## SISTEMA DI RICEZIONE



la RICEZIONE è il miglior 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**





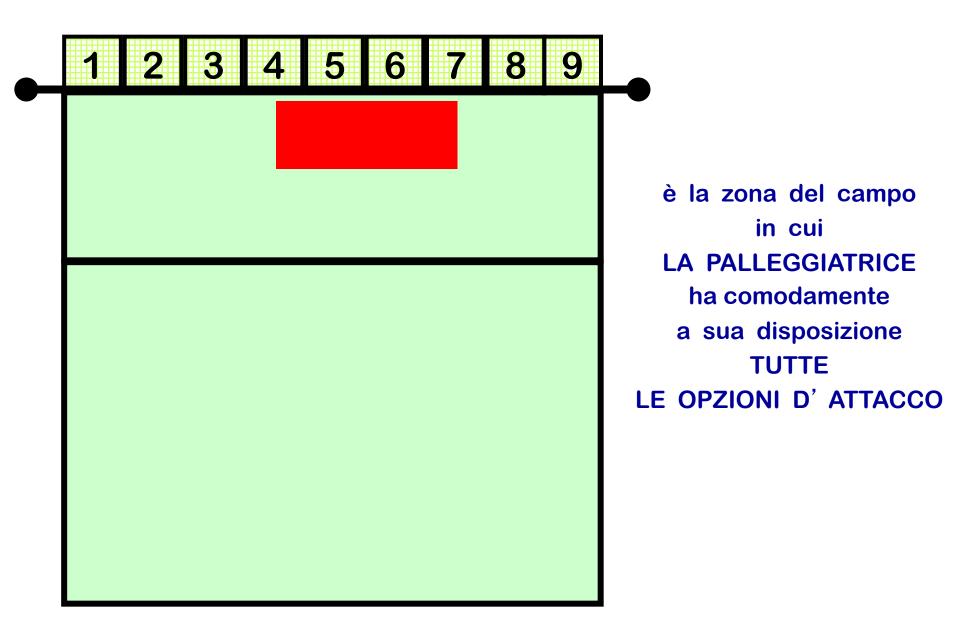
# PASSARE LA PALLA ALL'ALZATRICE CON LA MAGGIOR PRECISIONE POSSIBILE





R#	Ricezione perfetta
R+	Ricezione positiva
R-	Ricezione negativa
R/	Ricezione mezzo punto
R=	Errore

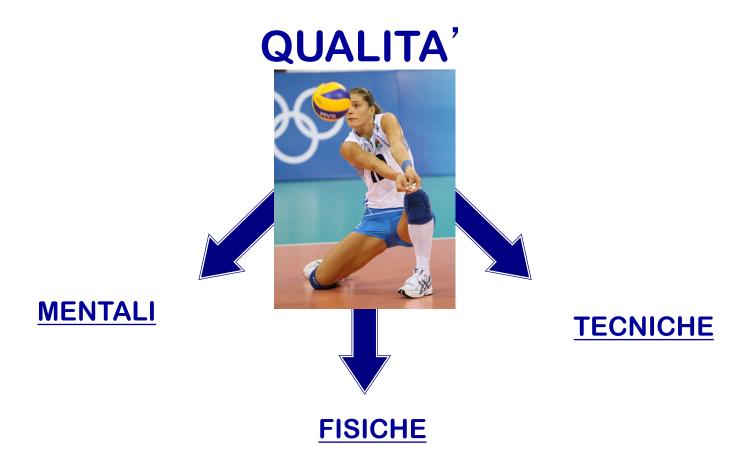
#### AREA - TARGET DELLA RICEZIONE (R#)



#### **AREA - TARGET DELLA RICEZIONE (R#)**



## <u>I PRESUPPOSTI</u> <u>PER LA FORMAZIONE</u> <u>DI UNA BUONA RICEVITRICE</u>



#### **TOCCO DELLA PALLA**





#### **PALLEGGIO**



#### **BAGHER**



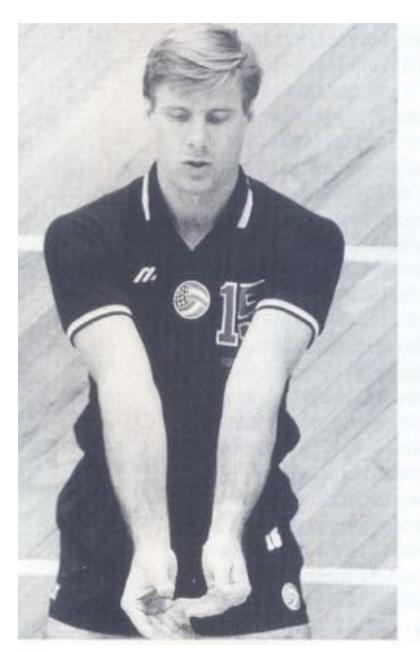




bagher \_ braccia sempre distese



bagher\_ piano di rimbalzo





bagher \_ presa delle mani



bagher \_ muovere le braccia il meno possibile



bagher \_ le spalle danno la direzione



#### **LINEE - GUIDA**

## PER LA COSTRUZIONE DEL 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 STANDARD a tre giocatrici



### SISTEMA DI RICEZIONE STANDARD a due giocatrici





