

LA PALLAVOLO

Prima di iniziare l'analisi dei sistemi tecnici, tattici, teorici e metodologici, è necessario capire la natura della pallavolo in quanto **gioco di squadra**.

La pallavolo sviluppa il concetto di **squadra**, le azioni tecniche, individuali e collettive, pongono in collaborazione e in relazione ciascun giocatore con i suoi compagni per il **raggiungimento di un obiettivo comune**, creando così integrazione sociale attraverso una **attività ludica**.

- La pallavolo è uno **sport di situazione** che non prevede il possesso di palla, e questo comporta che i giocatori si muovano velocemente per posizionare il proprio corpo correttamente prima di effettuare qualunque tipo di fondamentale. La maggior parte dei contatti con la palla è intermedia, la cooperazione e il lavoro di squadra risultano vitali in quanto il successo dipende dalla interrelazione fra i giocatori in campo.
- La presenza della rete, che separa le due squadre, fa sì che **non esista contatto fisico** fra i giocatori in campo; bisogna pertanto che essi si **alleno** per raggiungere un livello di capacità tecnico-tattica che consenta loro di ottenere un'azione positiva, indipendentemente dal valore e dal livello dell'avversario.
- La fase competitiva di questo sport ha **durata illimitata**; scopo della partita è il raggiungimento della vittoria che andrà alla squadra che siglerà l'ultimo punto.
- All'interno di un campo di gioco molto piccolo (9 m x 9 m), il numero di giocatori (**sei**) crea un'elevata concentrazione che implica un continuo spostamento e un'organizzazione molto precisa (**tattica di gioco**) nei rapporti fra i componenti della squadra.
- Le regole della pallavolo prevedono la **rotazione dei giocatori** (in senso orario nelle sei zone del campo), rendendo necessario che gli atleti siano ugualmente bravi in tutti i fondamentali e in tutte le fasi di gioco ricercando così il concetto del "giocatore universale", in particolare nella pallavolo giovanile.
- Il gioco si sviluppa in due fasi: la fase del **cambio-palla** e la fase del **punto**.

Per lo svolgimento del gioco si eseguono delle **azioni individuali** (tecniche) o delle **azioni collettive** (tattiche).

È importante comprendere la natura sequenziale della pallavolo quando si considerano i sistemi di gioco e le tattiche; ogni azione fa parte di una sequenza temporale, dove è sempre possibile distinguere un "**prima - durante - dopo**".

Questo concetto va tenuto presente nel momento in cui si preparano le esercitazioni in maniera tale che non ci si concentri solo esclusivamente sul durante, ma si allenino anche il prima e il dopo.

Il gioco parte dalla **battuta** e si sviluppa secondo due catene tecnico-tattiche principali:

RICEZIONE-PALLEGGIO-ATTACCO

DIFESA-PALLEGGIO-CONTRATTACCO

Tutte le azioni sono ostacolate dalla squadra avversaria attraverso l'azione di **muro** che ha lo scopo

di bloccare il pallone nel campo avversario. Per evitare che la palla ricada all'interno del proprio campo dopo un muro avversario positivo, si deve effettuare un'azione di **copertura** nei confronti del proprio attaccante.

I fondamentali individuali si dividono in: battuta, bagger (di ricezione o di difesa), palleggio, attacco e muro.

Nelle pagine tecniche "**A lezione da...**", in futuro saranno trattati singolarmente tutti fondamentali, individuando tre fasi per ciascuno, secondo la sequenza palleggio, battuta, bagger, attacco, muro. Verranno inoltre trattati problemi inerenti la tattica ed i moduli di gioco e argomenti di medicina applicata alla pallavolo.

LA PALLAVOLO (1a parte)

a cura del Prof. Gabriele MELATO (Referente Tecnico Regionale)

Per permettere a tutti coloro che si avvicinano alla pallavolo di poter giocare subito e quindi di divertirsi, è necessario imparare rapidamente il **palleggio**.

Nella prima fase di apprendimento del fondamentale e in particolare per chi si avvicina per la prima volta a questo sport, il palleggio non va inteso come esasperazione del gesto tecnico perfetto (tecnicismo), ma come fondamentale che permette di rimandare la palla nel campo avversario. Man mano che si manifesta la necessità di rendere più difficile la risposta alla squadra avversaria (fase gioco) diventa necessario impadronirsi di una tecnica più precisa del fondamentale.

Prima di addentrarci in una descrizione più tecnica del palleggio, definiremo il palleggio d'alzata o più semplicemente **alzata** come il palleggio che mette nelle condizioni un giocatore di effettuare un colpo di attacco e come **appoggio** un qualunque palleggio che invia la palla all'**alzatore** (o giocatore preposto ad alzare la palla).

Esistono vari tipi di palleggio: frontale (avanti e indietro), laterale, in salto, in rullata.

Per ognuna di queste tipologie è importante la **fase di spostamento (prima)** che ci permette di arrivare **rapidamente ("il più presto possibile")** sotto la palla; per fare questo è necessario valutare correttamente il suo punto di arrivo.

Nel palleggio frontale avanti al momento dell'**impatto con la palla (durante)**, si deve assumere una **posizione di attesa** che comporta la ricerca di questi atteggiamenti:

- condizione di equilibrio (un piede più avanti dell'altro in appoggio asimmetrico)
- gambe leggermente piegate (una maggiore o minore ampiezza del piegamento è dettata dalla spinta che si vuole imprimere alla palla "una molla pronta ad esplodere")
- mani all'altezza della fronte
- mani aperte ("a forma di cucchiaio") con i pollici (rivolti verso gli occhi) e gli indici che formano "un cuore rovesciato"
- gomiti in fuori a formare un angolo di circa 90°

L'esecuzione vera e propria del palleggio consiste in una distensione contemporanea di braccia

(terminata la spinta rimangono momentaneamente in alto per poi ritornare nella posizione iniziale) e gambe e... via verso l'esecuzione di altri fondamentali e del gioco (**dopo**).

Errori più comuni

- Posizione errata sotto la traiettoria della palla
- Ricezione della palla a braccia e/o gambe già distese
- Gomiti troppo chiusi o troppo aperti
- Posizione delle mani scorretta con i pollici che puntano verso il pallone, "pollici in avanti"
- Mancanza di equilibrio (gambe "troppo vicine" o eccessivamente aperte sia sul piano sagittale che sul piano frontale)
- Braccia che si incrociano o si aprono completamente dopo il palleggio

Nella maggior parte dei casi, tali errori sono dovuti ad una errata valutazione dal punto di arrivo della palla o da uno spostamento troppo lento o meglio ancora dalla somma dei due.

Come imparare il palleggio

1. Esercizi **senza spostamento** per permettere all'allievo di dedicarsi completamente al problema del controllo della palla con gli arti superiori ed in un secondo momento, coordinare l'azione di questi con quella degli arti inferiori. In questa fase si eseguono principalmente **esercizi individuali**:

- palleggi a terra con la palla
- palleggi verso l'alto (**palleggio di controllo**) variando l'altezza dei palleggi
- palleggi contro il muro (in questa fase variare la grandezza ed il peso della palla)
- alternare palleggi di controllo sul capo a palleggi contro il muro variando successivamente la distanza dal muro
- palleggi di precisione a bersaglio che può essere segnato contro il muro ad altezze diverse o per esempio un canestro
- lavoro a coppie: A seduto per terra, B di fronte con il pallone in mano: B lancia la palla ad A che la rimanda in palleggio a B. Allontanare progressivamente la distanza di B.

21. Esercizi **con spostamento** in tutte le direzioni: avanti, indietro, laterale destro e laterale sinistro; in questa fase si alternano esercizi individuali contro il muro, al volo e dopo rimbalzo e si iniziano gli **esercizi a coppie**, prima con rimbalzo e successivamente rispondendo la palla al volo:

- A e B perpendicolari a rete distanti 6-7 m. fra di loro si palleggiano la palla lasciandola rimbalzare a terra
- A sotto rete, B sulla linea di fondo campo: A alterna palleggi corti (3 m.) e palleggi lunghi (7m.), B rimanda la palla ad A dopo il rimbalzo (**spostamento avanti-indietro**)

- A sotto rete, B sulla linea di fondo campo: A alterna palleggi lunghi (6-7 m.) a dx e sx di B che rimanda la palla ad A dopo il rimbalzo (**spostamento destra-sinistra**)

In questa fase è importante sottolineare la posizione delle spalle e delle gambe del giocatore che effettua lo spostamento, esse si devono sempre trovare nella direzione di dove vuole essere mandata la palla.

Per effettuare la verifica del grado di apprendimento del palleggio si può a questo punto effettuare "l'esercizio dell'orologio":

- A sotto rete, B distante 6-7 m fronte a rete: A palleggia il pallone a B corto, B avanza, palleggia ad A dopo il rimbalzo e ritorna alla posizione iniziale; si ripete la stessa esecuzione con spostamenti di B a destra, a sinistra e indietro.

A questo punto si ripete tutta la sequenza di esercizi precedentemente descritta rimandando la palla al compagno al volo eliminando il rimbalzo.

(prossimo aggiornamento: "La Battuta - 1° parte")