



# Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione

Relatore: Gianluca Iachini

Spoltore, li 21 settembre 2025

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione





- La ricezione che fa la differenza: organizzazione, didattica e tecnica per trasformare il primo tocco in un vantaggio
- Proviamo insieme a migliorare il primo tocco dei nostri allievi per avere benefici nel gioco



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

# Programmazione specifica

- La programmazione deve essere finalizzata all'insegnamento dei fondamentali e non al gioco.
- Il gioco inteso come applicazione e finalizzazione della tecnica
- Le tecniche sono strumenti da dare ai giocatori perché possano... risolvere le problematiche del gioco





# Modello di prestazione tecnica

Come eseguire un movimento

- Intervento sulla palla: modalità esecutive, modalità di controllo del tocco di palla
- Movimento preparatorio: sequenze motorie negli spostamenti e nelle rincorse, timing esecutivi
- Transizione: sequenze motorie





# FASE RICEZIONE PUNTO

Catena di azioni legate alla risposta del servizio avversario

- Ricezione
- Alzata
- Attacco
- Copertura e contrattacco dopo copertura
- Muro difesa e contrattacco eventuale dopo rigiocata della squadra avversaria





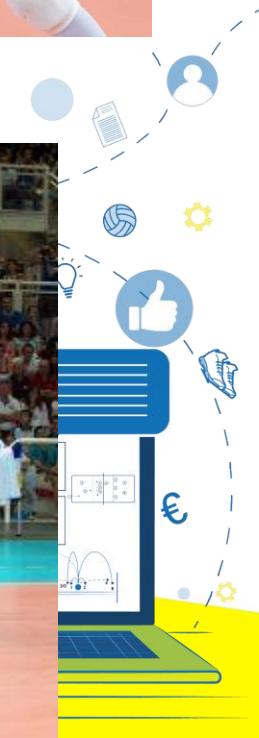
## LA RICEZIONE

- Primo fondamentale della fase RICEZIONE PUNTO: importante ma non il più importante che è l'attacco
- R”#” (perfetta, consente ogni tipo di combinazione) facilita la costruzione del gioco e la possibilità di vincere l'azione: 20% in meno di attacco vincente tra R”#” e R”-“ (consente solo attacco di palla alta)



# Tecniche di ricezione

- Bagher frontale
- Bagher laterale
- Palleggio



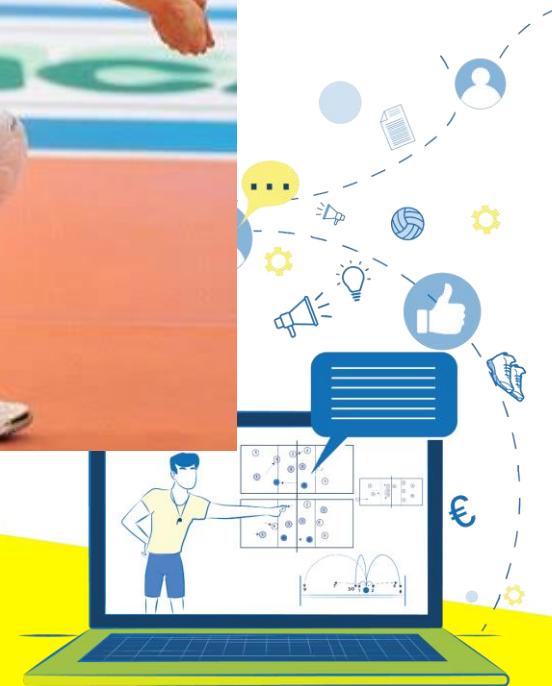
# Aspetti tecnici della ricezione

- Capacità morfologiche: mobilità articolare della spalla e del gomito (extrarotazione e supinazione avambracci), mobilità articolare della caviglia, forza arti inferiori
- Capacità percettive: analizzatore ottico
- Capacità coordinative
- Capacità attentive: attenzione di tipo selettivo



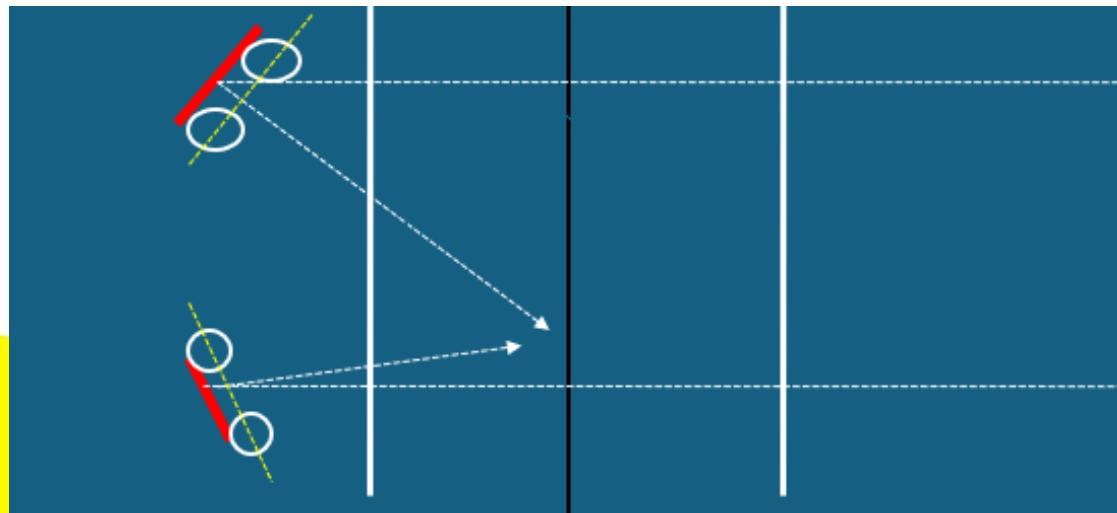
# Contatto del pallone

- Il contatto ottimale con il pallone è all'altezza del baricentro
- Le spalle sono chiuse e in avanti, il busto è inclinato in avanti
- Le braccia extraruotate sono lontano dal corpo, si uniscono direttamente sul pallone ed esercitano un'azione di guida e controllo



# Adattamento e orientamento del piano di rimbalzo

- Orientamento delle spalle
- Orientamento dei piedi



# Spostamento

- Capacità visiva: attenzione degli occhi (palla, punto rete)
- Analisi della traiettoria: direzione, velocità e profondità del pallone (guardare il pallone anche quando entra in contatto con le braccia)
- Tempo dello spostamento: inizia quando il battitore colpisce il pallone, finisce quando il pallone supera la rete



# Azione degli arti inferiori (motricità specifica)

- Dinamismo dei piedi
- **Si spostano prima i piedi e poi si va a formare il piano di rimbalzo**
- Spostamento di un passo completo verso la palla nella giusta direzione e con il tempo corretto: ricerca dell'equilibrio



# Ricezione con bagher laterale

- Piedi divaricati sul piano sagittale o frontale
- Piedi attivi in apertura e opposizione
- Mobilità asse delle spalle: anticipo della spalla esterna; asse delle spalle inclinato verso l'interno



# Ricezione con bagher laterale

- Uscendo dalla traiettoria della palla si orienta l'asse delle spalle in funzione della posizione dell'alzatore
- La direzione è data dalle braccia e dal piede avanzato



# La ricezione con palla corta

- Posizione bassa con un piede davanti all'altro e con le braccia parallele al terreno
- Inginocchiata avanti: con l'appoggio del ginocchio a terra



# Ricezione in palleggio

- Piedi naturalmente divaricati
- Piedi attivi, per anticipare
- Braccia alte davanti al capo, mani davanti alla fronte
- Anticipare : tutto il corpo dietro alla palla
- Mani aperte, dita e polsi rigidi, la palla deve essere colpita davanti alla fronte





# Metodologia allenamento giovanile

- Fascia 12-14 anni: prevalenza **METODO ANALITICO**
- Fascia 14-16 anni: prevalenza **METODO SINTETICO**
- Fascia 16-18 anni: prevalenza **SINTETICO-GLOBALE**





# Metodologia allenamento giovanile

Sviluppo della tecnica individuale:

- Tecniche di base
  - Posture
  - Tecniche di spostamento e lavoro sulle traiettorie
  - Adattamenti situazionali
- 
- Nella progressione di lavoro, abbiamo il compito di monitorare i miglioramenti che dovrebbero portare naturalmente a:

RIDUZIONE DEGLI ERRORI  
E  
INCREMENTO DELLA POSITIVITÀ'

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione





# Progressione di esercizi effettuati durante la lezione del 21/09/2025

## Riscaldamento individuale

### BAGHER FRONTALE

- I esercizio: a coppie lancio e presa del pallone all'altezza ideale d'impatto
- II esercizio: a coppie lancio e presa in arretramento
- III esercizio: a coppie lancio e presa in avanzamento
- Ripetere la progressione in bagher verificando soprattutto se il punto d'impatto rimane ottimale (anche con lancio attraverso rete)
- Ripetere anche con cambio punto di battuta (sia traiettorie parallele che diagonali)

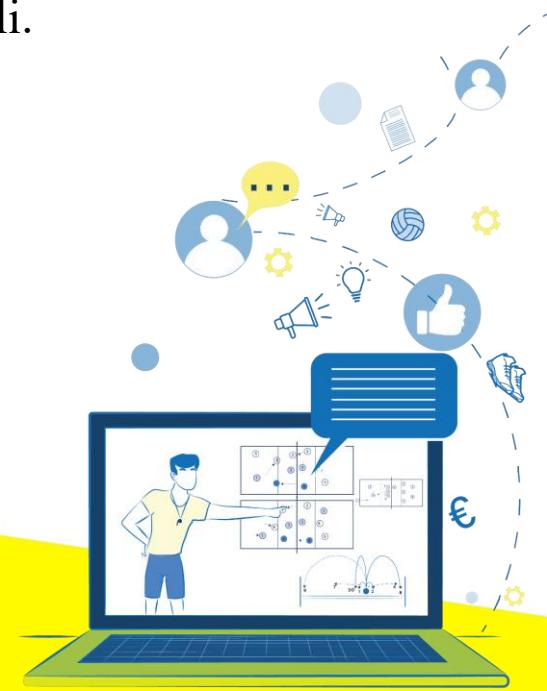


## BAGHER LATERALE

- Lavoro individuale al muro da ginocchia a terra;  
ginocchio dx a terra, bagher laterale sx  
ginocchio sx a terra, bagher laterale dx
- Lavoro a gruppi di 3/4 partendo dai 3 mt  
in arretramento verso dx e verso sx  
(l'esercizio puo' essere fatto a giro continuo  
eseguendo un colpo a testa o tenendo una  
coppia per volta, dipende dagli obiettivi che  
si vuole dare a questo tipo di esercizi)

## BAGHER IN PALLEGGIO

- Linea di ricezione molto avanzata e  
posizione molto eretta, battute  
prevalentemente da 1, prediligere  
traiettorie frontali.





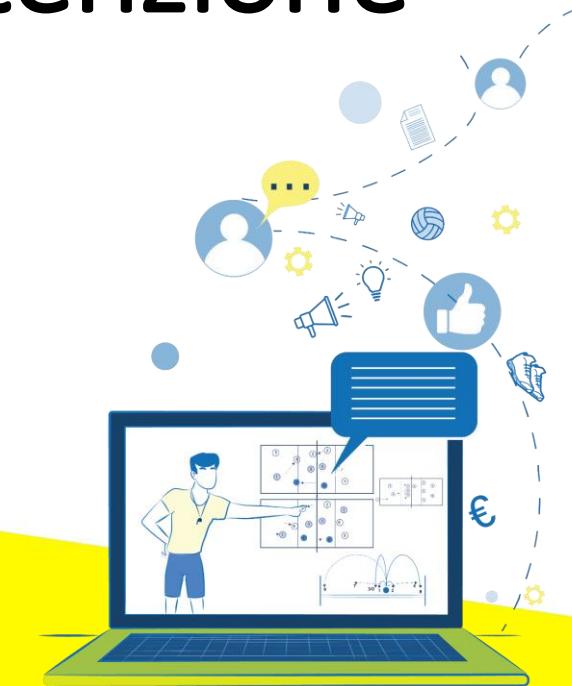
# MONITORARE ESERCIZI CONTINUAMENTE ED INTERVENIRE PER CORREGGERE

Una volta che siamo riusciti a stabilizzare le tecniche, possiamo cominciare a lavorare sulle competenze, poiché il bagher di ricezione è soprattutto un fondamentale “di squadra”. Creare una linea di ricezione efficiente è molto più difficile che insegnare la tecnica individuale ad un singolo giocatore.





# Grazie per la Vostra attenzione



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione