



COMITATO REGIONALE  
EMILIA ROMAGNA



# Allenatori FIPAV CRER

## 16/01/2025

La Ricezione e il Cambio Palla

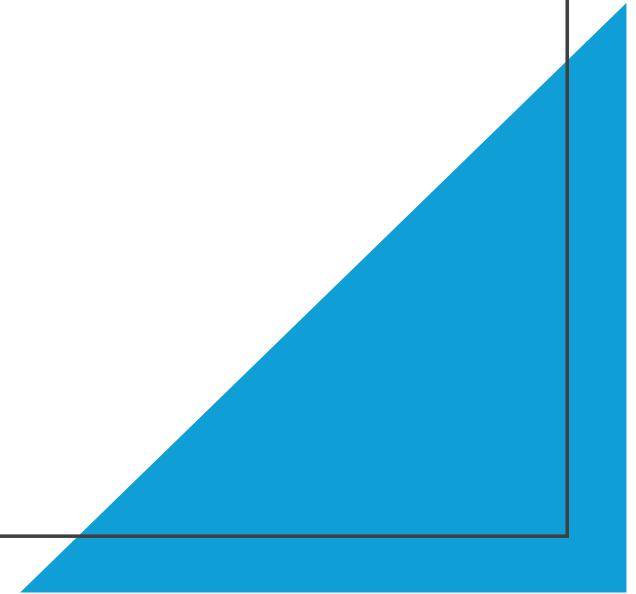
# Caratteristiche della Pallavolo nell'Apprendimento

Metodologia: Globalità e Feedback

Dinamiche del Gioco: due fasi

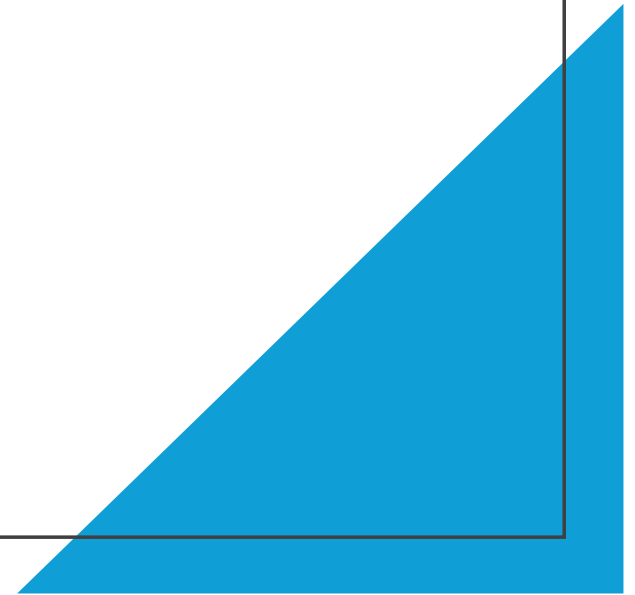
- o batto o ricevo (Break-Cambio Palla)

Importanza della cronologia temporale

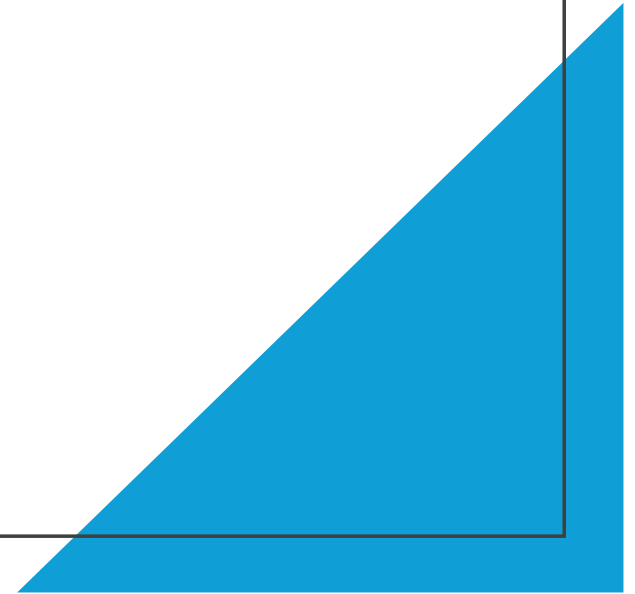


# Strumenti

- Gioco
- Gioco adattato
- Esercizio globale
- Esercizio di sintesi
- Esercizio analitico



- L'importanza di stabilire delle priorità; migliora solo quello che facciamo tutti i giorni.
- Concetti chiave
- Ripetizione dell'errore
- Metodo della domanda



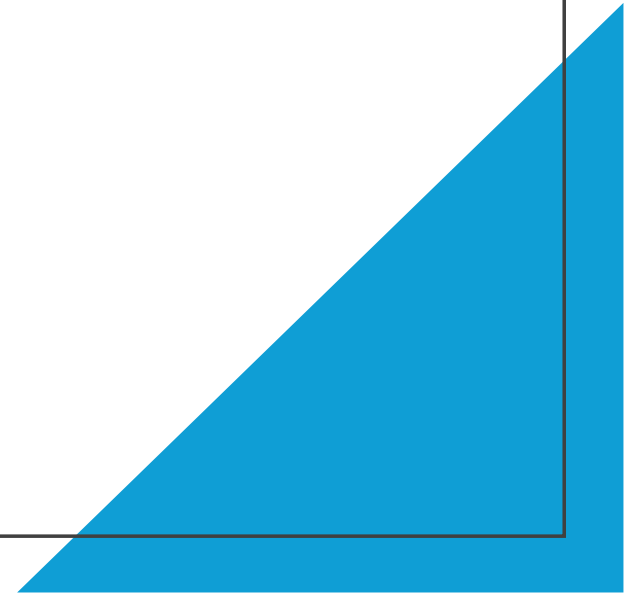
# Ricezione

- Cronologia
- Principi
- Priorità tattiche
- Sistemi ad alto livello: come battono le avversarie, interventi principali, bagher laterale, quanti passi, ecc.
- Sistemi a livello Giovanile
- Strumenti: bagher, palleggio, salvataggio



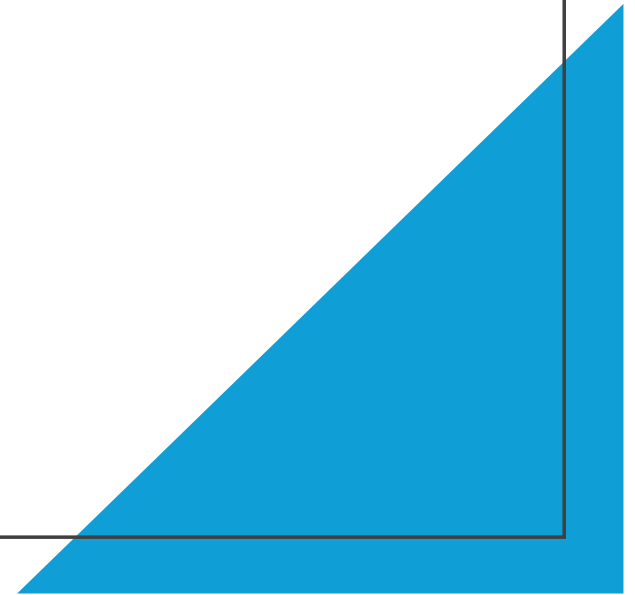
# La tecnica

- La presa.
- Spalle in avanti.
- Braccia tese e distanti dal busto.
- La schiena, zona dorsale incurvata.
- Gambe semiflesse, piedi divaricati.
- Postura.
- Direzione data dalle spalle.
- Bagher tra le cosce.
- Spostamenti: accostati e successivi.



# Gli esercizi

- Bagher spingendo la palla fissa.
- Bagher partendo con un ginocchio a terra (spinta).
- Bagher contro il muro.
- Lancio palla tesa vicino al muro (laterale).

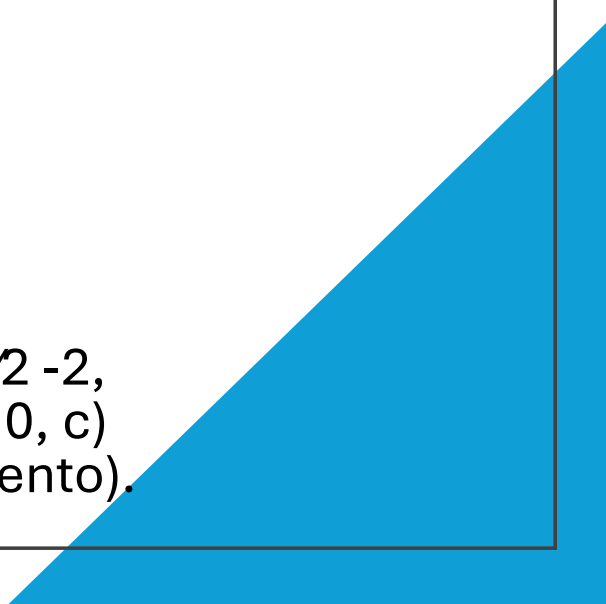


# Gli esercizi – a coppie

- 1) Palla addosso
- 2) 1 avanti, 1 per bagher laterale
- 3) Ds corta, sn lunga
- 4) An corta, ds lunga
- 5) Sulla palla di controllo contro movimento
- 6) Alterno una palla di controllo con 1 attacco
- 7) Attacco continuo
- 8) Battuta contro il muro, chi riceve è di fronte al muro, chi batte dietro di lei
- 9) Idem, chi riceve è fronte a chi batte; nel momento che la battitrice colpisce la palla indirizzata verso la parete chi riceve si gira e riceve



# Gli esercizi con il tecnico

- 1) Spostamenti su palla lanciata.
  - 2) Utilizzo del plinto (con lancio).
  - 3) Ricezioni facilitate: corte/lunghe, o in sequenza.
  - 4) Battuta lunga con plinto a mezzo metro dalla linea di fondo per costringere al bagher laterale.
  - 5) Ricezione su doppia palla.
  - 6) Lavoro sulle zone di conflitto.
  - 7) Ricezione e copertura.
  - 8) Ricezione in situazione globale, o sintetica.
  - 9) Ricezione ad obiettivo: a) 20 r+, punto diretto -3, 1/2 -2, r- senza alzata perfetta -1, b) 7 su 10, errore si torna 0, c) 30 positive, d) due squadre (buono x il fine allenamento).
- 

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

