

CORSO FIPAV ALLIEVI ALLENATORI 1994/95

Relatori : Giampiero Fasce e Enzo Cannone

Prima lezione: 2/6/1994 ore 21,00 palestra Stellanda a Rho

Tema: il palleggio

Parleremo del palleggio senza mai entrare nei dettagli del gesto tecnico. Non parleremo d'angolazione dei gomiti o delle gambe ma arriveremo ugualmente a parlare di palleggio. Questa tecnica d'insegnamento, detta induttiva, è la migliore per insegnare un fondamentale ad un bambino. Chi allena una squadra giovanile deve tenere conto che è facile insegnare un fondamentale, è difficile insegnarlo correttamente, è molto più difficile correggere un modo sbagliato di fare pallavolo. Da giovani s'apprende con velocità, ma è necessario apprendere bene per non trascinarsi gli errori nel tempo. È inoltre importante ricordare che è l'allenatore che pone un obiettivo da raggiungere alla sua squadra, in quale modo lo si raggiunge non ha importanza. Non importa se il gesto tecnico sia imperfetto, purché non s'incorra nei falli di gioco o una correzione non porti ad un miglioramento dell'atleta. Bisogna insegnare per gradi crescenti di difficoltà, utilizzando una progressione nei fondamentali. Ecco perché usare la tecnica induttiva. Chi non ha mai visto un palleggio, deve arrivarci da solo per gradi. È più difficile insegnare il palleggio spiegando subito e solo la posizione corretta per eseguirlo, anche perché ognuno deve adattare le sue qualità al gesto da compiere. Una volta raggiunto l'obiettivo si potrà, se è il caso, apportare delle correzioni tecniche per migliorare le prestazioni. Il palleggio è un fondamentale simmetrico, perché le braccia e le gambe spingono insieme la palla. È importante la frontalità del gesto tecnico. Il corpo deve essere rivolto nella direzione verso la quale si vuole mandare il pallone. Non si tengono le spalle parallele a rete per palleggiare in zona tre o quattro. La frontalità in questo fondamentale può esprimersi in un palleggio frontale in avanti o all'indietro. È essenziale insegnare ad anticipare il pallone, ad arrivare anzitempo all'appuntamento con la palla in modo da essere fermi quando s'esegue il palleggio. Qui entra in gioco la capacità d'intuire la traiettoria del pallone per posizionarsi correttamente e non dover sempre rincorrerlo e palleggiare in movimento. È infine importante riuscire ad avere una visione globale dell'azione, per non scontrarsi coi compagni, per piazzare la palla al posto giusto ed alla persona giusta, per evitare il muro quando si schiaccia, ecc. Occorre poi ricordarsi che nella pallavolo non esiste il concetto di possesso di palla. Nel momento stesso in cui ricevi un pallone lo devi passare. E' dunque necessario avere una buona percezione dello spazio-tempo, in altre parole arrivare per tempo sulla palla, nel posto giusto e sapere a chi, dove e come passarla.

La palla non compie mai lo stesso tragitto. Questo implica che:

- ogni fondamentale sarà simile ad un altro, ma mai uguale. Non ci sono due palleggi uguali ma simili.
- la palla viaggia a triangolazioni, non a linee rette (vedi ad esempio un'azione completa).
- le azioni si svolgono nel campo fronte a rete.

Per dare la giusta dimensione della pallavolo è quindi opportuno far eseguire gli esercizi a gruppi di tre o più restando in ogni caso all'interno del campo e fronte a rete, dato che, a parte il palleggiatore, tutti svolgono l'azione di gioco stando fronte a rete. È importante durante il gioco chiamare la palla per far percepire la nostra presenza in campo non solo fisicamente. Cerchiamo anche di rendere l'allenamento piacevole e divertente. Ci sono molte varianti che si possono applicare ad ogni esercizio per non renderlo monotono e pesante nel tempo. Chiariamo infine che per progressione di fondamentali s'intende partire da un esercizio semplice per apportare di volta in volta delle variazioni in modo da renderlo più complesso e completo fino al raggiungimento dell'obiettivo. Ricordiamoci sempre che l'aggiunta di qualcosa di nuovo non pregiudica il mantenimento di ciò che è già stato fatto. Per migliorare non bisogna peggiorare in ciò che già si è capaci di fare. E' quindi opportuno, se è il caso, fermarsi e riprendere con alcuni esercizi di base.

Esercizi svolti

1 - Correre liberamente per la palestra palleggiando a terra un pallone con una mano, cambiando mano quando si vuole.

2 - Correre liberamente per la palestra palleggiando a terra un pallone con due mani. Le mani restano morbide, i pollici vicini e le dita aperte.

Questi due esercizi danno un primo contatto con il pallone ed una prima sensazione dello spazio e dello spostamento nello spazio disponibile insieme ad un primo semplice controllo della palla.

3 - A coppie, due palloni per coppia. Correre liberamente passandosi la palla al volo o facendola rimbalzare a terra.

Questo esercizio introduce anche la dimensione del sincronismo delle azioni. Oltre a non dover scontrarsi con un'altra coppia bisogna stare attenti a passarsi la palla insieme ed a non far scontrare i palloni. Il campo d'azione può essere ristretto a piacimento.

4 - Correre liberamente per la palestra, lanciare in alto il pallone, farlo rimbalzare ed arrestarlo sopra la fronte da fermi. Per far questo bisogna anticipare la palla.

5 - Correre liberamente per la palestra, lanciare in alto la palla e contare quanti battiti di mano si riesce a fare prima di riprenderla al volo.

6 - Come 4 ma prima di recuperare la palla al volo sopra la fronte e da fermi bisogna fare qualcosa, un salto, un tuffo, toccare con le mani a terra, ecc.

7 - Correre liberamente per la palestra, lanciare in alto la palla e fermarla sopra la fronte da fermi prima che tocchi terra.

8 - Come 7 ma si colpisce la palla con la fronte prima di fermarla.

Qui viene introdotto il concetto di traiettoria della palla. È importante capire quale traiettoria prenderà la palla per anticiparla e palleggiare in posizione corretta.

9 - Ogni atleta con una palla e tutti all'interno del campo di gioco. Al via ognuno lancia in alto il suo pallone e recupera al volo la palla lanciata da un altro.

Il concetto di traiettoria della palla viene complicato aggiungendo il problema dello spazio-tempo. Si può ulteriormente complicare l'esercizio dimezzando lo spazio, facendo fare addominali a chi lascia cadere il pallone o a chi riprende la sua palla o ancora togliendo un pallone e facendo fare degli addominali a chi resta senza palla dopo il lancio.

10 - A coppie con due palloni per coppia. Ogni coppia si sistema fronte a rete, uno da una parte l'altro dall'altra. Al via ci si passa la palla sopra o sotto rete contemporaneamente.

11 - Come 10 ma si passa la palla solo sopra la rete e la si blocca sopra la fronte.

12 - Come 10 ma ci si sposta per tutta la lunghezza della rete.

13 - Come 10 ma si rilancia subito la palla.

Il concetto di traiettoria della palla viene complicato aggiungendo il problema dello spazio-tempo e della sincronia dei movimenti. La pallavolo è un gioco di squadra ed è importante che la squadra si muova come se fosse un unico atleta.

14 - Palleggio a coppie restando perpendicolari a rete. Qui il concetto di frontalità dovrebbe essere automatico.

Viene introdotto il concetto di sincronismo del movimento. Tutto il corpo concorre nello stesso istante a spingere la palla.

15 - Palleggio a coppie perpendicolari a rete. Chi palleggia fa un numero con la mano, l'altro deve leggerlo prima di palleggiare.

16 - Palleggio a coppie perpendicolari a rete. Invece del numero si fa un pugno per dire che la si vuole corta, mano aperta per dire che la si vuole lunga.

17 - Come 16 ma si alza il braccio destro se la si vuole a destra, il sinistro se la si vuole a sinistra.

Viene introdotto il concetto di visione di gioco.

18 - Palleggio a coppie perpendicolari a rete. Ci si sposta entrambi in avanti e all'indietro continuando il palleggio.

19 - Come 18 ma ci si sposta lateralmente.

20 - Come 18 ma si esegue un palleggio incrociato (uno palleggia a dx e sx, l'altro sempre diritto).

Viene introdotto il concetto di sincronismo del movimento nello spazio.

21 - Ci si dispone a gruppi di 3, 3 palloni ogni gruppo. Al via ci si passa la palla seguendo il senso orario.

22 - Come 21 ma senza dare il via. Ogni gruppo deve sincronizzarsi da solo.

23 - Come 21 ma fermando la palla sopra la fronte.

24 - Come 21 ma rilanciando subito la palla.

25 - Come 21 ma invertendo il senso al fischio dell'allenatore.

Viene introdotto il concetto di triangolarità dell'azione.

26 - Palleggio a tre con un pallone seguendo il senso orario e mantenendo la frontalità.

27 - Come 26 ma invertendo il senso al fischio dell'allenatore.

Viene introdotto il concetto di frontalità in un'azione triangolare. Il corpo deve voltarsi prima verso la direzione della palla che arriva, poi verso la direzione dove si vuole mandare la palla.

28 - Palleggio a tre con un pallone stando perpendicolari a rete. Chi sta in mezzo esegue un palleggio frontale all'indietro. Al fischio si cambia chi sta in mezzo.

Viene introdotto il concetto di palleggio frontale all'indietro.

29 - Ci si dispone in 6 per campo e si gioca la palla solo in palleggio. Sono obbligatori i 3 passaggi.

30 - Come 29 ma con due palloni in gioco.

Viene introdotto il concetto di azione di gioco.

31 - Come 29 ma al via si ruota di una posizione.

32 - Come 29 ma al via ci si cambia di linea.

33 - Come 31 e 32 ma con due palloni in gioco.

Viene introdotto il concetto di spostamento. Qui si capisce che ci si deve spostare solo quando la palla è nel campo avversario e che la palla non va mai persa di vista durante il gioco.

Seconda lezione: 7/6/1994 ore 21,00 palestra Stellanda a Rho

Tema: la battuta e il bagher di ricezione

La battuta è un fondamentale asimmetrico.

Secondo dove si colpisce la palla rispetto al corpo avremo:

- Battuta da sotto frontale o laterale
- Battuta da sopra o a tennis

La battuta a tennis a sua volta si può dividere in:

- Battuta frontale, quando la palla è colpita mantenendo la frontalità rispetto alla rete
- Battuta laterale o a bilanciere quando la palla è colpita tenendo il corpo parallelo alla rete.

La battuta a tennis frontale può essere a sua volta divisa secondo la traiettoria che s'imprime alla palla:

- Battuta forte in chiusura
- Battuta flottante.

La prima s'ottiene imprimendo una rotazione alla palla sul proprio asse, in modo da farle vincere la resistenza dell'aria e da imprimerle una traiettoria ben definita. Questa battuta è caratterizzata dalla potenza impressa alla palla. Grazie alla rotazione della palla è possibile battere molto forte. L'avversario avrà a disposizione un tempo minore di risposta per percepire dove finirà il pallone ed avrà quindi difficoltà a piazzarsi in una posizione corretta di ricezione. La seconda s'ottiene non imprimendo rotazione alla palla in modo da farle subire gli effetti della resistenza dell'aria, della posizione della valvola, delle risonanze elastiche che subisce il pallone al suo interno al momento dell'impatto con la mano. In questo modo la palla non manterrà una traiettoria costante. Non è una battuta di potenza ma la sua pericolosità sta nel fatto che fino all'ultimo la palla può fluttare e subire modifiche di traiettoria. La difesa per ricevere non potrà stare ferma ma dovrà seguire gli spostamenti della palla con le conseguenze che ne derivano. È stato calcolato che sotto i 13 metri al secondo la palla subisce fortemente la resistenza dell'aria. È quindi soprattutto nella fase finale della traiettoria che la palla flotta maggiormente. Questa battuta è particolarmente efficace in campo femminile. A parità di condizioni col maschile ma con la rete più bassa la palla può essere battuta con traiettoria tesa, in modo che passi a poca distanza dal nastro ed accentui quindi l'effetto flottante. La battuta flottante riuscirà meglio se eseguita tesa anziché a parabola. È bene partire da subito ad insegnare la battuta da sopra perché è propedeutica alla schiacciata. La battuta al salto si tratterà quando si parlerà della schiacciata perché è a tutti gli effetti un attacco da terza linea. Ha infatti tutte le caratteristiche della schiacciata. Se proprio la si vuole classificare può essere inserita nelle battute forti in chiusura. Bisogna ricordare sempre che è l'allenatore a porre gli obiettivi giusti alla squadra ed ai singoli valutando le caratteristiche del materiale umano a disposizione. Se ad un bambino si pone un obiettivo per lui irraggiungibile si ottiene un effetto negativo anziché un miglioramento. È bene andare per gradi ponendo obiettivi raggiungibili per progredire di volta in volta con le difficoltà. Non partiremo insegnando una battuta a tennis da fondo campo perché un bambino che non ha mai giocato a pallavolo non riuscirà ad eseguirla ed otterrà un effetto scoraggiante. Partiremo invece più vicini a rete, con la rete più bassa, con una battuta da sotto, per gradi insomma, fino ad arrivare all'obiettivo finale. L'allenamento deve essere divertente perché ad un bambino interessa giocare. È possibile poi nel gioco correggere con vari espedienti i fondamentali passando da una pseudo-pallavolo ad una pallavolo vera e propria. Quando si parla di battuta si parla anche di bagher di ricezione. Ci sono diversi tipi di bagher, il bagher di difesa, il bagher d'appoggio e appunto il bagher di ricezione. Quello che distingue tra loro questi modi di fare bagher è la postura. Nel bagher di difesa è difficile che si riesca a restare fermi sulle gambe, spesso si riceve ad un braccio o in acrobazia. Nel bagher d'appoggio solitamente la palla deve essere spinta verso la direzione voluta. Nel bagher di ricezione è invece importante il concetto di frontalità, anticipare la traiettoria della palla, cercare di posizionarsi anzitempo e frontalmente rispetto a dove vogliamo mandare il pallone, oppure frontalmente rispetto alla direzione di arrivo della palla utilizzando poi lo sbilanciamento delle spalle per direzionarla verso il palleggiatore. Bisogna ricordare che il bagher è il primo passo per un buon attacco. Un buon bagher permette d'effettuare una buona alzata per un attacco vincente. Il concetto di frontalità nel bagher è importante soprattutto a livello d'impostazione. Se un bambino inizia da subito a fare un bagher laterale, imparerà da subito a muoversi il meno possibile. Una volta assunto quest'atteggiamento sarà molto difficile correggerlo. Ecco perché è importante insistere sulla frontalità.

Esercizi svolti

34 - In fila con un pallone a testa fronte a rete. Si lancia la palla al di là della rete una volta col braccio destro e una col sinistro, cercando di tenere la palla nel campo. Fatto questo si corre a recuperare la palla e si ricomincia.

35 - Come 34 ma si arretra man mano la posizione di lancio fino ad arrivare alla linea di battuta.

36 - Come 35 ma ponendo degli obbiettivi da colpire.

Con questi esercizi si vuole sviluppare una pseudo-battuta. La palla per superare la rete ha bisogno di essere lanciata con una certa forza e deve avere una traiettoria tale che la faccia ricadere nel campo avversario.

37 - Ognuno con un pallone. Ci si muove liberamente per la palestra colpendo la palla da sotto con la mano aperta indirizzandola verso l'alto. La si fa rimbalzare e la si colpisce di nuovo e così' via. Usare sia la mano destra che la sinistra.

38 - Come prima ma si colpisce la palla anche da sopra la testa, sempre mandandola in alto.

Qui si ha un primo contatto con la palla. Si ha la dimensione della forza impressa e si incomincia a capire che più la mano è tesa e dura più la palla rimbalza bene. Si incomincia anche a porre il problema di dare alla palla la traiettoria voluta.

39 - Ognuno deve colpire un compagno con la palla per "n" volte. Chi ci riesce si ferma.

Con questo esercizio si vuole dimostrare come è facile inventare giochi semplici che sappiano divertire ma che servono a raggiungere degli obbiettivi. Qui si vuol dare una dimensione di movimento, di lancio e di precisione.

40 - A coppie fronte a rete con un pallone per coppia. Ci si passa la palla, facendola rimbalzare e colpendola dal basso o dall'alto una volta con la mano destra ed una con la mano sinistra.

41 - Come 40 ma si cerca di non far mai rimbalzare la palla.

Viene introdotto anche l'elemento traiettoria.

42 - A coppie fronte a rete. Ci si passa la palla a due mani da sotto. Chi la riceve deve fare lo stesso movimento di chi la lancia e mantenere una posizione frontale rispetto alla traiettoria d'arrivo della palla.

43 - Come 42 ma uno lancia la palla colpendola da sopra o da sotto, l'altro la ferma a due mani tenendo le braccia tese e la rilancia da sotto. Porre attenzione a come ci si alza la palla prima di colpirla.

44 - Come 43 ma la si palla rilancia subito. Chi effettua la pseudo-battuta continua a fermare la palla e ad alzarsela bene per colpirla bene.

45 - Come 44 ma a gruppi di tre disposti a triangolo. Uno colpisce la palla, l'altro la riceve e la passa lanciandola simulando un bagher, il terzo la riceve e la passa al primo simulando un palleggio.

Viene introdotto il movimento del bagher. Fronte alla palla, pre-posizionamento, braccia tese e corpo dietro la palla, il tutto anche nella dimensione triangolare del gioco.

46 - A gruppi di 3 fronte a rete disposti in riga. Chi sta in mezzo alza le braccia. Gli altri due devono far passare la palla sopra chi sta in mezzo colpendola da sopra o da sotto.

Questa è una variante un po' più divertente degli esercizi fatti prima. Invece della rete si utilizza un compagno di gioco.

47 - Tutti sotto rete. L'allenatore al di là della rete con i palloni. Quando l'allenatore lancia la palla, uno degli altri, (a turno, uno alla volta), parte in corsa all'indietro e ferma la palla fronte a rete nella posizione di bagher.

48 - Come 47 ma si parte da fondo campo e si corre in avanti.

49 - Come 47 ma si parte da un lato del campo e ci si sposta utilizzando la corsa laterale.

Con questo esercizio, una volta intensificato il ritmo dei lanci, viene naturale pre-posizionarsi per ricevere la palla. Non si aspetta più che la palla sia in gioco ma si cerca di intuire prima dove potrà andare per anticiparla.

50 - Come 47, 48 o 49 ma senza fermare la palla. La si deve invece fare rimbalzare in mezzo alle gambe senza saltare e senza alzarle da terra. È consentito solo divaricare le gambe. Tre palle di fila e cambio.

Questo esercizio serve per aver una corretta dimensione della traiettoria. Oltretutto la posizione che si deve assumere per fare questo esercizio è simile a quella che dovremmo usare per il bagher di ricezione.

Terza lezione: 9/6/1994 ore 21,00 palestra Stellanda a Rho
Tema: la battuta, il bagher di ricezione e il bagher di difesa

Proseguiamo e concludiamo il discorso della battuta e del bagher di ricezione ed affrontiamo il bagher di difesa. Per ora siamo arrivati a sviluppare una pseudo-battuta ed un primo sbiadito bagher. Adesso complicheremo gli esercizi fino ad arrivare al fondamentale vero e proprio. Ricordiamoci sempre che tutti questi esercizi portano il ragazzo a dedurre da solo come fare un determinato fondamentale. Sarà poi cura dell'allenatore correggere gli eventuali errori di esecuzione ma solo se porteranno ad un miglioramento delle prestazioni del ragazzo. Se il ragazzo non compie un gesto tecnico perfetto ma è ugualmente efficace e non incorre in falli di gioco lo si correggerà solo a patto di non diminuirne il rendimento.

Vediamo ora una progressione di esercizi sulla battuta e sul bagher di ricezione partendo da un semplice giochino e complicandolo aggiungendo di volta in volta qualche cosa di nuovo fino ad arrivare a una vera battuta e ad un vero bagher. Questi esercizi si svolgono prima stoppando e lanciando la palla, poi palleggiando e facendo il bagher

Esercizi svolti

51 - Un pallone a testa. Due file nelle zone 1 del campo di gioco e due ragazzi nelle zone 5, uno fuori campo in attesa di entrare. Chi sta in zona 1 lancia la palla ad una mano in zona 5. Chi sta in zona 5 recupera al volo la palla prendendola a due mani frontalmente rispetto a chi l'ha lanciata, fermo e con le braccia tese. Fatto questo si mette in fila in zona 1, chi era in attesa entra in zona 5 e chi ha lanciato la palla si mette in attesa fuori dal campo in zona 5. I lanci vanno fatti una volta con la destra ed una con la sinistra.

52 - Come 51 ma la palla si rilancia indirizzandola in zona 3. Poi chi ha ricevuto recupera la palla e si mette in fila in zona 1. I lanci vanno fatti una volta con la destra ed una con la sinistra.

53 - Come 51 ma la palla si rilancia indirizzandola in zona 3 e la si recupera al volo frontalmente rispetto alla zona 4 prima che cada. Poi chi ha ricevuto recupera la palla e si mette in fila in zona 1. I lanci vanno fatti una volta con la destra ed una con la sinistra.

54 - Come 53 ma alla fine si rilancia la palla simulando un palleggio in zona 4. Poi chi ha ricevuto e palleggiato recupera la palla e si mette in fila in zona 1. I lanci vanno fatti una volta con la destra ed una con la sinistra.

55 - Come 54 ma alla fine si recupera al volo la palla palleggiata in zona 4 prima che cada. Poi chi ha ricevuto recupera la palla e si mette in fila in zona 1. I lanci vanno fatti una volta con la destra ed una con la sinistra.

56 - Come 52 ma si mette una persona in zona 4 ad intercettare la palla lanciata. Chi intercetta la palla non può uscire dalla linea dei 3 metri. Chi si fa intercettare il lancio prende posto in zona 4 e vi rimane finché non riesce a sua volta ad intercettare un lancio.

57 - Come 56 ma con l'obbligo per chi riceve di mirare un cerchio posto in zona 3. Se non ci riesce prende il posto in zona 4.

57/a - Come 57 ma chi riceve parte da seduto. Si alza solo al momento del lancio della palla.

57/b - Come 57 ma chi riceve parte spalle a rete. Si volta solo quando chi lancia la palla chiama il suo nome

57/c - Come 57 ma chi riceve parte con i piedi sulla riga dei 3 metri. Arretra solo al momento del lancio della palla.

57/d - Come 57 ma chi riceve parte con i piedi sulla riga di fondo campo. Entra in campo solo al momento del lancio della palla.

58 - Ripetere gli esercizi dal 51 al 57/d ma senza più lanciare la palla. Adesso si inizia a provare la battuta, il bagher ed il palleggio.

Nel fare questi esercizi chi sta in zona 4 tenderà a disinteressarsi del pallone una volta che è passato se non è riuscito ad intercettarlo. Questa è un'abitudine da correggere subito. Non bisogna mai disinteressarsi alla palla. Finché l'arbitro non fischia la palla è giocabile da tutti e bisogna farsi trovare sempre pronti. Nella pallavolo nessuno ha un compito specifico ma tutti concorrono al buon esito di un'azione di gioco. Anche senza palla c'è comunque da coprire un muro o una schiacciata, c'è da posizionarsi per una difesa, c'è da seguire la ricezione di un nostro compagno, ecc. La palla va SEMPRE tenuta d'occhio. In questo modo si evitano errori stupidi e si dà più sicurezza ai nostri compagni.

59 - Come 58 ma chi sta in zona 4, se non ha intercettato la palla, si porta in zona 3 e palleggia la ricezione verso zona 4. Chi ha ricevuto si porta in zona 4 e palleggia nel campo avversario. Poi chi era in zona 5 si mette in fila in zona 1 per battere, chi era in zona 4 si mette in zona 5 a ricevere, chi ha battuto si mette in zona 4.

Anche questo esercizio ci offre lo spunto per una riflessione. Nella pallavolo, fatta una cosa bisogna subito pensare a farne un'altra finché l'azione non si è conclusa. Eseguendo l'esercizio 59 noteremo come chi batte si blocca a guardare dove finisce la palla lasciando così scoperta la zona di campo di sua competenza. Anche questo errore è da correggere subito. Chi batte, immediatamente dopo la battuta entra in campo pronto a difendere.

60 - Come 59 ma chi batte scatta subito a toccare con due mani la linea dei 3 metri, poi riceve la palla e la indirizza in zona 2. Intanto chi ha alzato va subito a coprire il palleggio d'attacco del compagno.

61 - Come 60 con una variante. Chi sta in zona 5 riceve indirizzando la palla in zona 3. Chi sta in zona 4 ad intercettare la palla si porta in zona 3, effettua un palleggio verso zona 4 e copre l'attacco. Chi ha ricevuto in zona 5 si porta in zona 4 e tocca la palla su chi sta coprendo l'attacco. Questi difende il pallone restituendolo all'attaccante di zona 4. L'attaccante ripassa la palla in zona 3, aspetta l'alzata e palleggia nel campo avversario verso chi ha battuto. Chi ha battuto riceve indirizzando la palla in zona 2 e corre a prenderla prima che ricada.

62 - Una fila in battuta in zona 1. Due in fila fuori campo avversario in zona 2 e quattro in ricezione a semicerchio. Chi riceve in zona 5, a prescindere dal fatto che abbia ricevuto, scatta a prendere al volo la ricezione prima che la palla cada a terra e si mette in fila a battere. Gli altri scalano di un posto verso zona 5, chi è fuori campo entra in ricezione in zona 2 e chi ha battuto si mette in fila fuori campo in attesa di ricevere.

63 - Come 62 ma con l'aggiunta di un ragazzo in zona 3 che alza la ricezione. L'attacco in palleggio va fatto su chi ha battuto. Dopo chi sta in 5 va ad alzare in 3. Chi ha alzato va in battuta e chi ha battuto, dopo la difesa va fuori campo in 2 ad aspettare il suo turno di ricezione.

Inizia ad avere una certa importanza il fatto di chiamare la palla in ricezione. Inoltre si incomincia ad intravedere la differenza tra bagher di ricezione e bagher di difesa. Anche se l'attacco è portato in palleggio la posizione assunta dalle gambe sarà più bassa ed il ragazzo tenderà a pre-posizionarsi per anticipare quella che pensa sarà la traiettoria della palla.

64 - Come 63 ma chi subentra in ricezione lo farà dalla parte opposta a quella in cui si è svolta l'azione di attacco. Ci saranno quindi due file fuori campo in attesa di entrare a ricevere. Chi ha battuto si metterà nella fila in cui c'è una sola persona. La difesa scalerà quindi verso la zona di campo in cui si è svolta l'azione d'attacco, subito, senza aspettare che si sia concluso l'attacco.

Questo esercizio incomincia a far vedere come effettuare la copertura di un'azione di attacco, con la difesa che ruota verso la posizione dell'attacco stesso.

Quarta lezione: 14/6/1994 ore 21,00 palestra Stellanda a Rho

Tema: l'attacco

Parlando di attacco si vuole intendere tutti quei colpi che ci permettono di rilanciare la palla nel campo avversario. Non si deve limitare l'attacco alla schiacciata, anche una battuta è un attacco, anzi, è il primo attacco. Un pallonetto si seconda è un attacco, una palla spinta, un bagher, una palla piazzata, ecc. Nell'insegnare l'attacco bisogna tenere ben presente il fatto che è importante partire col piede giusto. Eventuali errori di impostazione non li elimineremo più. Parlando di attacco dobbiamo dividere le difficoltà di apprendimento in tre fasce:

- 1 - la coordinazione del colpo sulla palla.
- 2 - la coordinazione rispetto alla parabola.
- 3 - la coordinazione della rincorsa.

Se viene a crearsi una lacuna in una di queste fasce, non si riuscirà ad effettuare una buona schiacciata. Vediamo nel dettaglio le tre fasce :

1 - è importante avere una buona manualità sulla palla, saperla colpire sia di destro che di sinistro, saperla girare utilizzando una rotazione del polso, saperla colpire in alto e leggermente avanti rispetto al corpo, far lavorare il braccio e non chiudere con i muscoli pettorali, saper colpire la palla di forza, con un tocco delle dita o con un colpo bloccato. Tutte queste cose ci permetteranno di affrontare al meglio qualsiasi tipo di alzata. È facile trovare dei giocatori capaci di eseguire un numero limitato di attacchi. Una volta che il muro avversario o la difesa avversaria hanno preso le misure, questi giocatori non faranno più un punto.

2 - Aver una buona coordinazione rispetto alla parabola della palla è difficile. Soprattutto è difficile intuire la parabola di una palla che ci viene incontro frontalmente. Ecco quindi l'importanza del sapersi gestire nei confronti di qualsiasi parabola per arrivare puntuali e non in ritardo o in anticipo all'impatto con la palla. Abbiamo già detto che non esistono due palleggi uguali, quindi ne consegue che chi attacca dovrà **sempre** variare la rincorsa e lo stacco in funzione della parabola che prenderà il pallone.

3 - Un'altra difficoltà che si incontra nell'attaccare sta nel riuscire ad eseguire una rincorsa coordinata per non finire fuori posizione rispetto alla palla o al movimento. È una difficoltà non indifferente per un bambino che si ritrova a dover mettere insieme movimenti diversi tra loro come un salto in alto, una spinta con le braccia, una rincorsa, il tutto tenendo d'occhio la palla. Qui più che mai è necessario andare per gradi

successivi di difficoltà senza mai fare il passo più lungo della gamba. Ricordiamoci sempre che gli errori di apprendimento sono i più difficili da correggere nel futuro e possono limitare enormemente le possibilità di un giocatore.

Esercizi svolti

65 - Un pallone a testa. Ognuno colpisce la palla schiacciandola a terra senza lanciarla in alto. Poi la riprende e ripete l'esercizio.

66 - Come 65 ma la palla si lancia in alto prima di colpirla.

67 - Come 66 ma la si colpisce con forza.

68 - Come 66 e 67 ma si fa rimbalzare a terra la palla, scagliandola forte a due mani, invece di lanciarsela in alto.

Questi esercizi vogliono dare un primo contatto con la palla, un primo accenno di manualità.

Si incomincia a capire come tenere la mano e che movimento deve fare il polso per non mandare la palla lontano. Possiamo dare l'indicazione di tenere la mano dura e in linea con l'avambraccio, per evitare di colpire la palla col polso anziché con la mano.

69 - Una palla a testa. Stando davanti al muro si schiaccia la palla a terra e la si fa rimbalzare sul muro una volta col destro ed una col sinistro. Dopo ogni schiacciata si ferma la palla e la si alza.

70 - Come 69 ma senza fermare la palla.

Viene introdotto un primo cenno di traiettoria della palla. Questa è comunque una traiettoria frontale. Nella maggior parte dei casi ci si dovrà confrontare con una traiettoria laterale del pallone.

71 - Come 69 o 70 ma a coppie ed utilizzando entrambe le braccia.

Viene posta una prima difficoltà. La palla viene lanciata da un altro e la traiettoria è più difficile da prevedere.

72 - Una palla a testa. Si lancia in alto la palla e si salta a prenderla a due mani il più in alto possibile.

73 - Come 72 ma si picchia a terra la palla invece di lanciarla in alto.

74 - Come 72 ma si lancia la palla all'indietro, ci si gira e si salta a prenderla.

Si incomincia a dover valutare la traiettoria della parabola per prendere la palla il più in alto possibile.

75 - Come 72 ma a coppie. Una volta a testa.

76 - Come 73 ma a coppie. Una volta a testa.

77 - Come 74 ma a coppie. Chi lancia la palla da il via al compagno quando la palla ha raggiunto l'apice della sua parabola.

Viene aggiunta la difficoltà di valutare la parabola di una palla lanciata da un altro.

78 - A coppie. Uno lancia la palla in alto ed entrambi saltano per prenderla a due mani.

79 - Come 78 ma si picchia la palla a terra invece di lanciarla.

80 - Come 78 o 79 ma a gruppi di tre. Uno lancia la palla e due saltano.

Viene aggiunta la difficoltà di valutare velocemente la parabola di una palla lanciata da un altro per precedere il compagno. Si inizia a lavorare sull'anticipo e sulla forza del salto. Attenzione a far eseguire questo esercizio! Se non sono ben coordinati nei movimenti rischiano di farsi male.

81 - A coppie davanti al muro. Uno lancia la palla in alto lateralmente e l'altro la schiaccia. Tre volte di destro e tre di sinistro, poi cambio.

Si inizia a valutare la parabola di una palla lanciata lateralmente da un altro.

82 - A gruppi di quattro. Si gioca 2 contro 2 sul muro. Uno batte direttamente sul muro e la squadra avversaria riceve, alza e schiaccia a terra facendo rimbalzare la palla sul muro e così via.

La valutazione del colpo sulla palla e della parabola vengono amalgamate con le nozioni già apprese.

83 - Utilizzando una palla da tennis si ripetono gli esercizi dal 65 al 81.

La difficoltà nel valutare la parabola di una palla e nel valutare il tocco sulla palla si affinano riducendo le dimensioni della palla stessa.

84 - Una palla da tennis a testa. Si lancia la palla al di là della rete, saltando e schiacciandola a terra una volta col destro ed una col sinistro. Per la rincorsa si può utilizzare un cerchio all'interno della linea dei tre metri. Chi schiaccia di destro posiziona il sinistro prima del cerchio. Poi carica con un passo destro - sinistro e salta. Chi è mancino partirà col destro.

Viene introdotto il concetto di coordinazione della rincorsa senza far vedere una rincorsa vera e propria. È infatti solo un doppio appoggio con caricamento ma fornisce una prima idea su come partire e sul passo finale.

85 - Come 84 ma la palla si tiene nella mano sinistra. Nel momento della massima elevazione si passa la palla dalla mano sinistra alla destra e si schiaccia gettandola al di là della rete. Una volta col destro ed una col sinistro.

86 - Come 85 ma la palla non la si passa di mano. Ognuno la alza con la sinistra, sempre nel momento di massima elevazione e la schiaccia con la destra (forse dire "la alza" non è il termine più esatto, comunque rende l'idea). Una volta così, una volta col sinistro. Negli esercizi 84 e 85 si lancia la palla, ora la si schiaccia veramente.

87 - Un pallone a testa. Facendo la rincorsa come nell'esercizio 84 si getta la palla al di là della rete a 2 mani. Curiamo il movimento da dietro la nuca in alto-avanti.

Incominciamo a formare il movimento della schiacciata. In questi esercizi è importante controllare sempre la chiusura del braccio. Non deve essere una chiusura pettorale ma effettuata col bicipite. Il braccio va indietro rispetto al corpo, col gomito alto (possiamo dire di tenere il gomito sopra l'orecchio) e scatta in avanti-alto.

88 - L'allenatore sta in posto 3 e lancia i palloni in posto 4. Gli atleti schiacciano.

88/a – Come 88 ma lanciando la palla in posto 2.

88/b – Come 88 ma lanciando la palla in posto 3.

88/c – Come la serie 88 ma lanciando la palla sulla riga dei 3 metri.

Adesso dobbiamo gestire quello che abbiamo appreso. Non bisogna picchiare sempre ma saper valutare il colpo più adatto a seconda della traiettoria della palla.

89 - Una palla a testa spalle a rete. Ognuno si lancia la palla alle spalle, si gira salta e schiaccia da posizione 2, 3 o 4.

90 - Allenatore in zona 3. Tre atleti in 4. L'allenatore lancia continuamente i palloni in 4. I tre atleti eseguono una serie di ripetute.

91 - Uno in battuta, uno in ricezione e uno in alzata. Chi riceve chiama la zona di schiacciata.

92 - Uno in battuta, tre in ricezione e uno in alzata. Chi riceve non schiaccia.

Si estremizza la difficoltà di valutazione tempo-traiettoria. Gli ultimi due esercizi chiaramente non vanno bene per dei bambini.

Quinta lezione: 16/6/1994 ore 21,00 palestra Stellanda a Rho

Tema: la difesa acrobatica

I fondamentali della difesa acrobatica sono da insegnare con molta prudenza per due motivi: innanzitutto se sono eseguiti male sono controproducenti e possono causare traumi fisici, in secondo luogo corrono il rischio di diventare una difesa di comodo che va a sostituire la difesa tradizionale ben più efficace di quest'ultima. Si corre il rischio di vedere in campo un ragazzo che, piuttosto che fare un passo in avanti, piegare le gambe e fare un bagher si tuffa, oppure piuttosto che fare un passo laterale fa una rullata. Insomma, può diventare un espediente per una difesa statica. Bisogna chiarire da subito che la difesa acrobatica serve esclusivamente per i salvataggi estremi, cioè per cercare di arrivare anche su quei palloni altrimenti irraggiungibili. Non bisogna assolutamente tuffarsi su di un pallone raggiungibile con un comodo bagher, altrimenti cade tutto il discorso di movimento, di percezione della traiettoria, di frontalità e di precisione.

Vediamo ora alcuni esercizi di riscaldamento propedeutico alla difesa acrobatica o, se vogliamo, degli esercizi di pre-acrobatica.

Esercizi svolti

93 - Tutti a fondo campo in piedi con le gambe divaricate. L'allenatore lancia la palla raso terra facendola passare sotto le gambe dell'atleta. Questi la rincorre, la sorpassa lateralmente e la ferma sedendosi sopra. È importante sorpassare lateralmente la palla per due motivi: primo perché serve per migliorare la percezione della traiettoria, secondo per evitare di farsi male mettendo un piede sulla palla. Poi ci si rimette in fila con la palla.

94 - Come 93 ma una volta sorpassata la palla ci si sdraia prona fronte alla palla e la si ferma di petto.

95 - Come 94 ma una volta sdraiati ci si alza come per una flessione e si fa passare la palla sotto il corpo. La palla entra dalle braccia ed esce dalle gambe.

96 - Come 95 ma da posizione supina facendo passare la palla sotto la schiena.

- 97 - Come 95 ma al contrario. La palla entra dalle gambe ed esce dalle braccia.
98 - Come 97 ma da posizione supina facendo passare la palla sotto la schiena.
99 - Come 95 ma lateralmente. Ci si mette sdraiati proni perpendicolari alla traiettoria della palla, ci si alza e la si fa passare sotto il corpo tra le braccia e le gambe.
100 - Come 94 ma si ferma la palla con le mani tenendo le braccia tese davanti alla testa e parallele al corpo.
101 - Come 94 ma si ferma la palla con la testa.
102 - Unire da seduti le punte dei piedi e chiuderle tra le mani. Da questa posizione ruotare sul corpo come una trottola un po' a destra ed un po' a sinistra. Nel fare questo esercizio è necessario tenere le spalle morbide.

Alcuni esercizi per la rullata frontale. Nel fare questi esercizi tenere sempre la testa rivolta verso la parte opposta al movimento delle gambe.

- 103 - Partire da posizione supina, gambe completamente a terra, braccia parallele al corpo e mani aderenti a terra. Tenendo le spalle morbide e le gambe unite portare le ginocchia oltre la testa una volta a destra ed una a sinistra.
104 - Come 103 ma adesso ci si dà una spinta più forte e si effettua la rullata ricadendo in ginocchio.
105 - Come 104 ma si cerca di ricadere in piedi in posizione semi accosciata di difesa.
106 - Come 105 ma si parte da seduti.
107 - Da posizione semi accosciata di difesa mi lascio cadere indietro con una gamba tesa ed una piegata, faccio un movimento a dondolo e ritorno in posizione di partenza.
108 - Come 107 ma si parte da posizione semi accosciata di difesa.

Alcuni esercizi per la rullata laterale.

- 109 - Ginocchio destro a terra, gamba sinistra tesa indietro, braccio destro teso avanti e braccio sinistro indietro. L'allenatore blocca il braccio sinistro e fa ruotare il ragazzo a destra facendo passare il braccio sinistro sotto la schiena. La spalla deve essere morbida e deve ruotare col braccio. Se si tiene il braccio sulla pancia, come viene spontaneo fare, si rischia una lussazione della spalla. Insistere molto sulla corretta esecuzione della rullata laterale per evitare in seguito problemi con le spalle.
110 - Come 109 ma partendo col ginocchio sinistro a terra.
111 - Come 109 o 110 ma da soli.
112 - Come 111 ma partendo fronte a rete e ritornando fronte a rete.
113 - Come 111 ma partendo da posizione semi accosciata di difesa.

Alcuni esercizi per la rullata laterale in posizione di bagher.

- 114 - Partendo da posizione semi accosciata di difesa ci si lascia cadere lateralmente a destra simulando un bagher e si ruota sulle spalle e sulla schiena ritornando in posizione iniziale.
115 - Come 114 ma a sinistra.

Alcuni esercizi per la scivolata ed il tuffo.

- 116 - A coppie, uno in piedi con le gambe divaricate, l'altro parte alle spalle e si lascia scivolare sotto le gambe. Quello in piedi guarda davanti a sé. Se guarda in basso cosa fa il compagno rischia di prendersi un calcio in faccia.
117 - Tutti proni in una zona ristretta del campo. Al via rotolare liberamente senza mai uscire dalla zona delimitata.
118 - Si parte in ginocchio e ci si lascia cadere in avanti alzando una gamba indietro ed ammortizzando la caduta con le braccia.
119 - Come 118 ma partendo da posizione semi accosciata di difesa e lasciandosi scivolare passando in mezzo alle braccia che spingono il corpo in avanti.
120 - Come 118 ma partendo da una corsa molto leggera ed avvicinandosi progressivamente al suolo.
121 - Come 120 ma facendo scivolare un braccio in avanti con la mano a contatto col suolo.
122 - Tre ragazzi proni e paralleli tra loro a distanza ravvicinata. Chi sta in mezzo rotola verso sinistra, chi sta a sinistra salta quello che sta rotolando, atterra in mezzo e rotola verso destra. Chi sta a destra salta in mezzo e rotola verso sinistra e così via.

Esercizi con il pallone per la difesa acrobatica.

- 123 - Posizione supina con le gambe alzate dal suolo e leggermente flesse. Lancio la palla con le mani e la afferro al volo tra i piedi, quindi me la ripasso in mano.

- 124 - Come 123 ma rilancio subito la palla, prima colpendola col piede destro, poi col sinistro.
- 125 - Come 124 ma senza fermare mai la palla. Quando mi ritorna in mano la palleggio.
- 126 - Partendo da una posizione semi accosciata di difesa mi lascio andare indietro e lancio in alto la palla, faccio un movimento a dondolo sulla schiena, mi rialzo e prendo la palla al volo.
- 127 - Come 126 ma alla fine palleggio in alto.
- 128 - Palleggio alta la palla, mi lascio cadere all'indietro, faccio un movimento a dondolo, risalgo e prendo la palla al volo prima che rimbalzi.
- 129 - Partendo da posizione eretta lancio la palla all'indietro, indietreggio, scendo su di una gamba, colpisco la palla e rullo.
- 130 - Come 129 ma lancio la palla sulla rete e la recupero rullando all'indietro.
- Teniamo conto che la rullata all'indietro serve solo ed esclusivamente in questo caso, per recuperare la palla e liberare velocemente la posizione.**
- 131 - Partendo da posizione eretta lancio la palla in avanti, le faccio fare un rimbalzo poi scivolo in avanti e faccio rimbalzare la palla sulla mano tesa a terra.
- 132 - A coppie, uno tira la palla dove vuole e come vuole, l'altro fa di tutto per recuperarla in difesa acrobatica o normale.
- 133 - In ginocchio con la palla a terra ad un metro di distanza. Lasciandosi cadere in avanti si afferra la palla con le mani e la si lancia al compagno che sta di fronte ammortizzando poi la caduta con le braccia.
- 134 - Come 133 ma in rullata, una volta con la destra ed una con la sinistra e infine con due mani.
- 135 - Tutti in fila in posto 6 e l'allenatore in 2 con le palline da tennis. L'allenatore lancia le palline e gli atleti le prendono al volo una volta con la mano destra ed una con la sinistra. Poi le riportano nel contenitore e si rimettono in fila.
- 136 - Come 135 ma la pallina la ributto in bagher.
- 137 - Come 135 ma la pallina la ributto in rullata.
- 138 - Come 135 ma la pallina la ributto in tuffo.
- 139 - Come 136 ma con i palloni da pallavolo e schiacciando.
- 140 - Come 137 ma con i palloni da pallavolo e schiacciando.
- 141 - Come 138 ma con i palloni da pallavolo e schiacciando.
- 142 - 3 giocatori in campo a difendere e l'allenatore in posto 3 che lancia i palloni. Difesa a tutto campo.
- 143 - Come 142 ma l'allenatore si mette in posto 2.
- 144 - Come 142 ma l'allenatore si mette in posto 4.

Sesta lezione: 21/6/1994 ore 21,00 palestra Stellanda a Rho
Tema: il muro

Il muro è un altro fondamentale simmetrico. Come nel palleggio, tutto il corpo si protende in un unico movimento. Per avere un buon muro è necessario avere una buona coordinazione nei movimenti, una buona visione del gioco, una buona reattività ed una buona percezione della parabola della palla. Essendo queste condizioni necessarie anche nei fondamentali visti in precedenza, è opportuno iniziare da subito ad insegnare a tutti il movimento per murare, anche perché, una volta appreso bene, diventa una buona arma sia d'attacco che di difesa.

Esercizi svolti

- 145 - Tutti in fila a fondo campo. Corsa in avanti . Arrivati in zona 2 ci si gira spalle a rete e si corre lateralmente "sentendo" la rete alle spalle. Non bisogna toccare la rete con la schiena ma sfiorarla. In zona 4 ci si gira e si ritorna in zona 1 correndo all'indietro.
- 146 - Come 145 ma si parte da zona 5, ci si dirige in zona 4, si va in zona 2 e si ritorna in zona 5.
Si incomincia così' a conoscere lo spazio a disposizione e si ha un primo approccio di movimento a rete e di vicinanza alla rete. Ripetere gli esercizi chiedendo anche di tenere lo sguardo verso la direzione intrapresa.
- 147 - Come 145 ma a coppie
- 148 - Come 146 ma a coppie.
Si da ai ragazzi una prima sensazione di movimento simultaneo di due atleti volti a realizzare un unico fondamentale.

149 - Due file di atleti. Una fila parte in zona 1, l'altra fila in zona 5. Insieme ci si dirige in zona 2 e 4, ci si gira e si corre lateralmente verso zona 3 sempre sentendo la rete alle spalle. Giunti in zona 3 si ritorna in zona 1 o 5 ritornando nella propria fila.

150 - Come 149 ma alla fine si cambia fila.

Si da ai ragazzi una prima sensazione di movimento simultaneo e blocco del movimento. Ripetere gli esercizi dal 145 al 150 anche restando fronte a rete.

151 - Tutti in fila in zona 1. Ci si dirige in zona 2 fronte a rete e si fanno due passi laterali verso zona 4. A questo punto si fa perno con la gamba sinistra e ci si mette spalle a rete e si fanno altri due passi laterali verso zona 4. Si fa perno con la gamba destra e ci si riporta fronte a rete e così via fino a zona 4. Corsa all'indietro fino a zona 5 e da qui corsa a passi accostati fino a zona 1.

152 - Come 151 ma partendo da zona 5.

Il movimento va eseguito senza correre il rischio di fare invasione. È quindi importante un uso corretto degli arti inferiori negli spostamenti a rete. Questo esercizio fornisce una panoramica abbastanza ampia di movimenti in preparazione al muro. È importante che sin dall'inizio le braccia siano alzate sopra l'altezza delle spalle. Se diventa un automatismo si avrà in futuro un muro molto più veloce e molto meno falloso.

153 - Come 152 ma ogni volta che si fa perno fronte a rete si salta facendo in modo che le mani superino il livello della rete. Le mani stanno aperte, ben tese e con i pollici a contatto o comunque vicini. Non si deve toccare la rete.

154 - Come 153 ma partendo da zona 5.

Siamo arrivati ad eseguire un primo muro. Per ora è importante soffermarsi sul salto. Si deve saltare e ricadere nello stesso posto. Bisogna riuscire a bloccare il movimento laterale per non travolgere il compagno quando si farà il muro a due.

155 - Si parte in fila in zona 1. Ci si dirige in zona due fronte a rete e si salta a muro. Si fanno due passi laterali verso zona 4, ci si arresta e si fa muro e così via fino a zona 4. Da qui, seguendo il campo, si corre in scioltezza verso zona 1.

156 - Come 155 ma si parte da zona 5.

157 - Come 155 ma con due file. Una parte in zona 5 e una in zona 1. Una volta arrivati in zona 3 si fa un muro insieme e si ritorna in fila.

158 - Come 157 ma si cambia la fila.

159 - Come 155 ma a coppie.

A questo punto bisogna iniziare a porre una certa attenzione al piede esterno al movimento. Per evitare un salto in lungo anziché in alto è necessario che il piede abbia la punta rivolta verso l'interno in modo da stoppare lo spostamento laterale e partire con la spinta verticale. Possiamo far ripetere questi esercizi chiedendo di variare continuamente il tipo e l'ampiezza dello spostamento.

160 - Si parte in fila in zona 1. Ci si dirige in zona 2 fronte a rete e si salta a muro. Si atterra e si balza subito verso sinistra. Ci si arresta e si salta a muro. Così via fino a zona 4, poi corsa in scioltezza fino a zona 1.

161 - Come 160 ma si parte da zona 5.

162 - Come 160 ma partendo da due file in zona 1 e 5. Giunti in zona 3 si effettua un muro a due e ci si rimette in fila.

163 - Come 162 ma ci si cambia di fila.

164 - Come 155 ma si utilizza il passo incrociato per spostarsi lateralmente.

165 - Come 156 ma si utilizza il passo incrociato per spostarsi lateralmente.

166 - Come 157 ma si utilizza il passo incrociato per spostarsi lateralmente.

167 - Come 158 ma si utilizza il passo incrociato per spostarsi lateralmente.

168 - Come 159 ma si utilizza il passo incrociato per spostarsi lateralmente.

170 - Due file, una in zona 1, l'altra in zona 5 dell'altro campo. Si esegue una serie di muri a rete toccando le mani del compagno e spostandosi con passo laterale. Quindi ci si rimette in fila.

171 - Come 170 ma ci si sposta con il passo incrociato.

172 - Come 170 ma ci si sposta come in 160.

Viene introdotto il concetto di muro in velocità di spostamento.

173 - A coppie. Uno spalle a rete, l'altro fronte a rete nell'altro campo. Chi sta fronte a rete si sposta a destra o a sinistra di chi sta spalle a rete, batte le mani e salta a muro. Chi sta spalle a rete deve capire da dove proviene il battito di mani, deve eseguire uno spostamento in rotazione e saltare a toccare le mani del compagno. Lo spostamento in rotazione si effettua facendo perno sul piede.

174 - A coppie. I due stanno fronte a rete nei due campi. Uno guida gli spostamenti e i muri e l'altro lo segue.

175 - In fila, si esegue un muro, si passa sotto la rete spostandosi lateralmente e si esegue un altro muro e così via.

Viene introdotto l'elemento destrezza. È opportuno correggere gli errori di spostamento e di blocco per ottenere sempre un muro corretto.

175 - Si tira un filo sulle bande laterali della rete a 5 - 10 cm di altezza. Si eseguono una serie di muri facendo passare le mani tra il bordo della rete ed il filo, andando a toccare il filo con il dorso delle mani. Fare attenzione a non toccare la rete.

Questo esercizio è utile per dare l'esatta posizione delle mani a muro ed il movimento corretto delle braccia.

176 - A coppie, tutti e due fronte a rete ed uno di fronte all'altro con un pallone. Si salta insieme e chi ha la palla la passa al compagno che la prende e gliela ripassa sotto rete. La palla va passata, non lanciata. L'esercizio va eseguito da fermi, cioè senza spostamenti laterali.

177 - Come 176 ma ci si sposta lateralmente da zona 1 a zona 4.

178 - Come 176 ma ci si sposta lateralmente da zona 4 a zona 1.

179 - Come 177 ma ci si sposta come in 160.

180 - Come 178 ma ci si sposta come in 164.

181 - Come 177 ma ci si sposta come in 160.

182 - Come 178 ma ci si sposta come in 164.

Questi esercizi aggiungono un primo contatto con il pallone nell'esecuzione del muro.

183 - Come 176 ma uno lancia la palla a parabola sopra la rete, l'altro la prende al volo sopra la rete e la ripassa sotto.

184 - Come 183 ma la parabola deve essere tesa.

185 - Come 183 ma la palla la si lancia una volta a destra e una a sinistra.

186 - Come 185 ma la parabola deve essere tesa.

Questi esercizi allenano il ragazzo ad intuire la parabola della palla ed a prendere il tempo giusto per il salto.

187 - Come 183 ma si mura la palla indirizzandola verso chi l'ha lanciata.

188 - Come 184 ma si mura la palla indirizzandola verso chi l'ha lanciata.

189 - Come 185 ma si mura la palla indirizzandola verso chi l'ha lanciata.

190 - Come 186 ma si mura la palla indirizzandola verso chi l'ha lanciata.

191 - Come 189 ma la palla la si mura solo con la sinistra se arriva a sinistra o solo con la destra se arriva a destra.

192 - Come 189 ma si salta dritti e si spostano solo le braccia a sinistra o a destra.

193 - Come 190 ma si salta dritti e si spostano solo le braccia a sinistra o a destra.

Correggiamo sempre la posizione delle mani che deve essere volta verso il campo, in modo da evitare di subire dei colpi "mano-fuori". È possibile anche utilizzare una spalliera per questi esercizi.

194 - A coppie fronte a rete e l'uno fronte all'altro con una palla. Chi ha la palla la lancia sopra rete e tutti e due saltano a muro "conteso".

195 - Come 194 ma uno si alza la palla e schiaccia da zona 4, l'altro cerca di murare.

196 - Come 194 ma uno si alza la palla e schiaccia da zona 3, l'altro cerca di murare.

197 - Come 194 ma uno si alza la palla e schiaccia da zona 2, l'altro cerca di murare.

198 - Come 195 ma a muro ci sono due ragazzi. Uno parte da zona 3, l'altro da zona 4. Chi sta in zona 3 si sposta lateralmente verso chi sta in zona 4 nel momento in cui chi schiaccia si alza la palla.

199 - Come 196 ma a muro ci sono due ragazzi. Uno parte da zona 3, l'altro da zona 4. Chi sta in zona 4 si sposta lateralmente verso chi sta in zona 3 nel momento in cui chi schiaccia si alza la palla.

200 - Come 197 ma a muro ci sono due ragazzi. Uno parte da zona 3, l'altro da zona 2. Chi sta in zona 3 si sposta lateralmente verso chi sta in zona 2 nel momento in cui chi schiaccia si alza la palla.