



# CORSO DÌ AGGIORNAMENTO LUCCA 22 GIUGNO 2022

DOCENTE ZECCHI CRISITNA



**IL PERCORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER  
IL RUOLO DI RICEVITORE-ATTACCANTE**

# LE COMPETENZE TECNICHE

Il ricevitore attaccante è chiamato a svolgere tutti i fondamentali del volley moderno forse con la sola esclusione del palleggio di alzata, la sua caratteristica principale è quindi la completezza tecnica nell'esecuzione di molteplici fondamentali.

**DOTI  
TECNICHE**



## AREA DÌ INTERVENTO :LA RICEZIONE

Principali caratteristiche dell'attaccante nella ricezione :

- Abilità a spostarsi velocemente .....ma basta ?
  - Buona postura e flessibilità
  - Alta capacità di concentrazione
  - Abilità tecnica nel fondamentale del bagher e palleggio di ricezione
  - Buona capacità di valutazione spazio - temporale
- 

## ADATTAMENTI DELLA RICEZIONE

Le traiettorie ( che portano all'adattamento ) sono la risultanza di un certo numero di forze che agiscono sulla palla in opposizione alla gravità, alla resistenza dell'aria e il baricentro dell'attrezzo palla . La capacità del ricevitore sta nella migliore utilizzazione della gestione della traiettoria .....come ?

Attraverso una modalità di gestione della visione :

Una che utilizza la totalità della retina ( visione periferica ) e ci fa percepire forme e strutture conosciute che entrano nello spazio visivo

L'altra modalità agisce attraverso l'interessamento della fovea ( visione focalizzata) permette di restringere l'attenzione su un unico elemento

## ADATTAMENTI DELLA **RICEZIONE**

Se consideriamo la velocità della palla che condiziona la risposta sulla individuazione delle traiettorie dobbiamo imparare a gestire simultaneamente le due visioni ( periferica e focalizzata)

Il bravo ricettore dovrà imparare a focalizzare la palla mantenendo la disponibilità totale del campo visivo, allenarsi a definire i dettagli che riesce a percepire in un certo range visivo , pur mantenendo l'attenzione su un punto fisso , creando una relazione tra il focus ristretto sulla palla e il focus ampio del campo .....

Nei giovani spesso l'attenzione rimane focalizzata sulla palla o passa dalla palla al bersaglio compromettendo la visione globale dello spazio

## ADATTAMENTI DELLA RICEZIONE PERCORSO DI SPECIALIZZAZIONE

- 1° fase: Insegnamento delle tecniche di base per identificare le attitudini al ruolo ed iniziare un percorso di allenamento specifico.
- 2° fase: Specializzazione al ruolo attraverso l'apprendimento e la stabilizzazione di quelle tecniche indispensabili all'adattamento al tipo di servizio
- 3° fase: Ulteriore incremento delle variabili in funzione del livello di gioco e allenamento progressivo al rendimento ( efficienza)

# PRIMA FASE SVILUPPO DELLA TECNICA DEL BAGHER DI INTERVENTO

## Controllo della posizione e posturale

In preparazione  
In aggiustamento  
In esecuzione

## Ricerca della palla:

Senso delle traiettorie  
Sviluppo dell'abilità dei piedi  
Concetto di centrare la palla

CERCARE

ATTACCARE

SEGUIRE

## Uniformità nelle spinte:

Il piano di rimbalzo  
Impatto e spinta di gambe se necessaria  
Braccia ferme e in visione



## L'obiettivo del tocco:

Il bersaglio

SECONDA FASE  
LA SPECIALIZZAZIONE TECNICA DEL  
RICETTORE - ATTACCANTE

I punti di riferimento .....in variazione situazione e tattica

Il bagher frontale laterale palleggio in base alla tipologia del servizio



- Costruzione del movimento
- Strutturazione posturale
- Impatto davanti al corpo o fuori in tenuta
- Spalla in protezione

SECONDA FASE  
LA SPECIALIZZAZIONE TECNICA DEL  
RICETTORE - ATTACCANTE

•Adattabilità.....

- Dentro e fuori dal corpo
- Con e senza apertura.. ricerca della massima stabilità in situazioni con equilibrio precario
- Da sinistra e da destra
- Alto, medio, basso

•Sensibilità

- Tempo di impatto attacco ma non sparo ...
- In spinta o in tenuta
- Attivo verso il bersaglio

- Graduale conoscenza e gestione delle traiettorie dal semplice al difficile e dal facile al complesso

TERZA FASE  
LA SPECIALIZZAZIONE DEL RICETTORE  
ATTACCANTE

- Il rapporto nel posizionamento e nella competenza con gli altri ricettori
- Adattamento delle tecniche alle esigenze di attacco
- I movimenti adeguati per preparare a “tempo” la rincorsa d’attacco

TERZA FASE  
LA SPECIALIZZAZIONE DEL RICETTORE  
ATTACCANTE

- **La valutazione degli aspetti comportamentali**
  - Volontà di ricevere la palla presa di responsabilità
  - Competizione con il servizio uno contro uno
  - Comunicazione chiamata e gestione della relazione atleta palla e atleta palleggiatore
  - Reazione all'errore nel giovane e nel senior
  - Lo stile attento
- **La gestione dell'attenzione in funzione del rendimento nel giovane e nel senior**

## TECNICHE DI RICEZIONE

- **In bagher frontale:** sulle traiettorie medie e corte lente
- **In bagher laterale dentro al corpo:** sulle traiettorie medie e corte tese
- **In bagher laterale fuori dal corpo:** sulle traiettorie lunghe tese e corte tese
- **In palleggio:** sulle traiettorie lente

## POSITIVITA' E EFFICIENZA

Sviluppo della **positività** : in ambito giovanile o in lavoro a blocco periodico nel senior

Sviluppo del miglioramento ricettivo come ?

**Proposta analitica** e incremento della positività

**Proposta di sintesi** e sviluppo dell'efficienza per riduzione dell'errore , dove la valutazione del gesto corretto ha un feedback immediato

## EFFICACIA E POSITIVITA'

L'allenamento della ricezione orientato allo sviluppo all'efficienza induce tendenzialmente un comportamento che vuole ridurre l'errore preservandosi dal rischio di commetterlo, l'allenamento orientato allo sviluppo della positività, induce un atteggiamento volto alla ricerca della massima performance esecutiva .

Entrambi i comportanti vanno ad incidere sulle prestazione ... perché ?

## EFFICACIA E POSITIVITA'

### ESTREMO SVILUPPO DELL'EFFICACIA

diminuzione della percentuale di ricezione perfetta ..... Possibile diminuzione della soluzione dei primi tempi

ESTREMO SVILUPPO DELLA POSITIVITA' la ricerca della ricezione perfetta porta alla diminuzione dell'importanza dell'errore che in certi momenti del set può essere determinante

## TECNICA E PROGRESSIONE DEL RICEVITORE IN FASE DI ATTACCO

### •Tempo

–Capacità di trovare un ritmo della rincorsa “timing nella sequenza degli appoggi e il tipo di accelerazione”

–La scelta del momento per partire

–Il tempo del braccio “rispetto all’apice del salto”“rispetto al tipo di palla”

### •Colpire alto e tirare lungo

### •Colpire alla massima potenza rispettando:

–I presupposti tecnici e fisici

–Gli obiettivi tecnici nelle varie fasi evolutive

### •La gestione della rincorsa:

–I passi speciali ed i passi di avvicinamento

–La coordinazione delle braccia•Il controllo del salto

–Posizione allo stacco

–L’equilibrio in fase di volo

### •Il colpo sulla palla

–Il movimento di caricamento

–La manualità

–La guida del colpo

### •La ricaduta

–Equilibrio

## DIREZIONI DELLA RINCORSA D'ATTACCO

- Le rincorse devono permetterci di poter gestire le principali direzioni di attacco.
- Le rincorse si strutturano in conseguenza del tipo di impegno assunto durante la fase di ricezione e del tempo di attacco per cui devo imparare a gestire situazioni che prevedono:
  - La possibilità di effettuare una rincorsa “da fuori ” come nel caso di ricezione vicino la linea o nel caso in cui non debba ricevere.
  - La rincorsa “in apertura” come nel caso di ricezione molto interna al campo.
  - La rincorsa dopo spostamento indietro.
  - La rincorsa dopo spostamento avanti.

## LA RINCORSA CON 4 APPOGGI

La rincorsa con 4 appoggi diventa punto fermo di notevole importanza nel percorso di Specializzazione dell'attaccante ricevitore ( pensiamo alla base didattica del passo finale come inizio di insegnamento della rincorsa del giovane atleta)

Per un destrorso : primo appoggio eseguito con il piede destro un secondo con il sinistro e Gli ultimi due , destro-sinistro che completano la rincorsa e sono determinati nel qualificare L'azione di stacco.

I primi due passi ( presi come concetto sembrano non importanti ) ma quando parliamo di Situazionalità del ruolo, diventano un riferimento essenziale per modulare i timing esecutivi Sul tipo di palla da attaccare

## I COLPI DI ATTACCO

### •I colpi fuori dal muro:

#### 1.Diagonale:

- Media sulla rincorsa
- Lunga sulla rincorsa
- Stretta con torsione del braccio

#### 2.Lungo linea:

- Con torsione del busto
- Con torsione del braccio

#### 3.In mezzo al muro

#### 4.Sopra al muro:

- Con il colpo piazzato

### •I colpi sul muro interno:

- Sulla punta delle dita
- Forte e alto contro le mani quando è in ritardo.

- Appoggio e rigiocata.

### •I colpi sul muro esterno:

- Sulla punta delle dita
- Sulla parte laterale della mano
- Sulla parte laterale dell'avambraccio ritardando il tempo
- Appoggio per la copertura e rigiocata.
- Appoggio spinto per il muro out esterno

## PROGRESSIONE DIDATTICA DEI TEMPI DI ATTACCO

- **La “palla alta” o terzo tempo la più difficile da gestire :**

- Perché ha caratteristiche di tempo e di movimento particolari.

- Perché ha una incidenza piuttosto alta a qualsiasi livello se finalizzata

- **La “5”**

- Perché ha la possibilità di prepararsi controllando i “timing” degli appoggi durante la rincorsa e la possibilità di aggiustamento in relazione ad eventuali imperfezioni della palla.

- Perché consente di gestire i colpi imparando a vedere il muro e la difesa

- Perché è una palla molto utilizzata anche nel contrattacco proprio perché l’attaccante può avere il tempo di prepararsi e sviluppare la finalizzazione

- **La “super , quick e altre tipologie di palle veloci”**

- Da inserire con molta attenzione ed in fasi successive o perlomeno con un bagaglio tecnico consolidato

# LA GESTIONE DI COLPI IN SITUAZIONE

PALLA PERFETTA O POSITIVA



PALLA SUPER O QUICK IN APERTURA O SOVRAPPOSIZIONE

PALLA TRA I DUE SISTEMI



•PALLA SUPER O QUICK MANTENENDO  
QUINDI UNA FORMA DI VELOCIZZAZIONE  
• PALLA ALTA

PALLA FUORI DAL SISTEMA



PALLA ALTA

## SVILUPPO DEI **FONDAMENTALI COMPLEMENTARI** NELLA PRESTAZIONE DEL RICEVITORE- ATTACCANTE

- La **difesa**

- La **difesa del ricevitore attaccante** nella dinamica del gioco
- **Competenze, posture e movimenti** di adattamento

Il rendimento della difesa è dipendente maggiormente dalla reattività del soggetto e dalla capacità di anticipazione delle situazioni esterne, quindi è più di situazione.

L'attaccante – ricevitore nella sua zona di difesa di seconda linea dovrà gestire un paio di situazioni ricorrenti:

Il muro non riesce a chiudere : la difesa si posizionerà nel corridoio lasciato aperto e la scelta di stare in raddoppio sul diagonale o sul parallelo sarà legato alla lettura delle caratteristiche dell'attaccante avversario

Il muro è ben chiuso : il riferimento è preciso , la scelta sarà legata alla solo lettura dell'attaccante avversario o per motivi legati all'organizzazione del sistema di difesa

L'attaccante – ricevitore di prima linea in situazione difensiva dovrà gestire la situazione in base a:

Il suo coinvolgimento nell'assistenza al pallonetto

Il suo coinvolgimento solo sull'attacco del diagonale in aiuto alla zona 5

La sua azione dipenderà dalla velocità di attacco avversaria , più l'attacco è potente e veloce meno tempo di uscita da rete avrà. Da non dimenticare che dopo la difesa di prima o seconda linea l'attaccante ricevitore dovrà eseguire una transizione per essere in grado di RIPROPORSI in uno schema di attacco credibile

SVILUPPO DEI **FONDAMENTALI**  
**COMPLEMENTARI** NELLA PRESTAZIONE  
DEL RICEVITORE- ATTACCANTE

## Il muro

Il muro da zona 4: **posizioni** di partenza, **spostamenti** e **adattamenti** specifici

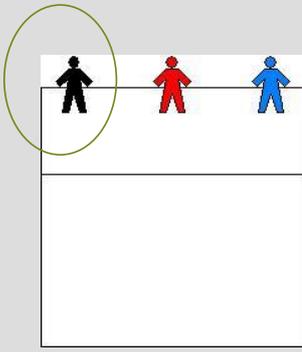
### Le strategie di muro

Le assistenze a chi?

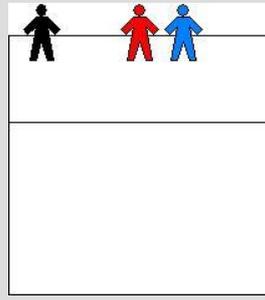
Il **cambio di posizione** a muro con l'alzatore perché?

il muro da zona 2 ... quando ?

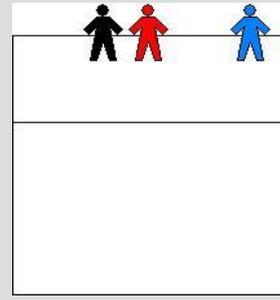
**Partenza larga**



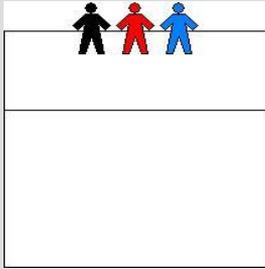
**Partenza stretta a destra**



**Partenza stretta a sinistra**



**Partenza stretta**



**SVILUPPO DEI FONDAMENTALI  
COMPLEMENTARI NELLA PRESTAZIONE  
DEL RICEVITORE- ATTACCANTE**

**Il servizio:**

Lo **sviluppo tecnico** del servizio :

Differenziazione tra femminile e maschile è soprattutto la potenza :  
ma anche differenziando i due generi avremo uno sviluppo di  
precisione con la battuta float in salto e uno sviluppo di tecnica di  
potenza e velocizzazione con battuta spin in salto, la 3° tecnica  
definita flin... ci permette di velocizzare la finalizzazione del colpo  
e di anticipare l'adattamento del sistema di ricezione avversaria

La **gestione tattica** del servizio in base alla tattica correlata ...

Battuta – muro.... e conseguente fase breack

La **gestione tattica** del servizio in base alla tattica correlata ...  
Battuta – muro e conseguente fase break e transizioni successive

La **gestione tattica** del servizio non ha differenziazioni rispetto ad altri ruoli, la correlazione battuta muro è sempre presente in tutte le fasi di gioco , studiamo l'avversario e possiamo da un certo livello in poi elaborare una strategia tattica .