

# PRIMO GRADO

## 2° LIVELLO GIOVANILE

Obiettivi permanenti del corso:

- Pianificazione dell'Allenamento
- Didattica delle dinamiche del Gioco

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- L'organizzazione del protocollo di allenamento
- L'allenamento specialistico dei ruoli

**Prof. Claudio Mottola**

# PERCORSO DIDATTICO PER L'IMPOSTAZIONE DELLE TECNICHE DI RICEZIONE

- Il bagher con il  **tocco di palla frontale** (all'interno degli appoggi)
  - L'impostazione del **piano di rimbalzo**
  - La **dinamica degli arti inferiori**
  - Relazione **asse corporeo** – palla
- Il bagher con il  **tocco di palla laterale** alla figura del giocatore
  - **L'anticipo** del piano di rimbalzo
  - **L'adattamento** del piano di rimbalzo
- La **ricezione del servizio corto** e il suo allenamento in situazione
- La **ricezione in palleggio** e il suo allenamento in situazione

# PERCORSO DIDATTICO PER L'IMPOSTAZIONE DELLE TECNICHE DI RICEZIONE

# IL BAGHER PER AFFRONTARE LA TRAIETTORIA CHE INCIDE FRONTALMENTE

- L'impostazione del **piano di rimbalzo**
  - L'atteggiamento delle spalle
  - L'extrarotazione degli avambracci e la tensione dei gomiti
  - La presa delle mani
- La **dinamica degli arti inferiori**
  - La postura d'attesa
  - La ricerca del punto d'appoggio per le spinte
- Relazione **asse corporeo – palla**
  - L'adattamento del bagher alla traiettoria della palla

# L'IMPOSTAZIONE DEL PIANO DI RIMBALZO

- Le **spalle** devono essere chiuse, anteposte e non innalzate per salvaguardare la mobilità degli arti superiori (le spalle alte sono un espediente per garantire una precisione del tocco soprattutto negli interventi prossimi a rete, con una azione di spinta degli arti inferiori per mandare a bersaglio il pallone)
- Gli **avambracci** devono essere extraruotati e iperestesi, insieme alla chiusura delle spalle formano un piano di rimbalzo ampio e funzionale
- La **presa** delle mani deve salvaguardare gli aspetti precedenti e aiuta ad avere un piano di rimbalzo compatto e rigido.
- Osservare il rimbalzo della palla sull'avambraccio ci può aiutare a mettere in evidenza gli aspetti qualitativi del bagher

## LA DINAMICA DEGLI ARTI INFERIORI – LA POSTURA D'ATTESA

- La postura d'attesa (deve predisporre il giocatore a muoversi) è **un fattore determinante della tecnica di spostamento**
  - È **dinamica**: deve **consentire un rapido adattamento** della posizione in campo.
  - È **attiva**: deve **mantenere le catene cinetiche degli arti inferiori in condizioni di esprimere forza** in tempi molto rapidi.
  - È in scarico (non deve essere impegnativa sul piano neuro muscolare NO ACCOSCIATE)

## **LA DINAMICA DEGLI ARTI INFERIORI – LA RICERCA DEL PUNTO D'APPOGGIO PER LE SPINTE**

- Gli spostamenti possono avvenire con passo alternato o passo riportato
- Devono garantire il recupero della postura ottimale immediatamente prima del tocco
- L'arresto prima del bagher deve essere completo con appoggio dei piedi stabile e in equilibrio

## RELAZIONE **ASSE CORPOREO** – **PALLA**

- L'adattamento del bagher alla traiettoria della palla dopo uno spostamento:
- Orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo
- Atteggiamento attivo nell'affrontare la palla

# L'ADATTAMENTO DEL BAGHER ALLA TRAIETTORIA DELLA PALLA

- Passaggio al compagno
  - Piano di rimbalzo dinamico che accompagna la palla al bersaglio
  - Colpire la palla in modo attivo (presuppone capacità di lettura, interpretazione e previsione delle traiettorie)

Nell'alto livello troviamo due modalità esecutive:

- la prima enfatizza l'azione del piano di rimbalzo (spazi ampi, adattamento del piano di rimbalzo alle differenti traiettorie di servizio o di attacco appoggiato)
- la seconda enfatizza quello degli arti inferiori (spazi ristretti, viene gestito il piano di rimbalzo con gli arti inferiori)

Tocco sulla palla netto: la palla non ruota

# IL BAGHER PER AFFRONTARE LA TRAIETTORIA CHE INCIDE LATERALMENTE

- **L'anticipo** del piano di rimbalzo
  - La **previsione della traiettoria** della palla
  - Il **timing del piano di rimbalzo** sulla linea della palla
- **L'adattamento** del piano di rimbalzo
  - Attraverso il **movimento delle spalle**
    - Orientamento al **bersaglio**
    - **Piano di rimbalzo attivo** verso la palla
  - Attraverso le **azioni degli arti inferiori**
    - Il controllo attivo del **disequilibrio** e delle **spinte**

# LA RICEZIONE DEL SERVIZIO CORTO E DELLA RICEZIONE IN PALLEGGIO: L'ALLENAMENTO IN SITUAZIONE

- Presupposti esecutivi
  - **Varietà della traiettoria** di servizio per stimolare il riconoscimento della situazione specifica
  - Definizione dello **spazio di competenza** del giocatore
- Dalla posizione di partenza all'intervento sul **servizio corto**
  - **L'affondo** – l'affondo in **atteggiamento raccolto** – l'**accosciata**
  - Il piano di rimbalzo per controllare la **palla vicina a rete**
- Dalla posizione di partenza all'**intervento in palleggio**
  - **L'allineamento con la traiettoria** del servizio
  - La spinta degli **arti inferiori e superiori**

## GESTIONE DELLE ZONE DI CONFLITTO FRA RICETTORI

- Un sistema molto semplice che io ho utilizzato consiste nel dare la priorità sinistra o destra a seconda da dove viene la battuta....
- Es. se il battitore è in zona 1 o 6, il libero chiama sinistra, i ricettori si spostano a destra e la priorità nella ricezione fra due ricettori è del giocatore che ha la palla a sinistra. Se il battitore è in zona 5 si fa il contrario

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Claudio Mottola

Allenatore di III° Grado

Docente Federale - Preparatore Fisico -FIPAV

Cellulare: 335.12.89.204

E-mail: [claudiomottola1965@gmail.com](mailto:claudiomottola1965@gmail.com)

[www.claudiomottola.it](http://www.claudiomottola.it)