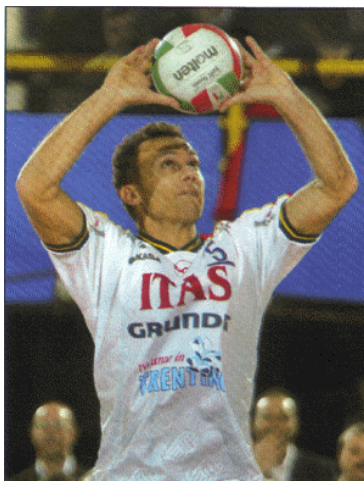
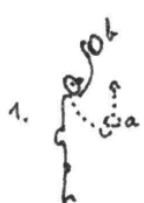
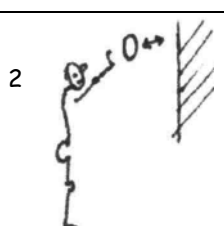
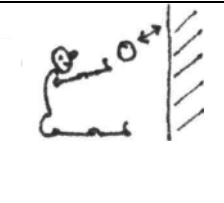






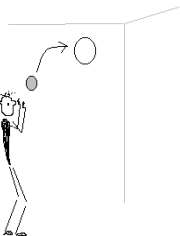
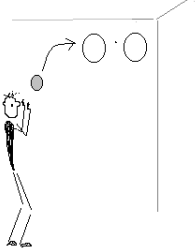
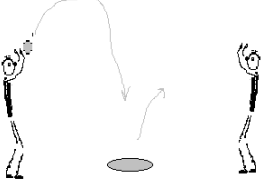
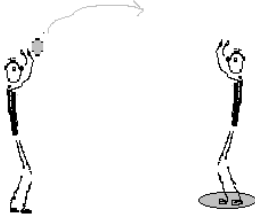
TECNICA DEL PALLEGGIO: ESERCIZI PER APPRENDERE E CONSOLIDARE L'APPRENDIMENTO. IL PALLEGGIO DI ALZATA.

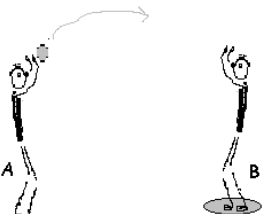
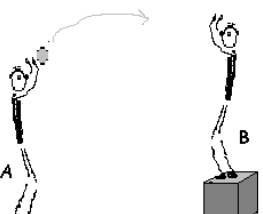
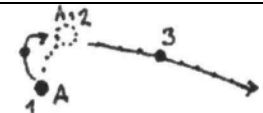
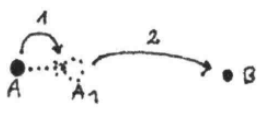

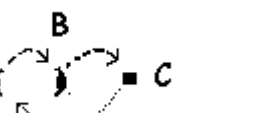

del Prof. Marco Peddis



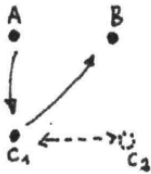
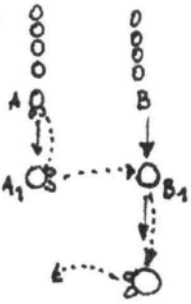
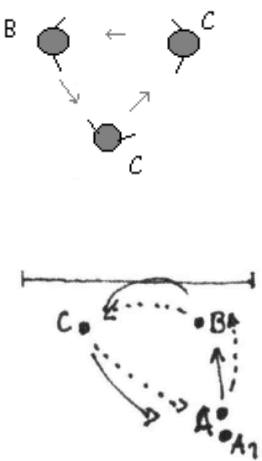
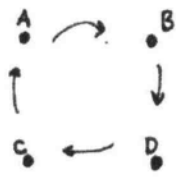
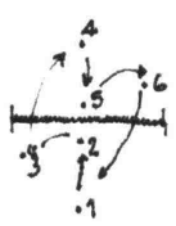
Questo lavoro è rivolto ai corsisti che hanno partecipato alla lezione pratica non ha la pretesa di essere un trattato esaustivo dell'argomento, ma si propone come una traccia-stimolo e una sintesi del lavoro svolto.

disegno	descrizione	Finalità, precisazioni, ecc...
	1. Lancio della palla in alto, fermarla in posizione di palleggio. - Autocontrollo; - Controllo del compagno.	Si può prendere in considerazione inizialmente solo la posizione delle braccia e delle mani. Controllo sulla posizione globale.
	Idem - con un rimbalzo a terra della palla - con il lancio effettuato dal compagno	
	Posizione a "secco" del palleggio Varianti: in movimento ad occhi chiusi Autocontrollo Controllo del compagno	
	2. Palleggi contro il muro: - molto vicini al muro Varianti: - ad occhi chiusi (vicinissimi al muro) - in ginocchio - a coppie	Solo controllo del contatto delle mani sulla palla e posizione delle mani sopra la fronte. Stesso esercizio con il controllo sulla posizione globale.
	3. Palleggi contro il muro da seduti: - molto vicini al muro Varianti: - ad occhi chiusi (vicinissimi al muro) - in ginocchio - a coppie	Solo controllo del contatto delle mani sulla palla
	4. Far rotolare la palla contro il muro Varianti: - a coppie	Questi due esercizi per sottolineare la spinta delle braccia; attenzione alla posizione delle mani che non è


	<p>5. Far rotolare la palla contro il muro Varianti: - a coppie</p>	<p>corretta in queste situazioni</p>
	<p>6. Lanciare il pallone, farlo rimbalzare e colpirlo con la testa mandandolo il più alto possibile.</p>	<p>Per sensibilizzare alla spinta delle gambe. Evitare il colpo di testa tipo calcio. Si può fare a gare a chi arriva più in alto.</p>
	<p>7. Palleggi di controllo sul capo camminando avanti; Varianti: - facendo un rimbalzo a terra; - camminando all'indietro; - ad un segnale eseguire in palleggio più alto e poi riprendere con il controllo. <u>Tutte le varianti</u> di questo esercizio si possono a loro volta eseguire: contro il muro; con un compagno; con la rete.</p>	<p>Esecuzione completa del palleggio.</p>
	<p>8. Idem esercizio precedente 7 alternare il piede avanti iniziare facendo solo dei lanci e fermando la palla sulla fronte.</p>	<p>Gestione della posizione piede avanti</p>
	<p>9. Palleggio di precisione dentro un cerchio disegnato sul muro. - contare quanti centri su un numero predefinito di palleggi. Varianti: - a coppie</p>	<p>Precisione del palleggio; controllo del movimento</p>
	<p>10. Palleggiare alternativamente dentro i due cerchi - contare quanti centri su un numero predefinito di palleggi Varianti: - a coppie - un cerchio più alto e uno più basso</p>	
	<p>11. Palleggio a coppie con rimbalzo che deve colpire il cerchio in mezzo ai due giocatori - contare quanti centri su un numero predefinito di palleggi. Varianti: - variare le distanze; - con la rete in mezzo.</p>	
	<p>12. Palleggio a coppie, uno dei due giocatori si posiziona dentro il cerchio. - contare quanti centri su un numero predefinito di palleggi</p>	

	<p>13. Il giocatore A deve palleggiare alternativamente corto e lungo facendo in modo che B si trovi sempre dentro i cerchi ad eseguire il suo palleggio. Varianti: - B può rispondere al compagno facendogli fare degli spostamenti</p>	
	<p>14. Il giocatore A deve palleggiare preciso a B che si trova su una sedia o panchetta. - B può fermare ogni volta la palla Varianti: - se il palleggio è preciso B risponde in palleggio - contare quanti palleggi precisi su un numero predefinito di colpi</p>	
	<p>15. Il giocatore A si palleggia la palla un metro a Dx o a Sx, gamba esterna avanti e quindi palleggia al compagno. Semplificare con il rimbalzo a terra.</p>	<p>Palleggio e posizione del corpo dopo lo spostamento laterale, avanti o indietro richiedere di arrivare fermi sul secondo palleggio, in particolare sullo spostamento all'indietro il giocatore si deve trovare in posizione di spinta.</p>
	<p>16. Il giocatore A si palleggia la palla un metro avanti o un metro indietro e quindi palleggia al compagno. - cambiare la gamba avanti dopo lo spostamento. Semplificare con il rimbalzo a terra.</p>	
	<p>17. Il giocatore A palleggia a B il quale esegue un palleggio all'indietro a C il quale ferma la palla e la ripassa ad A. Varianti: - B esegue un palleggio di controllo sulla testa prima di palleggiare all'indietro; - eseguire con un rimbalzo a terra.</p>	<p>Impostazione del palleggio all'indietro</p>
	<p>18. Esercizio uguale al precedente ma C esegue un palleggio lungo ad A. Varianti: - si può usare il palleggio di controllo o il rimbalzo a terra per semplificare l'esercizio.</p>	
	<p>19. Numerare gli spostamenti: avanti=1; indietro=2; destra=3; sinistra=4 Come esercizi numero 15 e 16; A esegue il suo spostamento su indicazione di B che lo indica a voce; oppure dopo aver palleggiato indica con le dita della mano il numero corrispondente allo spostamento; conviene inizialmente usare solo due spostamenti per esempio av e ind. ed il rimbalzo a terra.</p>	<p>Esercizi sugli spostamenti; iniziare con gli spostamenti avanti e indietro e poi inserire destra e sinistra.</p>

	<p>20. Valutazione delle traiettorie. Lanciare la palla in alto al compagno di fronte; un terzo giocatore osserva la traiettoria e batte le mani quando la palla finisce la parabola ascendente (T1);</p> <ul style="list-style-type: none"> - eseguire lanci con traiettorie differenti - eseguire con i compagni che palleggiano 	<p>Valutazione delle traiettorie.</p>
	<p>21. Auto lancio e battere le mani quando la palla finisce la parabola ascendente (T1);</p> <ul style="list-style-type: none"> - valutare un lancio del compagno - valutare i palleggi di controllo sul capo del compagno 	
	<p>22. A palleggia esegue un palleggio alto di controllo sul capo e B deve toccare il cono davanti a lui (1 metro) prima che la palla arrivi a T1 e prima che la palla tocchi terra deve ritornare in posizione di partenza.</p>	
	<p>23. Uguale al precedente. A che palleggia indica a voce quale spostamento deve eseguire il compagno</p>	<p>Spostamenti, lettura delle traiettorie, posizione di arrivo prima del palleggio...</p>
	<p>24. B esegue il palleggio ad A e subito esegue uno spostamento in avanti a superare il cono davanti a lui in T1, e si mette in coda a C che eseguirà l' esercizio dopo di lui; si mettono due o quattro coni e si eseguono gli spostamenti nelle 4 direzioni.</p>	
	<p>25. A palleggio di controllo sul capo, nel frattempo il compagno indica con le dita di una mano dei numeri. A guarda il numero e ripete a voce alta quindi palleggia al compagno.</p>	<p>Visione periferica</p>
	<p>26. C lavora sugli spostamenti laterali. Riceve la palla sempre in diagonale e la palleggia frontale a lui. Posizionato davanti al compagno A riceve la palla da B e la palleggia frontalmente ad A, quindi si sposta davanti a B, riceve la palla da A in diagonale e la palleggia frontalmente a B.</p>	<p>Spostamenti, ricevere la palla da una direzione e inviarla in un'altra.</p>

	<p>27. Uguale al precedente solo che C riceve la palla frontalmente e la palleggia al compagno in diagonale.</p>	
	<p>28. Due file, l'esercizio si svolge a coppie A esegue un palleggio frontale davanti a sé (2m.) si sposta in avanti e assumendo la posizione corretta palleggia ad B che nel frattempo si è portato in posizione B1 che a sua volta palleggerà ad A che si sarà portato in posizione davanti a B...</p>	<p>Spostamenti e controllo del palleggio. Controllo della posizione di arrivo dopo lo spostamento.</p>
	<p>29. Palleggio a tre a triangolo - eseguire con un palleggio di controllo sul capo e poi posizionarsi per palleggiare al compagno successivo Varianti: - usare il rimbalzo a terra - cambiare il senso dei passaggi - uno spostamento dopo il palleggio (seguire la palla) in questo caso bisogna inserire un quarto giocatore nella posizione dove parte la palla</p>	<p>Aumento dell'angolo di gestione del palleggio. posizione dei piedi cambiando l'angolo di ricezione e invio</p>
	<p>30 Uguale al precedente ma i giocatori si dispongono ai vertici di un quadrato.</p>	
	<p>31. 1 palleggia a 2, 2 palleggia a 3, 3 palleggia a 4 ecc., dopo aver palleggiato si segue la palla. Disposizione: un giocatore per ogni postazione e due giocatori nella posizione 1</p>	

Alcune esemplificazioni di lavoro sull'alzatore

 <p>esempio B</p>	<p>32. Il palleggiatore riceve il pallone dall'allenatore ed esegue alternativamente un'alzata in posto quattro e una in posto due. - il palleggiatore sceglie lui dove alzare; - l'allenatore chiama la zona di alzata; - il pall. parte da posto uno-due esegue uno spostamento in posto due-tre per alzare (esempio B); - cambiare la zona da dove il</p>	<p>Se la squadra non è ancora in grado di attaccare i compagni in zona d'attacco inviano la palla nell'altro campo in palleggio, in palleggio-salto... Dare sempre una valutazione all'alzata, compagno che commenta a voce alta, bersaglio da colpire... Palleggiatore in condizione di ricezione-attacco.</p>
---	--	---

	<p>palleggiatore riceve il pallone rendendo in questo modo l'esercizio più difficoltoso.</p>	
	<p>33. Variante da abbinare ad altri esercizi. - Il compagno a muro nell'altro campo esegue uno spostamento laterale in posto quattro o due (deve avvenire prima del palleggio), il palleggiatore deve alzare dalla parte opposta. - oppure il giocatore a muro indica con le dita la zona dove il palleggiatore dovrà alzare.</p>	<p>Visione periferica, preparazione alle scelte tattiche</p>
<p>esempio</p> <p>esempio</p>	<p>34. Variante da abbinare ad altri esercizi. il palleggiatore riceve la palla dall'allenatore o da un compagno e a seconda della zona dove riceve la palla dovrà alzare, rispettando la consegna di far l'alzata più "distante": esempio A riceve in posto due alzerà in posto quattro. esempio B riceve in posto quattro alzerà in posto due</p>	<p>Visione periferica, preparazione alle scelte tattiche</p>
	<p>35. Come esercizio precedente n° 32 il palleggiatore esegue un muro prima di eseguire l'alzata naturalmente si può cambiare la zona</p>	<p>Palleggiatore in condizione di gioco (difesa-controattacco)</p>
	<p>36. Varianti da abbinare ad altri esercizi: si esegue una piroetta prima di palleggiare; si esegue una capovolta...; un tuffo... un salto di un ostacolino ... ecc...</p>	<p>Destrezza, coordinazione...</p>