

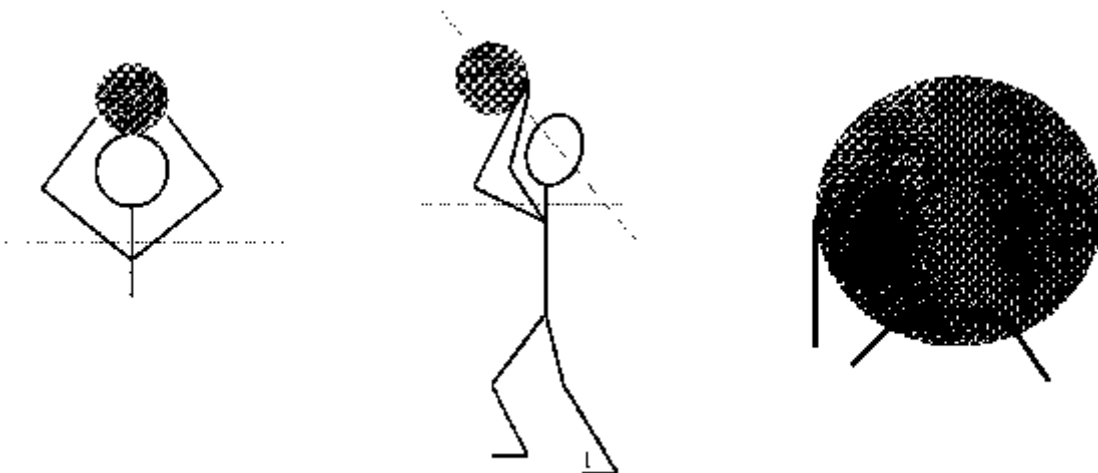
## I MODELLI TECNICI

Un modello tecnico e' quel movimento, o somma di più movimenti, che ogni atleta deve prendere come riferimento, per poi cercare di riproporlo nel modo più simile possibile. Non ne esiste uno perfetto, perché ognuno ha le proprie caratteristiche fisiche che possono consentire o meno di assumere determinate posture (mobilità di articolazione). Spesso capita di essere convinti di fare una cosa, muovere il braccio in un modo, saltare in un altro ma poi in realtà eseguiamo movimenti del tutto diversi, vuoi inconsciamente, vuoi per problemi fisici. Sarà quindi molto importante imparare a conoscere meglio noi stessi per essere consapevoli dei movimenti che il nostro corpo sta realmente eseguendo.

### MODELLO TECNICO DEL PALLEGGIO

Tutti devono essere in grado di alzare una palla alta in zona 4 da qualsiasi parte del campo. Si deve assumere una postura neutra indifferentemente dalla direzione del palleggio (avanti dietro). Il corpo è eretto, gambe leggermente piegate, piedi divaricati con uno più avanti rispetto all'altro (generalmente il destro, ipotizzando un'alzata sotto rete in zona 4). Il peso è ben distribuito su tutta la pianta dei piedi pronto a variare in seguito, a seconda della direzione del palleggio (avanti o dietro). Per colpire il pallone ci si deve portare sotto la traiettoria, in modo che il contatto avvenga sempre sopra la testa davanti alla fronte.

Al momento dell'impatto le braccia sono alte, i gomiti piegati, poco sopra e poco più aperti rispetto alle spalle (non vi sono leggi fisse ognuno cerchi la posizione più naturale). Le mani, che si devono trovare sopra la fronte, completamente aperte come se stessero tenendo un grande pallone immaginario e le dita in tensione ma non troppo. Poco prima di toccare il pallone le braccia si piegano, i polsi si flettono all'indietro, quasi accompagnando il pallone vicino alla fronte, magari contemporaneamente ad una flessione delle gambe. Poi durante l'impatto che dovrebbe essere effettuato con tutte e dieci le dita, spinta delle gambe e i polsi che o ruotano in avanti, con spinta maggiore degli indici per il palleggio frontale, o in dietro, con spinta maggiore dei pollici per quello posteriore. Per quest'ultimo caso ci sarà anche un inarcamento della schiena ma solo dopo il contatto con la palla

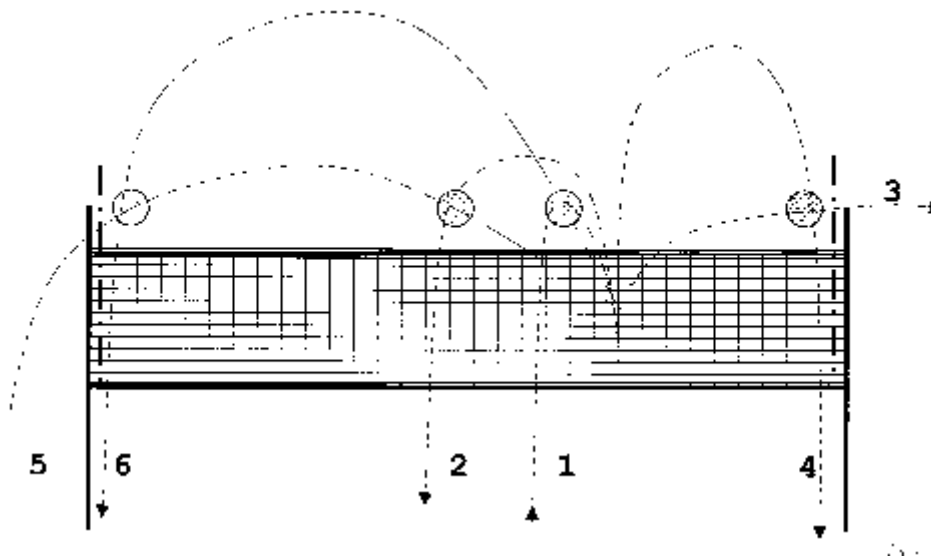


Le mani vanno sempre tenute aperte anche dopo il contatto con il pallone, senza distendere le braccia (soprattutto per le palleggiatrici).

Tutti i vari movimenti coordinati saranno più o meno intensi a seconda della distanza che il pallone dovrà percorrere. Per esempio per mandare un pallone da zona 1 in 4 si dovrà eseguire una spinta massima con piegamenti di braccia, polsi e gambe, superiori ad un palleggio da 2 in 3. Nel primo caso distenderò al massimo anche le braccia in "uscita" del fondamentale.

*PALLEGGIO IN SALTO:* Tranne che per le palleggiatrici, difficilmente si esegue questo gesto tecnico durante una partita di pallavolo. Non avendo la possibilità di utilizzare le gambe, la spinta del pallone deve essere eseguita completamente con le braccia e con i polsi. Il pallone può essere colpito sia nella fase ascendente del salto che nel momento di massima elevazione, ma mai durante la ricaduta.

### LE TRAIETTORIE



Queste sono le traiettorie che le palleggiatrici dovranno essere in grado di alzare.

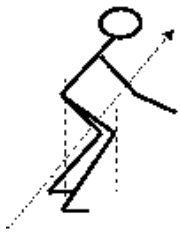
Ad ognuna è associato un numero e il pallone sta a significare il punto dell'impatto per l'attaccante. Le più importanti e frequenti sono in ordine 6, 4 e 2 che dobbiamo essere in grado di giocare fin da subito. Le successive servono per velocizzare il gioco, smarcando il più possibile l'attaccante.

### MODELLO TECNICO DEL BAGHER

Esistono diversi tipi di bagher a seconda delle situazioni in cui ci troviamo (difesa, ricezione, appoggio etc) ed ognuno ha le sue caratteristiche, ma tutti hanno in comune la postura delle braccia; vediamo come dovrebbe essere. Come al solito non esistono leggi precise, nel senso che se il mio gesto non è tecnicamente corretto, ma ricevo bene, difendo tutte le palle e magari non sbaglio un appoggio, qualsiasi sia la tecnica usata è quella giusta. Lo scopo delle braccia è quello di formare un piano di rimbalzo, nel miglior modo possibile. Per far ciò i polsi devono essere quanto più ruotati verso l'alto in modo da non colpire il pallone con le ossa e, di solito, la mano destra sopra che impugna il pollice sinistro. Per chi non è stato impostato fin dal minivolley a questo tipo di impugnatura, risulterà difficile cambiare, soprattutto dal punto di vista fisico. Cioè risulterà complicato ruotare i polsi in alto per un problema articolare delle spalle. Il consiglio in

questo caso è comunque di provare, ma se ci si accorge che con il tempo, invece di portarci vantaggi, questa nuova tecnica ci crea problemi nel fondamentale, torniamo alla postura che ci da più sicurezza, sarà per un'altra vita!

Dalle braccia passiamo alla postura del corpo che varia a seconda della velocità di arrivo della palla e della direzione in uscita (tesa o alta).

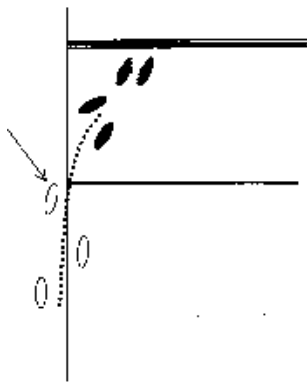


Il peso del corpo deve essere completamente sugli avampiedi, senza però alzare i talloni, con una gamba più avanti rispetto all'altra, di solito quella che mi consente frontalità verso la direzione del bagher (l'alzatore). Le braccia aperte (polso già ruotati) ma non tese (durante l'attesa). Si deve cercare una postura tale da limitare al minimo l'uso della braccia, sia nel dirigere la palla (quindi massima frontalità) che nella spinta (utilizzare le gambe). Molto importanti a tale scopo sono gli angoli delle articolazioni, perché variano a seconda delle situazioni. La figura a lato, mostra una postura "media", da assumere per un

appoggio o una ricezione facile. Più la velocità della palla da colpire è elevata più la postura si abbasserà, mentre più il bagher viene eseguito vicino rete, più il piano di rimbalzo deve essere parallelo al terreno.

**L'USCITA:** Poco rima dell'arrivo della palla, si comincia ad "uscire" dalla postura iniziale unendo le braccia mentre ci si alza, distendendole al massimo, andando incontro alla palla stessa, in direzione delle frecce come nella figura sopra (conseguentemente alla distanza dalla rete). Dopo il colpo proseguo il movimento che mi dovrebbe portare ad eseguire un passo in avanti (tranne se mi trovo sotto rete). L'uscita dal fondamentale è inversamente proporzionale alla velocità della palla e nell'eventualità che sia molto elevata, vi è una ammortizzazione del piano di rimbalzo o eventualmente, una caduta all'indietro. L'oscillazione delle braccia dovrebbe essere minima e non superare mai le spalle.

#### MODELLO TECNICO DELLA SCHIACCIATA – LA RINCORSA (zona 4)

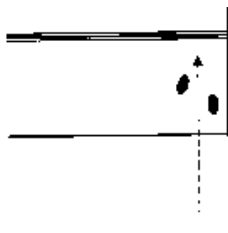
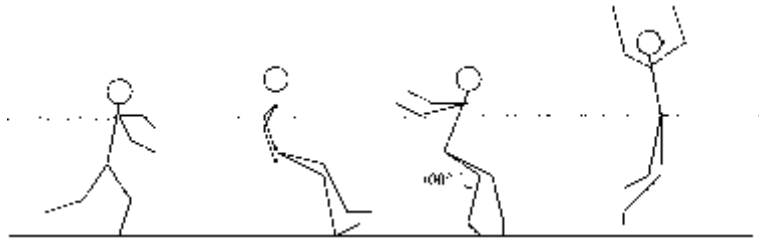


L'inizio dell'esecuzione e la successiva velocità della rincorsa, varia a seconda del tipo di alzata effettuata e quindi dal tipo di attacco da eseguire, ma il modello tecnico rimane invariato. Poniamo l'attenzione sulle 2 fasi principali dell'attacco : la rincorsa e il colpo sulla palla in volo, ed è bene scinderli per poi riunirli inseguito. Il numero dei passi della rincorsa varia anch'esso a seconda delle necessità, ma importantissimo risulta l'ultimo, che non è un vero e proprio passo ma bensì un balzo o un pre-salto, eseguito con la sola spinta in avanti e non in alto (rasoterra) che consente di trasformare la forza longitudinale acquisita con la rincorsa, verso l'alto. Presupponendo un'alzata alta in zona 4 vicino la banda, partiamo a ritroso per spiegare i passi (per i mancini sarà l'opposto).

Partiamo dall'ultimo appoggio del piede sinistro perché è quello che ci consente di eseguire il balzo in avanti (i passi precedenti sono preparatori e servono soprattutto a direzionare la rincorsa). Quindi spinta in avanti con l'aiuto delle braccia, atterrare con i talloni, prima il destro ed immediatamente dopo il sinistro, avendo così per un attimo il peso del corpo all'indietro. Anche le braccia, proseguendo lo slancio, sono indietro con i polsi piegati in alto. La posizione dei piedi risulta: piede sx avanti al dx, ruotati verso destra (il sx più ruotato). L'angolo delle gambe non deve superare i 100°. Le braccia vengono poi slanciate in avanti mentre il peso dai

talloni passa agli avampiedi prima e alle punte poi. Nel momento dello stacco c'è la completa distensione del corpo fino all'inarcamento della schiena con le braccia che salgono ad eseguire il gesto tecnico.

Se la rincorsa è stata eseguita nella maniera corretta, si dovrà ricadere più avanti rispetto al punto di stacco senza ruotarsi in aria.



**ATTACCO DALLA ZONA 2:** le posizioni dei piedi, dopo l'esecuzione del balzo in avanti, assumeranno la posizione in figura cioè più paralleli (come la rincorsa). Questo perché la palla viene dalla parte opposta al braccio di attacco (da qui il nome "opposto"). Il piede sinistro, rimane sempre più piegato per la trasformazione della forza longitudinale ma anche per evitare di atterrare eccessivamente avanti.

## MODELLO TECNICO DELLA SCHIACCIATA – IL COLPO SULLA PALLA

E' fondamentale che il colpo d'attacco venga effettuato con il corpo messo nella postura migliore e ciò è possibile grazie ad una rincorsa effettuata al meglio. Ma vediamo il gesto tecnico come se avessimo i piedi a terra.



Le braccia vanno entrambe alzate con una slancio in avanti (ma verrà automatico se eseguo bene la rincorsa). Non c'è più bisogno di pensare al braccio sinistro da questo momento in poi. Quando il destro arriva all'altezza dell'orecchio, si deve piegare il gomito, lasciando cadere l'avambraccio dietro la schiena e contemporaneamente "aprire" la spalla, evitando la torsione del busto. L'impatto con il pallone deve avvenire dopo aver riportato il braccio completamente disteso, avanti al corpo (no sopra ne dietro) e il più velocemente possibile. La mano deve essere aperta ad "avvolgere" tutto il pallone.

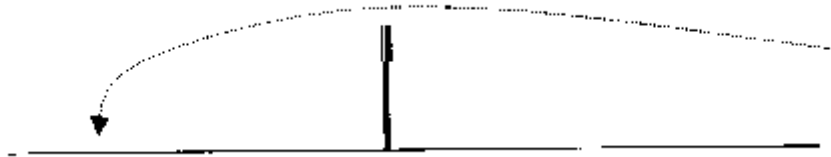
La posizione della mano sul pallone e la velocità di "chiusura" del gesto tecnico dipendono dalla traiettoria che dobbiamo dare alla palla (diagonale o parallela, lunga o corta), dalla distanza della rete e dalla presenza o meno del muro avversario. E' ovvio che più vogliamo che cada vicino rete, più dovremo velocizzare la chiusura del polso, del gomito e della spalla, ma se abbiamo il muro piazzato, il braccio dovrà rimanere disteso, come se dovessimo mirare un paio di metri fuori dal campo. Gli estremi sono l'attacco di 1° tempo e quello di seconda linea o la battuta in salto.

**Il PALLONETTO:** fino al contatto con il pallone, il modello tecnico deve corrispondere a quello dell'attacco altrimenti perde d'efficacia. Al momento del colpo, il braccio, sempre disteso, rallenta e il contatto con il pallone avviene con le sole punte delle dita (tutte e cinque), mentre la

palla viene spinta solo con il polso. Stacco e colpo, si uniscono al momento di massima elevazione, quando il corpo rimane per una frazione di secondo fermo, poiché è lì che dobbiamo impattare la palla, evitando di colpirla mentre saliamo o quando scendiamo.

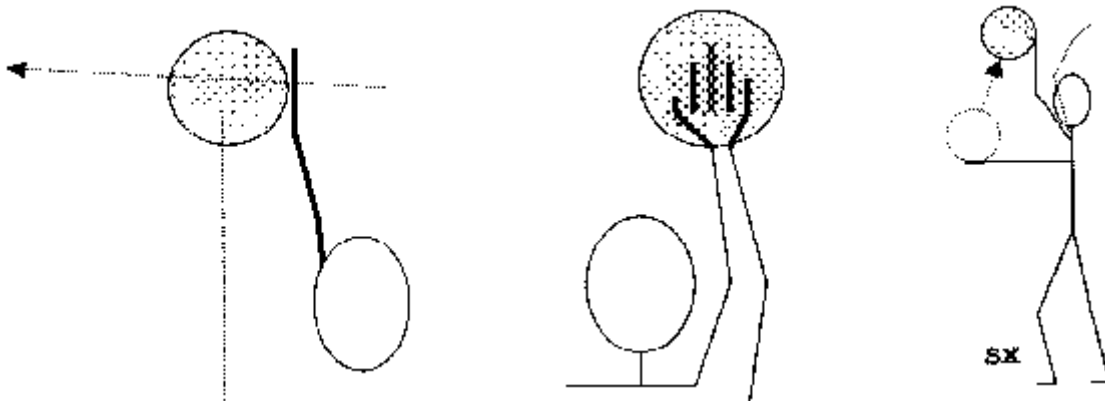
### MODELLO TECNICO DELLA BATTUTA (*FLOATING*)

Esistono vari tipi di battuta, tutti con i loro pregi e difetti. La battuta che dobbiamo saper fare da subito è quella denominata *FLOATING*, ovvero far assumere al pallone una traiettoria piuttosto tesa che passa vicino al nastro della rete (quello superiore si spera a circa 30 cm), facendola poi "volteggiare" in aria e con una parabola di ricaduta molto stretta.



Per eseguire una battuta *FLOATING* si deve assumere la seguente postura :

palla sulla mano sinistra distesa, gamba sinistra avanti, peso del corpo su tutte e due le piante dei piedi e braccio destro alto, leggermente piegato (non lo si deve mai distendere completamente). Durante il lancio del pallone, che deve essere eseguito leggermente avanti, l'avambraccio si piega dietro la schiena e la spalla si "apre" per "caricare il colpo". La palla va colpita dietro o leggermente sotto in modo che parta tesa, quasi parallela al terreno, con il palmo della mano che deve rimanere completamente aperta e rigida (senza cioè avvolgere il pallone). Il polso non effettua alcun movimento (come se fosse la continuazione dell'avambraccio) . Al momento dell'impatto con la palla, il peso passa automaticamente sugli avampiedi e il braccio si ferma, senza proseguire lo slancio. Per aumentare la forza dell'impatto sul pallone, si può partire a piedi uniti e dopo il lancio si esegue un passo in avanti con il sinistro, contemporaneamente al caricamento della spalla e del braccio. Al momento del contatto con la palla ci si ritrova così nella postura descritta prima, ma con in più il peso naturale del corpo da sommare alla spinta del braccio e della spalla.



## LA TATTICA DI BATTUTA

La battuta è il primo fondamentale di attacco e ci consente di preparare la correlazione muro difesa, conseguentemente alla sua efficacia. Risulta quindi importante utilizzare una buona tattica, oltre ad essere ovviamente padroni della tecnica. Cominciamo però nel distinguere i vari tipi di errore che si fanno nel battere (come in tutti gli altri fondamentali). Esistono quelli causati dal tentativo di mettere in difficoltà l'avversario, o quelli dovuti all'errore tecnico e la differenza è netta, ma volentieri viene dimenticata perché fa comodo. Molto spesso si crede di commettere un errore tecnico forzando la battuta per mettere in difficoltà l'avversario (magari perché l'ha detto l'allenatore), aggiustandosi la coscienza (ho sbagliato perché ho forzato quindi sono giustificato) ma ovviamente non è così. Una palla che va a rete o esce di un metro o più, non è un errore causato dal forzare la battuta ma tecnico.

E' da considerare errore tecnico anche una battuta molto semplice.

Vediamo ora quando non si deve sbagliare e quando forzare

### QUANDO NON SBAGLIARE

1. *La prima battuta di ogni set*
2. *La battuta successiva al time-out*
3. *Dopo una lunga serie di punti*
4. *Dopo l'eventuale sbaglio del compagno che ci precede*

### QUANDO FORZARE

*La battuta va forzata quando il palleggiatore avversario viene messo in condizioni di alzare con tutta tranquillità e conseguentemente, di giocare in velocità. Forzare una battuta non significa necessariamente tirare forte, ma seguire un indicazione tattica.*

**ZONA DI CONFLITTO:** è quella parte di campo che può essere coperta da più di un ricettore. Tali zone aumentano ovviamente con l'aumentare del numero di ricettori.

Per scegliere una buona tattica di battuta, si deve essere in grado di valutare il tipo (o schema) di ricezione avversario per trovare il loro punto debole (zona meno "coperta", zone di "conflitto" o giocatore più debole). E' evidente che durante le prime fasi di una partita non si è in grado di giudicare tutto questo, ma sicuramente si può vedere la loro disposizione in campo e regolarsi di conseguenza. L'allenatore dovrà aiutare la squadra in tal senso, indicando eventualmente la zona di battuta al battitore evitando però che tale decisione influisca sulla tranquillità dell'atleta.

## RICEZIONE

La ricezione è uno dei fondamentali più semplici e quindi lo si deve eseguire in tutta tranquillità senza aver paura dell'arrivo della palla, ma anzi "aggredendola", augurandosi che il battitore batta proprio su di noi.

Ci sono comunque delle regole precise che ogni ricettore deve seguire mentre si appresta a ricevere,

1. **DimENTICARSI LA PALLA PRECEDENTE** : se stiamo ricevendo significa che durante l'azione

precedente abbiamo perso la palla, magari commettendo un errore che va acquisito per poi magari non ripeterlo, ma subito dimenticato.

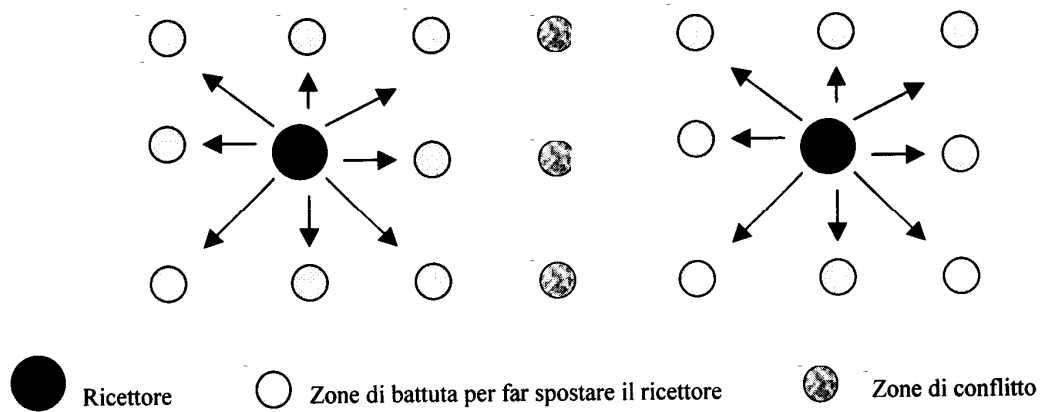
2. **Concentrarsi sul pallone:** mentre aspetto che il battitore batta, la mia attenzione si deve soffermare solo sul pallone in mano all'avversario, eliminando qualsiasi altra cosa (braccio o posizione dell'avversario, pubblico ecc.), **senza irrigidirsi!**
3. **Valutazione della traiettoria:** importante saper valutare la traiettoria in modo di anticipare il movimento delle gambe arrivando bene sotto la palla evitando così, per quanto possibile, correzioni con le braccia.
4. **Esecuzione del gesto tecnico:** ora sono pronto/a ad eseguire il gesto tecnico ovvero da una postura bassa con il peso sugli avampiedi, unisco le braccia distendendole mentre i polsi sono rivolti in basso, salgo colpendo il pallone direzionandolo verso l'alzatore, eseguendo poi un passo in avanti.

(La spinta e l'uscita dalla ricezione dipendono dalla velocità della palla)

5. **Allarme rosso!** : che non è il titolo di un film ma è l'allarme che deve scattare dentro di noi se non ho seguito al meglio i primi 3 punti e non sono in grado di eseguire normalmente il gesto tecnico (vuoi anche per una buona battuta avversaria) cioè: se sono deconcentrato/a, non ho valutato bene la traiettoria quindi costretto ad un tuffo o rullata correggendo di braccia la traiettoria del pallone, **non devo pensare a dare la palla precisa all'alzatore** ma tenerla nel mio campo alta sui 3-4 metri tra le zone 1 e 2.
6. **Zone di conflitto:** in queste zone la palla può cadere perché due giocatrici si scontrano non perché si allontanano.

Esistono molti tipi di ricezione, ed ognuno ha i suoi pregi i suoi difetti. Gli schemi sono una diretta conseguenza delle scelte tecnico/tattiche di ogni allenatore. Parametro fondamentale nella costruzione di uno schema di ricezione è il numero degli alzatori. Infatti si possono avere uno o due alzatori (volendo anche 3 ma non lo prendiamo in considerazione). Nel caso di 2 vi è un'ulteriore differenziazione tra alzatore in penetrazione o meno (cioè chi alza è quello di seconda o prima linea)

La prima cosa da notare è il numero di ricettori, più sono e più aumentano le zone di conflitto in cui si può battere, poi se l'attaccante di prima linea riceve o meno. Se dovesse ricevere, di solito si posiziona in posto 5 sui 6 metri. In questo caso lo si deve "cercare" battendogli lungo nella sua zona, sugli 8/9 metri, in modo da farlo indietreggiare il più possibile, rendendogli l'eventuale attacco successivo più complicato se non impossibile (soprattutto nel femminile). Se poi gli alzatori sono 2, una buona scelta tattica può essere battere su quello che riceve, presupponendo che sia poco allenato su quel fondamentale, ma sempre facendolo "muovere". Per far muovere un ricettore bisogna battergli nelle 8 zone (più quelle di conflitto) a lui vicine come da figura.



Quando l'alzatore è seconda linea, battere sulla zona di penetrazione può mettere in difficoltà la ricezione. In ogni caso, palleggiare una palla che arriva da dietro le spalle risulta più difficile, quindi una battuta lunga in zona 1 quando l'alzatore penetra da 4 o 5 risulta essere una giusta scelta tattica. E' ovvio poi che se la squadra avversaria riceve lungo, si preferirà battere corto o viceversa.

E' inutile, quindi sconsigliato, variare il tipo di battuta se quella che sto eseguendo mette in difficoltà la ricezione. Infine ricordiamo che in battuta abbiamo tutto il tempo necessario per concentrarsi e pensare, magari eseguire un bel respiro, quindi facciamolo!

### GLI ASPETTI PRINCIPALI DI UN FONDAMENTALE

L'aspetto più importante di un qualsiasi fondamentale, che va curato quindi con maggiore attenzione, è la parte del corpo che viene in contatto con la palla. Ciò significa che la postura del corpo e la sua frontalità, risultano essere concetti importantissimi affinché si possa eseguire correttamente il fondamentale, ma se poi il contatto con la palla avviene in modo errato, il lavoro di preparazione posturale viene del tutto vanificato, mentre non è vero il contrario, anche se risulta essere di più difficile attuazione. Facciamo l'esempio della ricezione. Dovremmo sempre assumere la postura precedentemente indicata, ma se il piano di rimbalzo formatosi con la massima distensione della braccia e l'eventuale successiva spinta, non risultano essere rivolti verso l'alzatore, difficilmente la palla potrà essere giocata nella maniera migliore. Mentre, se ci si trova in una postura scomposta (piedi incrociati, non frontali etc.), ma si è in grado di formare ugualmente un buon piano di rimbalzo ed eventualmente di direzionare la palla nel giusto modo, sarà sicuramente più probabile che la palla arrivi in modo tale all'alzatore, da consentirgli di attuare schemi di attacco. Quindi si deve sempre cercare di posizionarsi correttamente rispetto alla palla, ma se ci si accorge che ciò non sarà possibile, a causa magari di una errata interpretazione della traiettoria o dell'elevata velocità della palla, ci si deve fermare e "aggiustare" l'eventuale errore posturale con la sensibilità della parte del corpo che viene a contatto con la palla.

Un altro aspetto da considerare è che in ogni fondamentale vi è un **prima**, un **durante** ma anche un **dopo**. Spesso gli atleti pongono massima attenzione alle prime due fasi, al più delle volte principalmente alla seconda, ma nulla o quasi al dopo. Facciamo sempre un esempio per chiarire meglio il concetto e prendiamo a riferimento l'attacco. La fase "prima" racchiude la valutazione della palla, la rincorsa e lo stacco da terra, il "durante" ciò che avviene in volo ovvero il colpo sulla palla e il "dopo" la ricaduta. Quest'ultimo aspetto deve essere egualmente curato come i primi due soprattutto come prevenzione di infortuni (articolazioni delle gambe e schiena).

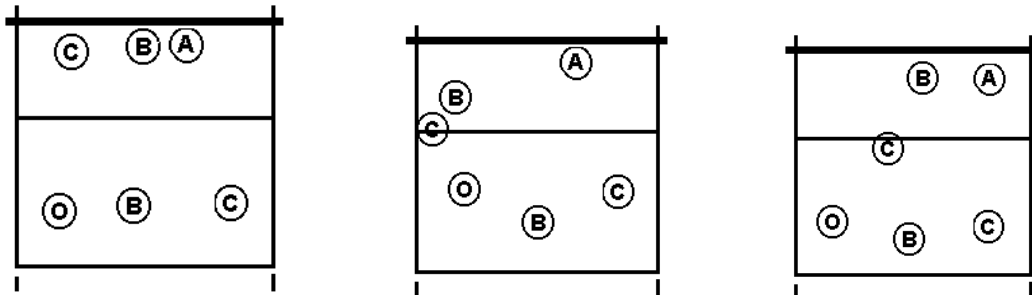


Ovviamente più l'esecuzione del fondamentale sarà fedele al modello tecnico che abbiamo dello stesso, meno probabilità ci sarà di sbagliare, quindi risulta importantissimo saperselo "costruire" nella maniera più idonea. Ciò lo si ottiene prendendo a riferimento chi lo esegue già correttamente, vuoi l'allenatore vuoi una nostra compagna o magari anche visionando la cassetta di partite di squadre evolute (quello che si chiama allenamento mentale). Poi in palestra, pensare ogni volta che eseguo il fondamentale, a cosa ho fatto di diverso da quel modello, cercando così di non ripeterlo. Se non si ragiona durante gli allenamenti, ma si eseguono solo le indicazioni dell'allenatore come un automatismo, difficilmente si migliorerà.

### SCHEMI DI RICEZIONE

Di seguito gli schemi di ricezione e successivi attacchi per le 6 rotazioni. Per ogni rotazione viene riportata la posizione di partenza e relativo schema. Per alcune rotazioni verranno però riportati ulteriori schemi, per eventualmente cambiare a seconda delle caratteristiche dell'avversario (tipo di battuta, zona di muro più forte). Tutte le rotazioni prevedono attacco di seconda linea da posto 1 o 6, ma tali attacchi vanno usati principalmente come seconda opzione o quando risultano obbligatori (ricezione staccata e relativo spostamento da rete dell'alzatore)

#### ROTAZIONE 1

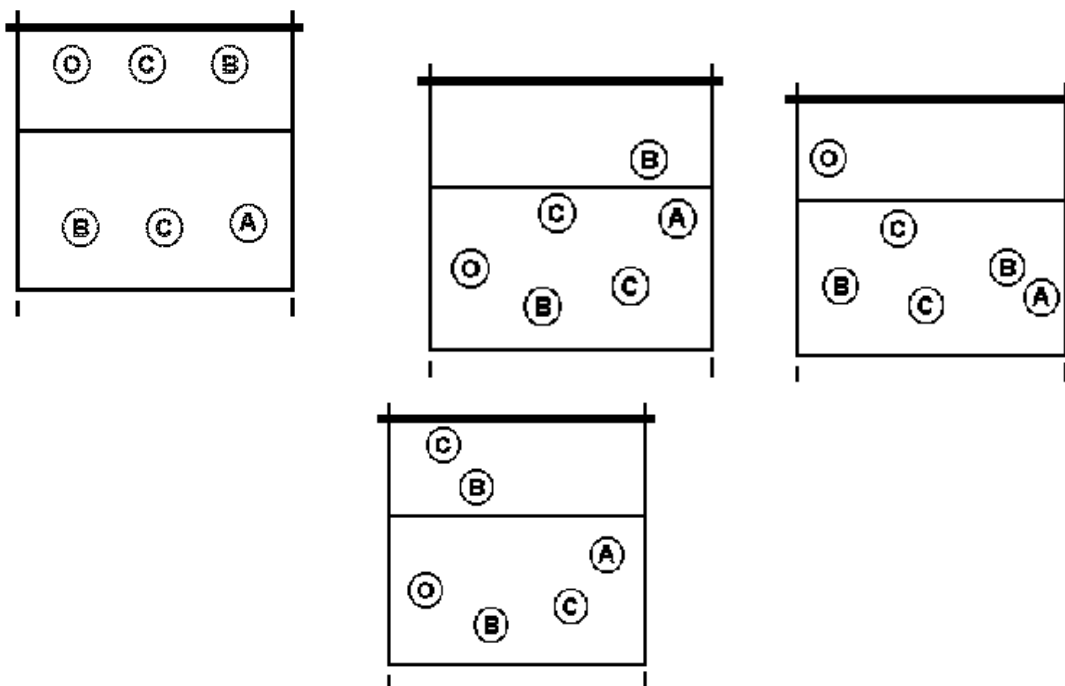


1. Lo schema iniziale prevede l'esclusione degli attaccanti di prima linea, lasciando così la responsabilità della ricezione totalmente alla seconda linea.
2. Se l'avversario tende a battere corto, si ha un muro più debole in 2 o per qualsiasi altra necessità, la centrale entra a ricevere le sole palle corte. La banda, per evitare il fallo di posizione, si sposterà centralmente risultando così facilitata nell'eseguire anche un eventuale attacco da zona 2.

Attacchi Schema 1: Il centrale può eseguire I o II tempo avanti così come la palla ad un piede dietro, mentre la banda attaccherà in 4 una palla alta o una super.

Attacchi Schema 2: Come per lo schema 1 ma nell'evenienza la banda può essere chiamata anche ad un attacco di banda da zona 2.

## ROTAZIONE 2



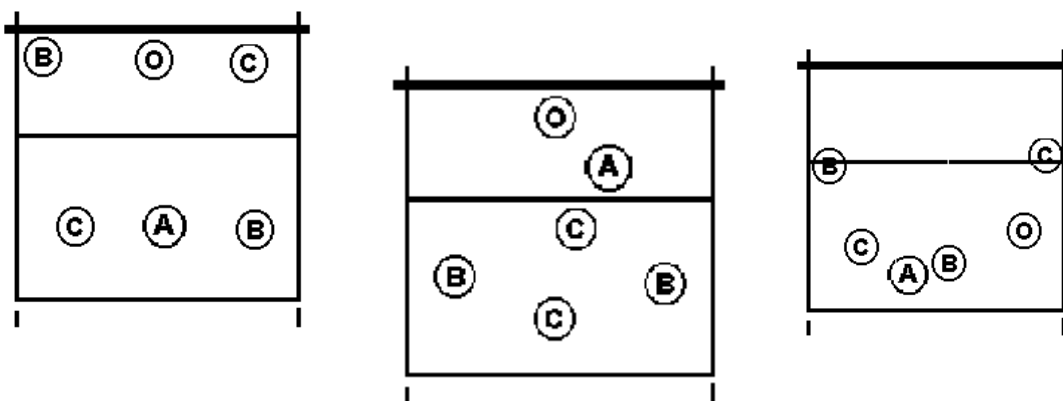
1. Lo schema iniziale prevede l'esclusione della banda di prima linea dando così priorità d'attacco da posto 2.
2. Se invece si vuole agevolare l'attacco da posto 4, sarà l'opposto ad uscire dalla ricezione a discapito della banda prima linea
3. La terza possibilità verrà applicata per far attaccare comunque la banda prima linea da posto 4. L'opposto dovrà così attraversare tutto il campo per eseguire l'attacco da posto 2. Soluzione molto remota da usare con cautela

Attacchi Schema 1: Il centrale può eseguire I o II tempo avanti, l'opposto attacca da posto 4 e la banda da 2

Attacchi Schema 2: Come per lo schema 1, cambia solo la ricezione

Attacchi Schema 3: La banda prima linea attacca da 4, il centrale può fare tutto e l'opposto di conseguenza, cioè se il centrale fa palla ad un piede dietro può eseguire gli attacchi avanti(I o II tempo), e viceversa.

### ROTAZIONE 3

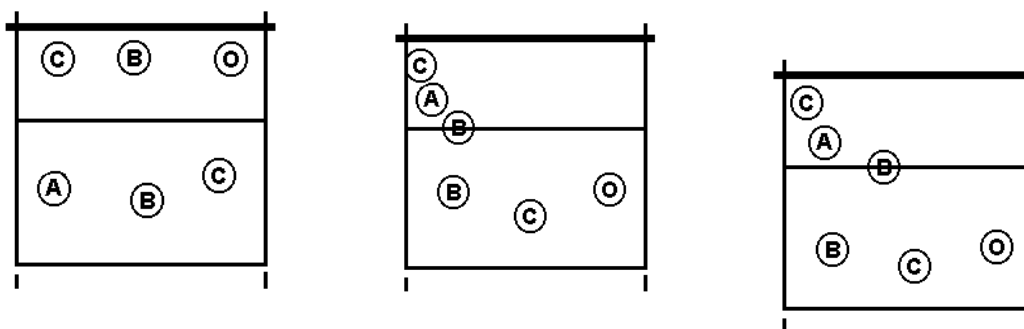


1. Il Centrale riceve palle corte e l'opposto è completamente fuori della ricezione a discapito della banda prima linea. In questo modo l'alzatore si trova già nelle vicinanze della sua zona di alzata.
2. Si esegue la cosiddetta "penetrazione lunga" per deresponsabilizzare la banda di prima linea in ricezione, facendo scendere a tale scopo l'opposto. Questo tipo di ricezione soffre molto la battuta corta al centro del campo ed ogni battuta la cui traiettoria si incrocia con quella eseguita dell'alzatrice per raggiungere la zona di alzata

Attacchi Schema 1: La banda alta o super in 4, l'opposto e il centrale possono scambiarsi gli attacchi a seconda delle necessità

Attacchi Schema 2: Come schema 1 solo che il centrale e l'opposto tendono ad eseguire i loro attacchi.

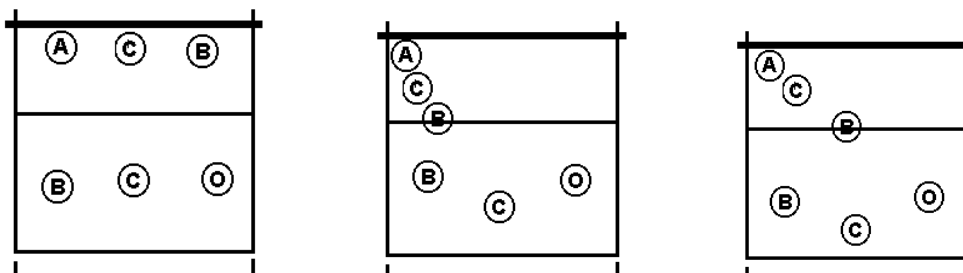
### ROTAZIONE 4



1. Banda e centrale prima linea sono completamente fuori dalla ricezione. L'alzatore è in penetrazione e l'opposto scende a ricevere.
2. Come lo schema precedente ma la banda viene responsabilizzata sulle palle corte spostandosi leggermente al posto 3

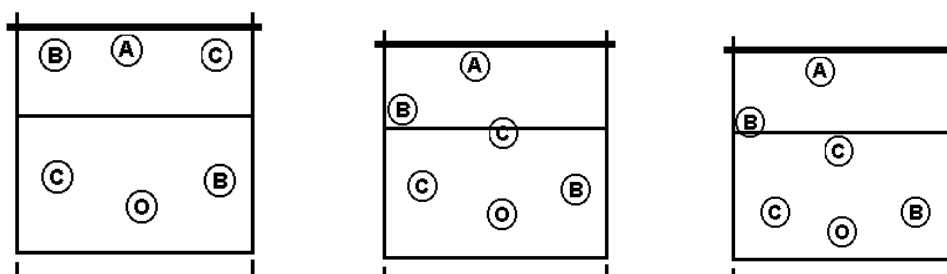
Attacchi Schema 1&2: Gli attacchi conseguenti a questa rotazione sono identici a prescindere dallo schema adottato ovvero, la banda e il centrale eseguono i loro attacchi a seconda della chiamata dell'alzatore.

### ROTAZIONE 5



Situazione tattica del tutto simile alla rotazione precedente sia per la ricezione che per i successivi contrattacchi, cioè giocatrici prima linea escluse dalla ricezione o eventualmente la banda prima linea a ricevere le battute corte

### ROTAZIONE 6



Ancora una situazione simile alle precedenti due (rotazione 4 & 5). Gli attaccanti prima linea sono inizialmente esclusi dalla ricezione e nell'eventualità di battute corte, è il centrale che si sposta in ricezione.

#### Considerazioni

- Nell'eventualità di modulo di gioco che preveda il doppio alzatore, saranno effettuate solo le rotazioni 2 3 e 4, poiché si preferirà far alzare dalla seconda linea per sfruttare sempre 3 attaccanti.
- Gli schemi descritti vanno considerati come un'indicazione di massima poiché la pallavolo è un classico sport di situazione ed ogni azione (battuta, attacco ricezione), per quanto simile possa essere, risulterà sempre essere diversa dalla precedente.
- Si devono avere bene in mente le regole sopra descritte prima di eseguire una ricezione

Si ricorda che la ricezione è il fondamentale più semplice e come tale va affrontato con la massima tranquillità e non sperando sempre nel compagno vicino che ci risolve tutti i problemi.

### **CORRELAZIONE MURO DIFESA**

#### **(schemi e tattica)**

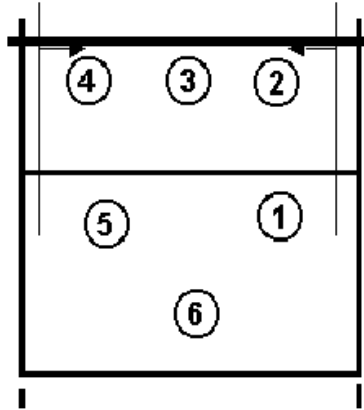
Vi sono due regole fondamentali da tenere conto inizialmente:

**1. Non esistono schemi o regole di difesa perfetti !**

**2. La difesa e' strettamente legata al muro.**

Prima di pensare a qualsiasi schema difensivo vero e proprio, si deve assumere una posizione iniziale (neutra) di difesa/muro che consenta poi un rapido e breve spostamento per raggiungere la posizione finale in relazione alla zona e al tipo di attacco avversario.

La posizione iniziale da assumere e' la seguente:



Tale posizione si deve assumere nelle seguenti situazioni di gioco:

1. Nostra battuta (il battitore deve preferire, ove possibile, la zona di battuta corrispondente alla sua zona di difesa iniziale al fine di poterla raggiungere non appena effettuato il fondamentale)
2. Ogni qualvolta riusciamo a mandare la palla nel campo avversario (attacco, difesa diretta, palla regalata) possibilmente prima che la palla arrivi all'alzatore avversario.

**Lo schema iniziale di difesa è quindi**

Posti 1 e 5 sui 4 metri e posto 6 un po' più lungo su 6/7 metri. Una volta raggiunta tale posizione si deve assumere la postura di difesa che consiste nel bacino basso (non eccessivamente altrimenti i movimenti risultano difficili), peso sugli avampiedi, gambe divaricate e braccia "libere" (con polsi ruotati verso l'alto) pronte ad assumere qualsiasi posizione, difesa in palleggio inclusa. La zona 6 di solito viene occupata dal difensore più forte e/o più esperto, o da colui o colei, in grado di attaccare da quella zona per il contrattacco successivo (questione di scelte prioritarie).

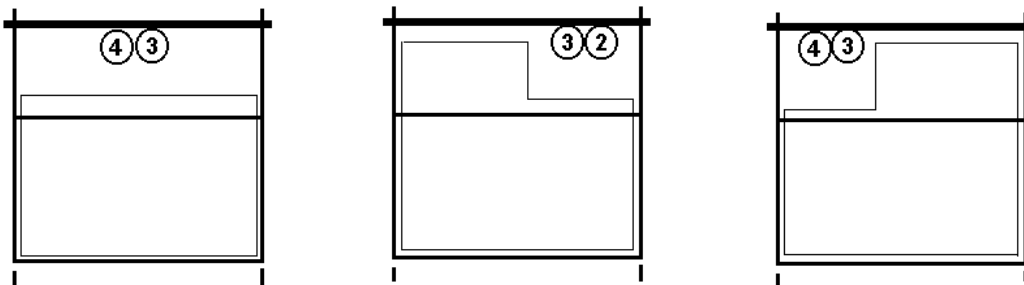
**La posizione di arrivo deve essere raggiunta in questa postura ed eventualmente fermarsi ovunque ci si trova al momento dell'impatto della palla dell'attaccante avversario** in modo da difendere completamente fermi, senza preoccuparsi di raggiungere la posizione finale ad ogni costo.

**Lo schema iniziale di muro è quindi**

Posti 2 e 4 con le braccia altezza della testa gambe leggermente piegate a circa 1 metro e mezzo

dalla banda laterale. Questa misura non e' data da chissà quali calcoli matematici ma corrisponde ad un passo verso il centro del campo partendo da una distanza dalla banda tale da lasciar passare un pallone(lasciare l'attacco in parallelo). Posto 3 assume una posizione centrale e tiene le gambe piegate e le braccia completamente distese perché dovrà saltare senza abbassarle per darsi lo slancio.

La difesa dovrà essere mirata nel difendere le palle in percentuale più difendibili. Per esempio risulta essere una scelta errata difendere il pallonetto se magari se ne eseguiranno solo 2 o 3 a set, oppure difendere quei posti ove soltanto un buon attaccante e con continuità riesce ad indirizzare la palla (per esempio dentro 3 tre metri o sulle linee).



E' evidente che soltanto in una situazioni di attacco forte, il campo risulta come dalle figure, ma se la palla e' spazzata dal muro o e' rigiucata nel nostro campo in palleggio o in qualsiasi altra situazione "facile", pallonetto compreso, il campo ritorna ad essere quello normale e va difeso per intero.

Le posizioni finali di difesa devono essere raggiunte a seconda dall'attacco avversario che può essere effettuato prima in ordine di tempo e cioè:

1. Attacco o pallonetto di prima intenzione dell'alzatore
2. Attacco di primo tempo o palla ad un piede dietro
3. Attacco di secondo tempo
4. Attacco di banda ed eventuale seconda linea

**Le posizioni finali da assumere sono le seguenti**

### **1. ATTACCO O PALLONETTO DI PRIMA INTENZIONE DELL'ALZATORE**

Ovviamente questo tipo di attacco si presenta solo nelle tre rotazioni in cui l'alzatore avversario si trova in prima linea. La posizione e' quella iniziale sia per il muro che per la difesa, non vi è quindi bisogno ne tempo di ulteriori spostamenti, di qui l'importanza di raggiungerla quanto prima. Il posto 4 si trova già di fronte all'alzatore avversario e salterà a muro quando e' evidente l'intenzione dell'attacco e i posti 5 e 1 sono già in posizione per un eventuale pallonetto. Non è fatto divieto al centrale dare una mano a muro quando possibile!

E' inutile e quindi proibito, saltare se l'alzatore ha i piedi a terra o se e' seconda linea.

## 2. ATTACCO DI PRIMO TEMPO O PALLA AD UN PIEDE DIETRO

Nella pallavolo femminile l'attacco di primo tempo viene eseguito molto raramente ed ha un tempo completamente diverso da quello maschile, fondamentalmente è molto più lento, quindi tatticamente più prevedibile.

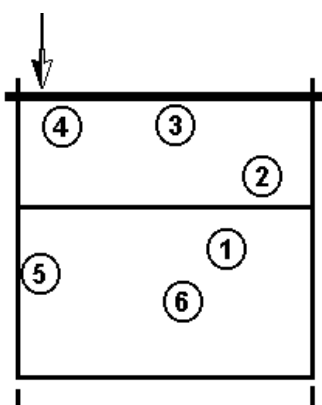
Infatti nella pv maschile quando l'alzatore tocca la palla, il centrale è già in aria mentre, nella pv femminile, il centrale si trova ad effettuare lo stacco da terra. Per la palla ad un piede dietro, inesistente nel maschile, quando la palleggiatrice tocca il pallone il centrale esegue il penultimo passo (piede destro).

La posizione è ancora una volta quella iniziale, quindi valgono tutte le attenzioni del punto 1 con la differenza della responsabilità del muro che in questo caso è maggiore per il centrale e di aiuto per le bande. E' compito loro infatti raddoppiare se l'attacco di I o II tempo verrà eseguito nella loro zona. Principalmente sarà il posto 4 a raddoppiare. Quest'ultimo si dovrà preparare al muro in relazione alla posizione di prima o seconda linea dell'alzatore avversario.

- Palleggiatore prima linea: il posto 4 ha la responsabilità del muro su attacco di prima intenzione dell'alzatore, ma se è evidente che ciò non avverrà (ricezione staccata, piedi a terra etc.) si sposta anticipatamente verso posto 3 cercando di raddoppiare il muro con il centrale, privilegiando tale scelta sull'eventuale seconda linea da posto 2 poiché si fa comunque in tempo.
- Palleggiatore seconda linea: la responsabilità del nostro posto 4 si sposta sul posto 2 avversario che diventa quindi la scelta tattica da privilegiare mettendo in secondo piano il raddoppio al centro.

Per il centrale invece la posizione dell'alzatore risulta influente poiché deve eseguire sempre un muro in lettura (per il maschile è diverso) che consiste nel seguire la rincorsa del centrale avversario, posizionarsi davanti, aspettare l'alzata (leggere) ed eventualmente saltare (**senza abbassare le braccia!**) o andare a raddoppiare se l'alzata è verso una delle due bande.

### LA PALLA AD UN PIEDE



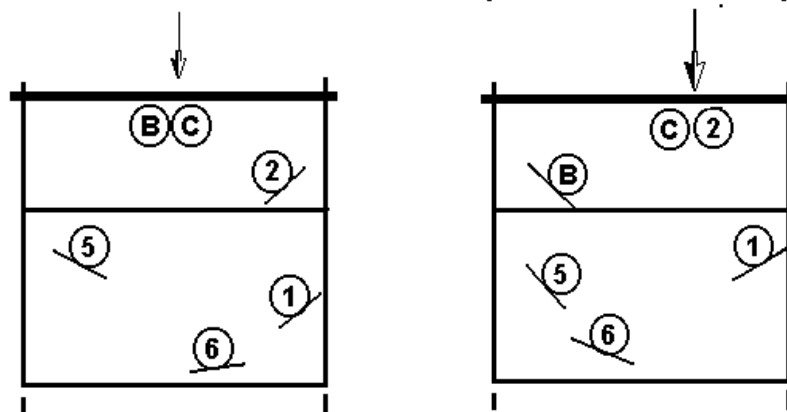
La palla ad un piede dietro è eseguita generalmente dal centrale sia su ricezione che su contrattacco. La responsabilità del muro è del nostro posto 4 con il centro che non cerca di raddoppiare a tutti i costi, ma vista l'impossibilità del raddoppio difende il pallonetto corto.

Come da figura, posto 1 rimane corto nella posizione di partenza mentre il 6 si sposta sulla seconda diagonale avanzando. Posto 5 copre la parte di campo lasciata dal muro, ovvero se il muro copre la diagonale il 5 difende la parallela o viceversa, difende la terza diagonale vicino posto 6. La prima soluzione tattica è da preferire. Se viene eseguita vicino all'alzatore, il centrale fa in tempo a

spostarsi in modo da avere muro a due insieme a posto 4.

## 1. ATTACCO DI SECONDO TEMPO

E' l'attacco più usato per il centrale (specialmente in zona 3 ma non solo) e talvolta dalle bande in combinazione d'attacco nelle varie zone, da il tempo di raddoppiare a muro. La tattica delle bande è identica alla situazione di primo tempo ma con la differenza che essendo la palla più lenta, è più semplice raddoppiare se viene eseguito fuori da posto 3.



Le bande prima linea che non murano, "escono" da rete (il posto 2 quasi sempre) e difendono l'attacco forte fuori dal muro o eventuale pallonetto. I posti 1 o 5 difendono la diagonale lunga, o sui 4 metri (non totalmente fuori dal muro) a seconda da dove viene l'attacco. Il posto 6 difende lungo per le palle toccate o piazzate lunghe, spostato sulla seconda diagonale, o si posiziona al centro del muro, avanzando leggermente, in caso di mancato raddoppio. Se il muro risulta poco efficace, posto 6 tenderà a rimanere dietro il muro.

Ogni attaccante e specialmente i centrali privilegiano una zona o un colpo di attacco, quindi lo schema muro/difesa si adeguerà in tal senso.

## 2. ATTACCO DI BANDA ED EVENTUALE SECONDA LINEA

E' anche l'attacco che in percentuale si effettua maggiormente nel femminile, quindi è quello che si deve difendere di più e meglio.

Le bande guidano il muro ovvero, una volta accertato che l'alzata arriverà nella loro zona da murare, **lo sguardo non seguirà più il pallone ma bensì la rincorsa dell'attaccante** in modo da potercisi mettere di fronte (la mano esterna del muro della banda deve coincidere con la mano dell'attaccante). Soltanto dopo aver saltato si dovrà tornare a guardare la palla. Poiché l'attacco più frequente è quello in diagonale, lo si dovrà murare con priorità, lasciando lo spazio per la parallela, senza quindi "cercare" la palla in volo a tutti i costi, poiché ciò può portare ad eseguire muri storti o in movimento ma soprattutto perché la difesa si è schierata conseguentemente. Si deve staccare da terra leggermente dopo lo stacco dell'avversario (di solito quando inizia il caricamento del braccio) mettendo la spalla esterna più avanti rispetto a quella interna con il polso girato verso il centro del campo, in modo da formare un corretto piano di rimbalzo,



eseguendo contemporaneamente uno spostamento delle braccia verso l'interno, evitando così, per quanto più possibile, il "mani e fuori". Il centrale esegue il raddoppio a muro con il tipo di passo, incrociato o accostato che più gradisce, a seconda soprattutto della situazione e della distanza da coprire durante lo spostamento, senza guardare la palla. Solo dopo aver affiancato la banda si deve tornare a porre l'attenzione sulla palla. Le bande che non murano, escono dalla posizione iniziale e vanno sui 3 metri per difendere l'attacco diagonale stretto o il pallonetto. I posti 1 e 5 con il piede esterno in prossimità della riga laterale ma dentro il campo, si posizionano in difesa dell'attacco parallelo lasciato dal muro, sui 6/7 metri, o in diagonale a seconda della provenienza dell'attacco avversario.

Il posto 6 è quello che generalmente ha più responsabilità in difesa ed il suo posizionamento risulta essere in funzione a diversi parametri i quali potrebbero essere : l'istinto, lo spostamento del posto 3 a muro ovvero, se il centrale non riesce a raddoppiare dovrà posizionarsi tra lo spazio privo di muro avanzando sui 5-6 metri (un attacco senza muro cade sicuramente più avanti), se invece si forma un buon muro, difenderà la diagonale o la parallela sui 7-8 metri, seguendo precise scelte tattiche a seconda del tipo di gioco dell'avversario. Per esempio se questi privilegia, attaccando da posto 4, pallonetti e/o le zone 1 e 6, il posto 1 avanza leggermente e il 6 va a difendere la parallela così come i posti 5 e 4 ruotano conseguentemente (per l'attacco da posto 2 sarà speculare).

Fino a quando il muro non da garanzie certe, non conviene al difensore posizionarsi completamente fuori dal suo cono d'ombra, ma leggermente dentro di esso.

Per difendere un attacco di seconda linea si deve ritardare il muro o, se non molto incisivo, non eseguirlo affatto. La difesa di disporrà come un attacco di banda.

Si può difendere con il palleggio ma la postura iniziale deve essere propedeutica alla difesa di bagher ed eventualmente poi assumere quella a mani aperte.

### Considerazioni

- Lo scopo di ogni difensore è quello di almeno toccare la palla, poi cercare di tenerla alta al centro del campo ma, soprattutto su attacchi difficili, non è quello di direzionarla verso l'alzatore !!
- L'atteggiamento di un difensore rispetto la palla non deve essere "passivo", cioè sperare che la palla arrivi miracolosamente sulle braccia o addirittura che non arrivi affatto, ma "attivo" quasi ad andarsela a cercare.
- Con il nuovo sistema di punteggio la difesa (insieme alla battuta) sarà uno dei parametri determinanti nell'esito finale della partita
- Una buona media di muro consiste nell'eseguire 2 muri positivi a set per ogni atleta
- Si devono ricercare gratificazioni personali e di squadra anche nell'esecuzione di una difesa o di un muro, così come le si hanno per un attacco