

Corso Allievo Allenatore

Modulo teorico pratico: LA RICEZIONE

RELATORE: Prof. Bernardi Cristian

REGGIO EMILIA 10 Febbraio 2003

RICEZIONE:

Elementi di fisici e atletici limitanti:

- Flessibilità caviglie
- Cap.di tenuta di gambe
- Cap.di spostamento
- Motricità generale e specifica
- Mobilità di spalle
- Cap.di tenuta di spalle
- Mobilità del tronco

Elementi cognitivi e dell'apprendimento che possono incidere sulla ricezione:

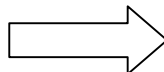
- Attenzione
- Osservazione
- Analisi
- Rielaborazione

Analisi del fondamentale:

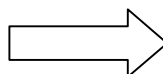
- osservazione
- analisi
- rielaborazione delle informazioni

Da dove nasce l'errore:

- vista
- attenzione

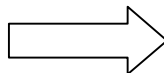


- Posizione di partenza
- Spostamento
- Colpo sulla palla



- car.antropometriche
- motricità
- tecniche

- Eventuale ricostruzione/attacco/copertura



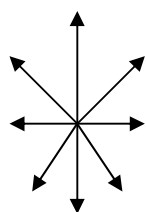
- tattici

Tecnica individuale:

partenza: determina o determinata da uno spostamento preferito o preferibile

La scelta può essere fatta in base a necessità **individuali** (problematiche tecniche), **di squadra** (relazioni con l'attacco), da **caratteristiche fisiche** (spinte e tenute), da **caratteristiche tecniche della battuta**

spostamento: scivolamenti (imp. Flessibilità, tenuta, motricità)



affondi
aperture
accosciate
balzo e accosciata
rullata
tuffo
compressione

approccio:

- ü approccio frontale. Il più usata tra le squadre giovani, in quanto il livello di difficoltà della battuta non è elevato
- ü approccio laterale. Adottato dalla squadre di livello più avanzato, dove la velocità della palla è tale da richiedere al ricevitore un minor numero di spostamenti e una maggior velocità nella valutazione e nell'esecuzione del gesto

Tipologie di traiettoria della battuta e tecniche di intervento

Corta tesa	fare un affondo e scivolare sotto la palla infilando le braccia tra palla e terreno
Corta lenta	piegarsi posizionando il piano di rimbalzo parallelo al terreno
Media tesa	arrivare frontalmente, arrestarsi con un balzello portandosi sotto la palla, direzionare il piano di rimbalzo e far rimbalzare la palla verso l'obiettivo
Media lenta	effettuare contromovimento con gli arti inferiori o usare il palleggio
Lunga tesa	bagher di tenuta frontale o bagher laterale
Lunga lenta	bagher laterale con spinta o in palleggio

colpo: palleggio
bagher frontale
bagher laterale

Concetti chiave per il bagher:

Piano di rimbalzo:

- Ü Il più ampio possibile
- Ü Il più simmetrico possibile
- Ü Il più stabile e rigido possibile
- Ü Perfetto anche se gambe e busto non lo sono
- Ü Posizionato in modo che l'angolo con il busto sia aperto
- Ü Effettua, attraverso il movimento delle spalle, quei bravi aggiustamenti che consentono di essere precisi
- Ü Imprime alla palla la forza necessaria per essere inviata all'obiettivo

“ La ricezione? Alcuni giocatori hanno tanto talento, altri non impareranno mai. Io non penso che la mia tecnica sia proprio bella da vedere, ma ho un buon feeling col pallone e questa è la cosa più importante”

Reinder Nummerdor
miglior ricevitore all'Europeo '97

Modelli di cambio palla e sistemi di ricezione di squadra

I sistemi di ricezione di squadra sono l'insieme degli elementi che caratterizzano la linea di ricezione di ogni squadra.

Questi possono variare in funzione di:

- Numero di giocatori coinvolti
- Disposizione tra i giocatori
- Tipo di responsabilità di ogni giocatore
- La specializzazione tra i giocatori della squadra in tale fondamentale
- Successiva azione d'attacco
- Singola rotazione tra le sei fasi di cambio palla

Numero di giocatori coinvolti

Ricezione a 2

Ricezione a 3

Ricezione a 4

Ricezione 5

Disposizione tra i giocatori

Ricezione a W

Ricezione a semi cerchio

Ricezione in linea

...

Tipo di responsabilità di ogni giocatore

Maggiore responsabilità di ogni singolo giocatore rispetto ad un particolare tipo di parabola e traiettoria

La specializzazione tra i giocatori della squadra in tale fondamentale

Quanti e quali giocatori vengono utilizzati e quanto e quando rispetto agli altri componenti della squadra

Successiva azione d'attacco

Singola rotazione tra le sei fasi di cambio palla

Esercitazioni:

Importanza dell'organizzazione in relazione a:

obiettivo prefissato
esigenze
numero di atleti
allo spazio
agli strumenti

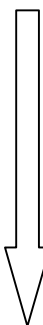
TIPOLOGIA:

a coppie ripasso spostamenti
a terzetti ripasso spostamenti

a coppie battuta e ricezione
a terzetti battuta e ricezione

battuta e ricezione a settori o competenze

esercitazioni globali



+ ripetizioni

+ Vicino alle
applicazioni
di gioco

Organizzazione degli esercizi

Principi per la scelta e l'organizzazione degli esercizi di tecnica

- ü Chiarezza dell'obiettivo
- ü Molte ripetizioni - un feedback corretto
- ü Condizioni simili al gioco - esigenze adattate
- ü Un'azione principale - collegamento di una serie di azioni
- ü Ogni esercizio necessita di un ritmo
- ü L'esercizio dev'essere interessante, impegnativo, agonistico
- ü Ogni esercizio come parte di una catena di esercizi
- ü All'esercizio dovrebbe essere assegnata una "parola chiave", o un nome identificativo

Obiettivi misurabili per l'allenamento della tecnica

1. Numero di azioni corrette da eseguire..
2. Numero di azioni corrette in un dato tempo.
3. Numero di azioni corrette consecutive: dopo ogni errore od azione non corretta si riparte da zero
4. Come il precedente, solo che il numero di azioni corrette da eseguire viene aumentato di un'unità dopo ogni errore
5. Numero di azioni corrette, con tentativi supplementari per ogni errore.
6. Come il precedente, solo che i tentativi supplementari aumentano progressivamente ad ogni errore
7. Come il precedente, solo che i tentativi supplementari aumentano se l'errore è avvenuto alla fine della serie
8. Raggiungere un determinato numero di punti
9. Obiettivi misti per lo stesso fondamentale nell'ambito della seduta di allenamento
10. Obiettivi per esercizi orientati tatticamente. Viene assegnato un bonus per il tentativo riuscito.

Funzioni dei giocatori e abilità per l'organizzazione dell'esercizio

- ü Recupero dei palloni
- ü Fornire i palloni
- ü Fare da riferimento

Metodologia

Esempi di gestione delle esercitazioni globali

Metodologia: *L'insieme degli elementi di cui una o più discipline si servono per garantire la correttezza e l'efficacia del proprio procedere.*

L'insieme delle strategie a cui si ricorre per raggiungere gli obiettivi prefissati

Principi generali dell'allenamento

- *dalla relazione tra cap.individuale e carichi di allenamento: continuità e gradualità*
- *della ripetitività: dai suoi criteri pedagogici: analitico, sintetico e globale*
- *stabilità*
- *alternanza*
- *individualità*

Elementi da tenere in considerazione nella personalizzazione dell'utilizzo della metodologia globale:

- *Età degli atleti*
- *Livello raggiunto dagli atleti*
- *Categoria giocata*
- *Predominanza del tipo di obiettivi*

... Alla base di tutto il lavoro fatto da noi tecnici ci deve essere ANALISI del gioco e dei singoli fondamentali. Questo vuol dire passare ore davanti al video per studiare analiticamente le più forti giocatrici del mondo ed imparare così la tecnica migliore da trasmettere poi alle nostre atlete. In questo modo possiamo quindi crearci un MODELLO dei vari fondamentali e stabilire delle priorità di insegnamento.

Dopo l'analisi e il raggiungimento di un modello, a seconda del livello delle nostre giocatrici, lavoreremo sull'**apprendimento** del fondamentale (u.14), sul **consolidamento** (u.16), sull'**efficienza** (u.18)

Con i giovani dobbiamo migliorare una cosa alla volta; i metodi di lavoro per fare ciò sono diversi:

1. Gioco
2. Globale: ripetere molte volte una situazione completa, senza però gioco
3. Sintetico: ripetere molte volte una situazione non completa
4. Analitico: solo un aspetto della tecnica

... La differenza tra esercitazioni globali e gioco consiste nel fatto che nelle prime viene più volte ripetuta una situazione prestabilita e su cui va posta l'attenzione del giocatore (possibilità di correzione immediata che è essenziale e ricerca del feedback positivo)

I giochi competitivi

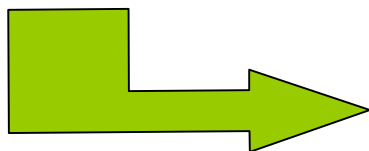
Ottima strategia di lavoro durante l'allenamento è quella dei giochi competitivi. Questi risultano la miglior espressione allenante del metodo globale, in cui il **punteggio** e gli **obiettivi** diventano un grandissimo stimolo per dare il meglio di sé. Lo **strumento-gioco** diventa così facilmente controllabile dall'allenatore, che può lavorare su aspetti del gioco che lo interessano, facendo divertire. L'utilizzo di tali giochi deve essere però attentamente valutato in quanto comporta anche svantaggi se non usato correttamente in conseguenza a:

- Livello tecnico del gruppo
- Omogeneità del gruppo

• Giochi competitivi e confronto tra fondamentali

Con il rally point sistem, ogni elemento deve avere un obiettivo e non devono più esistere esercitazioni "secche", ma si deve creare situazioni di confronto sui fondamentali, in cui uno vince sull'altro

1. **Battuta** e ricezione
2. **Battuta** e muro



Modalità di impostazione degli esercizi:

- ✓ Situazione di consolidamento
- ✓ Situazioni competitive
- ✓ Situazione specifica di gara

