

RICEZIONE

VA ALLENATA NELL'ANALITICO - SINTETICO - GLOBALE

- ① RISCALDAMENTO SPECIFICO
- SENSIBILIZZAZIONE DEL PIANO DI RIMBALZO
 - CONTROLLO DELLE SPINTE

- ② ORIENTAMENTO AL BERSAGLIO DEL PIANO DI RIMBALZO
- POSIZIONAMENTO DELLE SPALLE
 - TENSIONE DEI GOMITI
 - PRESA DELLE MANI
 - RIMBALZO DELLA PALMA SULL'AVAMBRACCIO

- ③ POSTURA E POSIZIONE DI PARTENZA
- PIEDI // SFALSI
 - ANGOLI
 - BUSTO MANTENUTI
 - BACINO
 - SPALLE RILASSATE

- ④ FASE DI TRASLOCAZIONE → RICERCA DELL'ANTICIPO
- ↳ SVALAMENTO DEI PIEDI
 - ↳ ANGOLI MANTENUTI
 - ↳ FRONTALITÀ ALL'OBIETTIVO (CON LE SPALLE)
 - ↳ PALMA - ASSE CORPOREO (PANCIA)

- ⑤ FASE DI IMPATTO (PIANO DI RIMBALZO MANTENUTO SOLIDO)
- ↳ ANGOLI CHIUSI DI RISPOSTA IN COMPRESSIONE
 - ↳ SPALLE AVAMPOSTE
 - ↳ MANI STACCALE DAL BUSTO
 - ↳ AZIONE PREVALENTE DEGLI ARTI INFERIORI

⑥ DOPO L'IMPATTO CON LA PALLA → USCITA DALLA POSIZIONE → RICEITORE
→ RICEITORE ATTACCANTE.

⑦ CAMBIO DEI RIFERIMENTI VISIVI.

⑧ UTILIZZO DELLE TECNICHE D'INTERVENTO SPECIALISTICHE
→ ALLENAMENTO SITUAZIONALE
→ ZONE DI COMPETENZA → RICEITORE - RICEITORE ATTACCANTE
→ RICEITORE - RICEITORE

⑨ ALLENAMENTO → A FASI
→ A OBIETTIVO TECNICO
→ SINTETICO AD OBIETTIVO TATTICO + TIMING TECNICO
→ ALLENAMENTO GLOBALE CON GESTIONE DEL SERVIZIO.
→ ALLENAMENTO COMPETITIVO (BATTUTA VS RICEZIONE)

⑩ GESTIONE DELL'ERRORE → NUOVE ZONE DI CONFLITTO
→ TECNICO
→ TATTICO → SCELTA TECNICA DI INTERVENTO
→ TIMING TECNICO DELL'AZIONE

⑥ DOPO L'IMPATTO CON LA PALLA → USCITA DALLA POSIZIONE

- RICEITTORE
- RICEITTORE ATTACCANTE.

⑦ CAMBIO DEI RIFERIMENTI VISIVI.

⑧ UTILIZZO DELLE TECNICHE D'INTERVENTO SPECIALISTICHE

- ALENAMENTO SITUAZIONALE
- ZONE DI COMPETENZA
 - RICEITTORE - RICEITTORE ATTACCANTE
 - RICEITTORE - RICEITTORE

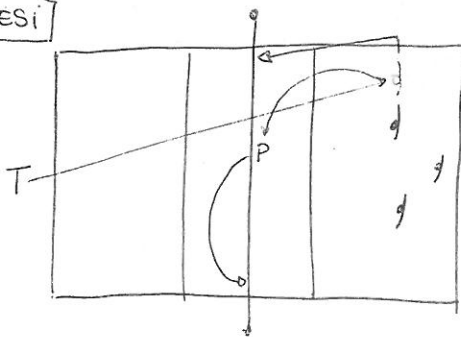
⑨ ALENAMENTO

- A FASI
- A OBIETTIVO TECNICO
- SINTETICO AD OBIETTIVO TATTICO + TIMING TECNICO
- ALENAMENTO GLOBALE CON GESTIONE DEL SERVIZIO.
- ALENAMENTO COMPETITIVO (BATTUTA VS RICEZIONE)

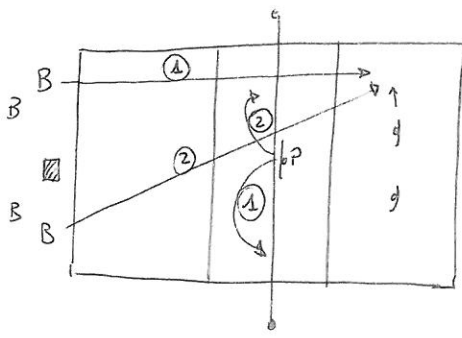
⑩ GESTIONE DELL'ERRORE → NUOVE ZONE DI CONFLITTO

- TECNICO
- TATTICO
 - SCELTA TECNICA DI INTERVENTO
 - TIMING TECNICO DELL'AZIONE

SINTESI

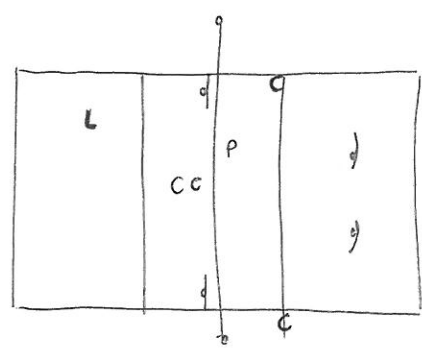


- RICEZIONE + RINCORSA D'ATTACCO E GIOCO IN APERTURA
- POSSIBILE UTILIZZO DEI CENTRALI A MURO IN LETTURA DEL PAUZZEGGIATORE
- I PAUZZEGGIATORI PARTONO SEMPRE DA UN SEHI-INGRESSO



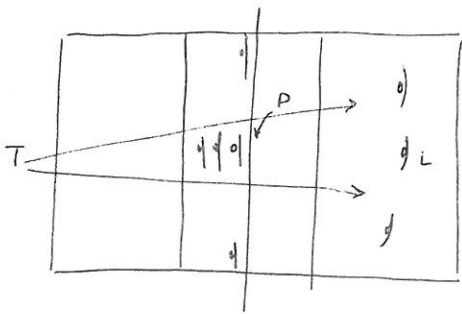
- DOPPIA RICEZIONE E
- ATTACCO SUL 2° PAUZZE
- GIOCO IN APERTURA
- GIOCO IN SOVRAPPOSIZIONE

⊕

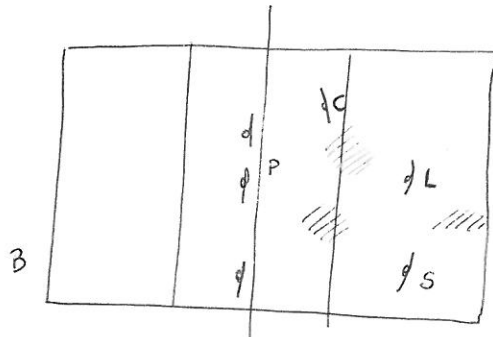


LAVORO SUGLI
SPOSTAMENTI
E RIPARTENZE PER
ATTACCO
⇒ CENTRALE +
ATTACCANTE
SOVRACCARICO
SCARICO

SINTESI CON COMPETENZE RICEITTORE - RICEITTORE ATTACCANTE



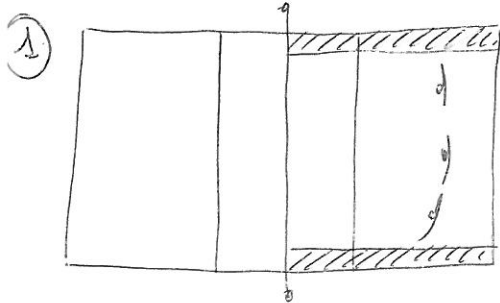
- LAVORO DI COPPIE 1-6
- 5-6
- PAUZZEGGIATORE PUO' ALZARE
- A CHI HA RICEVUTO O MENO



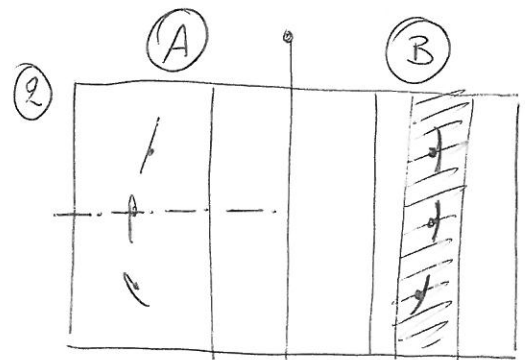
LAVORO TATTICO SUL SERVIZIO CON ORGANIZZAZIONE
DEL MURO

O CON LAVORO SU
ENTRAMBI I CAMPI

GLOBALI DI RICEZIONE



NON SUBIRE NEL
CONO DEI RICEITTORE



MAX VELOCITA'
ESECUTIVA
DX-SX

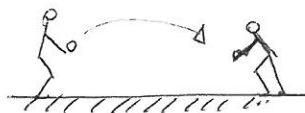
RICEZIONE CHE
PARTE DA UNO
SPOSTAMENTO

RICEUTORE ESERCIZI

① PRESA FORTE DELLE MANI + POSTURA

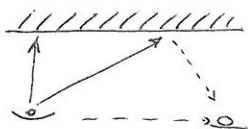


② FORMAZIONE PIANO DI RIMBALZO

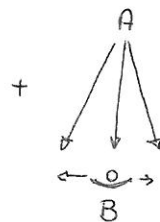


LANCIO + ACCOMPAGNAMENTO

③ ORIENTAMENTO DEL PIANO DI RIMBALZO

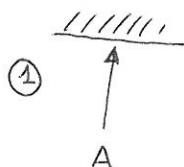


BAGHER AL MURO + SPOSTAMENTO



A COPPIE SPOSTAMENTO MANTENENDO LA FRONTALITÀ

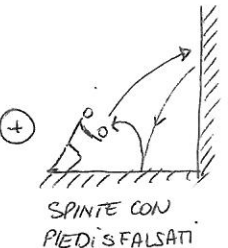
④ SPINTE ARTI INFERIORI INDIVIDUALI



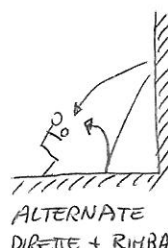
SPINTE A PIEDI SFALSIATI



SPINTE PIEDI PARI E PARALLELI

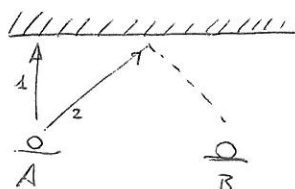


SPINTE CON PIEDI SFALSIATI

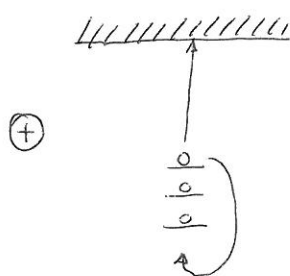


ALTERNATE DIRETTE + RIMBAZZO

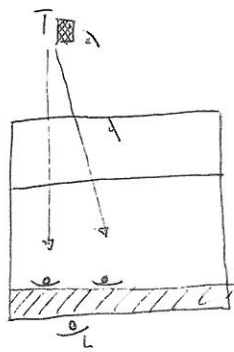
⑤ SPINTE ARTI INFERIORI A GIRO E DI GRUPPO



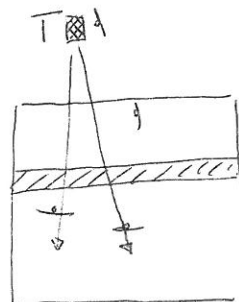
FRONTALE + LATERALE



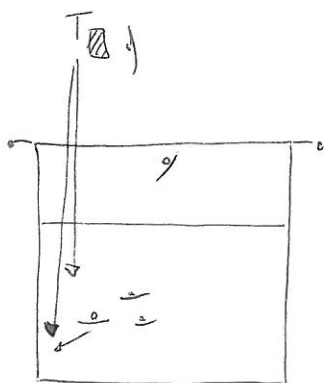
BAGHER A GIRO CON BERSAGLIO USCITE DX e SX



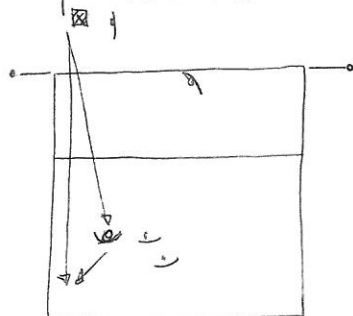
COMPRESSIONE E USCITA IN AVANZAMENTO



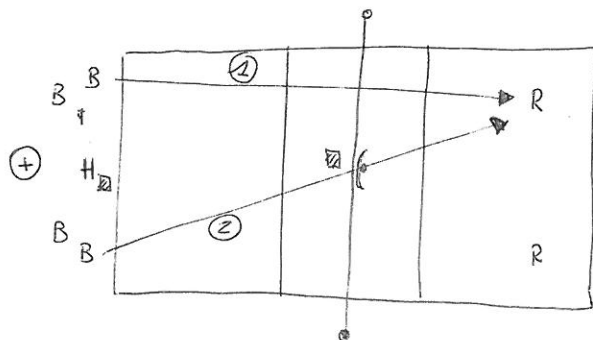
COMPRESSIONE E USCITA IN APPRETRAHMENTO (FRONTALE + LATERALE)



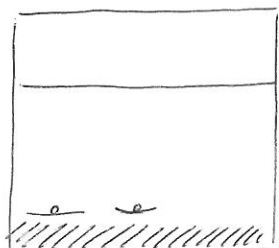
2 PAUONI CONSECUTIVI SUL FRONTALE



1 PAUONE SUL FRONT.
1 PAUONE LATERALE



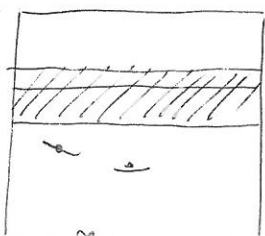
BATTUTA E RICEZIONE CON DIVERSI INGRESSI



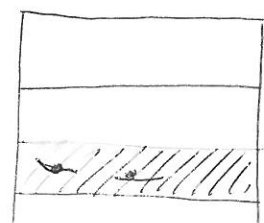
LAVORO PER FASI

① ADDOSSO-AVANTI

⇒ PALCA CORTA INGINOCCHIATA

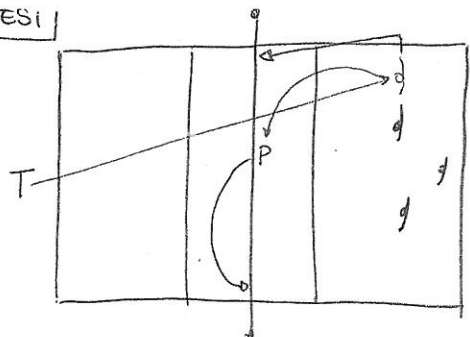


ADDOSSO-INDIETRO

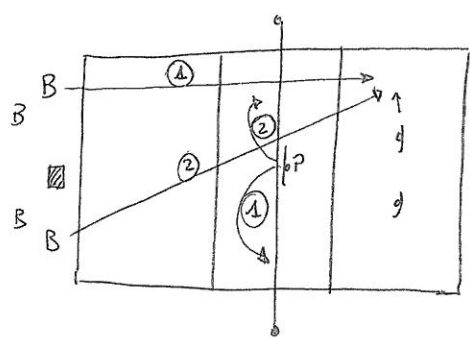


PALCA CHE PARTE DA UNO SPOSTAM.

INTESI

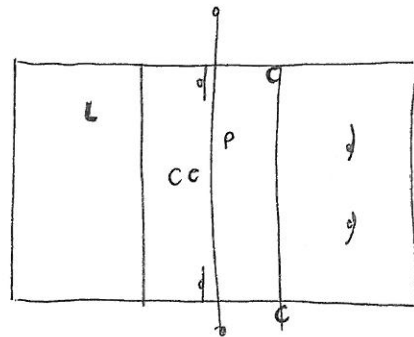


- RICEZIONE + RINCORSA D'ATTACCO E GIOCO IN APERTURA
- POSSIBILE UTILIZZO DEI CENTRALI A MURO IN LETTURA DEL PAUZZEGGIATORE
- I PAUZZEGGIATORI PARTONO SEMPRE DA UN SEMI-INGRESSO



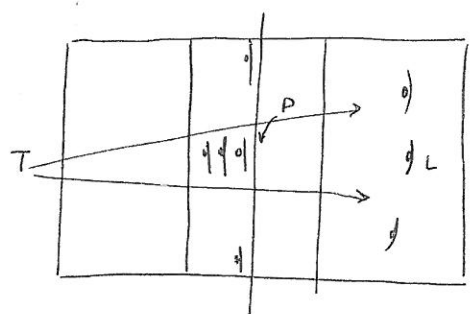
- DOPIA RICEZIONE E ATTACCO SUL 2° PAUZZE
- GIOCO IN APERTURA
- GIOCO IN SOVRAPPORZIONE

⊕

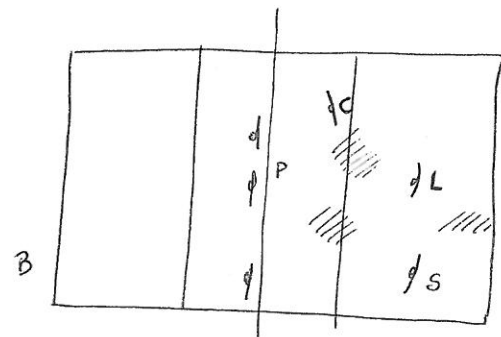


LAVORO SUGLI SPOSTAMENTI E RIPARTENZE PER ATTACCO
⇒ CENTRALE + ATTACCANTE
SOVRACCARICO o SCARICO

INTESI CON COMPETENZE RICEITORE - RICEITORE ATTACCANTE

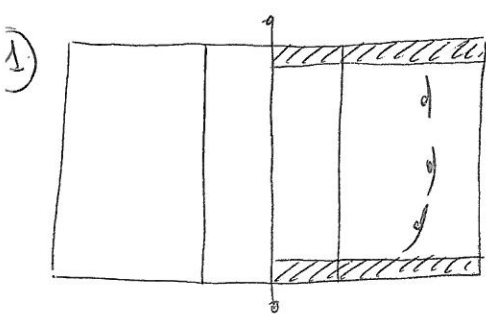


- LAVORO DI COPPIE 1-6
5-6
- PAUZZEGGIATORE PUO' ALZARE A CHI HA RICEVUTO O MENO

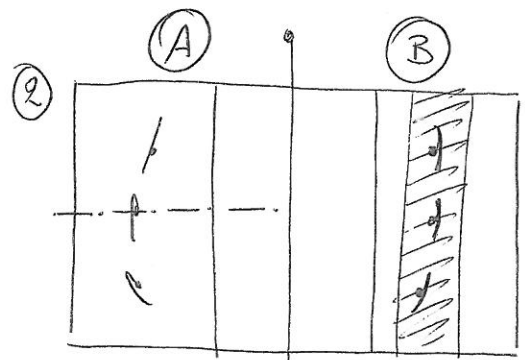


LAVORO TATTICO SUL SERVIZIO CON ORGANIZZAZIONE DEL MURO
O CON LAVORO SU ENTRAMBI I CAMPI

GLOBALI DI RICEZIONE



NON SUBIRE NEL CONO DEI RICEITORE



MAX VELOCITA' ESECUTIVA Dx-Sx
RICEZIONE CHE PARTE DA UNO SPOSTAMENTO

