

*"Ci sono cose più importanti e altre meno, e noi dobbiamo stabilire ogni differenza su ogni cosa. Se prendiamo in esame la ricezione della battuta, qual è l'ordine d'importanza degli errori che un giocatore non deve fare? Perché io allenatore gli dico: "Tu devi ricevere sempre in modo perfetto..." oppure, entrando nello spogliatoio prima della partita: " allora dobbiamo battere molto difficile, però senza sbagliare, dobbiamo murare bene, poi nel contrattacca dobbiamo fare sempre punto..., in ricezione dobbiamo essere precisi per giocare veloce e variato, con la copertura fatta molto bene quando ci murano .. et ..". In questo caso, facciamo prima a dire: "Ragazzi, giochiamo in modo perfetto" e ce ne andiamo. Si potrebbe supporre che questo possa essere l'allenatore con mentalità vincente..., ma non è vero, purtroppo; questo è un allenatore insicuro; ha paura lui e non i giocatori.*

*Ha così tanta paura che crede che se la squadra non gioca in modo perfetto, perde la partita.*

*I giocatori invece, vogliono sapere su quali cose debbono stare particolarmente attenti, poichè nessuno sa fare tutto in modo perfetto, neanche Kiraly, perchè se riescono a fare bene certe cose, possono anche vincere...; non vogliono sentirsi affermare che se giocano in modo perfetto vincono..., perchè questo già lo sanno.*

*Si può dire: " in ricezione la palla a terra è assolutamente imperdonabile; non è invece imperdonabile, però viene dopo com'errore, quando la palla prende un braccio del giocatore e va in tribuna...". Perchè questa differenza tra un errore imperdonabile e uno grave? Perchè la ricezione con un braccio non dipende dalla volontà, ma trattandosi di un gesto di coordinazione fine, si può fare bene tutto fino a quando un errore d'impatto di un solo centimetro, determina la deviazione in tribuna.*

*Che cosa bisogna fare allora? Innanzi tutto il giocatore deve stare più tranquillo, perchè non si tratta di un gesto che dipende dalla grinta, o dalla volontà, ma dipende dalla concentrazione, e volendo essere più accademici, dall'economia del movimento: ossia la capacità di contrarre solo quei muscoli specifici, e non altri, ai fini di quel determinato gesto tecnico. Dovrà essere più concentrato, però può sempre sbagliare. Se dopo la battuta, specialmente di tipo flottante, lascia cadere una la palla per terra, questo è imperdonabile, perchè almeno un pugno sotto la palla si può sempre mettere, anche se non riceve bene.*

*Quindi il dialogo con una squadra deve essere chiaro, ed io mi devo inquietare in rapporto all'importanza dell'errore. Per prima cosa la palla non deve cadere a terra; poi (seconda situazione), non la dobbiamo mandare in tribuna (però non ha la stessa importanza) ; terza situazione è la palla che rimane molto staccata da rete, ma che è giocabile.*

*Dobbiamo insegnare questa gradualità, perchè al giocatore non va presentata sempre la situazione ideale, e non possiamo sempre ripetergli: "Devi valutare la palla ...; ti devi spostare...; devi stare dietro...!" E i giocatori non dicono niente perchè noi abbiamo una certa autorità, ma un giocatore potrebbe dire: "O.K., ma quando non riesco a stare dietro la palla, cosa faccio, la lascio cadere? Perchè ci sono delle volte che non ci riesco e so che è colpa mia..., forse perchè non sono sufficientemente bravo... allora cosa dovrei fare, ci sono delle alternative e quali sono?" Una potrebbe essere il bagher laterale. Che cosa succede se un giocatore si accorge all'ultimo momento che ha valutato male la palla? Innanzi tutto non deve colpirla come se l'avesse valutata bene. Infatti il giocatore anche giovane, non si accorge quando arriva male sul pallone. Deve comunque colpirla, anche se la lascia sui 7 metri dalla rete, ma non deve mandarla in tribuna nè tanto meno lasciarla cadere in terra.*

*Se si daranno nell'ordine queste indicazioni, l'atleta in un momento di difficoltà, avrà almeno un'idea di quello che deve fare. Troppe volte non diciamo queste cose, poichè trattiamo i giocatori come se fossero un muscolo e noi la mente; quindi loro devono fare solo quello che diciamo noi..., ma non è così. Non dipenderà forse da noi che non ci sappiamo spiegare? E' per questo che anche il giovane atleta capirà, se siamo sufficientemente convincenti, che ci sono delle priorità: questo è più importante, questo lo è di meno; verrà poi la palla sui 3 metri, fino a dare una palla perfetta. Questa gradualità è così per ogni fondamentale, per ogni situazione di gioco, per ogni situazione di gruppo, per tutti i rapporti con i dirigenti.*

*Un altro problema da affrontare è quello sulla programmazione; molti testi di teoria dell'allenamento affrontano soprattutto discipline individuali e non sport di squadra. Dobbiamo fare i conti con una realtà diversa, rielaborando specificatamente queste teorie e portandole nella situazione concreta. Certe suddivisioni tuttavia rimangono valide, solo se si devono realizzare situazioni particolari. La prima suddivisione che si riferisce ad uno sport è che c'è una componente fisica una tecnica, una tattica, e una psicologia. A questa situazione, per quanto riguarda la parte tecnico-tattica della pallavolo si deve aggiungere una differenziazione di due momenti di gioco:*

*La fase del cambio palla, e la fase del punto. Dobbiamo analizzare e programmare la pallavolo, tenendo conto di questi due aspetti. In un allenamento quindi, non si può fare ricezione e poi difesa, attacco combinato, poi attacco con palla alta da contrattacco etc...*

*Quando programmo se mescolo fasi del cambio palla con fasi del punto, non sto allenando bene, anche se potrei dire: "Sto allenando tutto! ", ma mescolando cose che dovrebbero essere allenate separatamente. Chiudo questa parentesi precisando che per ogni seduta d'allenamento deve esserci sempre un tema centrale: c'è un aspetto del gioco verso cui è posta l'attenzione principale dell'allenatore e della squadra. Ci sarà poi un tema secondario, e poi ci sarà un tema permanente: che c'è in tutti gli allenamenti"*

## **RAGAZZI (E) cioè Under 16**

Il giocatore di pallavolo di questa categoria incontra notevoli differenze rispetto al periodo precedente. Queste differenze sono d'ordine:

- **dimensionale** (dal punto di vista antropometrico le sue caratteristiche sono molto vicine a quelle dell'età adulta);
- **tecnico** (inizia la specializzazione dei ruoli, tra palleggiatori e schiacciatori, battuta da sopra la spalla con i piedi a terra, sia con rotazione sia flottante, inizio battuta in salto);
- **tattico** (ricezione a quattro, doppio palleggiatore, attacchi di 2° tempo ed inizio dell'impostazione degli attacchi in 1° tempo, migliore organizzazione difensiva, penetrazione del palleggiatore della seconda linea).

*Dal punto di vista fisico occorre porre attenzione al fatto che in questo periodo gli individui sono nel loro momento migliore per iniziare una preparazione rivolta allo sviluppo della forza veloce, la qualità decisiva fra quella che influenzano la prestazione nella pallavolo. Per sviluppare la forza veloce il movimento va eseguito rapidamente ed in modo esplosivo, perché si punta a coinvolgere il numero massimo possibile di fibre muscolari in un tempo minimo, per allenare il sistema nervoso. Kulesza raccomanda che l'intensità sia compresa tra il 50% e 80% di una ripetizione massimale (R.M.), per gli sport aciclici. L'atleta dovrebbe perciò avere esperienza nel campo della muscolazione /\* per gestire con sicurezza i carichi più alti (TABELLA uno)*

**TABELLA - 1**

INTENSITA'	50 - 80 % di 1 R.M.
RIPETIZIONI PER SERIE	Da 1 a 10
SERIE	Da 5 a 10
RECUPERO	Da 5' a 10' tra le serie
RITMO DI ESECUZIONE	Veloce, esplosivo, dinamico
NUMERO DI ESERCIZI	Da 2 a 7, per una media di 4 - 5
FREQUENZA	Due volte alla settimana
SUPERCOMPENSAZIONE	72 ore
DURATA DEL PROGRAMMA	8 settimane
APPLICAZIONE	Esercizi combinati e localizzati

Per porre rimedio sia al problema della poca esperienza nel maneggiare i carichi più elevati, sia per preparare gli atleti al tipo di sforzo richiesto dai programmi di sviluppo della forza veloce, occorre attuare un programma teso allo sviluppo della forza resistente. Voglio ricordare inoltre che la capacità di un giocatore di resistere alla fatica rappresenta un fattore che può limitare la prestazione. Alla condizione prima per lo sviluppo della forza resistente, è un lavoro massimo contro una resistenza superiore a quella che si incontra in gara (Polquin 1991). Basilarmente ci sono tre maniere per migliorare la velocità resistente di un atleta :

- Allenare la forza massima
- Allenare la resistenza massima
- Usare gli esercizi in condizioni di gara e nello stesso tempo aumentare la resistenza

	Metodo per i giovani che si accostano alla muscolazione	metodo per gli atleti iniziati alla muscolazione
Intensità	20 - 40% di 1 R.M.	40 - 60% di 1 R.M.
Ripetizioni per serie	30	Da 10 a 20
Serie	Da 4 a 6	Da 3 a 5
Recupero	Da 30" a 60" fra le serie	Da 30" a 60 fra le serie
Ritmo di esecuzione	Moderato	Moderato
N° esercizi per seduta	Da 10 a 12	Da 10 a 12
Frequenza	3 volte la settimana	3 volte la settimana
Surcompensazione	48 ore	48 ore
Durata del programma	8 settimane	8 settimane
Applicazione	Esercizi composti e localizzati	esercizi composti e localizzati

La varietà degli allenamenti per la forza rappresenta un fattore importante per ottenere gli effetti d'adattamento fisiologico ideali. I programmi d'allenamento della forza perdono la loro efficacia dopo solo due settimane, perché l'organismo si adatta molto rapidamente allo stress dell'allenamento. Si distinguono due tipi di esercizio di muscolazione: combinati e localizzati. L'esercizio combinato (composto) è un'attività che richiede l'azione coordinata di diversi gruppi muscolari. Un esempio è dato degli esercizi per le spalle dal sollevamento pesi con azione di lancio dell'attrezzo, da piegamenti sulle gambe e delle braccia. Questi esercizi sono adatti per quegli sport che richiedono azioni cinetiche complesse, comprendenti spostamenti veloci e salti. Questo è il caso della pallavolo.

L'esercizio localizzato ha un'azione specifica. Le flessioni dell'avambraccio sul braccio per il bicipite, le flessioni e le torsioni del tronco per gli addominali, e l'estensione del piede per il polpaccio sono tutti esempi di questo tipo di esercizio. È stato riscontrato che sino ad ora molte squadre femminili hanno lavorato sulla spalla con gli stessi contenuti di lavoro del maschile, nonostante i problemi siano diversi. In particolare si osserva che:

1) Le giocatrici in genere, presentano una un'ipermobilità nella spalla mentre i maschi hanno rigidità, avendo più massa muscolare, gran forza e poca mobilità articolare. La fisiologia è quindi differente: laddove nei maschi vanno ricercate articularità ed elasticità, nella donne serve stabilità articolare. Sia nel maschile sia nel femminile c'è la necessità di sviluppare la forza degli antagonisti, degli extrarotatori in particolare, e di fissare meglio la scapola.

Nel femminile, non si deve far leva sul braccio per allungarlo ancora di più, bastano gli esercizi più leggeri, utilizzando i muscoli antagonisti in modo attivo. Quindi nel femminile serve un lavoro di fissazione dell'articolazione insistendo sul lavoro degli extrarotatori e degli antagonisti in generale, del pettorale del deltoide anteriore, ma soprattutto per i muscoli fissatori della scapola, in modo da avere delle articolazioni più stabili.

2) Nel lavoro di forza si tende a lavorare in maniera lenta con il sovraccarico, e non in modo esplosivo. Sviluppare la forza delle gambe in angoli chiusi, vale a dire meno di 45°. Lavorare a squat completo sviluppa la forza negli angoli più chiusi che le donne usano moltissimo nelle rullate, negli affondi.

3) L'altro elemento è che le donne hanno bisogno di più lavoro di forza rispetto agli uomini una seduta in più durante la settimana questo perché la perdono più velocemente e si vede che la perdita di forza nella donna condiziona la tecnica ( riassunto di un'intervista a JULIO VELASCO in cui si parla delle prime considerazioni sul suo nuovo lavoro di allenatore della Nazionale Femminile).

## IL SISTEMA DI CAMBIO PALLA RICEZIONE A QUATTRO

La ricezione è il fondamentale collettivo più importante da sviluppare in questa categoria. Le aree di campo da gestire sono più estese rispetto alla categoria precedente, le battute sono più veloci, ed in più la precisione richiesta è maggiore perché c'è la necessità di mettere il palleggiatore in condizione di poter variare gli spazi ed i tempi del gioco di attacco. Quindi il giocatore va motivato nella ricerca sia della perfezione tecnica del bagher sia di spostamenti eseguiti correttamente. Per quanto riguarda la tecnica del bagher, sia nel maschile sia nel femminile, va introdotta la presa con avambracci extrarotati e pollici diretti verso l'esterno, per aiutare la torsione delle braccia. È importante arrivare bene con le gambe, e aver le spalle poste in modo che orientino la direzione di uscita della palla.

Questi punti, importanti nel maschile, lo sono di più nel femminile. Quattro sono i giocatori coinvolti nel sistema di ricezione. Il loro schieramento può essere:

- a semicerchio con battute che cadono oltre 6 metri dalla rete;

- oppure a trapezio, con la base maggiore a 4 metri dalla rete e la base minore a circa 6,5 metri, contro battute flottanti e in ogni caso più variate.

Come si può capire la suddivisione delle responsabilità, tra ricettori, nei due sistemi è diversa. Con la suddivisione a semicerchio la superficie di ricezione è suddivisa in settori più o meno equivalenti ("fasce del campo"), mentre nella suddivisione a trapezio è maggiore la zona di competenza dei due giocatori arretrati.

Proviamo a fare di testa nostra tre rotazioni con il sistema di ricezione a quattro con i giocatori disposti a semicerchio. Le tre rotazioni successive sono identiche ma impegnano altri giocatori (non si ha specializzazione dei ricevitori). L'attaccante di zona quattro, se destrimano in seguito alla ricezione si porta fuori del campo e attacca con una rincorsa inclinata di 45° rispetto al piano della rete. L'attaccante destrimano in zona due esegue una rincorsa vicino alla linea laterale destra, e ad essa parallela. L'attaccante di zona tre, non essendo impegnato in zona tre, arretra dopo la battuta avversaria ed ha la possibilità di attaccare un'eventuale 1° tempo con una rincorsa da SX verso DX convergente sul palleggiatore.

## LA RICEZIONE

Passaggio generalmente effettuato in bagher, anche se le recenti innovazioni regolamentari consentono ora un primo tocco in palleggio. E' fondamentale un'altra differenza a priori: quella fra ricezione della battuta in salto (che somiglia molto più alla difesa) e ricezione della battuta "floating"; le tecniche di esecuzione sono molto diverse ed è importante non confonderle tra loro. Noi qui tratteremo la ricezione su battute "floating". Ebbene gli elementi che ne contraddistinguono una corretta esecuzione tecnica possono essere sintetizzati in quattro punti essenziali:

- 1) predisposizione morfologica
- 2) lo spostamento
- 3) il contatto con la palla
- 4) il modo con cui si spinge la palla.

1) la prima attenzione per l'esecuzione di un'ottima ricezione andrà posta sul bagher; questo, infatti, costituisce il piano di rimbalzo orientabile con cui si dirige con precisione la palla verso l'alzatore. Quanto più vicini saranno gli avambracci (attaccati) e piatti con le braccia ben distese, tanto più possiamo usufruire di una superficie ampia per far rimbalzare la palla, indirizzandola con facilità. Per ottenere quanto detto è importante studiare il modo più adeguato per allacciare le mani nell'esecuzione del bagher; sono, altresì importanti una leggera flessione dei polsi verso il basso e la spinta delle spalle in avanti. Tutti questi accorgimenti devono essere comunque, realizzati con naturalezza ed in parte dipendono dalla struttura morfologica di ogni singolo atleta che è modificabile solo in parte con l'allenamento. Un altro aspetto, di natura morfologica, che caratterizza in maniera determinante la ricezione, è una buona capacità visiva. Una buona capacità visiva è indispensabile poichè per ricevere è necessario spostarsi in anticipo, e per anticipare occorre valutare la traiettoria della battuta, tale valutazione è di tipo "profondo", dipende dalla binocularità e, appunto dalla capacità visiva. In ogni caso tutti in palestra dovranno lavorare, e non poco, per un corretto apprendimento del bagher.

2) lo spostamento che un'atleta dovrà compiere per portare a termine la ricezione sarà conseguenza della valutazione della traiettoria che ha la palla e dovrà avvenire in tempo molto breve. Inoltre non è possibile sapere la direzione di tale spostamento se non dopo aver visto partire la battuta. Per questo la posizione di attesa dovrà essere vigile ma non compromessa verso una direzione rispetto alle altre. Perciò il ricevitore sarà ben fermo e in posizione comoda in modo da poter uscire da tale posizione con gran facilità. Spesso tale spostamento si esaurisce in un passo "completo", ed è importante che tale spostamento sia eseguito in anticipo rispetto all'arrivo della palla, e sia completo; con tale termine si intende che la posizione finale dei piedi non è più divaricata della posizione iniziale. In altri termini il ricevitore esegue uno spostamento nella direzione opportuna in DX - SX oppure in SX - DX senza allontanare troppo fra loro i piedi tutto questo al fine di avere un'ottimo equilibrio indispensabile per controllare e spingere la palla con estrema precisione. E' consigliabile orientare i piedi verso la rete e non verso l'esterno, ciò consente di orientare il bagher che essenzialmente dipende dalle posizioni delle spalle. In ultima analisi, dunque, l'attenzione ai piedi non è posta sul fatto che siano uno avanti e l'altro dietro o viceversa, bensì sul fatto che non siano troppo divaricati ed orientati verso la rete.

3) il contatto con la palla deve avvenire, ovviamente in bagher o talvolta in palleggio, il tutto con estrema precisione. Il bagher deve costituire un piano di rimbalzo (il più ampio e piatto possibile) traiettoria

di "uscita" della stessa, che dovrà essere necessariamente verso il palleggiatore. Tale lavoro di orientamento del bagher di ricezione dipende essenzialmente dalle spalle, tanto più importanti quanto più il bagher è eseguito fuori del corpo (a destra o sinistra). Proprio questo è il punto su cui focalizzare l'attenzione: nella stragrande maggioranza dei casi il bagher è eseguito con la palla in posizione laterale rispetto al corpo, si ha cioè un bagher non perfettamente davanti il corpo ma in un raggio di azione che va dalla posizione delle braccia parallele alla coscia destra a quella con le braccia parallele alla coscia sinistra. In altri termini il concetto di frontalità è da rivedere: innanzi tutto c'è da chiedersi la frontalità rispetto a che cosa, poi, vedendo la p. giocata sorge il dubbio che sia un concetto solo teorico. Il concetto per cui va eseguito il bagher con la palla davanti al corpo durante gli allenamenti va introdotto come stimolo per gli atleti a spostarsi e non aspettare che la palla arrivi dove sono loro; in realtà è però indispensabile prendere atto che il bagher di ricezione avviene spesso un pò a destra o a sinistra del corpo se non addirittura fuori del corpo, in altre parole lateralmente al corpo stesso. Essendo consapevoli di quanto sopra anche se, in questa categoria va sempre ricercato uno spostamento per eseguire il contatto con la palla perlomeno non oltre l'ampiezza delle ginocchia durante gli allenamenti, occorre allenare le situazioni citate e non lasciare al caso l'effettuazione di un bagher laterale. Fin dal momento in cui si comincia ad eseguire la ricezione su battuta floating in gara (a 15 anni circa) occorre allenare i diversi tipi di bagher. L'aspetto veramente importante del cosiddetto bagher laterale è lo sviluppo bilaterale del gesto: in verità, infatti, in assenza di un lavoro tecnico specifico gli atleti, inconsapevolmente, si specializzano nell'eseguire il bagher sempre e da un solo lato sentendosi insicuri nell'altro lato che è sistematicamente evitato, adattando a tale scopo tutti gli spostamenti compensativi. Ciò costituisce un grosso limite che è bene rimuovere subito. Da ultimo si può dire che un giovane debba avere la stessa padronanza sia di un bagher eseguito davanti al corpo, sia di un bagher eseguito a DX e a SX senza distinzioni di sorta. Perciò dopo aver valutato preventivamente la traiettoria della battuta ed aver eseguito un passo completo di spostamento verso la palla, unirà il bagher (davanti, a DX o a SX) laddove è la palla, cercando di orientare la superficie di rimbalzo in modo da far giungere la palla al proprio alzatore con una traiettoria abbastanza comoda da gestire.

4) la spinta di gambe in ricezione è un'aspetto importante facile a dirsi ma di difficile realizzazione. La didattica di tal gesto si è arricchita negli ultimi anni degli espedienti più ingegnosi tra cui: un bastone, portato a tracolla, sopra il quale eseguire il bagher senza poter abbassare le braccia; una tavoletta di legno delle dimensioni di un libro, da tenere sugli avambracci tramite delle maniglie, e su cui far rimbalzare una pallina da tennis con gesto imitativo del bagher di ricezione. Tutti questi espedienti didattici dimostrano l'importanza dell'aspetto tecnico: spinta della palla con le gambe e non con le braccia, anche se, a tal fine, l'esercizio più importante rimane il bagher contro la parete con il tecnico che controlla l'esatta esecuzione del gesto.

## **Ancora sulla RICEZIONE**

- 1°) La cosa fondamentale è saper fare bene il bagher. Lo schiacciatore ricevitore deve per prima cosa saper far bene la ricezione, l'opposto deve saper schiacciare
- 2°) Sono più i bagher laterali perciò va insegnato subito
- 3°) Evitare sempre il bagher laterale
- 4°) Esercitazioni sintetiche ed analitiche sul bagher laterale
- 5°) La frontalità permette un maggior controllo del flitting.
- 6°) Posizione di partenza non a piedi paralleli ed in leggero movimento sulla parte anteriore dei piedi
- 7°) Sulla valutazione della traiettoria è difficile intervenire

Occorre una buona visita specialistica alla vista, in quanto la valutazione della palla dipende molto dall'abilità visiva.

In ogni caso alcuni principi si possono mettere in pratica: attenti ALLA PALLA, messa a fuoco sulla palla soltanto e non sul battitore, questo ci permette di anticipare un pò la valutazione. Posizione di arrivo con una buona divaricata.

Movimento con piccoli passi consente una maggior precisione sull'arrivo. Un affondo laterale per ricevere le battute in salto e permette di orientare la superficie di rimbalzo

## **CHIAVI DI APPRENDIMENTO:**

- 1°) Spalle rilassate senza una forte contrazione

2°) Polsi vicini allineati e gomiti estesi (si può migliorare la capacità di rotazione, la presa delle mani è l'ultima cosa che si puntualizza, cioè è dalla migliore superficie di rimbalzo che deriva la presa necessaria ad ottenerla).

Secondo Bagnoli c'è un angolo migliore che è poco più di 90°

3°) Palla cercata davanti e lontano dal corpo

4°) Uso delle braccia, palle staccate

### **COSA NON DEVE SUCCEDERE**

1°) PALLA CHE CADE DIRETTAMENTE IN TERRA (in questo caso si sta subendo)

2°) BRUTTA RICEZIONE. Occorre quindi abituarsi a ricevere in movimento e in difficoltà.

### **ORDINE DI GRAVITA'**

1°- Palla direttamente in terra

2°- Palla in tribuna

3°- Palla ricevuta con una difesa

4°- Palla sui 3-4-5-6 metri

5°- Palla sui 3 metri

6°- Palla ad 1 metro dalla rete

7°- Palla perfetta

Sulla battuta in salto avremo una parabola di ricezione più alta ed arcuata e sarà perfetta anche se sarà ad un metro dalla rete rispetto ad una ricezione flottante che dovrà essere valutata perfetta solo se è sulla mani del palleggiatore.

Il risultato finale e la sola cosa che conta: palle perfette il modo con cui sono state date è secondario. Trasferire il peso del corpo sulla linea mediana viene più facilmente se siamo a ricevere sulla destra, mentre di solito avviene da sinistra verso DX. Solo in zona uno avremo il trasferimento sulla linea mediana del corpo. Il miglior appoggio si ha partendo con il piede destro leggermente in avanti.

### **L'ATTACCO.**

L'obiettivo finale di una squadra, sia nel momento della ricezione sia nel momento della difesa è l'attacco. Il suo scopo è di dirigere la palla nel campo avversario in modo che l'avversario non riesca ad organizzare il suo contrattacco. Per ottenere un risultato ideale l'attaccante deve essere supportato da un buon palleggio di alzata, al fine di colpire la palla il più in alto possibile e in ogni caso sempre sopra il piano superiore della rete. La rincorsa, lo stacco e la fase di volo sono comuni a tutti i colpi di attacco, che possono essere così suddivisi:

a) palleggio: in fase di volo l'attaccante esegue un palleggio spinto in una zona sguarnita del campo avversario.

b) pallonetto: fintando una schiacciata, si colpisce la palla eseguendo un palleggio con una mano in modo che cada appena dietro il muro o in una zona sguarnita della difesa avversaria.

c) schiacciata: la palla è colpita con la mano naturalmente aperta nella sua parte posteriore-superiore, così da imprimerle una notevole forza diretta dall'alto verso il basso. Il contatto avviene con il palmo della mano in seguito ad una rapida flessione del polso in avanti.

### **POSIZIONE DI PARTENZA**

1) il giocatore si trova appena dietro la linea d'attacco;

2) guarda il palleggiatore;

3) segue la palla dopo l'alzata;

4) ha il peso del corpo in avanti e si predispone alla rincorsa.

### **FASE DI ESECUZIONE**

1) inizia la rincorsa dopo aver valutato la traiettoria di alzata;

2) la rincorsa può essere costituita da uno o più passi, con un'inclinazione di circa 45° verso la rete (posto quattro)

E di 90° circa (posto due)

3) lo stacco per i giocatori destrimani, sarà eseguito con un appoggio successivo DX-SX (il contrario per i mancini);

gli arti inferiori eseguono un veloce piegamento seguito da una spinta verticale; gli arti superiori accompagnano

il movimento con un'oscillazione dietro-basso-avanti-alto;

4) il colpo sulla palla può avvenire in palleggio, in pallonetto o in schiacciata; nella schiacciata il contatto avviene con il braccio completamente disteso verso l'alto e leggermente avanti rispetto alla spalla, mentre il braccio opposto si porta in avanti e in seguito verso il basso.

## **FASE FINALE**

1) la mano segue la spalla verso il bersaglio;

2) si ricade su due piedi e si ammortizza il peso del corpo.

## **ERRORI COMUNI NELL' ESECUZIONE DELLA SCHIACCIATA :**

- iniziare la rincorsa in ritardo o in anticipo;
- un'errata successione degli appoggi;
- piegare non adeguatamente o eccessivamente gli arti inferiori nella fase di stacco;
- colpire la palla sopra o dietro la spalla, con il braccio non disteso;
- assenza dell'azione del polso.

## **PERCORSO DIDATTICO:**

Esercizi per i passi di rincorsa e lo stacco: (vedi allegati)

Esercizi per il colpo sulla palla:

1) Tenendo il gomito flesso colpire la palla verso terra frustando con il polso.

2) Per il movimento dell'avambraccio: posizione in ginocchio di fronte al muro, portare il gomito all'altezza della

spalla, fletterlo completamente richiamando la mano verso l'alto ed estenderlo con forza nel colpire la

palla

sommando l'azione del polso

3) In piedi, palla tenuta davanti ferma davanti al capo: colpire la faccia superiore dell'attrezzo imprimendogli una

rotazione in avanti (movimento completo arto superiore).

4) Come n° 3, lanciando la palla a due mani dal basso e colpendola nel punto più alto possibile (azione combinata

delle due braccia).

5) Come n°4, eseguendo l'azione del pallonetto.

6) Come 5° a due-tre metri dalla rete: autoalzata e schiacciata oltre la rete

7) Schiacciare la palla tenuta ferma dall'allenatore nei pressi della rete ad un'altezza adatta

## **ESERCIZI DI SINTESI**

8) Attacco su palla alzata dall'allenatore o da un compagno.

9) Lancio della palla ad un alzatore: alzata e schiacciata (con rotazione dei ruoli)

10) Palleggio all'alzatore che costringe l'attaccante ad appoggiare in bagher, uscire dal campo ed attaccare in schiacciata nell'azione successiva

11) Due giocatori in battuta, due in ricezione, due in alzata, due coppie di attaccanti (zone due e quattro), due raccoglitori:  
ogni coppia si alterna nel suo ruolo. Rotazione dei ruoli

12) Tutti gli esercizi precedenti possono essere perfezionati richiedendo all'attaccante di colpire bersagli determinati

Sempre sull'attacco.

Come arriverà la palla? Il giocatore deve predisporre a questo problema e deve risolvere il problema in tutti i casi. In situazione ottimale il posto-4 starà fuori del campo ma se la palla sarà palleggiata da lontano i posti due e quattro dovranno stare dentro il campo. La palla alta precisa, cade dentro il campo, la palla che cade fuori è la più difficile.

L'anticipo sulla rincorsa va dato solo su palla super e 1° tempo.

La palla alta è la più giocata. Congratulare il cambio palla non è positivo.

Il brutto palleggio non autorizza a sbagliare l'attacco.

Gli ultimi due passi sono i più importanti saranno veloci e l'ultimo lungo. Occorre una buona coordinazione dell'appoggio del tallone con il massimo caricamento delle braccia dietro. I due appoggi devono essere veloci: DX-SX rapidi. Busto leggermente dietro e aperto verso la destra, braccia sinistro che punta la palla, l'atterraggio è quel fattore che ci dà problemi alle ginocchia. In apprendimento avremo che la palla alzata fino allo schiacciatore sarà la prima man mano che ci allontaniamo si propongono maggiori difficoltà.

Sul colpo è importante la fase finale cioè il richiamo completo con il gomito che non attraversa il piano della testa.

La manualità ha spesso dovuto a capacità coordinative personali. Le situazioni vanno valutate in ambito di gioco.

Colpi DRITTI: mano completamente dietro la palla

Colpi TAGLIATI: anche con angoli molto stretti con l'ausilio del polso. Se il colpo non è molto stretto si usa porre la mano sulla palla a sinistra per una diagonale a destra per un parallelo.

## **Altre CONSIDERAZIONI SULLA SCHIACCIATA**

- non è sempre possibile allargare la rincorsa. Soprattutto se l'atleta interessato è impegnato in ricezione; in tal caso si possono raggiungere gli stessi obiettivi con un'extrarotazione dei bracci e del polso.

- la schiacciata in diagonale in tutte le sue forme costituisce un'aspetto essenziale dei colpi di attacco, sicuramente non meno importante è l'attacco verso la parallela. Il presupposto essenziale dovrà essere innanzi tutto d'uniformità della rincorsa; in altri termini lo schiacciatore non dovrà avere una rincorsa per l'attacco in parallela ed un'altro per l'attacco in diagonale, bensì lo stesso tipo di rincorsa in qualsiasi caso. Ebbene l'attacco in parallela si potrà realizzare con la torsione in volo del tronco oppure con il solo movimento del braccio mentre il corpo rimane rivolto verso la diagonale. In entrambi i casi è fondamentale la manualità sulla palla. E' per questo motivo che già fin dall'UNDER 14 dobbiamo cominciare a lavorare per la manualità del colpo, d'attacco (sia indirizzare la palla a proprio piacimento con precisione, sia acquisire la possibilità di utilizzare il polso per cambiare la traiettoria, all'ultimo momento, alla palla).

La schiacciata di palla alta che, pur essendo un gesto alquanto complesso, rimane il punto di partenza nell'apprendimento della tecnica di base (evitando pericolose specializzazioni precoci), è un elemento di gioco essenziale a qualsiasi livello. In altre parole si può affermare che la schiacciata di palla alta è la prima (o forse l'unica) forma d'attacco dei principianti dell'UNDER 14, continua ad essere la forma d'attacco preponderante nella fascia di età successiva, cioè in UNDER 16, dove è alquanto prematuro cominciare a fare altre forme di attacco (es. il 1° tempo in veloce in avanti) ed è invece opportuno lavorare per ottimizzare le qualità tecnico-tattiche nell'esecuzione della palla alta come diventerà decisivo per la fase da punto ad alto livello.

**Ulteriori precisazione e considerazioni sugli aspetti più importanti dell'attacco di palla alta:**

### **1. Rincorsa e salto**



La rincorsa ed il salto sono aspetti tecnici abbastanza condizionati dallo sviluppo delle qualità fisiche di un'atleta, pertanto assumono didatticamente un'importanza secondaria rispetto alla tecnica del colpo sulla palla che può essere curata in palestra sin dall'inizio. Comunemente, invece, assistendo ad una partita UNDER 14, si può notare che ci sono diversi ragazzi che saltano parecchio ma nessuno che, nello schiacciare, riesce ad indirizzare la palla dove vuole.

E' molto meglio invece, a 14 anni, saltare poco ma avere una buona mentalità sulla palla in modo che, quando sarà ultimato lo sviluppo morfologico ed avremo incrementato le qualità fisiche di forza e velocità, saremmo già in grado di essere dei buoni attaccanti.

La rincorsa si compone essenzialmente di due passi, o meglio di un passo e di 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 da dove mi arriva l'alzata, dalla posizione nel campo da cui sto per attaccare. Sosteniamo che per un destro, l'esecuzione più corretta prevede il primo passo di avvicinamento con la gamba SX ed il secondo (balzo) ben più lungo e rapido (associato all'oscillazione delle braccia) con stacco differenziato in DX-SX. In tal modo 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 (punta) la palla e poi scende, il destro si estende al massimo andando a colpire la palla più in alto possibile, con l'azione finale del polso e della mano determinanti nell'imprimere la traiettoria finale alla palla.

La ricaduta avviene quasi sempre prima sulla gamba sinistra (che va allenata in proposito) e poi sulla gamba destra.

Un maggiore o minore arco dorsale in volo è un elemento che contribuisce a cambiare il tempo dell'attacco, che può rappresentare una delle caratteristiche essenziali di un buon attaccante. Un altro punto cruciale è il tempo sulla palla: aspettando il più possibile a partire si effettuerà, con una grande rapidità uno stacco sempre dietro la palla con buone possibilità di vedere il muro avversario. La realtà della pallavolo giocata ci insegna che sono di gran lunga più numerose le schiacciate che vanno a buon fine dopo aver toccato il muro, che non quelle che vanno direttamente a terra. Ciò significa che la gamma dei colpi "mani-out" è la più importante in assoluto.

## **ALTRI PUNTI CHIAVE PER LA TECNICA DI BASE DELL' ATTACCO**

- Saper coordinare un salto su due arti inferiori dopo la rincorsa.
- Controllare lo slancio simultaneo delle braccia insieme con la torsione del busto, fino al raggiungimento, da parte del gomito del braccio colpitore, di un'altezza superiore alla linea delle spalle.
- Controllare il colpo sulla palla con la mano aperta nel punto più alto davanti al giocatore (mano libera, né troppo rigida né troppo rilassata, contatto molto breve con la palla)

## **LA DIFESA:**

La difesa al contrario del significato, va interpretata come un atto aggressivo determinato compiuto dal giocatore nei confronti sia degli avversari sia della palla (voglio ricordare che in difesa conta molto la determinazione e la volontà, mentre in ricezione è fondamentale la tranquillità e la concentrazione). In particolare il giocatore non deve essere passivo e aspettare la palla ma dovrà anticipare, "attaccandolo", le intenzioni dell'avversario in modo da ottenere parte del risultato finale che è il punto. Al giocatore va fatto capire che ogni attacco avversario è una situazione di "un contro uno " in cui anche il proprio muro può giocargli contro deviando la palla. Nell'istante in cui l'attaccante salta. Il giocatore deve autoconvincersi della possibilità di recuperare palla. La convinzione di andare sempre e in ogni caso sulla palla fa del giocatore un buon difensore, che desidera giocare la palla attaccata. La performance di una squadra in difesa riflette il suo stato d'animo, la sua tenacia il suo orgoglio e la sua voglia di vincere.

## **TECNICA:**

L'aspetto tecnico che risalta maggiormente, alle luce delle nuove regole e dell'evoluzione del gioco, è che il primo tocco può essere effettuato liberamente.

### Difesa in compressione.

*Non è sicuramente una novità, ma la base per avere una buona tecnica difensiva è l'apprendimento di questi gesti a livello giovanile, quando gli schemi motori sono di più facile accomodamento. Durante le fasi difensive vere e proprie dobbiamo riuscire a piegare l'arto inferiore corrispondente alla direzione di arrivo della palla: molto spesso è il giocatore che deve andare alla ricerca della palla. Nel caso di un attacco che arriva all'altezza della gamba, ma anche più in basso, c'è invece la necessità di utilizzare questo tipo di difesa per riuscire a difendere positivamente i vari tipi di palloni. Ci sono*

*atleti che piegano sempre lo stesso arto inferiore indipendentemente dalla direzione di arrivo della palla. Proprio in questo caso (specialmente a livello di qualificazione tecnica giovanile), bisogna insistere sull'automazione del gesto tecnico corretto, cercando di porre attenzione al piegamento dell'arto corrispondente alla direzione d'arrivo del pallone.*

#### Difesa con il piede.

*E' un salvataggio tipico del calcio-tennis, e permette di coprire una parte più grande del campo, utilizzando una posizione di partenza più alta. Per ora si vede soltanto nella difesa di palle deviate lontano, in quanto permette di difendere senza dover rallentare la corsa (come invece avviene per il tuffo). Forse una sua applicazione futura avverrà nell'autocopertura del muro. Ancora non si ha una casistica ed una metodologia riguardo a tale aspetto tecnico.*

#### Difesa.

*Deve essere adattata alle caratteristiche individuali del giocatore e deve permettere di difendere sia le palle forti addosso sia di uscire velocemente dalla posizione. Molto spesso qui risiedono i problemi tecnici dei giocatori che hanno difficoltà a disporsi correttamente prima dell'arrivo della palla. E' cosa tecnicamente essenziale "difendere da fermi in fase di spinta": nell'attimo in cui l'attaccante avversario tocca il pallone, il giocatore che aspetta la palla deve essere assolutamente fermo, pronto a muoversi nella direzioni opportune. Su questo punto si deve insistere in ogni fase dell'allenamento sia si curi la tecnica individuale sia si lavori in situazioni di gioco. La posizione che si deve assumere è con le gambe semipiegate, il busto non deve essere troppo abbassato e le braccia devono essere poste appena al di fuori delle gambe, con le palme delle mani verso l'alto, nella posizione tipica di chi regge un vassoio.*

*Questa posizione tipica di chi regge un vassoio. Questa posizione ci permette di difendere tutti i palloni, senza paura di commettere un fallo.*

#### Difesa a due mani alta o palleggio sporco.

*Colpo classico del beach volley, che permette di difendere i palloni troppo lunghi per essere lavorati in bagher. Questa tecnica ha avuto un impiego immediato nell'indoor, ed è utilizzato per palloni che arrivano all'altezza delle spalle in su. Una tecnica vera e propria non esiste, si deve consigliare agli atleti di tenere le mani aperte ed indurite, con i palmi rivolti verso l'alto.*

#### Spezzare le braccia

*E' indispensabile spezzare le braccia per difendere i colpi molto potenti che arrivano dal bacino in giù: quando si tocca il pallone, bisogna avvicinare gli avambracci alle braccia in modo da ottenere un rimbalzo della palla verso il centro del campo o alto sulla testa. Mentre nel bagher di ricezione ci si allena a tenere le braccia distese, nella difesa si deve insistere sulla capacità di spezzare le braccia.*

#### Assistenza difensiva

*La prima cosa da menzionare è che tutte le difese devono aver come punto di riferimento il centro del campo. Non vanno considerate difese le palle che possono essere inviate più comodamente possibile al palleggiatore: vanno considerate degli appoggi, quindi dobbiamo consigliare agli atleti una posizione nei confronti dell'attaccante avversario sempre frontale. Solo i difensori di posto uno e cinque quando difendono un attacco lungo linea, devono cercare di avere una posizione intermedia con il busto e l'asse che va da piede a piede che tende verso il centro del campo. L'assistenza difensiva consiste nell'assistere il compagno che esegue attivamente la difesa, predisponendo il nostro corpo (non solo lo sguardo) in direzione del compagno che difende.*

#### Scelta della posizione

*E' la capacità di disporsi correttamente nei confronti della palla attaccata dall'avversario. Molto spesso si tende ad impostare la difesa secondo dei dettami tattici ben precisi, ma è sempre l'aspetto umano che è predominante, e la capacità di anticipare dove l'avversario potrà attaccare è una delle capacità tecniche della difesa che in questa categoria vanno sicuramente curate.*

#### SISTAMA DI DIFESA: MISTO

In difesa si ha un maggiore utilizzo del muro a due, su attacchi di secondo e terzo tempo al centro ed all'ala, con diverse possibilità di copertura dei rimanenti giocatori. Il muro ad uno si contrappone generalmente ad attacchi in primo tempo. La seguente figura illustra la posizione preventiva della squadra in difesa con giocatore di zona sei arretrato.

Analizziamo ora le disposizioni difensive su attacchi di secondo o terzo tempo. In caso di attacco avversario dall'ala:

Nessun giocatore è in copertura stretta; il terzo giocatore di rete difende la piccola diagonale, il giocatore di zona uno, la diagonale lunga, quello di zona cinque, il lungolinea. Il giocatore di posto sei si porta sui sette-otto metri al centro del campo, pronto a variare la sua posizione secondo la bontà del muro e della prevalenza dell'attaccante avversario.

La disposizione della difesa è asimmetrica in caso di attacco avversario dalla zona quattro.

In caso di attacco avversario dal centro.

La squadra mura con i giocatori di zona tre e quattro e ruota lo schieramento verso sinistra. I giocatori di zona cinque e sei coprono lo spazio lasciato vuoto dal giocatore di posto quattro. La rotazione è verso destra se il muro è eseguito dai giocatori di posto tre e due. La copertura del pallonetto non deve essere prestabilita ma è il risultato di una scelta tattica che il difensore compie quando l'attaccante avversario lascia presagire una soluzione di questo tipo.

#### IL SISTEMA DI CONTRATTACCO: PENETRAZIONE DAL POSTO UNO

Il palleggiatore di seconda linea, dopo un'attacco e la copertura, o subito la battuta della propria squadra, si porta a difendere in zona uno. Da questa zona, qualora non sia chiamato a difendere direttamente, il suo compito è di portarsi sotto la palla difesa dalla (penetrazione in zona d'attacco) e avere così la possibilità di gestire un attacco a tre in prima linea. Nelle seguenti figure si osserva un possibile schieramento di difesa, l'intervento sull'attacco lungolinea del giocatore di zona sei, la penetrazione del palleggiatore dalla zona uno e la disposizione di squadra per un contrattacco a tre giocatori.

#### CORRELAZIONE MURO DIFESA

Il muro e la difesa costituiscono l'ossatura di una squadra di pallavolo: infatti, per ottenere un punto una squadra può sfruttare tre diverse armi: battuta, muro(vincente), muro-difesa-contrattacco. L'affiatamento tra questi due fondamentali (muro e difesa) deve essere ottimale in una squadra di livello, questo per facilitare la costruzione del contrattacco. In tal senso anche la fase punto va ragionata come avviene per la fase cambiopalla.

Il muro ha un duplice compito:

- 1) Ci dà la possibilità di ottenere direttamente il punto ed al tempo stesso provocare l'errore d'attacco del nostro avversario forzandolo a non utilizzare i suoi colpi d'attacco preferiti.
- 2) Favorisce l'intervento difensivo sia riducendo lo spazio del campo da difendere sia smorzando e controllando gli attacchi avversari.

La correlazione muro-difesa è relativamente facile da realizzare nel beach volley in quanto i giocatori coinvolti sono solo due. Un po' più complessa è la situazione per quanto riguarda la pallavolo indoor in quanto i giocatori coinvolti sono sei. Tutti e sei devono essere consapevoli della tattica che il muro praticherà nei confronti di un particolare giocatore avversario e del relativo adeguamento difensivo che i giocatori di seconda linea effettueranno per essere nelle migliori condizioni per difendere il pallone. I segnali usati dai giocatori di prima linea per comunicare la chiusura di una determinata zona a muro sono semplici e sono comunemente usati da tutte le squadre.

I più noti sono:

**"UNO"** (con il solo indice): il muro chiuderà la parallela, lasciando scoperta la diagonale che sarà difesa dall'uomo in 2<sup>a</sup> linea.

**"DUE"** (indice-medio): il muro chiuderà la diagonale lasciando scoperta la parallela che sarà difesa dall'uomo di 2<sup>a</sup> linea.

**"MANO APERTA"** : il muro ha la facoltà di fare delle scelte in base all'alzata del palleggiatore avversario.

**“PUGNO CHIUSO”** : la centrale di prima linea decide di saltare “ a sangue” sul primo tempo avversario per contenere l'attacco delle centrali.

**“MANO APERTA E CHIUSA”** : la centrale di prima linea decide di lasciare, tra se ed il compagno a muro, un corridoio lasciando scoperta la zona sei.

Schematizziamo le varie ipotesi di correlazione muro-difesa contro un ipotetico attacco da posto quattro su palla alta

#### **1° Caso:**

Il muro segnala di coprire la diagonale (“2”), la difesa si disporrà fuori della zona coperta dal muro. Il giocatore di posto sei potrà decidere di restare dentro la zona coperta dal muro a difendere, ma quasi fuori dal campo, per le palle smorzate dal muro, o raddoppiare la parallela vicino al giocatore di posto uno.

#### **2° Caso:**

Il muro segnala di coprire la parallela, la difesa si disporrà fuori della zona coperta dal muro; notiamo, infatti, tre giocatori sulla diagonale. Il giocatore di posto uno potrà anche stare vicino ai tre metri per coprire i pallonetti e mani-fuori.

#### **3° Caso:**

Il muro segnala di aprire, un giocatore a muro chiude la parallela, l'altro la diagonale. La difesa di posto sei coprirà la zona lasciata libera dal muro in una posizione più avanzata (sui 5-6 metri, ricordiamo la nuova regola che ci da la possibilità di difendere la palla con tutta la superficie del corpo). Il posto uno occuperà la posizione del caso precedente.

*Le scelte di tattica muro-difesa sono operate in base alle caratteristiche dei nostri avversari. Ad alto livello i giocatori attaccanti hanno tutti i colpi: parallela, diagonale, stretta, diagonale lunga, mano e fuori et. Tutti o quasi tutti, però, nei momenti di difficoltà o nei momenti chiave di un set o della partita, hanno un colpo preferito. Il muro deve assolutamente prevedere tale colpo di attacco e giocare di anticipo con in' adeguata tattica che metta nelle migliori condizioni i propri compagni di squadra in fase difensiva.*

#### **LA TECNICA.**

Tutto il lavoro svolto a livello tecnico nella categoria allievi va continuato e perfezionato. In particolare (oltre ai temi sviluppati nelle sezioni ricezione, attacco e difesa) vanno tenuti d'occhio alcuni aspetti, che andiamo a descrivere.

#### **IL LAVORO TECNICO CON I PALLEGGIATORI.**

I giocatori che sono scelti per ricoprire questo ruolo devono possedere alcune qualità fondamentali. In ordine di importanza.

- Buona tecnica di base soprattutto per quel che riguarda esecuzione e precisione del palleggio;
- Elevata capacità di apprendimento, per riuscire a memorizzare in poco tempo nuove situazioni di gioco;
- Buona capacità di orientamento, che facilita l'assunzione di posture corrette e la successiva distribuzione del gioco;
- Equilibrio psicofisico, in modo da fornire prestazioni standard in qualsiasi situazione ambientale (prestazioni dalle quali dipendono in larga misura quelle dell'intera squadra);
- Buona visione periferica, per controllare, oltre al piazzamento dei suoi compagni, quello dei suoi avversari;
- Rapidità di spostamento;
- Un'elevata statura, se può aggiungersi alle qualità precedenti, favorisce i palleggiatori nei loro interventi a muro che sono frequenti e contrapposti spesso al migliore attaccante avversario (in zona quattro).

#### **ALCUNI CONCETTI SULLA TECNICA E TATTICA DEL PALLEGGIATORE.**

Il fondamentale del palleggio deve essere eseguito con le mani sopra la testa in modo tale da non rendere prevedibile la direzione dell'alzata (in avanti o indietro).

Bisogna differenziare la tecnica dell'alzata con traiettoria normale o corta da quella con una traiettoria lunga o molto lunga (mani un po' più basse ed utilizzo della spinta con le gambe). La tecnica del palleggio indietro si avvale delle sole mani; non sono utilizzate né la schiena né la testa, quando si tratta di alzate normali o

corte. Quando invece la traiettoria è lunga o molto lunga si devono utilizzare le gambe e la schiena. Il palleggio laterale è una tecnica particolare (si usa specialmente per alzare di seconda linea).

Bisogna differenziare il palleggio con le braccia tese dal palleggio con le braccia piegate, tanto a terra come in sospensione: ciò è importante al fine di variare i tempi e rendere più difficile l'intuizione dell'alzata da parte del muro. Il palleggio in sospensione è una tecnica particolare da insegnare e sviluppare come gli altri fondamentali: la sua grande importanza è data dal fatto che accorcia la traiettoria della palla e di conseguenza, anche il tempo di percezione del muro.

L'altra tecnica specifica è l'alzata in bagher, con o senza caduta a terra. Questa tecnica è abbastanza condizionata dall'altezza del soffitto della palestra.

Bisogna sviluppare nell'alzatore la bilateralità nell'appoggio delle gambe, nei giri a dx e sx negli affondi laterali.

Si deve abituare il giocatore ad osservare la palla e un'altra cosa allo stesso tempo: negli esercizi analitici potrebbero essere i gesti del compagno, negli esercizi sintetici saranno gli schiacciatori, il muro o la difesa avversaria (quando il palleggiatore attacca al secondo tocco).

L'alzatore deve essere uno studioso e esperto di traiettorie della palla (le due fasi): deve sapere dove si dirige la palla subito dopo la ricezione, la difesa o il tocco a muro.

L'alzatore deve arrivare al punto di arrivo della palla prima e non insieme ad essa (sempre che sia possibile, per riuscire ad alzare in perfetta posizione di equilibrio, in salto o con il tempo per eseguire finte).

Si deve allenare l'alzata da tutte le posizioni del campo (l'alzatore le deve conoscere praticamente).

Si deve allenare l'alzata su tutte le possibili traiettorie che la palla può avere prima di giungere al palleggiatore (alta, normale, tesa, che parte da lontano o da vicino, o che provengono con diverse angolazioni). Lo stesso discorso è valido per i differenti punti di arrivo della palla (lontano o vicino alla rete, se rimbalza sulla rete o le traiettorie che si dirigono verso l'altro campo).

Le situazioni di cui si è detto devono essere allenate analiticamente, dopo si può passare agli esercizi sintetici in base al concetto PRIMA-DURANTE-DOPO.

L'alzatore deve dirigere tatticamente e strategicamente l'attacco della sua squadra. A sua volta deve servire i suoi schiacciatori quando questi richiedono una determinata palla.

Tutto lo sviluppo tattico è subordinato al concetto di PRECISIONE.

Deve saper sfruttare al massimo i pregi e le caratteristiche dei suoi attaccanti e del muro avversario.

Deve combinare due concetti:

- 1) non far vedere dove giocherà la palla
- 2) far credere che giocherà da una parte e invece gioca dall'altra.

Per organizzare le combinazioni si devono utilizzare le tre dimensioni lunghezza della rete, altezza della palla, profondità: alzate di 1° e 2° linea, e le sue combinazioni.

Un criterio è per es. : alzare dalle parte opposta rispetto a dove si concentra il gioco. Se la palla arriva in posto due si può utilizzare una finta di veloce o uno schema intero come finta e alzare in posto quattro, viceversa, se la palla arriva in posto quattro alzare in posto quattro.

Ogni schema ha almeno tre possibilità di attacco e l'alzatore deve scegliere correttamente in ogni situazione.

Ogni schema ha un suo contro schema. Per es. all'incrocio corrisponde la finta di incrocio con mezza palla dietro.

Un concetto molto importante, soprattutto con gli alzatori giovani, stabilisce che il palleggiatore non debba parlare o dare un'opinione sulla ricezione della squadra ma risolve correttamente la situazione che si crea. E' certo che una buona ricezione permette all'alzatore di variare il gioco, ma è pur vero che un grande alzatore fa a volte diventare eccellente una ricezione buona e buona una ricezione mediocre.

Nella distribuzione si deve tenere conto delle caratteristiche psicologiche degli schiacciatori, in merito alla loro necessità di essere serviti più o meno spesso o in particolari momenti della partita.

L'alzatore non deve recriminare con i suoi schiacciatori quando sbagliano. Deve invece dare loro fiducia sia moralmente sia ridando loro la palla subito. La progressione del lavoro prevede:

- Tecnica
- Precisione
- Scelta corretta di una delle tre alternative per ogni schema, giocando pochi schemi molto allenati
- Sulla base di una più gran varietà di schemi deve scegliere quale giocata utilizzare tatticamente bene
- Comando strategico della partita
- Il momento giusto per sviluppare le finte del palleggiatore dipenderanno molto dalle caratteristiche individuali.
- E' opportuno considerare che il cambio palla è molto più difficile nelle donne che negli uomini. E lo è per tre cause:

- 1) La ricezione è più difficile
- 2) Essendoci meno ricezioni perfette, la precisione del palleggio su una palla ricevuta male, sia da parte dell' alzatrice sia dalle altre giocatrici, è ancora più importante che nel maschile, sia perché ci sono più ricezioni negative, sia perché la potenza degli attaccanti è minore.
- 3) La tecnica di attacco, in particolare il tempo sulle palle brutte, perché si tende ad entrare troppo presto. Questo succede anche nel maschile, ma lì, avendo più potenza nel colpo molte volte si compensano questi piccoli errori tecnici, più facilmente.

## **INIZIO DELL' ATTACCO IN PRIMOTEMPO E SECONDO TEMPO**

L' attacco in primo tempo è il primo attacco che può essere compiuto in ordine di tempo e quindi il primo che il muro si trova a fronteggiare. Il primo tempo può essere anticipato, se il palleggiatore alza in sospensione e la palla esce dalle sue mani quando l' attaccante ha già eseguito lo stacco. L' attacco in primo tempo può essere posticipato se l' attaccante stacca i piedi da terra dopo l' alzata del palleggiatore. Voglio in ogni caso ribadire che in questa categoria va maggiormente sviluppato l' attacco su palla alta che pone maggiori difficoltà di esecuzione, in quanto ha maggiori componenti da allenare. Il primo tempo va introdotto solo in fase progredita della tecnica di attacco in quanto porta ad una facilitazione della tecnica di attacco (specialista di primo tempo) che è controproducente in questa fase di gran crescita tecnica. L' attacco in secondo tempo è il secondo attacco che può essere eseguito in ordine di tempo; il vertice della traiettoria di alzata è più alto che nell' attacco di primo tempo e, conseguentemente, il tempo di volo più lungo consente al muro un limitato adattamento di posizione. Infatti la palla compie una parabola tale da impedire la giocatrice di muro che era saltato sul primo tempo di saltare correttamente sul secondo tempo. Il secondo tempo si usa spesso in combinazione con un primo tempo (incrocio, raddoppio).

## **II MURO**

Il muro va utilizzato nel minivolley solo nei casi strettamente necessari., quando cioè la statura dei giocatori lo consente e se ci si contrappone ad avversari capaci di attaccare con una certa efficacia.

In ogni modo è importante padroneggiare la tecnica di spostamento e di piazzamento riguardo all' attacco avversario, nonché la capacità di scelta di tempo opportuno di salto.

Poiché l' effettuazione del muro richiede un certo livello di capacità di forza e di rapidità, le esercitazioni che seguiranno dovranno essere introdotte dopo aver sviluppato gli altri fondamentali individuali e dovranno essere accompagnate da esercitazioni tese allo sviluppo delle capacità condizionali.

Il muro è sfruttato in diverse situazioni di gioco per:

- arrestare l' attacco dell' avversario prima che oltrepassi la rete;
- obbligare l' attaccante a colpire verso una zona ben difesa del campo.

## **TECNICA DI BASE**

### **In posizione di attesa:**

- 1) i piedi sono paralleli, divaricati quanto la larghezza delle spalle, perpendicolari alla linea centrale del campo, a 20-30cm da essa;
- 2) le ginocchia sono semipiegate;
- 3) il tronco è eretto e gli arti superiori sono semiflessi con l' avambraccio e le mani paralleli alla rete;
- 4) le mani sono tenute poco al di sopra dell' altezza delle spalle, con le dita aperte e distese.

### **In fase esecutiva:**

- 1) si distendono contemporaneamente caviglie e ginocchia;
- 2) gli arti superiori si distendono in alto e leggermente in avanti; le mani aperte, dita divaricate, polsi rigidi, i pollici sono distanziati quanto basta da non permettere alla palla di passare nel mezzo;

- 4) gli fissano la palla

### **In fase finale:**

Gli arti superiori sono portati indietro per evitare il contatto con la rete e il giocatore ammortizza la ricaduta piegando le articolazioni di caviglie, ginocchia ed anche.

## **PERCORSO DIDATTICO**

Esercitazioni per la **tecnica di traslocazione:**

- 1) passi accostati verso dx e sx, sottorete mantenendo la corretta posizione;
- 2) passo laterale a sx(dx), stacco azione di muro e ricaduta sul posto; di seguito;
- 3) come n°2, eseguire il muro ogni due tre passi accostati;
- 4) a gruppi di tre: due allievi eseguono il palleggio di controllo ed uno di passaggio, il terzo segue la palla e salta in ogni azione di muro su ogni palleggio di controllo

### **Sincronizzazione tra attacco e muro**

- 5) a coppie: un giocatore, a tre metri dalla rete, lancia la palla dal basso; il compagno, a rete, intercetta la palla eseguendo un muro sul posto.
- 6) Come n°5 con traiettorie di attacco più tese.
- 7) come n°5 con palla lanciata in salto a due mani e da distanza ravvicinata
- 8) come n°7 con rincorsa dell' attaccante spostata a dx (sx) rispetto al giocatore di muro.
- 9) A gruppi di tre: alzata attacco e muro sul posto.
- 10) Come n°9 con traslocazione dx (sx) e muro
- 11) Esercizio analogo al precedente con due file di attaccanti ( uno a dx, uno a sx) e obbligo del giocatore a muro di osservare l' alzatore.

## **ALCUNE CONSIDERAZIONI SUL MURO.**

Nella pallavolo moderna una squadra non può ottenere dei risultati senza un' attacco forte od un muro ben costruito; anche se possiede servizio difese e ricezioni di buona qualità, la vittoria sarà difficilmente raggiungibile.

La base per un buon muro di gruppo risiede in una buona tecnica di muro individuale. Esso può essere diviso in cinque parti:

1. Postura
2. Piazzamento
3. salto
4. Muro vero e proprio
5. Ricaduta al suolo

**Alcune precisazioni sulle cinque fasi** ( oltre a quello che è stato detto precedentemente)

### **POSTURA**

Alcuni giocatori elevano molto in alto le mani, tenendo le braccia praticamente distese, ma questo rappresenta un inconveniente nel mantenere gli arti inferiori piegati. Nel momento in cui cominciano lo spostamento, abbassano le mani.

## **PIAZZAMENTO**

Due tipi di passi: incrociati e accostati. Per le distanze lunghe i passi incrociati sono più veloci. Il giocatore dovrebbe essere capace di effettuare entrambi i tipi di spostamento. Una postura a gambe distese è l' errore più comune in quest' elemento della tecnica. Altro particolare importante è l' ultimo passo dello spostamento che deve esser un passo di arresto; il giocatore non dovrebbe "volare via" dall' attaccante avversario o contro il suo compagno di squadra.

## **SALTO**

E' molto importante scegliere il momento del salto:

- . Contro un attaccante in 1° tempo occorre saltare insieme a lui o prima
- . Contro alzate in 2° e 3° tempo bisogna saltare dopo l' attaccante. In tal modo si prendono due piccioni con una fava:
  - l' attaccante non conosce la porzione di campo che sarà coperta dal muro.
  - l' attaccante ha il vantaggio di saltare di più. La differenza di altezza può essere di 8-10 cm. .Se si salte insieme all' attaccante o addirittura prima, questo schiaccerà contro un muro in "discesa", che naturalmente ha perso aggressività. In questa situazione, la palla passerà fra la rete e le mani del giocatore, o volerà fuori, toccando solo le dita del muro. Idealmente il muro deve incontrare l' attacco proprio all' apice della sua fase di volo, quando è finita la fase ascendente del salto dei giocatori e non è ancora iniziata la fase discendente. Le mani sono elevate davanti alla faccia sopra la rete, simultaneamente al salto ma non dopo di esso. Talvolta, quando si gioca contro attaccanti a cui piace cercare il "mani e fuori", o attaccare ritardando il colpo, occorre portare le mani sopra la rete il più tardi possibile.

## **MURO VERO E PROPRIO.**

Il muro deve rappresentare una sorta di barriera. Il muro con le mani che si spostano lungo la rete perde l' altezza ed aggressività e, cosa più pericolosa, disturba i difensori quando scelgono le loro zone di competenza. Il giocatore di muro può spostare le mani, ma solo un poco, allo scopo di cambiare l' angolo di incontro con la palla dopo la partenza dell' attacco, per non permettere il "mani e fuori".

## **RI CADUTA AL SUOLO.**

Bisognerebbe ricadere nelle posizioni di stacco. In fase di volo girare la testa, guardare i propri difensori e cercare la palla. Riassumendo la situazione sul campo, si pianifica la propria funzione dopo la caduta (difesa,alzata contrattacco, ect.)

## **ALTRI PUNTI CHIAVE PER LA TECNICA BASE DEL MURO.**

Conoscere approfonditamente diverse maniere di spostarsi lungo la rete.

Saper controllare un salto eseguendo uno slancio limitato delle braccia, a gomiti flessi.

Aver acquisito il movimento delle braccia verso avanti-alto mettendo le mani sopra la rete.

Saper scegliere il tempo del salto in relazione al comportamento dell' attaccante avversario ed a quello del compagno (o dei compagni) di muro.

## **SPOSTAMENTI A MURO PIU' LUNGHI, MURO DI ATTESA.**

In contrapposizione ad un' efficacia sempre crescente del gioco d' attacco, il fondamentale del muro va ulteriormente perfezionato nella categoria ragazzi. Il muro si presenta quasi sempre a due: ciò comporta spostamenti continui da parte del giocatore centrale, che pure è impegnato inizialmente a marcare il più possibile il primo tempo.

### Posizionamento del muro.

Secondo il tipo di attacco della squadra avversaria potremo avere i tre giocatori in schieramento:

- aperto, con le ali a circa un metro dalla linea laterale del campo, se gli avversari privilegiano il gioco alto sulle bande;
- Chiuso, con le ali a circa due metri dal giocatore centrale, se la squadra avversaria utilizza spesso combinazioni d' attacco al centro della rete.



## **TECNICHE DI SPOSTAMENTO.**

- A) tecnica a passi accostati: è consigliabile per eseguire spostamenti brevi
- B) Quando si è in ritardo o si è saltato su un primo tempo è bene utilizzare le tecniche che prevedono un incrocio degli arti inferiori. Tecnica con passo laterale, seguito da incrocio: si esegue dapprima un passo laterale, si muove quindi l'altro piede, che incrocia e supera passando avanti l'arto che si è mosso per primo; quest'ultimo può riaccostarsi all'altro passando dietro o portarsi più lontano e richiedere così un'ulteriore passo accostato.
- C) Tecnica con incrocio immediato; in questa seconda soluzione il piede che comincia a muoversi è quello opposto alla direzione dello spostamento (incrocio immediato); il secondo passo può essere breve e consentire immediatamente un appoggio adatto allo stacco, oppure più lungo e richiedere allora un passo accostato di riavvicinamento da parte del piede che si è mosso per primo.

TUTTE E TRE LE TECNICHE DEVONO FAR PARTE DEL BAGAGLIO TECNICO DEI GIOCATORI.

## **MURO DI ATTESA.**

Il giocatore centrale, durante l'attesa di un attacco di primo tempo, si trova sottorete con le mani appena sopra la testa e esegue con lo sguardo la rincorsa dell'attaccante avversario. Egli decide di saltare sul primo tempo solo dopo essere certo che ci sarà l'attacco, cercando quindi di capire le intenzioni e la possibilità del palleggiatore avversario. Risparmiando un salto a vuoto sull'attacco anticipato, il giocatore centrale di muro ha maggiori possibilità di chiudere perfettamente il muro a due all'ala.

## **TEMPO DEL MURO.**

Il salto a muro deve essere tanto più ritardato quanto più la palla alzata dall'avversario è distante da rete, in quanto che l'attacco impiegherà più tempo a percorrere la distanza che separa la mano dello schiacciatore dalla rete. E' bene ritardare il salto anche in caso di giocatore avversario alto o che colpisce in ogni caso la palla molto in alto.

Se la palla alzata è vicino rete ed in prossimità della banda, il giocatore esterno del muro andrà sulla palla ed il giocatore centrale chiuderà la diagonale. Se la palla è distante da rete il muro si sposterà proporzionalmente verso il centro.

## **BATTUTA**

La battuta va considerata come l'inizio del gioco nel settore giovanile, essa è invece la prima forma di attacco nelle categorie superiori (dall'under 18 in poi, dalla serie C ai campionati nazionali); ricordiamo che nella pallavolo per fare punti dobbiamo inizialmente la palla nel campo avversario, quindi se la passiamo in modo facile, l'avversario ha un compito facilitato nel fare cambiopalla. Il rischio non può legittimare il n° d'errori sopportabili si ha quando esso eguaglia il n° di ace più mezzi punti. Per servire bene è necessario possedere la padronanza della tecnica di battuta.

Il servizio si valuta attraverso il tipo di impatto che ha sulla ricezione avversaria, in altre parole è necessario capire se ci sono dei limiti nella nostra battuta o se la ricezione avversaria è molto buona.

**ASPETTI TECNICI MOLTO IMPORTANTI:**

1°) Come va tenuta la palla: nella mano sinistra che è in avanti e spostata verso destra (il lancio deve essere molto preciso)

- il braccio colpitore è quasi completamente esteso, la mano è dietro la palla e la schiena non va inarcata. Lo sviluppo va fatto in successione cominciando a battere dalla linea dei 3 metri. I piedi sono paralleli ed il peso è sul piede sinistro durante il tempo in cui si alza la palla. Un lancio troppo alto è inesatto. Il lancio verticale troppo alto da inizio a dei problemi, quindi va fatto sì verticale ma non troppo alto, in altre parole alto quanto basta fino a raggiungere l'altezza del mio braccio esteso. Il lancio della palla è un requisito molto importante per battere bene, va da se quindi che va allenato. Il colpo sulla palla va fatto a meno rigida (interferisce negativamente con la tecnica della schiacciata), e il punto di contatto deve essere piccolo e per un tempo breve "colpo secco". In questo modo la forza applicata è maggiore in quanto è concentrata, in un piccolo spazio, per ottenere ciò va usata la porzione più in basso del palmo, avremo così l'effetto flottante.

Battendo dalla linea di fondo, per avere maggiore precisione occorre che la mano accompagni ed il movimento sarà più controllato.

Esercizio con il nastro posto a 40cm. Sopra la rete: sotto il nastro battendo da vicino sopra il nastro da lontano.

Abituare il giocatore ad entrare lontano (in zona sei). L' introduzione della battuta in salto ha implicato che tutti i giocatori abbiano un buon bagher.

S' inizia con un' autoalzata e colpo dai tre metri, la palla va colpita più in alto possibile, l' uso del polso è prioritario. Il lancio della palla dev' è essere non troppo alto, né troppo in avanti deve essere perfetto.

### **Negli errori va sempre ricercato un errore tecnico**

Va sempre ricercata la differenza tra i ricevitori, ricordando che ricevere ed attaccare è più difficile che ricevere solamente. Più grande è l' angolo più difficile è l' alzata in primo tempo specialmente se il palleggiatore viene da posto quattro o da posto cinque. Tatticamente si può battere flottante sul ricevitore più bravo, con lo scopo di farlo spostare più possibile e di creargli difficoltà.

Battere sulle spalle del centro ( gli deve arrivare proprio sulle spalle )

Battare corto entro (i tre metri) con movimento rallentato alla fine del colpo e mano un po' più sotto.

La battuta ha bisogno di molto allenamento ed è molto traumatica per la spalla, perciò 4-5 colpi e poi cambiare battitore.

### **INIZIO BATTUTA IN SALTO**

A quest' età i giocatori saranno in grado di eseguire un efficace servizio in salto. Questo fondamentale deve essere quindi allenato con esercizi che prevedono inizialmente un' autoalzata seguita da un attacco dai tre metri, per poi allontanarsi gradualmente dalle rete ed eseguire infine l' esercizio da fondo campo. La battuta in salto la si inizia a preparare con i piedi per terra; in questa fase si deve cercare un lanci della palla con effetto, e poi anche l' effettuazione di servizi eseguiti come un' attacco ma diretti verso la faccia del compagno con cui ci si allena.

### **METODOLOGIA**

Le linee guida della metodologia nella categoria ragazzi sono molto simili a quelle della prima categoria allievi. Si tenga presente che in questa fascia d' età aumentano generalmente le sedute di allenamento in proporzione alle migliori capacità condizionali dei giocatori.