



CORSO di ALLENATORE di TERZO GRADO

PROGRAMMA

14^a Edizione - 2016/2017

Bari, 11-20 Luglio 2017



GESTIONE CONI SERVIZI



PALLAVOLO

GIOCO IN DUE FASI



FASE

RICEZIONE_PUNTO

FASE

BATTUTA_PUNTO



IL SISTEMA DI RICEZIONE





La RICEZIONE



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



La RICEZIONE

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





OBIETTIVI

non subire il punto



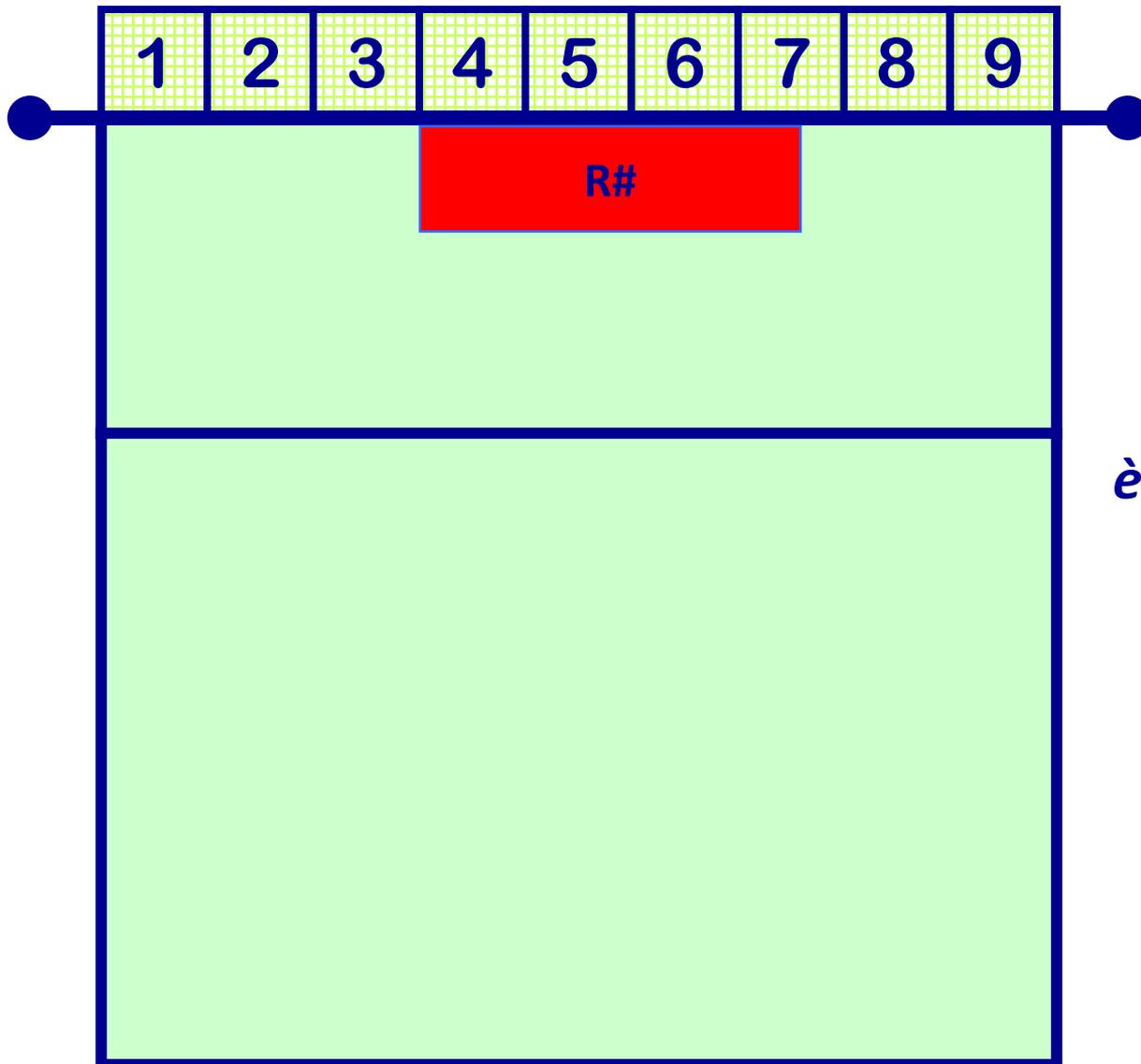
*passare la palla all'alzatrice
con la maggior precisione possibile*



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

 **AREA - TARGET DELLA RICEZIONE**
perfetta

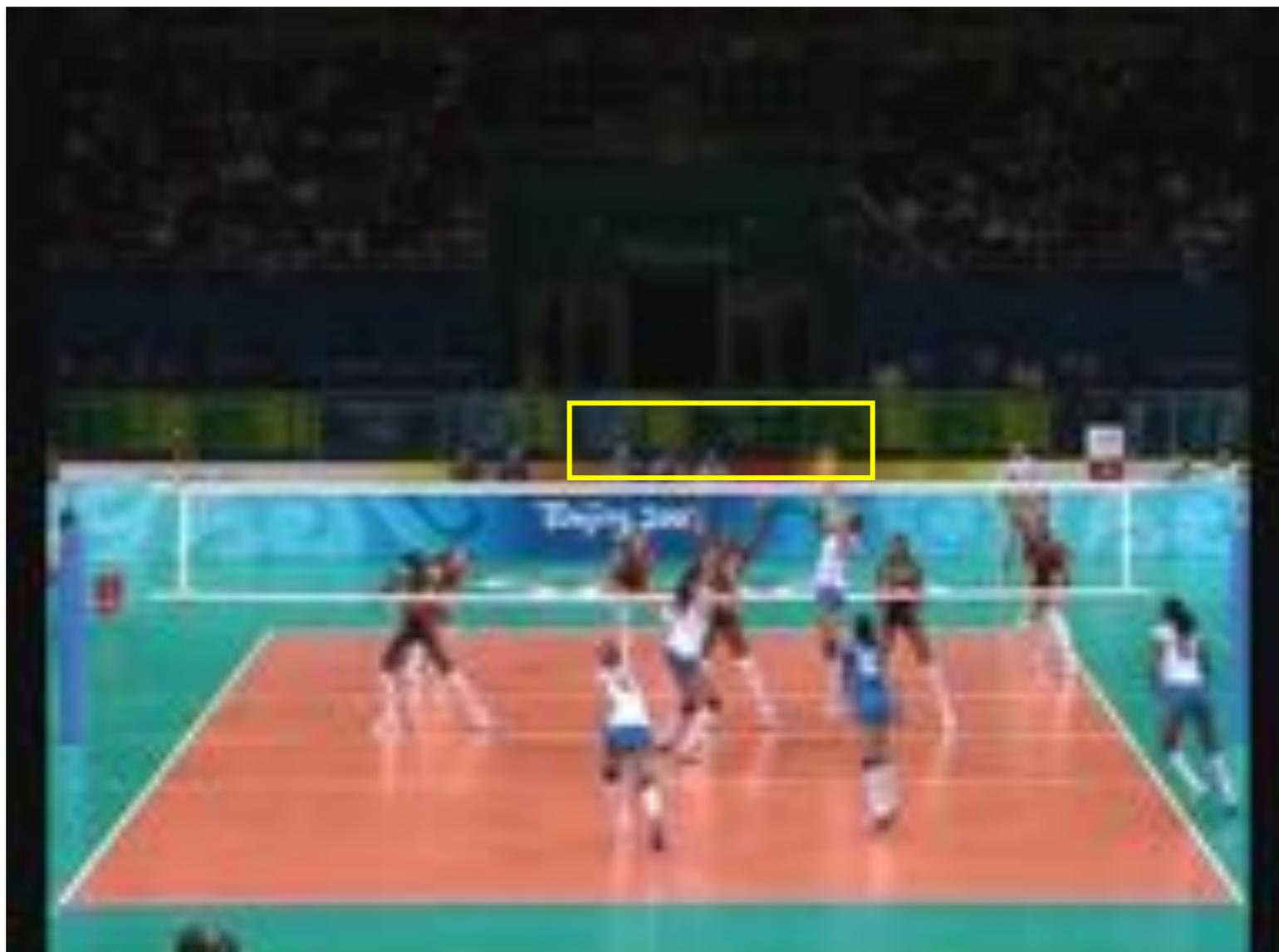
Ricezione



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

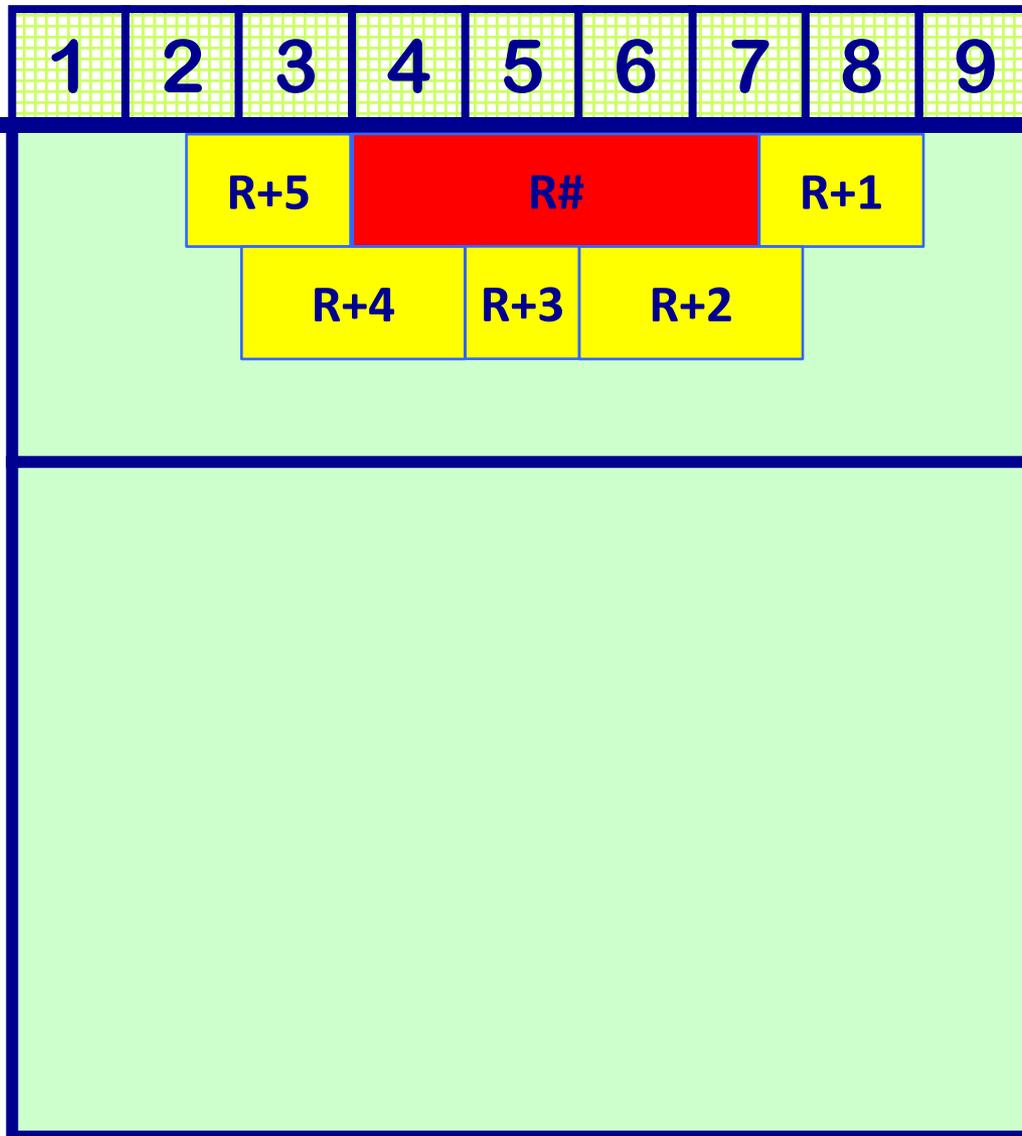
AREA - TARGET DELLA RICEZIONE
perfetta

Ricezione



 **AREA - TARGET DELLA RICEZIONE**
positiva

Ricezione



*sono le zone del campo
da cui
L'ALZATRICE
può ancora giocare
L'ATTACCO DI PRIMO
TEMPO*



I PRESUPPOSTI PER LA FORMAZIONE DI UNA BUONA RICEVITRICE

QUALITA' MENTALI
capacità di focalizzazione
capacità di attenzione

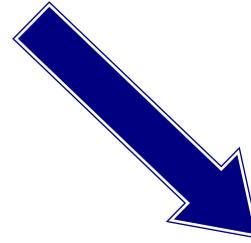
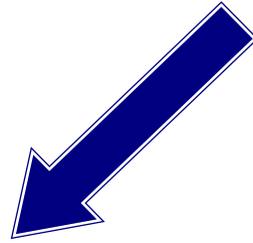


QUALITA' TECNICHE
qualità nei passaggi

QUALITA' FISICHE
vista eccellente
capacità di anticipazione
rapidità di spostamento
capacità di adattamento



PASSAGGI



PALLEGGIO



BAGHER





bagher _ braccia sempre distese



bagher _ piano di rimbalzo



bagher _ muovere le braccia il meno possibile



bagher _ le spalle danno la direzione



LINEE - GUIDA PER LA COSTRUZIONE DEL SISTEMA DI RICEZIONE





SISTEMA DI RICEZIONE

tutte le giocatrici devono focalizzarsi sulla giocatrice avversaria 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



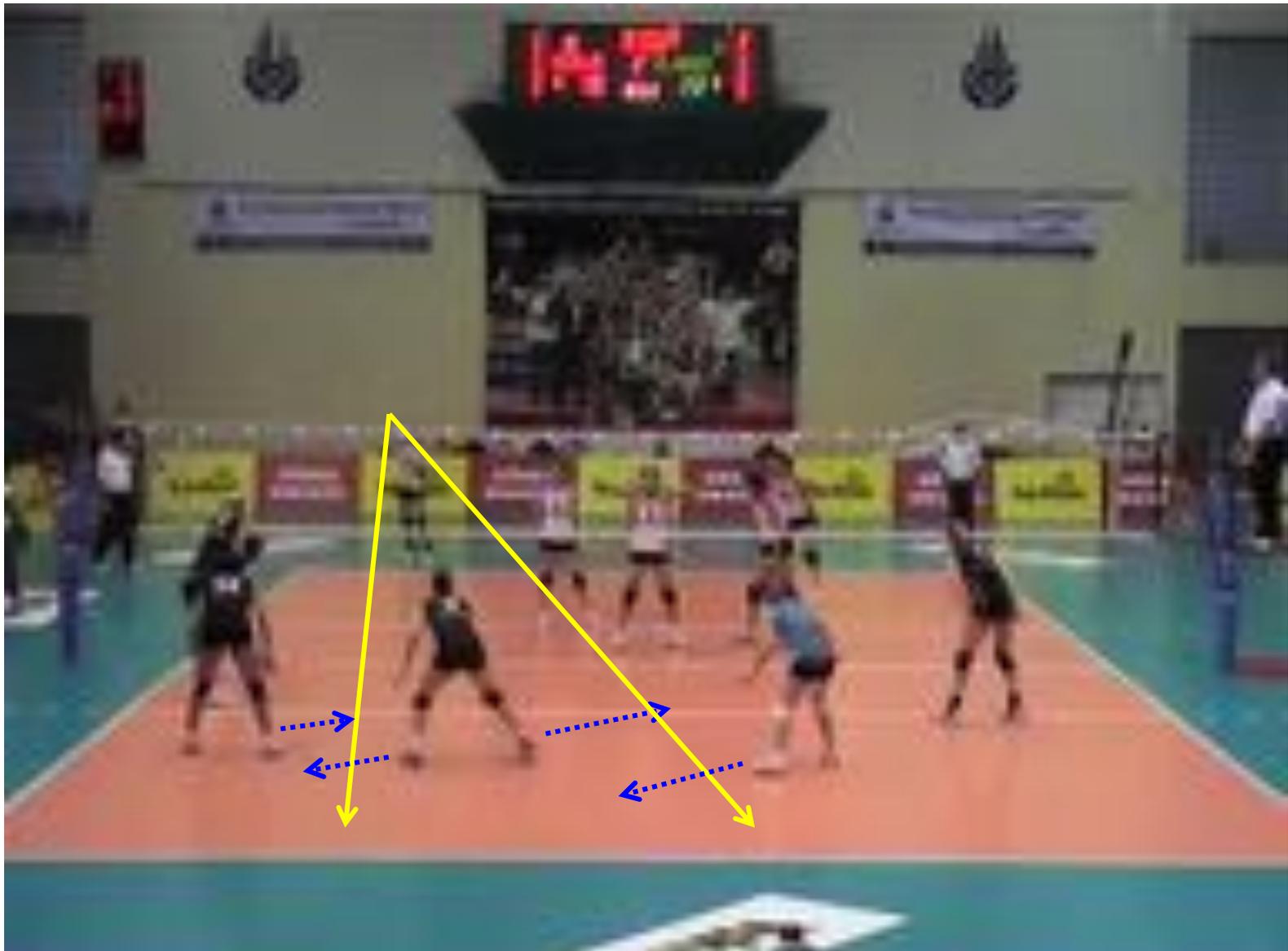
***sistema di ricezione
con 3 ricevitrici primarie***

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





SISTEMA DI RICEZIONE GESTIONE DELLE ZONE DI CONFLITTO_Lavoro di coppia





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