



# COMITATO REGIONALE TRENTINO

Corso Allievo Allenatore  
Primo Livello Giovanile  
2016 - 2017

Didattica delle Tecniche della  
Pallavolo Mod. 7



# Dalla didattica del bagher alla identificazione delle attitudini per il ruolo di ricevitore

- ❖ Bagher Didattico
- ❖ Bagher d'appoggio
- ❖ Bagher per la ricezione
- ❖ Bagher per la difesa
- ❖ Bagher per l'alzata

# Il Bagher Didattico

- ❖ L'assunzione corretta del piano di rimbalzo
  1. Lo *scivolamento* delle spalle
  2. La chiusura del gomiti
  3. La presa delle mani
- ❖ La palla al centro del corpo
  - La ricerca della frontalità (palla nella pancia)
- ❖ La palla spinta con gli arti inferiori
- ❖ Gli occhi sul bersaglio

# L' IMPUGNATURA

- ❖ Solida
- ❖ Compatta
- ❖ Utile a creare il miglior piano di rimbalzo

# Il Piano di Rimbalzo

- ❖ *Forte (braccia solide a partire dalle spalle)*
- ❖ *Ampio (avambracci paralleli)*
- ❖ *Unito all'ultimo momento*
- ❖ *Staccato dal corpo – sotto la palla*
- ❖ *Frontale e laterale stesso piano di rimbalzo*

# Gli Arti Inferiori

- ❖ *Posizione media leggermente flessi*
- ❖ *Buona mobilità articolare tibio tarsica*
- ❖ *Buona reattività dei piedi*
- ❖ *Le Spinte*  
*Bagher con i piedi paralleli e con i piedi alternati,  
dx avanti – sx avanti*

# Traiettoria della palla e asse corporeo

- ❖ Relazione stabile tra asse corporeo e traiettoria della palla
  - Lo spostamento verso la palla ad iniziare dai piedi e non dal piano di rimbalzo
- ❖ Relazione stabile tra asse corporeo e orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo
  - La ricerca della frontalità al bersaglio attraverso il bagher

# Esercitazioni

- ❖ Dal facile al difficile
- ❖ Attenzione alla Tecnica di esecuzione
- ❖ Richiesta di **massima** precisione
- ❖ Quantità e Qualità



# Esercitazioni Propedeutiche

- ❖ *Tenuta in forma isometrica della palla sul piano di rimbalzo, aiuta a sentire e controllare la tensione di avambracci, spalle e la compatezza del piano di rimbalzo*
- ❖ *Tenere una palla appoggiata sugli avambracci della compagna che dalla posizione di bagher spinge la palla con il solo movimento degli arti inferiori (spalle ben salde e ferme), piedi paralleli, dx avanti, sx avanti, completando il passo.*
- ❖ *Seduti su una panca, alzarsi e fare il bagher su lanci della compagna*
- ❖ *Lo stesso esercizio, ma con un elastico teso a circa 50/60 cm da terra, cerco la posizione finche le cosce non toccano l'elastico, si staccano per spingere la palla quando faccio il bagher*
- ❖ *Bagher con il tubo di plastica sotto le braccia*
- ❖ *Bagher con la tavoletta e la pallina da tennis alla parete*



tavoletta.wmv



in mezzo alle gambe.wmv



Elastico.wmv



ginocchio a terra.wmv



per panca cesty.wmv  
per panca cesty.wmv



manfredini cotton fiock.wmv



DX SN ALLA PARETE.wmv



lo cascio con bastone\_0062.AVI



bagher con rimbalzo al muro.wmv

# Esercizi Analitici alla parete

- ❖ Bagher frontale con piedi paralleli
- ❖ Bagher frontale alternando piede dx avanti a piede sx avanti
- ❖ Combinare le esecuzioni piedi paralleli con dx e sx avanti
- ❖ Alternare bagher in spinta (dx o sx avanti) con palla che rimbalza prima a terra, ad un bagher con i piedi paralleli con la palla senza rimbalzo

# Esercizi – Sintetici e Globali

## ❖ Bagher e palleggio a coppie e terzetti

Introdurre gli spostamenti avanti, indietro dx, sx nella fase di attesa (usare i birilli per segnare gli spostamenti), **max attenzione alla tecnica di esecuzione e alla precisione**, palla che arriva nel centro della rete sulle mani alte della compagna.

## ❖ Bagher su lancio della palla dei tecnici

lavoro situazionale all' interno del campo, dopo spostamenti diversi, ma sempre con il bersaglio per la palla, **obbiettivi tecnica e precisione**

## ❖ Sviluppo del bagher in situazioni di gioco 6 contro 6

# Il bagher nell' appoggio per la ricostruzione

## Aspetti che caratterizzano l'appoggio in bagher

- ❖ Maggiore necessità di spinta della palla
  - La palla che arriva lenta richiede di essere “portata” sul bersaglio: significativa azione degli arti inferiori
  - La richiesta di precisione è sempre massima: limitata azione del piano di rimbalzo
- ❖ Il maggiore tempo di posizionamento consente un approccio stabilmente frontale
  - Utilizzo di tecniche di bagher frontale
- ❖ La dinamicità del gesto richiede un utilizzo altrettanto dinamico degli arti inferiori
  - Posizionamento dei piedi sfalsato

# Il bagher nell' alzata di contrattacco

## Aspetti che caratterizzano l'alzata in bagher

- ❖ Indipendenza della spinta del piano di rimbalzo rispetto all'azione degli arti inferiori
  - ❖ Ampio movimento delle braccia che mantengono i principi esecutivi del bagher didattico
  - ❖ Movimento prolungato di spinta
- ❖ Relazione al bersaglio condizionata dalla richiesta di altezza della traiettoria di alzata
- ❖ Richiede allenamento situazionale
  - ❖ Importanza della scelta della tecnica di bagher per l'alzata nella specifica situazione di gioco o esercizio

# Identificazione delle attitudini per il ruolo di ricettore - attaccante

## Premessa

L'Identificazione delle attitudini per un ruolo specifico nella pallavolo è un processo complesso e normalmente di non facile ed immediata interpretazione. L'esperienza in palestra, le ore e ore di allenamento con le giovani il confronto con altri tecnici aiutano non poco nella lettura e interpretazioni delle attitudini al ruolo.

Nel ruolo di ricettore-attaccante, in ambito femminile si individua la fase sensibile fra i 13/14 anni in atlete con sviluppo biologico normale o precoce (14-15 nel settore maschile), si alza ai 15/16 anni in atlete con sviluppo biologico ritardato (17/18 nel settore maschile)

# Identificazione delle attitudini per il ruolo di **Ricettore - attaccante**

- ❖ Sensibilità del bagher sulla palla (qualità primaria)
- ❖ Orientamento al bersaglio, (relazione al bersaglio)  
bagher, spalle, occhi sul bersaglio
- ❖ Relazione asse corporeo – palla
- ❖ Differenziazione delle spinte  
piano di rimbalzo attivo verso la palla, arti inferiori in spinta, in tenuta, in cedimento, in relazione alla velocità della palla
- ❖ Mobilità delle spalle (in funzione del bagher laterale)



# Identificazione delle attitudini per il ruolo di ricettore - **Attaccante**

- ❖ **Altezza e potenza di colpo sulla palla**  
braccio forte, stabilità della spalla, braccio veloce
- ❖ **Reattività dei piedi**
- ❖ **Relazione asse corporeo – palla nella rincorsa**
- ❖ **Anticipo degli arti superiori al momento dello stacco**

# Allenamento del Ricettore - Attaccante

- ❖ Progressività della difficoltà del compito
  - 1° grado di difficoltà: il piccolo spostamento
  - 2° grado di difficoltà: la velocità della palla
  - 3° grado di difficoltà: il collegamento con altri ricevitori
- ❖ Allenamento della tecnica individuale
- ❖ Allenamento situazionale, nelle varie zone del campo
- ❖ Allenamento delle zone di conflitto
- ❖ Allenamento collegato con la successiva azione d'attacco
- ❖ Allenamento sui diversi tipi di servizio (quelli che trovo nel campionato)
- ❖ Allenamento
  - **quantità** - esercizi a quantità 5,10, 20, ricezioni seguite
  - **qualità** - 10 ricezioni # e +,
    - 7 ricezioni positive (# e +) su 10
  - **eccellenza** - n°3, 5 ricezioni # di seguito
  - **combinato** - valuto anche il fondamentale dell' alzata e dell'attacco

## Under 13

- ❖ Introduzione e consolidamento del bagher frontale su traiettorie morbide, con grande attenzione alla motricità in funzione del mantenimento del rapporto corpo / palla / rete

## Under 14

- ❖ **Consolidamento del bagher frontale**
- ❖ **Introduzione del bagher laterale per la ricezione del servizio float e salto float**
- ❖ **Motricità specifica**

## Under 16

- ❖ Perfezionamento delle tecniche di bagher frontale e laterale
- ❖ Concetto di indipendenza arti superiori – arti inferiori
- ❖ Inizio percorso di specializzazione ricettore - attaccante

# Attitudini al ruolo di Libero

- ❖ **Sensibilità nel tocco di bagher straordinaria**
- ❖ **Relazione al bersaglio**
- ❖ **Relazione asse corporeo – palla**
- ❖ **Rapidità di adattamento del piano di rimbalzo alla velocità della palla**
- ❖ **Indipendenza degli arti superiori dal corpo**
- ❖ **Gestione delle traiettorie fuori dal corpo e in posizione di non equilibrio**
- ❖ **Grande mobilità tibio – tarsica**  
facilità di entrata e uscita dalle posizioni con angoli chiusi
- ❖ **Qualità emotive, determinazione, tenacia, coraggio, determinazione, motivazione**

## Allenamento del libero nella ricezione

- ❖ **Vale quanto detto per il ruolo di ricevitore**
- ❖ **Le competenze che avrà nel ruolo di ricezione, (zona maggiore di campo da coprire, maggior quantità di ricezioni) ne faranno uno specialista di questo fondamentale, quindi anche la quantità di lavoro andrà adeguata sia nel lavoro di tecnica analitica che nell' allenamento situazionale, il più importante dopo aver acquisito alti livelli di padronanza delle tecniche di ricezione**
- ❖ **Bagher frontale , laterale, palleggio per la ricezione**
- ❖ **Da non dimenticare un adeguato lavoro di prevenzione e preparazione fisica**

Grazie per l'attenzione