLA COPERTURA.

CHI COPRE TIENE LA PALLA ALTA A META' CAMPO DOVE UN COMPAGNO DI COPERTURA ALZERA' PALLA VERSO ④ O VERSO ② DA DOVE RIPARTIRA' L'AZIONE.

CAMBIARE ② - ④ OGNI TOT TEMPO

VARIANTI :

- GIOCATORE ② - ④ COLPISCE LA PALLA IN SALTO



Esempi base



- Analitici e sintetici con ausilio della rete

ESERCIZIO 9

COPERTURA VICINO A RETE

LAVORO A GRUPPI DI 6 GIOCATORI

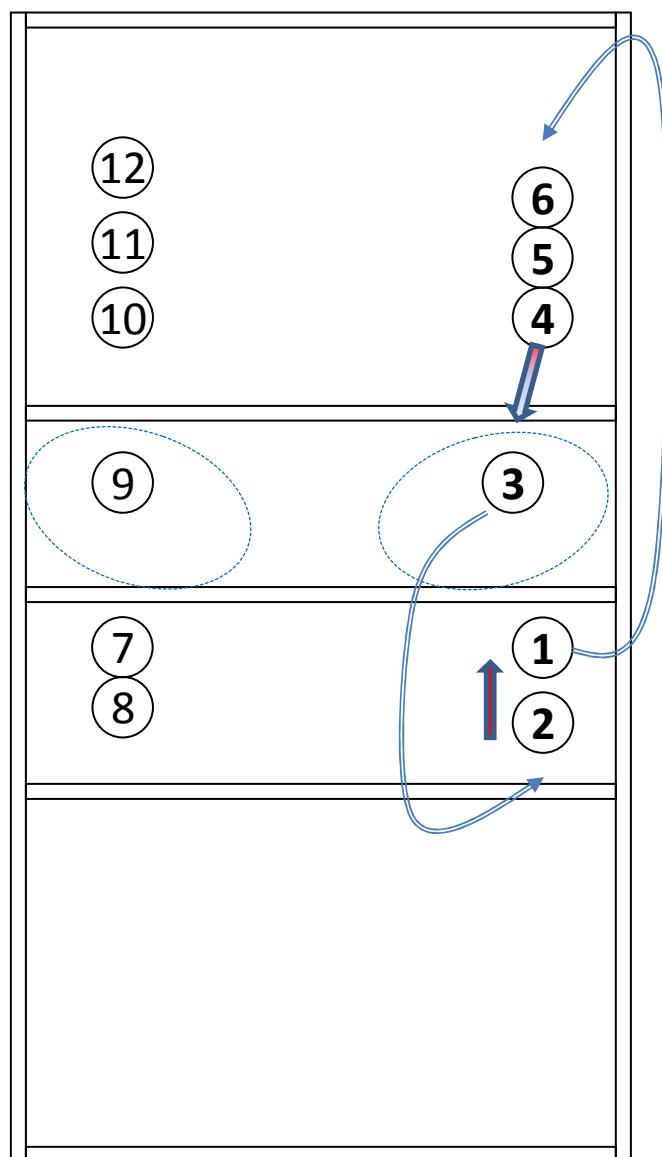
- 1 LANCIA LA PALLA DA SOPRA LA RETE A DUE MANI CORTA DOVE 3 COPRE TENENDO LA PALLA ALTA SOPRA LA TESTA PER POI RIPRENDERLA.

L'ESERCIZIO PROCEDE "A TRECCIA" COME DA FIGURA CON CHE SOSTITUISCE , CHE SOSTITUISCE , CHE SI ACCODA A ETC...

VARIANTI :

-LANCIO A UNA MANO DI

-



ESERCIZIO 10

COPERTURA LONTANO DA RETE

LAVORO A GRUPPI DI 6 GIOCATORI

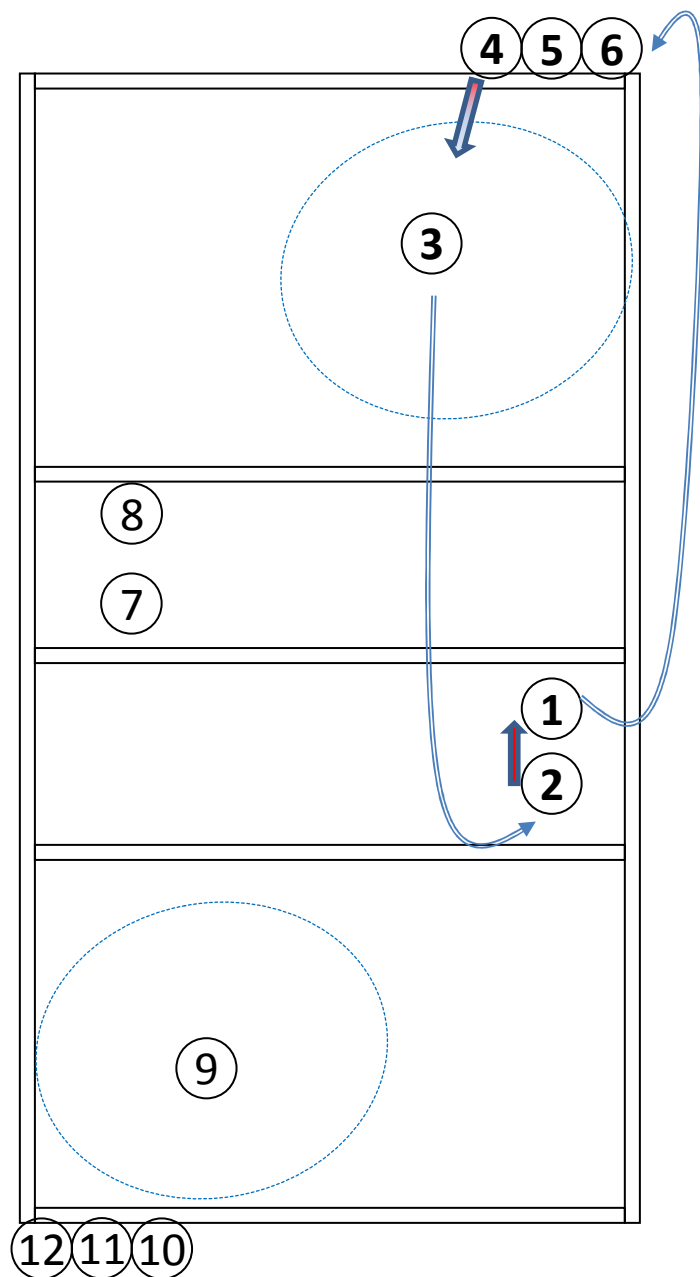
① LANCIA LA PALLA DA SOPRA LA RETE A DUE MANI LUNGA ③ CHE ESEGUE LA COPERTURA TENENDO PALLA ALTA SOPRA LA TESTA PER POI RIPRENDERLA.

L'ESERCIZIO PROCEDE "A TRECCIA" COME DA FIGURA CON ③ CHE SOSTITUISCE ④, CHE SOSTITUISCE ③, ① CHE SI ACCODA A ⑥ ETC...

VARIANTI :

- LANCIO A UNA MANO DI ③

-.....



ESERCIZIO 11

COPERTURA LONTANO DA RETE

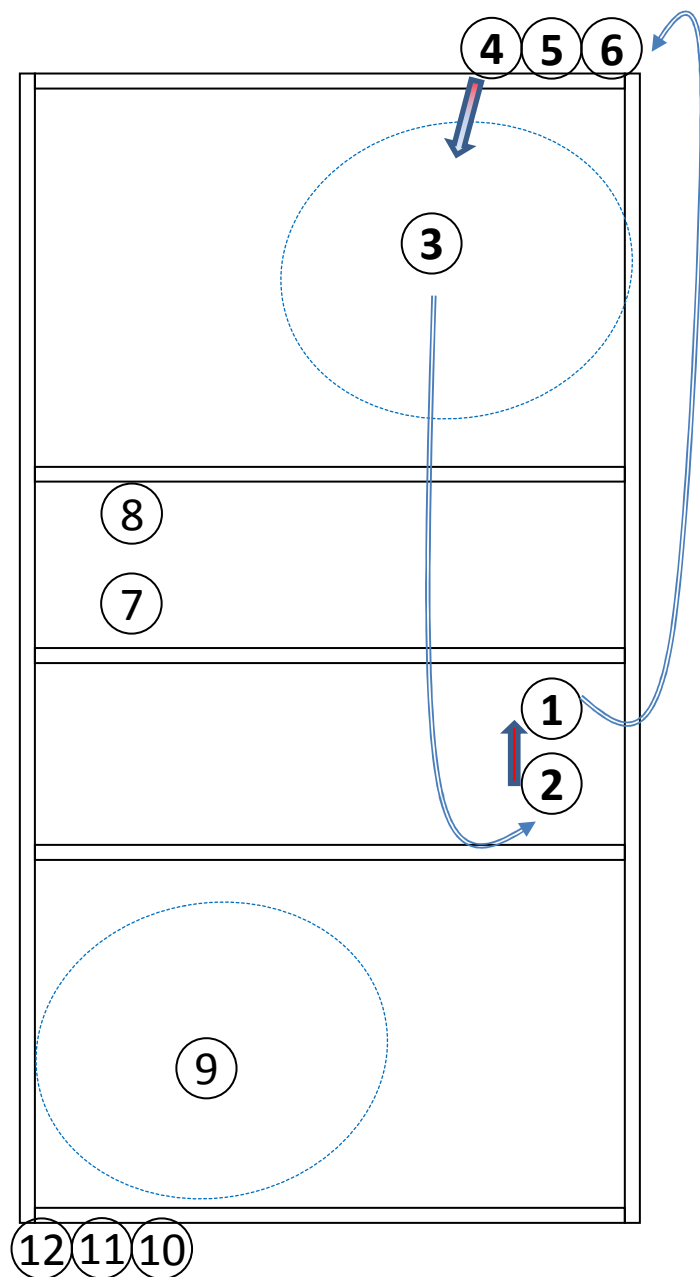
LAVORO A GRUPPI DI 6 GIOCATORI

L'ESERCIZIO E' SIMILE AL NUMERO 10 CON IL GIOCATORE **3** CHE DOPO LA COPERTURA ALZA VERSO ZONA 4 DOVE , PASSANDO SOTTO LA RETE , SI E' PIAZZATO IL GIOCATORE **1**

VARIANTI :

-IL GIOCATORE **3** DOPO L'ALZATA LA SEGUE
 VERSO ZONA 4 E LA RIPRENDE.

-.....



ESERCIZIO 11

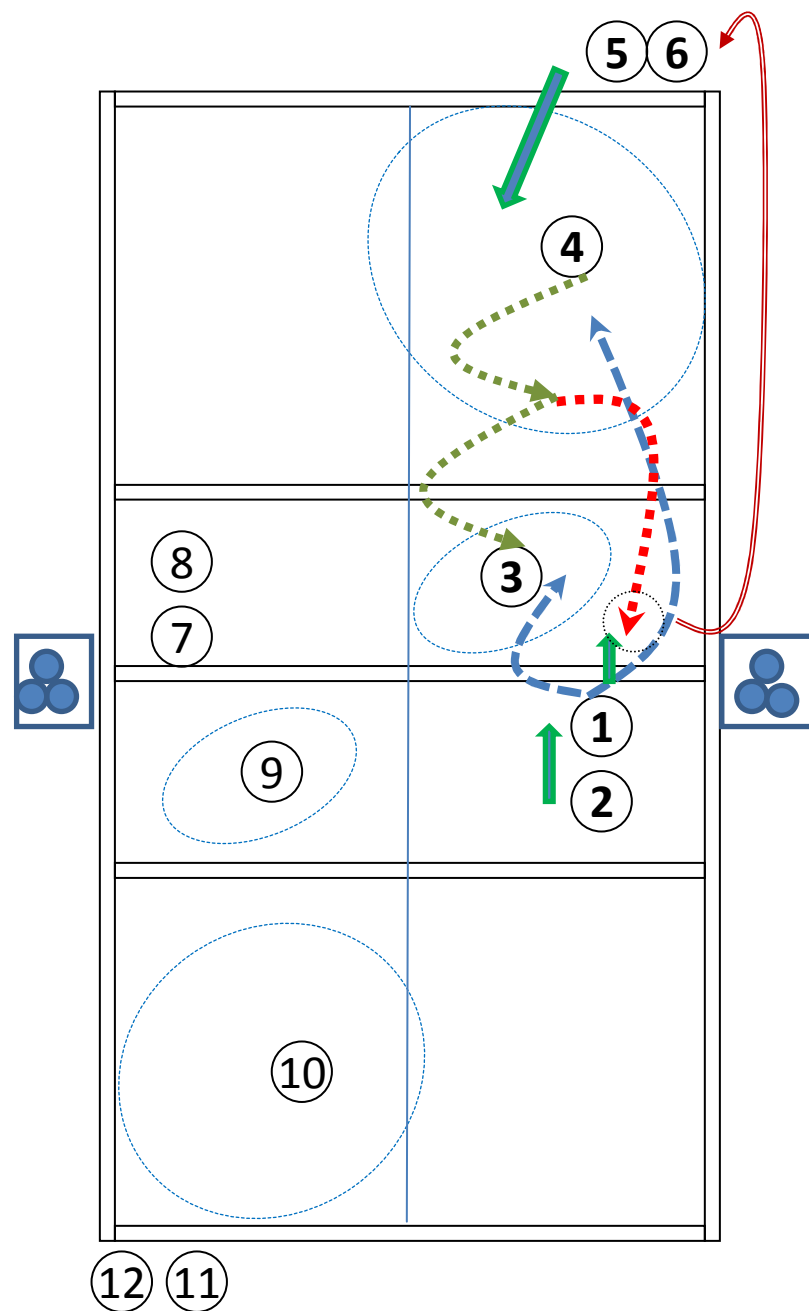
LAVORO A GRUPPI DI 6 GIOCATORI

GIOCATORE ① VICINO A RETE COLPISCE LA PALLA DALL'ALTO INDIRIZZANDOLA, A PIACERE, CORTA O LUNGA NELLA META' CAMPO DI COMPETENZA .
 CHI COPRE TIENE LA PALLA ALTA IN MODO CHE IL COMPAGNO RIESCA AD ALZARE DI NUOVO VERSO RETE , DOVE SI E' SPOSTATO CHE RIPRENDE LA PALLA E RIPONE NEL CESTO.
 A FINE AZIONE GIRO "A TRECCIA" CON **SEQUENZA 3-2-1-6-5-4-3**

VARIANTI :

- A COPPIE DI COPERTURA FISSE CON CAMBIO OGNI TOT DI TEMPO
- CHI NON ALZA DOPO COPERTURA VA A RECUPERARE LA PALLA

-.....



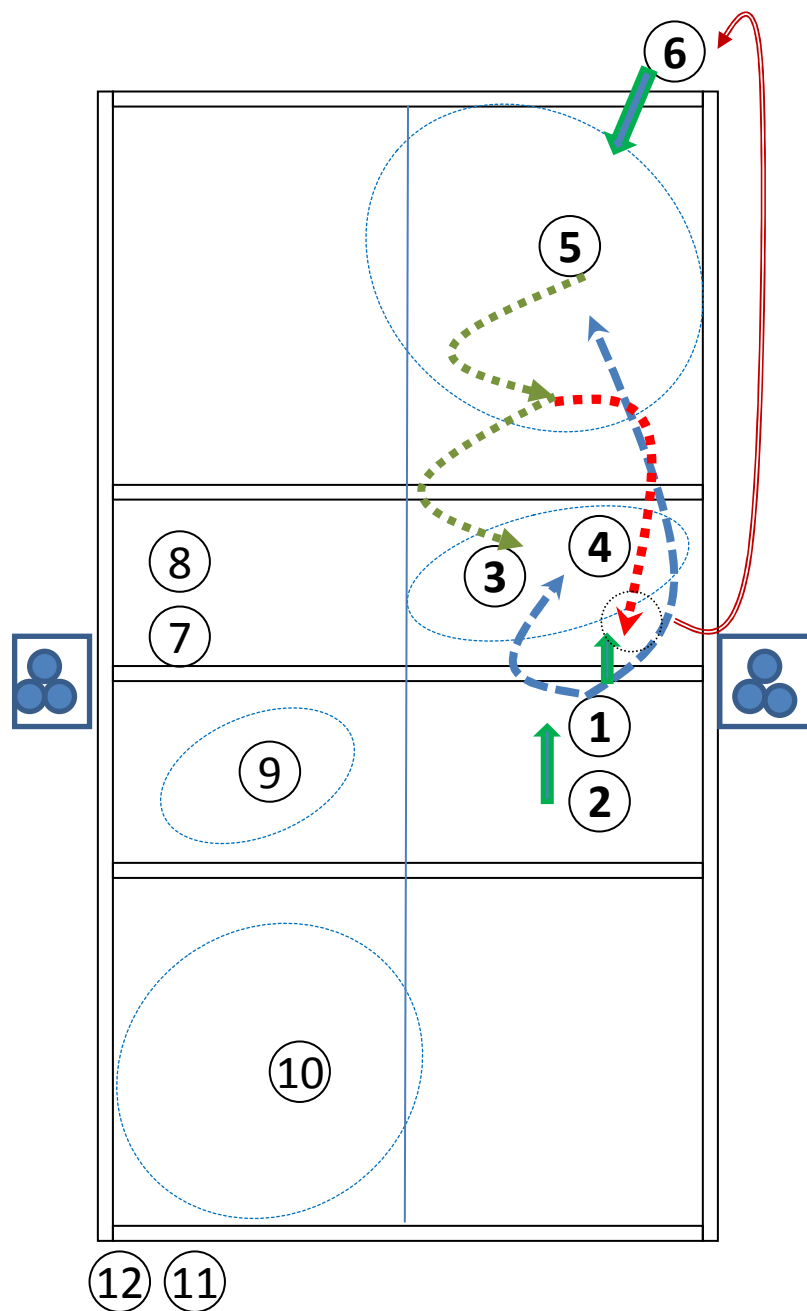
ESERCIZIO 12

LAVORO A GRUPPI DI 6 GIOCATORI

L'ESERCIZIO E' SIMILE AL PRECEDENTE NUMERO (12) SOLO CHE SI COPRE IN TRE GIOCATORI (DUE VICINI , UNO LONTANO). LA "TRECCIA" AVVIENE CON LA SOSTITUZIONE DEL GIOCATORE CHE HA ESEGUITO LA COPERTURA.

VARIANTE :

- SOSTITUZIONE "A TRECCIA" CON CHI HA ESEGUITO L'ALZATA
- TERNE FISSE IN COPERTURA CON CAMBIO OGNI TOT DI TEMPO
-





ESERCIZIO 13

AUTOCOPERTURA

LAVORO A GRUPPI DI 4 GIOCATORI

A TURNO ④ - ⑤ - ⑥ ESEGUONO UN AUTOLANCIO E SCHIACCIANO CONTRO IL MURO DI ① FACENDO POI AUTOCOPERTURA
LA RETE E' ABBASSATA IN MODO DA NON SALTARE NE' CHI COPRE , NE CHI FA IL MURO

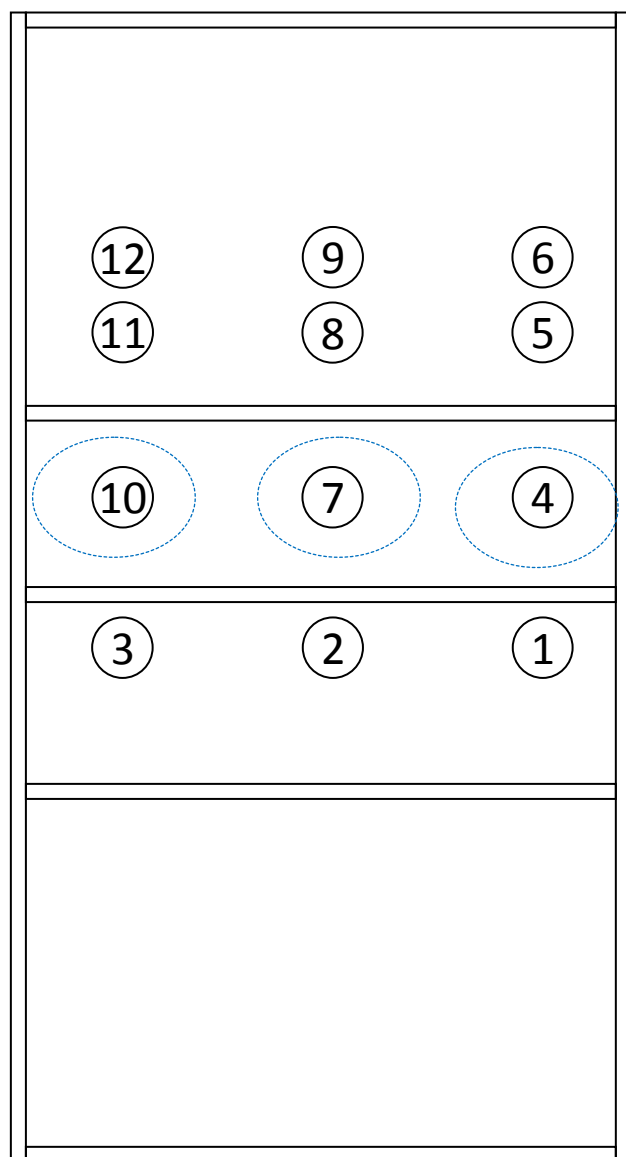
VARIANTI :

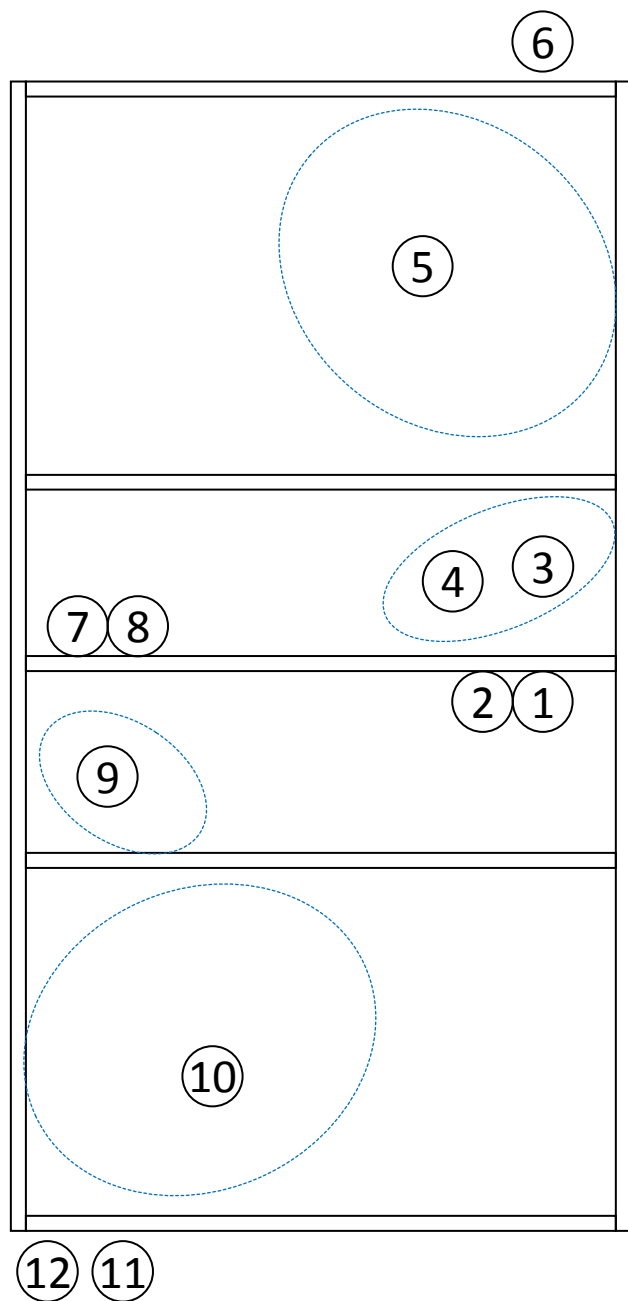
- SALTA SOLO IL GIOCATORE CHE ESEGUE IL MURO
- SALTANO ENTRAMBI , CHI SCHIACCIA E CHI FA MURO

IN ENTRAMBI I CASI E' OPPORTUNO LA NON CONTEMPORANEITA' DEI SALTII DEI GIOCATORI COMPONENTI IL GRUPPO .

-.....

schia von





ESERCIZIO 14



COPERTURA COLLETTIVA

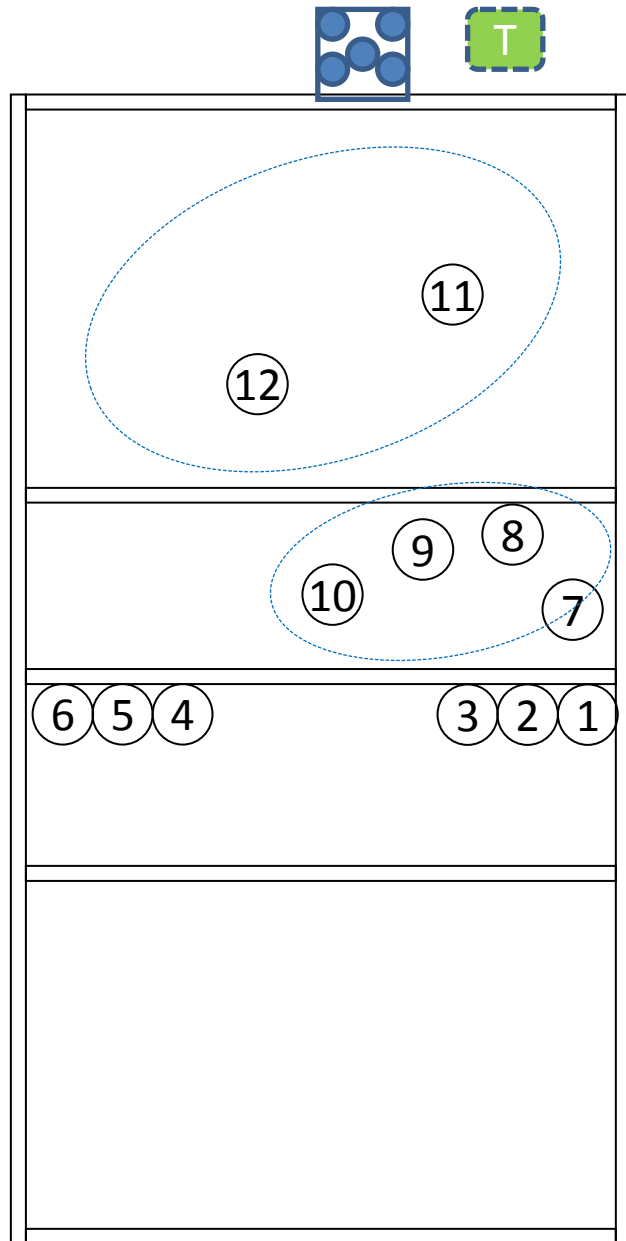
LAVORO A GRUPPI DI 6 GIOCATORI

3

ESERCIZIO PARTE SEMPRE DAL GIOCATORE CHE ESEGUE UN ATTACCO DOPO AUTOLANCIO ED ESEGUE COPERTURA ASSIEME AI COMPAGNI 4 E 5. DOPO COPERTURA ALZATA DI NUOVO A 3 CHE ATTACCA SUL MURO E
CAMBIO A TEMPO O A NUMERO DI ATTACCHI

VARIANTI :

- COPERTURA ANCHE DEL GIOCATORE 6



ESERCIZIO 15



COPERTURA COLLETTIVA

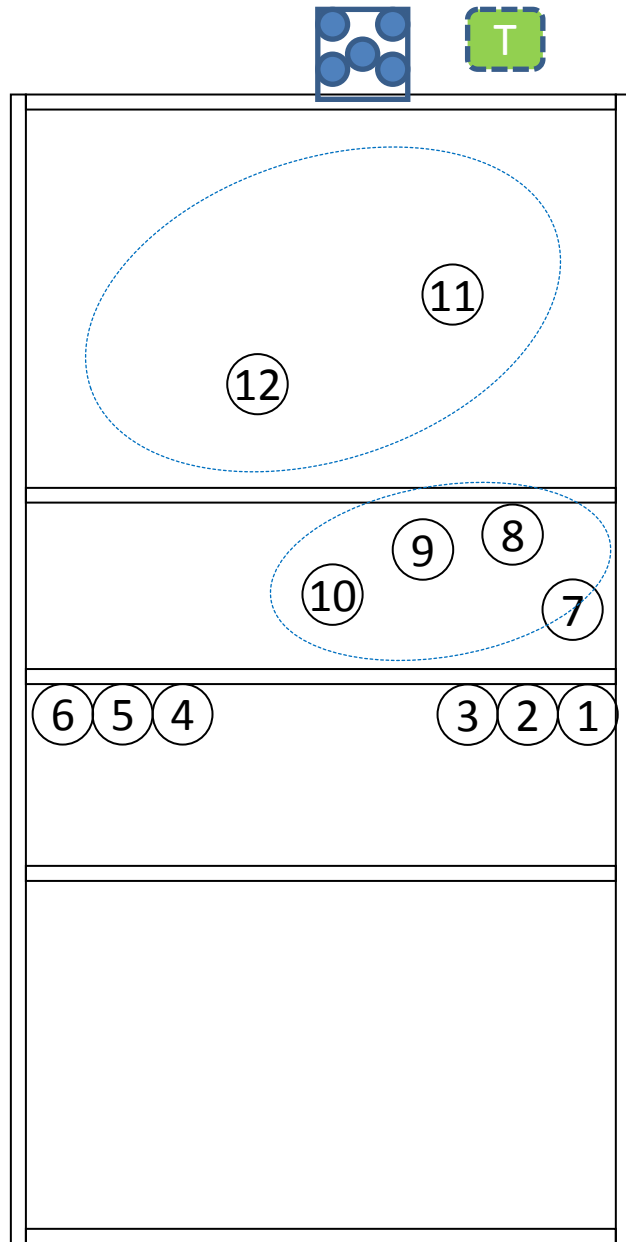
LAVORO A GRUPPI DI 6 GIOCATORI

ESERCIZIO PARTE SEMPRE DALL'ALLENATORE CHE LANCIA LA PALLA IN CAMPO DA DOVE L'ALZATORE ESEGUIRA' UNA ALZATA ALLO SCHIACCIATORE (7)

COPERTURA CON 5 GIOCATORI (3/2), DOPO COPERTURA, ALZATA DI NUOVO IN ZONA 4 CON RELATIVO ATTACCO CONTRO IL MURO E

VARIANTI :

- CAMBIO OGNI COPERTURA EFFETTUATA
- CAMBIO A TEMPO
- CAMBIO A TOT COPERTURE
- CAMBIO A TOT RIGIOCATE
-



ESERCIZIO 16



COPERTURA COLLETTIVA

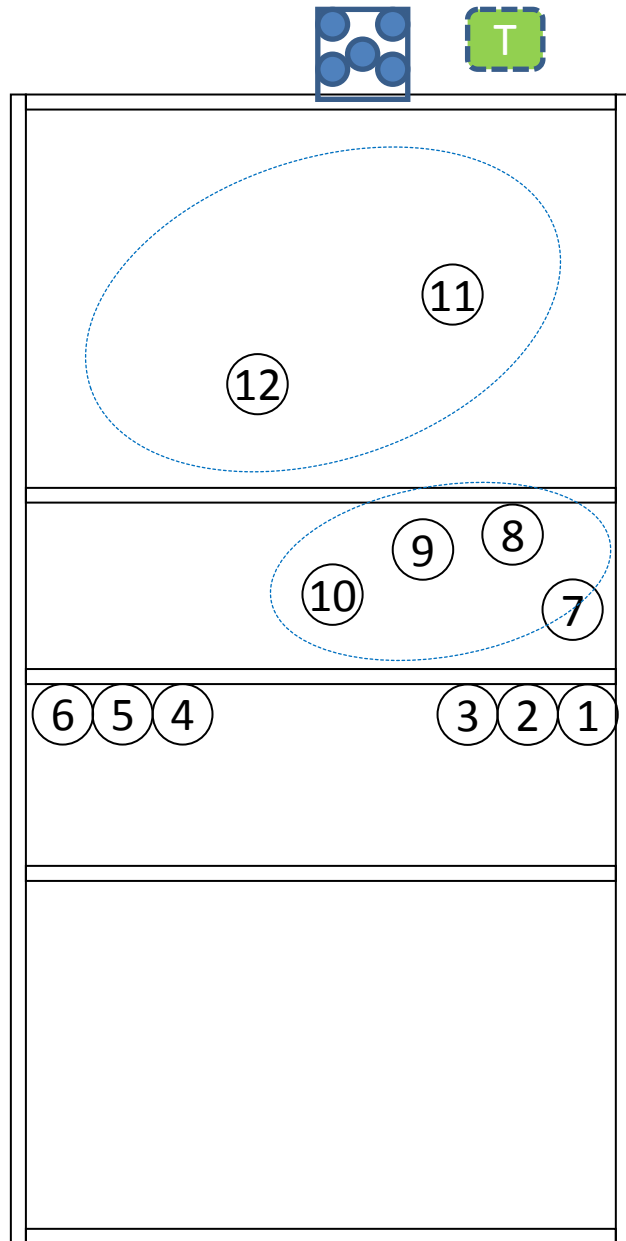
LAVORO A GRUPPI DI 6 GIOCATORI

ESERCIZIO PARTE SEMPRE DALL'ALLENATORE CHE LANCIA LA PALLA IN CAMPO DA DOVE L'ALZATORE ESEGUIRA' UNA ALZATA ALLO SCHIACCIATORE (7)

COPERTURA CON 5 GIOCATORI (3/2) .
DOPO COPERTURA LA RIGIOCATATA SARA' LIBERA IN ZONA 4 O ZONA 2 CON RELATIVO ADDATTAMENTO DI POSIZIONAMENTO.

VARIANTI :

- CAMBIO A TEMPO
- CAMBIO A TOT COPERTURE
- CAMBIO A TOT RIGIOCATE
-



ESERCIZIO 17



COPERTURA COLLETTIVA

LAVORO A GRUPPI DI 6 GIOCATORI

ESERCIZIO PARTE SEMPRE DALL'ALLENATORE CHE LANCIA LA PALLA IN CAMPO DA DOVE L'ALZATORE ESEGUIRA' UNA ALZATA ALLO SCHIACCIATORE (7)

COPERTURA CON 5 GIOCATORI (3/2) .
DOPO COPERTURA LA RIGIOCATATA SARA' LIBERA IN ZONA 4 O ZONA 2 CON RELATIVO ADDATTAMENTO DI POSIZIONAMENTO

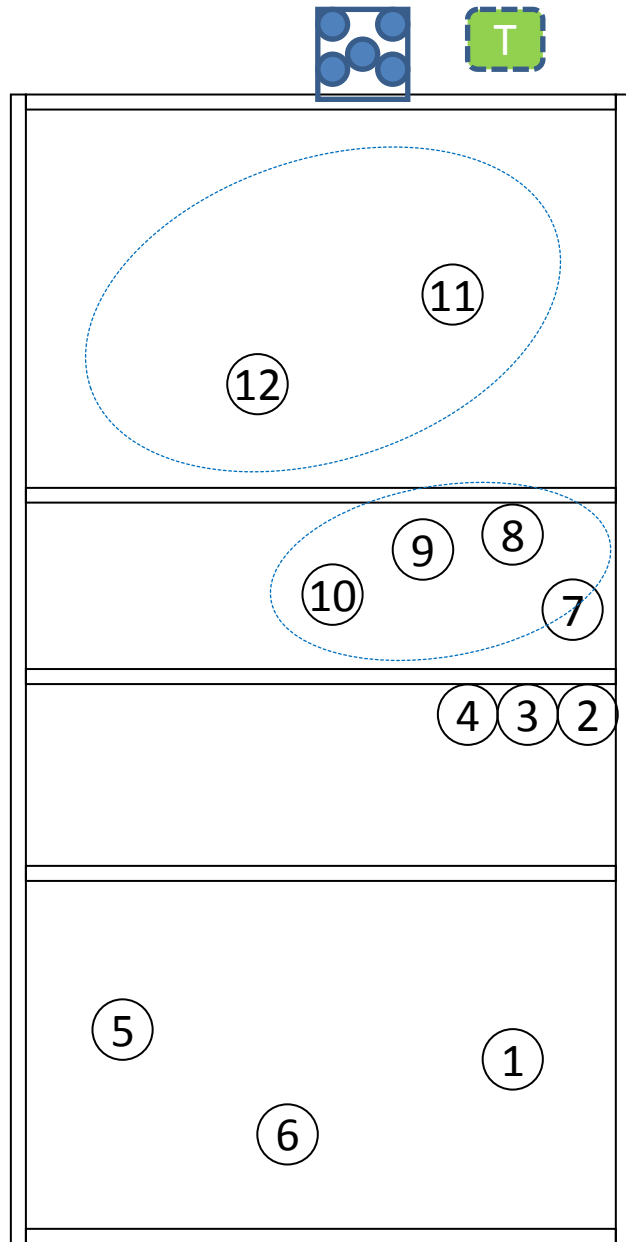
VARIANTI :

- CAMBIO A TEMPO
- CAMBIO A TOT COPERTURE
- CAMBIO A TOT RIGIOCATE
-

Esempi base



- Fase analitico-play



ESERCIZIO 18



COPERTURA COLLETTIVA

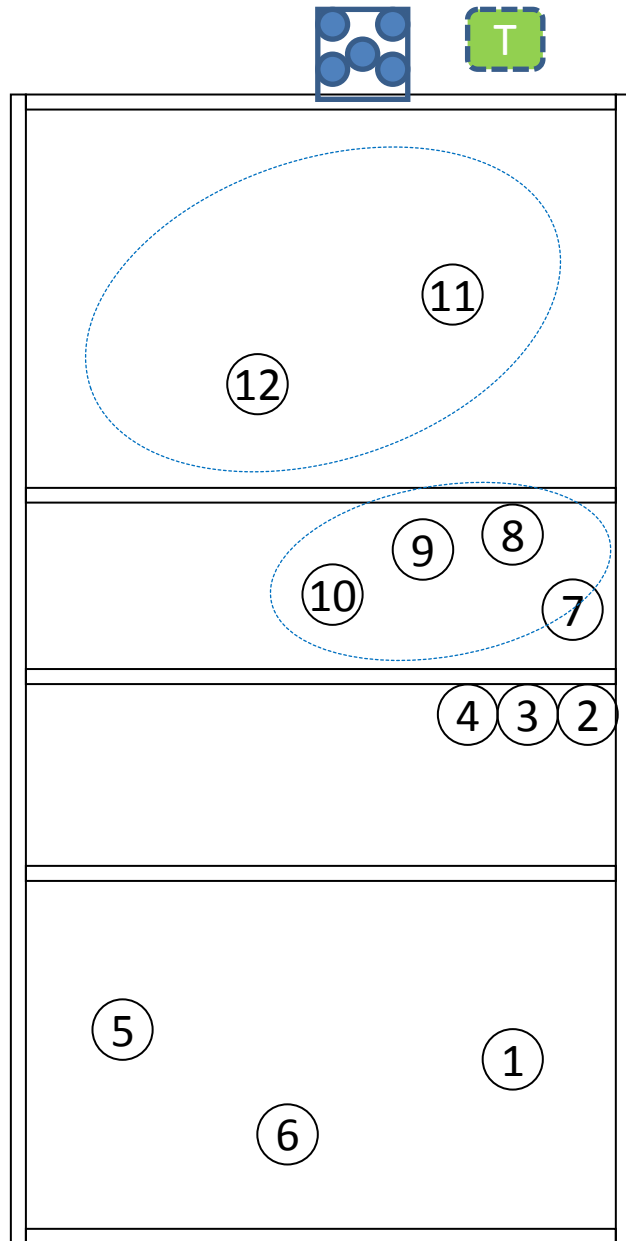
ESERCIZIO PARTE SEMPRE DALL'ALLENATORE CHE LANCIA LA PALLA IN CAMPO DA DOVE L'ALZATORE ESEGUIRA' UNA ALZATA ALLO SCHIACCIATORE (7) CON COPERTURA RELATIVA. GIOCATORE (7) CHE POTRA' ATTACCARE O RIMANDARE LA PALLA SUL PROPRIO CAMPO IMITANDO UNA EVENTUALE RESPINTA DEL MURO DOPO COPERTURA LA RIGIOCATA SARA' LIBERA IN ZONA 4 O ZONA 2 CON RELATIVO ADDATTAMENTO DI POSIZIONAMENTO SU ATTACCO POTENZIALMENTE "A VINCERE" O!!!??!!

LA SQUADRA "AVVERSARIA DOPO PRIMA COPERTURA ADATTERA' POSIZIONAMENTO PER MURO-DIFESA ED EVENTULE RIGIOCATA-VITTORIA

VARIANTI :

- OBIETTIVO A PUNTEGGIO PER SQUADRA (SI PUO' TARARE SUL RENDIMENTO PER ROTAZIONE O SITUAZIONE)

-.....



ESERCIZIO 19



COPERTURA COLLETTIVA

ESERCIZIO PARTE SEMPRE DALL'ALLENATORE CHE LANCIA LA PALLA IN CAMPO DA DOVE L'ALZATORE ESEGUIRA' UNA ALZATA ALLO SCHIACCIATORE (7) CON COPERTURA RELATIVA. DOPO COPERTURA LA RIGIOCATA SARA' LIBERA IN ZONA 4 O ZONA 2 CON RELATIVO ADDATTAMENTO DI POSIZIONAMENTO SU ATTACCO POTENZIALMENTE "A VINCERE" O!!!??!!



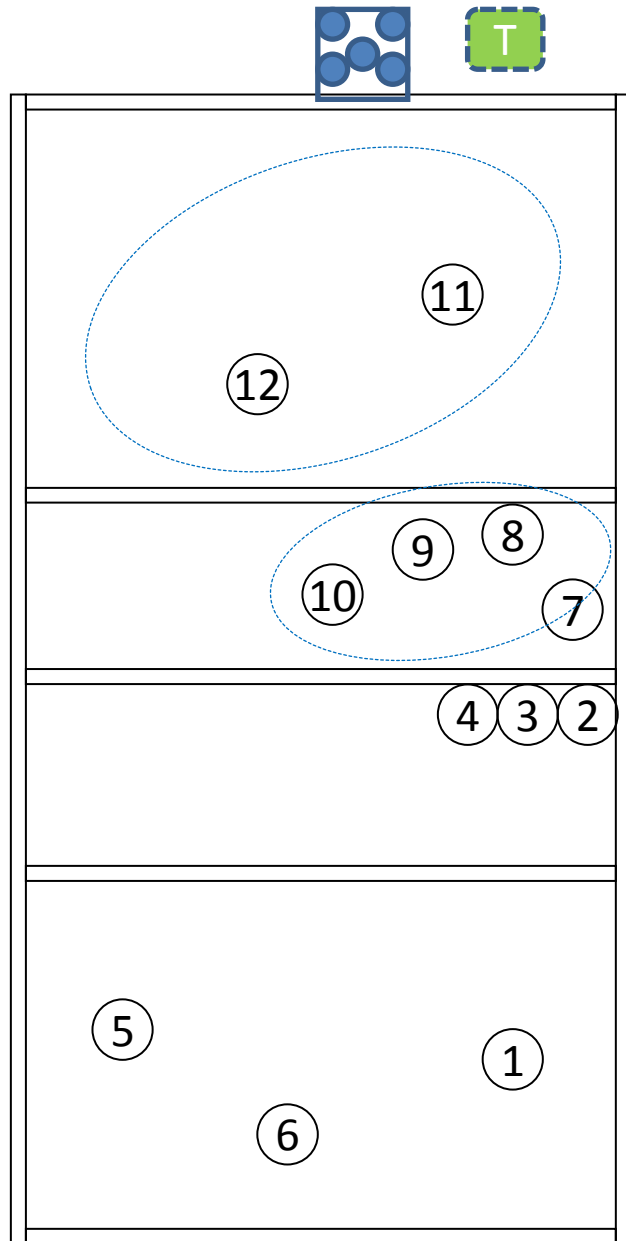
LA SQUADRA "AVVERSARIA DOPO PRIMA COPERTURA ADATTERA' POSIZIONAMENTO PER MURO-DIFESA ED EVENTULE RIGIOCATA-VITTORIA

VARIANTI :

- OBIETTIVO A PUNTEGGIO COME ESERCIZIO 18
- CON POSSIBILITA' DOPPIO ALLENATORE ALTERNARE PRIMA PALLA TRA I DUE CAMPI SFIDA PUNTEGGIO

-.....

schiavon



ESERCIZIO 20



COPERTURA COLLETTIVA

COME ESERCIZIO NUMERO 19 , MA CON SITUZIONI OBBLIGATE DI ZONA DI ATTACCO

VARIANTI :

- OBBLIGATORIETA' DELLA TIPOLOGIA DI ATTACCO CON RELATIVI ADDATTAMENTI STRATEGICI DI COPERTURA CON OBBLIGO DI ADEGUATA TATTICA DEL MURO (MAGARI DI SOVRACCARICO PER MAGGIORI OPPORTUNITA' DI RESPINTA DELLA PALLA)

-.....

Esempi base

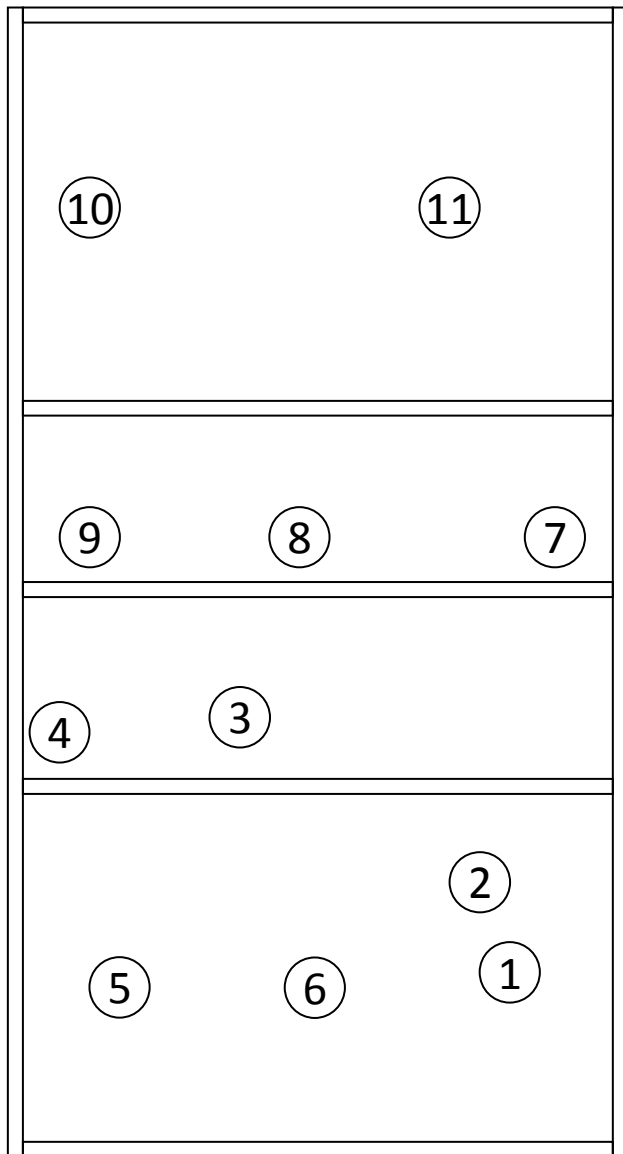


fase play

schia von



12



ESERCIZIO 21



COPERTURA COLLETTIVA

ESERCIZIO SOTTO FORMA DI GIOCO NORMALE
CON PUNTEGGIO SPECIALE IN CASO DI
CONTRATTACCO DOPO COPERTURA (PUNTO
DOPPIO , TRIPLO DOPO DOPPIA COPERTURA ,
.....)

VARIANTI :

- DIVERSIFICAZIONE PUNTEGGIO A SECONDA DELLA SITUAZIONE DI AVVENUTA COPERTURA E SUCCESSIVA RIGIOCATA
- OBIETTIVO IN FASE-RICEZIONE (DA TARARE COME OBIETTIVO PUNTEGGIO SUL PROPRIO TEAM)
- OBIETTIVO IN FASE BATTUTA (DA TARARE SUL PROPRIO TEAM)
-