

Corso di aggiornamento del 05/05/2021

# IL PALLEGGIO NEL SETTORE FEMMINILE: INDIVIDUAZIONE



Prof. Michele Fanni

# Importanza palleggio nel gioco della pallavolo

Fondamentale per lo sviluppo del gioco (il gioco insegna a giocare)

Fondamentale della pallavolo in cui si ha il maggior controllo della palla

Dal regolamento FIPAV

## 9.3 FALLI DI TOCCO DI PALLA

- 9.3.3 PALLA TRATTENUTA: la palla è fermata e/o lanciata, non rimbalza al tocco
- 9.3.4 DOPPIO TOCCO: un giocatore tocca la palla due volte in successione o la palla tocca in successione varie parti del corpo

# 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).

# La tecnica del palleggio

Rapporto palla asse  
corporeo

Stop di petto

Spinta avanti e  
dietro



Equilibrio



Punto di contatto

# «Le mani»

Velocità uscita

Impulso / spinte

# La tecnica del palleggio

Angoli di uscita

Traiettorie

Rapporto al bersaglio





Indipendenza della mani  
Disequilibrio  
Diverso rapporto palla asse  
corporeo



# 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???**

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 del palleggiatore*

## 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.

# *Maturazione*

Risoluzione problemi

Confronto

Autonomia

# *IL FLUSSO DEL GIOCO*

Quanto tempo c'è dal primo tocco al  
palleggio ?

1,3-1,8 Secondi

# *TRANSIZIONI*

Punto di attesa

Penetrazione CP

Uscita da muro

Da posizione di difesa

*Che palle giochiamo?*

Tempi oggettivi

Traiettorie



# *Traiettorie attaccanti laterali*

Timing

Rapporto palleggiatore attaccante laterali

Lato lungo lato/corto

Seconda linea

Alta

# *Traiettorie centrali*

Anticipo

Rapporto palleggiatore attaccante centrali

Spostata 4 spostata 2

Esclamativa

Cambio chiamata

**Gli schiacciatori non parlano  
dell'alzata, la risolvono!**

Diritto a piccole imprecisioni  
Dovere di mantenere stesso timing

# *Tattica*

Conoscere i proprio giocatori

Base centrale

CP/BP

Punto di forza

*Tattica*

Avversari

Battuta

Muro

Difesa

# *Tattica*

Abitudini, tendenze

Tenere in gioco tutti

«Special acceso»

Finte

# *Allenamento*

Analitico

Sintetico

Globale

*Il lavoro in palestra*

Alleno la tecnica

Alleno la situazione

Alleno il gioco



# *Costruzione dell'esercizio*

SITUAZIONALITA' / SEQUENZIALITA'

VOLUME / SPECIFICITA'

# *Cosa alleno?*

## 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.

Stabilizzazione traiettorie e intese con attaccanti

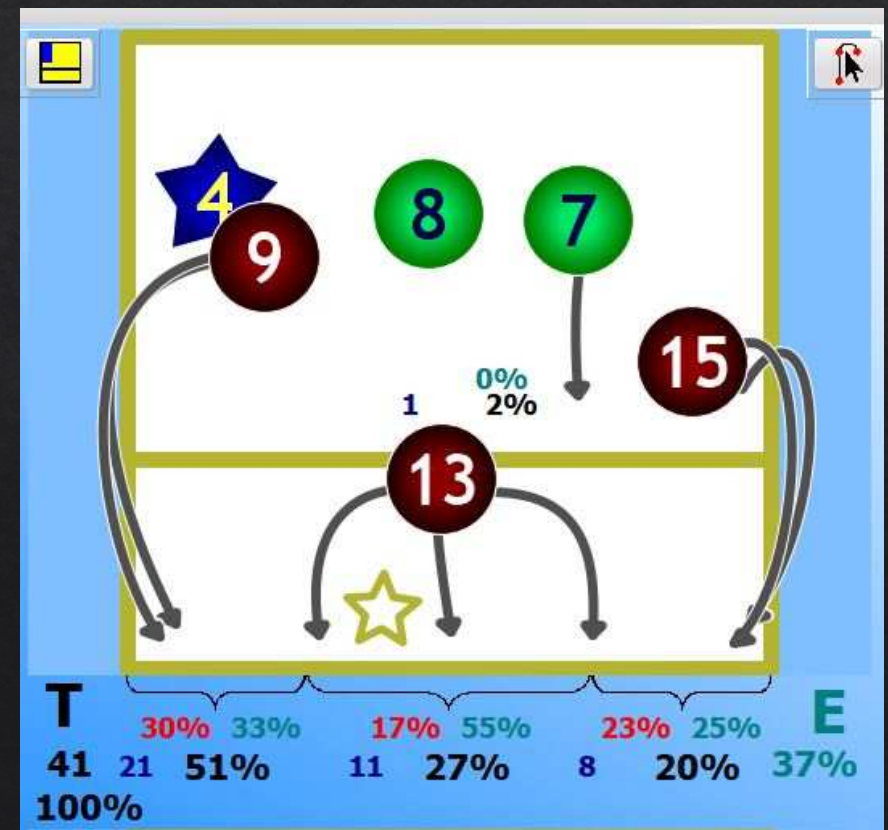
Tattica e gestione della squadra

# IL MESTIERE DEL PALLEGGIATORE

Quanti palloni alza il  
palleggiatore?

Come li alza?

In che situazione e da dove?



	Campionato 2018/19 Superlega Maschile	Campionato 2018/19 A1 Femminile	TDR Maschile 2018 (set al 21)	TDR Femminile 2018 (Set al 21)
Media di attacchi a set	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
Media di alzate palleggiatore a set	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>13</b>	<b>15</b>
Percentuale alzate palleggiatore	<b>83%</b>	<b>88%</b>	<b>57%</b>	<b>60%</b>

# RINGRAZIAMENTI

*Grazie della cortese  
attenzione*

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