

Schemi di pallavolo

Il tuo sistema e i tuoi schemi su carta: formazione di partenza, ricezione per rotazione, combinazioni d'attacco, difesa e segnali. Compilalo a matita, così puoi aggiornarlo quando serve.

Squadra

Stagione

Allenatore

Aggiornato il

Sistema

☐ 5-1

☐ 4-2

☐ 6-2

☐ Altro

Palleggiatore/i

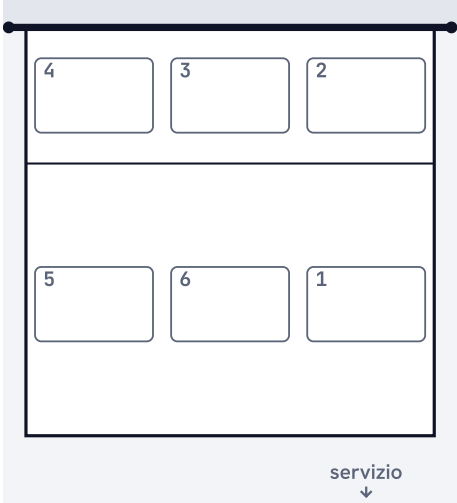
Libero/i

Capitano

Numero di ricevitori

Sistema difensivo

Formazione di partenza



Disponi i giocatori nell'ordine di rotazione: la posizione 1 è quella al servizio. Questa non è la formazione di ricezione.

Rosa e ruoli

N.	Nome	Ruolo	Gioca anche come	Note

Ruoli: Palleggiatore · Schiacciatore · Centrale · Opposto · Libero

Ricezione per rotazione

Disegna dove stanno i giocatori quando batte l'avversario. La rotazione 1 è la formazione di pagina 1; poi tutti avanzano di una posizione in senso orario.

Aggiornato il _____

⑦ giocatore (con il numero di maglia) → spostamento - - - - - palla ● rete

Rotazione 1 Palleggiatore in posizione _____

4	3	2
5	6	1

Ricevitori

Note

Rotazione 2 Palleggiatore in posizione _____

4	3	2
5	6	1

Ricevitori

Note

Rotazione 3 Palleggiatore in posizione _____

4	3	2
5	6	1

Ricevitori

Note

Rotazione 4 Palleggiatore in posizione _____

4	3	2
5	6	1

Ricevitori

Note

Rotazione 5 Palleggiatore in posizione _____

4	3	2
5	6	1

Ricevitori

Note

Rotazione 6 Palleggiatore in posizione _____

4	3	2
5	6	1

Ricevitori

Note

Combinazioni d'attacco

Uno schema per riquadro: chi corre dove, dove va la palla e con quale segnale si chiama. I trattini lungo la rete sono a un metro l'uno dall'altro.

Aggiornato il _____

⑦ giocatore (con il numero di maglia) → spostamento ----> palla ● rete

Schema 1 Nome _____

● 4 3 2 ●			Segnale _____ Quando _____ _____ Note _____ _____ _____
5	6	1	

Schema 2 Nome _____

● 4 3 2 ●			Segnale _____ Quando _____ _____ Note _____ _____ _____
5	6	1	

Schema 3 Nome _____

● 4 3 2 ●			Segnale _____ Quando _____ _____ Note _____ _____ _____
5	6	1	

Schema 4 Nome _____

● 4 3 2 ●			Segnale _____ Quando _____ _____ Note _____ _____ _____
5	6	1	

Schema 5 Nome _____

● 4 3 2 ●			Segnale _____ Quando _____ _____ Note _____ _____ _____
5	6	1	

Schema 6 Nome _____

● 4 3 2 ●			Segnale _____ Quando _____ _____ Note _____ _____ _____
5	6	1	

Difesa

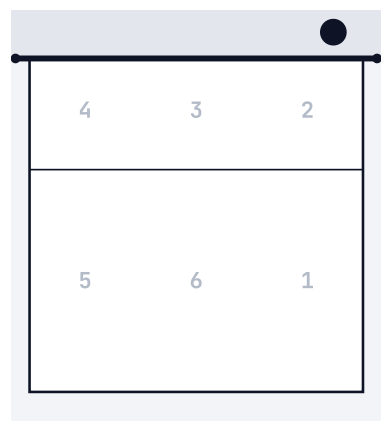
Disegna per ogni situazione il muro e la posizione di ogni difensore. Il punto nero oltre la rete è l'attaccante avversario.

Aggiornato il _____

⑦ giocatore (con il numero di maglia) → spostamento - - - - - palla — rete ● attaccante avversario

Attacco dalla loro posizione 4

di fronte alla nostra posizione 2

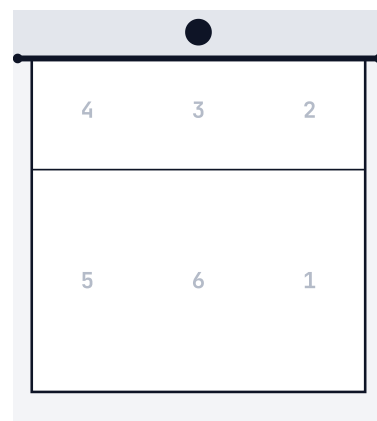


Muro

Note

Attacco dalla loro posizione 3

al centro

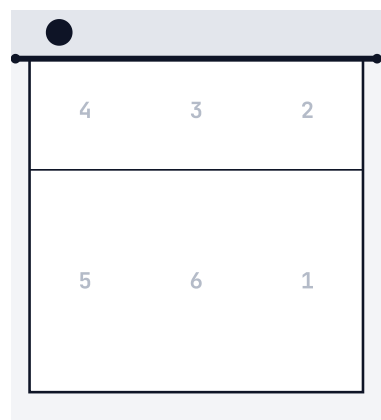


Muro

Note

Attacco dalla loro posizione 2

di fronte alla nostra posizione 4

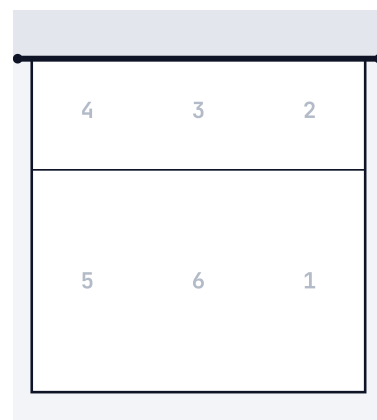


Muro

Note

Attacco di seconda linea

da dietro la loro linea dei 3 m

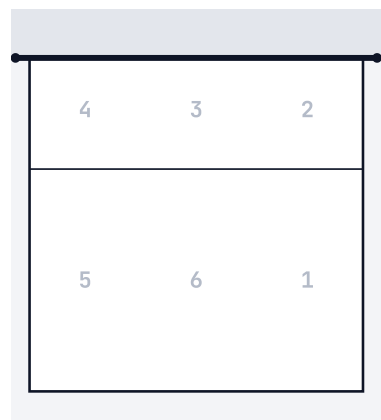


Muro

Note

Palla facile

palla senza attacco oltre la rete

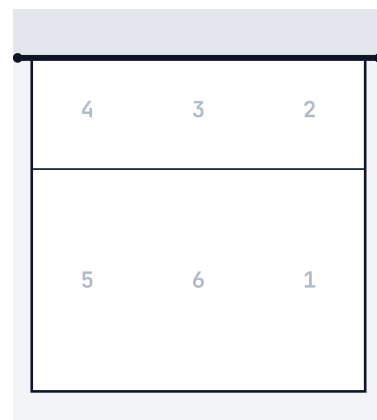


Chi la riceve

Note

Copertura del nostro attacco

intorno al nostro attaccante



Chi copre

Note

Segnali e accordi

Ciò che si chiama a voce o con la mano, e gli accordi che tutta la squadra conosce.

Aggiornato il _____

	Segnale o chiamata	Significato	Chi lo dà
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Piano di battuta

Altri accordi (time-out, cambi)

Come usare questi schemi

1. Compila la pagina 1: sistema, rosa e formazione di partenza nell'ordine di rotazione.
2. Disegna la ricezione per ogni rotazione e provala con calma in allenamento, una rotazione alla volta.
3. Parti da pochi schemi d'attacco e aggiungine uno solo quando funziona in allenamento.
4. Se cambia qualcosa, aggiorna la pagina e scrivi la data in Aggiornato il.

In Koach salvi la formazione di partenza in **Formazioni salvate** e disegni schieramenti e schemi sulla **Lavagna tattica**, che puoi condividere con **Condividi come immagine**.

Puoi usare, copiare e modificare liberamente questo modello.