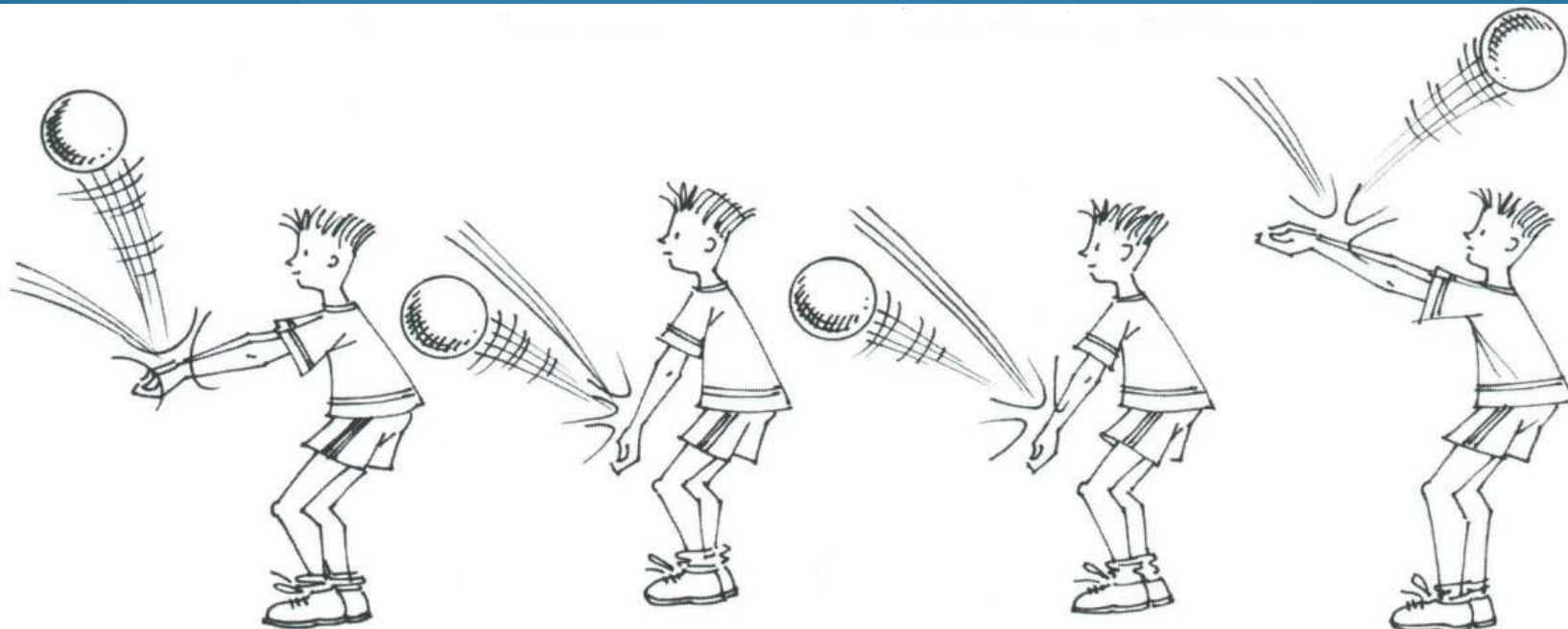


LA RICEZIONE NELLA PALLAVOLO GIOVANILE FEMMINILE



Corso del 04/05/2023

Prof. Michele Fanni

TEMATICHE DEL CORSO

- **TECNICA DI RICEZIONE**
- **LA RICEZIONE NEL GIOCO**
- **ALLENARE LA RICEZIONE**
- **SISTEMI DI RICEZIONE**

Cosa fare e come fare

- **COSA** fare

- In ogni tecnica dobbiamo avere chiaro l'obiettivo da conseguire

- **COME** fare

- L'esecuzione del gesto può variare, perchè bisogna tener conto di diversi fattori.
- - L'utilizzo di modello tecnico serve solo da riferimento. Valutare più alternative.
- - Le capacità del soggetto; fisiche (potenziale motorio) e psicoattitudinali (allenabilità, anticipazione, ecc.)
- - il contesto situazionale del gioco;

COSA E' LA RICEZIONE

Creare il giusto angolo per controllare il servizio avversario



Tecniche di ricezione

- In figura
- Fuori figura
- Palleggio
- Su battuta spin

La ricezione in figura

- Ricevere la palla in mezzo al corpo (quando possibile)
- “Baricentro”
- Spostare prima i piedi
- Orientare il piano di rimbalzo
- Adeguare il bacino e le spalle



La ricezione fuori figura

- Creare lo spazio per bagher laterale
- Punto di appoggio per spinta
- Orientare il piano di rimbalzo
- Eventuale caduta dopo la spinta



La ricezione in palleggio

- Ricevere la palla in mezzo al corpo
- Orientare le spalle al bersaglio
- Mani dure
- Spinta verso in alto



La ricezione su battuta spin

- Ricevere la palla in mezzo al corpo (quando possibile)
- “Baricentro”
- Spostare prima i piedi
- Orientare il piano di rimbalzo
- Adeguare il bacino e le spalle



POSIZIONE DI ATTESA

- Pronti per spostamento
- No peso su un piede solo
- Braccia “sciolte”



LETTURA

- Dal punto di vista percettivo è fondamentale maturare una esperienza specifica sul campo (l'anticipazione si struttura sulla qualità delle informazioni che a sua volta dipendono dalle esperienze pregresse).



SPOSTAMENTO

- In relazione all'aspetto motorio è decisiva la capacità di utilizzo dei piedi nei movimenti veloci (rapidità esecutiva e lateralizzazione).
- **RAPIDITÀ NELLA RICERCA DELLA PALLA:** La capacità di anticipare il posizionamento (asse corporeo) facilita un controllo tecnico ottimale; è un fattore legato sia ad aspetti percettivi che motori.

SPOSTAMENTO

- **RELAZIONE AL BERSAGLIO:**
Capacità di guidare la palla sia con il giusto orientamento del piano di rimbalzo che con l'attivazione (timing) delle spinte per definire la traiettoria ottimale (angoli e attacco della palla).

PRESA DEL BAGHER

- Unire le mani più vicino possibile alla palla
- Solida



CONTATTO

- Piano di rimbalzo solido
- Creare l'angolo corretto
- corretto



CONTATTO

- **SENSIBILITÀ NEL TOCCO:** La capacità di «sentire» la palla dipende dalla struttura e adattabilità del piano di rimbalzo e dalla facilità esecutiva (bassa richiesta di impegno psico-fisico).

CONTATTO

- **INDIPENDENZA** degli arti superiori e delle spalle per mantenere una relazione al bersaglio anche in situazione di disequilibrio o di spostamento.



SPINTA

- Si colpisce la palla
- L'importanza della caviglia
- Spinta delle gambe
- Spinta delle spalle
- Ritmo
- Sincronia

TRANSIZIONE



TRANSIZIONE

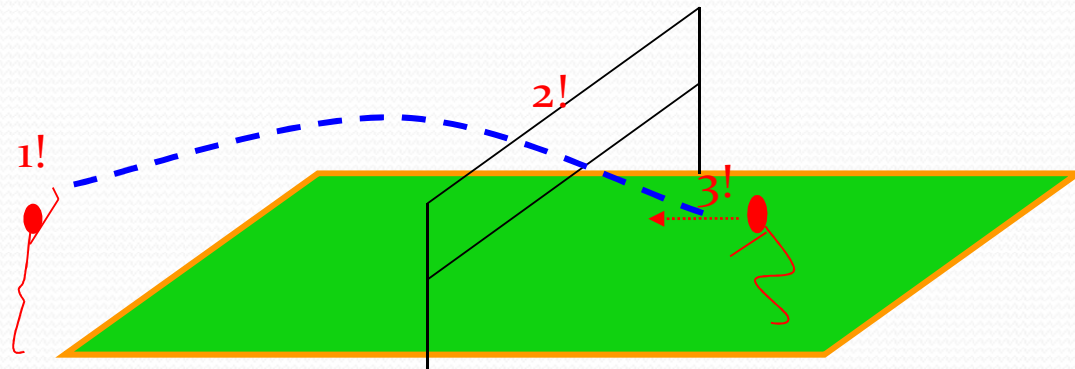


TRANSIZIONE



La ricezione

- Percepire il ritmo / contare
 - 1 Tocco di palla battitore
 - 2 Palla sulla rete / spostamento
 - 3 Fermo per contatto con la palla



Ricezione nel giovanile

Team	Ricezione =%	Ricezione /%	Ricezione -%	Ricezione !%	Ricezione +%	Ricezione #%
Club Ita A2 22/23	10%	9%	29%	17%	17%	18%
Ita U19 Europeo 2022	8%	8%	31%	21%	20%	12%
Ita U18 Mondiale 2021	8%	8%	17%	24%	20%	24%
Ita U17 Europeo 2020	8%	4%	16%	19%	24%	19%
Ita U16 Europeo 2019	14%	6%	33%	14%	11%	23%

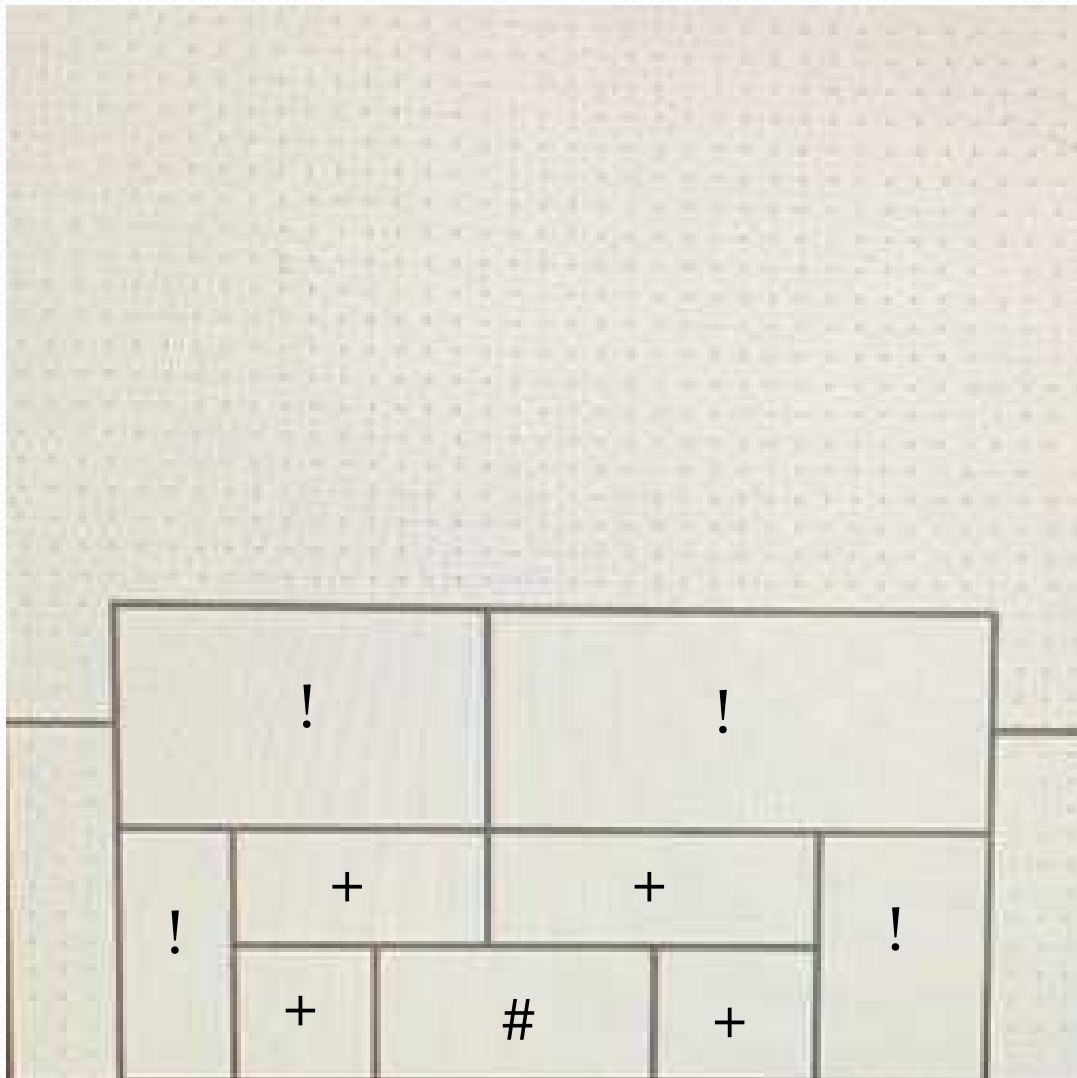
Come si riceve

	Efficienza	%#	%+	%!	%-
Prime 4 A1	43%	26%	29%	16%	20%
Ultime 4 A1	40%	22%	28%	20%	20%
Prime 4 A2	39%	22%	27%	19%	22%
Ultime 4 A2	30%	21%	17%	17%	25%
Prime 4 B1	28%	22%	20%	29%	18%
Ultime 4 B1	21%	17%	22%	21%	22%

Quante ricezioni?

	Ricezioni a set	Ricezioni a set S ₁	Ricezioni a set S ₂	Ricezioni a set L
Prime 4 A ₁	17,7	6,56	4,49	5,69
Ultime 4 A ₁	20,1	7,59	5,42	4,20
Prime 4 A ₂	17,4	6,71	3,79	5,46
Ultime 4 A ₂	20,3	6,21	6,67	4,63
Prime 4 B ₁	17,2	5,58	5,14	4,56
Ultime 4 B ₁	19,8	6,83	6,51	4,57

VALUTAZIONE RICEZIONE



Allenare la ricezione

- Volume
- Specificità
- Qualità

Allenare la ricezione

- Lettura traiettoria / timing
- Piedi / gambe
- Braccia

**ESERCIZIO ANALITICO,
SINTETICO, GLOBALE:**

COME UTILIZZARLO IN BASE
ALLA FINALITA' (DIDATTICA
DELLA TECNICA, DAL
FONDAMENTALE AL GIOCO).

PROGRESSIONI:

DEVONO ESSERE
LIMITATE E VICINE ALLA
SITUAZIONE REALE

TRANSFER:

INSEGNARE LA TECNICA
SEMPRE MOLTO VICINA
ALLE SITUAZIONI IN CUI
DOVRÀ ESSERE APPLICATA

METODOLOGIA

FEED FORWARD:

NON PUNTUALIZZARE GLI
ERRORI, MA UTILIZZARE LE
INFO IN ANTICIPO PER
PROGRAMMARE IL
MOVIMENTO

FEEDBACK:

SONO I CONSIGLI PER
CONOSCERSI E
MIGLIORARSI

PAROLE CHIAVE:

SONO LE ISTRUZIONI
BREVI CHE RAGGRUPPANO
LE INFORMAZIONI
FOCALIZZANDO GLI
ASPETTI PRIORITARI.



SISTEMI DI RICEZIONE

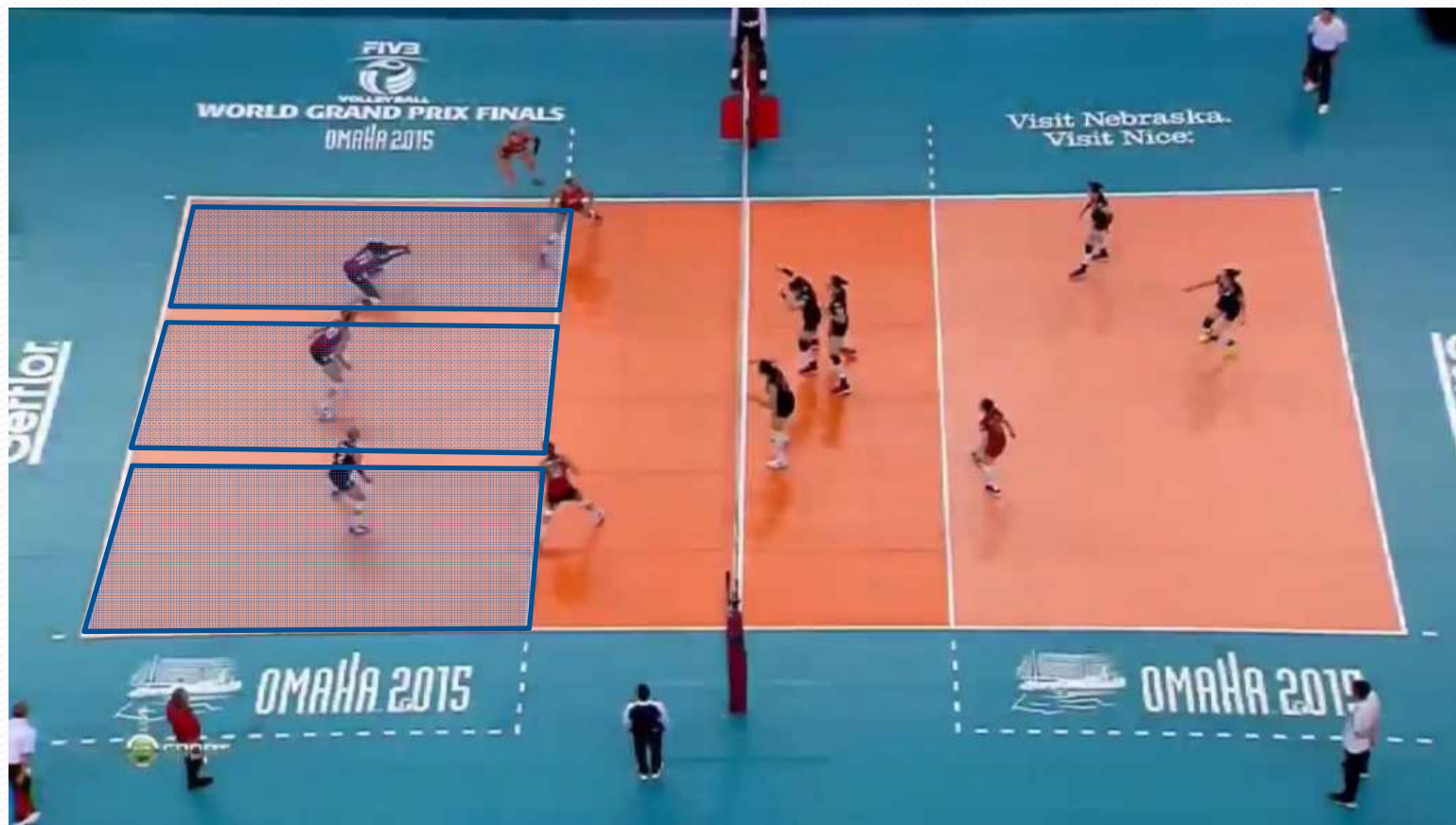
- Distribuzione del campo in base alla provenienza della battuta
- Distanza da rete (Float / Spin)
- Posizione libero
- Posizione ricevitori/attaccanti
- Competenze

COMPETENZE RICEZIONE

- Posizioni di partenza
- Assistenza a SX o DX
- Libero
- Rispetto alla zona di partenza di battuta
- Rispetto al tipo di battuta
- Rispetto al battitore

COLLEGAMENTI TRA RICEVITORI

SERVIZIO DA ZONA 1 / COMPETENZA A SX



COLLEGAMENTI TRA RICEVITORI

SERVIZIO DA ZONA 5 / COMPETENZA A SX

