



FIPAV ABRUZZO

CORSO DI AGGIORNAMENTO

ALLENAMENTO DEL RICETTORE ATTACCANTE, ESERCITAZIONI E PROGRESSIONI DI LAVORO IN PALESTRA

L'Aquila 20/09/2025

Docente: Marco

L'ALLENAMENTO SPECIFICO DEL RICEVITORE ATTACCANTE QUALI I FOCUS?

- **Orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo** (e i rispettivi adattamenti)
- **Ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco** (da zona 6 e da zona 2)
- **Ricezione e copertura**
- **Scelta della tecnica** ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla
- **Competenze complementari** del ruolo

SVILUPPO DELL'ORIENTAMENTO AL BERSAGLIO DEL PIANO RIMBALZO NEI RISPETTIVI ADATTAMENTI

- L'**orientamento** verso il bersaglio del piano di rimbalzo e dell'azione sulla palla costituiscono l'aspetto maggiormente correlato con le **migliori percentuali di ricezione positiva**
- **Motricità/abilità necessarie:**
 - **Mobilità delle spalle** (bilaterale)
 - **Anticipo della traiettoria** della palla (bilaterale)
 - **Stabilità al tocco** (iperestensione del gomito e presa delle mani)
- Obiettivi delle **proposte di esercizio** specifico
 - **Autonomia del piano di rimbalzo** nell'azione sulla palla
 - **Precisione nei movimenti** di adattamento degli arti inferiori

CASISTICA SITUAZIONALE DEL COMPORTAMENTO TECNICO RICETTORE-ATTACCANTE

Scelta della tecnica ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla

BAGHER FRONTALE

- **QUANDO?**

- Traiettoria che incide **sotto le spalle**
- Massima distanza laterale ad un **tempo di movimento**

COME?

Anticipare la traiettoria della palla con lo spostamento e con il piano di rimbalzo

- Il **saltello** (*split*) per fronteggiare la palla
- La tecnica con il **passo in affondo**

CASISTICA SITUAZIONALE DEL COMPORTAMENTO TECNICO RICETTORE-ATTACCANTE

La scelta della tecnica ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla

BAGHER LATERALE

QUANDO?

Traiettoria della palla che incide all'**altezza delle spalle**

Massima distanza laterale ad **un tempo e oltre di movimento**

COME?

Uscita dalla traiettoria della palla o **anticipo della traiettoria** o
piano di rimbalzo

CASISTICA SITUAZIONALE DEL COMPORTAMENTO TECNICO RICETTORE-ATTACCANTE

Scelta della tecnica ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla

RICEZIONE IN PALLEGGIO

- Traiettoria della palla nettamente **sopra il ricevitore**
- **Anticipare la traiettoria** con lo spostamento dei piedi
- Prevalenza dell'allenamento situazionale rispetto all'analitico

CASISTICA SITUAZIONALE DEL COMPORTAMENTO TECNICO RICETTORE-ATTACCANTE

- Le sequenze di **ricezione** e **preparazione delle rincorse** d'attacco
 - La **linea di rincorsa** ottimale e il tempo d'attacco
 - Linea di **rincorsa dall'esterno verso l'interno** del campo
 - Linea di **rincorsa interna** al campo
- Tecniche di **transizione specifiche**
 - Sequenza: ricezione – passo riportato laterale – inizio rincorsa
 - Sequenza: ricezione – incrocio – inizio rincorsa
- **Ricezione e copertura**
 - Le **posizioni** in campo, i **tempi** di posizionamento e le **posture**

CASISTICA SITUAZIONALE DEL COMPORTAMENTO TECNICO RICETTORE-ATTACCANTE

- Particolarità esecutive nelle tecniche d'**attacco** del ricevitore attaccante
 - Adattabilità delle **linee di rincorsa**
 - Adattabilità delle **frontalità allo stacco**
 - Capacità di gestire a scopo tattico il **colpo sulla palla** indipendentemente dalla frontalità allo stacco
 - L'attacco da seconda linea da **zona 6**

VIDEO

[C:\Users\ACER\Desktop\Club Italia del Centro\Video progressione bagher laterale\Bagher laterale - analitico con cerchi1.M](#)

[C:\Users\ACER\Desktop\Club Italia del Centro\Video progressione bagher laterale\Bagher laterale - analitico con cerchi 2.M](#)

[C:\Users\ACER\Desktop\Club Italia del Centro\Video progressione bagher laterale\Bagher laterale - analitico con cerchi con](#)

[C:\Users\ACER\Desktop\Club Italia del Centro\Video progressione bagher laterale\Bagher laterale - analitico con cerchi con](#)

[C:\Users\ACER\Desktop\Montorio Volley\italia siete voi\LE TRANSIZIONI NELLA FASE DIRICEZIONE ATTACCO.mp4](#)

[C:\Users\ACER\Desktop\Montorio Volley\italia siete voi\I RICETTORI ATTACCANTI NEL GIOVANILE.mp4](#)

L'ALLENAMENTO DIFFERENZIATO DEL RICEVITORE

- **Allenamento specifico**

- Definizione delle **posizioni di partenza** in ricezione (sia in profondità che nella quantificazione dello spazio laterale di competenza)
- Didattica dei **movimenti di adattamento** alla traiettoria di servizio e gestione della frontalità al tocco di palla (spostamenti ad un tempo, passo riportato, affondo)
- Utilizzo delle **tecniche specialistiche** (ricezione in caduta, in palleggio)
- **Sequenze di transizione** tra ricezione e attacco

- **L'allenamento ad obiettivi**

- Obiettivi a **target** (contenimento dell'errore – positività/efficienza)
- Obiettivi a **ripetere la prestazione positiva** consecutivamente

L'ALLENAMENTO DELLE **COMPETENZE COMPLEMENTARI** D RUOLO

- Allenamento di **competenze a muro** del ricettore – attaccante
 - Tecniche specifiche di **spostamento**
 - La differenziazione del **tempo di muro** (assistenza 1° tempo, attacco 1ª linea, attacco da 2ª linea, assistenza su *pipe*)
- Allenamento di **competenze in difesa** del ricettore – attaccante
 - Le transizioni tra **difesa** e **contrattacco** (o su difesa del compagno)
- Allenamento di tecniche di **servizio** per il ricettore – attaccante

GRAZIE

