



Argomento del modulo:

- Teoria della fase ricezione-punto nel femminile
- Allenamento della fase ricezione-punto nel femminile

La fase ricezione punto si sviluppa attraverso i momenti di:

- ❖ Ricezione
- ❖ Costruzione
- ❖ Copertura → Attacco

Questi momenti vanno inquadrati nelle differenze qualitative-quantitative delle attuali regole di gioco, vale a dire:

- ❖ La liberalizzazione del primo tocco
- ❖ L'Utilizzo del libero
- ❖ La regola del net su battuta

Alla luce di quanto detto, proviamo a scomporre e analizzare ognuno di questi momenti

LA RICEZIONE

Il fondamentale tecnico della ricezione varia a seconda che la battuta da ricevere sia:

1. **“Floating” con i piedi a terra**
2. **“Floating” in salto**
3. **In salto Rotante**

Di conseguenza si dovrà adeguare il tipo di fondamentale tecnico in quanto si dovranno cambiare certe **“Abilità”** quali:

- Le abilità di traslocazione
- Le abilità di controllo
- Le posizioni di partenza e le competenze

L'ultimo punto è il"PUNTO DA CUI PARTIRE".

Per poter decidere come impostare la tecnica analitica del fondamentale di ricezione bisogna soprattutto avere bene in mente come ricevere.

In particolare, in caso di battuta "*Floating*", se ricevere

➤ a tre

Oppure

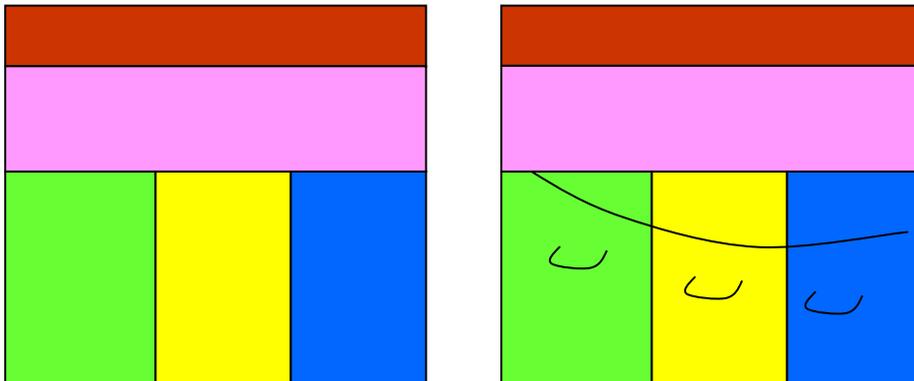
➤ a quattro

In assoluto ricevendo in quattro si riducono gli spazi e si responsabilizzano meno i giocatori, ma aumentano le zone di conflitto e quindi aumentano anche i punti di riferimento per gli avversari.

Per questo è preferibile ricevere a tre.

In caso di battuta flot, con il sistema di ricezione a 3, le competenze vanno suddivise nella seguente maniera

Il palleggiatore, insieme al centrale e all'eventuale attaccante non ricevitore si occupano:



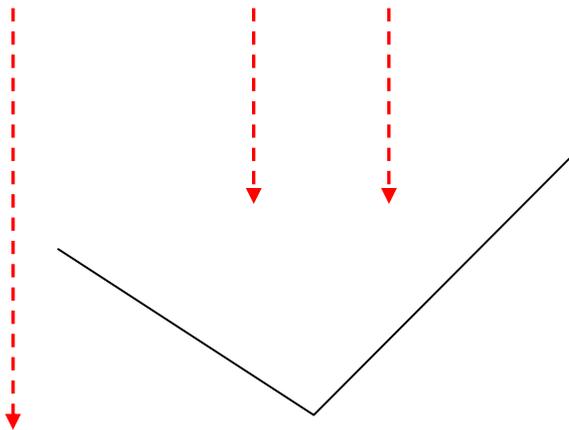
1. Della palla che tocca la rete
2. Della palla corta

I ricevitori hanno competenza nei corridoi indicati

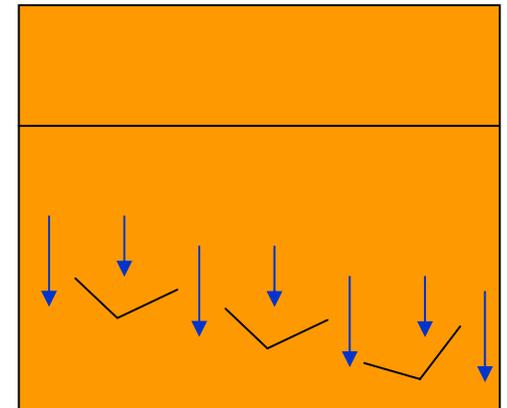
Con questo sistema di ricezione il ricevitore ha competenze su palle all'interno della figura

e su palle a sinistra. Questo significa che nelle battute effettuate nelle zone di conflitto la competenza è di chi ha la palla a sinistra. Il punto debole di questa ricezione è uno solo:

Il ricevitore di posto 1, che oltre ad avere competenze nella figura e alla propria sinistra ha competenze anche sulla propria destra.



Per questo motivo bisogna allenare molto questo tipo di situazione con tutti i giocatori.



A questo punto una delle domande che potrebbero porci le nostre ragazze è:

“cosa dobbiamo osservare per anticipare la traiettoria della battuta, cioè, possiamo percepire in anticipo l’eventuale traiettoria lunga o corta della palla ?”.

Prima di dare una risposta a questa domanda bisogna chiedersi: *“quando il ricevitore comincia lo spostamento”?*

La risposta è: *“dopo che parte il colpo”.*

Per capire se la traiettoria della battuta è lunga o corta diremo che: *“Se chi riceve vede la prospettiva della palla sullo sfondo ferma, allora si dovrà preparare a ricevere una palla corta, se vede la palla salire, si dovrà preparare a ricevere una palla lunga”.*

La battuta in salto Floating, è più veloce, pertanto costringe il ricevitore a spostamenti sulle gambe più veloci e a maggiori aggiustamento del piano di rimbalzo.

Anche in caso di battuta in salto rotante, o forte, la ricezione può essere fatta a tre o a quattro con le stesse problematiche viste precedentemente relative alle zone di conflitto.

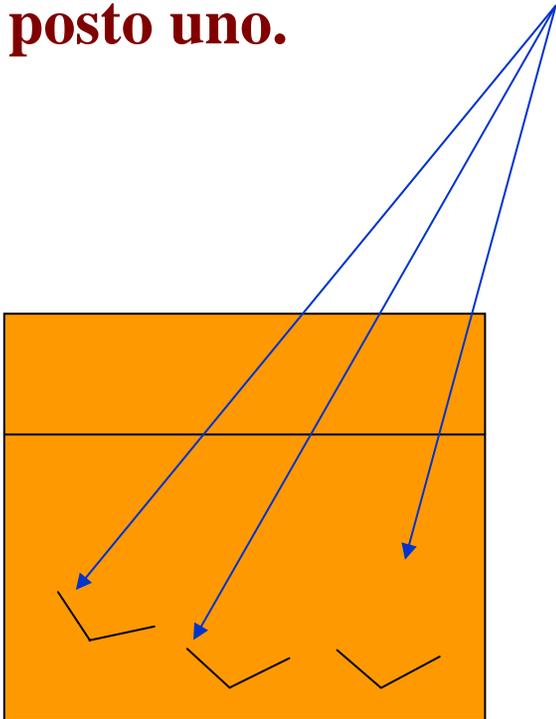
MA ATTENZIONE !!!!

In questa situazione, la scelta è più complicata proprio perché la palla viaggia più veloce, ed i tempi di spostamento dei ricettori sono praticamente inesistenti.

In questo caso si può scegliere di tenere i quattro ricevitori rischiando più zone di conflitto, ma occupando una maggiore porzione di campo.

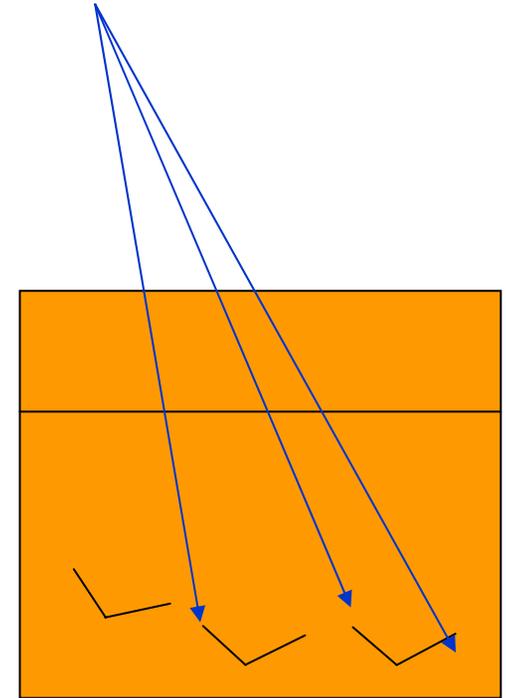
Ne consegue che se dovessimo decidere di ricevere a quattro bisognerà essere estremamente precisi nell'attribuzione delle competenze

Nella loro assegnazione, in caso di battuta in salto forte, uno dei criteri principali sta nella priorità di intervento alla propria destra, **se la battuta in salto viene eseguita dal posto uno.**



Viceversa, si stabilisce priorità di intervento alla propria sinistra, **se la battuta proviene dal posto cinque.**

Così si privilegia la "*copertura del campo lungo*", ossia la ricezione di quei palloni indirizzati verso lo spigolo più lontano del campo.



Una volta deciso come ci mettiamo in campo e quali devono essere le zone di competenza, a seconda del tipo di battuta avversaria, possiamo lavorare sugli altri due momenti:

- **La tecnica di traslocazione**
- **L'analisi del piano di rimbalzo ottimale**

differenziando l'intervento sempre a seconda del tipo di battuta da ricevere.

In particolare:

in caso di battuta “*floating*” le traslocazioni andranno effettuate a passi accostati, brevi e veloci, mantenendo le gambe leggermente più larghe del bacino evitando qualsiasi tipo di incrocio e/o di affondo.

Con questa tecnica di traslocazione, che ci potrà consentire spostamenti fino a un massimo di 1,30 mt, sia sul piano antero-posteriore che su quello laterale, si potrà controllare con maggiore efficacia il flottare della palla.

Inoltre è preferibile ricevere da sinistra verso destra (il palleggiatore è sempre a destra). Per tale motivo i ricettori di posto 5 e 6

- o devono cercare di impattare il pallone partendo con il piede sinistro più arretrato rispetto al destro, per poi terminare il movimento con il piede sinistro più avanzato rispetto al destro
- o devono già partire con il piede sinistro avanzato

I ricettori di posto 1 potranno partire

- o con gli appoggi paralleli al suolo
- o con il piede destro già avanzato
- o con il piede destro arretrato per poi terminare il movimento in avanzamento.

L'azione di ricezione predominante è a carico degli arti inferiori, le braccia, infatti, devono costituire un semplice piano di rimbalzo.

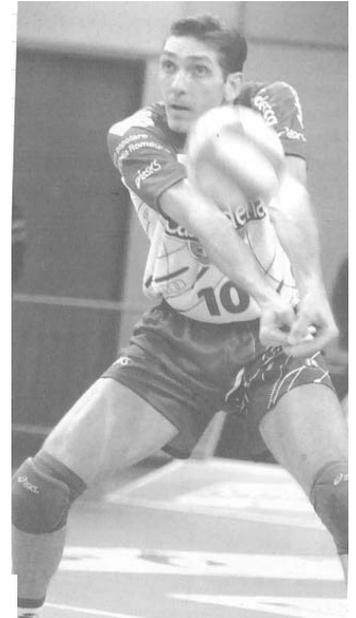
L'impugnatura deve favorire la più ampia superficie possibile di impatto con gli avambracci, mentre le braccia devono essere distese e leggermente più basse rispetto all'altezza delle spalle.

Questa è la posizione ottimale che consente i maggiori adattamenti possibili del corpo alla palla flottante.



L'ideale sarebbe tenere le braccia all'interno degli appoggi anche in caso di bagher laterale

Nel momento dell'impatto, è il corpo che va incontro al pallone costituendo con braccia, spalle e tronco una superficie di contatto il più possibile orientata verso la zona in cui si vorrà indirizzare il pallone.



Con il nuovo regolamento è possibile ricevere in palleggio. Questa possibilità va sfruttata molto soprattutto in caso di battute profonde che cadono all'altezza delle spalle.

Per poterla sfruttare, ovviamente, bisognerà allenarla, per cui in tutte le esercitazioni analitiche che faremo per allenare il bagher di ricezione inseriremo lo stesso esercizio in palleggio con un rapporto di 1 a 2 o 1 a 3.

In caso di battuta "*in salto rotante*", innanzitutto non abbiamo il problema delle traslocazioni, in quanto non abbiamo materialmente il tempo di traslocare.

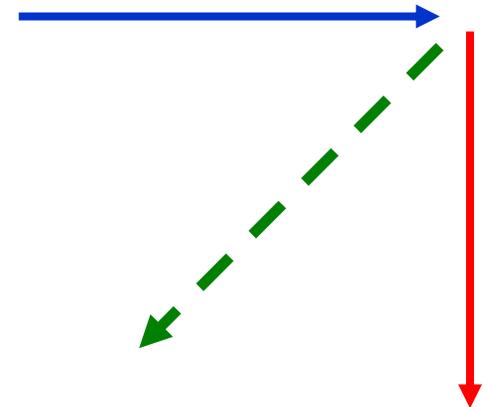
Una volta deciso se ricevere a tre o a quattro, la posizione da assumere prima che arrivi la palla, è quella tipica del difensore:

- Gambe divaricate e ginocchia leggermente piegate con il ginocchio perpendicolare alla punta del piede
- Braccia già protese in avanti con spalle il più extraruotate possibile per appiattare avambracci e polsi.

Nel momento dell'impatto con il pallone, oltre a cercare di orientare preventivamente l'angolo di uscita del pallone verso la zona in cui vogliamo indirizzare lo stesso, tutto il corpo deve “spingere” in avanti.

In tal modo avremo una componente vettoriale di forza rappresentata da quella esercitata dal corpo,

che si oppone alla componente forza esercitata dalla velocità della palla



La cui componente vettoriale risultante, rappresenta l'angolo di uscita del pallone

Se si conosce questa tecnica esecutiva, la ricezione della battuta in salto può diventare un'importante arma in mano alla squadra che riceve in quanto consente di velocizzare al massimo il gioco.

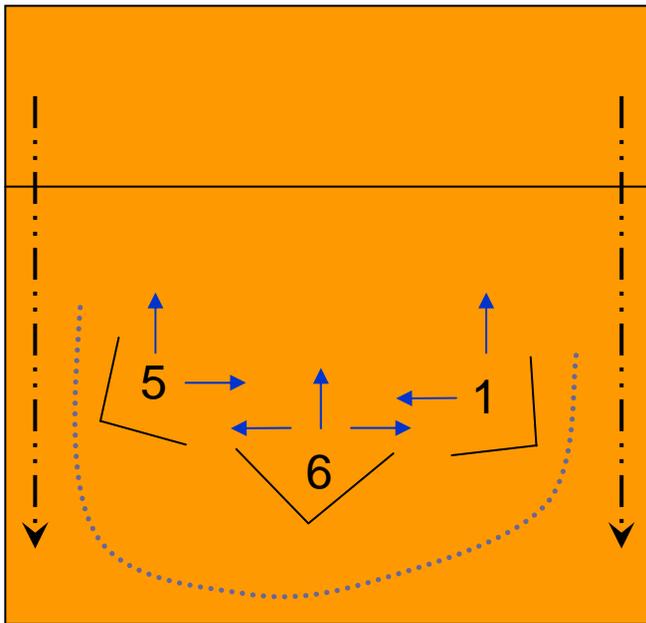
Ma risulta estremamente valida solo in caso di ricezione di una palla che arrivi dritta addosso al ricettore.

Sappiamo bene, però, che ogni allenatore dovrebbe chiedere al proprio battitore in salto di cercare le zone di conflitto, in quanto è lì che tale battuta, soprattutto se molto potente, crea i maggiori problemi.

Si deve cercare di porre rimedio a tale tipo di battuta in due modi:

- dando delle priorità ai ricettori, in base alle proprie capacità tecniche (far prendere più campo)
- disponendosi in campo non in linea ma a semicerchio

In tal modo elimineremo l'inconveniente che due ricettori intervengano contemporaneamente sulla stessa palla:



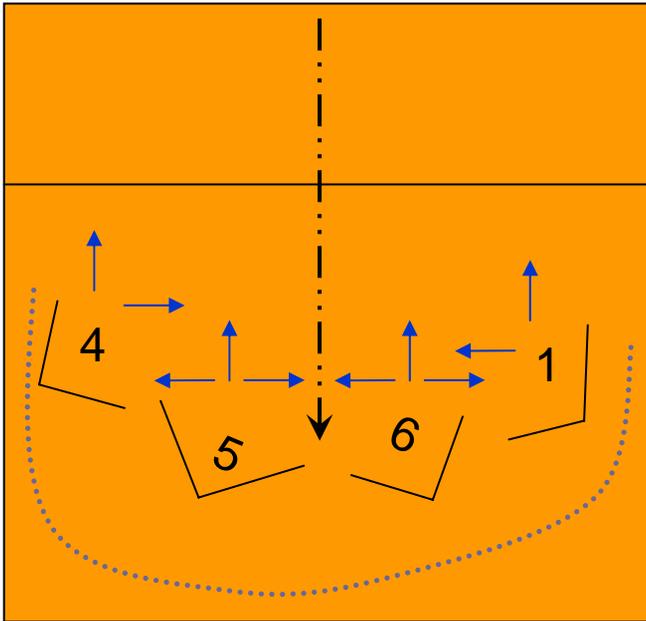
Il 5 interviene su palle frontali e a destra

Il 6 interviene su palle frontali, a destra e a sinistra

L'1 interviene su palle frontali, e a sinistra

Come sempre questo tipo di disposizione presenta le sue zone critiche che sono rappresentate dai corridoi vicino le linee

Se decidiamo di ricevere a 4 faremo intervenire anche l'opposto:



Anche in questo caso avremo delle zone critiche. La più problematica è quella centrale nella zona di conflitto tra il 5 ed il 6

In caso di battuta in salto “*Floating*”, la tecnica esecutiva è simile alla ricezione delle normale palle flot. Il problema è legato al fatto che la battuta in salto “*Floating*” è più veloce di quella effettuata con i piedi per terra, e quindi impone adattamenti più veloci (ricevere più in palleggio)

Alla fase di ricezione segue **LA COSTRUZIONE**, e questo implica l'analisi del ruolo del palleggiatore. In particolare

1. L'allenamento del palleggiatore

Che dovrà essere effettuato anch'esso con metodo

➤ **Analitico**

mentre si lavora in forma analitica con i ricevitori, mediante esercitazioni

1. statiche con l'ausilio di palloni di diverso peso
2. dinamiche proponendo spostamenti di vario genere all'interno del perimetro di gioco

➤ **Sintetico**

Associando esercitazioni per i ricevitori con la costruzione "Mirata"

➤ **Globale**

Con esercizi di battuta-ricezione-costruzione-attacco

Nell'allenamento del palleggiatore sarà importante

- **Rispettare il criterio di progressione delle difficoltà**
- **Adattare le abilità tecniche del palleggiatore (intese come capacità di costruire particolari traiettorie) alle capacità della squadra**

LA COPERTURA

A questa fase bisognerà dare la giusta importanza, soprattutto per abituare il futuro atleta ad effettuare una efficace azione di copertura. In particolare bisognerà fare

- 1. L'analisi del fondamentale e relativa tecnica esecutiva**
- 2. L'analisi del movimento della squadra**
- 3. Dare delle competenze per ruolo**
- 4. Dare delle competenze per zone**

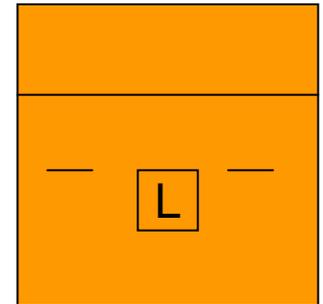
Le squadre che si servono “*in maniera seria*” del libero potrebbero affidare a questi la maggior parte dei compiti di copertura per un duplice motivo:

- a. questo giocatore dovrebbe essere il migliore per i fondamentali difensivi e per le qualità volitive e di abnegazione
- b. Si riducono drasticamente le competenze, le zone di conflitto e, di conseguenza, i dubbi su chi deve recuperare la palla.

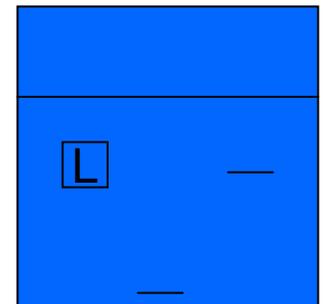
Se si fa questo tipo di scelta diventa importante, come al solito, il punto di partenza:

**QUALI POSIZIONI DI ATTESA FACCIAMO ASSUMERE ALLA
MIA SQUADRA IN DIFESA?
DOVE FACCIAMO GIOCARE IL LIBERO?**

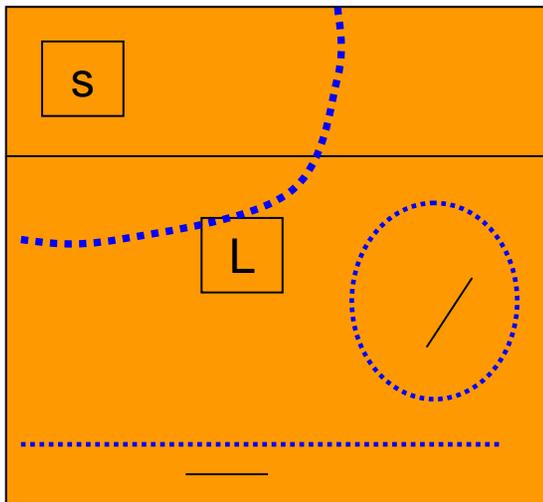
1. Se la posizione di attesa dei tre difensori è più o meno in linea sui 5 metri, il libero può giocare in 6



2. Se la posizione di attesa dei due mediani è più o meno sui 5 metri, e il posto 6 rimane lungo (a meno di 1 mt dalla linea di fondo campo), il libero deve giocare in 5



Se facciamo questo tipo di scelta, indipendentemente dalla posizione di attesa dei difensori, dobbiamo definire la zona di intervento del libero e degli altri giocatori (escludendo il palleggiatore, il centrale e l'attaccante). Pertanto:



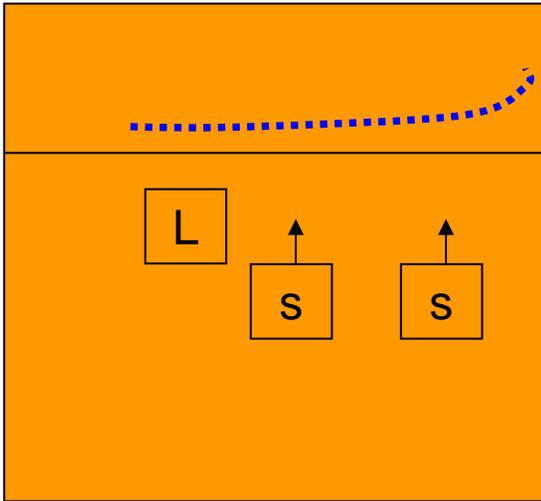
Il Libero prende tutta la zona contrassegnata, vale a dire quella in cui con maggiori probabilità potrà cadere il pallone

Il secondo mediano la diagonale lunga

Il posto 6 tutte la palle lunghe

Di conseguenza ci si comporta per le altre zone di attacco. Importante diventa a questo punto la comunicazione tra palleggiatore e libero. Questi deve sapere con una precisione a chi il palleggiatore darà la palla (**SITUAZIONE DI RICEZIONE**)

Nel caso in cui si decida di attaccare dalla seconda linea la priorità del libero deve essere su tutte la palle che cadono nei tre metri



Il metodo di allenamento dell'azione di copertura può essere duplice:

- **Sintetico:** in gruppi contro il muro (anche come azione di riscaldamento specifico)
- **Globale:** durante il 6 contro 6 incentivando o punendo chi effettua o non effettua l'azione di copertura (vedi metodi a punteggio wash)

L'ATTACCO

Quando si parla di attacco da ricezione bisogna sempre partire dall'analisi del “**sistema di attacco**” che dovrà avere le seguenti priorità:

1. Eseguire bene le azioni basilari
2. Eseguire bene le azioni del centrale
3. Classificare le rincorse dei laterali

In quanto il volley sport di situazione, dobbiamo codificare in partenza, a seconda della ricezione gli schemi e i tempi di attacco. In particolare:

➤ In caso di ricezione **#** la priorità del primo tempo (decisione se giocare o meno il primo tempo) deve essere in relazione alla distanza tra centrale e palleggiatore; la priorità delle palle costruite sulle bande deve essere in relazione alla velocità della costruzione.

- In caso di ricezione + la priorità del primo tempo deve essere in relazione a come giocare il primo tempo, se forzarlo o meno a seconda delle abilità del palleggiatore e del centrale (si potrebbe anche optare per una mezza al centro); la priorità delle palle costruite sulle bande deve mirare ad “*aprire*” il più possibile il gioco.
- In caso di ricezione 0 l’obbligo è la palla alta. In tal caso bisogna dare
 1. **Un obiettivo al palleggiatore** (palla precisa possibilmente all’attaccante migliore)
 2. **Un obiettivo a chiunque altro costruisca** (palla alta)
 3. **Un obiettivo all’attaccante**
 4. **Un obiettivo alla copertura**

Per far sì che tutto ciò possa funzionare bisognerà, infine

1. **Sviluppare le abilità degli schiacciatori di banda in ordine alla**
 - **Lunghezza e altezza del colpo di attacco**
 - **Manualità (intra o extra rotazione del colpo)**
 - **Tempo di attacco (anticipare o ritardare il colpo)**
 - **Capacità di leggere e usare il muro**
2. **Sviluppare le capacità dei centrali in ordine al**
 - **Tempo di attacco (anticipare o ritardare il salto)**
 - **Direzioni del colpo (Intra, extra rotazione o pallonetto)**
 - **Uso della rincorsa**
 - **Capacità di leggere e usare il muro.**

Vediamo come allenare la fase Ricezione-Punto:

Dal punto di vista metodologico la ricezione è l'unico fondamentale che ha una scaletta con punti di riferimento ben definiti:

**BISOGNA SEMPRE ANDARE DALL'ANALITICO
AL SINTETICO E DA QUESTO AL GLOBALE**

Pertanto nell'ambito della programmazione prevista, se la singola seduta di allenamento o il microblocco del periodo di lavoro deve essere dedicato allo sviluppo del fondamentale individuale

si eseguiranno maggiormente esercizi analitici;

se la singola seduta di allenamento o il microblocco del periodo di lavoro prevede di lavorare maggiormente sulla squadra

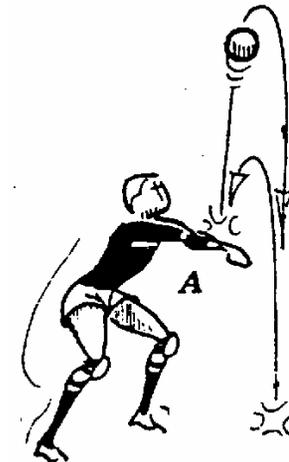
**Si eseguiranno maggiormente esercizi sintetici e
globali**

Ma in entrambe i casi si partirà sempre dall'analitico, starà poi ad ogni singolo allenatore scegliere quali esercitazioni e in quale percentuale proporre.

Esercizi analitici:

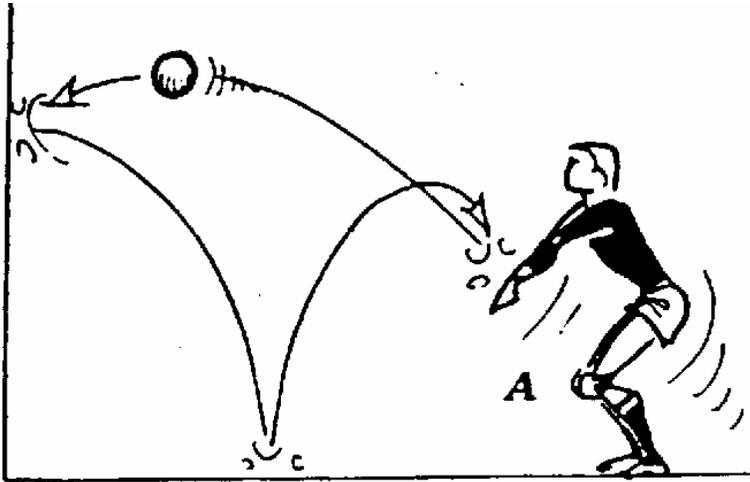
In coppia: un allievo è in ginocchio, mentre l'altro è in piedi. Chi è in piedi lancia il pallone, mentre chi è in ginocchio effettua il bagher terminando il movimento con il corpo sbilanciato in avanti. Con questo esercizio si abitua l'allievo a spingere il pallone con le spalle

Gambe leggermente divaricate, piedi in appoggio simmetrico o asimmetrico, effettuare bagher sul posto facendo rimbalzare il pallone per terra



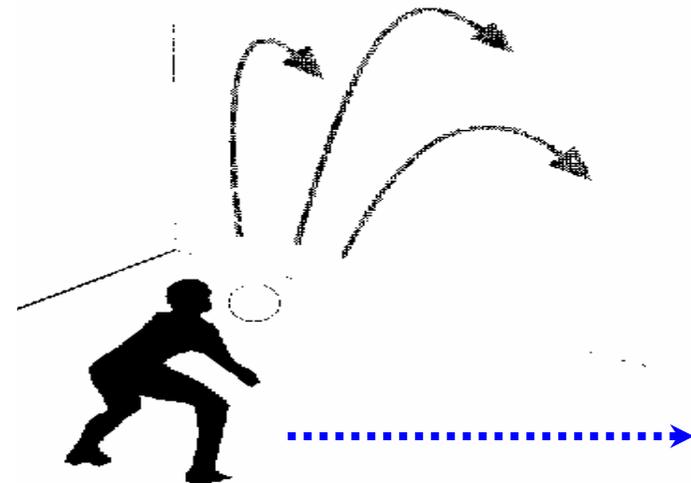
Stesso esercizio senza rimbalzare il pallone per terra

Bagher alla parete facendo rimbalzare il pallone per terra. La spinta prevalente è a carico degli arti inferiori.

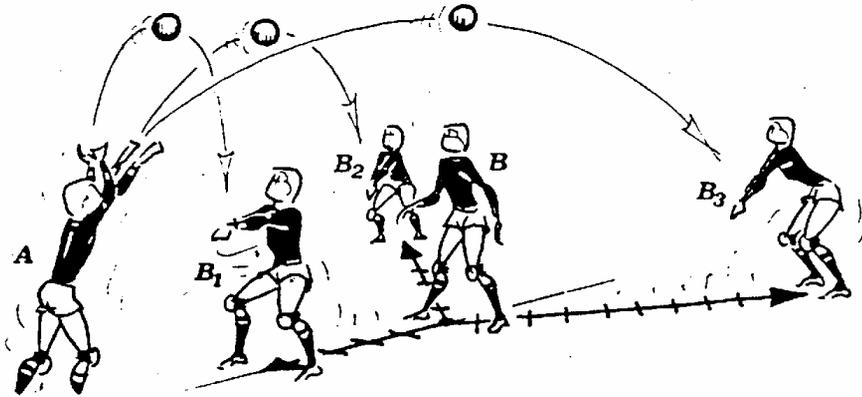


Variante: si effettua l'esercizio senza fare rimbalzare il pallone per terra

Bagher alla parete con traslocazione laterale curando molto l'azione della spalla opposta al lato di spostamento.



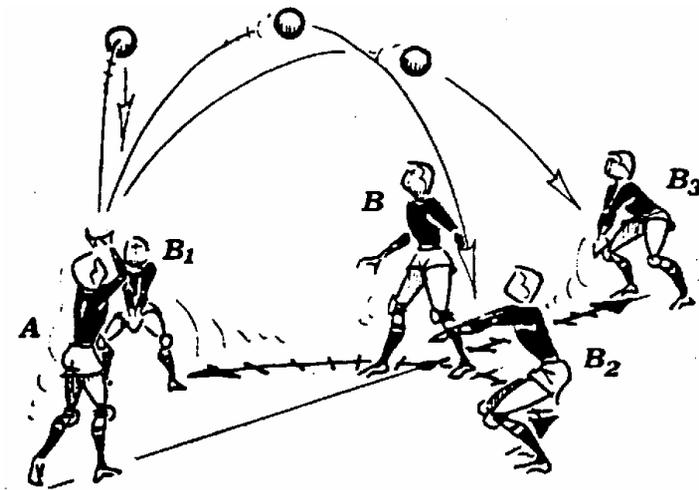
A questo punto si possono inserire le problematiche relative agli spostamenti in senso antero-posteriore, laterale, e in arretramento laterale



N.B.: L'aspetto tecnico da curare moltissimo in questi esercizi è la frontalità e la spinta simultanea delle spalle e degli arti inferiori.

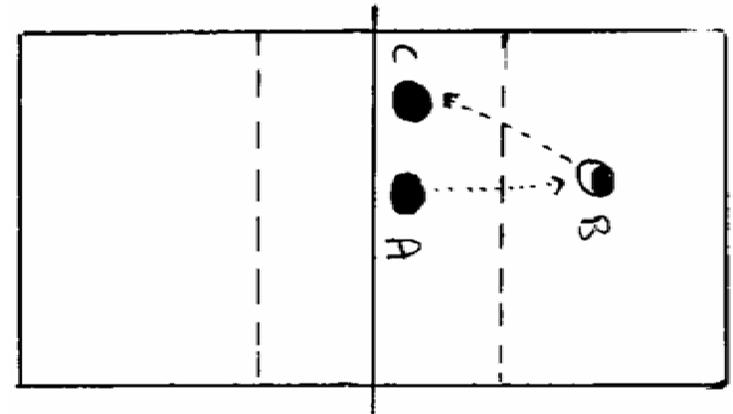
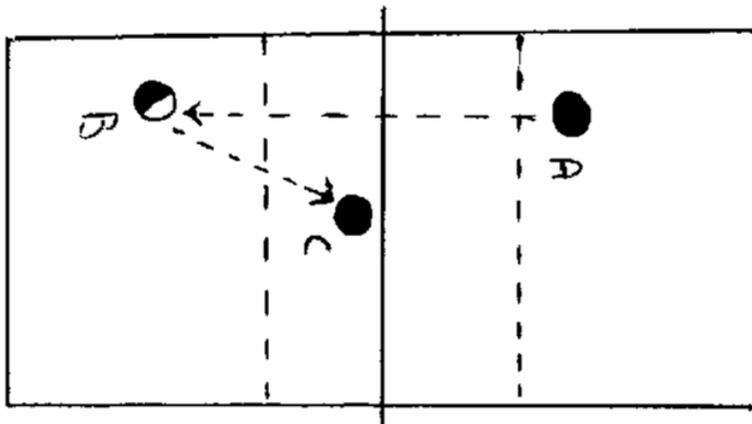
In questi esercizi bisogna sempre eseguire uno spostamento in contromovimento per favorire l'automatizzazione degli spostamenti a passi brevi e veloci.

Chi da la palla inizia a darla in palleggio per poi passare a una battuta



Si possono associare questi esercizi, se lo si ritiene opportuno, ad esercizi che aiutino lo sviluppo della visione periferica

Questi tipi di esercitazioni possono essere associate, o sostituite con esercizi a terzine con due palloni sia senza la rete



Che con la rete

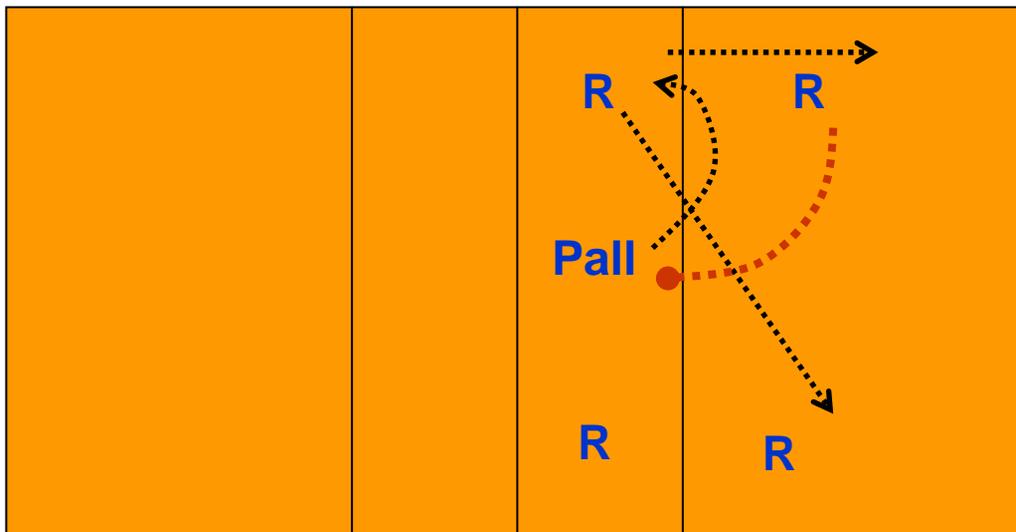
La cosa importante dal punto di vista metodologico consiste nel fare sempre applicare la tecnica esecutiva ritenuta opportuna

Nel caso specifico:

1. Curare che gli spostamenti siano effettuati sempre a passi brevi e veloci.
2. Lavorare sempre in contromovimento
3. Curare gli spostamenti sia antero-posteriori che laterali (in particolare in arretramento laterale alla sinistra di chi riceve)
4. Lavorare sempre con due palloni
5. Lavorare inizialmente in palleggio con chi dà la palla, per passare poi a fare battute da varie distanze (a seconda dello stato di riscaldamento del braccio e di quello che si vuole ottenere dal battitore)
6. Ogni volta che l'esercizio preveda la battuta, il ricevitore effettua l'esercizio anche in palleggio.

Queste esercitazioni possono essere proposte anche sotto forma di esercizi di riscaldamento in campo per ricercare la

- Giusta tecnica esecutiva (con vari tipi di traslocazioni)
- La massima precisione



La variante a questo esercizio base consiste nell'inserire due palloni o nel far cambiare le posizioni tra i ricevitori in dai e vai

Esercizi sintetici associati alla battuta:

	R	S	Pall	
Batt	R			R
Batt		Pall		R
			S	

Batt L'esercizio base è quello classico in cui abbiamo:

Batt Quello su cui dobbiamo porre la nostra attenzione è la metodologia di lavoro:

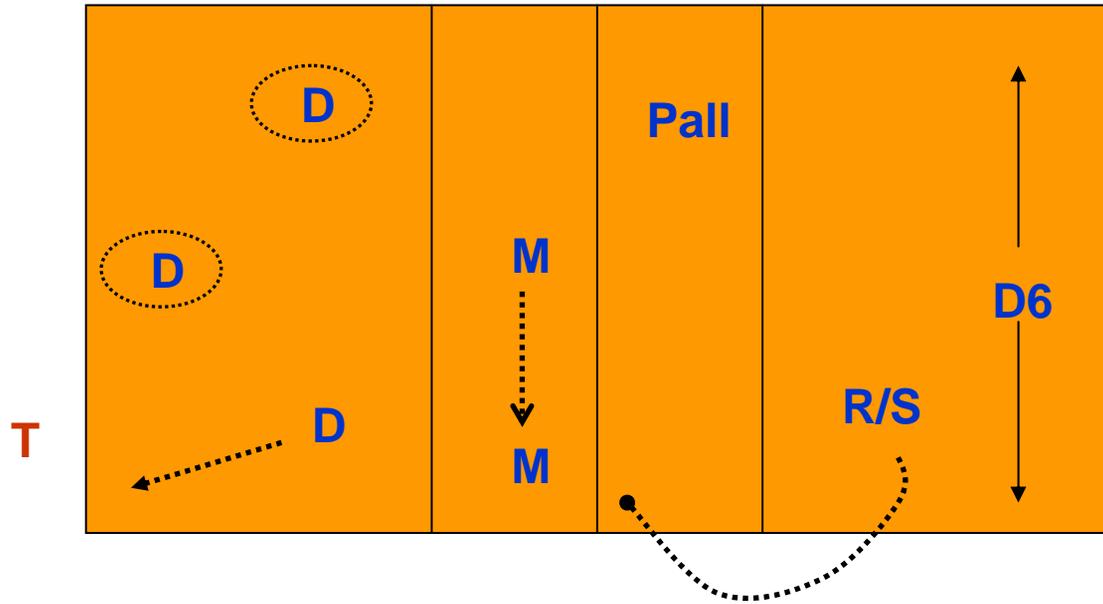
Ogni atleta deve avere dei compiti ben precisi dettati, ovviamente, da quello che a noi serve sviluppare:

1. In battuta dobbiamo decidere se lavorare sotto forma di serie o con battute singole
2. Ad ogni battitore dobbiamo dare un compito preciso su che tipo di battuta effettuare
3. Ogni altro atleta, nell'ambito del compito avuto, dovrà svolgere delle azioni tecniche specifiche

Solo quando l'esercizio si sta effettuando così come noi vogliamo che si effettui, sia sotto l'aspetto tecnico che metodologico, si potranno inserire forme di punteggiamento per rendere il lavoro meno noioso.

Esercizi sintetici a carattere speciale:

Sotto questo nome vanno quelle esercitazioni basate su ricezione-costruzione collegate a situazioni specifiche (sempre relative alla fase ricezione-punto), che si vogliono allenare, in cui si danno dei compiti altrettanto specifici a ciascuna giocatrice.



Su una metà campo
abbiamo

Sull'altra abbiamo

T batte (così da ritmo all'esercizio), sull'attaccante ricevitore R/S che ha come compito quello di fare subito punto su ricezione buona.

Sull'altra metà campo si vuole allenare il contrattacco da zona 1/6 in zone specifiche

Se la squadra in battuta difende deve contrattaccare di obbligo con il posto 1 o con il posto 6 sullo spostamento del difensore D6

A questi esercizi seguiranno le esercitazioni

Globali

Questo tipo di esercitazioni vanno suddivise in esercitazioni

- 1. Globali in 6 contro 6 classico**
- 2. Globali a punteggio speciale**

Queste tematiche verranno approfondite negli incontri residenziali in cui verranno trattati i temi relativi a:

- **Battuta-ricezione nella pallavolo femminile di alto livello**

Essendo la ricezione un gesto estremamente tecnico l'errore va corretto continuamente (anche con atleti di alto livello), per cui non appena ci si accorge che alcuni aspetti del fondamentale individuale sono sbagliati, bisognerà prendere da parte l'atleta e correggerlo.

Errori:

Errore	Causa	Correttivi
La palla rimbalza in zone differenti	La superficie di contatto non è piana: la palla è contattata con la parte distale esterna del radio	Eeguire l'esercizio con palline più piccole
	Gli avambracci non sono vicini e paralleli	Unire gli avambracci con una fascia o un elastico

Errore	Causa	Correttivi
	Il piano di rimbalzo non è orientato verso l'obiettivo	Effettuare una serie di bagher rimanendo sempre con le mani impugnate e le braccia distese
	Difficoltà nel dissociare il movimento degli arti inferiori da quello degli arti superiori	Bagher da in ginocchio contro il muro
La palla rimane corta	La palla rimbalza nella parte alta degli avambracci	Partendo da posizione quadrupedica su lancio della palla vicino l'appoggio delle mani per terra, unirle ed effettuare il colpo
	Mancanza di contromovimento	Prima di effettuare il bagher appoggiare per terra un oggetto
	Contatto con appoggi troppo divaricati	Effettuare il movimento tecnico specifico contro resistenza

Errore	Causa	Correttivi
	Il contatto avviene durante la fase eccentrica del movimento	Effettuare il movimento tecnico specifico contro resistenza
	Al termine dell'azione il giocatore trasferisce il peso del corpo sui talloni	Concentrarsi sul mantenere il peso del corpo sugli avampiedi. Esercizi contro resistenza
	Il giocatore spinge subito con il piede anteriore anziché con quello posteriore	Si parte in ginocchio con l'arto che deve spingere in appoggio podalico. Eseguire il bagher alzandosi da terra.
La palla assume una traiettoria troppo orizzontale	Braccia vicino al tronco	Bagher contro il muro. Bagher con bastone sotto le ascelle

Errore	Causa	Correttivi
La palla assume una traiettoria troppo verticale	L'angolo degli arti superiori è troppo aperto	Bgher contro il muro con un punto di riferimento
	Gli arti superiori al contatto della palla si spezzano al gomito	Bloccare i gomiti con ginocchiere o similari
	Busto verticale o che si inclina in dietro	Eseguire il bagher su palla tesa partendo da seduto.

Potete trovare questa lezione al seguente
indirizzo internet:

**[http://utenti.lycos.it/
dimichino](http://utenti.lycos.it/dimichino)**