

IL PROCESSO SELETTIVO GIOVANILE NEI REGIONAL DAY

MILANO 19 FEBBRAIO 2024

**PROCESSI SELETTIVI DEL CENTRO DI
QUALIFICAZIONE**

CLUB ITALIA ALLARGATO

REGIONAL DAY

PROCESSI SELETTIVI DEL CENTRO DI QUALIFICAZIONE

CLUB ITALIA ALLARGATO

ETA' DI RIFERIMENTO: RAGAZZI NATI NEL 2008/2009

STRUTTURA: 3 GIORNI IN UN'UNICA SEDE O IN PIU' SEDI (TERRITORI)

MODALITA': SCELTE DALLE REGIONI IN BASE ALLE SINGOLE ESIGENZE

ORGANIZZAZIONE DELLE SINGOLE GIORNATE

MATTINA: ALLENAMENTO FISICO + ALLENAMENTO TECNICO

POMERIGGIO: ALLENAMENTO DI SVILUPPO DEL GIOCO

PROCESSI SELETTIVI DEL CENTRO DI QUALIFICAZIONE

REGIONAL DAY

ETA' DI RIFERIMENTO: RAGAZZI NATI NEL 2008/2009/2010

STRUTTURA: 1 GIORNATA

MODALITA': SCELTE DALLE REGIONI

ORGANIZZAZIONE: 1 O 2 ALLENAMENTI PER 1 O 2 GRUPPI IN BASE AI NUMERI

TEST VALUTATIVO

SALTO AL VERTEC

MISURIAMO ALTEZZA E REACH AD 1 MANO

5 PROVE

SI SCARTA LA MIGLIORE E LA PEGGIORE

SI TIENE IN CONSIDERAZIONE LA MEDIA DELLE ALTRE 3 MISURE

A QUESTA SOTTRAIAMO LA MISURA DEL REACH ED OTTENIAMO I CM DI SALTO

VALORI PER I 2009/2010

DA 75 IN SU' «SALTATORI»

DA 70 A 74 «INTERMEDI»

DA 69 IN GIU' «LENTI»

PROCESSI SELETTIVI DEL CENTRO DI QUALIFICAZIONE

DURANTE IL CLUB ITALIA ALLARGATO ED IL REGIONAL DAY SONO 4 GLI ARGOMENTI PRINCIPALI CHE VENGONO SVILUPPATI

- ▶ GESTIONE DEL 2° TOCCO: LE ALZATE DI TUTTI
- ▶ LA RICEZIONE SOPRATTUTTO IN BAGHER (BAGHER LATERALE)
- ▶ LA GESTIONE DELLE FREEBALL
- ▶ LE TECNICHE DI SERVIZIO CON L'INTRODUZIONE DELLA BATTUTA IBRIDA (QUANDO POSSIBILE)

FARE BENE LE COSE SEMPLICI

ALZATE



PALLEGGIO

APPOGGI



BAGHER

RICEZIONI DI BATTUTE SEMPLICI



MA SIAMO SICURI CHE PALLEGGIO E BAGHER SIANO COSI' SEMPLICI DA ESEGUIRE???

LE COSE PIU' SEMPLICI SONO LE PIU' STRAORDINARIE, SOLTANTO UN SAGGIO RIESCE A VEDERLE.... PAULO COELHO

FARE BENE LE COSE SEMPLICI

ALZATE

APPOGGI

RICEZIONI

DEVONO SAPERLI
FARE TUTTI!!!

QUANTI PALLONI VENGONO ALZATI DAI
NON PALLEGGIATORI E LIBERI???

QUANTI DI QUESTI PALLONI VENGONO
ATTACCATI?

QUANTI APPOGGI FACCIAMO FARE AI
NOSTRI CENTRALI/OPPOSTI?

QUANTE RICEZIONI FACCIAMO FARE AI
NOSTRI CENTRALI/OPPOSTI?

COMPETENZE PER RUOLO!!!

ALLENARE LE COSE «FACILI»

LE COSE FACILI VANNO ESEGUITE NEL MIGLIOR MODO POSSIBILE.

BISOGNA PRETENDERE ATTENZIONE NELL'ESECUZIONE (NO SUFFICIENZA!!!)

UN APPOGGIO, UNA RICEZIONE CON PALLA LENTA ADDOSSO, UN'ALZATA, SONO SEMPLICI NELLA MISURA IN CUI CI FACCIAMO TROVARE PREPARATI ALL'ESECUZIONE DEL GESTO.

LE ALZATE DI TUTTI

ALZATE DI PALLA ALTA

- ▶ DOVE DEVE CADERE IL PALLONE?
- ▶ COME DEVE ESSERE QUELL'ALZATA?

ALZATE DOPO L'USCITA A MURO O DALLA DIFESA

ALZATE VERSO 4 O VERSO 2/1 (LE CHIAMATE)

TUTTI I GIOCATORI DEVONO ESSERE IN GRADO DI ALZARE UN PALLONE VERSO LE 2 DIREZIONI PRINCIPALI.

GESTIONE DELLE FREEBALL

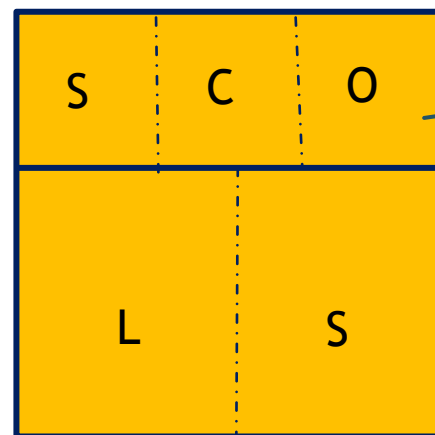
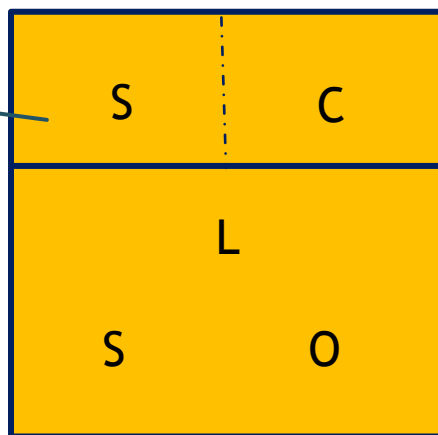
COMPETENZE PER GLI APPOGGI DENTRO AI 3 METRI:

QUANDO CI SONO 2 ATTACCHI → CENTRALE

QUANDO CI SONO 3 ATTACCHI → CENTRALE ED OPPOSTO

COMPETENZE PER GLI APPOGGI FUORI DAI 3 METRI

CON 2
ATTACCHI



CON 3
ATTACCHI



La pallavolo è in continua evoluzione, il gioco cambia e migliora di anno in anno.



La velocità ne fa da padrona.



Il servizio è il fondamentale che più è cambiato nel tempo.

IL SERVIZIO

- ▶ I GIOCATORI DOVREBBERO SCEGLIERE DI UTILIZZARE IL SERVIZIO CHE RIESCONO AD ESEGUIRE MEGLIO, CON LA MIGLIORE EFFICACIA ED EFFICIENZA.
- ▶ NEGLI ANNI SI E' PASSATI DAL SERVIZIO FLOAT PIEDI A TERRA AL SERVIZIO SALTO FLOAT E SPIN ED ORA L'IBRIDO.
- ▶ NELLE CATEGORIE GIOVANILI SI PASSA DALLA BATTUTA DAL BASSO A QUELLA DALL'ALTO CON E SENZA SALTO.
- ▶ A SUA VOLTA SONO CAMBIATI I SISTEMI DI RICEZIONE:
DA 2 A 4 RICETTORI IN BASE ALLA DIFFICOLTA' DEL SERVIZIO
NELLE CATEGORIE GIOVANILI DAI SISTEMI W O M PER I PIU' PICCOLI FINO A 3 /4 GIOCATORI.
- ▶ TUTTI I TIPI DI SERVIZIO, SE VENGONO ESEGUITI BENE SONO EFFICACI.

IL SERVIZIO NEL SETTORE GIOVANILE

CI SONO GIOCATORI CHE SANNO FARE UN SOLO TIPO DI SERVIZIO:

MA CHE NON NE HANNO MAI PROVATO UN ALTRO

O CHE PREFERISCONO FARE SOLO QUELLO

O CHE SANNO FARE MOLTO BENE QUELLO (CON EFFICACIA ED EFFICIENZA)

CI SONO GIOCATORI CHE:

FANNO DI TUTTO UN PO' CON POCA EFFICIENZA ED EFFICACIA

SANNO FARE 2 TIPI DI SERVIZIO (CON EFFICIENZA ALTA)

BATTONO SOLO DA UNA ZONA DEL CAMPO

IL SERVIZIO

- ▶ NOI ALLENATORI DOBBIAMO ADOTTARE METODI DI ALLENAMENTO CHE POSSANO MIGLIORARE LA PRESTAZIONE TECNICA DEL SERVIZIO (E DI CONSEGUENZA MIGLIORARE LA NOSTRA RICEZIONE) PER CREARE DIFFICOLTA' ALLA RICEZIONE AVVERSARIA.
- ▶ DIVERSI TIPI DI SERVIZIO:
 - FLOAT
 - SALTO FLOAT
 - SALTO SPIN
 - IBRIDO

IL SERVIZIO IBRIDO

- ▶ IL SERVIZIO IBRIDO PUO' ESSERE ESEGUITO IN DUE MODI:
 - LANCIO FLOAT E COLPO SPIN
 - LANCIO SPIN E COLPO FLOAT
- ▶ IL LANCIO DIVENTA IL PRESUPPOSTO IMPORTANTE PER QUESTA TECNICA DI SERVIZIO, DEVE ESSERE SEMPRE UGUALE.
- ▶ IL GIOCATORE CHE ADOTTA IL SERVIZIO «FLIN» (LANCIO FLOAT E COLPO SPIN) DEVE MANTENERE LO STESSO LANCIO E DECIDERE NELLA FASE DI VOLO SE COLPIRE FLOAT O SPIN. LO STESSO VALE PER IL SERVIZIO «SPLOT» (LANCIO SPIN E COLPO FLOAT)

TECNICA DEL SERVIZIO IBRIDO FLIN (FLOATER-TOPSPIN)

IL GIOCATORE SI PONE NELLA ZONA DI SERVIZIO PRONTO AD EFFETTUARE IL LANCIO CON L'ARTO OPPOSTO RISPETTO A QUELLO DI COLPO.

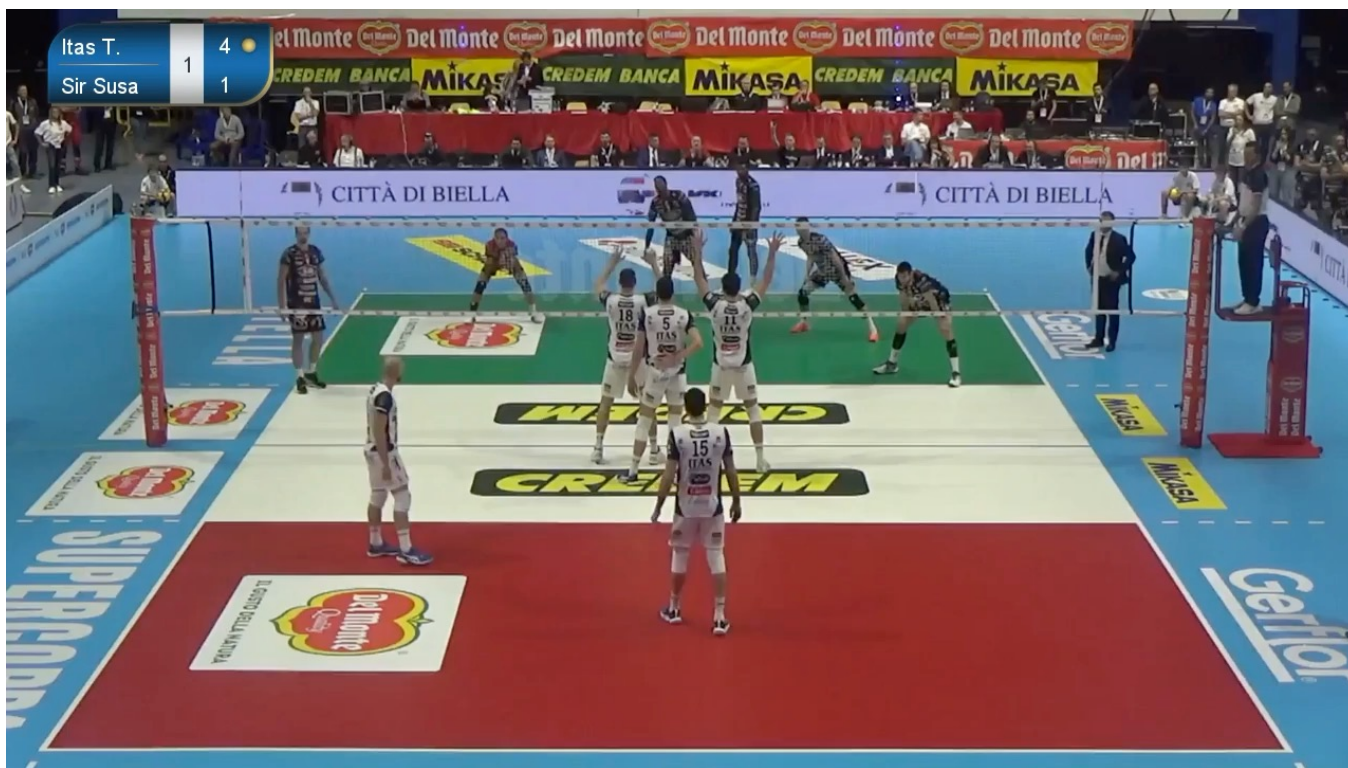
LANCIA SENZA ROTAZIONE
EFFETTUA LA RINCORSA DI 2 O 3 PASSI, LO STACCO,
IL SALTO AL MASSIMO DELL'ALTEZZA
E NELLA FASE DI VOLO COLPISCE
IL PALLONE CON MOVIMENTO PIATTO (FLOAT)
O ACCELERATO ED ARROTATO (SPIN),
IN BASE ALL'ESECUZIONE DEL SERVIZIO
CHE VUOLE ADOTTARE.

ZONA DA
COLPIRE
CON LO
SPIN





DE
CECCO:
FLIN



KOZAMERNIK: FLIN



**JANUSCZ:
FLIN**



**BIENIEK:
FLIN**

TECNICA DEL SERVIZIO IBRIDO SPLOT (TOPSPIN-FLOATER)

IL GIOCATORE SI PONE NELLA ZONA DI SERVIZIO PRONTO
PER EFFETTUARE IL LANCIO (SOLITAMENTE CON LO STESSO ARTO CHE COLPISCE).

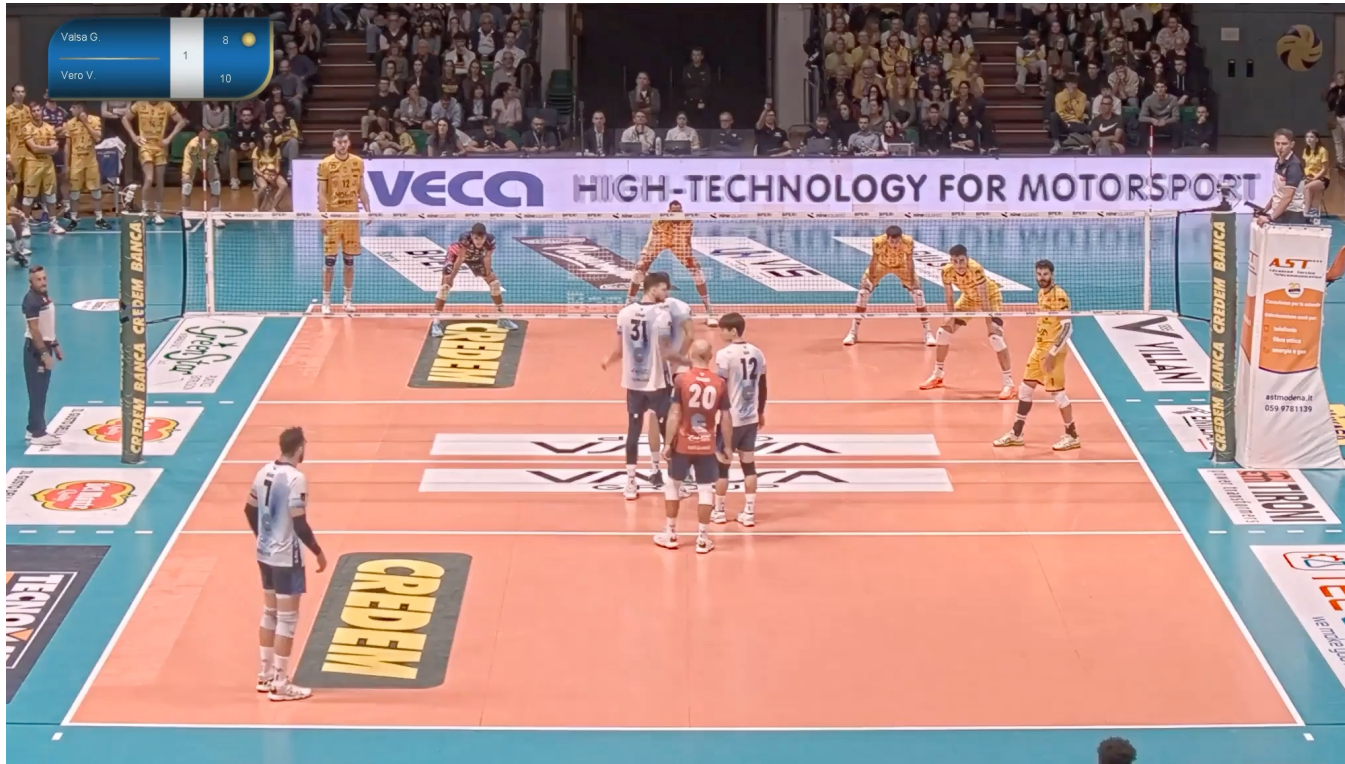
LANCIA IL PALLONE CON MOVIMENTO ROTATORIO,
EFFETTUA LA RINCORSA, LO STACCO, IL SALTO
E NELLA FASE DI VOLO COLPISCE IL PALLONE
CON MOVIMENTO ARROTATO O PIATTO
IN BASE ALL'ESECUZIONE DEL SERVIZIO
CHE VUOLE ADOTTARE.

ZONA DA
COLPIRE
CON IL
FLOAT





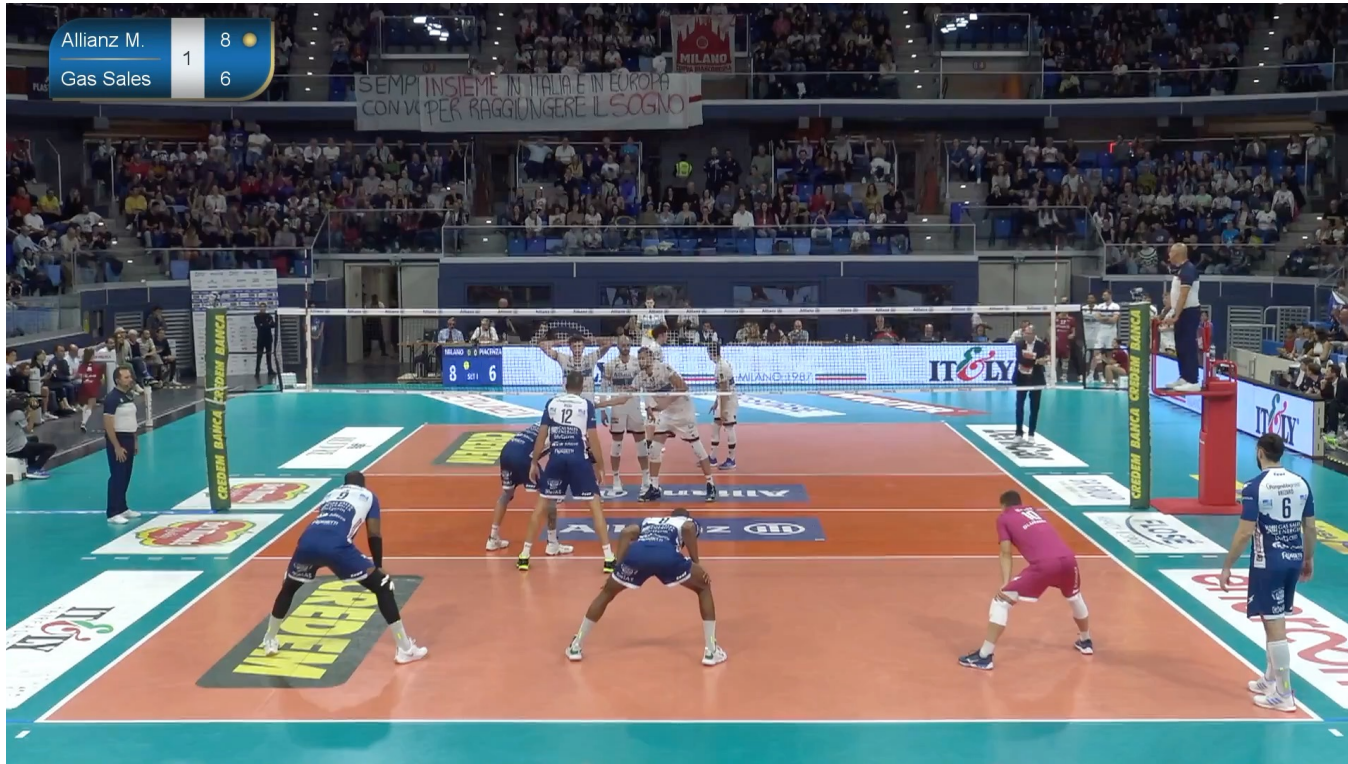
**BRIZARD:
SPLOT**



CACHOPA: SPLOT



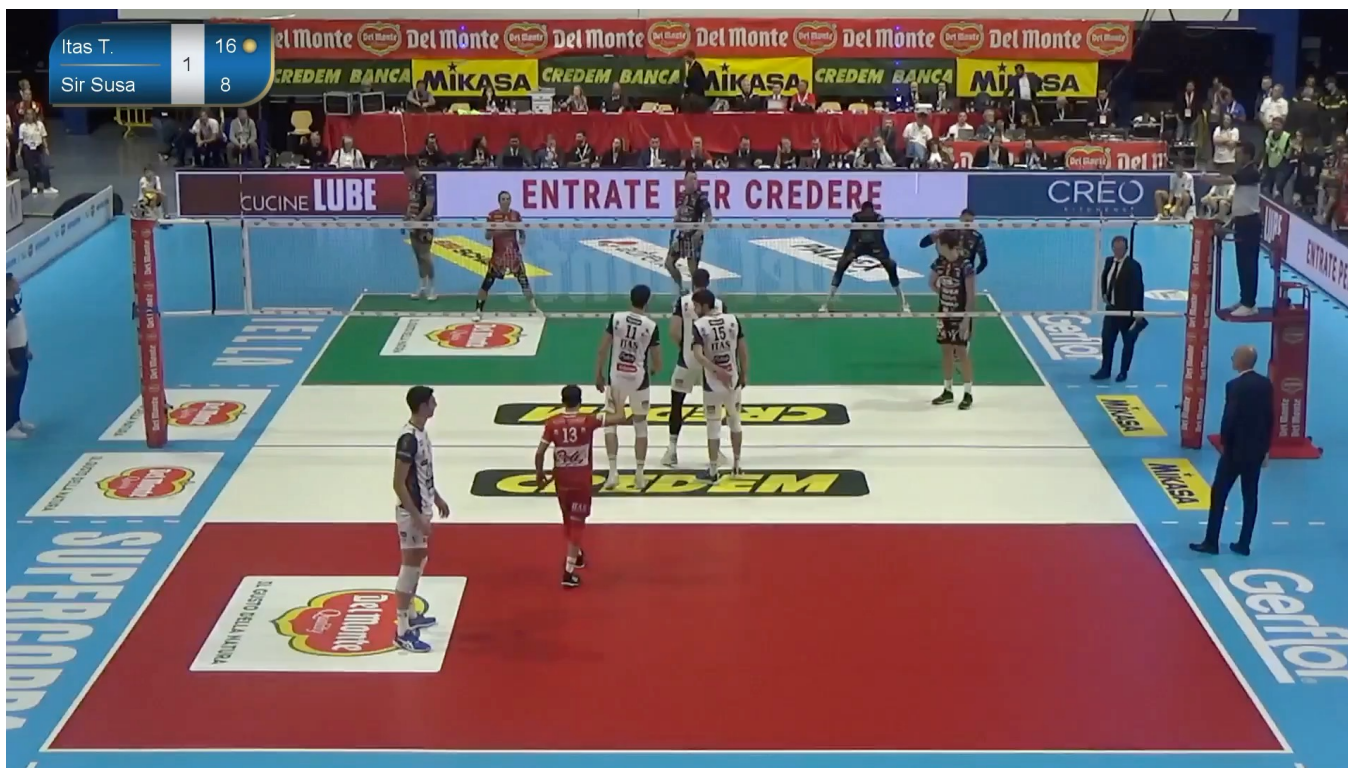
LOEPPKY: SPLOT



LOSER:
SPLOT



SPIRITO: SPLOT



SBERTOLI: SPLOT



ZAYTSEV: SPLOT

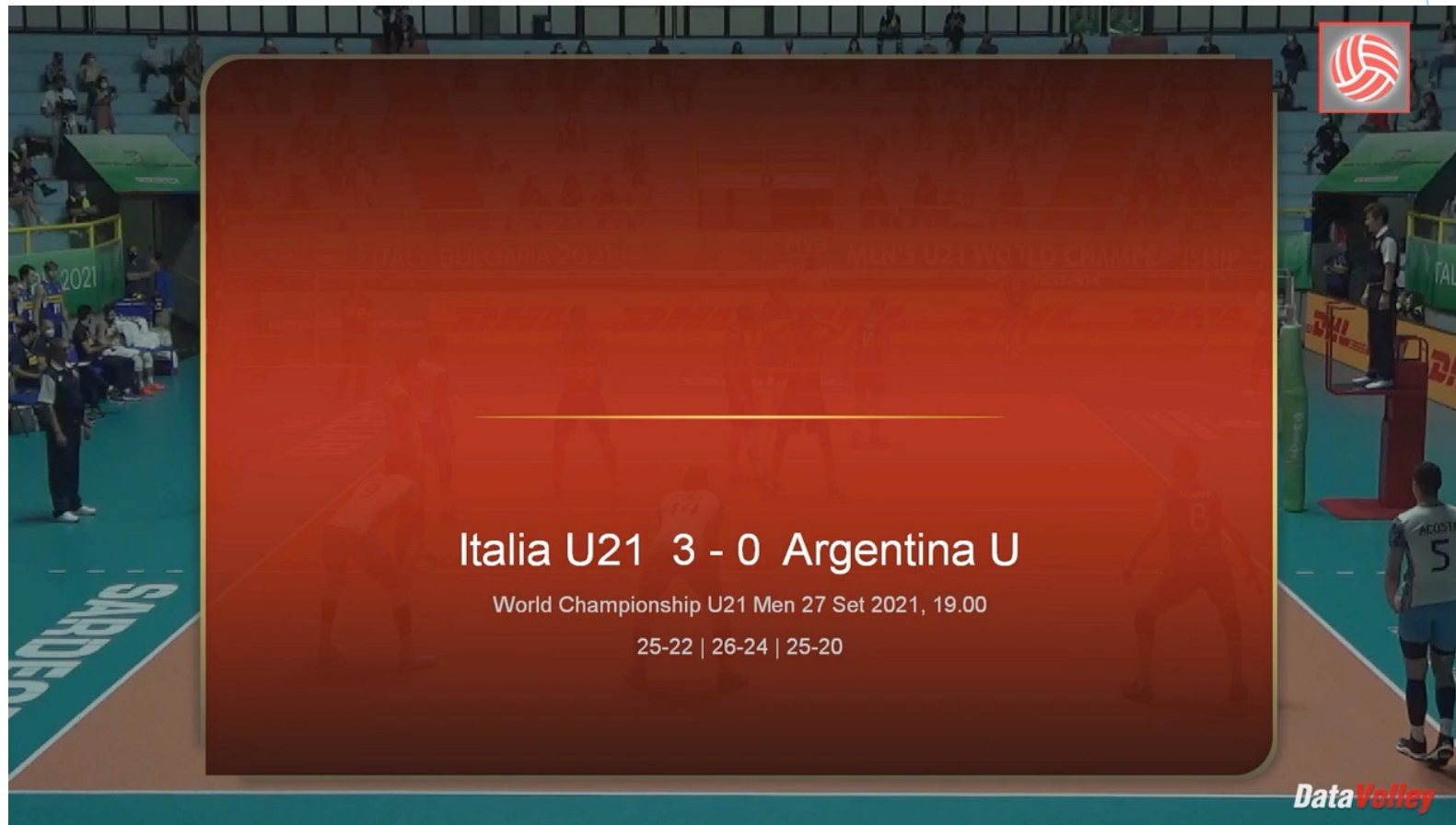


**SLIWKA:
SPLOT**

IL SERVIZIO IBRIDO: CRITICITA' IN RICEZIONE

LA LINEA DI RICEZIONE

FLIN DI CIANCIOTTA: ITALY NATIONAL TEAM U21



A photograph of a volleyball court during a match. A large red semi-transparent box is overlaid on the center of the image, containing white text. In the top right corner of the red box, there is a small red volleyball icon. The background shows a volleyball court with a green floor, a net, and spectators in the stands. A player in a white jersey with the number 5 and the name 'ACOSTA' is visible on the right side of the court. The 'DataVolley' logo is in the bottom right corner of the image.

ITALIA U21 ARGENTINA U21

Italia U21 3 - 0 Argentina U

World Championship U21 Men 27 Set 2021, 19.00

25-22 | 26-24 | 25-20

DataVolley

FLIN DI VENEMA: NETHERLAND NATIONAL TEAM U17



#05 Venema - Servizio Ibrido

#05 Venema - Servizio Ibrido
NETHERLAND | 5 VENEMA J. | Battuta

Italia U17m 3 - 0 Netherland
Euro Volley U17 19 Lug 2023, 20.00
25-22 | 25-19 | 25-13

DataVolley

FLIN DI RESPAUT: FRANCE NATIONAL TEAM U17



#09 Respaut - Servizio Ibrido

#09 Respaut - Servizio Ibrido

FRANCE 0708 | 9 RESPAUT G. | Battuta

Italia U17m 3 - 2 France 0708

Euro Volley U17 20 Lug 2023, 15.00
22-25 | 25-21 | 20-25 | 25-23 | 15-11

DataVolley

SPLOT DI TRAWKA: POLAND NATIONAL TEAM U17



#16 Trawka - Servizio Ibrido

9 1 0
POL ITA

#16 Trawka - Servizio Ibrido

Poland U17 | 16 Trawka O. | Battuta

Italia U17m 3 - 0 Poland U17

Euro Volley U17 27 Lug 2023, 20.00

25-15 | 25-16 | 25-22

DataVolley

FLIN DI MINAS: GREECE NATIONAL TEAM U17

#02 Minas - Servizio Ibrido

#02 Minas - Servizio Ibrido

GREECE 2023 | 2 MINAS A. | Battuta (Tesa)

Turkiye 2 3 - 2 Greece 2023

AVRUPA SAMPIYONASI 18 Lug 2023
25-20 | 23-25 | 25-20 | 22-25 | 15-12

DataVolley

IL SERVIZIO IBRIDO: TATTICA

IL SERVIZIO IBRIDO OFFRE DIVERSI SPUNTI TATTICI E DA' LA POSSIBILITA' AI NOSTRI GIOCATORI DI PENSARE ANCORA DI PIU' A FARE PUNTO E A DIVENTARE PIU' AUTONOMI NELL'ESECUZIONE DEL SERVIZIO.

BISOGNA INCORAGGIARE IL CORRETTO INSEGNAMENTO DI QUESTE ABILITA' DURANTE LO SVILUPPO DEL GIOCATORE PERCHE' PUO' ESSERE MOLTO EFFICIENTE ED EFFICACE NEL SORPRENDERE GLI AVVERSARI A QUALSIASI LIVELLO.

QUESTE ABILITA' **POSSONO** ESSERE ADEGUATAMENTE INSERITE IN ETA' GIOVANE, IN MODO DA DIVENTARE ABILI INTERPRETI DI QUESTE TECNICHE NELLA PALLAVOLO DEI PIU' GRANDI.

ATTENZIONE: L'USO DI QUESTE TECNICHE E' STRETTAMENTE LEGATO ALLE CAPACITA' DEL GIOCATORE DI EFFETTUARE IN MODO CORRETTO SIA IL COLPO FLOAT CHE IL COLPO SPIN.

QUANDO CI DA' FASTIDIO L'ERRORE AL SERVIZIO?

REGOLE PER IL SERVIZIO

PARTITA	ALLENAMENTO
INIZIO PARTITA	INIZIO ESERCIZIO
INIZIO SET	
DOPO UN'INTERRUZIONE TEMPO/ASCIUGATURA/FORMAZIONE/ VIDEO CHECK/ECC	DOPO UN'INTERRUZIONE PAUSA A BERE/ALLENATORE CHE PARLA/ASCIUGATURA/SCARPE DA LEGARE/ECC
DOPO L'ERRORE AVVERSARIO	DOPO L'ERRORE AVVERSARIO
DOPO L'ERRORE DEL COMPAGNO	DOPO L'ERRORE DEL COMPAGNO

MA ANCHE:
NON SBAGLIARE
DOPO IL 1° SERVIZIO ACE O «BUONO»

NON CAMBIARE ZONA
DOPO UN SERVIZIO POSITIVO O ACE

L'ALLENAMENTO DEL SERVIZIO

NELLE ESERCITAZIONI:

- ▶ SE IL GIOCATORE FA ACE O DI LA' RICEVONO / O - TORNA A BATTERE LUI
- ▶ SE IL GIOCATORE SBAGLIA TORNA IN FONDO ALLA FILA

VARIAZIONI:

- ▶ IN BASE ALL'OBIETTIVO DA SVILUPPARE POSSO DECIDERE CHE IL GIOCATORE IN BATTUTA (DOPO L'ERRORE) TORNI A BATTERE E CHE QUINDI ABBAIA UNA SORTA DI BONUS, MA NON UTILIZZIAMOLO SEMPRE;
- ▶ SE STIAMO SVILUPPANDO UN 6 VS 6 DOPO L'ERRORE FACCIAMO BATTERE IL CENTRALE CHE E' FUORI.
- ▶ VARIARE IL SERVIZIO SIA COME POSIZIONE CHE COME ZONA DA COLPIRE

LA RICEZIONE E' SEMPLICE DA ESEGUIRE?

I RAGAZZI FANNO DIFFICOLTA' A SCEGLIERE LA TECNICA DA UTILIZZARE:

- ▶ PERCHE' LEGGONO TARDI LE SITUAZIONI, LE TRAIETTORIE
- ▶ PERCHE' CONFONDONO LE TECNICHE

CHE COS'E' LA RICEZIONE?

LA RICEZIONE E' UNA TECNICA APERTA CHE NON SI RIPETE SEMPRE NELLO STESSO MODO PER QUELLO CHE RIGUARDA IL BAGHER ESISTONO:

- ▶ LA TECNICA DI BASE
- ▶ LE TECNICHE DI GIOCO

LA TECNICA DI BASE E' LA PRIMA CHE INSEGNAMO

LE TECNICHE DI GIOCO SONO QUELLE CHE SI USANO NELLE VARIE SITUAZIONI CHE SI CREANO DURANTE IL GIOCO: PALLA LUNGA, PALLA CORTA, PALLA DX E SX, PALLA CHE TOCCA IL NASTRO.

MA ANCHE PER LA TECNICA DI RICEZIONE DELLA BATTUTA FLOAT E DELLA BATTUTA SPIN.

NON SI TRATTA SOLO DI ADATTAMENTI!!!

NELLA RICEZIONE DELLA BATTUTA FLOAT

PALLA CHE CADE DAVANTI

Spostamenti: passi corti, veloci e mantenendo il baricentro sempre alla stessa altezza. L'arresto deve essere in equilibrio dinamico e si compie con gli ultimi due passi.

Se lo spostamento è molto efficace, si riesce a usare la Tecnica di Base.
In caso contrario: Posizione bassa con le braccia parallele al terreno.

- 1) Con un ginocchio per terra con un piede davanti all'altro. Il gluteo della gamba con il ginocchio per terra, se è necessario, arriva ad appoggiarsi sul tallone del piede con il dorso appoggiato sul pavimento.
- 2) Nella posizione di squat profondo (cosce parallele a terra) o squat completo (anche con i piedi non allineati)
- 3) Con tutte due le ginocchia per terra.
- 4) Salvataggio con affondo o rullata avanti.

Analisi delle tecniche di Gioco

Ricezione su Battuta Float
Davanti al Corpo - MEDIA



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

NELLA RICEZIONE DELLA BATTUTA FLOAT

PALLA CHE CADE LATERALMENTE

Spostamenti: passi accostati, due corti, uno corto e uno lungo, uno lungo e uno corto.

- 1) Bagher laterale: medio, alto e basso.
- 2) Affondo laterale: alto, medio e basso.
- 3) Inginocchiata laterale.
- 4) Salvataggio con affondo e caduta laterale.

PALLA CHE CADE DIETRO

Spostamenti: passi accostati indietro - diagonale.

- 1) Bagher laterale alto.
- 2) Affondo indietro e bagher laterale.
- 3) Ricezione in palleggio.

Analisi delle tecniche di Gioco

Ricezione su Battuta Float Laterale Vicino
Altezza MEDIA – Lato DESTRO



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

NELLA RICEZIONE DELLA BATTUTA SPIN

Per le Battute che cadono davanti, non c'è differenza con la Float.

Per quelle che cadono lateralmente:

- 1) Affondo laterale medio, basso e con caduta.
- 2) Bagher laterale basso, medio e alto.
- 3) Salvataggio con Tuffo laterale.

Analisi delle tecniche di Gioco

Ricezione su Battuta SPIN
Davanti al corpo



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

Analisi delle tecniche di Gioco

Ricezione su Battuta SPIN – Laterale al corpo
Lontano Con affondo MEDIO



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

LE COMPETENZE IN RICEZIONE NELLE NAZIONALI GIOVANILI

CHI PRENDE LA PALLA IN MEZZO? TRA SCHIACCIATORE E LIBERO? TRA I DUE SCHIACCIATORI?

LA PALLA TRA IL LIBERO E LO SCHIACCIATORE E' SEMPRE DEL LIBERO

LA PALLA TRA I 2 SCHIACCIATORI E' DI QUELLO DI 2° LINEA

LA PALLA TRA I 2 SCHIACCIATORI E' DI QUELLO PIU' BRAVO IN RICEZIONE

CHI PRENDE LA PALLA NEI PRIMI 2 METRI?

CHI PRENDE QUELLA NEI 3/ 4 METRI?

BISOGNA ADOTTARE UN SISTEMA CHIARO

COMPETENZE IN RICEZIONE

DEVONO ESSERE CHIARE

DIAMO ALCUNE REGOLE SULLE ZONE DI CONFLITTO:

- ▶ CHIAMARE LA PALLA
- NEL DUBBIO E' MIA
- NEL DUBBIO E' DENTRO

LA PALLA NON DEVE MAI CADERE SENZA L'INTERVENTO DI UNO O PIU' GIOCATORI



TECNICHE DI RICEZIONE

BAGHER FRONTALE

BAGHER LATERALE

PALLEGGIO

BAGHER FRONTALE

PER TUTTI I PALLONI CHE CADONO AVANTI.

DEVONO SAPERLO FARE TUTTI I GIOCATORI.

BAGHER LATERALE

LA TECNICA PIU' USATA IN RICEZIONE.

VIENE ADOTTATA IN TUTTE LE SITUAZIONI DI PALLA LUNGA E TESA.

E' LA PIU' USATA E LA PIU' DIFFICILE DA FARE ED IMPARARE.

NEI GIOVANI VA INTRODOTTA DA SUBITO.

PALLEGGIO IN RICEZIONE



DA UTILIZZARE SOLO CON PALLONI
DECISAMENTE LENTI E FACILI.



MA ATTENZIONE CHE NELLA
PALLAVOLO DI ALTO LIVELLO NON
ESISTONO PALLONI FACILI.

LA RICEZIONE IN BAGHER

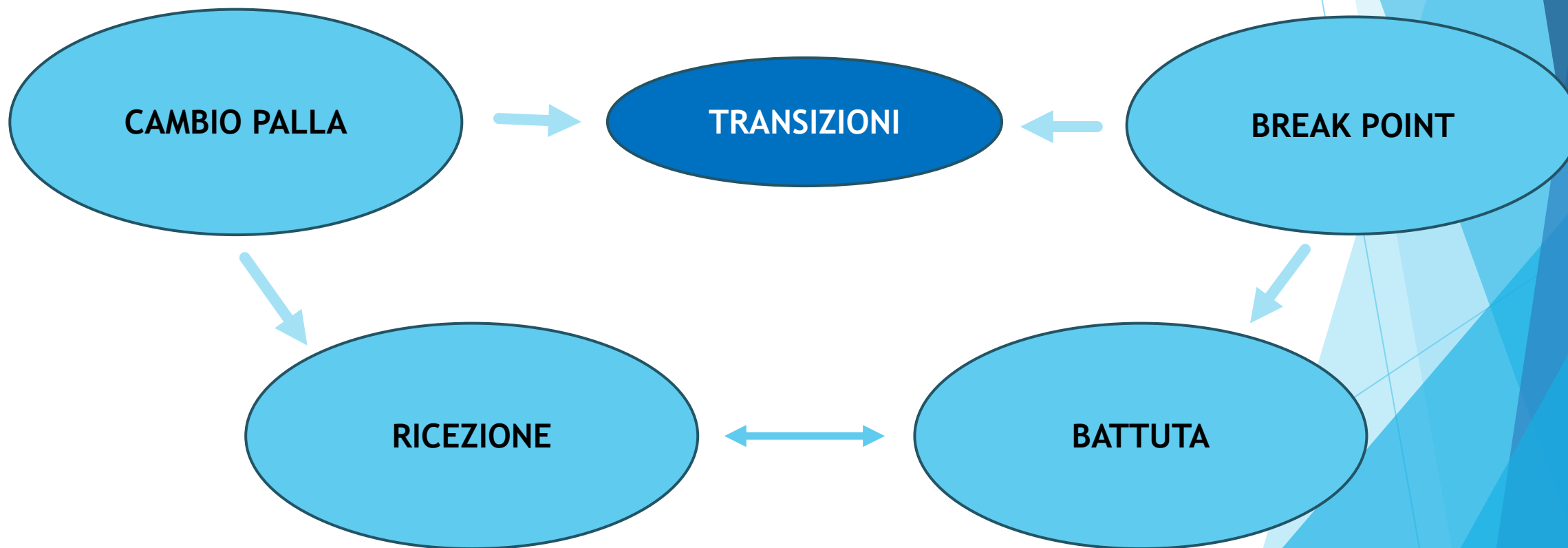
GRAZIE ALLA VELOCITA' E ALL'INTRODUZIONE DI NUOVI TIPI DI SERVIZIO, L'EFFICACIA E L'EFFICIENZA SONO MIGLIORATE NOTEVOLMENTE.

PROPRIO QUESTA SPINTA VERSO LA RICERCA DI SERVIZI SEMPRE PIU' VELOCI E TATTICAMENTE DIFFICILI DA GESTIRE CI PORTA A RIFLESSIONI SULL'USO DEL BAGHER IN RICEZIONE.

VISTO LE CARATTERISTICHE DELLA BATTUTA IBRIDA FLIN, PENSARE DI AFFRONTARLA IN PALLEGGIO DIVENTA ARDUO PER DUE MOTIVI:

- ▶ LA TARDIVA INTERPRETAZIONE DELLA TRAIETTORIA DEL PALLONE
- ▶ LA VELOCITA' ESPRESSA

QUANDO ALLENARE LA RICEZIONE



COME ALLENARE LA RICEZIONE

TUTTI GLI ALLENAMENTI DOBBIAMO ALLENARE LA RICEZIONE!!!

ALLENIAMO LA RICEZIONE CON:

ESERCIZI INDIVIDUALI

ESERCIZI SINTETICI

ESERCIZI GLOBALI

ESERCIZI DI GIOCO

ESERCIZI INDIVIDUALI

- ▶ BAGHER ALLA PARETE
- ▶ BAGHER A COPPIA CON O SENZA LA RETE IN MEZZO E VERSO UN OBIETTIVO

SONO ESERCIZI DOVE CORREGGO MOLTO LA TECNICA.

FOCUS:

MIGLIORAMENTO DELL'APERTURA DEGLI AVAMBRACCI E DELL'IMPUGNATURA DELLE MANI.

MIGLIORAMENTO DELLA TECNICA INDIVIDUALE DEL BAGHER FRONTALE E LATERALE.

MIGLIORAMENTO DELLA RAPIDITA' DI PIEDI CON BREVI E RAPIDISSIMI PASSI DI SPOSTAMENTO LATERALI O ANTERO-POSTERIORI.

ESERCIZI SINTETICI

- ▶ BATTUTA E RICEZIONE
- ▶ BATTUTA E RICEZIONE + ATTACCO

SONO ESERCIZI DOVE CORREGGO MOLTO LA TECNICA.

FOCUS:

MIGLIORAMENTO DELLA LETTURA DELLA TRAIETTORIA PRIMA CHE LA PALLA ARRIVI SOPRA IL BORDO DELLA RETE.

MIGLIORAMENTO DEGLI SPOSTAMENTI.

MIGLIORAMENTO DEL PIANO DI RIMBALZO INDIRIZZATO AL BERSAGLIO (PALLEGGIATORE)

MIGLIORAMENTO DELLE COMPETENZE NELLE ESERCITAZIONI CON ALMENO RICEZIONE A 2.

MIGLIORAMENTO DELLE TRANSIZIONI PER LA RINCORSA D'ATTACCO.

ESERCIZI GLOBALI

- ▶ ESERCIZI DI 6 VS 6 DOVE L'AZIONE INIZIA SEMPRE CON UN SERVIZIO.

SONO ESERCIZI DOVE CORREGGO ANCORA LA TECNICA E POSSO FAR RIPETERE + VOLTE UN FONDAMENTALE, UNA SITUAZIONE, UN'AZIONE DI GIOCO.

FOCUS:

MIGLIORAMENTO DELLA FASE GIOCO DI SQUADRA.

MIGLIORAMENTO DELLE COMPETENZE.

ESERCIZI DI GIOCO

- GIOCO CON PUNTEGGIO SPECIALE.

SONO ESERCIZI DOVE SI LASCIA PIU' CORRERE PERCHE' IL PUNTEGGIO GIA' SENTENZA L'ERRORE.

FOCUS:

TATTICA DI SQUADRA.

LE VARIABILI

IN TUTTE LE NOSTRE ESERCITAZIONI USARE PIU' VARIABILI

DIAMO AI NOSTRI RAGAZZI TUTTI I MEZZI NECESSARI PER
AFFRONTARE OGNI TIPO DI PALLONE!!!












**LAVORO
FISICO**

CLUB ITALIA ALLARGATO




scheda 1 - CLUB ITALIA allargato

		set	rip			set	rip			set	rip				
1	TM SQUAT	2	12		2	12		3	ADDOMINALI FITBALL	2	10				
				<i>partenza corpo perpendicolare al piano inclinato arrivo busto perpendicolare alle cosce</i>								<i>mantenere glutei ed addominali attivati</i>			
												<i>apertura completa con il bacino più alto delle ginocchia</i>			
4	ESTENSIONI ANCA	2	12		5	12		6	IMITAZIONE ATTACCO	2	6dx+6sx				
												<i>mantenere glutei ed addominali attivati; corpo in linea, serrato e attivato</i>			
7	SQUAT MONO	2	6dx+6sx		8	12		9	LANCIO MEDBALL	2	8				
				<i>stop discesa quando il ginocchio va verso l'interno</i>								<i>utilizzare palla da 5 kg</i>			
												<i>utilizzare palla da 2/3 kg</i>			

CLUB ITALIA ALLARGATO







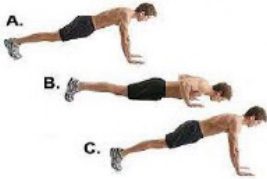




scheda 2 - CLUB ITALIA allargato

		set	rip			set	rip			set	rip					
1	TM SQUAT	2	12		2	12		3	TRX STANDING ROLL OUT	2	12					
				<i>partenza corpo perpendicolare al piano inclinato arrivo busto perpendicolare alle cosce</i>								<i>mantenere glutei ed addominali attivati</i>				
4	PONTE SU FITBALL	2	12		5	PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	2	2-2-2-2-2		6	CRUNCH AD UNA GAMBA	2	4 x 5			
				<i>mantenere glutei ed addominali attivati; corpo in linea, serrato e attivato</i>								<i>gomito dx tocca ginocchio sx e dx con dx, gomito sx tocca ginocchi dx e dx con sx</i>				
7	SQUAT MONO	2	6dx+6sx		8	TRX APERTURE A T	2	12		9	LANCIO MEDBALL	2	8			
				<i>stop discesa quando il ginocchio va verso l'interno</i>								<i>utilizzare palla da 2/3 kg</i>				

CLUB ITALIA ALLARGATO










scheda 3 - CLUB ITALIA allargato

		set	rip			set	rip			set	rip			
1	SQUAT BULGARO	2	6dx+6sx		2	TRX REMATORE INVERSO	2	8		3	ADDOMINALI SQUADRA 1 GAMBA	2	8dx+8sx	
				<i>mantenere glutei ed addominali attivati</i>					<i>eseguire in maniera alternata</i>					
4	SALTI DA AFFONDO FRONTALE	2	4dx+4sx		5	PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	2	2-2-2-2-2		6	PALLOF TORSIONE	2	8dx+8sx	
				<i>mantenere glutei ed addominali attivati; corpo in linea, serrato e attivato</i>										
7	AFFONDO LATERALE PROFONDO	2	6dx+6sx		8	TRX KNEELING ROLLOUT	2	12		9	LANCIO palla medica	2	8	
									<i>utilizzare palla da 2/3 kg</i>					

CLUB ITALIA ALLARGATO



scheda 4 - CLUB ITALIA allargato

		set	rip			set	rip			set	rip				
1	TM SQUAT	2	12		2	TRAZIONI SBARRA BASSA	2	12		3	ADDOMINALI FITBALL	2	10		
				<i>partenza corpo perpendicolare al piano inclinato arrivo busto perpendicolare alle cosce</i>								<i>mantenere glutei ed addominali attivati</i>			
				<i>apertura completa con il bacino più alto delle ginocchia</i>											
4	ESTENSIONI ANCA	3	12		5	TRX STANDING ROLL OUT	2	12		6	CRUNCH AD UNA GAMBA	2	4 x 5		
												<i>gomito dx tocca ginocchio sx e dx con dx, gomito sx tocca ginocchio dx e dx con sx</i>			
7	AFFONDO LATERALE PROFONDO	2	6dx+6sx												

CONTATTI

CRESTA MONICA

monica.cresta73@gmail.com

RANOCCHI GLAUCO (preparatore)

ranocchi@federvolley.it

Per i video sulla ricezione:

<https://www.federvolley.it/video>

Per gli esercizi sulla ricezione:

<https://www.federvolley.it/focus-giovanile-maschile>