

DAL PALLEGGIO ALL'ALZATA

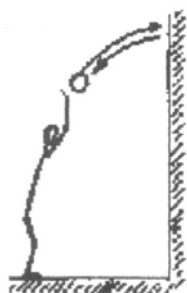
di Luciano Pedullà (Block gen/feb97)

Il dubbio è legittimo: quando devo preparare un alzatore mi devo preoccupare principalmente delle caratteristiche tecniche, fisiche o tattiche? Ciascuna di queste qualità è particolarmente importante nella selezione e nella crescita di un atleta che desidera cimentarsi nel ruolo di regista della squadra ed ognuna di queste necessita di una specifica parte di allenamento perché possa essere sviluppata. Anche per questo motivo è fondamentale che il palleggiatore della squadra sia l'atleta che dimostra maggiore disponibilità nei confronti del lavoro in palestra per il miglioramento della propria prestazione, ed a casa dove deve abituarsi ad analizzare con attenzione le immagini di partite di pallavolo.

Ritengo sia indispensabile dedicare una parte di ogni allenamento della squadra ad un lavoro specifico per il palleggiatore, meglio se realizzato al di fuori del programma generale della squadra, facendo arrivare gli atleti almeno venti minuti prima dell'inizio del lavoro. Ove non sia possibile, magari anche per indisponibilità dell'impianto di gioco, conviene comunque realizzare un recupero delle qualità proprie degli alzatori nel corso di un riscaldamento generale con palla degli altri giocatori, o nelle esercitazioni di stretching di squadra (precedentemente fatta negli spogliatoi dai palleggiatori), realizzando le esercitazioni individuali specifiche. Lavoro che deve prendere in considerazione costantemente aspetti di miglioramento fisico e tecnico; infatti con tutte le capacità che devono essere espresse dai palleggiatori della squadra, due le ritengo indispensabili al fine di lavorare in modo corretto durante il gioco: forza e precisione

Caratteristiche fisiche

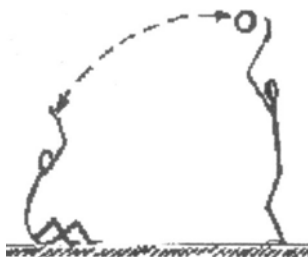
Un palleggiatore deve essere forte. Questa considerazione, probabilmente ha però spesso creato un equivoco. Se è vero che chi possiede massa ha una maggiore capacità di esprimere forza rispetto a chi non ne possiede, è anche vero che il palleggiatore è un atleta e in quanto tale deve possedere un corretto rapporto tra massa magra e massa grassa. Quindi il palleggiatore deve avere una forza specifica degli arti superiori che consente di effettuare spinte della palla su distanze anche di 8 - 9 metri, senza per questo perdere in precisione. Infatti bisogna tenere presente che la palla di alzata alta è quella che consente maggior qualificazione al palleggiatore (mi piace in tal senso paragonare la precisione che necessita al giocatore di pallacanestro nel tiro da sotto, o in quello da tre punti sicuramente più difficile da realizzare). Già con atleti giovani, non giovanissimi, possiamo eseguire esercizi estremamente facili per il miglioramento delle spinte e che contribuiscono alla sensibilizzazione del lavoro delle dita.



Esercizio n. 1

(con palla medica da 2 kg.)

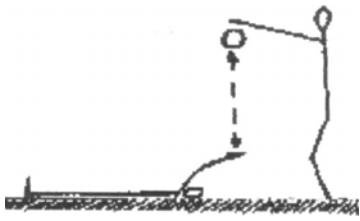
L'atleta lancia contro al muro e recupera la palla in posizione di palleggio con un movimento molto rapido e a poca distanza dal muro.



Esercizio n. 2

(con palla medica da 3 o 4 kg.)

A coppie **A** lancia la palla a **B**, che da posizione seduta e imitando un palleggio fermato. afferra la palla e la rilancia verso **A**.



Esercizio n. 3

(con palla medica da 2 o 3 kg.)

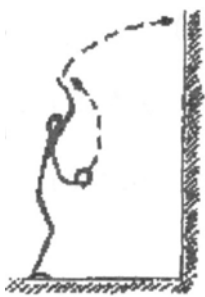
A coppie **A** lancia la palla a **B**, che da posizione supina e imitando un palleggio fermato afferra la palla e la rilancia verso **A**

Questi tre esercizi, variando i parametri di altezza di caduta e restituzione della palla possono essere ripetuti anche in giovane età, ed in qualunque periodo della stagione, anche se è preferibile, avvicinandosi al giorno della partita, aumentare negli allenamenti di fine settimana il lavoro di carattere tecnico piuttosto che quello di tipo fisico.

Caratteristiche tecniche

Didatticamente credo che sia più corretto affrontare il concetto di palleggio secondo la forma che ogni ragazzo esercita con maggiore facilità ed interesse: il gioco. Credo che sia fondamentale ai primordi del nostro insegnamento, soprattutto nel minivolley, ma anche per la categoria allievi, far acquisire una buona abilità di palleggio attraverso forme giocose anche attraverso un gioco 1 contro 1 a rete con il controllo di uno o più palleggi. Anche esercizi contro il muro possono, con estrema facilità, essere trasformati in giochi di abilità - chi palleggia più volte contro il muro, chi palleggia più volte dentro quell'obiettivo, come spesso e volentieri capitava a noi da bambini e adesso ai nostri figli. La crescita tecnica peraltro può andare avanti di pari passo con la forma ludica, ad esempio è necessario adeguare il peso della palla all'età degli atleti, è assurdo in tal senso che bambini debbano giocare con palloni da 240 grammi.

Un buon palleggio è comunque la base fondamentale per impostare un atleta nel ruolo di palleggiatore, è una dote che spesso appartiene direttamente al bagaglio motorio individuale ma che comunque può essere esercitato e perfezionato attraverso alcune esercitazioni.



Esercizio n. 4

L'atleta lancia la palla sopra la propria testa ed effettua un palleggio contro il muro verso un obiettivo preciso (inizialmente grande poi sempre più piccolo) segnato contro il muro, al rimbalzo della palla la ferma e ripete l'esercizio.

Ripetere l'esercizio con l'atleta che si dispone con la spalla destra rivolta verso il muro, lancia la palla sopra la testa, effettua 1/4 di giro, fronte verso il muro e palleggia.



Gli esercizi di "palleggio angolare" sono particolarmente importanti per il palleggiatore nel periodo di apprendimento e devono essere ripetuti in quantità elevata.

Esercizio n. 5 (con palla da gr. 400)

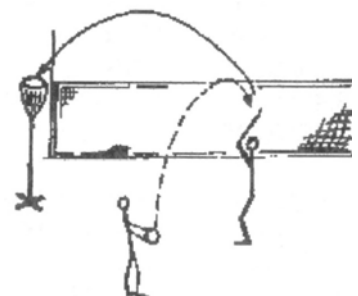
L'atleta è posto in zona 3 spalle alla rete, si lancia la palla sopra la testa e palleggia verso la zona 4 dove c'è un riferimento che la afferra. Ripetere l'esercizio verso zona 2

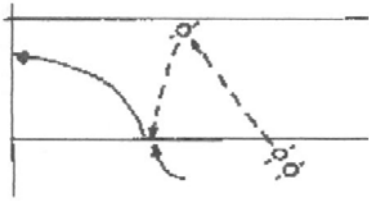
Esercizio n. 6 (con palla da gr. 400)

L'allenatore lancia la palla per P che alza in zona 4. Ripetere l'esercizio verso zona 2.

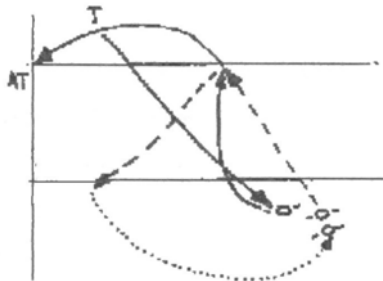
Ripetere l'esercizio variando i seguenti parametri:

- lanciare la palla variando il punto rete
- lanciare la palla variando la distanza da rete con il palleggiatore che effettua lo spostamento in uscita da rete / in entrata verso rete





- lanciare la palla variando il punto rete e fare eseguire al palleggiatore un cambio di direzione.
- Il palleggiatore non parte da zona 3 ma dalla situazione di penetrazione



Esercizio n. 7 (con palla da gr. 240)

Ripetere gli esercizi precedenti con lancio di T verso B che appoggia in bagher per P1 e P2 che si alternano in palleggio.

L'esecuzione di questi esercizi che potrebbe risultare noiosa nella sua ripetitività, può essere realizzata in modo più divertente, ponendo dei canestri verso la zona 2 o 4 e facendo eseguire gare di precisione ai

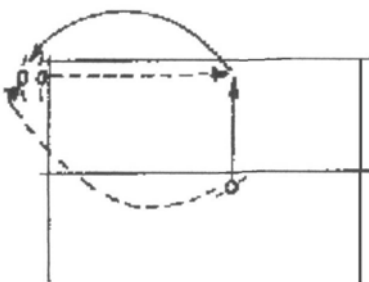
palleggiatori.

Esercizio n. 8

Gli esercizi di alzata su lancio dell'allenatore possono essere ripetuti per alzare il primo tempo. E' importante però ricordare che il sistema migliore di allenamento è quello in cui sia presente l'attaccante. Quindi anche per l'alzata come per altri fondamentali uno dei sistemi di allenamento migliori come già riferito da un più noto allenatore, è quello di ricezione - alzata - attacco

Esercizio n. 9

L'esercizio di alzata verso la zona 4 su palla lanciata da T può essere anche eseguito con P1 e P2 che partono da zona 4 e passano la palla a T prima di spostarsi verso la zona 2/3 per alzare in zona 4. L'esecuzione di questo esercizio con due palloni assicura un buon ritmo di esecuzione.



Esercizio n. 10

Esercizio di palleggio e cambio posizione ruotando nel senso contrario rispetto a quello della palla. Tre palleggiatori si passano la palla in palleggio secondo la seguente rotazione: P1 passa la palla in zona 6 a P2 e si sposta da zona 4 verso zona 3. P2 restituisce la palla e si sposta in zona 4 dietro a P3 e P1 che alza da zona 3 verso zona 4 si sposta successivamente in zona 6 per ricevere la palla da P3 che riprenderà l'esercizio come in precedenza

Ripetere l'esercizio con alzata in zona 2

Ripetere l'esercizio con attacco dalla zona 4 verso la zona 6, ciò accrescerà la velocità di realizzazione del lavoro, quindi creerà una situazione più vicina al gioco con spostamenti più rapidi e palla che arriva al palleggiatore con situazione più variata e reale.

Caratteristiche tattiche

Un palleggiatore deve giocare. Soprattutto attraverso il gioco si elabora una capacità tattica individuale. Come capita spesso nella vita comune non c'è cosa migliore di... provare per credere. Quindi, quando il palleggiatore gioca contro una squadra che sa mettere in difficoltà la ricezione della sua squadra, capirà quanto è importante spostarsi rapidamente sotto la palla per poter ricreare positivamente le condizioni di equilibrio che gli permettano un'alzata precisa; oppure quando il proprio attaccante di ala continuerà a trovarsi davanti un muro piazzato, il palleggiatore cercherà di aumentare la velocità di

palleggio o di migliorare la precisione se vorrà che la sua squadra possa superare positivamente l'impasse. Insomma ogni difficoltà che incontrerà durante il gioco favorirà il ragionamento quindi l'apprendimento. Ma giocare non significa solamente disputare le partite di campionato, bensì questo sistema potrà essere adottato anche nel corso dell'allenamento attraverso forme di gioco controllato sia per la fase cambio palla che per quella punto. Questo sistema ha insito il vantaggio che l'allenatore potrà interrompere l'azione e modulare il gioco secondo lo svolgersi più o meno appropriato dell'azione, soprattutto secondo i criteri di gioco che la propria squadra deve osservare.

Lo sviluppo tattico del palleggiatore passa comunque anche attraverso le analisi delle partite e delle singole azioni. Oltre alla visione dei filmati, in cui analizzare la distribuzione percentuale nelle varie azioni e per tipo di attacco o la precisione d'alzata nel corso della gara, ritengo altrettanto utile la costante discussione del sistema di gioco della mia compagine con i palleggiatori, affidando loro il compito di verificare per ogni giro di ricezione quale possa essere il sistema più efficace di 1° attacco e quelli successivi, discutendone in un secondo momento, anche operativamente, la qualità e la correttezza delle scelte. Rendere partecipe il palleggiatore nell'evoluzione del sistema di attacco della propria squadra, penso possa motivare maggiormente un atleta che di gratificazioni ne trova veramente poche attraverso le esternazioni degli spettatori, è l'attaccante l'eroe delle folle, ma senza il suo fido scudiero, il palleggiatore, sarebbe come un guerriero senza spada !