

SVILUPPO E APPLICAZIONE DELLE TECNICHE DI RICEZIONE NELLA FASCIA U13-U18 FEMMINILE

Corso aggiornamento



COMITATO REGIONALE
A B R U Z Z O

PREMESSA

7 ANNI DI ALLENAMENTI IN 2 ORE !!

LA FASCIA GIOVANILE DIPENDE TANTO DAL LIVELLO DI PARTENZA E DALL'OBIETTIVO AGONISTICO

TUTTO QUELLO CHE PORTO E' FRUTTO DI STUDI-SPERIMENTAZIONI-CONFRONTI

OBIETTIVO DEL CORSO E' CONDIVIDERE DELLE IDEE CHE POSSANO IN QUALCHE MODO STIMOLARE IL LAVORO QUOTIDIANO IN PALESTRA

PALMARES DE SISTO 1999-2024

-  9 TITOLI PROVINCIALI GIOVANILI
-  9 TITOLI REGIONALI GIOVANILI
-  ARGENTO TROFEO PROVINCE
-  CAMPIONE D'ITALIA UNDER 17 F.
-  1 COPPA ITALIA DI LEGA SERIE B F.
-  1 COPPA ITALIA SERIE A2 FEMM
-  TITOLO DI SERIE A1 FEMMINILE
-  TITOLO DI SERIE B1 MASCHILE
-  TITOLO DI SERIE B2 FEMMINILE
-  CAMPIONE REG. U.16 F. LAZIO
-  CAMPIONE D'ITALIA UNDER 16 F.
-  BRONZO TROFEO DELLE REGIONI
-  ARGENTO COPPA LAZIO SERIE C
-  TITOLO DI SERIE B2 MASCHILE
-  7° POSTO TROFEO DELLE REGIONI
-  TITOLO DI SERIE B2 FEMMINILE
-  TROFEO DEI TERRITORI ROMA

RICEZIONE



The diagram shows a basketball court with a red key and blue out-of-bounds areas. A basketball hoop is centered at the far end. Five dark blue lines radiate from the hoop towards the foreground, representing different angles for receiving the ball. A text box at the bottom explains that reception is a fundamental skill with a fixed target in variable situations.

**E' UN FONDAMENTALE CHE PREVEDE UN
BERSAGLIO FISSO IN STUAZIONI VARIABILI**

POSSIBILITA'

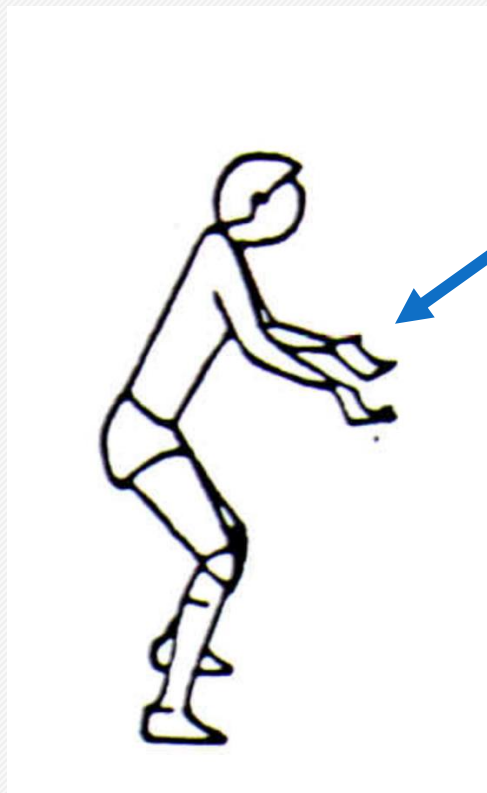


SI PUO' LAVORARE FACENDO FARE LA RICEZIONE...

SI PUO' LAVORARE SULL'EFFETTO DELLA RICEZIONE...

SI PUO' LAVORARE SCOMPONENDO LE CARATTERISCTICHE DELLA RICEZIONE

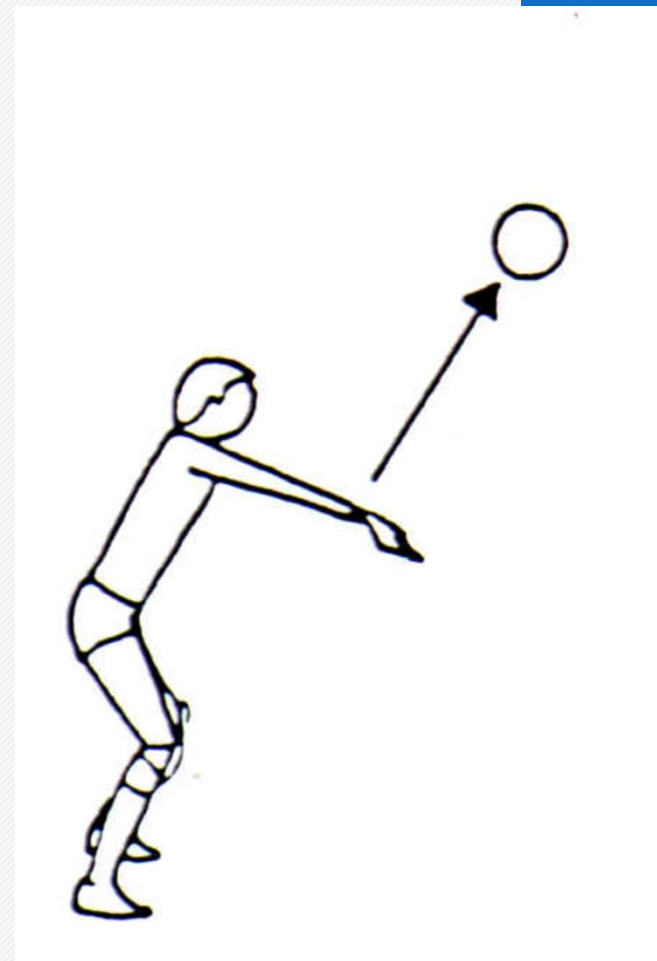
TRE FASI DEL GIOCO



ENTRATA



TOCCO



USCITA

TRE FASI



FASE DI ENTRATA: DETERMINANTE MA NON DISCRIMINANTE DEL RISULTATO

ESPERIENZE MOTORIE GENERICHE O SPECIFICHE

TOCCO: GESTIONE DELLE MOTRICITÀ PERSONALI

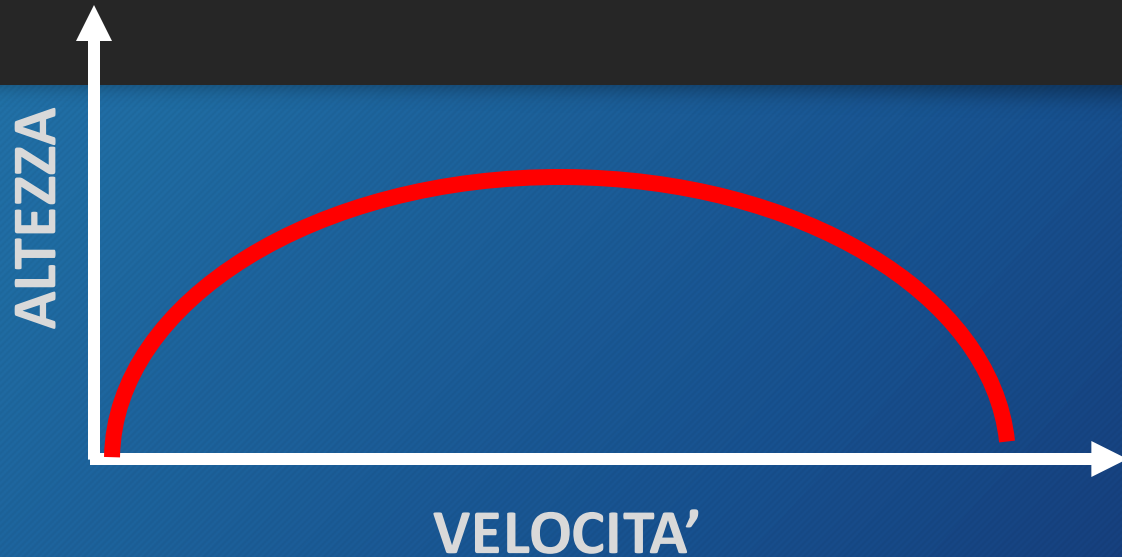
CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE

FASE DI USCITA: DISCRIMINANTE PER CONTROLLO DELLA PALLA

TALENTO

COMPONENTI TRAIETTORIA

- DIREZIONE
- ALTEZZA
- VELOCITA'
- PROFONDITA'



FASE ENTRATA

ELABORAZIONE DEL PUNTO DI IMPATTO

- DIREZIONE
- PROFONDITA'

ALTEZZA

VELOCITA'

- PUNTO DI PARTENZA
- SPOSTAMENTO
- POSIZIONAMENTO
- POSTURA
- IMPOSTAZIONE TECNICA

FASE USCITA

ELABORAZIONE DELL'OBIETTIVO

- DIREZIONE
- PROFONDITA'

ALTEZZA

VELOCITA'

PROCESSO MENTALE

FASE ENTRATA

RICHIEDE ESPERIENZE

FASE USCITA

RICHIEDE COMPETENZE

R.A.R

RILEVAZIONE

ANALISI

RISOLUZIONE

PRIORITA' DELLA RICEZIONE ?



LETTURA
ENTRATA

GESTIONE
USCITA

1.NO ERRORE =

MINIMA

MEDIA

2.GIOCABILE ! +

MEDIA

BUONA

3.PERMETTA OGNI SOLUZIONE #

BUONA

OTTIMA

4.EFFICIENZA

OTTIMA

OTTIMA

RELAZIONE TRA LE COMPONENTI

FASE ENTRATA

FASE USCITA

DIREZIONE



DIREZIONE

ALTEZZA



ALTEZZA

VELOCITA'



VELOCITA'

PROFONDITA'



PROFONDITA'

PARAMETRI DI CONTROLLO DELLE COMPONENTI DI USCITA

TECNICA FRONTALE

DIREZIONE

ROTAZIONE DEL DORSO

ALTEZZA

DISTENSIONE BRACCIA

VELOCITA'

CATENA CINETICA CRONOLOGICA

PROFONDITA'

RAPPORTO ALTEZZA/VELOCITA'

TECNICA LATERALE

DIREZIONE

ROTAZIONE DELLE LOMBARI

ALTEZZA

INCLINAZIONE BUSTO

VELOCITA'

CATENA CINETICA CRONOLOGICA

PROFONDITA'

RAPPORTO ALTEZZA/VELOCITA'

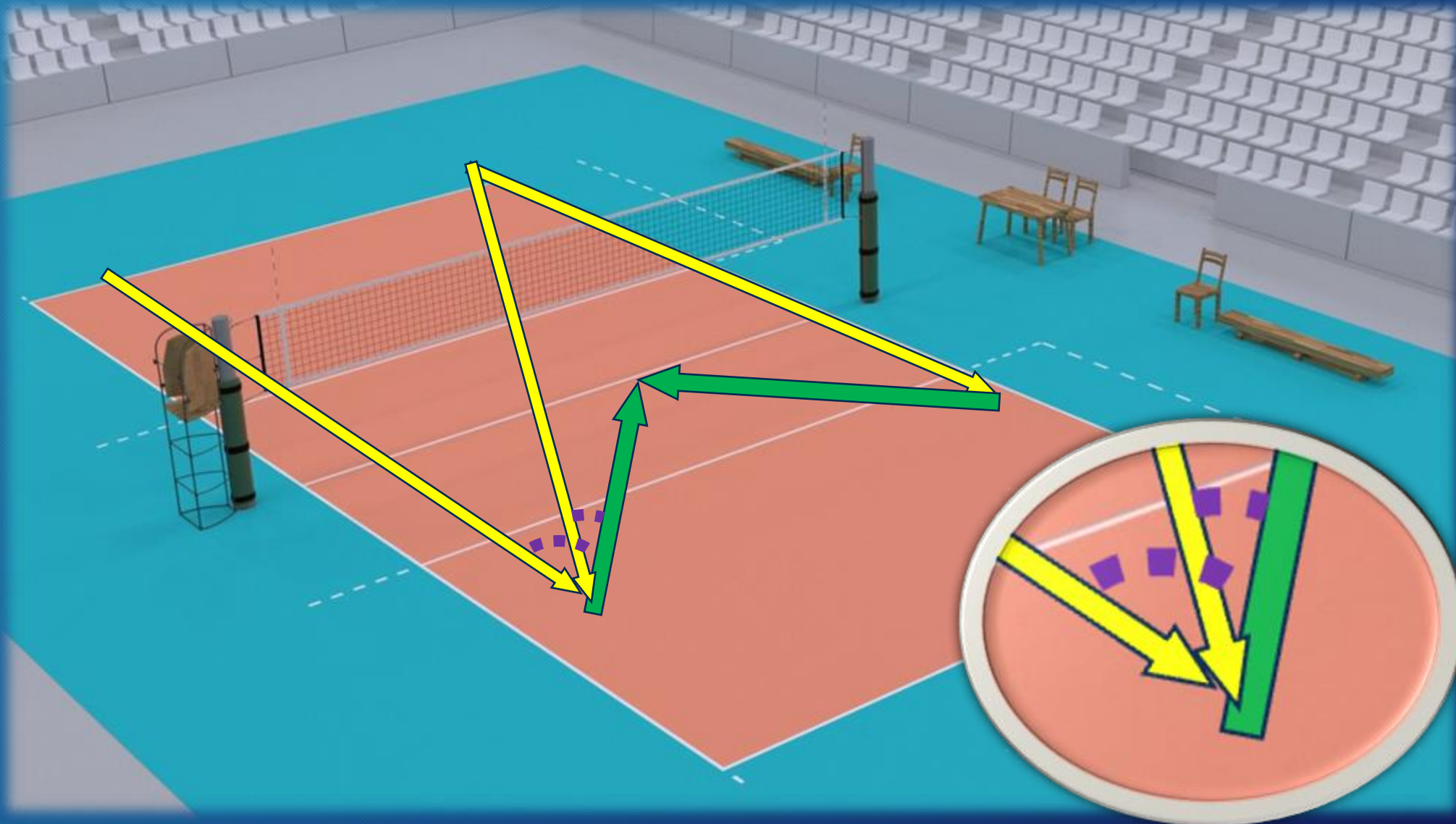
FASE ENTRATA

DIREZIONE



FASE USCITA

DIREZIONE



FASE ENTRATA

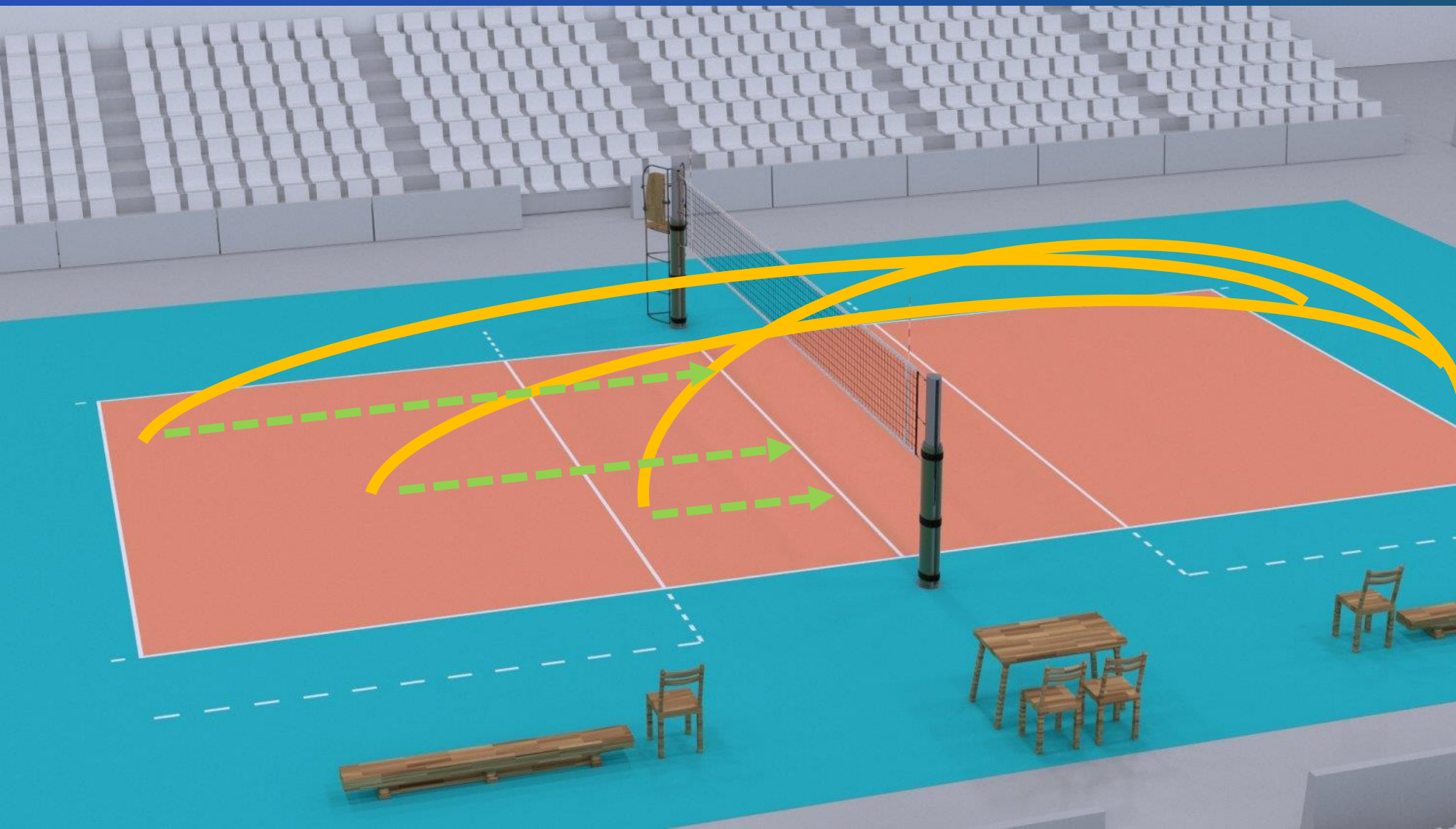
PROFONDITA'



FASE USCITA

PROFONDITA'

VARIABLE MA PREDETERMINATA



FASE ENTRATA

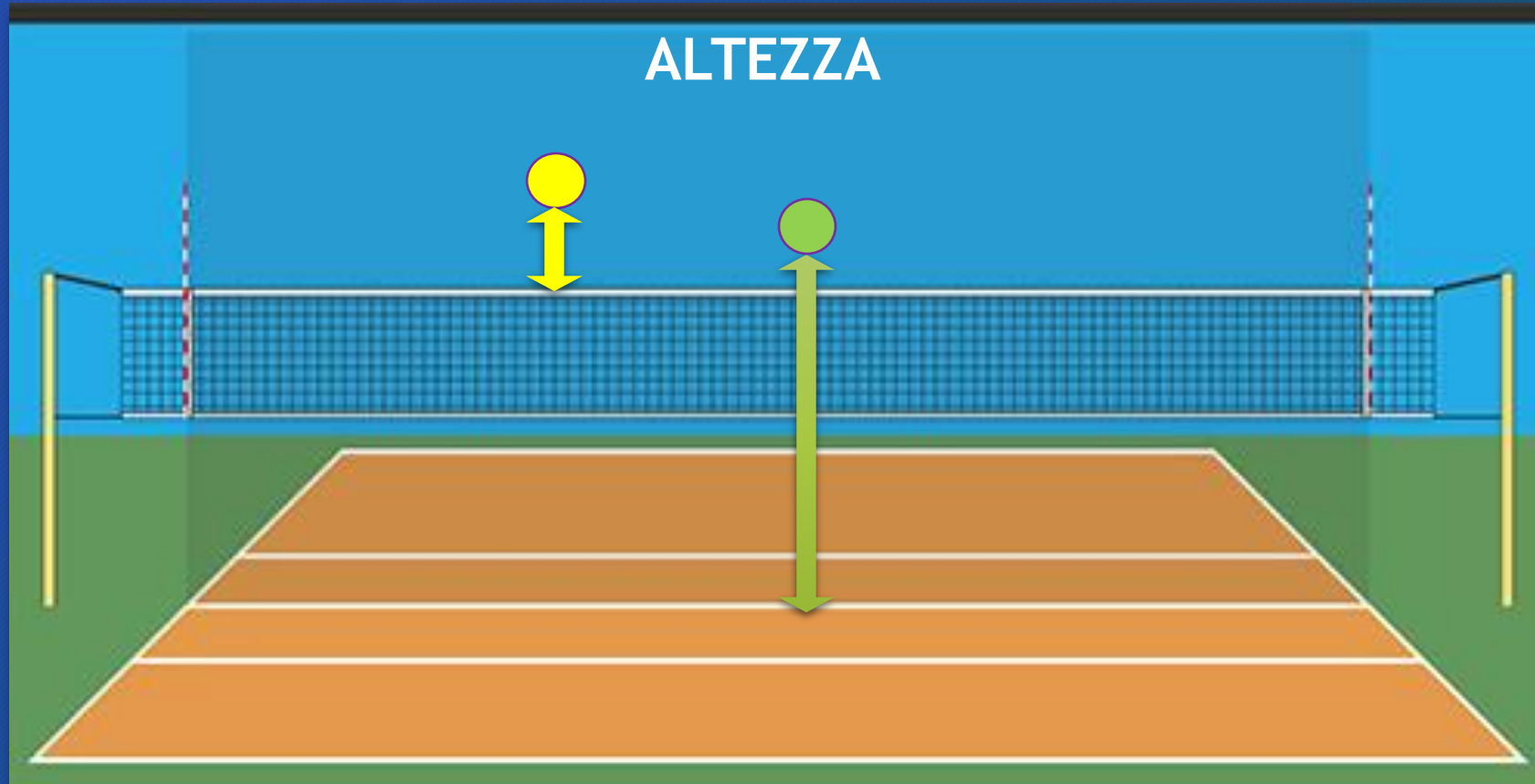
ALTEZZA



FASE USCITA

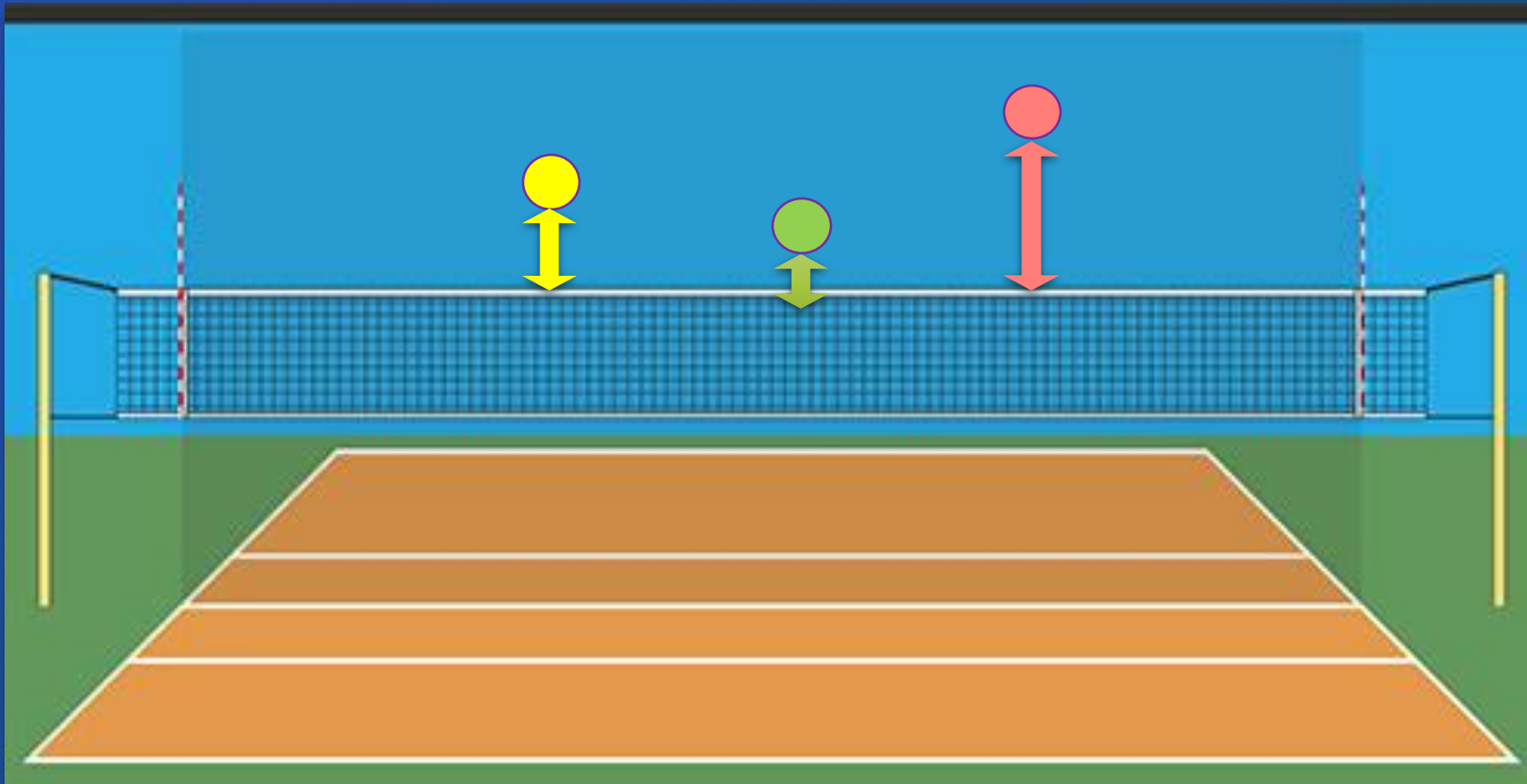
ALTEZZA

LIMITATA



PROSPETTIVA DELLA PALLA DI UN RICEVITORE

- DIREZIONE GIA' STABILITA
- PROFONDITA' {
 - ALTEZZA DETERMINABILE CON PARAMETRI
 - VELOCITA' PIU' DIFFICILE DETERMINARLA



FASE ENTRATA

VELOCITA'



FASE USCITA

VELOCITA'

AVENDO UNA PROFONDITA' DETERMINATA E ALTEZZA LIMITATA IL PARAMETRO PIU
DIFFICILE E DISCRIMINANTE DA MODULARE E' LA VELOCITA'

ESEMPIO DI VELOCITA' 2X

ENTRATA	USCITA
1X	2X (+)
2X	2X (=)
3X	2X (-)
4X	2X(- -)

ANALISI DELL'EFFETTO

COMPONENTI					#
DIREZIONE					OK
PROFONDITA'					OK
VELOCITA'					OK
ALTEZZA					OK

LA COMPONENTE CHE DETERMINA UNA RICEZIONE E' LA VELOCITA'

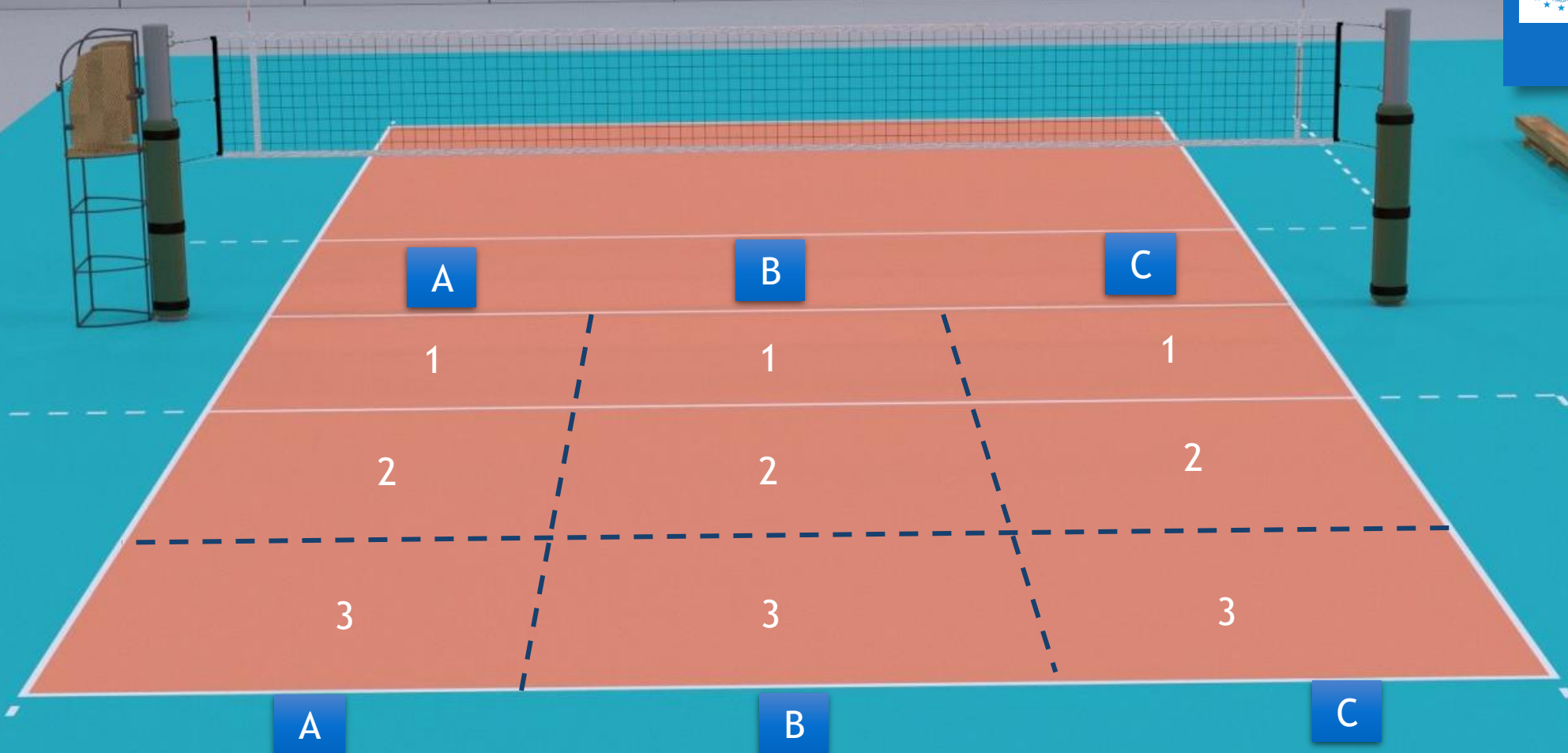
- VA DI PARI PASSO CON IL LIVELLO DEL SERVIZIO IN ENTRATA
- VA DI PARI PASSO CON LA CRESCITA DEI FATTORI DI FORZA IN USCITA
- METTE IN CRISI IL SISTEMA R.A.R.

COMPONENTI		U 13	U 14	U 16	U 18
USCITA	DIREZIONE	X	X	X	X
	ALTEZZA	X	X	X	X
	VELOCITA'	X	X	X	X
	PROFONDITA'		X	X	X
ENTRATA	DIREZIONE	X	X	X	X
	ALTEZZA			X	X
	VELOCITA'			X	X
	PROFONDITA'		X	X	X
EFFETTO	NO ERRORE	X	X	X	X
	GIOCABILITA'		X	X	X
	EFFICACIA			X	X
	EFFICIENZA				X



	LETTURA ENTRATA	GESTIONE USCITA
1.NO ERRORE =	BUONA	SCARSA
2.GIOCABILE ! +	BUONA	MEDIA
3.PERMETTA OGNI SOLUZIONE #	BUONA	OTTIMA
4.EFFICIENZA	OTTIMA	OTTIMA

MAPPATURA DEL CAMPO



METODOLOGIA DI ALLENAMENTO DELLA RICEZIONE

- Apprendimento : BASSA VELOCITA'
- Sviluppo : MEDIA VELOCITA'
- Specializzazione : ALTA VELOCITA'
- Stabilizzazione: VELOCITA' VARIABILE
- Allenamento : VELOCITA' PREDETERMINATE



Gestione traiettorie di entrata

Gestione traiettorie di uscita

UN BUON RICEVITORE DEVE:

- SAPER UTILIZZARE I PARAMETRI DI CONTROLLO DELLA FASE DI USCITA
- FARE UNA BUONA R.A.R.
- ADATTARE LA PROPRIA FASE DI USCITA ALL'ENTRATA

REGOLE DELL'ALLENAMENTO DELLA RICEZIONE

- SE SI ALLENA UNA COMPONENTE SI DEVE INSERIRE UNA VARIABILE DELLA STESSA
- AD UNA DETERMINATA DIREZIONE CORRISPONDE UN PARAMETRO TECNICO
- AD UNA DETERMINATA PROFONDITA' CORRISPONDE UN PARAMETRO ALTEZZA E VELOCITA'
- NON TUTTE LE BATTUTE SI POSSONO RICEVERE #
- LA STRUTTURA DELL'ESERCIZIO DEVE STIMOLARE SEMPRE IL PROCESSO MENTALE R.A.R.
- LA COMPONENTE CHE DETERMINA UNA RICEZIONE E' LA VELOCITA' DI ENTRATA

COME I GIOVANI ATLETI ACCETTANO:



- UNA TIPOLOGIA DI LAVORO MINUZIOSA E FUORI DALLA CONFORT ZONE?
- UNA TIPOLOGIA DI LAVORO DOVE LO STRUMENTO DI MISURAZIONE E VERIFICA è OGGETTIVA?

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



Stefanodesisto@gmail.com

