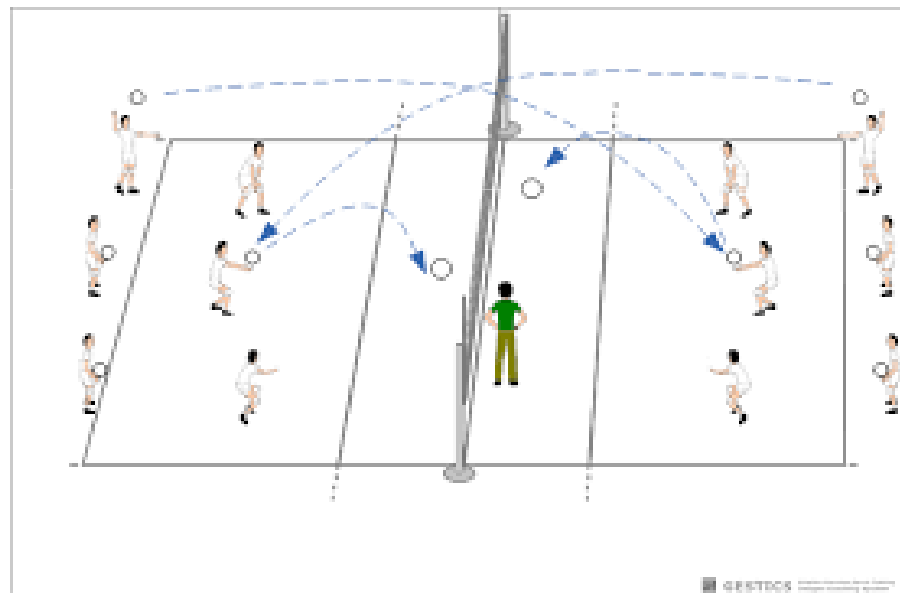


Esercizi di Battuta e Ricezione e Ricezione-Attacco



*Fase Residenziale
Corso Allenatori
Secondo Grado*

*Matteo Bertini
Allenatore
Delta Informatica Trentino*



Tipi di Esercizi

- ✓ Analitici
- ✓ Sintetici
- ✓ Globali



Esercizi Analitici

- ✓ Individuale o a piccoli gruppi (ruoli)
- ✓ Focus attentivo solo su un fondamentale
- ✓ Focus attentivo solo su un particolare del fondamentale (giovanile)
- ✓ Elevato numero di ripetizioni
- ✓ Permette lo sviluppo della tecnica individuale

Battuta

- ✓ Lancio
- ✓ Rincorsa
- ✓ Colpo sulla palla





Esercizi Analitici

- ✓ Con obiettivo tecnico, troviamo il miglior colpo
- ✓ Con obiettivo tattico, colpire o evitare obiettivi
- ✓ Con punteggio individuale
- ✓ Con punteggio di squadra
- ✓ Combinato ad un altro fondamentale



Esempio di esercizio di battuta

- ✓ Dividere la squadra in 2 gruppi e battere in modo alternato
- ✓ Mettere un elastico a 50/60 cm sopra la rete per focalizzare l'attenzione sulla battuta tesa e vicina al nastro
- ✓ Mettere degli obiettivi in campo da colpire o evitare
- ✓ Cambiare la zona di battuta
- ✓ Cambiare gli obiettivi
- ✓ Inserire punteggio individuale
- ✓ Inserire punteggio di squadra



Esempio di punteggio

- ✓ Obiettivo centrato +1 punto
- ✓ Obiettivo non centrato 0 punti
- ✓ Errore -1 punto
- ✓ Obiettivo punteggio = 8/10 punti
- ✓ Cambiare campo al raggiungimento del punteggio

Esempio di punteggio

Variazioni:

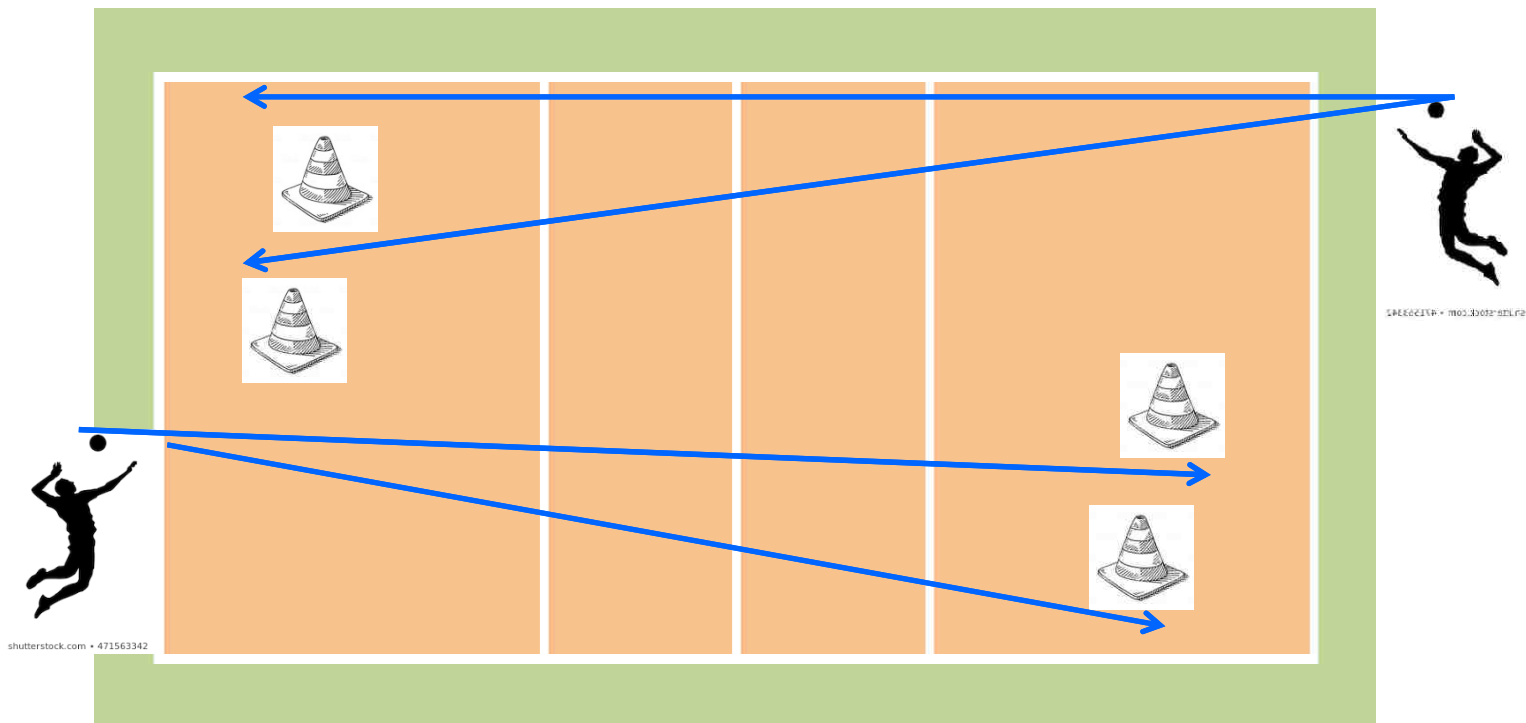
- ✓ Massimo 2 errori
- ✓ Dopo 6/8 punti l'errore azzerava il punteggio
- ✓ 2 errori consecutivi azzerano il punteggio
- ✓ 2 obiettivi consecutivi centrati fanno ottenere un punto aggiuntivo
- ✓ Eseguire l'esercizio di squadra aumentando il punteggio di arrivo e rispettando la rotazione



In che momento posso utilizzarlo

- ✓ Nelle sedute mattutine
- ✓ In mezzo agli esercizi di 6 vs 6
- ✓ A fine allenamento

Esempio di Esercizio



Esempio di Esercizio



Ricezione

- ✓ Piano di Rimbalzo
- ✓ Spostamento
- ✓ Conflitto di Ricezione
- ✓ Terzetto di Ricezione
- ✓ Float o spin
- ✓ Zona di ricezione
- ✓ Provenienza della battuta





Esercizi Analitici

- ✓ Quantità
- ✓ Perfezionamento tecnico
- ✓ Conoscenza del sistema
- ✓ Conoscenza dei compagni
- ✓ Con punteggio individuale
- ✓ Con punteggio di coppia o terna

Esempio di punteggio

- ✓ Ricezione positiva (# o +) +1 punto
- ✓ Ricezione Negativa (! o -) 0 punti
- ✓ Errore (/ o =) -1 punto
- ✓ Obiettivo punteggio = 8/10 punti
- ✓ Cambiare rotazione al raggiungimento dell'obiettivo

Esempio di punteggio

Variazioni:

- ✓ Massimo 2 errori
- ✓ Dopo 6/8 punti l'errore azzerava il punteggio
- ✓ 2 errori consecutivi azzerano il punteggio
- ✓ 2 ricezioni positive consecutive ottengono 1 punto aggiuntivo
- ✓ Eseguire l'esercizio su ogni rotazione
- ✓ Cambiare tipo di battuta
- ✓ Cambiare zona di battuta



In che momento posso utilizzarlo

- ✓ Nelle sedute mattutine
- ✓ Nella fase di attivazione con la palla
- ✓ A fine allenamento

Esempio di Esercizio





Esercizi Sintetici

- ✓ Piccoli gruppi o tutta la squadra
- ✓ Variabili situazionali limitate
- ✓ Permette un miglior transfer tra l'analitico e il globale
- ✓ Possibilità di inserire dei punteggi speciali
- ✓ Focus attentivo limitato alla situazione
- ✓ Permette lo sviluppo della tecnica individuale in modalità simile al gioco



Esercizi Sintetici

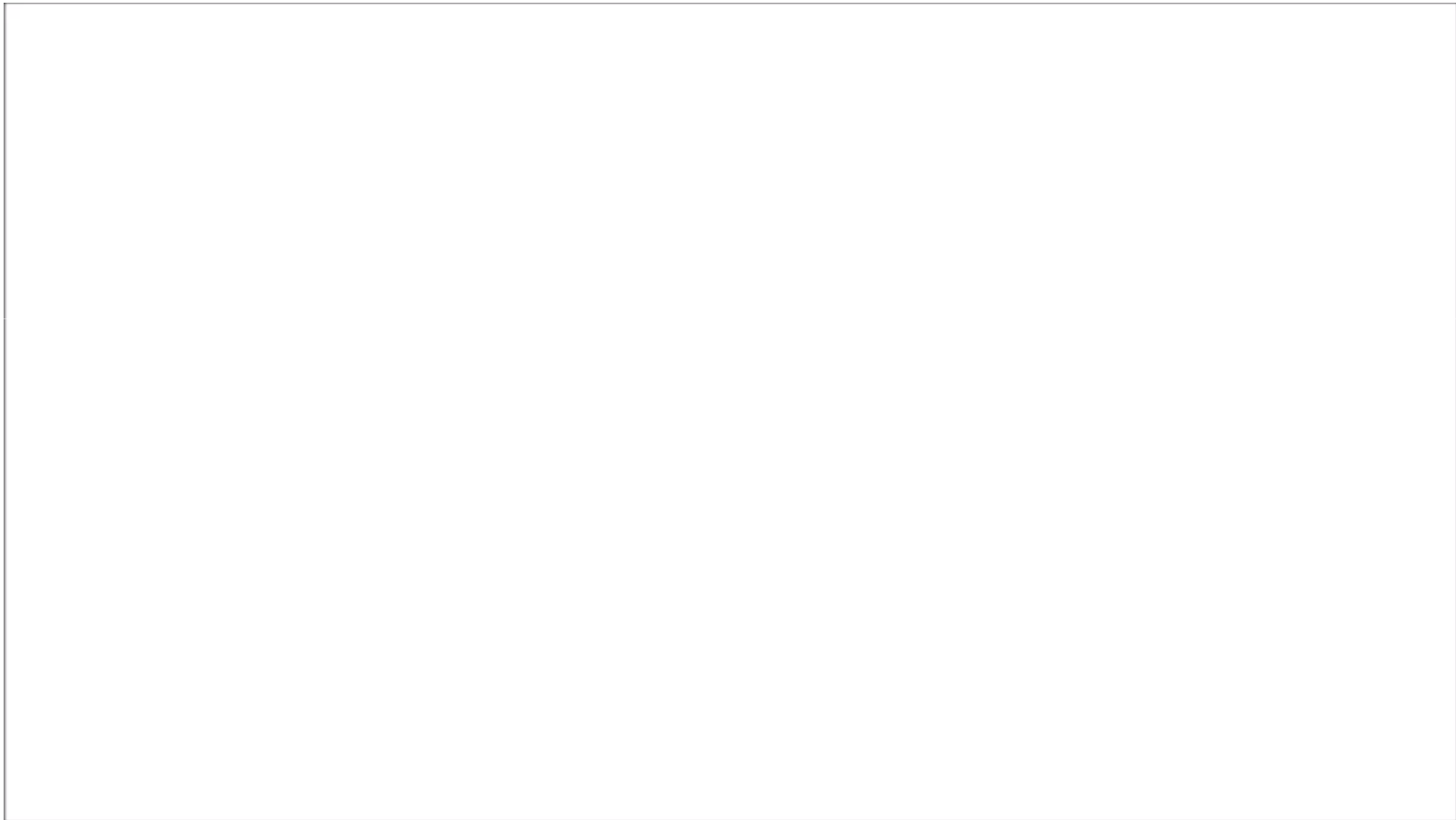
- ✓ Battuta e Ricezione
- ✓ Ricezione/Attacco
- ✓ 5 VS 5, 4 VS 4,.....


Battuta e ricezione: esercizi





Ricezione/Attacco: esercizi





Il Cambiopalla – Esercizi di 6 vs 6

- ✓ Punteggio o Tattici
- ✓ Rotazioni bloccate o a giro



Esercizi di 6 vs 6

Tattico senza punteggio

- ✓ Stabilire situazioni obbligate
- ✓ Bloccare la base del centrale
- ✓ Giocare situazioni tattiche in base al punto dialzata



Esercizi di 6 vs 6

Tattico senza punteggio

- ✓ Stabilire situazioni obbligate
- ✓ Bloccare la base del centrale
- ✓ Giocare situazioni tattiche in base al punto dialzata



Esercizi di 6 vs 6 a punteggio

- ✓ Ritmo partita (far partire l'azione con una battuta)
- ✓ Con palla di conferma
- ✓ Ogni azione vale un punto e decidendo un numero di palloni fisso

Esercizi di 6 vs 6 a punteggio

Squadra A in Cambiopalla

Squadra B in Breakpoint

Rotazione Bloccata

Punteggio di partenza 21-19 per BP

La Squadra B inizia in Battuta

Se CP# la Squadra A deve confermare con una seconda palla

Se BP# la Squadra B deve confermare con una seconda palla

Se confermato la Squadra ottiene un punto

Se non confermato le squadre non ottengono punti



Esercizi di 6 vs 6 a punteggio

Ogni Squadra effettua 3 battute consecutive
Ogni azione vale un punto
Al termine delle 6 battute cambio rotazione
Punteggio di partenza 16-16



Esercizi di 6 vs 6 a punteggio

Squadra A in Cambiopalla

Squadra B in Breakpoint

Punteggio di partenza 21-19 per BP

La Squadra B inizia in Battuta

Se CP#, la Squadra A deve confermare con una seconda palla

Se confermato la Squadra A ottiene un punto e una rotazione

Se BP#, la Squadra B deve confermare con una seconda palla

Se confermato +1 e cambio linee



Esercizi di 6 vs 6 a punteggio

Squadra A in Cambiopalla

Squadra B in Breakpoint

Punteggio di partenza 12-12

Sequenza Palloni:

1. Battuta Squadra B
2. Free Ball per Squadra B
3. Battuta Squadra B
4. Alta Squadra B

Giocare la sequenza 2 volte poi cambiare le linee e la rotazione