

**Corso Nazionale
Allenatori Terzo Grado**
Settima Edizione



**La programmazione
di un microciclo
settimanale di
allenamento**
L'opposto ricettore

Meschieri Giacomo

Cavalese 2010

Il contesto

- Campionato Serie A2 femminile
- Società neopromossa: obiettivo playoff
- Squadra rinnovata per 8 dodicesimi
- Ruolo di opposto: una giocatrice di ruolo e una schiacciatrice adattata a giocare in posto 2

Ipotesi

- L'impiego di un opposto ricettore porta vantaggi nelle nostre rotazioni con palleggiatore in prima linea?

L'opposto ricettore

- Ormai assente al maschile, molto usato al femminile, specie scuole orientali.
- Figura duttile, spesso posti 4 adattati
- Giovanile: consente minore specializzazione
- Medio livello: consente di liberare dalla ricezione la schiacciatrice in prima linea



MODELLI ALTO LIVELLO



→ CUBA (6-2): ricezione a trapezio e pallegg. in seconda linea coinvolto in ricezione



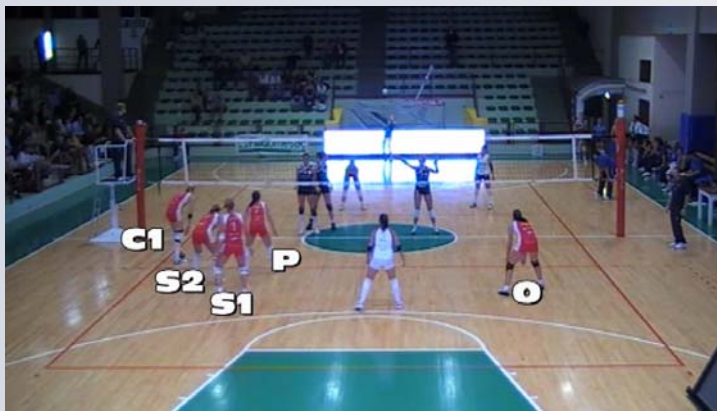
→ GIAPPONE: S2 sempre fuori dalla ricezione



→ CINA: S1 sempre fuori dalla ricezione

LIU JO CARPI

SISTEMA MISTO



- Le giocatrici coinvolte in ricezione non sono sempre le stesse 3
- P1,P2,P3,P4 giocate con s2 fuori dalla ricezione
- P6 con opposto fuori dalla ricezione
- P5(foto) variata spesso anche all'interno della stessa gara

Il microciclo

LUN.	MAR.	MERC.	GIOV.	VEN.	SAB.	DOM.
LIBERO	10,00-11,45	LIBERO	10,00-11,45	10,00-11,30	LIBERO	LIBERO
		16,00-16,30 VIDEO		16,00-16,30 VIDEO	14,00-14,30 VIDEO	
LIBERO	16,00-18,30	16,30-19,00	16,00-18,30	16,30-19,00	14,30-16,30	18,00 FORLI' VS LIU JO CARPI

- Primo microciclo di gara
- Come allenare i due sistemi di pari passo?
- Allenamento venerdì: valutazione coppie di ricezione, sistema cambiopalla
- Ricerca dell'equilibrio tra le varie rotazioni

I RISULTATI

	P1	P6	P5	P4	P3	P2
OPPOSTO CLASSICO	23%	26%	18%	36%	10%	21%

	P1	P6	P5	P4	P3	P2
OPPOSTO ricettore campionato	17%	21%	24%	17%	21%	26%

	P1	P6	P5	P4	P3	P2
OPPOSTO ricettore playoff	21%	18%	27%	21%	28%	37%

- Dati di ricezione-attacco

CONCLUSIONI

- Ogni sistema di gioco porta vantaggi e svantaggi(sapere cosa siamo disposti a concedere e cosa no)
- Conoscere bene le caratteristiche dei giocatori,mi porta a scegliere il modulo più adatto
- L'opposto ricettore ha il vantaggio di avere numerose varianti
- L'equilibrio tra le rotazioni fa la differenza per un buon sistema di ricezione attacco