

In queste righe raccontiamo come si deve muovere un palleggiatore durante le azioni di gioco. Nella nostra descrizione abbiamo tenuto la vecchia definizione di FASE CAMBIO PALLA E FASE DI BATTUTA anche se nel Rally Point System questa definizione non ha più senso.

Nella nostra descrizione abbiamo immaginato di vedere un film al rallentatore, con tutti i fotogrammi di una azione di gioco.

I COMPITI DELLA GIOCATRICE UNIVERSALE

azione di gioco IN CAMBIO PALLA (gli avversari battono e il gioco è fermo)

1. FASE **A**..... **PIAZZAMENTO PER PENETRARE**.....

L'universale Deve essere pronto nella POSIZIONE DI PARTENZA SULLO SCHEMA DI RICEZIONE DELLA SQUADRA

DEVE CONOSCERE BENE I FALLI DI POSIZIONE

E deve Controllare che le sue compagne non facciano fallo di posizione

2. FASE **B**..... **PENETRAZIONE E RICERCA DELLA PALLA**.....

Quando parte la battuta L'UNIVERSALE deve portarsi nella zona 2 – 3 e girarsi verso il compagno che sta ricevendo

Da qui deve aspettare la ricezione! Non va a cercare la palla mentre penetra!

Dalla posizione giusta, dopo il tocco dei giocatori ricettori, cerca la palla.

N.B. È sbagliato mentre si entra andare a cercare la palla.

I tempi sono: **1** dal Battitore al tocco in ricezione - mi sposto sotto rete in zona 2 – 3
 2 al tocco in ricezione - valuto la traiettoria di ricezione e se la ricezione è precisa, posso anche palleggiare in salto
 se non è precisa andrò a cercare il pallone.

Come si cerca la palla: Se è precisa penso ai piedi

Se è spostata di poco posso anche fare passi accostati

Se è spostata molto: prima corsa avanti poi mi giro.

Inoltre la ricerca della palla va fatta anche a voce “**MIA**”, specialmente quando non è precisa

Se è lontanissima deve comunicarlo “**UNA**” Se non sentiamo dire niente, ci dobbiamo arrabbiare con il palleggiatore. È lui che deve comunicare per tutta la squadra: ci vado, non ci vado e chiamo aiuto.

Gli altri giocatori devono ASCOLTARLO

IMP. PER PALLEGGIARE CORRETTAMENTE FERMARSI BENE SOTTO LA PALLA

3. FASE **C**..... **ORIENTARSI PER ESEGUIRE L'ALZATA**.....

Trovata la palla dobbiamo ORIENTARCI per eseguire l'alzata

Fianco a rete se la palla è precisa e girato verso le due zone di alzata.

Se la palla invece è staccata mi oriento con il fronte alla zona in cui voglio alzare, oppure con le spalle verso la zona 2

(Prima impariamo a palleggiare dritto all'indietro e dritto in avanti, poi potremo insegnare ad alzare fuori asse)

4. FASE **D**..... *L'ALZATA*.....

L'UNIVERSALE ora può eseguire l'alzata: Palla alta 3° tempo e palla mezza 2° tempo

5. FASE **E**..... *COPERTURA D'ATTACCO*.....

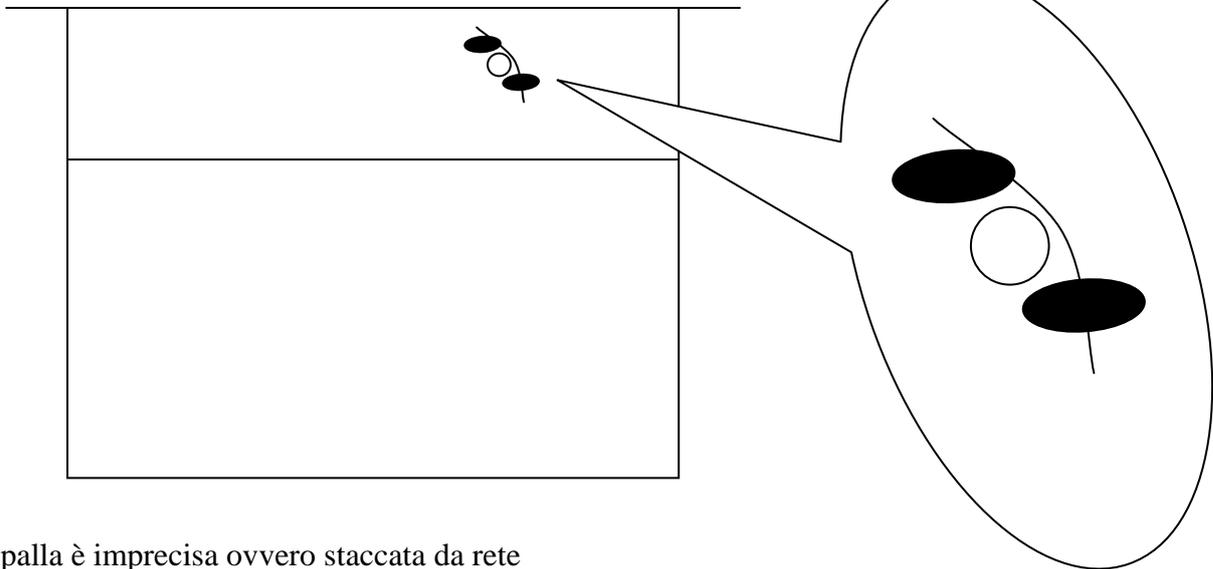
Dopo aver alzato deve andare a coprire l'attaccante e se l'attacco è passato L'UNIVERSALE torna in zona 1 e si rimette in posizione di attesa.

IMP. L'ORIENTAMENTO DEI PIEDI IN FASE DI ALZATA.

Spieghiamo nel dettaglio come piazzarsi per eseguire l'alzata:

Se la palla ricevuta dalle nostre compagne è precisa

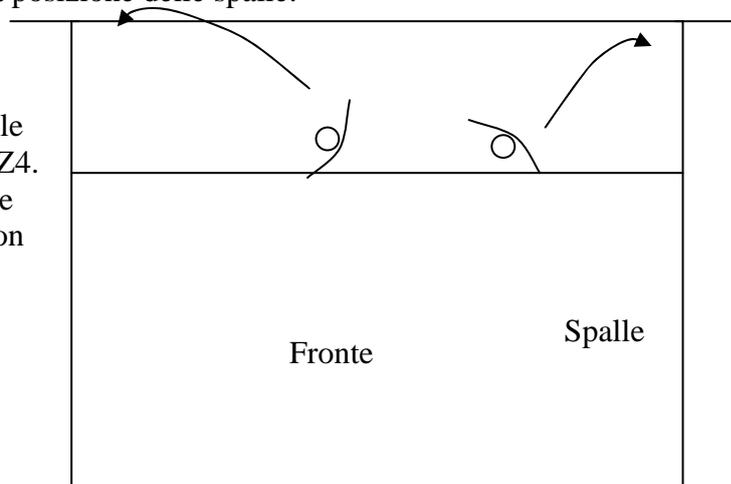
IMPORTANTE la posizione dei piedi: un piede avanti e un piede indietro



Se la palla è imprecisa ovvero staccata da rete

IMPORTANTE la posizione delle spalle:

L'universale Si orienta con le spalle verso Z2 o Verso Z4. Così potrà eseguire un'alzata dritta (con ugual spinta fra braccio dx e sx)



6. FASE **F**..... **MI PREPARO A DIFENDERE**.....

Gli avversari hanno difeso, noi ora dobbiamo prepararci a prendere la loro schiacciata. MURO a 2 o MURO a 1 e spostamenti difensivi.

(Nella categoria U15 a volte il muro a 2 è un surplus, magari è meglio una persona in più in difesa che migliora l'andamento della squadra).

SE L'AZIONE PROSEGUE.....

7. FASE **G**..... **NEL CASO SI GIOCHI CON UNA PALLA FACILE**.....

L'universale appena si accorge che non c'è attacco chiama "FACILE" e va in zona di ALZATA. I compagni di prima linea si preparano a difendere indietreggiando sui 3 metri, (la prima linea si stacca) e da qui ci ritroviamo come in fase B

Questo meccanismo di FACILE deve funzionare benissimo.

Universale chiama e va dentro, i tre di prima linea indietreggiano a difendere.

Nelle partite di U14 ci sono molte situazioni di palla facile e anche nell'U16 durante le partite del girone.

Questo meccanismo va allenato all'esasperazione.

8. FASE **G**..... **NEL CASO SI GIOCHI CON UN ATTACCO AVVERSARIO**.....

Dalla posizione di attesa CMN, il posto 6 deve sempre eseguire la copertura del pallonetto. Deve difendere la palla corta.

Tutto il resto della squadra si piazza in difesa:

Muro a 2, il 3° di rete va sui 3 metri, posto 5 e posto 1 si prendono uno la direzione della rincorsa e uno sta fuori dal muro.

Vediamo cosa succede se il loro attacco passa il nostro muro:

- 1° caso PALLONETTO e il nostro UNIVERSALE difende. Tiene la palla alta e se riesce la dà in Z3. Così si può dare il gioco in 2 e in 4.
- 2° caso Attacco avversario c'è, ma è una palla lenta. In questo caso U6 può già entrare e mettersi in posizione d'alzata – APPOGGIO PRECISO di chi difende.
- 3° caso Attacco forte, tenuta alta in mezzo al campo, non appiccicata a rete. È il caso in cui il palleggiatore entra sulla palla.

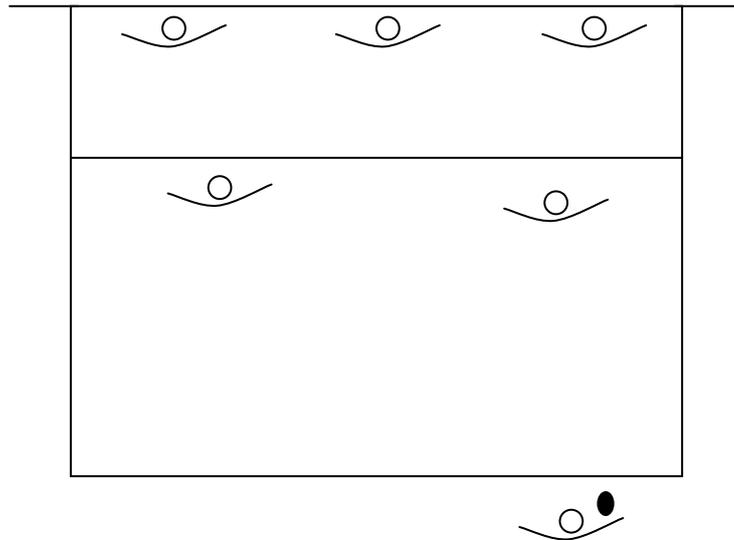
Per quanto riguarda il cambio dietro, deve esserci per avere sempre UNIVERSALE in Zona 6. Davanti non è necessario specializzare con CAMBI sotto rete. (NO RUOLI), ogni giocatore gioca dove si trova.

Nel caso in cui voglio fare dei cambi ci deve essere una motivazione TATTICA: ad esempio portare il muro forte sul loro attaccante più forte.

Quindi per certe partite, per certe rotazioni posso ASSEGNARE ruoli e compiti particolari, ma non in tutta la stagione. Ad esempio in una finale U14.

azione di gioco IN SITUAZIONE PUNTO (quando stiamo battendo noi)

Questa la posizione di attesa quando battiamo noi.



Se gli avversari ci giocano una palla Palla facile (FREE BALL) ad esempio un bagher

FASE
A

L'universale appena si accorge che non c'è attacco chiama "**FACILE**" e va in zona di ALZATA. I compagni di prima linea si preparano a difendere indietreggiando sui 3 metri, (la prima linea si stacca) e da qui ci ritroviamo come in fase B
Questo meccanismo di FACILE deve funzionare benissimo.

Universale chiama e va dentro, i tre di prima linea indietreggiano a difendere.

Nelle partite di U14 ci sono molte situazioni di palla facile e anche nell'U16 durante le partite del girone. Questo meccanismo va allenato all'esperazione.

Se gli avversari ci giocano una palla Palla facile (FREE BALL) ad esempio un Attacco avversario

FASE
B

Dalla posizione di attesa CMAR, il posto 6 deve sempre eseguire la copertura del pallonetto. Deve difendere la palla corta.
Tutto il resto della squadra si piazza in difesa:

Muro a 2, il 3° di rete va sui 3 metri, posto 5 e posto 1 si prendono uno la direzione della rincorsa e uno sta fuori dal muro.

Vediamo cosa succede se il loro attacco passa il nostro muro:

- 1° caso PALLONETTO e il nostro UNIVERSALE difende. Tiene la palla alta e se riesce la dà in Z3. Così si può dare il gioco in 2 e in 4.
- 2° caso Attacco avversario c'è, ma è una palla lenta. In questo caso U6 può già entrare e mettersi in posizione d'alzata – APPOGGIO PRECISO di chi difende.
- 3° caso Attacco forte, tenuta alta in mezzo al campo, non appiccicata a rete. È il caso in cui il palleggiatore entra sulla palla.

Per quanto riguarda il cambio dietro, deve esserci per avere sempre UNIVERSALE in Zona 1. Davanti non è necessario specializzare con CAMBI sotto rete. (NO RUOLI), ogni giocatore gioca dove si trova.

Nel caso in cui voglio fare dei cambi ci deve essere una motivazione TATTICA: ad esempio portare il muro forte sul loro attaccante più forte.

Quindi per certe partite, per certe rotazioni posso ASSEGNARE ruoli e compiti particolari, ma non in tutta la stagione. Ad esempio in una possibile finale U15.

Andrea Cavallini