

COMITATO REGIONALE TRENTINO

Corso Secondo Grado
Terzo Livello Giovanile

2016 - 2017

*Percorso di specializzazione per
il ruolo di ricevitore - attaccante*

Mod. 6

COMITATO REGIONALE TRENTINO

Video prof. Marco Mencarelli



Mencarelli Bagher di Rizezione.mp4

Bagher

A B C A B C A B C A B C A B C A B C A B C A B C A B C A B C A B C



- Postura d'attesa
- Osservazione - anticipo-
chiamata
- Spostamenti ant/pos. - dx/sx,
- Composizione, spalle-gomiti-
avambracci - presa- tenuta
- Angolo arti superiori - busto,
> palla in visione <
- Post, riferimento palla al centro
del corpo > palla nella pancia <
- Sensibilità piano di rimbalzo
- Azione arti sup.> portare la palla <
- Occhi sul bersaglio
- Orientamento piano di rimbalzo
con le spalle
- Indipendenza arti sup. dal busto
- Azione spinta arti inferiori
- Spostamenti verso la palla

Bagher Laterale

- Mobilità delle spalle
- Composizione piano di rimbalzo
- Palla in visione
- Occhi sul bersaglio
- Orientamento al bersaglio,
- Piano di rimbalzo attivo
- Azione arti inferiori
- Spostamenti ant/po , dx/sx

Periodi Valutativi

Indici Valutativi

A > iniziale, data; **B** > intermedio,.....; **C** > finale, data

1- relativo; **2** - ancora insufficiente; **3** - sufficiente; **4** - buono; **5** - elevato;

Indicatori tecnico – coordinativi riferiti al bagher di ricezione

❖ Sensibilità nel tocco

Identificabile nella qualità del piano di rimbalzo, nell'esecuzione del bagher con il minimo impegno psico-fisico, nell'adattabilità del piano di rimbalzo in condizioni non ottimali

❖ Relazione al bersaglio

Intesa come la capacità di orientare verso il bersaglio il piano di rimbalzo della palla e le spinte sulla stessa per raggiungere la massima precisione

Attitudini motorie riferite al bagher di ricezione

❖ Relazione asse corporeo-palla

Intesa come stabilità del rapporto tra l'asse corporeo (nella postura assunta) con l'incidenza della traiettoria della palla

❖ Tempo di risposta del piano di rimbalzo in relazione alla velocità della palla

Identificabile nella capacità di mantenere qualità esecutiva nella gestione della palla con l'aumentare della velocità della palla

Attitudini motorie riferite al bagher di ricezione

❖ **Indipendenza degli arti superiori**

La capacità di mantenere l'orientamento al bersaglio anche in situazione di disequilibrio o di spostamento

❖ **Dinamica dei piedi**

Buona flessibilità dell'articolazione tibio-tarsica e la capacità di utilizzare la funzione di spinta negli spostamenti brevi e rapidi

Indicatori tecnico-coordinativi riferiti alle tecniche di schiacciata

❖ Altezza di colpo sulla palla

❖ Potenza del colpo d'attacco

In riferimento al ruolo di attaccante - ricevitore

Attitudini motorie riferite alle tecniche di schiacciata



❖ Relazione asse corporeo-palla nella sequenza rincorsa stacco

Concetto base per controllo e sviluppo della verticalità del salto

❖ Anticipo arti superiori allo stacco

La capacità di anticipare lo slancio delle braccia al momento dello stacco favorendo la massima altezza di colpo e lo sviluppo dei colpi su alzate veloci

Attitudini motorie riferite alle tecniche di schiacciata



❖ **Indipendenza dell'arto di colpo**

La capacità di imprimere velocità alla palla tramite l'azione veloce dell'arto indipendente senza condizionamenti dal resto del corpo

❖ **Equilibrio dinamico in fase di volo**

Aspetto determinante per sviluppare le abilità di controllo dei colpi d'attacco

Aspetti tecnici - Under 13

Bagher di appoggio – bagher di ricezione

- ❖ **Costruzione del piano di rimbalzo**
 - ❖ **Postura del corpo**
 - ❖ **Relazione al bersaglio**
- ❖ **Sviluppo della motricità a passi accostati**

Differenziazione bagher didattico – bagher di ricezione, consolidamento del bagher frontale con grande attenzione alla motricità specifica in funzione del mantenimento della relazione al bersaglio

Aspetti tecnici - Under 14

Bagher frontale– bagher laterale

- ❖ **Tecnica del bagher laterale**
- ❖ **Orientamento del piano di rimbalzo**
 - ❖ **Lunghezza delle spinte**
- ❖ **Sviluppo della lettura delle traiettorie**
 - ❖ **Palleggio di ricezione**

Consolidamento del bagher frontale, introduzione del bagher laterale a dx e sx su servizio float e salto float, introduzione del palleggio di ricezione tecnica e tattica

Aspetti tecnici - Under 16

Specializzazione schiacciatore-ricettore

- ❖ Spinte attive sulla palla
- ❖ Indipendenza tra arti superiori e corpo
- ❖ Concetto di competenze individuali
- ❖ Sviluppo della ricezione in funzione della rincorsa d'attacco

Perfezionamento delle tecniche di ricezione bagher laterale – palleggio per i vari tipi di servizio. Percorso di specializzazione nel ruolo di ricettore -attaccante

Aspetti tecnici - Under 18

Sviluppo della ricezione in funzione dell'attacco

- ❖ Sviluppo delle tecniche
- ❖ Sviluppo delle competenze ricezione - attacco
- ❖ Sviluppo del sistema cambio-palla

Prosecuzione del percorso di specializzazione dello schiacciatore - ricettore

L'Allenamento della Ricezione

- ❖ *Focus attentivo molto ristretto*
- ❖ *Richiesta attentiva molto alta*
 - ❖ *Necessità di esercizi brevi*
- ❖ *Necessita di un alto numero di ripetizioni*
 - ❖ *Numero ridotto di variabili situazionali*
 - ❖ *Tecniche codificate – standardizzate*
- ❖ *Necessita del collegamento con l'attacco*
- ❖ *Necessità di allenare il sistema cambio-palla*

Aspetti tattici

❖ *Collegamento con il libero e gli altri ricettori*

Definizione delle zone di competenza, la zona di conflitto

❖ *Collegamento con la rincorsa d'attacco*

Competenze di ricezione in funzione dell'attacco

❖ *Competenze in funzione delle abilità tecniche individuali*

Le abilità tecniche definiscono le competenze

❖ *Sistema di cambio palla in funzione delle abilità individuali*

Fondamentali complementari

❖ *La difesa del ricevitore-attaccante*

Specializzazione in posto 4 e posto 6 e successivo impegno in attacco

❖ *Il Muro del ricevitore-attaccante*

Competenze a muro in posto 4 e aiuto al centrale

❖ *Il Servizio*

Tecniche individuali almeno due tipi di servizio



Grazie per l'attenzione

