

12 Esercitazioni per la didattica del palleggio d'alzata

1 - PALLEGGIO D'ALZATA CON SPOSTAMENTO

Partendo dallo spigolo della zona 1, schiacciare la palla a terra a due mani lungo la linea perimetrale verso zona 2, rincorrerla, effettuare un palleggio di controllo sopra il capo ed alzare in zona 4.

Variante - Si può eliminare il palleggio sopra il capo.

2 – PALLEGGIO D'ALZATA CON SPOSTAMENTO (PROGRESSIONI)

Considerando l'esercizio precedente in progressione si può:

- partire dallo spigolo di zona 5 verso zona 4 ed alzare verso la zona 2;
- partire dallo spigolo della zona 1, schiacciare la palla sulla diagonale verso la zona 4 ed alzare in zona 2;
- partire dallo spigolo della zona 5, schiacciare la palla verso la zona 2 ed alzare in zona 4;
- partire dalla zona 6, schiacciare verso la zona 3 e, rivolgendo la fronte alla zona 4, alzare in zona 4 o dietro in zona 2

3 – PALLEGGIO D'ALZATA CON SPOSTAMENTO (ALTRE PROGRESSIONI)

Progressioni da applicare agli esercizi precedenti, per aumentarne la difficoltà: - eliminare il palleggio di controllo;

- richiedere, dopo l'alzata, di correre velocemente verso la palla per toccarla
- prima che cada a terra, utilizzando anche le tecniche di salvataggio; - introdurre un bersaglio fisso per evitare che gli atleti, preoccupati soltanto di
- recuperare la palla, trascurino la precisione dell'alzata;
- il tecnico schiaccia la palla a terra, a destra o a sinistra dell'atleta posto davanti a lui.

Variante - Si possono organizzare esercizi simili ai precedenti, però partendo dalla rete [zona 2, 3, 4), per schiacciare la palla verso fondo campo e successivamente eseguire l'alzata.

4 – PALLEGGIO D'ALZATA DOPO SALTO A MURO

Gli atleti hanno un pallone a testa e partono dalla zona 2 delle due metà campo. Lanciare la palla in alto, poco dietro a sé, eseguire un salto a muro, girarsi e cercare la palla rimbalzata a terra per eseguire un palleggio verso zona seguendo la direzione con un gesto di copertura.

Variante - Partenza da posto 1 ed esecuzione di un tuffo anziché di un salto a muro

5 – PALLEGGIO D'ALZATA E SPOSTAMENTO SOTTO LA RETE

Con gruppi da tre:

- A [con fianco destro alla rete) e B [vicino ad A) in zona 3,
- C [da zona 6) lancia la palla ad A, il quale alza frontalmente in zona 4 o indietro
- in zona 2,
- B, osservando attentamente il compagno, cerca di prevederne l'uscita, corre velocemente sotto la palla ed esegue un palleggio d'alzata nella zona opposta, - A, seguita l'azione, rimanda a C,
- A e B ritornano nella posizione di partenza, si scambiano il posto e l'esercizio continua.

6 – PALLEGGIO D'ALZATA E COPERTURA

Gli atleti sono a coppie in zona 2, uno dietro l'altro, e di fronte al tecnico che si trova in zona 4:

- l'allenatore palleggia verso zona 2/3, senza ricercare la precisione, in modo da costringere i giocatori al movimento,
- A va sulla palla e palleggia ad un metro da sé [avanti, dietro, destra o sinistra),
- B si porta sulla palla ed esegue un'alzata verso il tecnico, corre verso di lui con A ed insieme eseguono l'azione di copertura di attacco,
- il tecnico eseguirà un palleggio sopra il capo, e di nuovo un palleggio verso zona 2/3, dove A e B sono ritornati in posizioni invertite. Così di seguito.

Variante - Come nell'esercizio precedente, con il tecnico però in posto 2; il palleggio di alzata verso di lui viene eseguito rovesciato.

7 – PALLEGGIO D'ALZATA SU PALLA RIGIOCATA

Gli atleti si dispongono a gruppi di tre, con un pallone, su una diagonale di metà campo:

- C è vicino a rete in posto 2, B di fronte a C in diagonale in posto 5 e A dietro a B,
- C esegue un palleggio lungo per B il quale, "nascondendo" il più possibile la palla, potrà eseguire un palleggio corto avanti a sé oppure dietro, a destra o a sinistra, - A dovrà portarsi molto rapidamente sul pallone e palleggiare per C e così di seguito.

Variante - L'esercizio si può eseguire anche in forma di gara fra A e B, con un sistema di punteggio legato alla precisione del palleggio per C.

8 – PALLEGGIO D'ALZATA DI PALLA ALTA

Il tecnico è in piedi sopra un tavolo in posto 4, con due palloni. Lancia una prima palla verso zona 1/2 che l'alzatore dovrà palleggiargli alta e rigiocabile. Mentre la prima alzata è in fase di volo, il tecnico lancia la seconda palla verso zona 1/6, e così di seguito. Sono richieste 20 alzate buone consecutive. Grande intensità.

9 - ALZATA DI PALLA SPINTA O PALLA ALTA

Il tecnico è in piedi sopra un tavolo in posto 4 con la palla:

- lancia la palla verso zona 6, 1 o 5 per il giocatore A che esegue un appoggio a rete (bagher o palleggio),
- B parte ogni volta vicino ad A, sull'appoggio segue la palla ed esegue un'alza~~ verso il tecnico,
- se chi ha eseguito l'appoggio ha chiamato "su per", la palla dovrà arrivare direttamente sulle braccia tese sopra il capo del tecnico,
- se chi ha eseguito l'appoggio ha chiamato "alta", l'alzata sarà alta e scenderà sulle mani del tecnico. Così di seguito.

Variante - Come nell'esercizio precedente, con il tecnico che però si trova i piedi sopra un tavolo in posto 2 e riceve un'alzata eseguita con palleggio rovesciato.

10 – ALZATA DI 1° TEMPO IN TESA

Si deve disporre di un canestro snoda bile con il cesto orientato verso il palleggiatore. posto tra zona 3 e 4. Il palleggiatore sui lanci del tecnico, dovrà far passare la palla dentro il cesto. Si può eseguire a coppie sotto forma di gara

11 - PALLEGGIO D'ALZATA COMBINATO

Si colloca il canestro per l'alzata tesa tra zona 3 e 4 e si pone un giocatore su di un tavolo in zona 2. Dall'altra parte della rete un giocatore a muro si trova in zona 3. Sui lanci del tecnico all'alzatore nasce una gara fra quest'ultimo ed il muro. L'alzatore dovrà, infatti, far passare la palla dentro il cesto o far arrivare la palla in mano all'atleta sul tavolo prima che l'uomo a muro possa eseguire lo spostamento ed il salto.

L'esercizio si può effettuare anche in forma di gara: un punto per l'alzatore ad ogni alzata precisa e muro in ritardo, un punto per il muro negli altri casi.

12 – PALLEGGIO D'ALZATA COMBINATO (PROGRESSIONI)

Il palleggiatore B si trova in zona 3, A in 4 e C in 2, il tecnico, o un compagno esperto, si piazza in posto 6:

- A lancia la palla al T o ricettore che appoggia in zona 2/3,
- B alza tipi di traiettorie prestabilite in 4 o in 2 (alta in 4 o mezza in due),
- A e C, ricevendo l'alzata, dichiarano a voce alta se la palla era ben giocata
- dal palleggiatore,
- l'alzata viene poi rinviata al T o ricettore che la riappoggia al palleggiatore. sempre posto sotto rete in zona 2/3.

Variante - Il palleggiatore aumenta gli spostamenti fino a simulare tutte le zone di penetrazione che lo porteranno in zona di palleggio .

Gli esercizi sono tratti da:

M. Paolini - IL NUOVO SISTEMA PALLAVOLO - Calzetti & Mariucci Editori