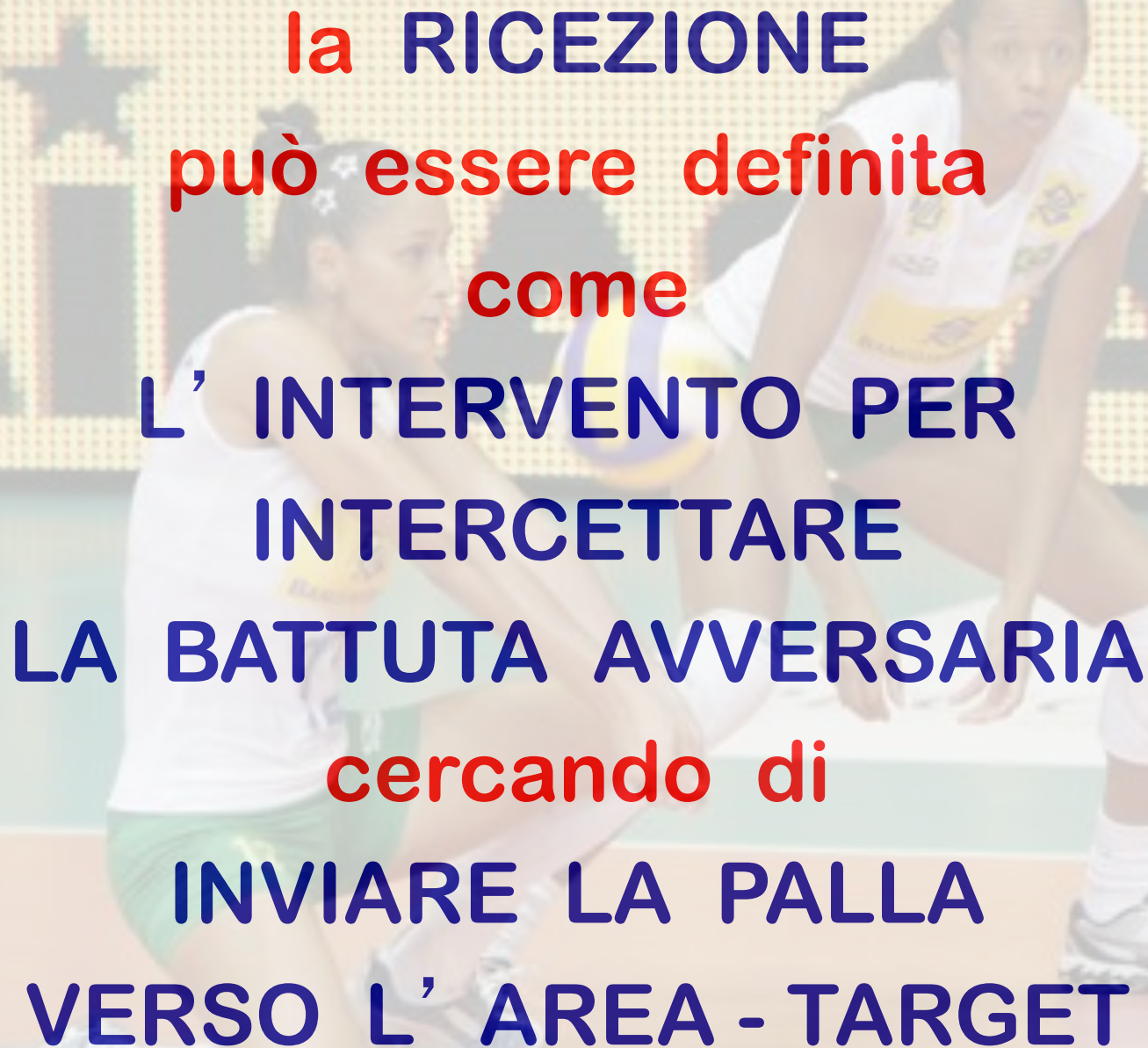


SISTEMA DI RICEZIONE





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



**NON SUBIRE
IL PUNTO**



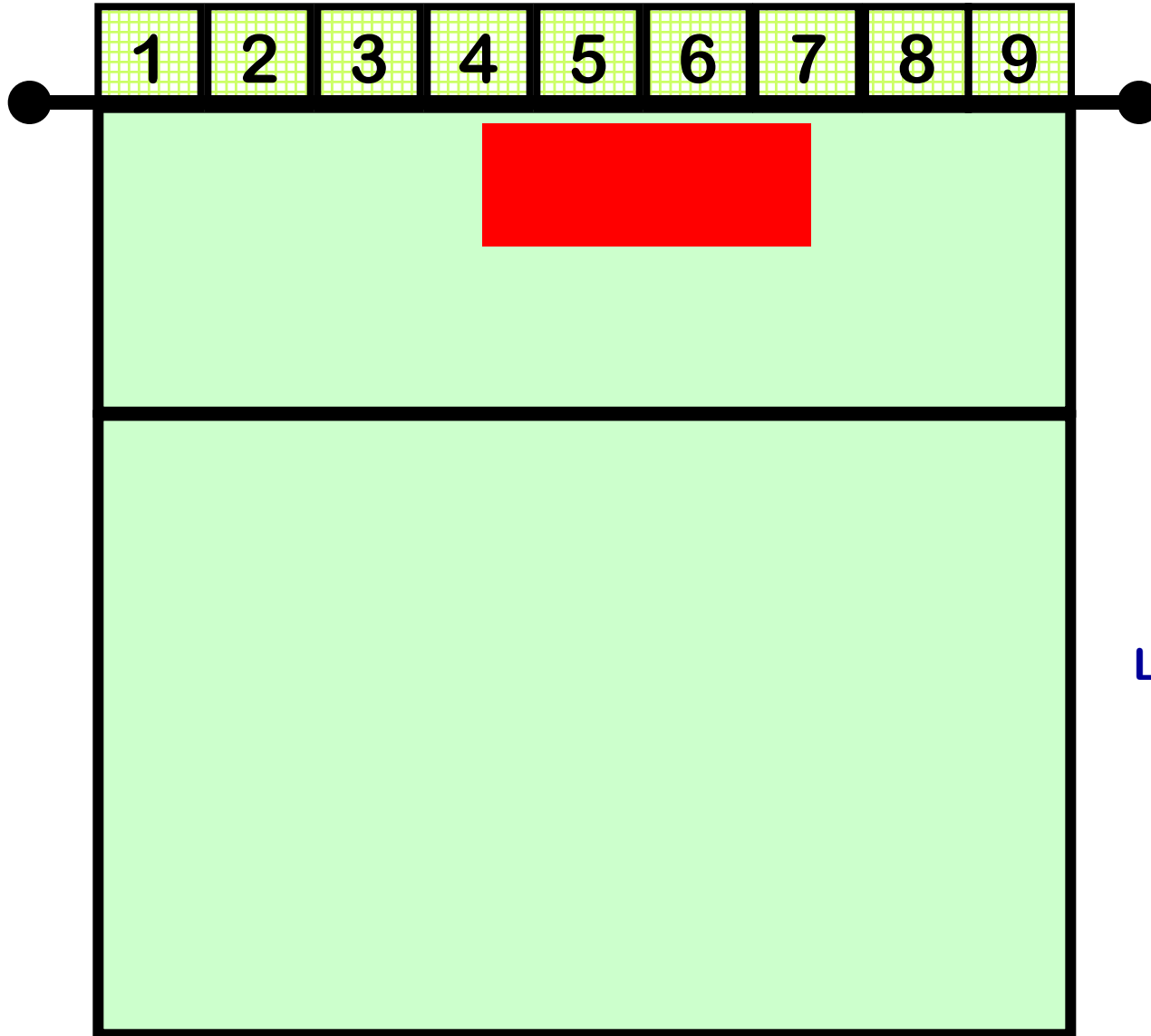
**PASSARE LA PALLA
ALL'ALZATRICE
CON LA MAGGIOR
PRECISIONE POSSIBILE**





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

AREA - TARGET DELLA RICEZIONE (R#)



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

AREA - TARGET DELLA RICEZIONE (R#)



I PRESUPPOSTI
PER LA FORMAZIONE
DI UNA BUONA RICEVITRICE

QUALITA'

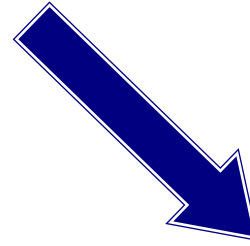
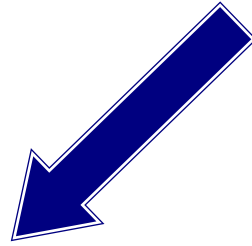


MENTALI

TECNICHE

FISICHE

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



GESTIONE DELLE ZONE DI CONFLITTO LAVORO IN COPPIA



The image shows two female volleyball players on an indoor court. The player in the foreground is kneeling on her right knee, wearing a white jersey with yellow accents and green shorts. She is looking towards the right. The player in the background is in a ready stance, also wearing a white jersey and green shorts, looking forward. The court floor is orange, and the background wall is yellow with a grid pattern and a large black star. The text is overlaid in the center in a bold, blue, sans-serif font.

**MODIFICAZIONI
DEL
SISTEMA DI RICEZIONE
STANDARD**

