

1 GRADO

2 livello giovanile

c.t. Varese

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di RICEZIONE

IMPOSTAZIONE DELLA TECNICA DI BASE

per intercettare una traiettoria , opporsi ed indirizzare

- *IL bagher frontale*
 - *Il bagher laterale*
 - *Il palleggio*
-
-

I MODELLI DELLA PALLAVOLO

GIOVANILE

***Percorso didattico per l'impostazione
delle tecniche di***

RICEZIONE

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di RICEZIONE

DAL BAGHER DIDATTICO ALLE TECNICHE DI RICEZIONE

- *IL bagher frontale*
 - *Il bagher laterale*
 - *Il palleggio*
-
-

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di RICEZIONE

LE TECNICHE DI RICEZIONE: Il bagher FRONTALE « i 4 punti chiave »

- ✓ *Aumentare la divaricata frontale*
 - ✓ *La gestione dello spazio davanti, per «anticipare»*
 - ✓ *Le spalle inclinate avanti*
 - ✓ *Le braccia avanti e il piano di rimbalzo*
-
-

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di RICEZIONE

« i 4 punti chiave »

LE TECNICHE DI RICEZIONE: Il bagher LATERALE

- ✓ Divaricata frontale, variabile
 - ✓ Piedi attivi in apertura e opposizione
 - ✓ Mobilità asse delle spalle, a protezione
 - ✓ Intervento fuori dal corpo, angoli aperti
-
-

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di RICEZIONE

Il modello di prestazione nella fascia 12-14 anni: «RICEZIONE»

IMPOSTAZIONE E SVILUPPO DEL «BAGHER FRONTALE»

- ✓ Utilizzo del «METODO ANALITICO» 50/30/20
 - ✓ Lavoro sulle tecniche di base
 - ✓ Lavoro sulla positività «facilitazione e progressività»
 - ✓ Lavoro sulle posture di attesa
 - ✓ Lavoro sulle traiettorie
 - ✓ Lavoro sulle tecniche di spostamento
 - ✓ Lavoro sulle tecniche di intervento «adattamenti positivi»
-
-

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di RICEZIONE

LE TECNICHE DI RICEZIONE: «Palleggio» « i 4 punti chiave »

- ✓ *Piedi attivi , per «anticipare»*
 - ✓ *Le spalle inclinate avanti, non far scendere la palla*
 - ✓ *Intervento avanti sopra la fronte*
 - ✓ *Mani e polsi forti e direzionali*
-
-

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di RICEZIONE

I SISTEMI DI RICEZIONE

- *Servizio SPIN: - per allenare il bagher frontale*
 - *Servizio Float: - per allenare il bagher laterale 80%*
- per allenare il palleggio 20%
-
-

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di RICEZIONE

I SISTEMI DI RICEZIONE: «regole»

- ✓ *Definizione del numero di giocatori*
 - ✓ *Profondità delle linee di ricezione*
 - ✓ *Frontalità al servizio, delle linee di ricezione*
 - ✓ *Rotazione delle linee di ricezione, «sovraccarichi»*
 - ✓ *Definizione delle tecniche da privilegiare*
 - ✓ *Regole sulla gestione dei conflitti*
 - ✓ *Il libero come leader del sistema ricezione*
-
-

Il modello di prestazione nella fascia 12-14 anni: «RICEZIONE»

IMPOSTAZIONE E SVILUPPO DEL «SISTEMI DI RICEZIONE»

- ✓ *A, 3.4.5. con spazi uguali, «sistemi possibili»*
 - ✓ *Cura della suddivisione degli spazi da gestire.....*
 - ✓ *Utilizzo del bagher frontale*
 - ✓ *Cura della postura di attesa*
 - ✓ *Cura della tecnica di intervento*
 - ✓ *Valutazione costante della positività*
-
-

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di RICEZIONE

Il modello di prestazione nella fascia 16-18 anni: «RICEZIONE»

IMPOSTAZIONE E SVILUPPO DELLA «RICEZIONE »

- Utilizzo del «METODO GLOBALE» 20/30/50
 - Lavoro sulle tecniche di intervento
 - Lavoro sulla positività «facilitazione e progressività»
 - Lavoro sulle posture di attesa
 - Lavoro sulle traiettorie
 - Lavoro sulle tecniche di spostamento
-
-

Il modello di prestazione nella fascia 14-16 anni: «RICEZIONE»

IMPOSTAZIONE E SVILUPPO DEL «BAGHER LATERALE »

- ✓ Utilizzo del «METODO SINTETICO» 20/50/30
 - ✓ Lavoro sulle tecniche di base del bagher laterale e sviluppo del bagher frontale
 - ✓ Lavoro sulla positività «facilitazione e progressività»
 - ✓ Lavoro sulle posture di attesa
 - ✓ Lavoro sulle traiettorie
 - ✓ Lavoro sulle tecniche di spostamento
 - ✓ Lavoro sulle tecniche di intervento «adattamenti positivi»
-
-

Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di RICEZIONE

IMPOSTAZIONE E SVILUPPO DEL «SISTEMI DI RICEZIONE»

- *A, 3.4. con spazi uguali, «sistemi possibili»*
 - *Cura della suddivisione degli spazi da gestire*
 - *Utilizzo del bagher*
 - *Cura della postura di attesa*
 - *Cura della tecnica di intervento*
 - *Valutazione costante della positività*
-
-

Il modello di prestazione nella fascia 16-18 anni: «RICEZIONE»

IMPOSTAZIONE E SVILUPPO DEL «SISTEMI DI RICEZIONE»

- *A, 2, 3. con COMPETENZE (quali e come», «sistemi possibili»*
 - *Definizione e suddivisione delle competenze*
 - *Variabilità e specializzazione del sistema*
 - *Cura della postura di attesa*
 - *Cura della tecnica di intervento*
 - *Valutazione costante della positività*
-

Buon Lavoro

