

## **I FONDAMENTALI NEL GIOCO DELLA PALLAVOLO**

La PALLAVOLO è un gioco di precisione e solo il bambino che saprà meglio controllare il proprio corpo riuscirà ad avere il miglior risultato.

### **Presentazione**

In questo capitolo tratteggio una mia interpretazione dei modelli biomeccanici analitici formulati da diversi autori per l'apprendimento dei fondamentali da parte di principianti.

“...il concetto di SPORT può essere privo di significato prima dei 9 anni circa. Infatti questo periodo corrisponde allo stadio di socializzazione di tipo cooperativo, che necessita di una maturità delle funzioni cognitive che permettono la decontrazione...”<sup>1</sup>

Partendo dalle affermazioni di Le Boulch, che, per ora, consideriamo "suggerimenti", il nostro lavoro si prefigge lo scopo di delineare una metodologia per far acquisire una gestualità specifica a bambini di età compresa tra i 6 e i 12 anni, senza creare stereotipi motorie, tracciando dei percorsi attraverso i quali, per mezzo della funzione di aggiustamento, esplorino ed elaborino gesti utili alla risoluzione di problemi posti.

### **Alcune indicazioni generali**

Parallelamente ad un lavoro di proposta e conseguente ricerca del singolo, della tecnica dei fondamentali nella pallavolo, vi sarà una grande quantità di lavoro sulla tattica, intesa come insiemi di processi individuali e collettivi atti a raggiungere l'obiettivo proposto.

Questa modalità di lavoro presa in considerazione anche da molte federazioni sportive pone l'accento sulle CAPACITÀ COORDINATIVE, di EQUILIBRIO, SPAZIALI e di TEMPO.

Queste capacità, di fondamentale importanza per il bambino, sottintendono uno sviluppo adeguato del sistema nervoso centrale e periferico che supporti le capacità cognitive di comprensione del compito e di gestione delle emozioni e delle motivazioni.

Esse si sviluppano da un corretto schema corporeo quindi da capacità psicomotorie ben delineate. Perciò ricercarne “l'allenamento” significa permettere al bambino di disporre di buone abilità sportive e di sapersi adattare ad ogni “situazione motoria”.

In questa fascia d'età il gioco è l'unico vero mezzo motivante per il bambino.

Il compito dell'allenatore è quindi di proporre un modello ludico dove sono ben chiare le regole dentro le quali il bambino può muoversi. Lo sport stesso può diventare un gioco: un gioco con delle regole molto strutturate e precise, con un codice da rispettare. Credo che questo aspetto legato alla regola e al suo rispetto, alla collaborazione e cooperazione con gli altri, al confronto con se stessi e soprattutto con gli altri, sia educativo sul piano sportivo e sociale, anche se non bisogna sottovalutare il rischio di "spegnere" la creatività motoria e di allontanare dall'attività motoria i bambini che presentano meno abilità nell'ambito proposto.

---

<sup>1</sup> Jan Le Boulch, Sport Educativo, Ed. Armando

## **Premessa**

Non importa se il gesto tecnico sia imperfetto, purché non s'incorra nei falli di gioco. L'uomo essendo un individuo unico e diverso da ogni altro non realizzerà quasi mai il modello bio-meccanico ma può ottimizzare le sue prestazioni in rapporto alle proprie caratteristiche strutturali.

## **IL PALLEGGIO**

Possiamo enunciare alcuni concetti base per identificare il corretto modello teorico per l'esecuzione del palleggio:

- 1- Traiettorie di arrivo della palla;
- 2- Arti inferiori;
- 3- Arti superiori;
- 4- Il tronco;
- 5- Dinamica di effettuazione del palleggio;
- 6- Traiettorie di uscita della palla;
- 7- Le variabili.

Le indicazioni che verranno illustrate, definiscono solo un modello di riferimento biomeccanici che dovrà essere adattato alle caratteristiche motorie dei singoli, che nell'applicazione evoluta della tecnica possono essere decisamente superati.

### **1-Traiettorie di arrivo della palla**

L'identificazione della traiettoria che il pallone compie quando sta arrivando verso di noi, è d'importanza fondamentale per il giusto posizionamento del corpo sotto la palla; la palla deve essere sopra la testa davanti la fronte.

Questa capacità di posizionare il corpo sotto la palla è data dalle conoscenze e abilità di organizzazione spazio-temporali che ogni singolo individuo ha acquisito con le esperienze fatte in precedenza.

Il soggetto deve:

- Conoscere la posizione corretta di contatto con la palla
- Percepire i diversi punti "notevoli" della traiettoria
- Regolare il proprio movimento sul movimento della palla

Le leggi che regolano la traiettoria della palla in volo sono determinate dalla direzione e dalla forza di spinta impresse alla palla.

Ora il compito degli insegnanti è ottenere dei miglioramenti utilizzando esercizi di tipo specifico o generale.

Si deve iniziare con esercizi facili dove la traiettoria del pallone "o attrezzo" è piccola fino ad arrivare a traiettorie lunghe con esercizi complessi.

La palla può arrivare da:

- a) Avanti
- b) Dietro
- c) Laterale
- d) In una combinazione delle tre principali

Gli spostamenti per intercettare il pallone possono essere fatti in:

- a) Avanti

- b) Dietro
- c) Laterale
- d) In una combinazione delle tre principali

Una volta intercettato correttamente il pallone dobbiamo posizionare il corpo in modo adeguato.

## **2- arti inferiori**

***Il controllo degli arti inferiori è di fondamentale importanza*** per insegnare ad anticipare il pallone, ad arrivare anzitempo all'appuntamento con la palla in modo da essere fermi quando si esegue il palleggio: qui entra in gioco la capacità d'intuire la traiettoria.

Il controllo degli arti inferiori riguarda la cosiddetta posizione di attesa, cioè i brevi attimi di immobilità prima del contatto con la palla, e le modalità di spostamento per raggiungere il punto adeguato di posizionamento.

Per spostamento o andatura intendiamo la traslocazione da un punto ad un altro e può essere effettuato:

Camminando            1- avanti  
                              2- dietro  
                              3- laterale  
                              4- passo incrociato  
                              5- passo accostato

Correndo                1- avanti  
                              2- dietro  
                              3- laterale  
                              4- passo incrociato  
                              5- passo accostato

Saltando                1- avanti  
                              2- dietro  
                              3- laterale  
                              4- posizioni intermedie

In acrobazia            - in tutte le situazioni di caduta a terra, (questo spostamento per palleggiare viene eseguito principalmente dall'alzatore).

Lo spostamento permette di arrivare velocemente in posizione corretta per ***iniziare il fondamentale dalla posizione statica.***

Gli esercizi che verranno proposti dovranno tener conto delle diverse modalità di spostamento, in modo da consentire agli allievi di apprendere le molteplici tecniche di traslocazione da brevi a lunghe.

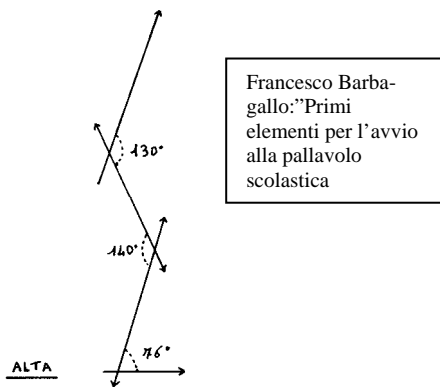
**Nella posizione di attesa**, le gambe sono leggermente piegate, piedi divaricati uno più avanti dell'altro indifferente se destro o sinistro(chi palleggia dovrà essere in grado di utilizzare sia il piede destro avanti che il sinistro per meglio adattarsi alle diverse situazioni di gioco).

Viene assunta questa posizione per avere un miglior equilibrio in tutta la fase di effettuazione del palleggio.

Il piegamento degli arti inferiori dipende oltremodo dall'altezza di intercettazione del pallone.

Prendo in considerazione la suddivisione fatta dal “prof. Guidetti” in merito alle tre posizioni di attesa per l’effettuazione del fondamentale, cercando di dare una giusta collocazione spaziale dei vari segmenti corporei con l’aiuto di nuovi elementi bibliografici.

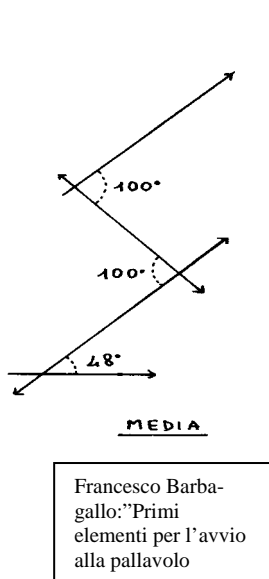
La posizione di partenza per lo spostamento e per effettuare un palleggio che compie piccole traiettorie è la:



**posizione alta:**

- Piedi; appoggio divaricato in posizione parallela ed in asimmetria. I talloni toccano il suolo. La divaricata non supera mai la larghezza delle spalle. L’asimmetria è uguale alla lunghezza dei piedi.
- Gamba/coscia; leggermente semipiegate. L’angolo formato dai due segmenti è di circa 140°.
- Busto; in leggera inclinazione in avanti.
- Arti superiori; flessi all’altezza della cintura e con gli avambracci orientati verso il piano sagittale.

In questa posizione il peso del corpo è equamente distribuito, ciò consente uno spostamento in tutte le direzioni.



**Posizione media o fondamentale;**

- Piedi; appoggio divaricato in posizione di asimmetria. I talloni toccano il suolo. La divaricata non supera la larghezza delle spalle. L’asimmetria è uguale alla lunghezza del piede.
- Gamba/coscia; l’angolo formato dai due segmenti è di circa 100°.
- Busto; inclinato in avanti. L’asse trasverso deve essere sulla stessa linea della perpendicolare “rotula-suolo” del ginocchio che sta in avanti. Ciò permette un tempestivo cambio di direzione di spinta del pallone avanti o dietro.
- Arti superiori;flessi. L’angolo “braccia avambraccio” è di circa 140°.

Questa posizione è la più utilizzata per l’insegnamento del palleggio in giovane età, in quanto consente al bambino una più efficace spinta del pallone aumentando la lunghezza della traiettoria.

**Posizione bassa;**

Sono tutte le posizioni che determinano una maggior chiusura degli angoli rispetto ai modelli sopra definiti.

Durante l’insegnamento dell’aspetto sopra citato deve essere proposta tutta quella serie di esercizi che, abbinati alla capacità di individuare la traiettoria della palla, ci consentono di arrivare anzitempo nella posizione ottimale per il contatto con la palla che può avvenire nelle posizioni sopra descritte.

Alcuni esercizi particolarmente stimolanti possono essere:

- 1- colpire la palla ripetutamente con la fronte sopra la testa senza farla cadere;

- 2- colpire la palla lanciata dal compagno sopra la fronte e centrare il bersaglio stabilito (il bersaglio può essere il canestro da pallacanestro, il seggiolone dell'arbitro un cerchio situato sul muro etc.)

Questi esercizi devono essere proposti da fermi, in movimento, in salto e a diverse altezze in modo da sensibilizzare maggiormente l'utilizzo del piegamento delle gambe, di fondamentale importanza con allievi giovani e principianti.

### **3 - arti superiori;**

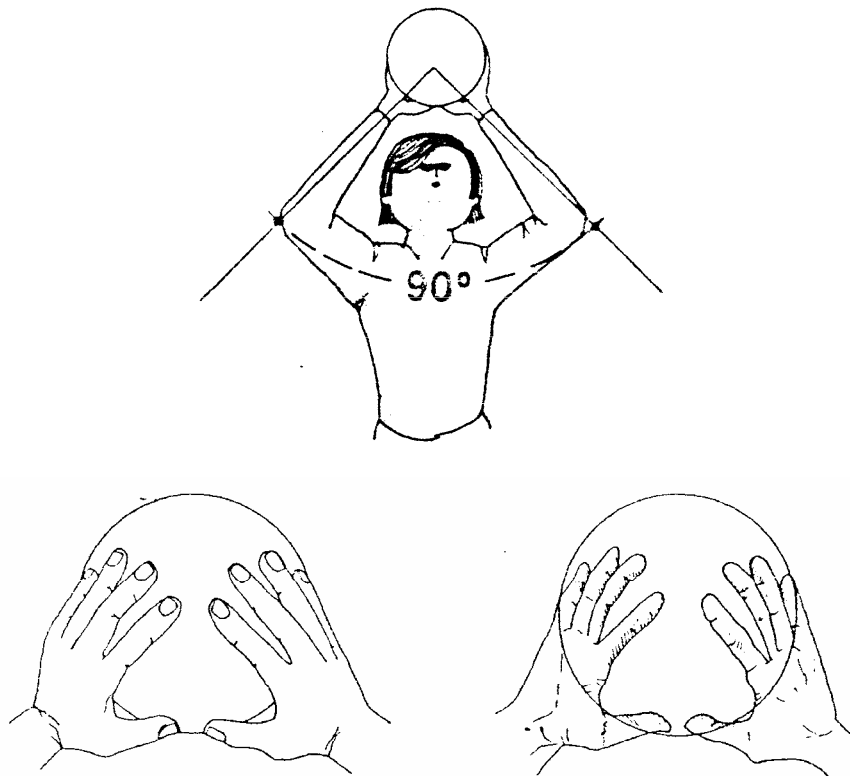
Il controllo del movimento che ci porta in contatto con la palla è dato dalla coordinazione occhio – mano (quando dobbiamo ricevere un oggetto, per esempio la palla, e l'occhio, elemento sensoriale, percepisce la direzione dell'oggetto, mentre gli arti inferiori e superiori si muovono per riceverla).

Il palleggio è un fondamentale simmetrico in quanto le braccia spingono insieme la palla.

Al momento dell'impatto le braccia sono alte, i gomiti piegati, poco sopra e poco più aperti rispetto alle spalle. Le mani si devono trovare sopra la fronte completamente aperte come se stessero tenendo un grande pallone immaginario e le dita in tensione ma non troppo.

L'impatto dovrebbe essere effettuato con tutte e dieci le dita.

Disegno di :”Alberto Di Anselmo  
“Guida Tecnica Pallavolo” a cura di  
“FIPAV E CONI” edizione 1993



Rappresentazione vettoriale della posizione del pollice e indice nel palleggio.

Vengono utilizzati esercizi che possano sensibilizzare maggiormente la posizione delle mani mantenendo simile il contatto con la palla come nel palleggio vero e proprio.

Ad esempio:

- 1) Far rimbalzare a terra il pallone con una mano, prima destra e poi sinistra;
- 2) Far rimbalzare consecutivamente la palla a terra avvolgendola con tutte e dieci le dita senza fermarla;
- 3) Come il precedente ma contro il muro da una distanza ravvicinata, circa dieci centimetri.

Tutti gli esercizi proposti devono passare da una situazione facile ad una difficile, da un ritmo lento ad un ritmo veloce e da situazioni conosciute a quelle sconosciute (problem-solving).

Gli esercizi possono essere proposti come gara per dare un maggior stimolo agli atleti. Nel caso degli esercizi sopra esposti si può porre come gara di abilità, ad esempio, chi riesce a fare il numero maggiore di rimbalzi senza fermare il pallone, etc...

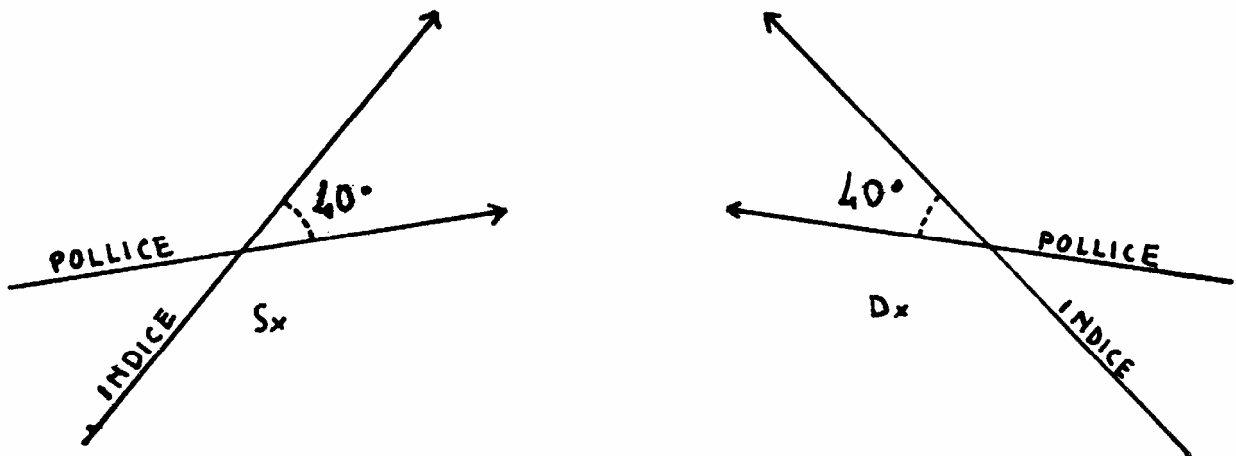
#### **4-Il tronco**

Il tronco si deve trovare eretto in una posizione neutrale per permettere sia il palleggio avanti che indietro.

Il tronco nella fase di effettuazione del palleggio segue la direzione della palla. Le spalle sono perpendicolari alla retta che unisce il pallone al bersaglio.

Il tronco non necessita di esercitazioni particolari in quanto la sua funzione è quella di assecondare gli arti superiori ed inferiori nel movimento di spinta. Negli spostamenti rimane nella posizione più comoda per consentire un'efficacia maggiore al raggiungimento dell'obiettivo.

#### **5-Dinamica globale di effettuazione del palleggio**



L'esecuzione del palleggio è data dal contatto e spinta della palla verso il bersaglio.

Il movimento è dato dalla coordinazione braccio-busto-gambe avviene una spinta all'unisono da terra.

Poco prima di toccare il pallone le braccia si piegano, i polsi si flettono all'indietro, quasi accompagnando il pallone vicino alla fronte, con una contemporanea flessione delle gambe. Il pallone deve trovarsi in una posizione neutra che ci consenta di palleggiare avanti e dietro. Poi spinta delle gambe e dei polsi che ruotano in avanti, con spinta maggiore degli indici per il palleggio frontale, o con spinta maggiore dei pollici per quello posteriore.

In parallelo alle esercitazioni segmentarie, devono essere proposte esercitazioni globali per raggiungere l'obiettivo finale "IL PALLEGGIO".

Alcuni esercizi possono essere:

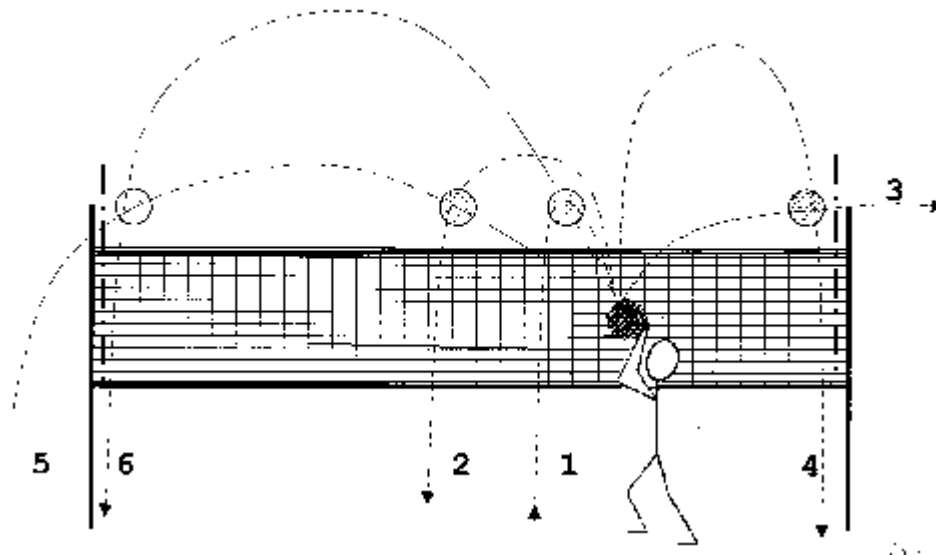
- 1- Palleggiare contro il muro da fermi da distanze brevi;
- 2- Palleggiare contro il muro, far rimbalzare il pallone e poi palleggiare nuovamente senza fermare la palla: molto importante per i principianti che sono spesso preoccupati di farsi male alle dita, infatti quando la palla rimbalza è più facile da colpire perché non ha la stessa forza che avrebbe cadendo dall'alto. Questo esercizio si usa per iniziare a palleggiare a distanze medio lunghe.
- 3- Palleggiare da distanza medio lunghe contro il muro.
- 4- Palleggiare a coppie, a terne...

Questi esercizi sono solo un'idea di quelli che si possono proporre.

### **6-Traiettorie di uscita della palla**

La traiettoria della palla dipende dallo scopo.

Per dare delle coordinate corrette sulla traiettoria del palleggio viene analizzato il palleggio in rapporto alla rete ed all'attacco che verrà effettuato in successione



Quelle indicate in figura di cui sopra, vi sono le traiettorie che il palleggiatore deve essere in grado di eseguire. Ad ognuna è associato un numero e il pallone indica il punto in cui avviene l'impatto della palla per l'attacco (Tutte le misure sono relative alla palla in rapporto con il nastro superiore della rete.)

- 1) Alzata veloce: il punto più alto corrisponde al punto di impatto della mano dell'attaccante con la palla.
- 2) Alzata mezza al centro: è una palla in cui il punto morto superiore corrisponde al doppio dell'alzata veloce.
- 3) Alzata tesa in zona 2: è un'alzata dove l'altezza massima della parabola corrisponde al colpo sulla palla dell'attaccante.
- 4) Alzata alta in zona 2: è un'alzata che cade in prossimità dell'astina con una traiettoria quasi verticale. Il punto massimo della parabola si può identificare con le misure date da "Vieira-Ferguson: 1.5-1.8 metri al di sopra della rete".

- 5) Alzata tesa in zona 4: simile all'alzata tesa dietro tranne che compie un tragitto più lungo con una parabola leggermente più alta.
- 6) Alzata alta in zona 4: è un'alzata che cade con una traiettoria quasi verticale in prossimità dell'astina. Il punto massimo della parabola si può identificare con le misure date da "Vieira-Ferguson: >1.8 metri al di sopra della rete".

Le alzate più importanti nell'insegnamento del palleggio sono le n°6, 4 e 2; le altre servono solo per velocizzare il gioco.

I riferimenti metrici sopra citati, si intendono indicativi in quanto l'alzata è influenzata dalla capacità dell'attaccante.

A seconda del tipo di alzata da effettuare andremo a coordinare i movimenti per il palleggio in modo più o meno intenso a seconda della distanza che il pallone dovrà percorrere.

La distanza che la palla percorre è direttamente proporzionale al piegamento degli arti (>distanza=>piegamento arti).

Tutti i sistemi di insegnamento del palleggio e dell'alzata si realizzano con esercitazioni aventi gradi di difficoltà crescenti, quindi dal palleggio con distanze ravvicinate fino ad arrivare distanze molto lunghe.

Le traiettorie di uscita della palla si possono migliorare con un costante allenamento per migliorare la precisione del palleggio.

Si propone tutta una serie di esercizi dove la priorità sta nella precisione, come ad esempio centrare in palleggio un bersaglio più o meno lontano con parabole di diversa altezza.

### **7-Le variabili**

Sono l'insieme di tutte le situazioni anomale che possono verificarsi durante il gioco e che non consentono di sviluppare correttamente il gesto tecnico di base.

- a) Palleggio laterale;
- b) Palleggio in salto;
- c) Palleggio in acrobazia;



**Autore: Vieira – Ferguson**

Tratto dal testo: VOLLEYBALL -Manuale di istruzione di base per allenatori e giocatori

Casa editrice: CALZETTI MARIUCCI “Copyright Human kinetis”

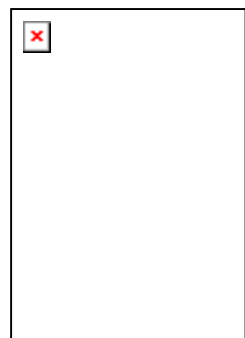
“Copyright 2000”

## **PUNTI CHIAVE PER LA MIGLIORE RIUSCITA DEL PALLEGGIO**



### **Preparazione**

- 1-spostarsi verso la palla
- 2-Assumere la posizione
- 3-spalle dritte verso il bersaglio
- 4-gambe leggermente divaricate
- 5-piegar leggermente gambe, braccia e fianchi
- 6-tenere le mani a 15 cm circa sopra la testa
- 7- tenere le mani davanti alla fronte
- 8- guardare attraverso la finestra formata dalle mani
- 9- seguire la palla verso il bersaglio



### **Esecuzione**

- 1-toccare la palla nella parte più bassa
- 2-toccare la palla con le punte delle dita (polpastrelli) e i pollici
- 3-Allungare le gambe e le braccia verso il bersaglio
- 4-trasferire il peso verso il bersaglio
- 5-orientare la palla all'altezza desiderata
- 6-Orientare la palla verso l'altra linea laterale o verso la mano dello schiacciatore



### **Prosecuzione**

- 1-distendere completamente le braccia
- 2-le mani sono orientate verso il bersaglio
- 3-muovere i fianchi verso il bersaglio
- 4-trasferire il peso verso il bersaglio
- 5-spostarsi in direzione dell'alzata

## **IL BAGHER**

Il bagher rappresenta in genere il primo dei tre tocchi nella pallavolo e di certo senza un buon primo tocco non possiamo impostare il nostro gioco correttamente condizionando i tocchi successivi.

Insegnando il bagher dobbiamo considerare alcuni aspetti fondamentali:

- 1- Traiettorie di arrivo della palla
- 2- Arti inferiori
- 3- Arti superiori
- 4- Dinamica di effettuazione del bagher
- 5- Tipologia di bagher
- 6- Le variabili

### **1-Traiettorie di arrivo della palla**

Per ciò che concerne l'identificazione della traiettoria di arrivo della palla si rimanda a quanto è stato detto in merito alle "traiettorie di arrivo della palla nel fondamentale del palleggio".

Si precisa solamente che il punto di contatto della palla non è più sopra la fronte come nel palleggio ma sarà circa all'altezza dell'ombelico.

### **2-Arti Inferiori**

Gli arti inferiori sono importanti perché ci permettono di mettere il nostro corpo in posizione di equilibrio, fondamentale per una corretta esecuzione del bagher. L'appoggio varia da atleta ad atleta in funzione dell'altezza e della muscolatura.

#### **➤ Disporsi dietro la palla;**

Per un miglior insegnamento di questo fondamentale bisogna far attenzione alla posizione del corpo rispetto alla palla e al bersaglio. Il bambino deve posizionarsi anzitempo in modo da avere il pallone davanti al corpo e respingerlo andando nella direzione del bersaglio. Nel momento che precede il contatto con la palla il bambino si trova in equilibrio pronto per l'esecuzione del gesto tecnico.

E' fondamentale che il bambino acquisisca una buona capacità di spostamento in rapporto all'identificazione della traiettoria della palla ed il suo corpo per poter eseguire correttamente il bagher.

### **3-Arti Superiori**

Le scuole di insegnamento del bagher sono diverse, ma un pensiero le accomuna:

#### **LE BRACCIA SI DEVONO PRESENTARE IL PIÙ POSSIBILE SIMMETRICHE E STABILI**

La presa delle mani varia a seconda della scuola di pensiero a cui si fa riferimento:

- Classica; mano forte prende la più debole, pollici stretti e simmetrici deretti verso il basso
- Russi; mano forte prende la più debole, pollici diretti verso avanti alto
- Asiatici; dita incrociate
- Americane; con palla a sinistra mano sinistra tra pollice e dito di destra – con palla a destra mano destra fra pollice e dito di sinistra

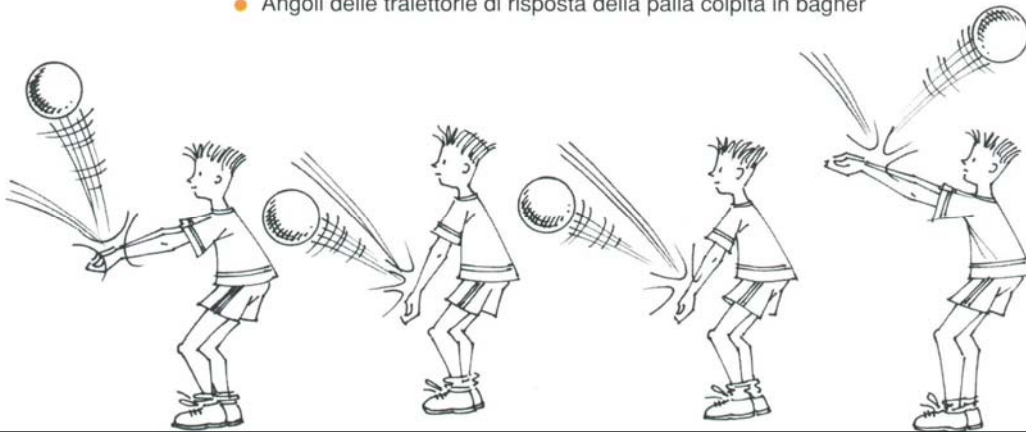
Il concetto fondamentale per una buona esecuzione del bagher è il **PIANO DI RIMBALZO**, è necessario formare la superficie più ampia e uniforme possibile con la parte interna delle braccia, quindi, dobbiamo insegnare a tenerle ben tese con le mani pronate verso il terreno.

#### **Come formare il piano di rimbalzo**

- Braccia distese
- Congiungere le mani
- Pollici devono essere l'uno parallelo all'altro
- Gomiti devono ruotare verso l'interno
- Avambracci rivolti verso l'alto

L'inclinazione del piano di rimbalzo determina la traiettoria di uscita della palla.

● Angoli delle traiettorie di risposta della palla colpita in bagher



Minivolley "un gioco..." unità didattiche note tecniche e organizzative – a cura del Settore Scuola e Minivolley della FIPAV – per i disegni Gabriela Creton, Oreste Vacondio

### **5-Dinamica di effettuazione del bagher**

Il giocatore nel momento in cui colpisce la palla si trova nella seguente posizione:

- gli arti inferiori divaricati, con i piedi ad una larghezza di poco superiore a quella delle spalle e con un piede leggermente avanti rispetto all'altro;
- le gambe semipiegate col peso del corpo sugli avampiedi, senza sollevare i talloni;
- il busto inclinato in avanti con le braccia protese avanti a formare un angolo di circa 90° con il corpo;
- le mani in presa l'una dentro l'altra con flessione dorsale dei polsi e supinazione degli avambracci a favorire un piano ottimale per il rimbalzo della palla;
- Il contatto con la palla avviene circa all'altezza dell'ombelico. Il rinvio deve essere effettuato con la spinta delle braccia e contemporaneamente con la distensione delle gambe che si completa successivamente all'impatto, nella direzione della palla.

### **5-Tipologia di bagher**

Il bagher si divide in tre tipologie principali:

- bagher di appoggio (quando arriva una palla "facile" dal campo avversario)
- bagher di ricezione (quando viene effettuato a seguito di una battuta avversaria)

- bagher di difesa (quando viene effettuato a seguito di un attacco avversario)

### **Bagher di appoggio**

Consideriamo “appoggio” l’effettuazione del bagher che colpisce una palla che arriva in modo semplice dal campo avversario e deve essere respinta all’alzatore.

E’ importante nel bagher di appoggio, un’azione sinergica di arti inferiore e superiori verso il punto in cui si vuole indirizzare la palla.

### **Bagher di ricezione**

Nel bagher di ricezione si respinge la palla che arriva dalla battuta avversaria e va indirizzata al palleggiatore.

La posizione di partenza è in piedi in modo da avere una velocità di spostamento maggiore per posizionare meglio il corpo dietro alla palla.

### **Bagher di difesa**

Il bagher di difesa differisce dai primi due in quanto la posizione di attesa è bassa (ma sempre comoda per un eventuale spostamento e abbastanza bassa per un eventuale recupero in tuffo o rullata).

## **6-Le variabili**

Anche nel bagher come nella palleggio possiamo trovare una moltitudine di variabili ma ci limitiamo ad enunciare il bagher laterale ed il bagher rovesciato.

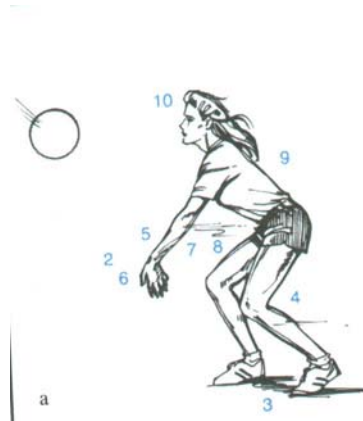
Il bagher laterale di normale utilizzo nella pallavolo avanzata ha la prerogativa di avere la palla lateralmente al corpo per cui avremmo il bagher laterale a destra e a sinistra.

Il bagher rovesciato viene di norma utilizzato per i recuperi di palloni lontani da rete e si effettua con spalle alla rete, braccia che superano l’altezza delle spalle e il corpo che si sposterà verso dietro al momento dell’esecuzione.

**Autore: Vieira – Ferguson**

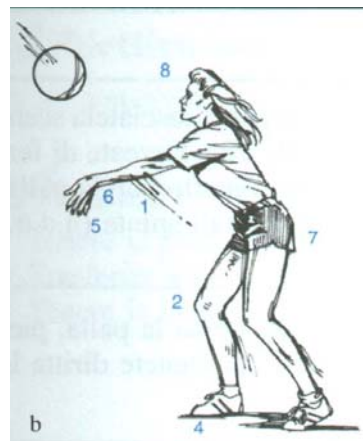
Tratto dal testo: VOLLEYBALL –Manuale di istruzione di base per allenatori e giocatori  
Casa editrice: CALZETTI MARIUCCI “Copyright Human kinetis”  
“Copyright 2000”

### I PUNTI CHIAVE PER LA MIGLIORE RIUSCITA DEL BAGHER



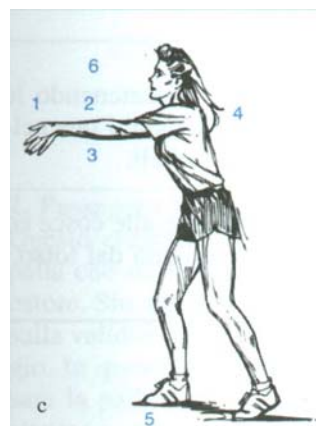
#### preparazione

- 1-Muoversi verso la palla e assumere la posizione corretta
- 2-Unire le mani
- 3-Piedi divaricati e larghi quanto le spalle
- 4-Ginocchia piegate e baricentro del corpo verso il basso
- 5-Formare il piano di rimbalzo con le braccia
- 6-Pollici paralleli
- 7-gomiti chiusi
- 8-Braccia parallele alle cosce
- 9-Schiena dritta
- 10-occhi in direzione della palla



#### Esecuzione

- 1-Ricever la palla di fronte al corpo
- 2-leggera estensione delle gambe
- 3-Le braccia seguono la palla verso il bersaglio
- 4-Mantenere le braccia al di sotto delle spalle
- 5-Spostare il peso del corpo in direzione del bersaglio
- 6-Guardare la palla nella sua traiettoria verso il bersaglio



#### Prosecuzione

- 1-Mantenere le mani unite
- 2-I gomiti restano chiusi
- 3-Le braccia seguono la palla verso il bersaglio
- 4-Spostare il peso del corpo in direzione del bersaglio
- 5-Guardare la palla nella sua traiettoria verso il bersaglio

## **IL SERVIZIO (battuta)**

La battuta è la rimessa in gioco della palla in ogni azione, è determinante al fine della costruzione dell'azione offensiva dell'avversario per cui la possiamo identificare come il primo tocco di attacco della squadra.

La battuta può essere effettuata in vari modi, i principali sono:

- Battuta dal basso
- Battuta dall'alto flottante
- Battuta dall'alto in salto

La battuta può avere diverse caratteristiche:

- ❖ La potenza (battuta di difficile controllo)
- ❖ La precisione (battuta tattica)
- ❖ Mista (battuta tattica di difficile controllo)

### **Come effettuare la battuta dal basso**

La posizione di partenza per la battuta dal basso è a gambe leggermente divaricate una avanti l'altra con la gamba opposta al braccio che colpisce la palla più avanti e le spalle rivolte verso la rete.

La palla va colpita con l'interno della mano (in merito vi sono due scuole di pensiero, la prima dice che va tenuta naturalmente aperta e la seconda dice che va tenuta iper-estesa), o con il pugno, a seconda della forza che vogliamo imprimere alla palla.

Si consiglia di insegnare la battuta con la mano aperta in modo da sensibilizzare maggiormente il colpo sulla palla che verrà poi trasferito nella battuta in salto nel caso della mano aperta naturalmente e nella battuta dall'alto flottante nel caso della mano iperestesa con contatto della palla sul palmo.

Il braccio che colpisce la palla oscilla lungo il piano sagittale del corpo e prende contatto con la palla nella parte inferiore del pallone.

La traiettoria della palla nella battuta dal basso è a parabola per cui è una battuta lenta, va utilizzata solo nel minivolley e nel primo campionato giovanile under 13 femminile e under 14 maschile.

Per meglio comprendere il movimento riporto l'illustrazione grafica tratta da:

#### **Autore: Vieira – Ferguson**

Tratto dal testo: VOLLEYBALL –Manuale di istruzione di base per allenatori e giocatori

Casa editrice: CALZETTI MARIUCCI “Copyright Human kinetis”

“Copyright 2000”

### **I PUNTI CHIAVE PER LA MIGLIOR RIUSCITA DELLA BATTUTA DAL BASSO**



#### **Preparazione**

- 1-Gambe leggermente divaricate
- 2-Peso del corpo ben distribuito su entrambi i piedi
- 3-Spalle verso la rete
- 4-Palla all'altezza della vita o più in basso
- 5-Palla davanti al corpo
- 6-Mano aperta
- 7-Occhio sulla palla



#### Esecuzione

- 1-Oscillazione del braccio all'indietro
- 2-Il peso del corpo spostato sul piede posteriore
- 3-Oscillazione del braccio in avanti
- 4-Spostare il peso del corpo sul piede anteriore
- 5-Contattare la palla con il carpo della mano aperta
- 6-Il contatto con la palla deve avvenire all'altezza della vita
- 7-Lasciar cadere la mano che tiene la palla
- 8-Colpire la palla nella sua parte posteriore e sotto il centro
- 9- Concentrarsi sulla palla e sul bersaglio



#### Proseguimento

- 1-L'oscillazione della mano continua fin sopra l'altezza della spalla
- 2-Il peso del corpo è spostato sul piede anteriore
- 3-Portarsi dentro al terreno di gioco

### Come effettuare la battuta dall'alto (flottante)

Per una buona esecuzione della battuta dall'alto bisogna considerare alcuni aspetti fondamentali:

#### 1-Posizione degli arti inferiori

I piedi sono disposti uno avanti all'altro come quando si cammina, il peso si distribuisce da prima sulla gamba posteriore per terminare sulla gamba anteriore. (Il piede anteriore è opposto al braccio che colpisce la palla)

#### 2-Posizione del tronco

Il tronco è rivolto con le spalle verso la rete

#### 3-Arti superiori

Le due braccia possono essere definite in base al loro utilizzo:

-braccio di lancio della palla: esegue il lancio della palla leggermente avanti alla spalla opposta e serve da riferimento per il punto in cui si va ad impattare il pallone..

-braccio che colpisce la palla: esegue una rotazione per avanti alto e si porta in alto poi come una molla ritorna velocemente impattando il pallone in massima distensione leggermente avanti rispetto la linea delle spalle.

Il colpo sulla palla avviene con il palmo nella zona centrale del pallone a mano iperestesia e articolazione del polso bloccata.

Per meglio comprendere il movimento e le fasi del gesto si riporta l'illustrazione presa da:

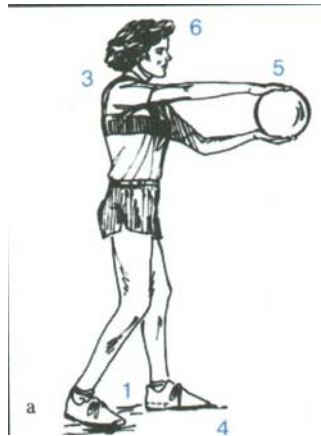
**Autore: Vieira – Ferguson**

Tratto dal testo: VOLLEYBALL –Manuale di istruzione di base per allenatori e giocatori

Casa editrice: CALZETTI MARIUCCI “Copyright Human kinetis”

“Copyright 2000”

### **I PUNTI CHIAVE PER LA MIGLIOR RIUSCITA DELLA BATTUTA DALL'ALTO (FLOTTANTE)**



#### **Preparazione**

- 1-Piedi leggermente divaricati
- 2-Peso del corpo ben distribuito
- 3-Spalle rivolte verso la rete
- 4-Portare in avanti il piede opposto al braccio che batte
- 5-Mano aperta
- 6-Sguardo sulla palla



#### **Esecuzione**

- 1-Lanciare la palla di fronte alla spalla del braccio che batte
- 2-La palla deve girare poco o per nulla
- 3-Lanciare la palla con una sola mano
- 4-Lanciare la palla vicina al corpo
- 5-Oscillazione del braccio all'indietro con il gomito in alto
- 6-Mano vicina all'orecchio
- 7-Colpire la palla con il carpo della mano
- 8-Estendere il braccio al contatto
- 9-Seguire la palla al contatto
- 10-Spostare il peso del corpo in avanti



#### **Prosecuzione**

- 1-Continuare a trasmettere il peso del corpo in avanti
- 2-Le braccia scendono lentamente verso il basso
- 3-Spostarsi nel campo di gioco



### **Battuta dall'alto in salto**

Questo genere di battuta è simile all'attacco, differisce da questo solo per la distanza di effettuazione dalla rete e di conseguenza dalla traiettoria impressa al pallone. E' una battuta di potenza che in modo sempre maggiore viene utilizzata nelle massime serie dei campionati.

Non verranno trattati i modelli di questa battuta perché lontana dalla realtà del minivolley e pallavolo giovanile.

## **L'ATTACCO**

La schiacciata rappresenta il fondamentale più caratteristico della pallavolo, quello più spettacolare e che generalmente piace di più ad atleti di ogni età poiché permette di "mettere la palla a terra" e di fare punto.

Questo fondamentale di attacco si divide in tre tipologie principali:

- schiacciata di terzo tempo: è la prima che viene insegnata e che viene largamente utilizzata anche nelle categorie giovanili, l'alzata è alta e a parabola e l'attaccante deve partire dopo che la palla è uscita dalle mani del palleggiatore
- schiacciata di secondo tempo: l'alzata è di media altezza e mantiene una parabola meno accentuata, l'attaccante parte mentre la palla sta uscendo dalle mani del palleggiatore
- schiacciata di primo tempo: è il tipo di schiacciata più difficile e utilizzata quasi esclusivamente ad alto livello e molto saltuariamente nelle giovanili. L'alzata è veloce e la palla raggiunge la sua massima altezza nel punto in cui lo schiacciatore la colpirà, l'attaccante deve iniziare ad effettuare la rincorsa prima che la palla arrivi nelle mani del palleggiatore, in modo da "anticipare" il colpo. (la maggiore difficoltà di questo colpo sta appunto nella scelta di tempo giusto di partenza da parte dell'attaccante).

La tecnica di base della schiacciata può essere comunque considerata la medesima per tutte e tre le tipologie.

La schiacciata infatti si compone di due momenti: la rincorsa e il colpo sulla palla. La rincorsa si compone essenzialmente di due passi, o meglio, di un passo ed un balzo. Tutto ciò che precede tale esecuzione fa parte della preparazione alla rincorsa vera e propria e consiste in una serie di piccoli spostamenti che dipendono da dove mi arriva l'alzata, dal tipo di schiacciata che sto per effettuare e quindi dalla zona del campo in cui mi trovo. Per un destro, l'esecuzione corretta prevede il primo passo di avvicinamento con la gamba sinistra ed il secondo (balzo) ben più lungo e rapido (associato all'oscillazione dietro-basso delle braccia) con stacco differenziato in destro- sinistro (con il piede sinistro intraruotato per frenarsi).

In tal modo l'approccio in volo con la palla potrà essere ottimale poiché mi troverò con la parte destra del corpo "caricata" e pronta a scaricare la sua potenza sul pallone.

In volo le braccia salgono entrambe, il sinistro "fissa" la palla, e poi scende durante il colpo, il destro si estende al massimo andando a colpire la palla il più in alto possibile, con l'azione finale del polso e della mano determinanti nell'imprimere la traiettoria al pallone.

La ricaduta avviene quasi sempre prima sulla gamba sinistra e poi sulla destra e per ciò si deve evitare assolutamente l'invasione sotto rete che si potrebbe compiere a seguito di questo sbilanciamento.

## **CONSIGLIO**

La schiacciata è sicuramente il gesto più difficile da eseguire e quindi il più complesso della pallavolo, in quanto presuppone lo sviluppo di molte abilità motorie e coordinative, non può essere insegnato subito agli atleti più giovani nella sua globalità.

Ci dovranno essere esercizi finalizzati a sviluppare singolarmente le varie componenti:

- organizzazione spazio temporale
- equilibrio e coordinazione in volo
- tecnica di colpo sul pallone
- tecnica della rincorsa.

Le varie fasi andranno poi unite gradatamente tra loro per arrivare al gesto globale, frutto dello sviluppo di queste capacità e tecniche.

Per meglio comprendere il gesto tecnico dall'attacco riporto la rappresentazione di:

**Autore: Vieira – Ferguson**

Tratto dal testo: VOLLEYBALL –Manuale di istruzione di base per allenatori e giocatori

Casa editrice: CALZETTI MARIUCCI “Copyright Human kinetis”

“Copyright 2000”

### **PUNTI CHIAVE PER LA MIGLIOR RIUSCITA DELL'ATTACCO**



#### **Preparazione**

- 1-Iniziare ad avvicinarsi quando la palla si trova a metà tra se stessi e l'alzatore
- 2-Gli ultimi due passi sono: piede destro piede sinistro che converge (viceversa per i mancini)
- 3-Far oscillare entrambe le braccia in dietro basso
- 4-Gli ultimi 2 appoggi vengono fatti con il tallone
- 5-Braccia che ritornano in avanti alto e peso del corpo che si sposta sulle punte dei piedi prima di lasciare il terreno



#### **Esecuzione**

- 1-Contattare la palla con il braccio alla massima estensione
- 2-Contattare la palla di fronte alla spalla che effettua la schiacciata
- 3-La palla viene impattata con il palmo della mano
- 4-Colpire la palla nella parte centrale posteriore
- 5-Effettuare un rapido e forte movimento di polso
- 6-La mano avvolge la parte superiore della palla



#### **Proseguimento**

- 1-Durante il contatto, mantenere lo sguardo sulla palla
- 2-Ridiscendere a terra
- 3-Piegare le ginocchia per attutire la discesa
- 4-Far scivolare con forza la mano lungo il fianco

## **IL MURO**

Il muro è da considerarsi un fondamentale di attacco poichè, se ben eseguito, permette di fermare la palla sopra la rete, permettendoci di ottenere un punto da un'azione di attacco degli avversari.

A causa delle capacità tecniche e fisiche necessarie per la corretta esecuzione del muro, nonché alla sua necessaria correlazione con la difesa, è molto raro che a basso livello esso sia utilizzato in maniera ottimale.

### **DINAMICA DI EFFATTUAZIONE DEL MURO**

Possiamo immaginare di scomporre il gesto tecnico del muro in due parti:

- ciò che riguarda gli arti inferiori (spostamenti lungo la rete e salti)
- ciò che riguarda gli arti superiori (invadenza, piano di rimbalzo).

La posizione di attesa di un giocatore a muro, indipendentemente dal suo ruolo, dovrà essere perfettamente frontale alla rete e non troppo vicina ad essa, la distanza ideale è data dalle braccia che sono piegate davanti al corpo con le mani già sopra le spalle.

Le gambe saranno leggermente piegate, in normale divaricata, con i piedi ben appoggiati a terra e pronti a spingere per il salto o per spostarsi a destra o sinistra.

Per quello che riguarda gli arti inferiori, gli spostamenti possono avvenire secondo due modalità:

- passo accostato : si mantiene la frontalità rispetto alla rete e la traslocazione avviene con il baricentro abbassato. Questa modalità è meno rapida dell'altra ma è la più corretta dal punto di vista della tecnica di muro.
- passo incrociato: non si mantiene la frontalità alla rete ma un piede si appoggia trasversalmente ad essa per dare la spinta per il salto. Questo metodo è sicuramente più veloce ma ha l'inconveniente, soprattutto in giocatori inesperti, di non permettere sempre il corretto posizionamento in volo nell'azione di muro.

Per quello che riguarda invece gli arti superiori devono essere fissati alcuni punti essenziali:

- il muro deve essere invadente nel senso che le braccia devono andare direttamente oltre la rete (e tornare allo stesso modo), evitando di andare prima verso l'alto e poi verso il campo avversario, con movimento dall'alto al basso.
- le braccia dovranno sempre mantenersi molto vicine alla rete, facendo molta attenzione a non toccarla; dovranno inoltre essere iper-estese con le spalle spinte in avanti ma con la testa che rimane dietro poichè è importante che gli atleti non perdano mai di vista il campo avversario e la palla.

### **CONSIGLIO**

In base ad una opinione tutta personale di ex-giocatore posso affermare che il muro è sicuramente il fondamentale da punto che dà più soddisfazione agli atleti : a tutti piace chiudere un punto con un muro vincente!

Però per eseguire correttamente questo fondamentale non è necessario essere molto alti o saltare moltissimo, bensì conoscere bene la tecnica individuale del muro ed avere un buon senso tattico. In pratica, non è l'altezza del muro che ci permette di essere vincenti ma l'insieme di tutte le qualità tecniche.

Rappresentazione grafica estrapolata da:

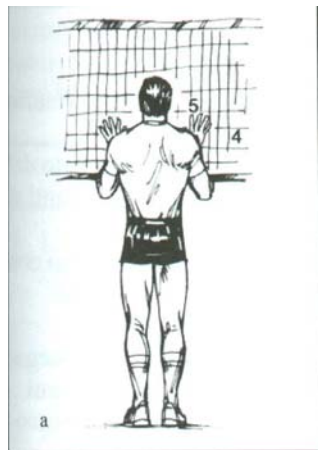
**Autore: Vieira – Ferguson**

Tratto dal testo: VOLLEYBALL –Manuale di istruzione di base per allenatori e giocatori

Casa editrice: CALZETTI MARIUCCI “Copyright Human kinetis”

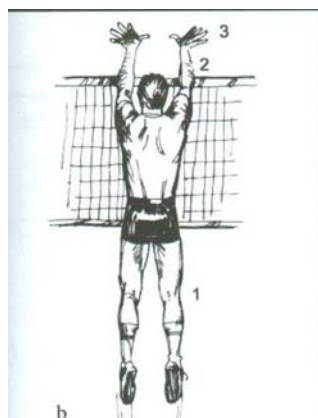
“Copyright 2000”

### I PUNTI CHIAVE PER LA MIGLIORE RIUSCITA DEL MURO INDIVIDUALE



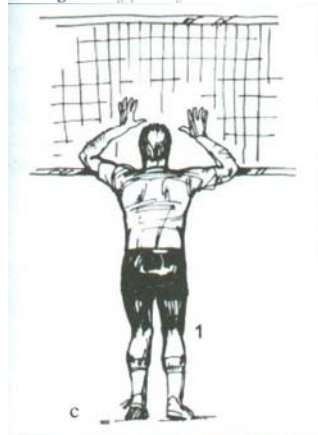
#### Preparazione

- 1-Concentrarsi sull'alzatore
- 2-Dopo l'alzata concentrarsi sullo schiacciatore
- 3-Posizionare il corpo sul lato che schiaccia dello schiacciatore
- 4-Mantenere la posizione di attesa con le mani all'altezza delle spalle
- 5-Allargare bene le dita
- 6-Dopo il tocco dell'alzatore, piegare le ginocchia e alzare le mani
- 7-Mantenere la posizione alta durante lo spossamento



#### Esecuzione

- 1-Saltare dopo che ha saltato lo schiacciatore
- 2-Penetrare con le mani nel campo avversario
- 3-Tirare in dietro le mani
- 4-Ritornare a terra
- 5-Atterrare con entrambi i piedi



#### Proseguimento

- 1-Piegare le ginocchia per attutire la discesa
- 2-Allontanarsi dalla rete
- 3-Guardare la palla
- 4-Ritornare nella posizione originaria
- 5-Prepararsi per l'azione successiva

Per terminare il capitolo dei fondamentali focalizzo l'attenzione dei lettori sull'importanza di utilizzare esercitazioni sempre nuove che diano stimoli nuovi e situazioni diverse per questo nella bibliografia vi verranno consigliati dei libri dove potrete trovare numerosi esercizi, ma con cuore vi auguro di dialogare con i vostri colleghi per avere momenti di confronto per essere sempre aperti al mondo con i cambiamenti e le sue novità.

Una persona che non si informa è una persona destinata a spegnersi nella sua ignoranza.

## **Bibliografia**

### *Contributo n°1*

Autore: Adriano Guidetti  
Titolo: PALLAVOLO '91 Il gioco  
Casa editrice: Arcadia Libri Modena  
Stampa: Settembre 1991

### *Contributo n°2*

Autori: Vieira – Ferguson  
Titolo: VOLLEYBALL -Manuale di istruzione di base per allenatori e giocatori  
Casa editrice: CALZETTI MARIUCCI  
Stampa: gennaio 2000

### *Contributo n°3*

Autori: N. Bertante e G. Fantoni  
Titolo: Pallavolo da Manuale  
Casa Editrice: Demetra – Piccole Perle  
Stampa: 2001

### *Contributo n°4*

Autori: Settore Scuola e Minivolley della FIPAV  
Titolo: MINIVOLLEY UN GIOCO... - 10 unità didattiche – note tecniche e organizzative  
Casa Editrice: Tipar Roma  
Stampa: Novembre 1998

### *Contributo n°5*

Autori: Mario Gori  
Titolo: LA GRAMMATICA DEL GIOCO DELLA PALLAVOLO  
Casa Editrice: Società Stampa Sportiva - Roma  
Stampa: 1981

### *Contributo n°6*

Autori: Federazione Italiana Pallavolo  
Titolo: ALLA SCOPERTA DEL GIOCOSPORT DELLA PALLAVOLO  
Casa Editrice: Società Stampa Sportiva - Roma  
Stampa: Roma 1992