

## **Focus**

Anticipo /motricità

**Come:** esercizio a coppia con lancio del tecnico costringendo (con una palla comoda) lo spostamento dell'atleta al punto target - solo con il palleggio

**Focus :**cercare la palla con i piedi.

**Come:**

stesso esercizio ma il primo tocco con il bagher

## **Tema** bagher di ricezione

**Focus:** lettura/anticipo spostamento

**come:** l'alteta conterà 1 al tocco della battuta

2 al passaggio sulla rete

3 impatto del bagher

nb: il 2 diventerà MIA

nb: porre attenzione tra 1 e 2 (occhi sulla palla) per anticipare il movimento verso la traiettoria

Variante (batto le mani ) al posto di dire 1

**Focus** : Dare tempo e spazio alla tua squadra

**come** :1 cit Cimini dopo il bagher vado a prendere la palla

2:cit Asoni (Sardegna) porto la palla al palleggiatore fisicamente (perche sono le gambe che spingono e le braccia accompagnano

### **pillole tecnica:**

**focus** Bagher di ricezione gomiti iperestesi che si avvicinano e di conseguenza scapole che scivolano in avanti

bagher di difesa/servizio spin presa forte e gomiti che si flettono

lateralità nello spostamento e nel fare bagher

esempio errato (incrocio gamba destra sul bagher a sinistra)

## **tema** Palleggio d'alzata

**focus:** spinta di mani non di gomiti  
come: azione rapida di spinta  
mani dure anche a discapito del rumore

**Focus:** frontalità al bersaglio  
attacca la verticale / peso sulla lombare

**Target** palleggio di alzata: ad un braccio  
dalla linea laterale ed un braccio dalla rete

Cit. Marco Mencarelli  
fare esempi con parole comprensibili alle  
atlete

## Tema schiacciata

Primo tempo /secondo Tempo

**Focus:** altezza del colpo

**come:** il braccio opposto scende poco prima e tira l'altro braccio come se fosse legato da un elastico  
"come fosse una bracciata del nuoto"

**Focus:** colpo sulla verticale della spalla

colpo interno braccio opposto abbraccia la pancia e sopra il braccio

colpo esterno gesto della bracciata del nuoto

**Focus:** velocità colpo

la mano è più veloce del braccio

## **Tema Transizioni muro/difesa**

### **lateralali**

come: apertura verso il campo enfatizzando la propulsione del piede.  
con il minimo degli appoggi necessari (principio dell'economicità)  
ritrovarsi con il dx avanti per ripartire per il 2° tempo

### **centrali**

attacco da posto 4 palla che esce sulla mano interna  
guadagno velocemente il centro del campo con un 360°

attacco da posto 4 palla che esce sulla mano esterna: guadagno velocemente  
il centro del campo semplicemente aprendomi verso il centro del campo

attacco da posto 2 e 3 : guadagno spazio di rincorsa uscendo e aprendomi  
verso la linea d'attacco

## Tempi

primo tempo : partenza quando la palla supera il centrale  
entra il piede sn, staccare quando il palleggiatore ha la  
palla in mano

secondo tempo : il sn entra quando il palleggiatore ha la  
palla in mano, accelerazione e stacco.

## Focus: Movimenti in ricezione

**per i laterali** : con un tempo di movimento (affondo ) o con due tempi di movimento (due appoggi)

**centrali come** ricettori della palla corta: guadagnare velocemente il punto di partenza tra "1 e 2 " se la competenza è del centrale il bagher viene fatto con flessione delle gambe e piano parallelo al pavimento.

se non riceve, sguardo sempre sulla palla, che detta tempo e direzione della rincorsa



**tema:** posizioni di ricezione

dentro il 5° metro ad un passo dalla linea laterale  
per evitare che cada avanti

Sul servizio incrociato, il ricettore si posiziona sulla retta che unisce il  
punto di battuta e l'angolo

Il movimento è fatto di soli due appoggi nelle  
varie direzioni.