

ANALISI DELL'ESERCIZIO DI BATTUTA E RICEZIONE

BATTUTA: STABILITÀ E CONTINUITÀ
TIPOLOGIA DI SERVIZIO
N° RIPETIZIONI } ELEMENTI LIMITANTI

- OSSERVAZIONE SISTEMA RICEZIONE AVVERSAIO
- OSSERVAZIONE SISTEMA DI DISTRIBUZIONE / ATTARCO AVVERSAIO
- TATTICA MURO / DIFESA PROPRIA SQUADRA

RICEZIONE: ELEMENTI FISICI ATLETICI:
LIMITANTI

- FLESSIBILITÀ CAVIGLIE
- CAPACITÀ TENUTA DI GAMBE
- CAPACITÀ DI SPOSTAMENTO
- MOTRICITÀ GENERALE / SPECIFICA
- MOBILITÀ SPALLE
- CAPACITÀ DI TENUTA DELL'ARTRO / SPALLE
- MOBILITÀ TRONCO

ELEMENTI COGNITIVI E
DELL'APPRENDIMENTO CHE
INCIDONO SULLA RICEZIONE

- ATTENZIONE
- OSSERVAZIONE
- ANALISI E RIELABORAZIONE

ANALISI DEL FONDAMENTALE

- OSSERVAZIONE
- ANALISI
- RIELABORAZIONE
DELL'INFORMAZ.

POSSIBILI ERRORI

VISTA
FOCUS

POS. DI PARTENZA
SPOSTAMENTO
COLPO SULLA PALLA

CHARACTERISTICHE ANTROPOM.
MOTRICITÀ
TECNICA

ATTARCO / COPERTURA } TATTICI

PER CORSO DIDATTICO GENERALE E SPECIFICO DEL FONDAMENTALE

U. 13

IMPOSTAZIONE DELLE TECNICHE DI BASE

↳ BAGHER DI RICEZIONE DEL SERVIZIO

- PIANO DI RIMBALZO
- ORIENTAMENTO DEL PIANO DI RIMBALZO ALL'OBIETTIVO

↳ TECNICA SERVIZIO SAUTO FLOAT

- IMPOSTAZIONE DEL COLPO SULLA PAUSA DA DISTANZA RIDOTTA
- UTILIZZO DEL SERVIZIO DAL BASSO IN GIOCO

OB. METODOLOGICO:

LAVORO SULLA POSITIVITA': A VOLTE MI RIESCE...

METODOLOGIA: ANALISI MOTORIA DI UN ELEMENTO DELLA TECNICA

ESERCIZI SINTETICI - GLOBALI FACILITATI

POCHE VARIABILI SITUAZIONALI

UNDER 14

OBIETTIVO : ADATTABILITA' FUNZIONALE DELLE TECNICHE DI BASE
NEL SISTEMA DI GIOCO E NEU'ESERCIZIO DI
SINTESI

↳ RIFERIMENTO AL FONDAMENTALE E NON
PIU' ALLA TECNICA

OB. METODOLOGICO → PICCO DI POSITIVITA'

↳ QUALITA' ADATTAMENTI MOTORI NEGLI
ESERCIZI DI SINTESI

↳ INDICI DI RENDIMENTO NEL GIOCO

• TECNICHE ESPRESSE NEL GIOCO

- RICEZIONE DEL SERVIZIO

- SERVIZIO → COLPO SULLA PAUSA NEL SERVIZIO
FLOAT PIEDI A TERRA

SISTEMA DI GIOCO IN RICEZIONE

↳ POCO SPECIALIZZATO A 5 O 4 RICETTORI

POSITIVITA' → (4/5 VOLTE SU 10...)

↳ CONSAPEVOLEZZA DELLA POSITIVITA' NEU'UTILIZZO
DELLE TECNICHE DI GIOCO

↳ RIPETIZIONE TECNICA E SITUAZIONALE

Pochi obiettivi CHIARI E MOLTA RIPETIZIONE

METODO: POCHE VARIABILI SITUAZIONALI

RISPETTO DINAMICA ESECUTIVA

UNDER 15

OBIETTIVO PRINCIPALE → SPECIALIZZAZIONE NEL SISTEMA D'AVVENAMENTO



POSITIVITA' DEL RUOLO → MA TUTTI DEVONO RICEVERE CON TECNICA DI BAGHER

TECNICHE ESPRESSE
NEL GIOCO E NEI
FONDAMENTALI

RICEZIONE AVVENATA IN FORMA COMPETITIVA



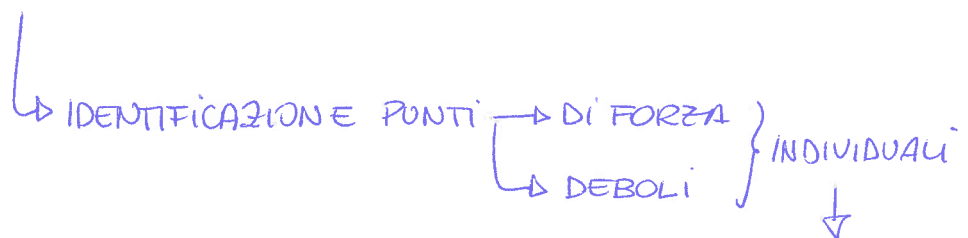
RICETTORI MAGGIOR VOLUME DI RIPETIZIONI

SERVIZIO : 2 TIPI ≠ SERVIZIO
(CON TECNICHE IN SAUTO)

SISTEMA DI GIOCO : SISTEMA DI RICEZIONE
SPECIALIZZATO (A 3 O 4 4 RICETTORI)

OB. METODOLOGICO (STO MIGLIORANDO SU QUELLA PAUSA)

POSITIVITA' NEL RUOLO



ORIENTAMENTO
MOTIVAZIONALE

(bisogno di
apprendimento)

METODOLOGIA : DIFFERENZIAZIONE DEL LAVORO TECNICO

FASE CAMBIO - PAUSA

FASE BREAK-POINT

STABILIZZAZIONE INDICI DI POSITIVITA'

3

CATEGORIA
U. 16

SUIVOPPO DEU' EFFICIENZA NEL RUOLO

- ↳ RIDUZIONE ERRORE
- ↳ STRATEGIE TATTICHE ADEGUATE

* LAVORO SUI PUNTI DI FORZA INDIVIDUALI

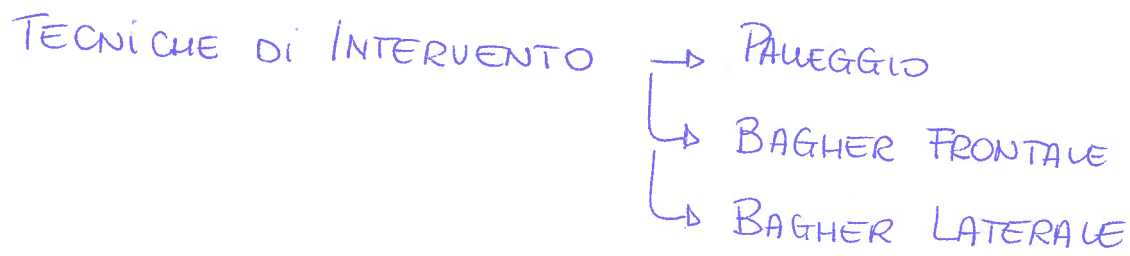
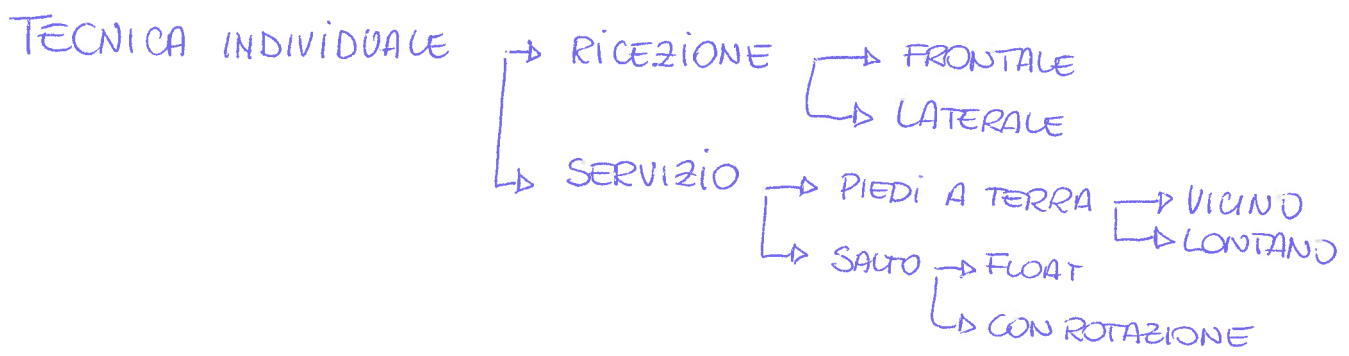
TECNICHE CHE DEFINISCONO LA COMPETITIVITA'

- ADATTAMENTO SITUAZIONALE BAGHER
 - FRONTALE
 - LATERALE
- SISTEMA DI PRESTAZIONE CARATTERISTICO DEL CAMPIONATO A CUI SI PARTECIPA.

SISTEMA DI GIOCO : RICEZIONE A 4 O A 3 → ALTA SPECIALIZZAZIONE

OB. METODOLOGICO : EFFICIENZA NEL RUOLO

RENDIMENTO → EFFICACIA



TIPOLOGIE DI INTERVENTO RISPETTO A TRAIETTORIE DEL SERVIZIO

SERVIZIO CORTO VELOCE → BAGHER INGINOCCHIATO
 ↳ PIANO DI RIMBALZO SOTTO AL PAUZZONE
 (CUCCHIAIO)

SERVIZIO CORTO LENTO → BAGHER FRONTALE

SERVIZIO TESO → BAGHER FRONTALE + ORIENTAMENTO PIANO RIMBALZO

SERVIZIO LENTO → BAGHER FRONTALE / PAUZZEGGIO + SPINTA ARTI INFERIORI

SERVIZIO LUNGO TESO → BAGHER FRONTALE / LATERALE

SERVIZIO LUNGO LENTO → BAGHER LATERALE / PAUZZEGGIO

MODELLI E SISTEMI DI RICEZIONE

↳ ELEMENTI CHE CARATTERIZZANO I SISTEMI DI RICEZIONE

- N° GIOCATORI COINVOLTI
- DISPOSIZIONE TRA I GIOCATORI
- POSIZIONAMENTO IN RIF. TO AL TIPO DI SERV.
- RESPONSABILITÀ E COMPETENZE
- SPECIALIZZAZIONE TRA I GIOCATORI
- CORRELAZIONE TRA RICE - ATTACCO
RICE - COPERTURA
- STUDIO DELLE SINGOLE ROTAZIONI

ESERCITAZIONI: DIFFERENZA TRA FORMAZIONE / APPRENDIMENTO / CONSOLIDAM.

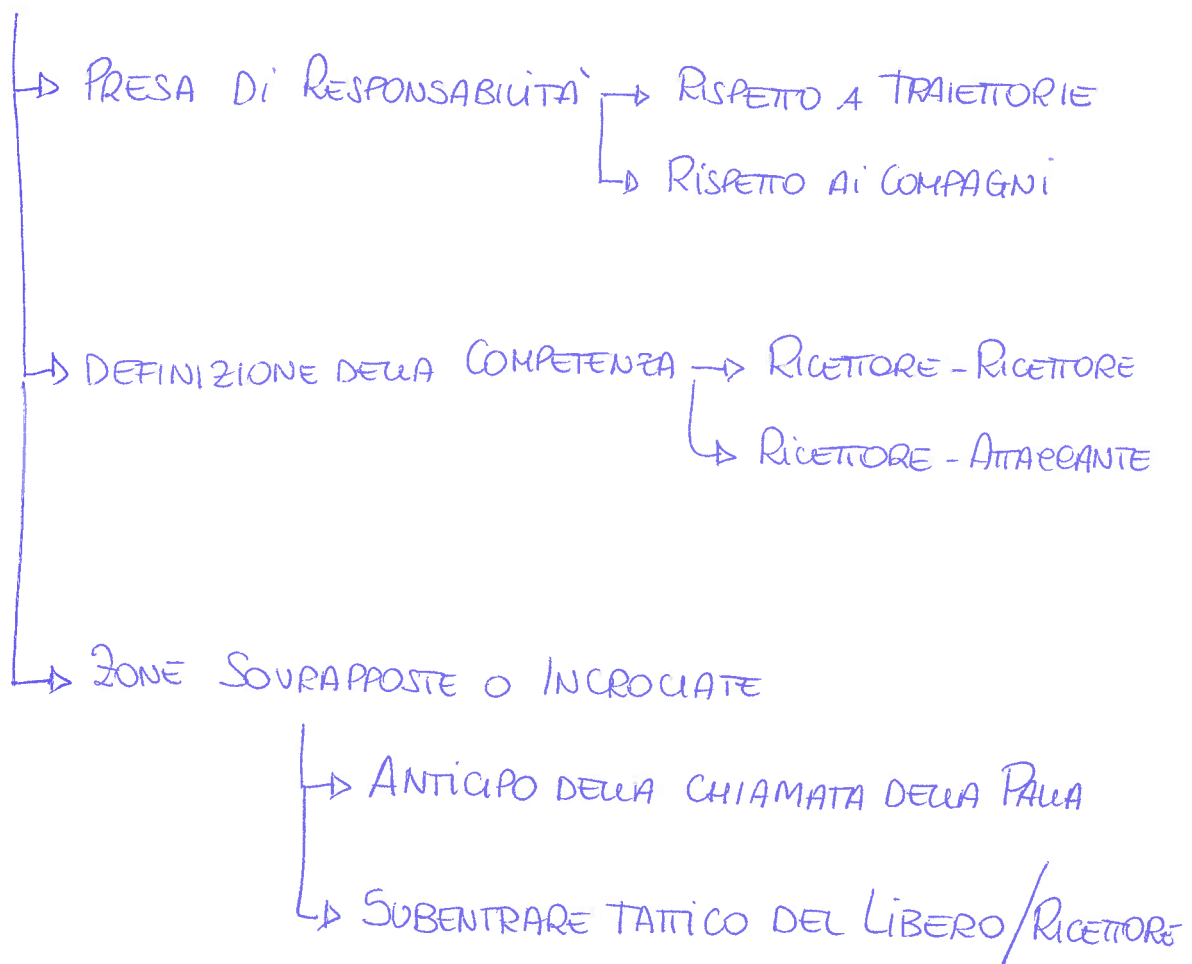
- INDIVIDUALI:
- a) DEVONO CONSENTIRE UN ALTO N° DI CONTATTI CORRETTI
 - b) DEVONO CONTENERE UN OBIETTIVO CHIARO (POCHE VARIABILI)
 - e) DEVONO TENERE CONTO DEL: N° DI ATLETI IN PALESTRA
 - : SPAZIO
 - : STRUMENTI

d) SITUAZIONE SIMILE AL GIOCO
↳ FEEDBACK CORRETTO

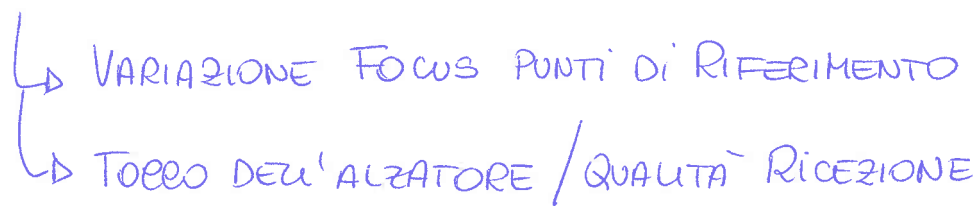
© PROGRESSIVO INSERIMENTO DELLE VARIABILI

- ↳ AUMENTO RICHIESTA TECNICA
- ↳ AUMENTO VELOCITÀ PAUSA
- ↳ N° DEI GIOCATORI

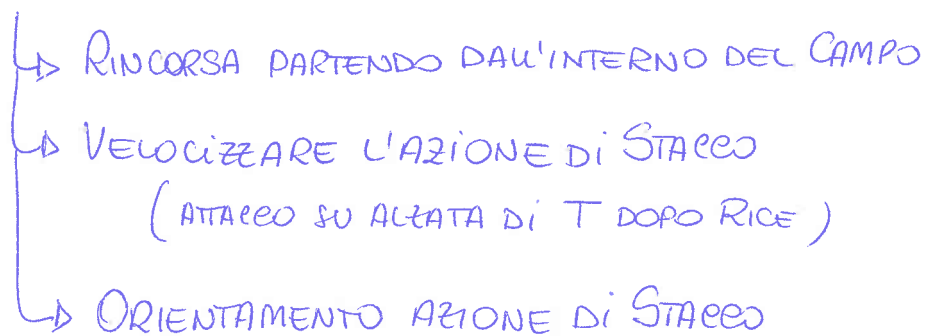
① SVILUPPO DEL COLLEGAMENTO TRA I RICEVITORI



② SVILUPPO DEL COLLEGAMENTO TRA RICEZIONE E RINCORSA D'ATTACCO



ATTACCO CON TRAIETTORIE D'ALZATA VELOCI DOPO RICE



OGNI TECNICA PER ESSERE UTILIZZATA IN COMPETIZIONE DEV'ESSERE

STABILE



ASPETTI MISURABILI

- ① N° DI AZIONI CORRETTE
- ② N° DI AZIONI CORRETTE / TOTALE
- ③ N° DI AZIONI CORRETTE / TEMPO
- ④ N° DI AZIONI CORRETTE CONSECUTIVE

LA TATTICA PUÒ ESSERE STIMOLATA NELLE ESERCITAZIONI ATRIBUENDO UN PUNTEGGIO / BONUS PER OGNI SCELTA CORRETTA.

- OGNI ESERCITAZIONE FA PARTE DI UNA PROGRESSIONE CHE PORTA ALLA SITUAZIONE DI GIOCO PER CUI UNO SCHEMA RICORRENTE È:

- ESERCITAZIONI PER MOTRICITÀ SPECIFICA + PIANO DI RIMBALZO
- ESERCITAZIONI PER GLI SPOSTAMENTI (COPPIE / TERNE)
- ESERCITAZIONI PER VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA
 - ↳ LANCII
 - ↳ SERVIZIO DA VICINO (COLPO SULLA PALLA)
 - ↳ SERVIZIO INDIRIZZATO (PER FASI)
- ESERCITAZIONI DI BATTUTA / RICE PER RUOLI E COMPETENZA
- ESERCITAZIONI DI BATTUTA / RICE PER ZONE
- ESERCITAZIONI DI SINTESI ⇒ GLOBALE

PROBLEMATICHE DI QUALITÀ ED EFFICACIA DELL'ESERCIZIO

Ⓐ RAPPORTO TRA CAPACITÀ INDIVIDUALE E CARICO DI ALENAMENTO

↳ PRINCIPIO DELLA GRADUALITÀ

Ⓑ RIPETITIVITÀ NEI CONTENUTI

Ⓒ PERSONALIZZAZIONE → LIVELLO DI QUALIFICAZIONE

↳ ETÀ DEGLI ATLETI

↳ COMPETIZIONE

TUTTO CIÒ APPLICATO AD UN MODELLO TECNICO/TATTICO.

① STABILITÀ DEL FOCUS ATTENTIVO

↳ ALENAMENTO SUI PUNTI DI RIFERIMENTO

② PROGRESSIONE DIDATTICA

↳ IL BAGHER RICHIEDE MAGGIORE PREPARAZIONE E PROGRESSIVITÀ RISPETTO AL SERVIZIO

③ ALTERNANZA CON ALTRE ESERCITAZIONI

↳ STATICITÀ E BASSA INTENSITÀ DI LAVORO

↳ FLUTTUAZIONE ATTENTIVA

④ ESERCITAZIONI AD OBIETTIVO

↳ OB. TECNICO

↳ RENDIMENTO

- POSITIVITA' (% COLPI POSITIVI)

- GESTIONE DELL'ERRORE

- EFFICACIA ("%" + " - " % = ")

LO SVILUPPO DELLA RICEZIONE NEL SETTORE GIOVANILE

1. ATTITUDINI PER LA RICEZIONE

2. STEP DIDATTICI

PROCESSO FORMATIVO DEL GIOCATORE

↳ 1^o FASE: INSEGNAMENTO DELLE TECNICHE DIDATTICHE
+
IDENTIFICAZIONE DELLE ATTITUDINI AI VARI RUOLI

↳ 2^o FASE: INIZIO SPECIALIZZAZIONE CON INSEGNAMENTO DELLE TECNICHE SPECIFICHE DEL RUOLO

↳ 3^o FASE: PERFEZIONAMENTO DELLE TECNICHE ATTRAVERSO GLI ESERCIZI DI SINTESI (AUMENTO DELLE VARIABILI SITUAZIONALI)

↳ 4^o FASE: SVILUPPO DELL'EFFICACIA IN GIOCO

1. ATTITUDINI PER LA RICEZIONE

- SENSIBILITÀ DEL PIANO DI RIMBALZO
- STRUTTURA DEL PIANO
- ESECUZIONE CON MINIMO IMPEGNO PSICO-FISICO
- ADATTABILITÀ
- DINAMISMO DEI PIEDI
- FLESSIBILITÀ ARTICOLAZIONE TIBIO-TARSICA
- UTILIZZO DEI PIEDI NEGLI SPOSTAMENTI BREVI E RAPIDI

②. STEP EVOLUTIVI

U. 13 (BAGHER D'APPROGGIO)

- INTRODUZIONE E CONSOLIDAMENTO DEL BAGHER FRONTALE
 - TRAIETTORIE MORBIDE
 - RAPPORTO CORPO/PALLA/RETE
- COSTRUZIONE DEL PIANO DI RIMBALZO
- SCIOLAMENTO DELLE SPALLE
- RELAZIONE ALL'OBIETTIVO
- SVILUPPO DELLA MOTRICITÀ CON PASSI ACCOSTATI
- SVILUPPO DELLA MOTRICITÀ IN CORSA
- CONCETTO CORPO/PALLA

U. 14 (BAGHER DI RICEZIONE)

- CONSOLIDAMENTO DEL BAGHER FRONTALE/LATERALE SU BATT. FLOAT
- LUNGHEZZA DELLE SPINTE
- ORIENTAMENTO DEL PIANO DI RIMBALZO
- MOTRICITÀ SPECIFICA (IDEA DEL DOPIO PASSO)
- SVILUPPO DELLA LETTURA DELLE TRAIETTORIE

U. 16 (PERFEZIONAMENTO DELLE TECNICHE)

- ALENAMENTO SU TUTTI I TIPI DI BATTUTA FLOAT
 - LUNGA MORBIDA
 - LUNGA TESA
 - CORTA
- PERCORSO DI SPECIALIZZAZIONE DELLO SCHIACCIATORE - RICEITTORE
- SPINTE ATTIVE SULLA PALLA
- ORIENTAMENTO PIANO DI RIMBALZO (SIA FRONTALE CHE LATERALE)
- CONCETTO DI INDIPENDENZA TRA ARTI SUPERIORI E CORPO
- VELOCIZZAZIONE DEGLI SPOSTAMENTI
- SVILUPPO DELLA RICEZIONE IN FUNZIONE DELLA RINCORSA D'ATTACCO
- SVILUPPO DEL CONCETTO DI TEMPO TECNICO

U. 18 (SVILUPPO DELLE TECNICHE PER RUOLO)

- SVILUPPO DELLA RICEZIONE IN FUNZIONE DELL'ATTACCO
- SVILUPPO DELLE COMPETENZE
- LETTURA DELLE TRAIETTORIE
- ATTENZIONE SUL SISTEMA DI RICEZIONE

① RIDUZIONE ERRORI \Rightarrow MIGLIORAMENTO DELLA TECNICA ESECUTIVA

② SVILUPPO DELLA POSITIVITÀ \Rightarrow CONCETTO DI RICERCA DEL BERSAGLIO

③ SVILUPPO DEL RENDIMENTO \Rightarrow AUMENTO DELL'EFFICIENZA.