

# RULLATA – didattica

di Bruno Feltri (Hi-Tech Volley feb/mar03)

---

*Tra gli interventi difensivi molto spettacolari, e d'indubbia efficacia, il gesto della "RULLATA" dimostra come nella pallavolo le doti acrobatiche siano indispensabili per realizzare gesti efficaci, al fine di garantire una copertura più ampia possibile del terreno di gioco*

---

## EFFICACIA E COMPLESSITÀ

In rullata si effettuano per lo più gesti difensivi anche se, fino a qualche anno fa, si osservavano anche dei palleggi d'al-palleggiatori più evoluti. Da tempo ormai, l'alzata è sostituita dal bagher che è, al tempo stesso, eventuale traumi che per Quante volte abbiamo gesto tecnico di sanzionato però analizzare solo il tocco conto della difficoltà

Rimane però indispensabile, nel bagaglio tecnico di un atleta, saper effettuare i colpi difensivi che sfruttano questa tecnica se si vuol dare la più ampia idea di difesa del territorio ad ogni componente della squadra.

Infine, soprattutto a livello giovanile, la non altissima velocità della palla permette l'esecuzione del gesto della rullata per raccogliere palloni deviati dal muro o che, mal difesi, "schizzano" in direzioni impreviste.

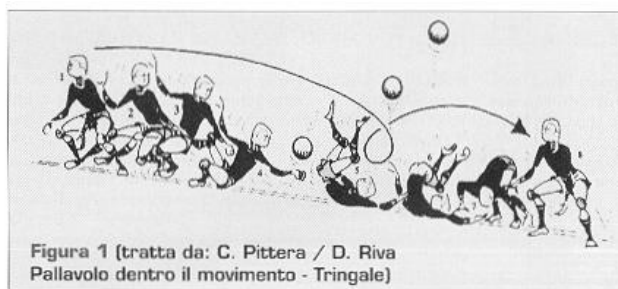


zata che però solo i riuscivano a realizzare. in rullata è stata rende più efficace il gemeno rischioso sia per il risultato tecnico. assistito ad un bellissimo palleggio in rullata dall'arbitro, il quale deve sul pallone senza tenere legata al gesto motorio.

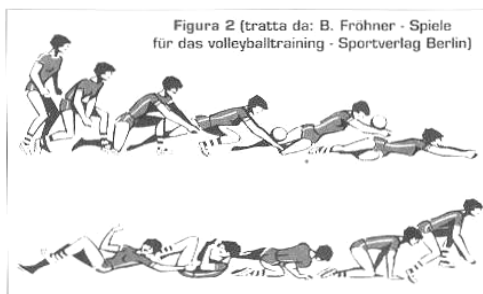
## TECNICA DI ESECUZIONE

Possiamo riassumere i movimenti in caduta attraverso due tecniche diverse:

1. Rotazione sul proprio asse longitudinale, caduta laterale (la rullata vera e propria) e colpo sulla palla con una mano (vedi figura 1).



2. Allungo in avanti o lateralmente, colpo sulla palla con una o due mani e scivolamento a terra (vedi figura 2).



- Nel primo movimento si ritorna in posizione difensiva effettuando una capovolta indietro, movimento classico del "judoka".

- Nel secondo movimento la rullata si effettuerà completando il movimento attraverso una rotazione sulla schiena e favorendo, anche in questo caso, il ripristino della posizione difensiva.

Il gesto della rullata si può realizzare con o senza spostamenti. I giovani devono imparare a non aver timore di affrontare il pavimento (la caduta, di solito, suggerisce sempre una sensazione di pericolo). E' importante che queste tecniche siano presentate sotto forma di gioco. Nell'apprendimento di tale tecnica, bisogna sempre partire dalla posizione fondamentale di difesa. Il baricentro deve quindi essere basso e, in assenza di spostamento preventivo, si realizzerà lo sbilanciamento, laterale o in avanti, verso la palla che verrà comunque colpita con una o due mani prima che il corpo cominci a rullare sul pavimento. Nella rullata laterale il braccio si distende e la mano "chiusa a cucchiaio" colpisce la palla. Nella distensione in avanti sarà indispensabile usare il dorso della mano per colpire il pallone: dopo il colpo la mano sarà pronta per appoggiarsi a terra e favorire il rotolamento del corpo. Alcuni allenatori suggeriscono di colpire con il pugno ma riteniamo questa tecnica poco produttiva, in quanto il pugno non permette una gran sensibilità e quindi un giusto indirizzamento della palla.

### **PROGRESSIONE DIDATTICA**

- Seduti a gambe piegate e piante dei piedi unite, imitare il movimento della "trottola"
- capovolta avanti
- capovolta indietro
- in ginocchio, protendere lateralmente la gamba destra (o sinistra) e cadere a terra con la successione parte laterale della coscia - glutei – dorso
- posizione accosciata, affondare una gamba lateralmente e cadere con la progressione glutei – dorso
- posizione accosciata, passo indietro (mantenendo l'accosciata) e rullata all'indietro alternando l'appoggio del piede destro e sinistro
- dalla posizione di affondo in avanti, rullare lateralmente su un materassino, imitando il colpo senza la palla (dx e sx)
- dalla posizione accosciata, affondo in avanti (dx e sx) e rullata come nel precedente esercizio
- come gli ultimi due esercizi, ma partendo dalla posizione difensiva
- eseguire le cadute nelle direzioni principali ma in condizione dinamica (dopo spostamento)
- ripetere gli stessi esercizi tenendo il pallone in mano e lanciandolo verso un compagno al momento della caduta
- a coppie, un compagno lancia la palla in diverse direzioni con parabola bassa, l'altro risponde con un palleggio in rullata
- gli stessi esercizi possono essere eseguiti con palloni oscillanti che consentono di effettuare l'intervento difensivo in rapporto ad un oggetto in movimento
- un utile ed ultimo esercizio che deve essere effettuato da entrambi i lati è costituito dalla ripetizione della sequenza di movimenti che intercorrono tra il momento in cui inizia la caduta e quello in cui si sta rullando sulla spalla. In quel momento la capovolta s'interrompe e s'inizia a rullare in senso contrario per tornare al punto di partenza. Gli allievi, prima di iniziare questo tipo di apprendimento, devono saper eseguire perfettamente le normali capovolte avanti e indietro, non soltanto sul tappeto ma anche al suolo.