

Corso di aggiornamento del 10/04/2019

# IL PALLEGGIO NEL SETTORE FEMMINILE – individuazione e allenamento

Prof. Michele Fanni

# TUTTI DEVONO SAPER PALLEGGIARE!!

- Grande importanza nella “costruzione” della motricità
- Fondamentale per lo sviluppo del gioco (il gioco insegna a giocare)
- Fondamentale della pallavolo in cui si ha il maggior controllo della palla

# La specializzazione

- A quale età iniziamo ad individuarle (modulo di gioco e attitudini) e quando iniziano il percorso di specializzazione?
- Facciamo crescere il TALENTO...non aspettare che tutto sia perfetto; quando e quanto spostiamo l'asticella tecnico- tattica????
- Tra risultato e prospettiva, siamo certi di aver scelto bene?
- Volume e specificità : qual è il Q.B. per dare un valore adeguato alle esercitazioni che proponiamo???

# IL PALLEGGIATORE

- Chi ha buone mani e senso delle traiettorie della palla **deve fare esperienza come palleggiatore!**
  - **Mani naturalmente aperte** ma che non inibiscono la sensibilità del tocco
  - **Spinta a carico del polso** (che presuppone la naturale mobilità dello stesso)
  - **Velocità di uscita** della palla dalle mani
  - Capacità di **anticipazione** in situazioni semplici di gioco
  - Ottima mobilità e velocità di base per arrivare il più presto possibile sotto la palla
- Chi evidenzia **anche** le caratteristiche comportamentali adeguate al ruolo, **deve iniziare la specializzazione**
- Chi possiede **anche** qualità agonistiche e motivazionali **può raggiungere i propri massimi livelli** di qualificazione

# LA FORZA MENTALE

- **AUTOCONTROLLO:**
- Reazione all'errore, all'imprecisione, all'insoddisfazione di chi abbiamo vicino.
- **ALTRUISMO:**
- Giocare per gli altri è ben diverso che giocare per chiudere i punti.
- **DISPONIBILITÀ:**
- Al lavoro perché è un ruolo che richiede molta PRECISIONE. Confronto e autocritica
- **CAPACITÀ DECISIONALI:**
- Bisogna insegnare a pensare, a guardare, a comunicare, a memorizzare perché è il ruolo che può cambiare l'energia della squadra.

# COSA fare e COME fare

- **COSA** fare
- In ogni tecnica dobbiamo avere chiaro l'obiettivo da conseguire
  - **COME** fare
- L'esecuzione del gesto può variare, perchè **bisogna tener conto di diversi fattori.**
  - L'utilizzo di modello tecnico serve solo da riferimento. Valutare più alternative.
  - Le capacità del soggetto; fisiche (potenziale motorio) e psicoattitudinali (allenabilità, anticipazione, ecc.)
  - il contesto situazionale del gioco; fase cambio e fase break (NB qualità primo tocco).

# CODIFICATE

Frontale - Rovesciato

ASSE

CORPOREO  
RISPETTO AL  
BERSAGLIO

***INDIPENDENZA  
DELLE MANI***

ASSE

CORPOREO  
RISPETTO  
ALLA PALLA

# NON

# CODIFICATE

## LA TECNICA

- Timing
- Equilibrio
- “MANI”

# TIMING

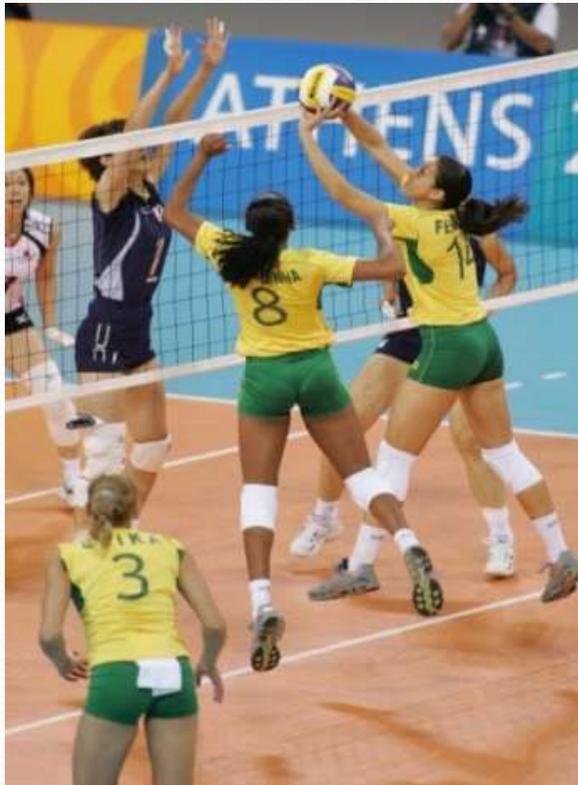
- Rispettare i tempi di gioco in campo; per questo sono fondamentali le transizioni, le tecniche (codificate e non) che mi permettono di preparare al meglio il gesto tecnico, restando a tempo con il gioco.
- Queste tecniche devono permettermi di poter seguire sempre la traiettoria della palla, rimanendo nel tempo di gioco, ed avere possibilità di spostarsi senza difficoltà verso di essa.
- E' importante la corretta valutazione della palla e il suo punto di arrivo.
- Concetto anticipazione motoria e anticipazione situazionale

# ● RAPIDITÀ NELLA RICERCA DELLA PALLA:

- **Posizione di attesa/partenza**
- **La capacità di anticipare il posizionamento sotto la palla permette un controllo tecnico-tattico ottimale ( è un fattore legato sia ad aspetti percettivi che motori).**
- **CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO:**
- **Sapere sempre dove si trova!**
- **Percepire i riferimenti spaziali (attaccanti, zone di rete, muro avversario) facilita il controllo tecnico nella modulazione delle spinte.**

# Stare nel gioco!

- Quanto tempo passa tra ricezione ed alzata?
- Quanto tempo passa tra difesa e alzata?



# EQUILIBRIO

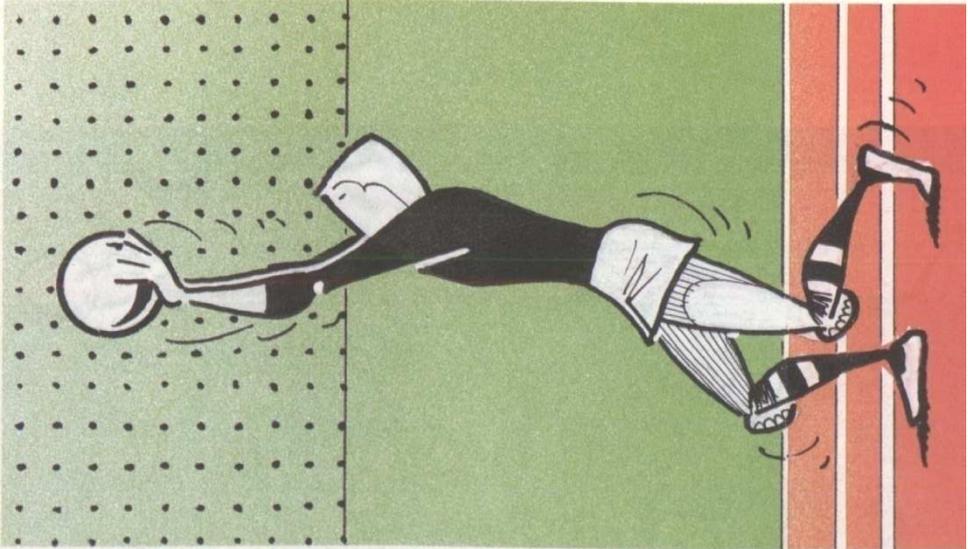
Durante tutti gli spostamenti si devono compiere accelerazioni e decelerazioni mantenendo il baricentro all'interno della base d'appoggio. E' fondamentale il rapporto tra asse corporeo e palla (stabilizzare punto di contatto) per essere in una condizione di equilibrio statico o dinamico con il giusto orientamento al bersaglio, senza precludere la qualità del tocco di palla.

# Punto di contatto

- Bisogna avere sempre lo stesso rapporto palla-asse corporeo. E' fondamentale essere rapidi a capire dove andrà la palla (anticipazione) e ancora più veloci ad arrivarci in condizione di **equilibrio dinamico o statico**
- L'impatto con il pallone deve avvenire sempre nello stesso punto, per stabilizzare il timing e le traiettorie; solo successivamente per non dare segnagli agli avversari.
- Stabilizzata la nostra tecnica possiamo iniziare a costruire le **FINTE**.

# POSIZIONE NEUTRALE

- **Relazione asse corporeo-palla, intesa come capacità di porre l'asse del corpo verticalmente sotto alla palla (neutralità):**
- **Frontalizza la traiettoria di arrivo per essere in linea alla palla.**
- **Mantieni le «spalle aperte», non fatti vedere.**
- **Trova il tuo punto di palleggio sensibilizzando l'azione delle mani e del gomito; sono la «chiave» della qualità.**





# “IL TOCCO”

- Il contatto (controllo/impulso) con la palla è l'aspetto più importante e determinante del palleggio.
- I riferimenti spaziali tra asse corporeo e la palla, la percezione del bersaglio ed i timing esecutivi influiscono nell'esecuzione, ma la capacità di accelerazione della palla e “l'indipendenza delle mani” ne determinano la qualità.

# IL CONTATTO CON LA PALLA

- Flessione dorsale dei polsi (**non i gomiti!!! Devono essere utilizzati solo come stabilizzatori**), con le mani aperte (maggiore superficie di contatto, maggior controllo) per ammortizzare il contatto con la palla.
- **Mobilità dei polsi per accogliere la palla**
- La palla deve **ASSOLUTAMENTE** entrare nelle mani!!

# IMPULSO

- La spinta è determinata principalmente dalle mani; dall'estensione dei polsi e dalla spinta dei pollici e indici; che controllano la traiettoria.
- La palla deve uscire dalle mani rapidamente, **rimbalzare al tocco!!**
- La spinta delle braccia degli arti inferiori è subordinata alla traiettoria da imprimere alla palla (distanza dal bersaglio e dalla qualità delle "MANI") **NON DISTENDERE BRACCIA COMPLETAMENTE**
- La direzione della palla dipende dalla frontalità al bersaglio (codificate) e dalla indipendenza delle mani (non codificate)

# ACCELERAZIONE DELLA PALLA NEL PALLEGGIO CODIFICATO

- La palla va dove vanno le mani!!
- Ma nelle tecniche codificate è determinate l'orientamento rispetto all'obiettivo (frontalità) per una maggiore qualità e precisione.
- La traiettoria della palla è determinata dalla spinta simmetrica di pollici e indici.
- Equilibrio dinamico e o statico per stabilizzare le spinte
- La spinta di braccia e gambe segue la traiettoria della palla.

# ACCELERAZIONE DELLA PALLA NEL PALLEGGIO NON CODIFICATO

- La palla va dove vanno le mani!!
- Flessioni laterali e torsioni del busto.
- La spinta asimmetrica di braccia e gambe per assecondare la traiettoria della palla.
- Equilibrio dinamico e o statico per stabilizzare le spinte

# MANI

- Le mani aperte definiscono la capacità di toccare una superficie di palla quanto più ampia possibile senza irrigidire il polso
- Facilitano l'azione del pollice e dell'indice nei rispettivi compiti di controllo della accelerazione nel palleggio indietro ed avanti

# MANI

- L'accelerazione che subisce la palla al momento del tocco è il fattore determinante la qualità delle traiettorie, soprattutto in prospettiva del gioco veloce.
- Deve essere un **fattore totalmente indipendente** da posizione del corpo (in volo) e dalla condizione di equilibrio (posizione neutra)
- Fondamentale l'azione del polso per il palleggio in salto!!

# PALLEGGIO IN SALTO

- Corretto rapporto asse corporeo-palla per un salto più verticale possibile ( salto a piedi pari, passo di stacco rincorsa attacco o ad un piede tipo fast)
- Tempo di salto corretto, la palla esce dalle mani quando finisce la fase ascendente del salto (variare il tempo per gestire ritardi ed anticipi degli attaccanti o per finte)
- Utilizzo delle braccia e busto (per accelerare la palla da distanze considerevoli)

# GESTIONE TRAIETTORIE

- Alta
- 5/6
- Super
- Centrali
- Seconde linea
- **RIFERIMENTI CHIARI ED OGGETIVI!**

# IL PALLEGGIO NEL GIOCO

In serie A1 femminile 2017/18 si fanno  
30 attacchi circa per set.

**Circa 22 alzate del palleggiatore per set**

Trofeo delle regioni 2018 (2003) si fanno  
25 attacchi circa per (set al 21)

**Circa 15 alzate del palleggiatore per set**

# TATTICA CAMBIO PALLA

- **PROPRIA SQUADRA**

- Attaccante di riferimento per ogni rotazione
- Migliore chiamate per il centrale in ogni rotazione
- Cambio di tattica in gioco

- **SQUADRA AVVERSARIA**

- Punti deboli sistema muro/difesa
- Atteggiamiento centrali “guarda di la!!”
- Atteggiamiento esterni “guarda di la!!”

# TATTICA CONTRATTACCO

- Criteri tattici per l'alzata di contrattacco
  - Miglior attaccante/**KILLER**
  - Punti deboli del sistema di muro avversario
  - Utilizzo di tutta la rete
  - Cambiare attaccante / ridare la palla
  - Il cambio di gioco

## «CONOSCERE I PROPRI POLLI»

- **Quanto ripete su errore, murata o rigiocata.**
- **Quanto utilizza l'attaccante impegnato in ricezione.**
- **Come gioca nei momenti decisivi.**
- **L'attaccante che va bene e quello che va male.**
- **Come gioca in base alle zone di arrivo della ricezione.**

# Impara il mestiere

- «**PERCEPISCI PER APPRENDERE**»
- «**DESTABILIZZA PER SVILUPPARE** »
- «**VARIA PER CONSOLIDARE**»
- «**GIOCA PER CAPIRE**»

# ANALITICO O GLOBALE?

**VELASCO: “Spesso sento dire che con il metodo globale tutti giocano e la tecnica non la fa più nessuno; come se fare globale non voglia dire sviluppare le tecniche e che invece, l’unica strada per raggiungere questo obiettivo sia quella dell’allenamento analitico. Questo è assurdo. Il problema è che dobbiamo essere ancora più attenti ad individuare il problema, quali priorità trasmettere e in che modo proporlo senza uscire troppo dal contesto situazionale”.**

## **L’ANALITICO COME PREPARAZIONE**

- RISCALDAMENTO CHE PORTA AL GIOCO
- L’ANALITICO COME CORRETTIVO ALL’INTERNO DELLA STRUTTURA DI GIOCO
- L’ANALITICO COME RECUPERO PERCETTIVO TRA LE SITUAZIONI DI GIOCO

# CREARE UN BUON ESERCIZIO

- **SITUAZIONALITA'**
- **SEQUENZIALITA'**

# METODOLOGIE DI LAVORO

- **INDIVIDUAZIONE AREA DI MIGLIORAMENTO**
- Timing (anticipazione, transizioni)
- Equilibrio (rapporto asse corporeo palla e/o obiettivo)
- “Mani” (contatto con la palla, accelerazioni ed angoli di uscita della palla).

# SCEGLI IL MODELLO

- **TOCCO:**
- Sensibilizzare la parte esecutiva (impulso, polso, dita, gomito, spalle, gambe) per migliorare la parte che identifica la percentuale di «TALENTO». **POSTURA:**
- La costruzione della figura neutra di palleggio nei vari momenti che definiscono la costruzione e l'esecuzione del fondamentale (lavoro dei piedi, bacino, asse corporeo, equilibrio dinamico).

## CONTATTO CON LA PALLA

- Corretta posizione delle mani
- Corretto movimento “controllo/accelero”
- Impulso

# ACCELERAZIONI

- Impulso in avanti e indietro (dita e polsi)
- Corretto utilizzo arti superiori
- Corretto utilizzo arti inferiori
- Fluidità e sinergia delle spinte
- Traiettorie (tipo di alzata e o relazione al bersaglio)

# TIMING ED EQUILIBRIO

- Transizioni (penetrazioni, da posizione di difesa, dopo salto a muro)
- Spostamenti “semplici” (adattamenti da posizione di attesa al punto di contatto)
- Rapporto asse corporeo palla
- Rapporto asse corporeo bersaglio
- **In salto\***

# RINGRAZIAMENTI

*Grazie della cortese*

*attenzione*

[michelefanni@gmail.com](mailto:michelefanni@gmail.com)