

La ricezione: tecniche, sistema e allenamento

Prof. Marco Mencarelli

Head Coach Squadra Nazionale Youth femminile

La ricezione del servizio nel sistema di gioco

- Rendimento in ricezione non correlato con l'efficacia del cambio palla
- Classifiche dei tornei internazionali e nazionali di alto livello correlate al rendimento del cambio palla su ricezione (!) e (-)
- Correlazione negativa tra errore e rendimento del cambio palla
 - Man mano che scende il livello di competizione tale correlazione diventa sempre più significativa
 - L'errore in ricezione (=) e (\) costituisce la problematica fondamentale del sistema di sviluppo e di allenamento
- Ad alto livello, modesta correlazione tra rendimento del CP su primo attacco e percentuale complessiva di ricezione (#), (+) e (!)

La ricezione del servizio nell'allenamento

- Fondamentale il cui rendimento in gioco resta correlato al volume di esercizio specifico (ricezioni del servizio, non analisi del bagher)
 - Principi di motricità implicati nell'azione sulla palla
 - Relazione con la traiettoria di arrivo (capacità di previsione del punto d'impatto)
 - Relazione al bersaglio (orientamento del piano di rimbalzo e delle spinte)
 - Ricerca di punti di appoggio per le spinte e timing (azione verso la palla)
 - Anticipi (piano di rimbalzo / preparazione delle spinte)
 - Lateralità
- Tendenze nell'allenamento del CP
 - Eliminazione della componente negativa (errore diretto e palla oltre la rete)
 - Organizzazione del CP sulla base dei differenti livelli di ricezione

Esempi vari



Esempi vari



Esempi vari



Focus specifici della ricezione

- Necessità di essere attivi verso la palla che arriva
 - Anticipo del piano di rimbalzo nel bagher
 - Anticipo delle mani nella ricezione in palleggio
 - Anticipo dei piedi nella ricerca del punto di appoggio per le spinte
- Necessità di gestire gli spazi di competenza
 - La posizione / postura d'attesa del servizio
 - Servizio sul lungo linea / sulla diagonale / spin jump / distanza
 - La gestione della palla entro i punti d'appoggio
 - Palla nella figura
 - Palla un tempo fuori dalla figura: saltello / piede / affondo
 - Palla due tempi fuori dalla figura

Esempi vari



Esempi vari



Il bagher: elementi determinanti la qualità espressa nella ricezione

Piedi e caviglie – arti inferiori attivi – relazione al bersaglio



La stabilità degli elementi fondamentali dell'esecuzione



Ricezione: tecnica individuale

Esercizi con la parete alle spalle per orientare il piano di rimbalzo

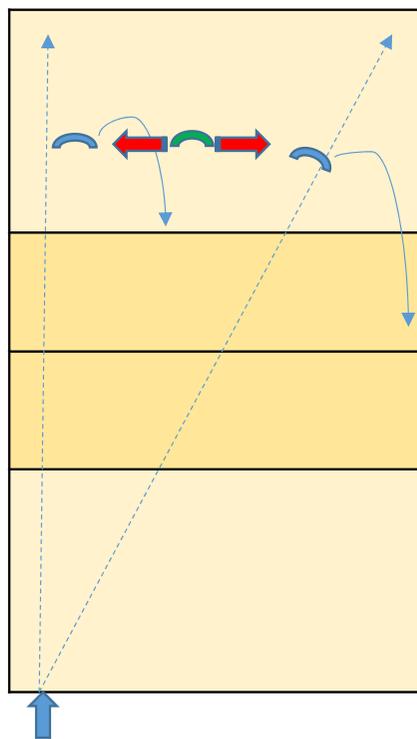
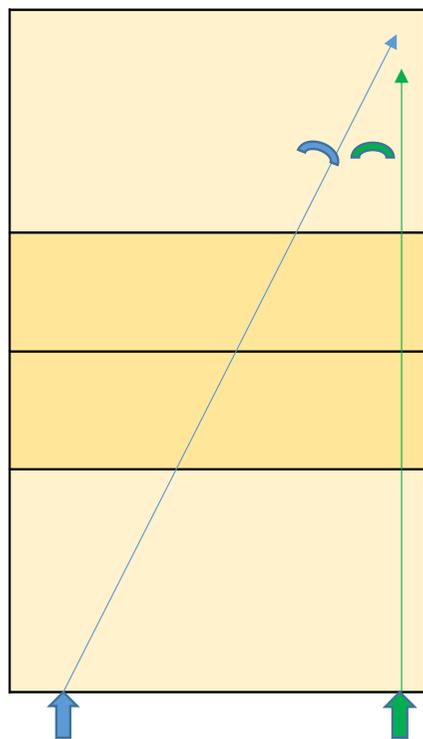


Errori

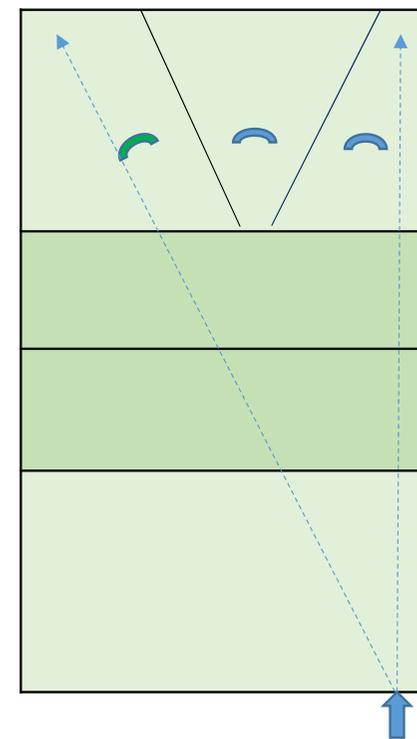
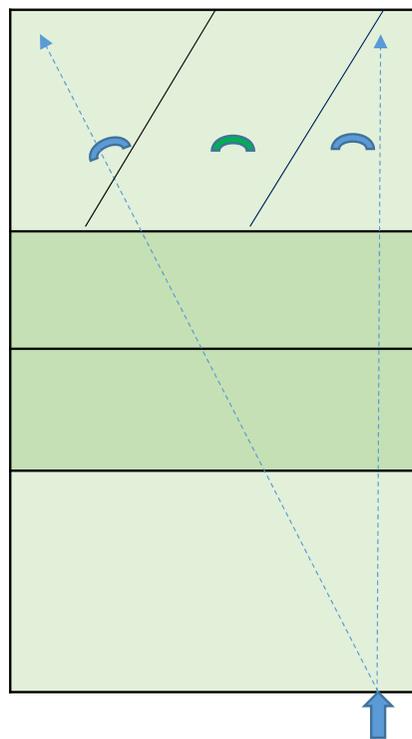


Focus specifici della ricezione

La posizione di partenza in campo



La gestione degli spazi



Focus specifici della ricezione

- Necessità di dare un ritmo alla sequenza motoria
 - Percezione / adattamento della posizione / azione sulla palla
 - Abitudine a modificare tale ritmo cambiando il battitore frequentemente
- Necessità di organizzare lo sviluppo dell'azione individuale
 - Dopo la propria ricezione
 - Dopo la ricezione di un altro giocatore
 - Dopo una ricezione conflittuale in cui non è possibile anticipare
- Necessità di interazione nell'allenamento della ricezione
 - Organizzazione del sistema
 - Lavoro attraverso proposte di sintesi

Esempi vari



Esempi vari



Il sistema di ricezione: l'allenamento dei collegamenti

Il collegamento ricezione e rincorse d'attacco



Il collegamento in ricezione nelle zone di conflitto



Principi metodologici

- Organizzazione del lavoro specifico
 - Servizio dello sparring
 - Correzione / percezione del movimento / controllo palla / collegamento ricezione-attacco
 - Servizio del giocatore
 - Competizione tecnica nello spazio di competenza / ritmo / conflitto
 - Servizio in situazione di gioco
 - Competizione tattica / ritmo / conflitto / sviluppo dell'azione
- Forme di esercizio
 - Individuale
 - Focus sul dettaglio motorio / volume ripetizione / ritmo
 - A coppie
 - Organizzazione competenze / volume ripetizione / ritmo / sviluppo dell'azione
 - Intera linea di ricezione

Il lavoro analitico e di sintesi

- Utile nel lavoro individuale o a coppie di ricevitori per consolidare il volume di esercizio
- Utile nella percezione della proposta correttiva del movimento
- Utile nella percezione del dettaglio motorio
- Utile nell'interpretazione della traiettoria del servizio da affrontare
- Utile nello sviluppo del controllo della palla
- Utile nell'impostazione delle competenze nei conflitti
- Utile nella stabilizzazione della sequenza motoria dell'azione di CP

La gestione dei target nel sistema di allenamento della ricezione

- Esiste una ricezione in cui il giocatore non sia chiamato a ricercare la massima precisione con il suo intervento sulla palla?
 - Educare all'auto esigenza e a migliorare i propri standard di rendimento
- I bersagli
 - Correzione tecnica / percezione / riferimento spaziale / lavoro analitico
- Ripetere la prestazione positiva
 - 2 / 3 / 4 ricezioni positive consecutive
 - Migliora la gestione della tensione perché spesso si arriva alla situazione che manca un ricezione per terminare la serie
 - Competizione con il servizio / target costantemente aggiornati
- Ripetere l'azione di cambio palla positiva

L'allenamento della ricezione nell'azione di cambio palla e nel gioco

- Cambio palla con conferma commisurata alla qualità espressa in ricezione
 - Focus sulla ricerca della qualità in ricezione contro i servizi meno impegnativi
- Cambio palla contro break point con target differenziati
 - Ripetizione di azioni di cambio palla e opportunità di gestione tattica variata
- Cambio palla con enfasi se vincente su prima azione
 - Pensiero tattico e opportunismo

Grazie per la cortese
attenzione

Prof. Marco Mencarelli

Head Coach Squadra Nazionale Pre Juniores F