



LA FASE RICEZIONE-PUNTO

LE NUOVE REGOLE

- ❖ Differenze Quantitative / Qualitative;
- ❖ Il "Primo Tocco";
- ❖ Il "Libero";
- ❖ Il "Net" (nella Battuta);
- ❖ Il "Rally Point System".

IL SISTEMA RICEZIONE-PUNTO

- ❖ Ricezione;
- ❖ Alzata;
- ❖ Copertura;
- ❖ Attacco.

LA RICEZIONE

❖ Analisi del Fondamentale

Ricezione da:

- Battuta "Floating";
- Battuta in Salto "Floating";
- Battuta in Salto.

LA RICEZIONE

- ❖ Come cambiano le Abilità:
 - Abilità di Traslocazione;
 - Abilità di Controllo;
 - Attitudine (Posizione di partenza).

LA RICEZIONE

- ❖ Regolare le "Competenze".
- ❖ "Obiettivi" della Ricezione.
- ❖ "Allenamento" della Ricezione:
Uso dei Metodi.

LA COPERTURA

❖ Analisi del Fondamentale

Movimento di Squadra:

- “Obiettivi” del Movimento di Squadra;
- Competenze per “Ruolo”;
- Competenze per “Zona”;
- “Tecniche” esecutive.

❖ Allenamento nel Metodo Globale.

L'ALZATA

ANALISI DEL RUOLO DEL PALLEGGIATORE

- ❖ L'Allenamento del "Palleggiatore".
- ❖ Palleggiatore: allenamento differenziato?
 - Come, quando e perché.

L'ALZATA

ANALISI DEL RUOLO DEL PALLEGGIATORE

❖ Priorità di Lavoro:

- Rispettare il criterio di progressione delle difficoltà (Palleggiatori giovani);
- Adattare le proprie abilità (di traiettorie) alle capacità della Squadra;
- Differenziare il "Gioco d'Attacco da Ricezione" con quello "da Difesa".

L'ATTACCO: ANALISI DEL SISTEMA

- ❖ Priorità di un "Sistema":
eseguire bene le azioni basilari.
- ❖ Azioni dal "Centro":
 - Il "Primo Tempo";
 - Il "Secondo Tempo" (Pipe).
- ❖ Azioni "Laterali":
 - "Super" Avanti;
 - "Super" Dietro (Prima e Seconda linea).

L'ATTACCO: ANALISI DEL SISTEMA

- ❖ Come eseguire... Quali priorità?

ATTACCO DA RICEZIONE

Sport di Situazione

- ❖ Con Ricezione " # "

Priorità:

- Primo Tempo (Tempo/Spazio)
- Secondo Tempo (Velocità Alzate)

L'ATTACCO: ANALISI DEL SISTEMA

❖ Con Ricezione " + "

Come giocare:

- Il Primo Tempo
- Gli Attacchi Larghi

❖ Con Ricezione " O "

Palla Alta:

- Obiettivoalzata per "Palleggiatore"
- Obiettivoalzata per "Altri"
- 1 Attacco + 5 Copertura
- Obiettivo "Attacco"

I COLPI D'ATTACCO: PRIORITY PER RUOLI

❖ SCHIACCIATORI

Sviluppo Abilità:

- Altezza / Lunghezza;
- Manualità intra / extra (Parallela/ Diagonale/Pallonetto);
- Tempo (Anticipare/Ritardare);
- Leggere il Muro;
- Usare il Muro.

I COLPI D'ATTACCO: PRIORITY PER RUOLI

❖ CENTRALI

Sviluppo Abilità:

- Tempo d'Attacco (Anticipare/Ritardare);
- Direzioni: Intra / Extra / Pallonetto;
- Uso della Rincorsa (relaz. Ric./Direz.);
- Leggere e usare il Muro.



**Grazie di aver aderito al
ns modo di pensare la
Pallavolo**