

Pallavolo – Forme di allenamento: Grazie alla ricezione avviare l'offensiva nel modo migliore: Ricevi e corri!

I giocatori si organizzano a tre in ricezione e giocano la palla ricevuta alta nella casa. Sistema di gioco 4:4, rete classica. 6 giocatori per campo.

«Nimm an und lauf!»

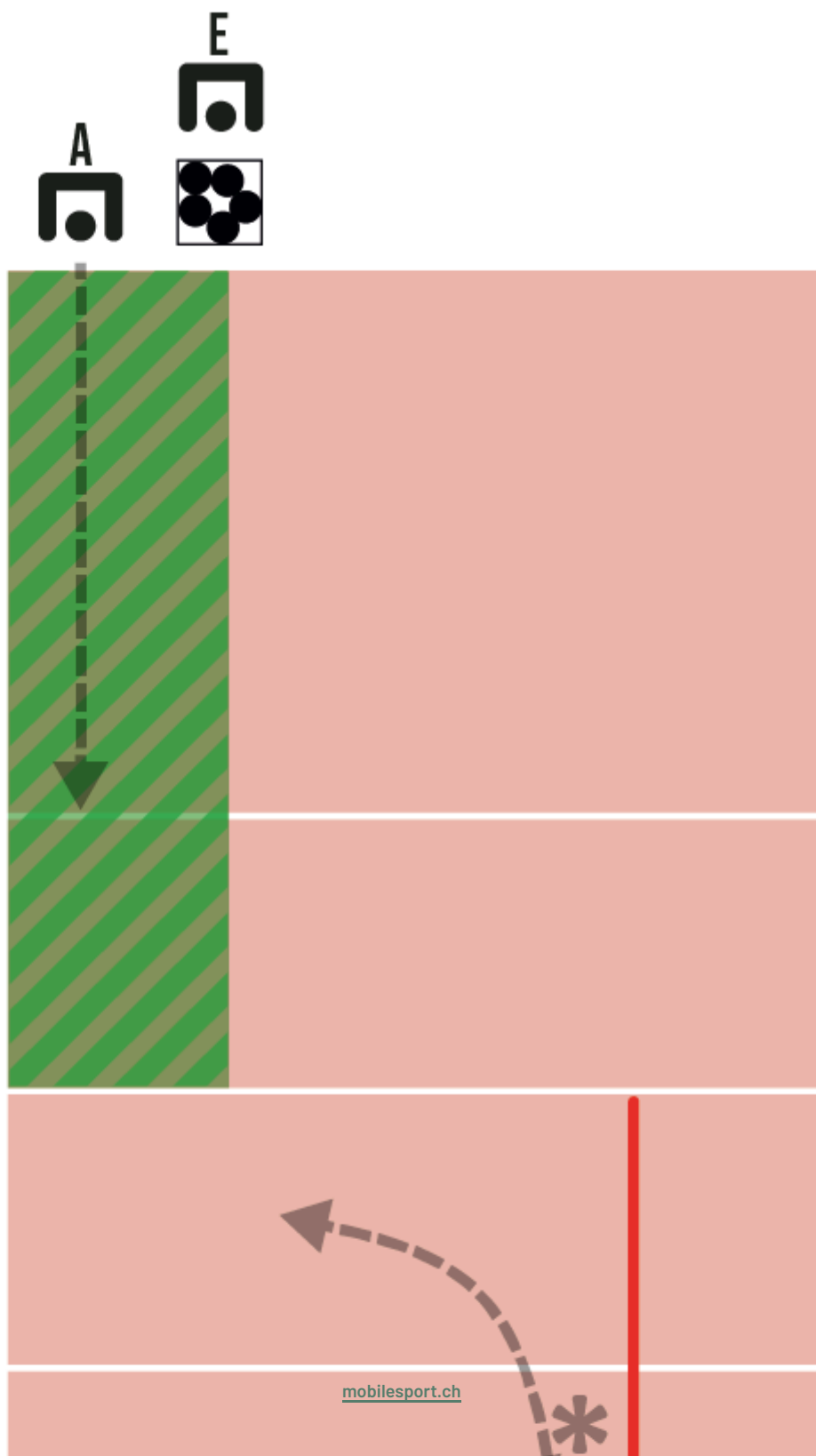
Grazie alla ricezione avviare l'offensiva nel modo migliore

La ricezione del servizio introduce l'offensiva. Al fine di dare alla palleggiatrice o al palleggiatore tutte le opzioni, la ricevitrice o il ricevitore gioca la palla alta verso la casa. Per farlo, la tocca il prima possibile e la gioca attivamente in una posizione stabile. È meglio ricevere la palla lateralmente e in maniera stabile che frontalmente e in movimento.

1. Servizio di A verso D/C/B
A si sposta il più rapidamente possibile nella posizione di base della difesa
2. Ricezione di D/C/B nella casa D,C&B si spostano nella posizione di partenza dell'attacco il più rapidamente possibile (*)
3. Palleggio di F
4. Attacco in posizione 4 (D) 2 (B) o 6 (C) nella zona marcata in rosso
5. A difende e in seguito prende la palla

Cambio/rotazione:

- Dopo 12 servizi in totale: cambio a coppie A&E → F&B → C&D → A&E



Livello di difficoltà

- **Semplice:** Servizio lanciato
- **Difficile:** Specificare il numero di palloni che devono andare a segno

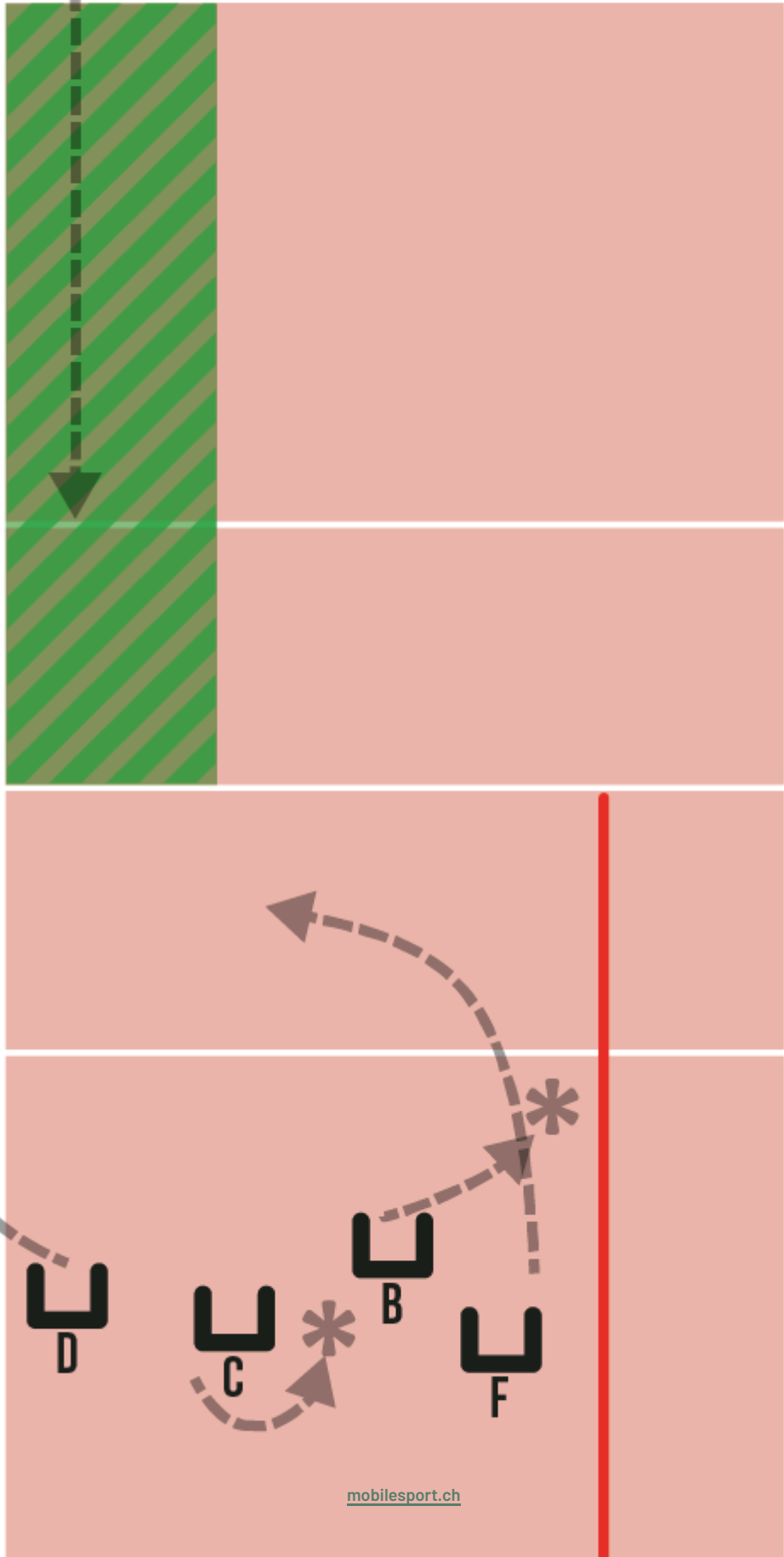
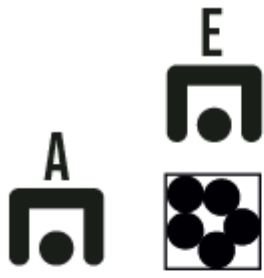
Domande di coaching per i giocatori

- Cosa potete fare prima della ricezione per aumentare le vostre probabilità di successo?
- Perché è importante ricevere la palla inviandola alta nella casa?
- Come posso dare spazio e tempo al mio palleggiatore?

Altre forme di allenamento per questi forme caratteristiche

Ricevi e corri!

I giocatori si organizzano a tre in ricezione e giocano la palla ricevuta alta nella casa. Sistema di gioco 4:4, rete classica. 6 giocatori per campo.



Speed game

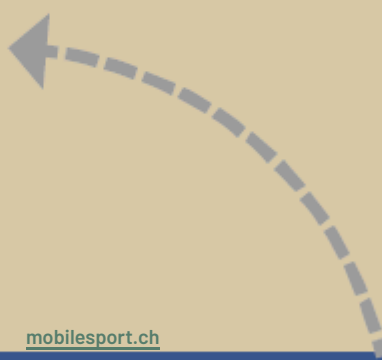
Giocare la prima palla nella casa. Sistema di gioco 2:2, campo da beach volley. Due squadre di 4 giocatori ciascuna.



1



2



Fonte: [Swiss Volley](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO