

DIDATTICA DEL PALLEGGIO

di B. Feltri (Hi-Tech Volley set-ott02)

"Chi tocca la palla con I pugni va a casa". Quarant'anni fa era questo l'ordine imperativo che ci stimolava ad imparare a respingere un pallone di cuoio marcato VIS, e con il quale Il nostro prof. di ginnastica dal cognome celestiale (Adamo) tentava di Insegnarci a palleggiare. Il cognome era certo paradisiaco ma non lui, in virtù di un carattere formato in caserma prima, e all'accademia poi.

Di fatto, molti di noi impararono a palleggiare, e solo quelli che non riuscivano in questo fondamentale provavano a cimentarsi in altri sport. Allora bastava saper palleggiare per vincere le partite dei campionati studenteschi, e questo il nostro "prof." lo sapeva bene.

Solo qualche anno dopo, quando molti di quegli allievi diventarono a loro volta insegnanti ed allenatori di pallavolo, l'apprendimento del palleggio era diventato tutt'altra cosa.

Quando un giovane si presenta in palestra ed inizia la sua attività pallavolistica, il palleggio è certamente la prima cosa che normalmente prova.

Alcuni allenatori, soprattutto nel settore maschile, cercano di presentare dapprima la schiacciata, pensando così di attirare di più l'attenzione del giovane. Scelta che non condividiamo perché solo attraverso un buon palleggio si può stare in campo ed iniziare una seppur minima attività agonistica. Siamo quindi d'accordo con Pittera e Riva Violetta che, fin dal 1982 (Pallavolo dentro il movimento - Tringale Editore), ritenevano che presentare i fondamentali simmetrici (palleggio, bagher e difesa) fosse la giusta partenza per sviluppare una motricità bilaterale equivalente. Lo sviluppo di questa motricità diventa poi base per lo sviluppo ed il miglioramento della "lateralizzazione", che è la dominanza funzionale di uno dei due emisferi cerebrali. Viene confermata così la possibilità di organizzare semplici giochi sfruttando solo i fondamentali simmetrici.

Consideriamo il Palleggio come:

- strumento didattico utile a migliorare la motricità generale;
- "fondamentale dei fondamentali", ossia mezzo per sviluppare la motricità specifica necessaria agli altri fondamentali;
- primo momento tecnico che consente la realizzazione dei primi giochi - competizioni che stanno alla base del processo di apprendimento

IL PALLEGGIO IN AVANTI

L'allievo, prima di colpire il pallone, deve completare lo spostamento e piazzarsi frontalmente verso la direzione in cui vuole indirizzare il pallone.

La posizione dei piedi è comoda, un piede avanti e l'altro dietro per favorire un buon equilibrio, con il peso del corpo distribuito su entrambi gli arti inferiori. Bisogna comunque allenare il piazzamento alternato del piede avanti per evitare la dominanza di un arto sull'altro.

Le ginocchia sono semi piegate e gli arti superiori sono semiflessi, con i gomiti rivolti in fuori – basso.

Da questa posizione tutto il corpo inizia un movimento di distensione in direzione dell'obiettivo. Le mani, con le dita aperte, accolgono il pallone nella metà inferiore.

Il tocco sul pallone avviene attraverso tutte le dita, anche se sono pollice ed indice che sopportano il peso maggiore. Le altre dita forniscono la direzione alla palla.

Il pallone si "incontra" mentre il corpo si sta distendendo, ma ancora sufficientemente raccolto, completando la distensione, per dare forza alla palla.

PRIMI PASSI DI DIDATTICA

Nel presentare il fondamentale del palleggio non bisogna effettuare esercizi che costringano i ragazzi a grandi spostamenti.

L'allievo deve, in primo luogo, leggere la traiettoria d'arrivo della palla ed effettuare degli aggiustamenti minimi, al fine di piazzarsi sotto la palla e controllare così il gesto a "stantuffo" di tutto il corpo.

Ovviamente, nei primi esercizi, non si richiederà il tocco perfetto, anzi si accentuerà la presa della palla per poi spingerla "mimando" perfettamente il gesto del palleggio.

Questi esercizi possono essere estesi verso un compagno o più. Saranno gli stessi esercizi che poi verranno riproposti chiedendo un palleggio normale. Si potrà sensibilizzare il gesto sfruttando anche palloni di peso diverso.

I più pesanti provocano un intervento di unità motorie maggiori: tornando a palloni più leggeri verrà così richiamato un numero maggiore di unità motorie che miglioreranno la coordinazione.

Esercizi propedeutici possono essere considerati:

- Afferrare e lanciare il pallone contro il muro "mimando il gesto del palleggio".
- Aumentare la distanza dal muro, o da un compagno, in modo da iniziare a saper leggere una traiettoria.
- Imitare il palleggio in posizioni diverse: in ginocchio, seduti o addirittura proni.
- Con un compagno, imitare il palleggio lanciando in alto la palla e facendola rimbalzare a terra.
- Palleggiare sopra il capo mentre si cammina avanti, indietro o con spostamenti laterali.

Durante l'esecuzione degli esercizi l'attenzione dell'allenatore dovrà essere posta alla cura del gesto, intervenendo per segnalare gli atteggiamenti errati e proponendo immediatamente esercizi atti a correggere il difetto riscontrato. E' sbagliato pensare che la sola e continua ripetizione di quel gesto possa portare ad un miglioramento.