

C'è un bel movimento!



22 settembre

Corso aggiornamento Allenatori "Allenamento dell'azione di ricezione-attacco"

Valido per la stagione 2023-2024 e 2024-2025

Relatori



**Simone
Di Tommaso**
A2M Pineto



**Gianluca
Graziosi**
A2M Siena



**Vincenzo
Mastrangelo**
A2M Fano



**Giacomo
Tomasello**
A2M Aversa

Domenica 22 settembre 2024 - Ore 10/12

Sala delle conferenze

Comune di Alba Adriatica

(sopra la sede della Polizia locale - Via Bafile, 71)

Partecipanti al corso max n°100 allenatori.

Per informazioni e iscrizioni:

cqr.abruzzo@federvolley.it - tel. 320.044 89 46

ALLENAMENTO AZIONE RICEZIONE-ATTACCO

CORSO AGGIORNAMENTO ALLENATORI

SIMONE DI TOMMASO ALBA ADRIATICA 22/9/2024

COSA ANALIZZIAMO

STUDIO MODELLO DI RIFERIMENTO

- CHE TIPO DI RICEZIONE E' PIU USATA (BAGHER, PALLEGGIO, FLOAT/SPIN)
- CHE % DI RICEZIONE RICHIEDE IL MODELLO E QUALI LA NOSTRA SQUADRA
- RICEZIONE CON E SENZA ATTACCO
- CHE TIPO DI ATTACCO RICERCHIAMO
- CHE % DI ATTACCO RICHIEDE IL MODELLO E QUALI LA NOSTRA SQUADRA
- ATTACCO CON RICE IN SISTEMA E FUORI SISTEMA

COME CI RISCALDIAMO

CONDIZIONAMENTO TECNICO

- ESERCIZI DI BATTUTA RICE E PIAZZATA SU META' CAMPO (BUTTERFLY)
- ESERCIZI DI BATTUTA E RICEZIONE A GIRO TUTTO CAMPO
- RICEZIONE ATTACCO CON BATTUTA DEI COACHES
(senza opposenti, con muro "finto"- vero, contro sestetto)

COME CI ALLENIAMO

RICEZIONE-ATTACCO NEL GLOBALE

- 6 vs 6 “**FBS GAME**”
Una battuta per squadra, solo il bp e l'azione vinta in fbs da il punto.
- 6 vs 6 “**I TRE MOSCHETTIERI**”
Tre battute per squadra, vincolo un attacco da zona/attaccante
- 6 vs 6 “**ALL IN**” 20-23
Una squadra fissa in sideout che può fare punto solo con rice e primo attacco (FBS), ogni errore in questa fase riporta a 20, BP sempre punto
- 6 vs 6 “**DA DOVE A DOVE**”
Squadra in sideout ha il vincolo di alzare in un o due punti rete in base alla provenienza della ricezione (per zona o per giocatore)



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Simone Di Tommaso



“Siamo tutti apprendisti in un mestiere
dove non si diventa mai maestri”