

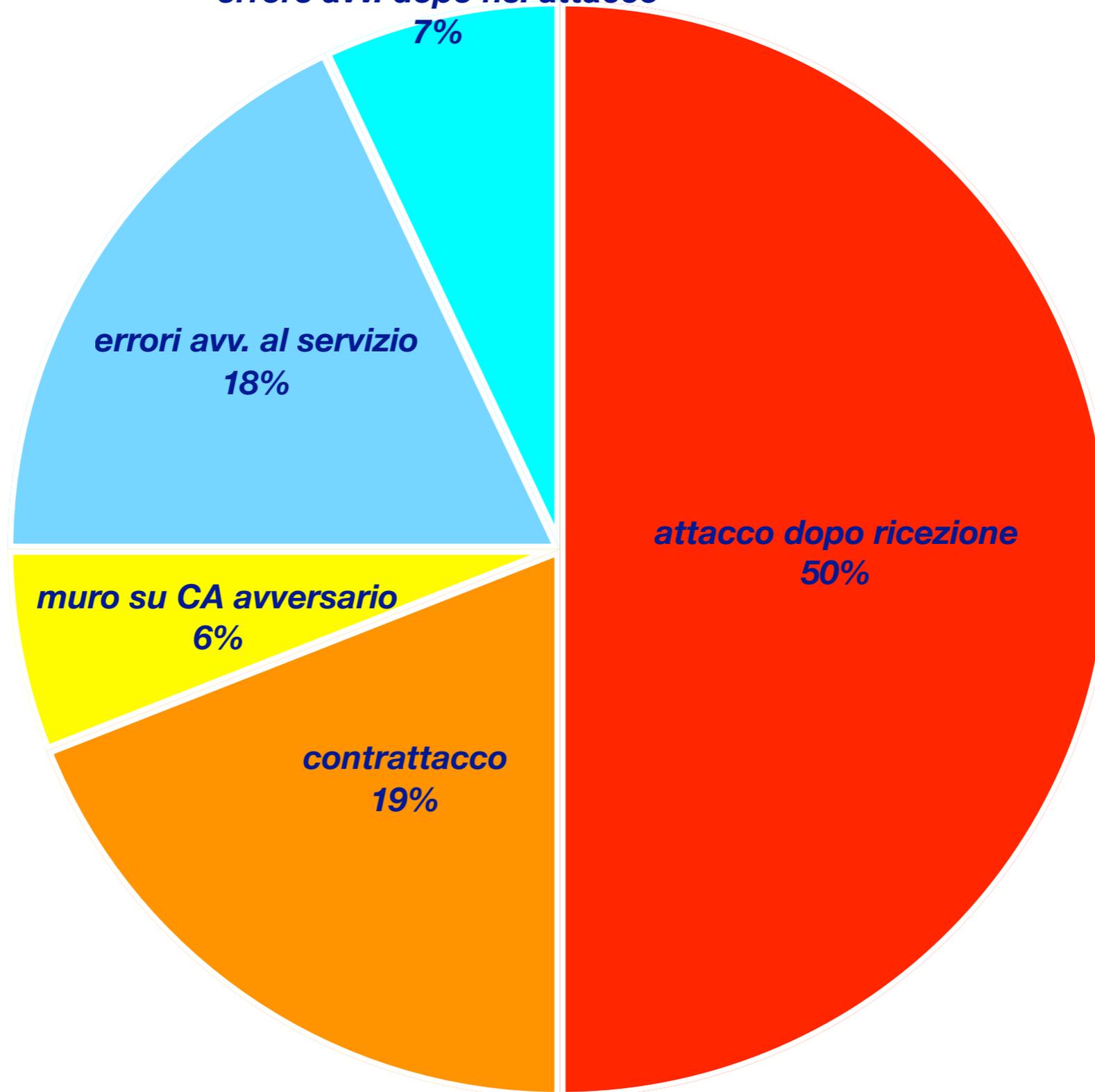


**CORSO di
ALLENATORE
di TERZO GRADO**



COME SI SEGNA IL PUNTO NELLA FASE RICEZIONE_PUNTO

errore avv. dopo ns. attacco





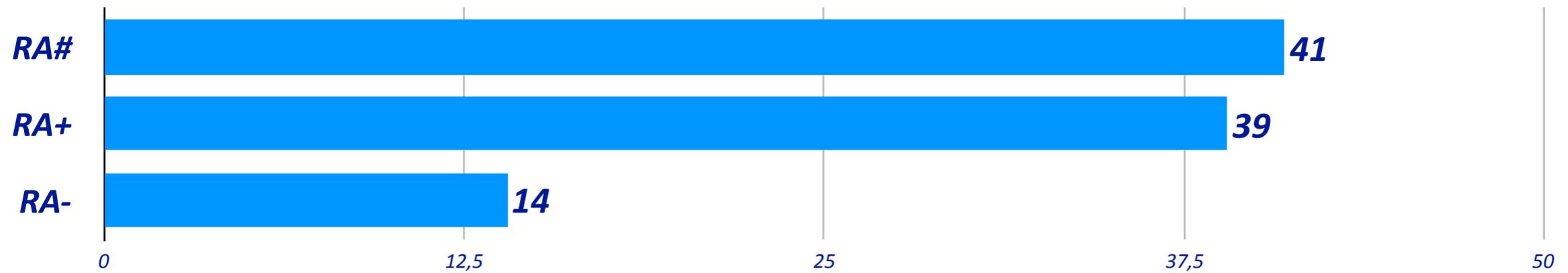
SIDEOUT PHASE

TOTAL RALLIES PLAYED IN THIS GAME						610
WON POINTS			60%	368		
First rally				251	68%	
Opponent serve errors				68	18%	
Winning attack after reception				183	50%	
% on total RA#			38%			
Transition game				117	32%	
% on the total rallies of the transition game			49%			
> counterattack				69	19%	
> block				21	6%	
> opponent in counterattack				23	6%	
errors other				4	1%	
LOST POINTS			40%	242		
First rally				121	50%	
Opponent winning serve				32	13%	
Negative Attack after Reception				89	37%	
% on total of RA				18%		
> attack blocked				49		
> attack mistaked				40		
Transition game				121	50%	
% on the total rallies of the transition game				51%		
> opponent counterattack				88	36%	
> our counterattack blocked				13	5%	
> our counterattack mistaked				10	4%	
> other our errors				10	4%	

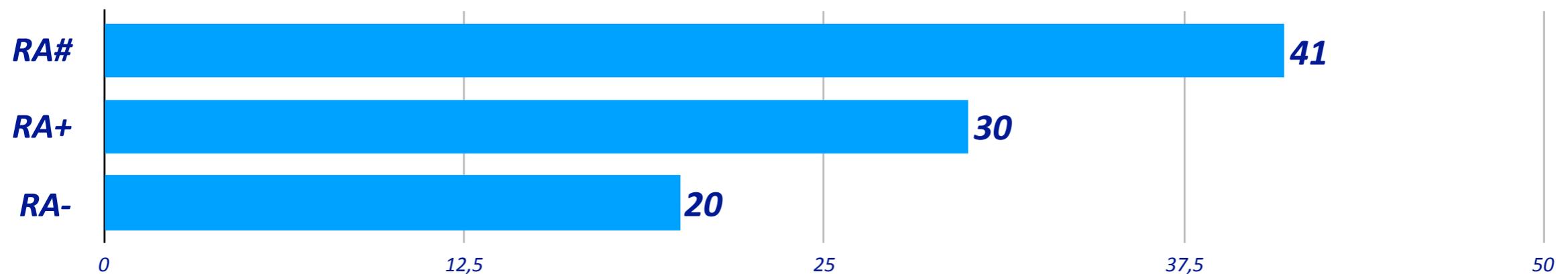


EFFICIENZA DELL'ATTACCO DOPO RICEZIONE

Modena 2012



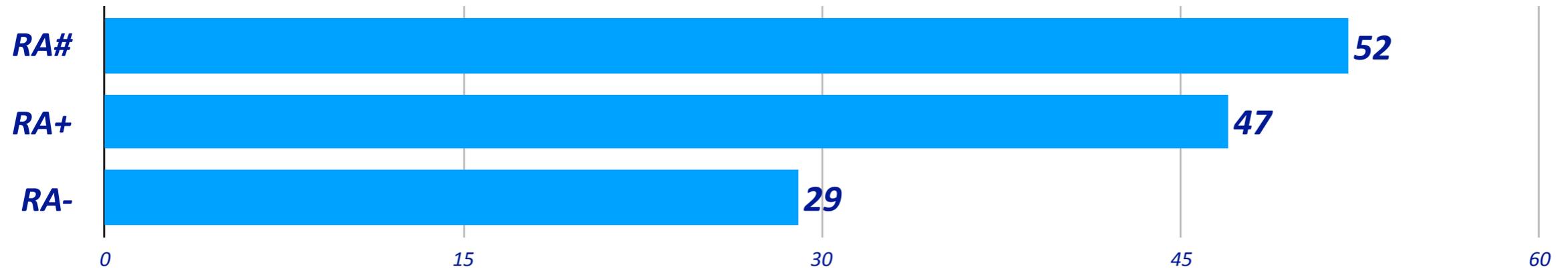
Chemik Police 2015



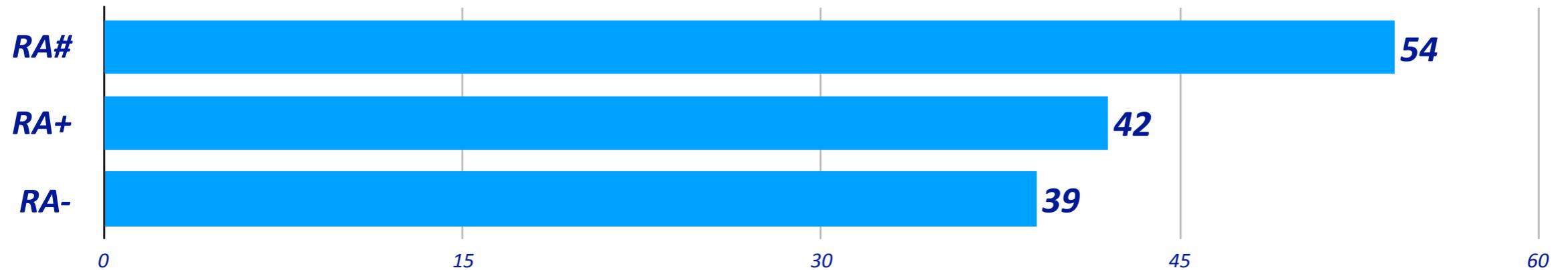


POSITIVITA' DELL'ATTACCO DOPO RICEZIONE

Modena 2012



Chemik Police 2015





LA FASE RICEZIONE_PUNTO



sistema di ricezione

sistema di attacco



sistema di copertura e organizzazione del gioco di transizione





IL SISTEMA DI RICEZIONE





LA RICEZIONE

***può essere definita come
L'INTERVENTO PER INTERCETTARE LA BATTUTA AVVERSARIA
cercando di
INVIARE LA PALLA VERSO L'AREA-TARGET***





LA RICEZIONE



*è un ottimo indicatore per valutare
LA CAPACITA' DI FOCALIZZAZIONE
e di **ATTENZIONE**
di una squadra*



OBIETTIVI

tenere viva la palla, non subire il punto



passare la palla all'alzatrice con la maggior precisione possibile



**PRESUPPOSTI
PER LA FORMAZIONE
DI UNA BUONA RICEVITRICE**

QUALITA' MENTALI

*capacità di focalizzazione
capacità di attenzione*



QUALITA' TECNICHE

qualità nei passaggi

QUALITA' FISICHE

*vista eccellente
capacità di anticipazione
rapidità di spostamento
capacità di trasformazione*

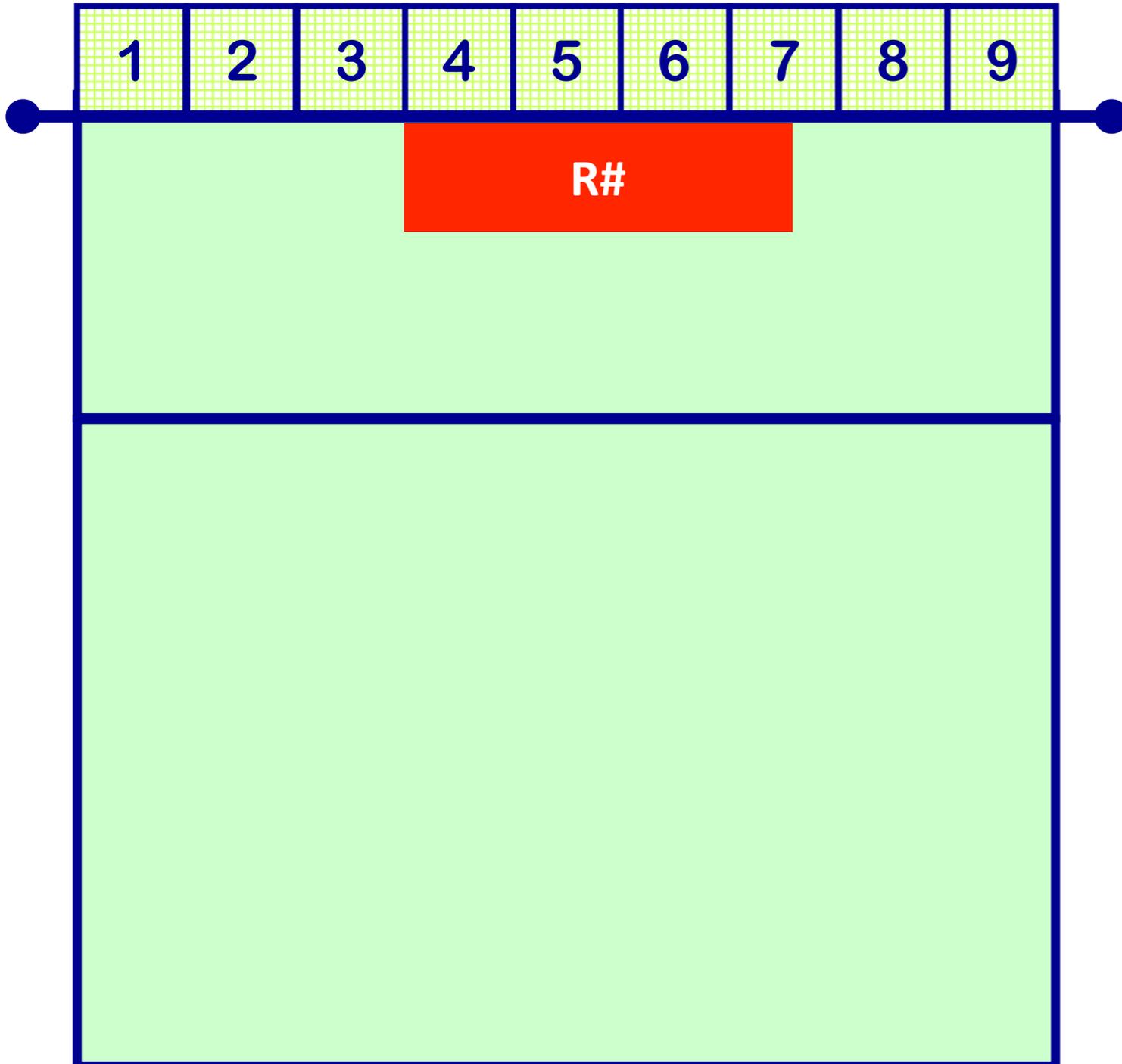


<i>R#</i>	<i>Ricezione perfetta</i>
<i>R+</i>	<i>Ricezione positiva</i>
<i>R-</i>	<i>Ricezione scadente</i>
<i>R/</i>	<i>Ricezione mezzo errore</i>
<i>R=</i>	<i>Errore</i>



AREA-TARGET della RICEZIONE

Ricezione perfetta



***è la zona del campo in cui
L'ALZATRICE
ha comodamente
a sua disposizione
TUTTE
LE OPZIONI D'ATTACCO***



AREA-TARGET della RICEZIONE

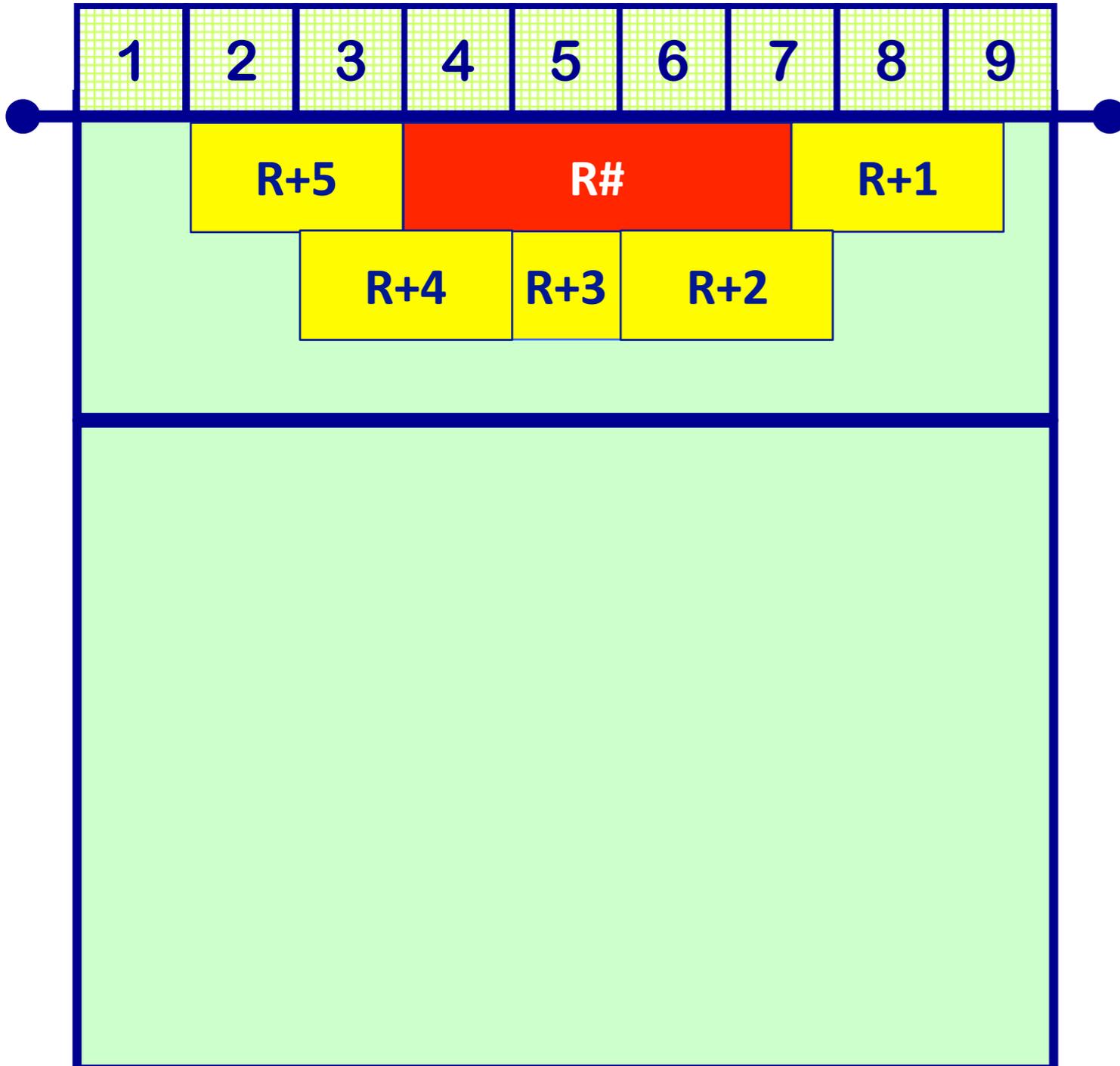
Ricezione perfetta





AREA-TARGET della RICEZIONE

Ricezione positiva



***è la zona del campo in cui
L'ALZATRICE
può ancora giocare
comodamente
L'ATTACCO DI PRIMO TEMPO***



LA RICEZIONE

qualità nei passaggi





CONCETTI - CHIAVE DELLA TECNICA DI BASE

PARTE VISIVA

- *prima della battuta*
- *lettura della traiettoria*

SPOSTAMENTI

- *posizioni di partenza*

PIANO DI RIMBALZO:

braccia sempre distese

- *spalle anteriorizzate*
- *gomiti distesi*
- *polsi verso il basso*
- *presa delle mani*

ANGOLO DELLE SPALLE

- *dà la direzione alla palla*







































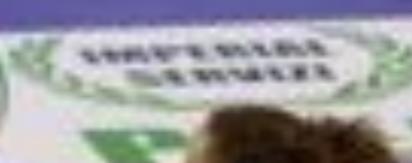






cone

centro
commer



IMPERIA
FEDERAZIONE ITALIANA GIMNASIA

PLAYTIVA

MELANDELLI
9
VOLLEYBALL SERVICI

10
VOLLEYBALL SERVICI

2
VOLLEYBALL SERVICI

























LINEE- GUIDA PER LA COSTRUZIONE DI UN SISTEMA DI RICEZIONE





SISTEMA DI RICEZIONE

tutte le giocatrici devono focalizzarsi sulla giocatrice avversario in battuta



***il sistema deve prevedere
RICEVITRICI PRIMARIE e
RICEVITRICI SECONDARIE***





SISTEMA DI RICEZIONE



gestione degli spazi

gestione delle zone di conflitto





SISTEMA DI RICEZIONE

gestione degli spazi



***sistema di ricezione
con 3 ricevitrici primarie***

***sistema di ricezione
con 2 ricevitrici primarie***











FIVB

FIVB



TVF



UNTO...RY 天...水 みら





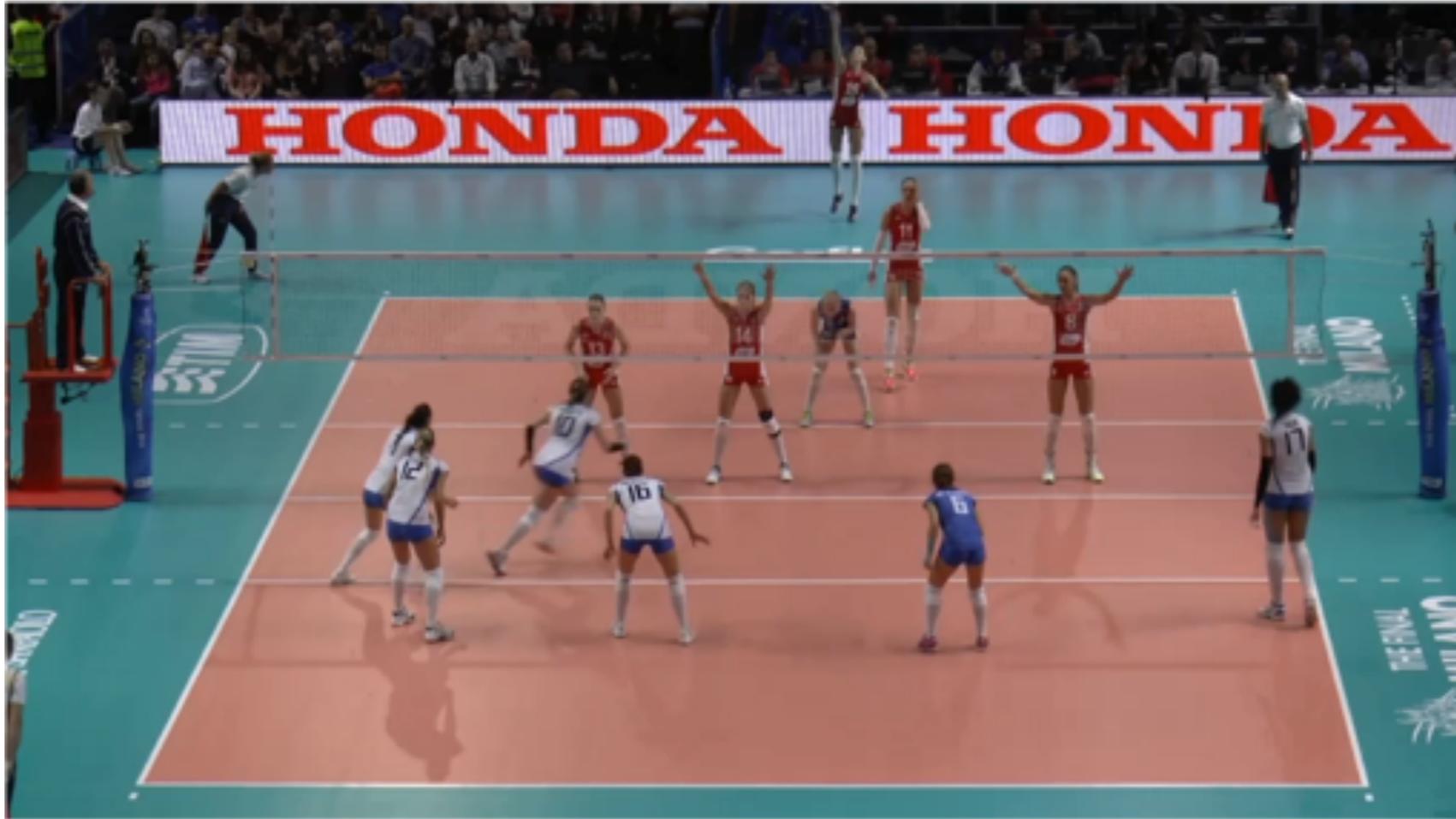
Z Z E R I A
APOLI

www.picerijana





ADATTAMENTI E AGGIUSTAMENTI DEL SISTEMA DI RICEZIONE STANDARD



a seconda del tipo di battuta

a seconda della zona di provenienza della battuta

a seconda dell'abilità tecnica delle giocatrici

a seconda della convenienza tattica



ADATTAMENTI E AGGIUSTAMENTI DEL SISTEMA DI RICEZIONE STANDARD a seconda del tipo di battuta



da lontano

da vicino



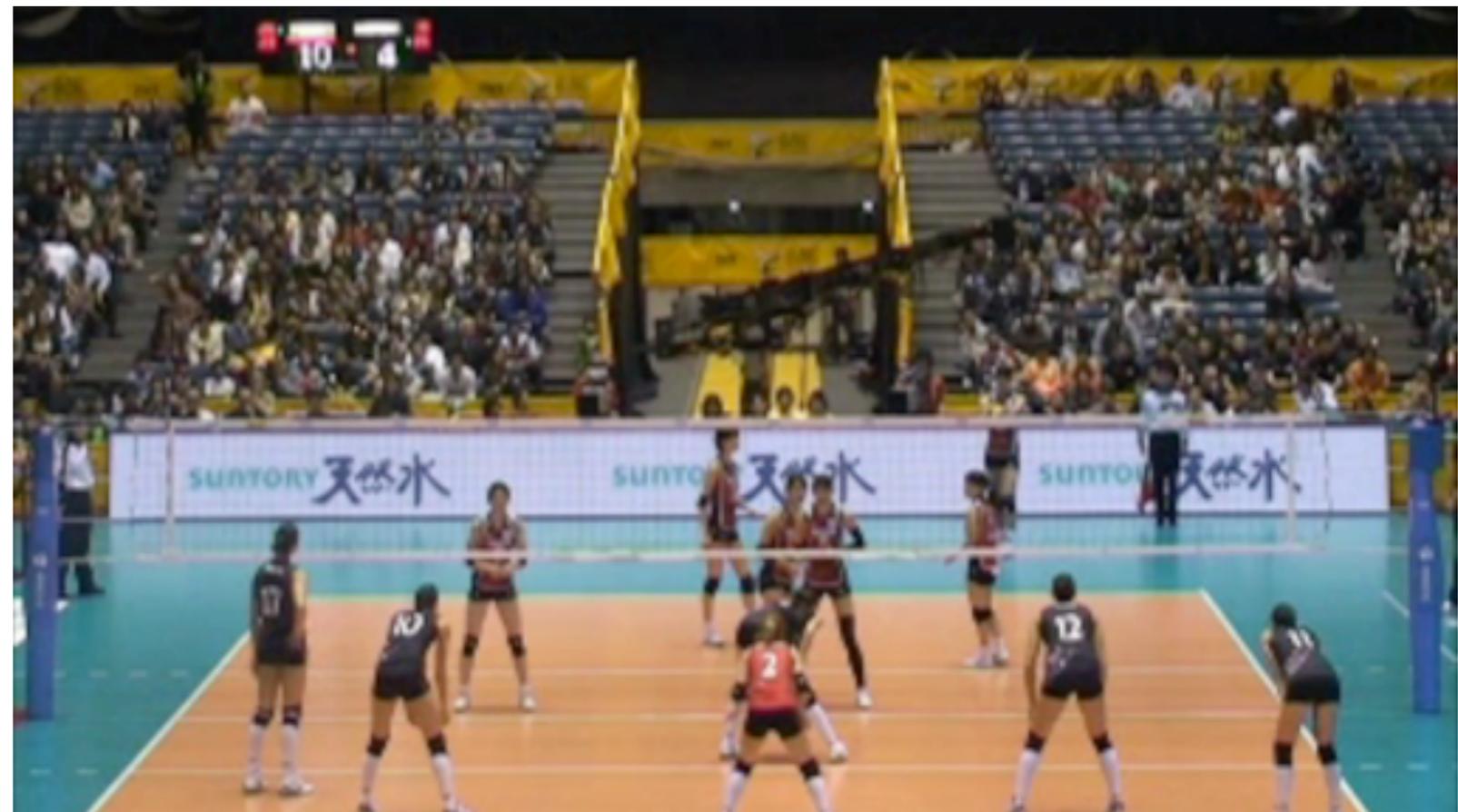


ADATTAMENTI E AGGIUSTAMENTI DEL SISTEMA DI RICEZIONE STANDARD a seconda del tipo di battuta



salto spin

salto flottante





ADATTAMENTI E AGGIUSTAMENTI DEL SISTEMA DI RICEZIONE STANDARD a seconda della zona di provenienza della battuta



da zona 1



da zona 6



da zona 5



ADATTAMENTI E AGGIUSTAMENTI DEL SISTEMA DI RICEZIONE STANDARD a seconda dell'abilità tecnica delle giocatrici



*libero in z1
battuta da z1*

*libero in z1
battuta da z5*





ADATTAMENTI E AGGIUSTAMENTI DEL SISTEMA DI RICEZIONE STANDARD a seconda dell'abilità tecnica delle giocatrici



*libero in z6
battuta da z1*

*libero in z6
battuta da z5*





ADATTAMENTI E AGGIUSTAMENTI DEL SISTEMA DI RICEZIONE STANDARD a seconda della convenienza tattica

