



CORSO DI SECONDO GRADO

PERCORSO DI SPECIALIZZAZIONE

PER IL RUOLO DI

RICEVITORE-ATTACCANTE

Docente Ilaria Cesarone



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



OBIETTIVI DEL CORSO

1. LA SPECIALIZZAZIONE TECNICO-TATTICA
2. ALLENAMENTO DIFFERENZIATO
3. CONCEZIONE, SVILUPPO ED ADATTAMENTO DI UN PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO



SPECIALIZZAZIONE TECNICA

Individuazione delle caratteristiche dell'atleta:

- fisico/motorie (rapidità- resistenza-forza- salto)
- attitudini tecniche (predisposizione piano di rimbalzo- rapidità braccio-timing)
- attitudini tattiche (lettura della palla e del gioco- variazione dei colpi)



Caratteristiche e sviluppo delle abilità fisico-motorie del ricevitore-attaccante

Idea di protocollo di allenamento specifico

- lavoro di preparazione fisica specifica elaborata da un esperto/allenatore
- intensificazione del lavoro di prevenzione con elastici (spalla)
- Esercizi di rapidità e velocità negli spostamenti (piedi)
- Allenamento della resistenza nello specifico movimento tecnico



ALLENAMENTO TECNICO DIFFERENZIATO

Esercizi analitici:

- utilizzo conetti, piani di legno con palline da tennis bastoncini di legno
- ripetizione del gesto tecnico verso un obiettivo
- ripetizione del gesto tecnico con spostamento



Presupposti per essere un buon ricettore:

- capacità attentiva legata alla capacità visiva per una corretta valutazione della traiettoria
- Sensibilità nel tocco per ricercare precisione
- Tecniche di adattamenti situazionali rapide



Sviluppo ed allenabilità del ricettore

-processo correlato all'evoluzione del servizio

Il ridotto tempo di valutazione della traiettoria e l'adattamento situazionale della posizione e della postura sono gli aspetti che compromettono il successo del colpo in termini di precisione

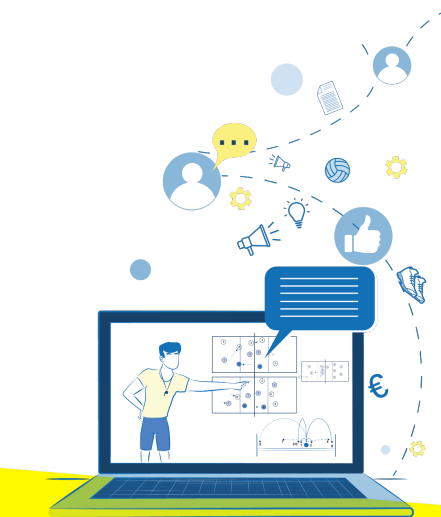


Allenamento specifico

RICEZIONE

Riscaldamento e controllo tecnica

- dinamica dei piedi e flessibilità della caviglia
- componente percettiva
- controllo del rimbalzo e delle azioni di spinta
- orientamento al bersaglio
- stabilità della presa delle mani





Insegnamento del rapporto frontale con la palla o bagher laterale?

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



ILARIA CESARONE

Giocatori abili

Correlazione tra qualità motoria degli arti inferiori ed utilizzo diversificato del bagher nella ricezione tendono ad avere più facilità nel preferire bagher frontale.

Non c'è in qualsiasi caso un utilizzo esclusivo



Definizione di azione di muro:

Processo di velocizzazione di una sequenza motoria complessa che induce una naturale riduzione delle ampiezze di movimento.

La perdita di ampiezza è vista come un ritardo e determina adattamenti sia sul controllo del salto sia sulla gestione del pian di rimbalzo



TATTICHE DI MURO A LETTURA

Corretta sequenza percettiva e dei meccanismi di adattamento del piano di rimbalzo.

Riconoscimento anticipato dello scenario

TATTICHE DI MURO AD OPZIONE

Scelta preordinata in base alle disposizioni tattiche





Lavoro in classe

15'

Elaborazione esercizio di muro

Analisi



Grazie per l'attenzione

Ilaria Cesarone

Adobe Stock | #62466464



Allenamento specifico

- posizione di partenza in campo e postura di attesa
- movimenti di adattamento rispetto alla traiettoria di arrivo della palla:
piedi rapidi
- ricerca della frontalità
- uso del bagher laterale e palleggio come tecniche specialistiche



Allenamento specifico:

- modifica della traiettoria della palla da parte del battitore
- gestione della traiettoria ottimale di ricezione
- scelta del tempo di rincorsa-stacco-salto
- definizione competenze ciascun giocatore



Esercizi

- battitore sul plinto
- ricezione ed attacco con obiettivo
- ricezione ed attacco con muro



L'allenamento ad OBIETTIVI

- PRESTAZIONE SPECIFICA DEI RICEVITORI
- OBIETTIVI RAGGIUNGIBILI
- RIPETIZIONE E MIGLIORAMENTO



Grazie per l'attenzione

DOTT. SSA Ilaria Cesarone

Adobe Stock | #62466464

