

La Fase Ricezione - Punto

Bari 6 Maggio 2004

FASE RICEZIONE PUNTO

Le nuove regole della pallavolo hanno portato delle variazioni a questa fase dovute a:

- 1. La liberalizzazione del primo tocco**
- 2. L'introduzione del libero**
- 3. Il “Net” sulla battuta**
- 4. Il sistema del Rally Point System**

Se analizziamo la fase Ricezione-Punto avremo che essa sarà suddivisa nei seguenti momenti:

- 1. Ricezione**
- 2. Costruzione**
- 3. Copertura**
- 4. Attacco**

Ognuno di questi momenti dovrà essere scomposto e analizzato

LA RICEZIONE

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

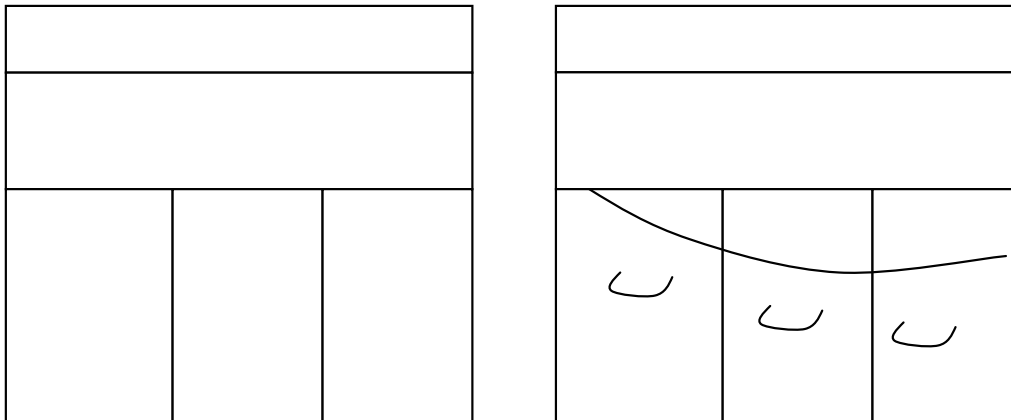
- 1. “Floating” con i piedi a terra**
- 2. “Floating” in salto**
- 3. In salto Rotante**

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

In particolare:

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

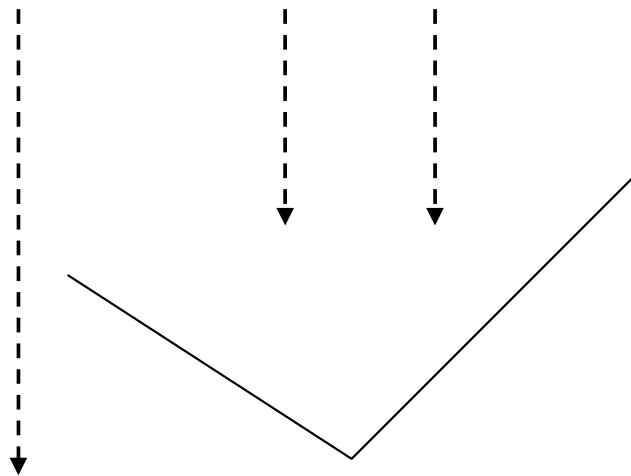
1. Della palla che tocca la rete
2. Della palla corta

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 potrebbe essere:

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

Il primo problema è: 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:

Se chi riceve vede la prospettiva della palla sullo sfondo ferma, allora dovrà ricevere una palla corta, se vede la palla salire, allora dovrà 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 dei piano di rimbalzo.

La ricezione della battuta in salto rotante (o forte) può essere fatta a tre o a quattro.

Ricevendo in quattro si riducono gli spazi e si responsabilizzano meno i giocatori, ma aumentano le zone di conflitto.

Questo è appunto il problema maggiore della ricezione di tale battuta, ed è per questo motivo che bisogna essere estremamente precisi, nell'attribuzione delle competenze.

Nella loro assegnazione 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.

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**

Inoltre l'aspetto più difficile nell'allenare questo fondamentale riguarda la capacità di mantenere l'attenzione per lungo tempo. Potrebbero servire a tal proposito:

1. le esercitazioni a punteggio.
2. L'alternare il lavoro di battuta ricezione con un lavoro meno noioso (ad.esempio: difesa)
3. Lavorare con il metodo delle "battute a sequenza" (corta – lunga)

LA COSTRUZIONE

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**

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 deve essere in relazione sia al tempo dell'alzata che 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**

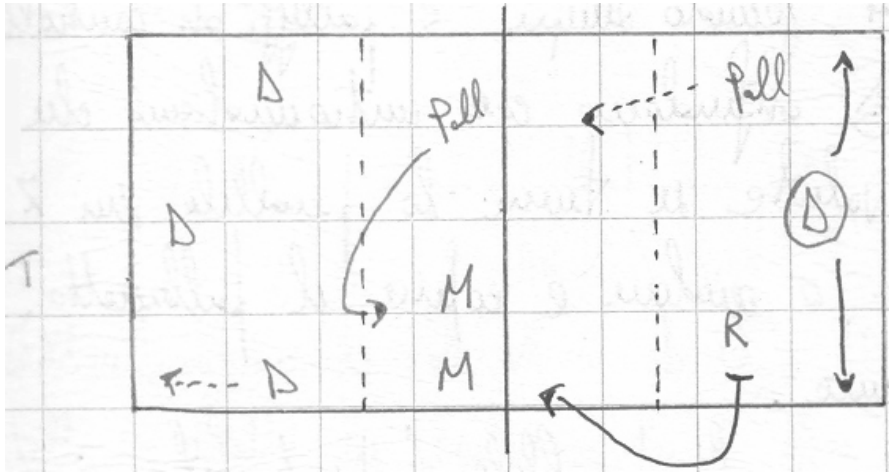
2. Sviluppare le capacità dei centrali in ordine al

- **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.**

Progressione di esercizi per la fase ricezione-punto: dall'analitico al sintetico

1. Esercizi con palloni sul fondamentale individuale alla parete e in gruppi di 2/3 giocatori
2. Riscaldamento con palloni sulle traslocazioni, specifiche per ruoli, in situazioni di ricezione
3. Esercitazioni specifiche sul fondamentale individuale collegato alla situazione di ricezione e ricezione attacco (compreso i giocatori esclusi dalla ricezione)
4. Esercitazioni specifiche in battuta ricezione sia collegata alla situazione reale di campo che non

Scheda tecnica esercizio di sintesi:

Scopo dell'esercizio squadra A:	Allenare l'attaccante ricevitore a fare subito il punto su ricezione buona
Scopo dell'esercizio squadra B:	Allenare l'attaccante di posto 1/6 con direzioni di contrattacco specifiche
N° minimo Giocatori	8
Esercizio T batte su R che attacca dopo aver ricevuto. Il compito di R è cercare subito il punto su ricezione buona. Se la squadra B difende deve contrattaccare obbligatoriamente da 1 o 6 sullo spostamento del difensore D.	 <p>Il diagramma illustra un campo di calcio con una griglia di riferimento. I giocatori sono posizionati come segue: T (Tiratore) a sinistra, R (Ricevitore) a destra, e due M (Mediocampisti) al centro. Due D (Difensori) sono posizionati in posizioni difensive. Una pallina (Pall) è in movimento da T verso R, e un'altra pallina (Pall) è in movimento da R verso il centro del campo. Una freccia indica il movimento di un difensore D verso il centro del campo.</p>

Scheda tecnica esercizio globale:

Descrizione dell'esercizio	6 contro 6 a punteggio con modalità wash 1+2
Scopo dell'esercizio	Lavorare in forma specifica sulla fase di ricezione-punto e sulla resistenza specifica al gioco
N° Giocatori	12
Esercizio	La squadra in battuta deve effettuare 2 azioni vincenti per fare il punto. La squadra in ricezione, dopo la conclusione del primo scambio, riceve dall'allenatore posto fuori dal campo altri due palloni. Per fare il punto e conquistare il diritto alla battuta deve concludere tutte e tre le azioni a proprio favore. Se ne chiude a proprio favore due si ha il lavaggio (wash) ed il punto non viene assegnato