

# Mini Guida Al Volley



POLISPORTIVA ROVINATA  
Oratorio di Germanedo

**“Un' associazione di soli tecnici, di manovali e di prestatori d'opera non andrà lontano. Prima o poi finirà per diventare solo una bottega... magari una buona bottega, attenta al “cliente”, ma non sarà mai un movimento culturale appassionato...”**

...buona lettura, Lucio.

## Il Volley, un po' di storia e di curiosità...

In cuor suo William G. Morgan, un istruttore della YMCA (Young men's Christian Association), già sperava che il gioco che aveva sperimentato nella sua scuola "sarebbe stato giocato in ogni angolo della terra e da un grandissimo numero di giovani verso la fine del ventesimo secolo". Egli pensava ad uno sport semplice, adatto a tutti e che si potesse giocare ovunque. Era il 1896 e quel gioco fu battezzato "minonette", il nome di un passatempo settecentesco in voga tra le dame ed i nobili della Francia.

Ancora prima una specie di pallavolo era stata giocata in Italia e poi in Germania dove nel 1893 era conosciuta con nome di "Faustball".

Fu Alfred T. Halstead a mutare alcune regole e il nome in "volleyball" (che oggi è il nome inglese della pallavolo) che significa "scarica", "raffica" o nel gergo tennistico "colpo al volo". Successivamente il gioco si diffuse velocemente in Oriente grazie ad Elwood Brown insegnante della YMCA di Manila nelle Filippine. Egli comprese che le caratteristiche fisiche degli asiatici si adattavano molto bene alle qualità richieste da questo sport, che si sviluppò specialmente in Cina e Giappone.

In Europa la pallavolo fu introdotta dai soldati americani durante la prima guerra mondiale. Erano ancora lontani da venire le battute potentissime, i muri insuperabili, le difese acrobatiche e gli attacchi velocissimi che caratterizzano il gioco moderno, ma la pallavolo si proponeva come uno sport molto competitivo oltre che un passatempo piacevole e un modo semplice per divertirsi.

Solo dopo la seconda guerra mondiale, la pallavolo cominciò però ad uniformarsi a livello internazionale ed in Italia nacque nel 1946 la **Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV)**. Iniziarono così le prime manifestazioni Internazionali e **lo sport divenne Olimpico dal 1964**.

In questi anni le squadre asiatiche e dell'Europa dell'Est dominarono la scena internazionale, ma negli anni 80 Stati Uniti, Russia, Cuba e Cina si confermarono ai massimi livelli. In Italia la diffusione della pallavolo ha registrato un'accelerazione notevole dal secondo posto ottenuto dalla Nazionale ai Campionati Mondiali del 1978 e dal bronzo Olimpico del 1984; in quest'ultimo decennio è poi esplosa a seguito delle entusiasmanti esperienze plurivittoriose.

Oggi la pallavolo italiana è la numero uno del ranking Mondiale a livello maschile e la numero sei a livello femminile. Il palmares di vittorie trionfali dal 1989 ad oggi hanno visto vittoriosa la Nazionale Maschile in quattro edizioni dei Campionati Europei (89-93-95-99), tre edizioni dei campionati Mondiali (90-94-98), oltre ad otto edizioni della World League e altre manifestazioni internazionali di livello mondiale. Ancora oggi quindi la pallavolo italiana si affaccia al nuovo millennio come una realtà di vertice assoluto in grado di assicurarsi ancora tanti allori.

### Fisiologia

Lo studio di una partita di pallavolo è in grado di evidenziare che questa è una disciplina sportiva caratterizzata da movimenti assai diversificati (scatti, salti, tuffi, cadute a terra, ecc.) che si ripetono decine di volte, costituendo le azioni tipiche di gioco. La durata media delle frazioni di gioco non si protrae oltre i 10", con un identico tempo di recupero tra uno scambio e l'altro.

Il tipo d'impegno muscolare non è uguale per tutti i giocatori in campo, esso si diversifica a seconda che si consideri lo sforzo a carico del giocatore centrale, dello schiacciatore esterno od opposto e dell'alzatore. A livello di metabolismo muscolare, la fonte energetica primaria è quell'**Anaerobica** - alattacida. In questo caso, il processo di risintesi dell'ATP è detto anaerobico perché avviene in assenza d'ossigeno (contrariamente a quello detto aerobico) ed alattacido perché non vi è produzione significativa d'acido lattico. Nel tessuto muscolare, già naturalmente, sono presenti molecole di CP (fosfocreatina) e ATP che, scindendosi, rendono disponibile l'energia necessaria per la contrazione muscolare. Le scorte d'ATP sono però esigue e consentono un'attività muscolare esauribile nell'arco di pochi secondi (8-10"), al termine dei quali (se l'attività continua) il ripristino dell'ATP stesso può avvenire solamente per opera dei meccanismi bioenergetici anaerobico lattacido ed aerobico. Il primo non sembra essere principalmente coinvolto nel caso della pallavolo in quanto la concentrazione dell'acido lattico in un giocatore di pallavolo non aumenta in modo sensibile. La pallavolo, si caratterizza come una disciplina tipicamente di potenza, pertanto richiede un costante allenamento finalizzato al miglioramento delle qualità neuro-muscolari che garantiscono reattività ed esplosività.

## Caratteristiche del gioco

Nel panorama delle attività sportive, la pallavolo si presenta come **una disciplina completa e spettacolare**. E' uno tra gli sport più apprezzati ed è praticato nelle scuole, sulle spiagge, negli spazi liberi, rivelandosi come piacevole attività di movimento e svago. La diffusione di questo gioco di squadra è dovuta anche dal fatto di richiedere una minima disponibilità organizzativa: una palla, una corda o una rete, un po' di spazio e pochi appassionati che abbiano voglia di divertirsi. La semplicità della pallavolo è però in realtà solo apparente. Essa nasconde l'attivazione di complicati processi di valutazione e altrettanto difficili risposte esecutive, sotto forma di fondamentali tecnici, ad alto contenuto agonistico e spettacolare. Durante il gioco, infatti, la palla non può essere controllata e la sequenza dei tocchi, sotto forma di una catena di passaggi tra i componenti della squadra, non può essere interrotta, con un chiaro rapporto d'interdipendenza tra i giocatori. L'errore non è mai perdonato ed è punito con la perdita del punto. L'obiettivo è di mandare la palla oltre e sopra la rete, facendola cadere nel rettangolo di gioco avversario in modo tale che la squadra opposta non possa rinviarla o evitare che tocchi per terra.

La pallavolo rientra, nella classificazione comunemente utilizzata, nella categoria dei giochi di squadra. La pratica degli sport collettivi ha una grande capacità formativa perché essi sommano gli aspetti positivi dell'esercizio fisico agli effetti educativi del gioco. In un contesto di motivazione e forte carica emozionale, si sviluppano, infatti, concetti quali la solidarietà, l'impegno, il sacrificio, la volontà, tali da rafforzare, pur nell'ambito di un'attività ludica, il carattere e la personalità. I giochi sportivi sono inoltre caratterizzati dal predominio del carattere aciclico dei movimenti. In altre parole il gesto non è ripetuto sempre in modo uguale, ma varia continuamente e si modifica di momento in momento secondo le azioni che propongono situazioni continuamente variabili.

## Le attrezzature, il campo e gli elementi basilari del gioco

La pallavolo si gioca su un campo rettangolare che misura 18 metri di lunghezza per nove di larghezza. Una linea centrale divide questo rettangolo in due metà campo quadrate di 9 metri per lato; sopra la linea centrale è tesa una rete, i due campi delle squadre avversarie anche sul piano verticale. Ad una distanza di 3 metri dalla rete vi è una linea che divide la zona d'attacco dalla zona più arretrata denominata appunto "seconda linea". L'altezza della rete è stabilita in 2,43 metri per le squadre maschili e 2,24 metri per le squadre femminili. Ulteriori diversificazioni nell'altezza della rete sono applicate nello svolgimento dei campionati giovanili con variazioni legate alle diverse categorie. Il pallone è in pelle e ha circonferenza di 65-67 centimetri e pesa intorno ai 260/280 grammi.

Come tutti gli sport anche la pallavolo ha una tenuta di gara che durante le partite ufficiali deve essere indossata da tutti i giocatori. La maglietta deve essere numerata anteriormente e posteriormente e può essere di cotone o materiale sintetico in modo da migliorare la traspirazione. I pantaloncini sono corti anche se a livello femminile, ultimamente, si fa ricorso all'uso di un body. Le scarpe hanno soles di gomma con la possibilità di proporre soluzioni costruttive o materiali speciali ammortizzanti per assorbire l'aggravio delle sollecitazioni a carico dell'apparato osteo-legamentoso durante le azioni di salto, ricaduta, arresti ecc. Le ginocchiere o le cavigliere sono guarnite con imbottiture che proteggono gli atleti nelle zone più esposte durante gli interventi difensivi.

## Regole di gioco

Se un ex giocatore o un appassionato avesse per qualche annetto disertato le partite di pallavolo, entrando come spettatore in un palazzetto o vedendo una partita in televisione, non potrebbe che essere stupito dalle variazioni apportate negli ultimissimi anni al regolamento. Alcune regole tipiche sono rimaste immutate e caratterizzano questo sport: tre tocchi come massimo per ogni scambio a disposizione d'ogni squadra; la palla che per essere buona deve cadere dentro il campo opposto o costringere l'avversario all'errore; non è possibile toccare la rete o invadere con il corpo il campo avversario; quando si guadagna il diritto alla battuta, la squadra, che è composta di sei elementi, deve operare una rotazione con tutti i suoi elementi, in senso orario. Ultimamente molte sono state le innovazioni inserite nei nuovi regolamenti. La battuta, ad esempio, può essere eseguita indifferentemente su tutta la lunghezza della linea di fondo. Ogni squadra, inoltre, può schierare un "libero", in altre parole un giocatore che entra in azione solo nelle rotazioni di difesa che può entrare ed uscire dal campo in ogni momento in cui la palla non è in gioco. Il primo tocco difensivo può essere un po' più "sporco" ed è sanzionato in modo meno fiscale e restrittivo, risulta così meno efficace l'attacco e le azioni sono più avvincenti e prolungate. La palla può essere colpita anche con i piedi, cosa impensabile solo fino a poco tempo fa. Il punteggio, da ultimo, prevede che si arrivi a 25 punti senza "cambio

palla" ma con la formula *Running Point Sistem* ogni scambio vinto o perso è conteggiato con un punto (come nel tie-break del tennis).

La pallavolo ha dovuto adeguarsi, come tanti altri sport, ai cambiamenti verificatisi nella gestione e diffusione degli eventi sportivi. Questi ormai sono trasformati in veri e propri spettacoli, con tanto d'audience, gradimento e successo presso le grandi platee dei palazzetti e della televisione.

La pallavolo, a tal riguardo, è stata molto dinamica nel rinnovarsi e il cambiamento di parecchie regole ha fatto sì che questa disciplina potesse essere più comprensibile a tutto il pubblico, più avvincente (con maggior equilibrio in campo) e più praticabile da atleti ed appassionati.

## La Pallavolo

### Le tecniche fondamentali:

**La battuta** rappresenta il fondamentale con cui si inizia il gioco. Può essere eseguita dal basso (per principianti), flottante o tipo tennis dall'alto ed in salto. Quest'ultimo tipo di servizio ha trovato ultimamente molta diffusione essendo un'azione "aggressiva" che si prefigge di mettere in difficoltà la ricezione avversaria limitandone la precisione della risposta, procurandosi anche dei punti diretti con degli "ace". E' anche un approccio molto spettacolare e gradito dalle platee della pallavolo.

**La ricezione** rappresenta la risposta al servizio ed è fondamentale per la costruzione delle giocate d'attacco. E' ovviamente importante una elevata percentuale alta d'efficacia ed una bassa percentuale d'errore.

**La schiacciata** è un'azione spettacolare e motivante, che identifica nella sua forma più caratteristica il concetto di fondamentale offensivo. Durante una partita possiamo facilmente distinguere attacchi veloci o anticipati (nella zona centrale del campo); attacchi tesi verso l'esterno del campo; attacchi con schemi in combinazione fra diversi attaccanti ed un gioco eseguito con palloni alti e lenti.

**Il muro** è il fondamentale con cui ci oppone, singolarmente o in coppia con uno o più compagni (esiste anche il muro a tre), per rimandare il pallone nel campo dell'attaccante o solo per "spezzare" la traiettoria potente d'attacco, rallentandola, e quindi rendendola meno insidiosa e più giocabile per la propria squadra.

**La difesa** è data da quelli interventi, a volte spettacolari e acrobatici, che rendono vano l'attacco avversario. Spesso rappresenta il termometro agonistico di una squadra, che consente di valutare il livello di determinazione, di volontà di un'equipe, oltre che il grado di disciplina tattica.

**L'alzata**: il palleggio rappresenta la tecnica più efficace per ottenere un passaggio preciso e l'alzata è la sua massima evoluzione.

### L'allenamento

L'allenamento può essere di tipo **tecnico, tattico e fisico**.

**L'allenamento tecnico** è indirizzato all'apprendimento, perfezionamento e specializzazione del gesto, eseguito correttamente al fine di essere finalizzato positivamente durante le azioni di gioco. **L'allenamento tattico** riguarda gli aspetti collettivi nelle diverse situazioni specifiche d'attacco o difesa. Sono indirizzati all'organizzazione di squadra e all'intesa tra i giocatori nelle diverse fasi agonistiche.

**L'allenamento fisico** dovrebbe tendere il più possibile:

- a simulare gesti affini alla specialità praticata
- ad interessare i settori muscolari tipici dello sport in esame
- a rispettare la specificità metabolica, stimolando il meccanismo bioenergetico principale della pallavolo.

Le qualità fisiche principali sono: **mobilità articolare, velocità, forza e resistenza**.

La mobilità è incrementata per avere una miglior efficienza muscolo-tendinea, avere gradi d'escursione di movimento più ampi, e diminuire anche l'incidenza degli infortuni specialmente con esercizi di stretching. La velocità è allenata soprattutto con l'uso della palla, in forma specifica di gioco, con recuperi di palloni lontano o situazioni di reattività ad uno stimolo variabile e improvviso (difesa). La forza è considerata in particolare negli aspetti esplosivo-balistici, per gli arti inferiori, con salti legati alle azioni di gioco ma anche con balzi pliometrici (termine che definisce la situazione di concentrazione e contemporaneo allungamento di un

muscolo), fra ostacoli, su gradoni o con l'uso di piccoli sovraccarichi. Per gli arti superiori è importante la "forza veloce", termine con il quale s'intende la capacità di imprimere velocità e potenza al pallone. La resistenza deve consentire di affrontare la durata di una partita che può protrarsi anche per due ore; essa si sviluppa attraverso esercitazioni in forma di gioco.



“Alcuni di noi sono come l’inchiostro e altri come la carta.  
E se non fosse per il nero di alcuni di noi, alcuni di noi sarebbero muti.  
E se non fosse per il bianco di alcuni di noi, alcuni di noi sarebbero ciechi.”

Khalil Gibran

## La Pallavolo

Le proposte formulate attraverso gli esercizi tecnici presentati di seguito, rappresentano un primo livello di base cui possono fare riferimento tutti gli operatori, sia per atleti esperti sia novizi. Le esercitazioni vogliono essere un'occasione di spunto per il lavoro in palestra. Esse sono di facile realizzazione e si prestano ad ulteriori variazioni e modifiche.

Ogni insegnante o istruttore può apportare varianti in relazione alle proprie esigenze e al livello degli atleti che ha disposizione.

### Battuta e ricezione

#### La Battuta

La battuta rappresenta il *"fondamentale"* con cui s'inizia il gioco ed è costituito a livello esecutivo da movimenti di preparazione e colpo sulla palla. Il giocatore occupa posto a fondo campo e si piazza nella zona dalla quale batterà e da cui dovrà entrare per difendere. La distanza dalla linea di fondo è relativa al tipo di battuta che si vuole realizzare. La palla va colpita il più in alto possibile ed anche nella variazione di battuta corta, va applicata solo una minor forza non cambiando la gestualità. La direzione è una componente del servizio legato alla precisione verso un bersaglio, la traiettoria, invece, dipende dal lancio più o meno arretrato o avanzato ed al relativo punto d'impatto.

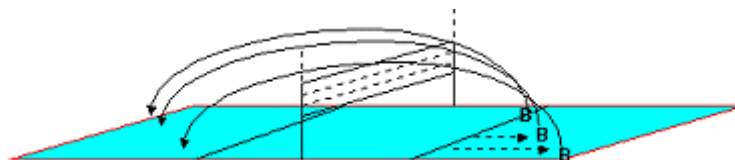
A seconda del punto in cui è impattata la palla, si realizzano traiettorie di tipo rotatorio o flottante. La battuta flottante viaggia nell'aria in modo instabile con un andamento di volo a volte imprevedibile ed alla palla deve essere applicato un impulso passante dal centro di gravità, più grande è la velocità maggiore sarà la sua instabilità. Nel servizio con rotazione (come ad esempio nella battuta in salto), invece, bisogna colpire la palla in modo che la linea di forza non passi per il centro di gravità, più lontano da questa si applica e maggiore sarà l'effetto rotatorio. La componente tecnica è riferita all'efficacia che realmente si può riscontrare in termini di pericolosità, imprecisione della ricezione o punti diretti acquisiti forzando e facendo pressione sulla ricezione avversaria, per indurla ad essere meno positiva possibile. Sviluppare le qualità tecniche del battitore significa far prevalere la componente tecnica su quella tattica. La palla deve viaggiare forte, "liberando" il braccio si cerca la velocità della palla, cioè si cerca che questa impieghi il minor tempo possibile per raggiungere il campo avversario. Cercando una traiettoria flottante, senza vincoli di precisione che limitano la capacità della battuta, si vuol mettere in difficoltà la ricezione avversaria.

La componente tattica fa riferimento soprattutto alla precisione della traiettoria, al controllo sulla zona di caduta della palla, non cercando il punto diretto, ma accontentandosi di un obiettivo intermedio in attesa che il muro, la difesa e il contrattacco facciano il resto. La battuta invece di agire direttamente sulla qualità della ricezione può condizionare la squadra avversaria anche in caso di ricezione positiva, inducendola ad una distribuzione forzata, in alcuni casi obbligata e guidata verso zone in cui il muro potrà far azione di sbarramento.

#### **Esercizio 1**

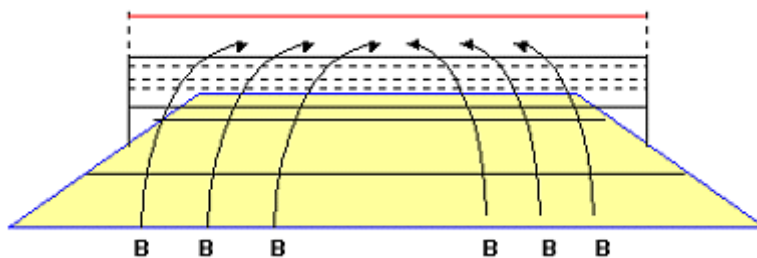
La prima fase didattica è strutturata con esercizi in cui si arretra ad ogni battuta che oltrepassa la rete fino ad arrivare con sicurezza a servire da dietro la linea di fondo campo.

Gli allievi posti uno di fianco all'altro in riga, battono in rapida successione e poi recuperano il pallone per eseguire un nuovo servizio avanzando di un passo verso la rete in caso d'errore o arretrando di un passo (fino a raggiungere la linea di fondo) se la palla oltrepassa la rete.



**Esercizio 2**

Per la battuta tesa, i battitori (B), servono nello spazio tra la rete e un filo tirato sopra di essa.



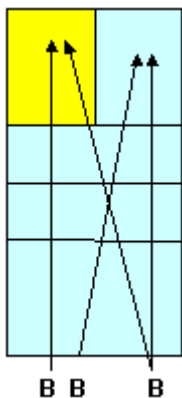
**Esercizio 3**

Il lavoro sulla precisione della traiettoria servizio va sensibilizzata sulla sua profondità e nelle zone di caduta. I battitori da fondo campo alternano battute corte e lunghe.



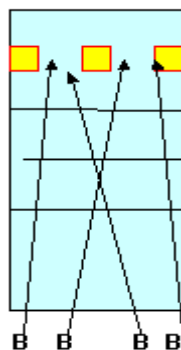
**Esercizio 4**

Lo sviluppo dell'esercizio, riguarda il controllo della traiettoria indirizzata nella metà destra e sinistra del campo, per colpire dei tappeti oppure le diverse zone del campo medesimo.



**Esercizio 5**

Gli atleti battono con l'intento di colpire lo spazio fra i bersagli.

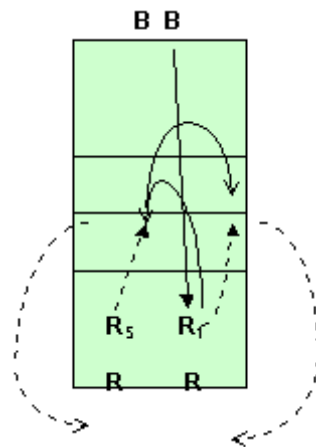


**La Ricezione**

La ricezione è la risposta al servizio avversario. E' il fondamentale da cui dipende la riuscita della costruzione del gioco d'attacco. La valutazione consiste nella corretta analisi della traiettoria della palla fin da prima che l'avversario batta, fissando la palla con lo sguardo ininterrottamente. La prima valutazione riguarda la componente laterale della traiettoria (se è indirizzata a destra o a sinistra), successivamente la componente anteriore - posteriore (se la palla cadrà corta o lunga). Alla valutazione segue uno spostamento, più o meno ampio, che può essere quindi in avanti-indietro, destra-sinistra, o in diagonale avanti o indietro verso destra o sinistra. Lo spostamento realizzabile per garantire una situazione di equilibrio su una battuta tecnicamente impegnativa è di 2 passi.

**Esercizio 6**

R5 e R1 sono rispettivamente in zona 5 e 1 pronti a ricevere. Appena parte il servizio, chi non riceve si porta a rete prima possibile per palleggiare al compagno che ha ricevuto. Poi entrambi tornano in coda alla fila incrociandosi e scambiandosi di zona per la ricezione successiva. Un'altra coppia di ricevitori nel frattempo entra per eseguire la medesima azione.



**Esercizio 7**

Due ricevitori si posizionano in zona 4 e 5. Il battitore batte corto su RA oppure lungo su RB (1). Chi dei due non è impegnato in ricezione, corre a rete e alza (3) per il compagno che riceve (2) e attacca (4) in parallela sul difensore che ha servito la palla.

La stessa situazione la si può realizzare nell'altra metà campo coinvolgendo il giocatore di posto 2 e 1 (fig. 2).

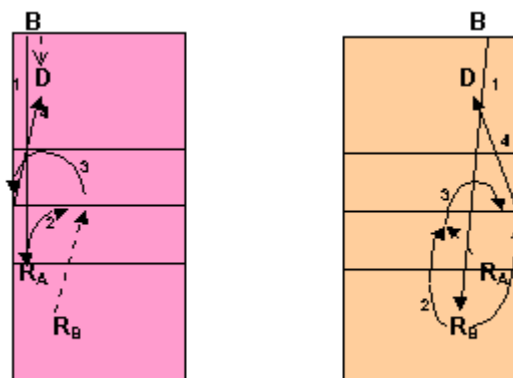
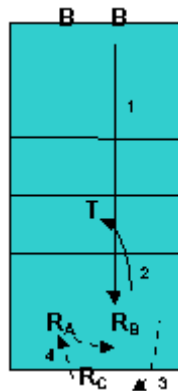


Fig. 2

## Esercizio 8

In ricezione RA e RB ricevono nelle rispettive metà campo. Dopo il servizio, prima possibile, chi ritiene di dover ricevere chiama la palla e chi non riceve si porta dietro al compagno. Chi riceve esce e va in coda. RC entra nel posto lasciato libero mentre chi era corso dietro al compagno avanza ed entra in campo.



L'impatto avviene con la superficie degli avambracci supinati in modo da ottenere un piano di rimbalzo il più ampio possibile utilizzando se necessario diversi tipi di prese per congiungere le mani. Le spalle sono avanzate solo con tricipite e dorsale irrigiditi, estese a guidare la palla verso la zona bersaglio e la palla deve essere lontana dal corpo e non con i gomiti vicini al busto. Il contatto con la palla non deve essere troppo ravvicinato al corpo.

---

### Battuta e ricezione: esercizi

Battuta e ricezione si allenano strutturando al livello organizzativo situazioni di lavoro (battitori, ricevitori) e di assistenza (bersaglio a rete, recupero e rifornimento palloni). I battitori devono solo servire e gli altri si preoccupano solo di non far mai fermare la loro azione con un lavoro coordinato.

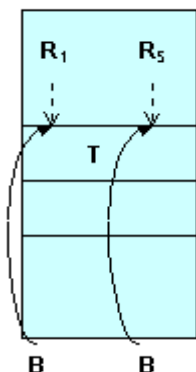
Il lavoro di battuta e ricezione può essere organizzato:

- con esercizi a tempo o a numero ma sempre con un compito tattico (far spostare il ricevitore, solo lunghe o corte ecc.),
- a efficacia (penalizzare o non l'errore, far ricevere male) o in forma di gara (battuta e ricezione che si sfidano con cambi di posto o penalità varie).
- allenando la ricezione a efficacia, a percentuale o in forma di gara. Serie di servizi consecutivi possono servire per automatizzare e consolidare il movimento

Battuta e ricezione vanno esercitate tutti gli allenamenti oltre ad un eventuale lavoro in sedute specifiche. Nel corso della settimana, il lavoro delle prime sedute è più analitico, (spostamenti, lavoro individuale), mentre alla fine si allenano le situazioni collettive nelle rotazioni di squadra o combinandole con l'attacco. Se si vuole lavorare per la quantità, in modo mirato e specifico bisogna allenare battuta e ricezione svincolati dalle altre componenti del gioco.

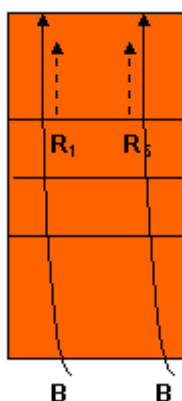
**Esercizio 9**

I battitori eseguono servizi corti che i ricevitori passano a T che ferma la palla. Sulla battuta è meglio arrivare non a piedi paralleli ma in affondo, con le braccia molto basse, quasi parallele a terra e con un ginocchio in appoggio sul pavimento.



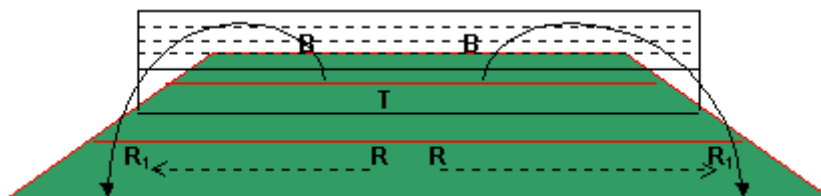
**Esercizio 10**

I giocatori battono lungo sui giocatori che partono avanzati e arretrano per ricevere.



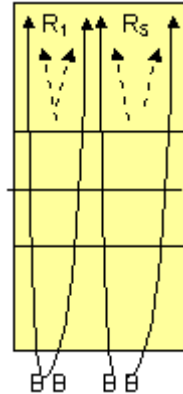
**Esercizio 11**

Il servizio è indirizzato lateralmente. Il ricevitore parte centrale poi si sposta verso la palla. Il giocatore si muove verso la sua destra oppure verso sinistra. La ricerca della posizione corretta si realizza colpendo la palla nel cono delle gambe ma col busto orientato verso la zona bersaglio (T). Non bisogna orientare la frontalità (i piedi cioè) verso il palleggiatore perché la palla entrerebbe nel bagher non frontale ma obliqua.



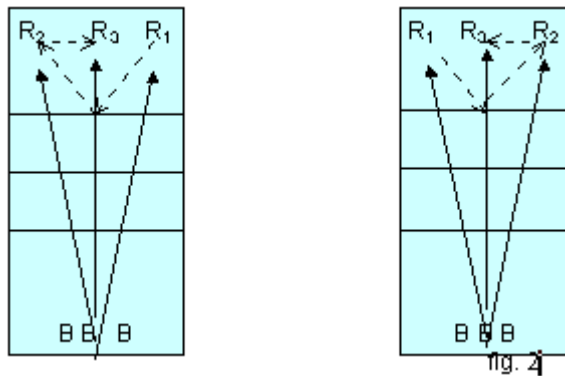
**Esercizio 12**

R<sub>5</sub> e R<sub>1</sub> ricevono una battuta lunga e laterale in zona 5 e 1. La ricezione laterale si esegue colpendo la palla di fianco al piede avanzato e davanti a quello arretrato, con inclinazione laterale delle spalle assente nella battuta corta, a 45° circa su battuta a centrocampo, abbassando la spalla interna alla direzione che si vuol dare alla palla, e con la linea delle spalle quasi perpendicolare a terra su battuta molto lunga.



**Esercizio 13**

Il ricevitore parte dalla zona 5 poi si sposta in zona 1 e in zona 6 per giocare 3 palloni consecutivi. La stessa sequenza può essere ripetuta a ritroso (fig. 2) anche per più serie consecutive.



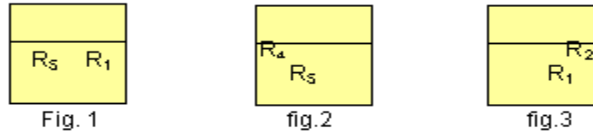
**Esercizio 14**

Un atleta riceve in posto 5 e 1, spostandosi dopo ogni ricezione da una zona all'altra da destra a sinistra rapidamente. La serie comprende 10-20 ricezioni.



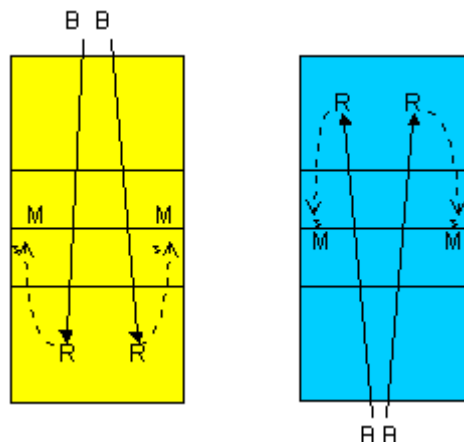
**Esercizio 15**

Si riceve in coppia. Nella fig. 1 i due giocatori sono responsabili di tutti i palloni in campo. Nella fig. 2 e 3 invece si dividono le responsabilità della zona arretrata e avanzata di metà del campo, distinguendo le attribuzioni relative alla battuta corta o lunga. Serie da 10 ripetizioni danno l'idea degli errori e dell'efficacia in percentuale



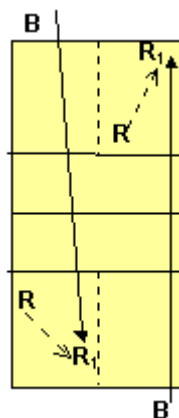
**Esercizio 16**

La ricezione laterale, permettendo di stare più avanzati coi piedi, è maggiormente utilizzata da chi scende da rete e ha quindi l'esigenza di non allontanarsi troppo da rete dovendo poi attaccare. In questa situazione gli attaccanti che stanno in prima linea (zona 4 e 2) scendono da rete per schiacciare (s) dopo aver ricevuto. Dall'altra parte della rete due giocatori contrapposti murano. Nella fase successiva (fig. 2) chi ha murato passa a ricevere e viceversa. L'azione può essere fermata dopo l'attacco oppure può prevedere il gioco senza interruzione anche in forma di gara con il punteggio.



**Esercizio 17**

I giocatori ricevono su metà del campo, lasciando volutamente più scoperta una certa zona del loro campo, per "chiamare" la battuta in quel punto dove cercheranno di servire i battitori posti oltre la rete.



## Il Palleggio

### Tecnica e didattica specifica

Il palleggio rappresenta la tecnica più efficace per ottenere un passaggio preciso e l'alzata è la sua massima evoluzione. Il palleggiatore differenzia la sua azione tecnica di palleggio da quelli che possono essere i canoni esecutivi degli altri giocatori. Egli, infatti, per specializzarsi come "regista" deve adattare la tecnica, che deve già essere buona, ad esigenze di tipo tattico.

La prima valutazione da compiere, per individuare un giocatore adatto al ruolo d'alzatore, non è di tipo fisico (altezza, efficacia del muro), né psicologica (un leader), né tattica (deve smarcare, fintare). Egli deve, primariamente, saper gestire il palleggio con un'abilità tecnica corretta e deve essere preciso.

Il palleggio dell'alzatore si differenzia dall'esecuzione tecnica classica in quanto:

1. Il palleggio è eseguito in una posizione più alta, con le braccia più distese e sopra la testa. L'azione di spinta degli arti superiori è meno accentuata e importante è la forza delle dita e dei polsi.
2. Il busto è utilizzato limitando il lavoro d'inclinazione antero-posteriore, mantenendo una posizione più "neutra" e centrale, meno leggibile dal muro avversario in caso di palleggio rovesciato.
3. Gli arti inferiori intervengono solo nei palleggi a lunga distanza e comunque l'azione primaria, della tecnica del palleggiatore, va maggiormente concentrata sulle mani, sui polsi e solo secondariamente sulle gambe.
4. Bisogna palleggiare in salto il più possibile per abbreviare la traiettoria della palla e dare meno tempo al muro di reagire.

- Sul **1° tempo** si palleggia a distanza molto ravvicinata, usando molto le dita e pochissimo le braccia.
- Sul **2° tempo** si palleggia a distanza breve, con uso dei polsi e in misura leggermente superiore di braccia.
- Sul **3° tempo** si usano le braccia, le gambe e il busto.
- Su palla palleggiata in una zona molto distante, le gambe spingono al massimo ed entrano in azione solo quando la forza delle braccia non è più sufficiente.

Nel palleggio in salto le braccia devono spingere maggiormente per raggiungere un'uguale distanza.

Lo spostamento verso la zona bersaglio deve avvenire al massimo della velocità e da questa uscire nel caso di ricezione staccata da rete, mantenendo sempre lo sguardo fisso sulla palla.

### Progressione tecnica

Didatticamente la sensibilizzazione tecnica inizia dalla fine, in altre parole dai polsi, senza uso delle braccia e su brevissime distanze. Poi si usano le braccia (solo leggera azione, poi più marcata) senza intervento nella spinta degli arti inferiori (che sarà inserita successivamente) e palleggiando da seduti.

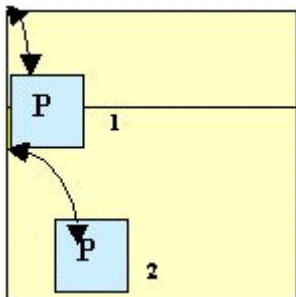
La fissazione dell'alzata avviene con serie di 15-20-30 ripetizioni della stessa palla senza che vi siano un apprezzabile affaticamento e impegno organico. Bisognerebbe poter lavorare sulla qualità, in condizioni di freschezza. Solo se si vuole interessare la volitività, il ritmo può essere alzato con poche azioni specifiche consecutive (ad esempio inserendo la copertura dell'attaccante).

Il palleggiatore deve alzare, verso le zone d'attacco, i palloni provenienti da qualsiasi punto del campo. Nelle esercitazioni inoltre dovrebbe essere sensibilizzato a gestire appoggi, ricezioni o difese che hanno diversa altezza, velocità d'entrata della palla nel palleggio, rotazione ecc.

Tutte le proposte didattiche possono essere eseguite con l'alzatore che palleggia in salto, variando le situazioni tattiche e dosando adeguatamente l'intensità del lavoro.

Alcuni esercizi si possono realizzare mentre i palleggianti si allenano con i compagni di squadra. Vista la particolarità e specificità dell'allenamento proposto, bisognerebbe però prevedere sessioni d'allenamento tecnico, anche brevi, riservate ai soli palleggianti. Nella situazione di gioco e negli esercizi d'attacco con i compagni saranno poi affinati i meccanismi d'intesa.

**Esercizio 1**



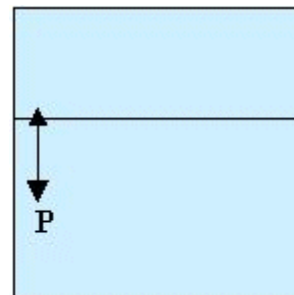
1. Da seduto a terra, sopra un tappetino o su una sedia o panca, il giocatore palleggia da distanza ravvicinata contro il muro con la sola azione delle mani escludendo le braccia che stanno distese in alto.

Variazione

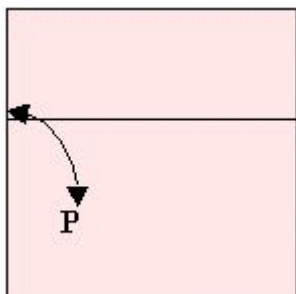
2. Nella stessa situazione il palleggio è eseguito interessando maggiormente i polsi e le braccia e allontanandosi leggermente dalla parete.

**Esercizio 2**

Con il dorso in appoggio alla parete, il giocatore esegue dei palleggi di controllo sopra la testa.



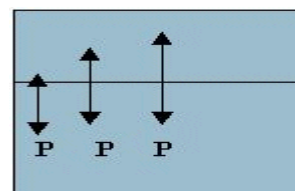
**Esercizio 3**



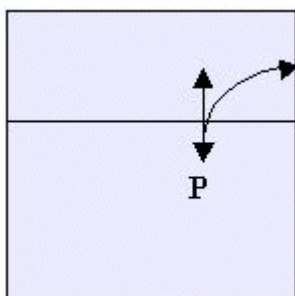
Cominciando prima da vicino al muro e poi, serie dopo serie, allontanandosi sempre di più, si eseguono dei palleggi da in piedi utilizzando in misura progressivamente maggiore i polsi, le braccia e le gambe.

**Esercizio 4**

L'alzatore esegue dei palleggi di controllo sopra la testa, alternati a palleggi sempre più alti.



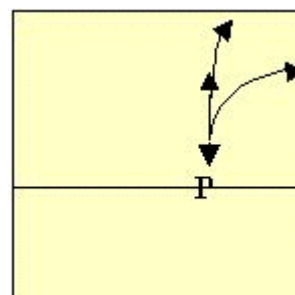
**Esercizio 5**



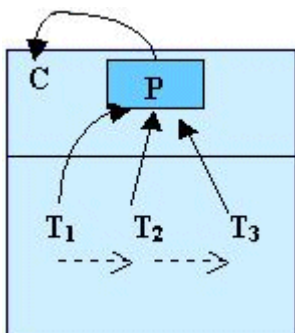
L'atleta fa dei palleggi di controllo sopra il capo alternati a palleggi contro la parete.

**Esercizio 6**

Il palleggiatore si posiziona in un angolo della palestra ed esegue dei palleggi, girandosi una volta verso destra e una verso sinistra, alternando queste azioni con un palleggio di controllo sopra la testa.



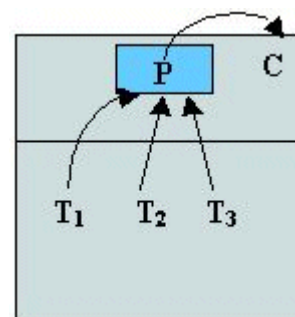
**Esercizio 7**



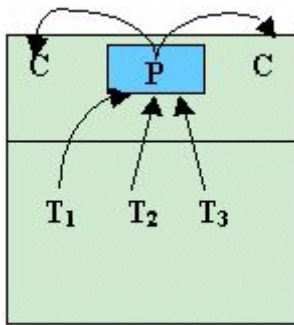
L'allenatore ( $T_1$ ) lancia dei palloni (serie da 15/30) che l'alzatore, seduto a terra o su una sedia, palleggia in zona 4 dove un compagno (C) fermerà la palla.  $T_1$  potrà far pervenire delle serie di palloni anche da altre posizioni ( $T_2$ ,  $T_3$ , ecc.) per variare l'angolo di provenienza della ricezione.

**Esercizio 8**

A differenza dell'esercizio n.7 la palla è palleggiata verso la zona 2, mentre le modalità esecutive sono le stesse. Nel palleggio all'indietro va posta attenzione all'azione delle mani e alla spinta dei pollici.



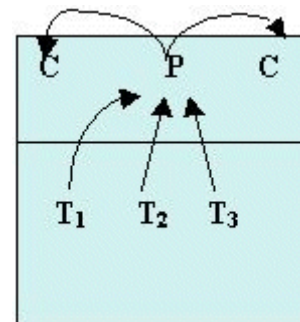
**Esercizio 9**



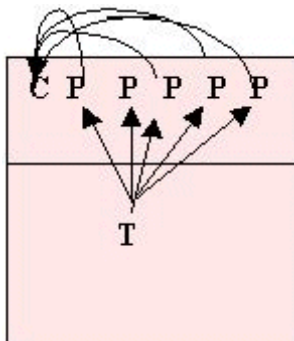
L'allenatore lancia serie di palloni dalle diverse posizioni e il giocatore che palleggia passa la palla alternativamente in zona 4 e 2.

**Esercizio 10**

Gli esercizi n. 7, 8, 9 possono essere realizzati con il palleggiatore che palleggia da fermo, non più da seduto (a terra o su una panca) ma nella postura normalmente usata durante il gioco. L'attenzione va comunque sempre centrata sull'azione delle braccia senza intervento degli arti inferiori.



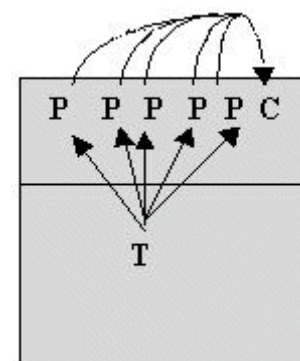
**Esercizio 11**



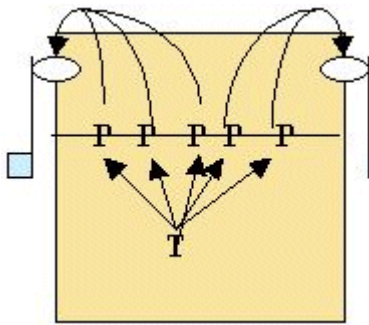
T manda i palloni al palleggiatore che esegue delle serie d'alzate da fermo sempre dallo stesso punto verso la zona 4. L'azione d'alzata è così sensibilizzata su tutta la lunghezza della rete per automatizzare le traiettorie da eseguire quando la ricezione è spostata.

**Esercizio 12**

Quest'esercitazione è realizzata come la n. 11 con la differenza che l'alzata è indirizzata verso la zona 2.



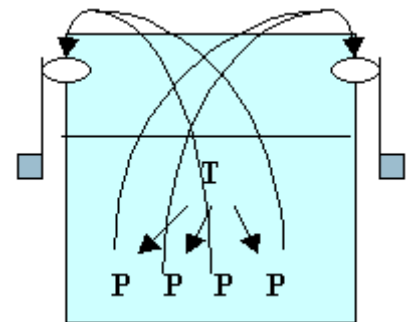
**Esercizio 13**



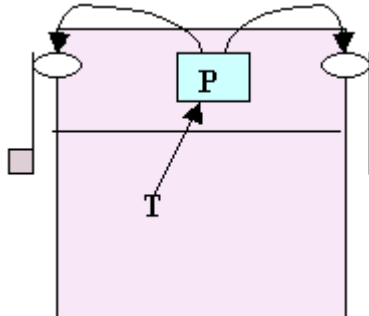
La ricezione a volte può essere staccata da rete e obbligare l'alzatore ad uscire dalla zona bersaglio e portarsi verso il fondo del campo e da qui eseguire il palleggio per l'attaccante. In quest'esercizio chi palleggia si posiziona distante da rete ed esegue da fermo delle serie d'alzate in zona 4 e 2. Il bersaglio può essere costituito, ad esempio, da un canestro mobile tipo basket che opportunamente posizionato, fornisce (anche statisticamente) delle indicazioni sulla precisione del lavoro svolto.

**Esercizio 14**

La zona di partenza del palleggio può essere ulteriormente distanziata dalla rete fino ad arrivare quasi a fondo campo.



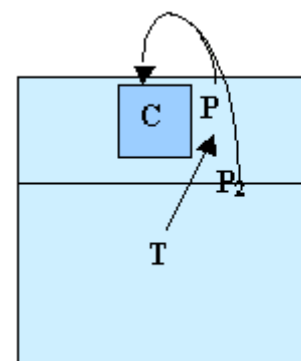
**Esercizio 15**



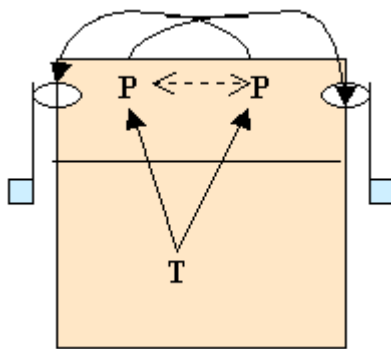
Se si dispone di un plinto che riproduca all'incirca l'altezza dell'elevazione del palleggiatore impegnato nell'azione d'alzata in salto, si può sensibilizzare l'altezza corretta della traiettoria delle palle d'attacco in zona 4 e 2. Il palleggio in salto, infatti, è una tecnica fondamentale di cui deve essere in possesso l'alzatore. Se qualche volta si vuole centrare l'attenzione sulle alzate in banda senza un lavoro organicamente impegnativo (evitando i salti ripetuti) questa può essere una soluzione possibile.

**Esercizio 16**

T lancia i palloni a P che alza dei primi tempi per il compagno (C) che sta sopra una sedia o panca e blocca il pallone. La stessa esercitazione si può eseguire con l'alzatore staccato da rete (P<sub>2</sub>) che alza i primi tempi con ricezioni staccate dalla rete.



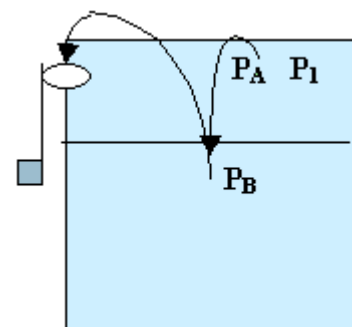
**Esercizio 17**



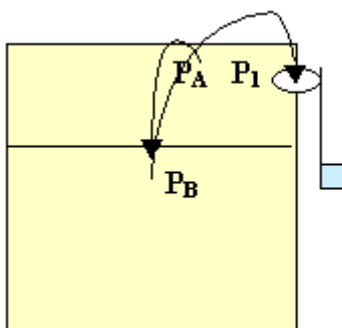
T manda il pallone spostato verso la zona 4 o 2. Il palleggiatore alzerà dalla parte opposta alla direzione del suo spostamento, verso la zona esterna a lui più lontana.

**Esercizio 18**

L'alzatore ( $P_A$ ) nella zona bersaglio ha un pallone in mano e fa un palleggio spostato verso la linea dei 3 metri, si sposta sotto la palla velocemente e palleggia in posto 4 ( $P_B$ ). Dietro di lui un altro alzatore ( $P_1$ ) ripete la stessa azione. I due giocatori si alternano ritornando dopo ogni azione in coda al compagno nella zona d'alzata.



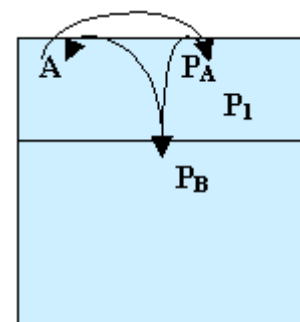
**Esercizio 19**



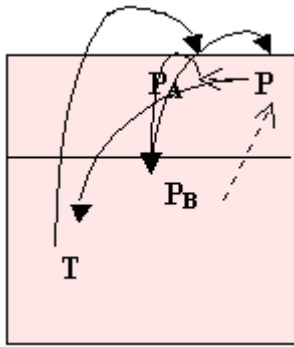
Come nell'esercitazione precedente il palleggiatore manda la palla verso il centro del campo e alza in zona 2.

**Esercizio 20**

L'esercizio ricalca la dinamica dell'esercizio 18 ma con l'assistenza di A in posto 4, l'azione d'alzata diventa consecutiva. A palleggia a rete a  $P_A$  che invia il pallone verso il centro del campo da dove servirà A che passa a rete dove si è portato l'altro alzatore  $P_1$ .



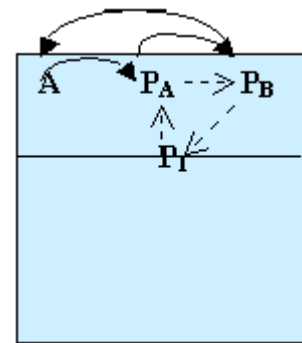
**Esercizio 21**



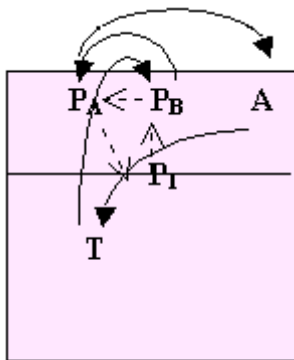
Quest'esercitazione riprende in forma continuata l'esercizio n. 19. T passa a rete verso P<sub>A</sub> che palleggia la palla staccata da rete in P<sub>B</sub> e poi la invia in posto 2 dove P la palleggia a T e si sposta nella zona di rete lasciata libera da P<sub>A</sub>. I due alzatori si alternano nella funzione di palleggio dopo aver fatto da riferimento in zona 2 e aver servito T.

**Esercizio 22**

A palleggia a centrocampo per P<sub>A</sub> che esegue un palleggio indietro in P<sub>B</sub> da dove alza per A. Poi P<sub>1</sub> subentra nella zona centrale della rete e ripete l'azione appena eseguita dal compagno.



**Esercizio 23**



T passa il pallone nella zona centrale a P<sub>B</sub> che palleggia avanti verso la zona 4 e poi alza dietro in zona 2 dove A passa a T e l'azione ricomincia con P<sub>1</sub> che entra nella zona centrale.

**Esercizio 24**

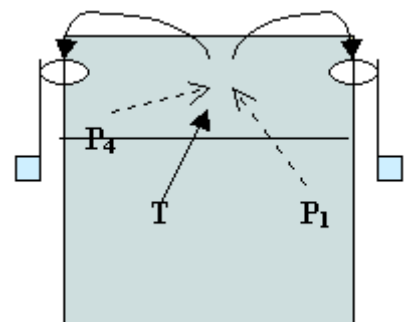
I palleggiatori partono dalla zona 1 e dalla zona 4/5 e corrono nella zona target da dove palleggiano nei cesti posti in zona 4 e 2 i palloni lanciati da T.

**Variazione 1**

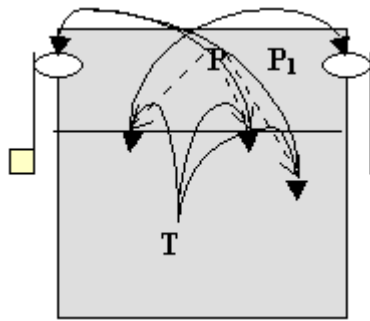
T chiama all'ultimo momento "4" o "2" per dare indicazione al palleggiatore della zona dove dovrà far pervenire l'alzata.

**Variazione 2**

Spostando il cerchio, che fa da bersaglio, si allena anche l'alzata per l'attacco dalla 2° linea.



**Esercizio 25**



T lancia palloni spostati a tutto campo da palleggiare in zona 4 e 2. I due palleggianti P e P<sub>1</sub> si alternano nell'alzata.

Variazione 1

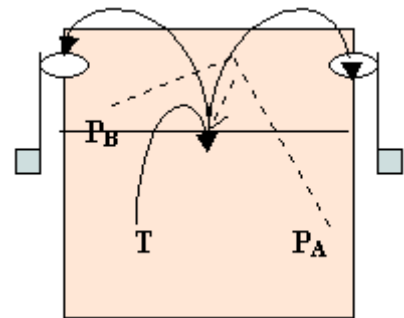
T dopo aver fatto spostare l'alzatore con la prima palla gliene lancia altre 5 che alzerà dal posto.

Variazione 2

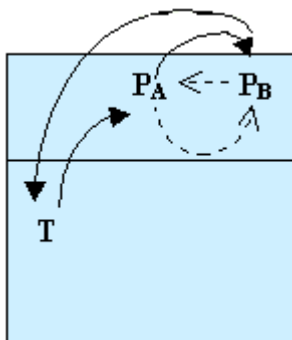
T chiama la zona dove sarà palleggiata la palla.

**Esercizio 26**

I palleggianti entrano dalla zona 1 e 4/5 e raggiungono la zona bersaglio vicino a rete da cui dovranno staccarsi velocemente per andare ad alzare la palla spostata in qualsiasi punto del campo da inviare in zona 4 e 2.



**Esercizio 27**



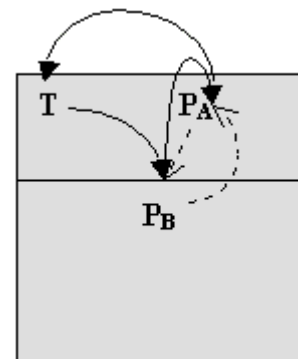
Con quest'esercitazione si allena in forma continuata l'esecuzione dell'alzata in posto 2. T passa a P<sub>A</sub> che palleggia all'indietro per P<sub>B</sub> che serve T e poi si sposta in avanti occupando il posto centrale del campo lasciato libero da P<sub>A</sub> che si porta in zona 2.

**Esercizio 28**

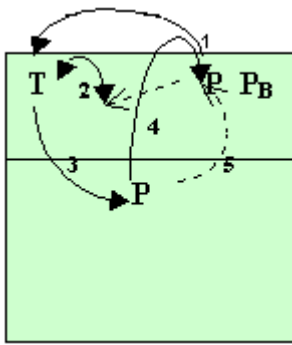
Con quest'esercitazione si allena, in forma continuata, l'esecuzione dell'alzata in posto 4. T passa a P<sub>B</sub> che serve il compagno che sta a rete (P<sub>A</sub>). Questi alza in zona 4 e poi palleggia il pallone inviato da T verso P<sub>B</sub> che ha occupato il suo posto. Praticamente ogni palleggiatore gioca 2 palloni, il 1° da alzare in zona 4 e il secondo per il compagno.

Variazione

T fa un attacco piazzato in diagonale stretta sull'alzatore che gli ha appena passato la palla.



**Esercizio 29**

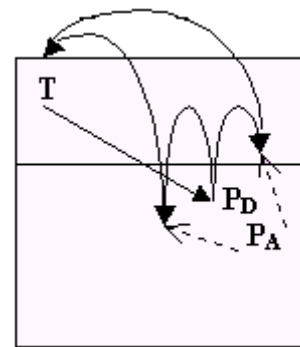


La copertura può essere inserita in molte delle esercitazioni fin qui illustrate. Ad esempio:

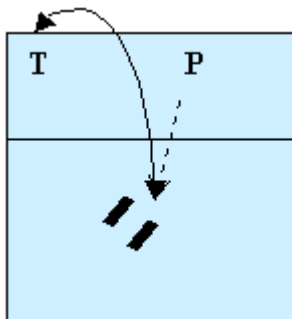
1. P alza in 4 e corre a coprire
2. T gli passa una palla corta che P gli restituisce
3. T fa un appoggio alto spostato
4. P passa a rete per P<sub>B</sub> che inizio a una nuova serie.
5. P si porta a rete in coda al compagno.

**Esercizio 30**

T attacca su P<sub>D</sub> (difensore) in diagonale che difende tenendo la palla alta alla sua destra o sinistra senza una sequenza precisa. P<sub>A</sub> (alzatore) parte dietro di lui e si sposta a palleggiare verso la zona 4. A questi punto, P<sub>D</sub> e P<sub>A</sub>, si scambiano e inizia una nuova azione con l'attacco di T.



**Esercizio 31**



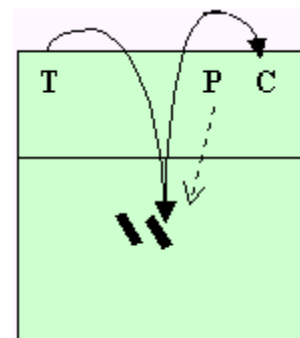
Nell'azione di palleggio, per avere un buon controllo, si arriva con i piedi orientati verso la zona dove è mandata la palla. Per motivi tattici a volte l'alzatore può dare una "frontalità inversa" per rendere meno leggibile all'avversario la direzione del suo passaggio. T lancia la palla spostata e P palleggia orientando i piedi verso la zona 2 come se volesse inviare la palla in quella direzione. Aiutandosi con l'azione delle spalle e busto invece serve la zona 4 di provenienza.

**Esercizio 32**

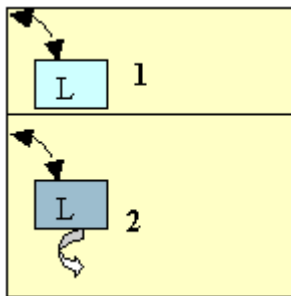
T lancia il pallone verso il centro del campo. P si stacca da rete e orienta i piedi come se volesse alzare in zona 4 e invece passa la palla in zona 2.

**Variazione**

In questo, come in tutti gli altri esercizi in cui si palleggia in zona 2, si può variare l'alzata come se si volesse servire l'attaccante di seconda linea.



## Esercizi di rafforzamento



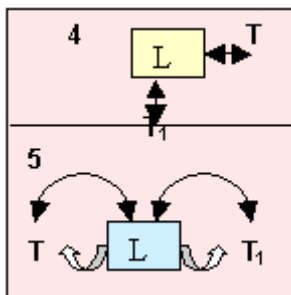
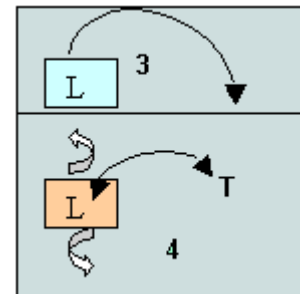
Per migliorare l'azione di spinta delle braccia si possono utilizzare dei palloni medicinali da 1.5/4 kg oppure palloni da pallavolo più pesanti (400 gr) per le mani. Le esercitazioni proposte di seguito si possono eseguire da seduti sopra un tappetino oppure su una sedia o panca.

1 - Lanci della palla contro il muro da braccia alte.

2 - Dopo aver lanciato e ripreso la palla, il giocatore esegue una torsione verso sinistra. Lo stesso può essere abbinato con una torsione a destra.

3 - Da seduti si lancia la palla medicinale con la sola azione delle braccia e si misura la distanza.

4 - T lancia la palla a L che dopo averla ricevuta, fa una torsione a destra e a sinistra alternate con la palla medicinale in mano.



4 - L è frontale rispetto a T<sub>1</sub> e ha alla sua sinistra di fianco T. Con una torsione del busto di 90° passa la palla a destra e a sinistra. La stessa cosa può essere realizzata ma con T alla destra di L.

5 - Due giocatori, con una palla medica a testa, si piazzano di fianco a L che sta seduto frontalmente verso il fondo del campo. Quest'ultimo si gira una volta a destra e una a sinistra (con rotazione del busto di 180°), ricevendo e restituendo la palla al compagno che l'ha lanciata. La stessa cosa si può eseguire con una sola palla medica che è ricevuta e lanciata a destra e sinistra. La differenza sta nel fatto che in questo modo la torsione è eseguita con la palla e quindi con più carico.

## La Difesa

La difesa è la risposta tecnica che si esegue per impedire all'attacco avversario d'essere vincente. Nella difesa si sintetizzano molti aspetti caratteristici della pallavolo. La padronanza ed il dominio delle tecniche d'intervento sono aspetti sicuramente fondamentali nel controllo e nella gestione dei palloni, ma sono altrettanto importanti l'anticipazione, la valutazione dell'azione dell'attaccante e del proprio muro. La situazione di sfida con lo schiacciatore avversario carica questo *fondamentale* di alti significati agonistici e spesso dà la misura del livello di motivazione, volontà, combattività e determinazione di una squadra.

### La tecnica

1. **Le gambe sono in una posizione di divaricazione comoda**, non eccessivamente aperta (per non rendere meno efficace la partenza negli spostamenti) e non troppo stretta (perché consente meno equilibrio). **I piedi sono leggermente più larghi delle spalle**, con il peso del corpo sugli avampiedi.
2. **Il busto è inclinato in avanti** con un angolo pari a quello esistente tra tibia e piede.
3. **Le braccia sono flesse**, rilassate, **con le mani avanti**, staccate ed orientate in alto, alla larghezza circa delle ginocchia. La posizione deve consentire di colpire la palla in tutta la gamma dei possibili interventi. Le braccia non si muovono basculando ma cercano la palla davanti, estendendosi ed

unendo le mani solo alla fine, appena prima dell'impatto. **Un'azione corretta, inizia con l'avanzamento delle spalle rispetto alle anche, nell'andare incontro alla palla.**

## Didattica

A livello didattico la progressione può essere così cadenzata:

### *Esempio di circuito realizzabile:*

- 1 Didattica della posizione d'attesa.
- 2 Spostamenti. Avanti, indietro, laterali ed incrociati.
- 3 Esercizi analitici per l'azione delle sole braccia, per il bagher frontale, per quello laterale o in caduta avanti.
- 4 Difesa dal posto, attraverso esercizi semplici con palloni facili e difesa controllabile ad intensità e difficoltà crescenti.
- 5 Difesa della palla laterale, corta, alta.
- 6 Difesa dopo uno spostamento.
- 7 Difesa acrobatica: cadute, rullate e tuffi, prima in forma analitica, poi tecnica con e senza palla. Esercizi di volontà difensiva.
- 8 Difesa in situazioni tipo, individuali e collettive.
- 9 Esercizi con lettura, anticipazione e struttura tattica.
- 10 Difesa in situazioni di gioco.

A livello metodologico, gli esercizi possono essere eseguiti, variamente organizzati, in relazione alle finalità che intendiamo raggiungere, al livello o alla categoria in cui si opera (giovanili, atleti di media, buona o alta qualificazione) o alle abilità e capacità dei giocatori. Dovendo decidere gli interventi specifici, si potranno considerare alcune variabili rispondenti, per le diverse esigenze, a domande quali:

### ...chi attacca?

1. **Con attacco dell'allenatore**, per avere maggior controllo; l'istruttore sa quale finalità ha l'esercizio, sa cosa vuol vedere eseguito dal difensore e dovrebbe essere in grado di mettere i giocatori nelle condizioni di lavorare in modo controllato.
2. **Con attacco di un compagno**, quando l'abilità tecnica lo consente, assolutamente il prima possibile.

### ...come ?

3. **Con esercizi interrotti**, quando per il tipo d'intervento (cadute), per la cura della tecnica o per facilitare un esercizio difficilmente gestibile in forma continuata, si ritenga che sia meglio fermare la palla tutte le volte.
4. **Con esercizi eseguiti in forma continuata**, in cui si richiedono doti di controllo della tecnica, della continuità, un'attenzione e concentrazione costante - con una componente anche di lavoro muscolare - e la resistenza specifica.

### ...da dove ?

5. **Con attacco da terra**, di facile controllo (poche interruzioni) anche se la risposta angolare non è molto realistica.
6. **Con attacco da oltre la rete dal tavolo**, con il vantaggio di realizzare un lavoro tecnico facilmente controllabile, con poche pause e in condizioni che riproducono la distanza e l'altezza di provenienza dell'attacco, in modo rispondente al gioco.
7. **Su autoalzata dell'attaccante stesso** in situazione più vicina alle condizioni di dinamicità e ritmo dell'azione difensiva. L'azione di lancio/attacco è per lo schiacciatore stesso, più impegnativa a livello coordinativo, tecnico e fisico.
8. **Su alzata e attacco**, in situazione più reale anche se più difficile a livello esecutivo (maggior numero di errori e interruzioni).
9. **In modo misto**, con azioni sia dal tavolo che da terra, o da terra e poi su alzata, ecc..

**...la velocità della palla ?**

10. **con attacchi lenti** per l'acquisizione della tecnica oppure quando la distanza della palla è maggiore.
11. **Con attacchi medi e veloci:** dal posto o leggermente spostati.
12. **Con attacchi forti,** quando si ha buona capacità di gestire la tecnica e nei casi di difesa della palla addosso.

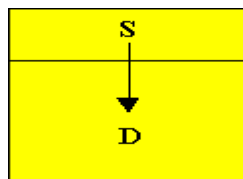
**...con che organizzazione numerica ?**

13. **A coppie.** Questa è la soluzione didatticamente più semplice all'inizio ed è vantaggiosa perché si realizza la quantità, cioè un alto numero di colpi, anche se si deve possedere un buon controllo del braccio. La continuità del lavoro di difesa a coppie, nelle categorie giovanili, è un presupposto irrinunciabile per passare alle esercitazioni più complesse.
14. **A terzetti,** in cui diminuisce il rapporto numerico dei colpi, ma s'inseriscono concetti d'assistenza e spostamenti.
15. **A gruppi di cinque-sei giocatori,** se si difende in situazione di gioco o di campo.

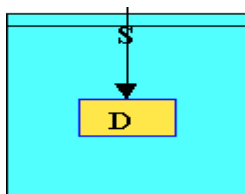
Le gambe, nel bagher laterale, giocano un ruolo importante sul bilanciamento e sulla distribuzione equilibrata del peso. Le braccia vanno portate come per eseguire un bagher frontale, con abbassamento della spalla interna. Sulla palla alta si può arretrare leggermente col piede esterno perché aiuta l'innalzamento delle spalle, se la palla non viaggia fortissima, e in caso si debba realizzare uno spostamento di uscita a destra o a sinistra.

**Esercizio 1**

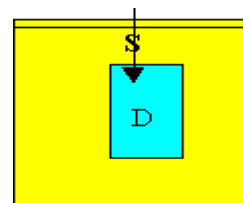
Il giocatore a rete attacca con una palla piazzata che viene bloccata dal difensore posto a fondo campo (con un'azione simile a quella del portiere di calcio).

**Esercizio 2**

Il difensore sta seduto o in ginocchio su un tappetino e cerca di impedire che l'attaccante lo colpisca difendendosi dai palloni che gli vengono inviati, concentrandosi sull'azione degli arti superiori. Cambiando l'orientamento del tappeto (es. 2b) si differenzia anche l'azione difensiva.



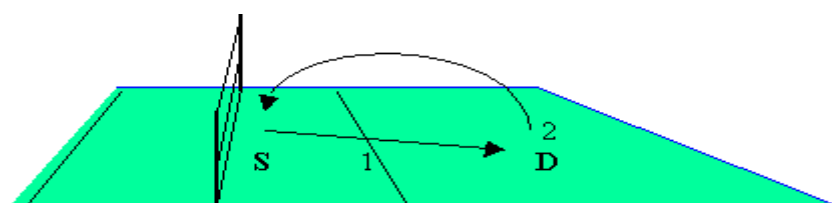
Es. 2a.



Es. 2b

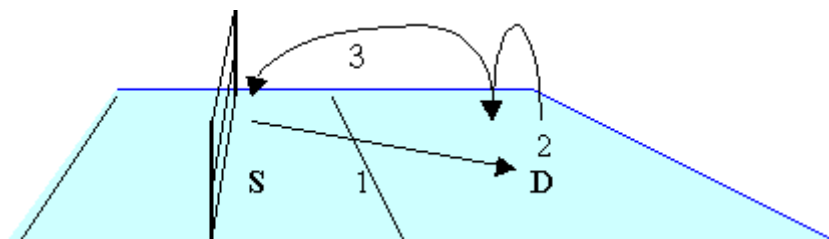
**Esercizio 3**

Fermando la palla dopo ogni azione, l'attaccante schiaccia non forte sul difensore che gli rimanda la palla in palleggio e successivamente, dopo attacco più potente, con un rimando di bagher.



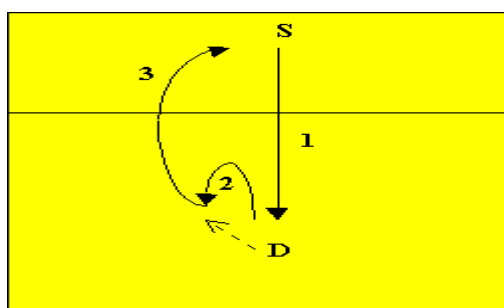
**Esercizio 4**

L'attaccante schiaccia sul difensore che esegue un palleggio o bagher di controllo sopra la testa. Egli restituisce poi la palla all'attaccante in palleggio a **S**, che la ferma per poi iniziare una nuova azione.



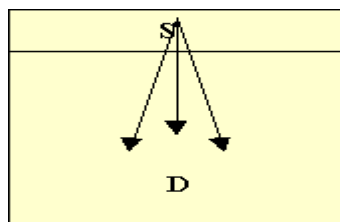
**Esercizio 5**

Come nell'esercizio precedente, il difensore tiene la palla alta, spostando leggermente la direzione della sua difesa in avanti, indietro o lateralmente. In questo modo sarà obbligato ad adeguare la sua posizione per poter realizzare un passaggio preciso.



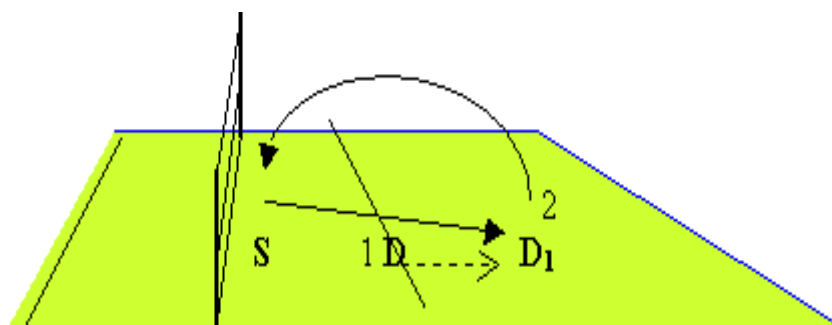
**Esercizio 6**

Sempre a coppie, si difendono palloni in arrivo leggermente a destra o a sinistra del corpo, oppure leggermente corti o alti, con una corretta azione delle spalle e bilanciamento sulle gambe.



**Esercizio 7**

L'azione difensiva può essere preceduta da uno spostamento avanti o indietro, con l'esigenza di colpire la palla in posizione stabile e da fermi. **D** si sposta in **D<sub>1</sub>** difendendo l'attacco dopo uno spostamento indietro.

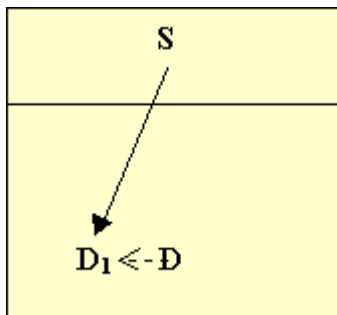


**Esercizio 8**

Allo stesso modo, utilizzando i movimenti a destra e sinistra, il difensore si sposta anticipatamente e riceve l'attacco del compagno.

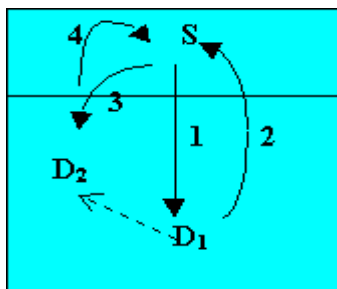
**Esercizio 9**

Il difensore segue la "frontalità" dell'attaccante che si alza la palla e poi orienta il corpo nella direzione del colpo che intende eseguire. Il difensore cerca di "leggere" in anticipo se questi indirizzerà la palla a destra o a sinistra.



**Esercizio 10**

Una successione d'interventi non ripetitivi si verifica difendendo due o più palloni consecutivamente. S, con due palloni già pronti in mano, attacca e subito dopo lancia un pallone spostato al difensore che dovrà far pervenire entrambi i palloni al compagno che ha attaccato, per iniziare un'altra serie di due difese.

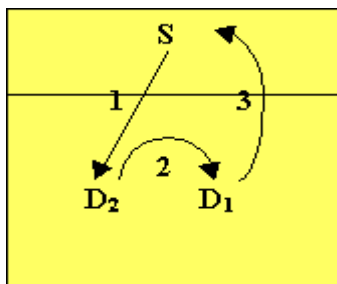


**Variante**

Fermare la palla dopo ogni attacco è una soluzione facilitante. In questo modo si rende sicuramente più efficace la proposta tecnica. Un'azione consecutiva va ricercata quando possibile. La continuità dell'esercizio dà la misura della gestione tecnica in condizioni semplici, presupposto irrinunciabile per il passaggio a situazioni più complesse. Per ottenere un lavoro meno frammentato, è importante che vi sia un buon controllo nell'azione d'attacco e di difesa. Di conseguenza, tutti gli esercizi riportati fino ad ora possono essere eseguiti (inserendo in qualche caso anche la possibilità di usare il palleggio di controllo) in forma continuata.

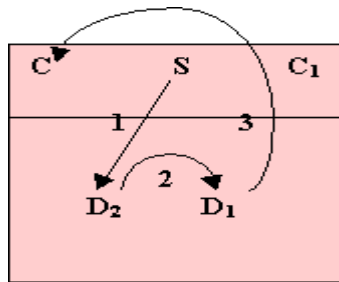
**Esercizio 11**

Se i gruppi di lavoro sono formati da tre giocatori, il rapporto numerico dei colpi diminuisce, ma s'inseriscono i concetti d'assistenza e collaborazione. A gruppi di tre, due difensori stanno a fondo campo e un attaccante a rete. S attacca e chi dei due difensori non intercetta la palla avrà il compito di passarla allo schiacciatore posto a rete.



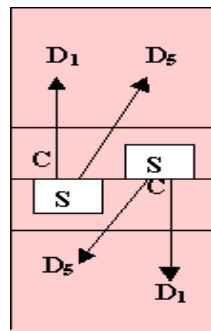
**Esercizio 12**

L'assistenza difensiva ai compagni trova applicazione in esercizi in cui la volontà e la tecnica si fondono, nel tentativo di rendere gli interventi efficaci e positivi. 2 giocatori difendono a tutto campo. Chi non difende passa la palla in posto 2 (sempre in diagonale) a C e C1.



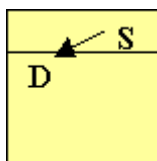
**Esercizio 13**

Con l'attacco eseguito da terra, si realizzano poche interruzioni nel lavoro. In tali condizioni però, la risposta angolare è poco realistica. Con l'uso di un tavolo ad esempio, si ha il vantaggio di offrire delle proposte più vicine alle condizioni di gioco. S attacca dal tavolo in diagonale e in parallela sui difensori posti in zona 1 e 5.

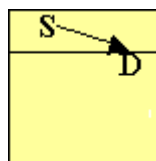


**Esercizio 14**

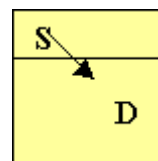
Allenandosi nelle situazioni di campo, si propongono per i diversi ruoli le attribuzioni specifiche relative a ciascuna zona. Nell'es. A viene allenata la difesa della diagonale stretta in zona 4 mentre nell'es. B è la zona 2 ad essere interessata. Nell'es. C e D la diagonale del posto 5 e 1 viene difesa a turno dai giocatori che si alternano.



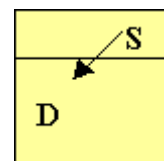
A



B



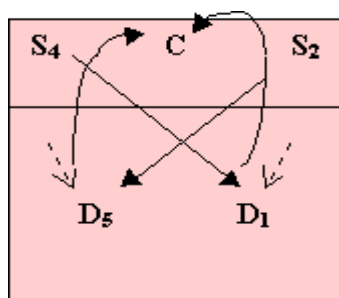
C



D

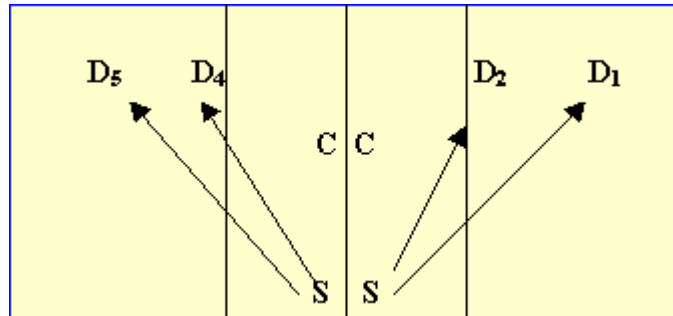
**Esercizio 15**

Partendo da una posizione di difesa in un primo tempo, con un leggero arretramento si difende la diagonale. Il pallone viene inviato verso la zona 3 a C.



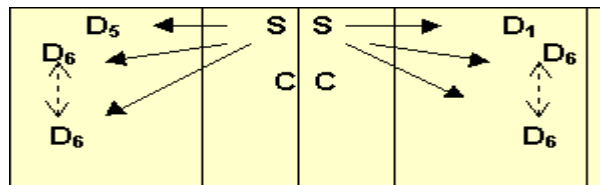
**Esercizio 16**

La diagonale ora è presidiata da due giocatori. Difendendo, con un compagno vicino, si stabiliscono specifiche aree d'azione, secondo linee di responsabilità tali da evitare conflitti di competenza.



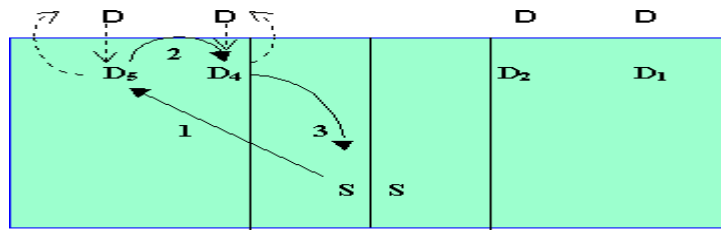
**Esercizio 17**

Allo stesso modo possono essere allenate le situazioni di difesa della parallela con attacco dal posto 4 o 2. Il giocatore che difende in 6 si sposta verso la linea laterale o rinforza la diagonale a seconda dei compiti tattici che gli sono affidati.



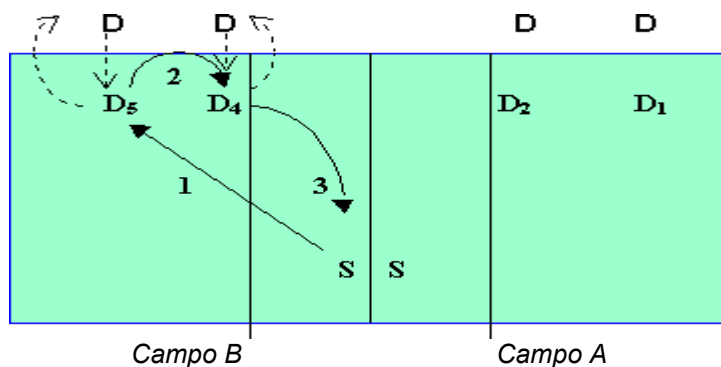
**Esercizio 18**

2 giocatori difendono la diagonale. Chi dei due non difende alza a S. Immediatamente dopo, entrambi escono e si portano dietro alla coppia che li segue e che ripeterà la medesima azione difensiva.



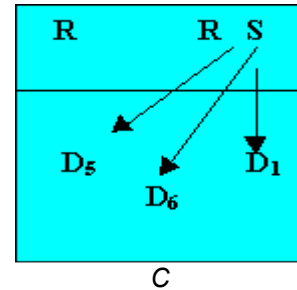
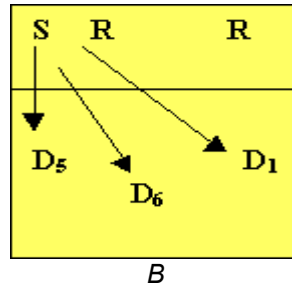
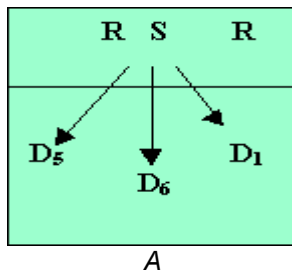
**Esercizio 19**

L'attacco, portato su alzata, contribuisce a migliorare il ritmo e il movimento di piazzamento con il compagno. La difesa della parallela (*campo A*) o della diagonale (*campo B*) prevede un lavoro consecutivo inviando sempre la palla difesa verso l'alzatore.



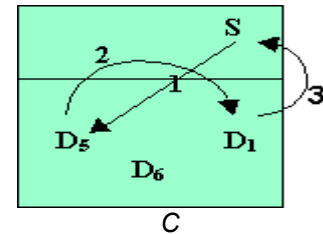
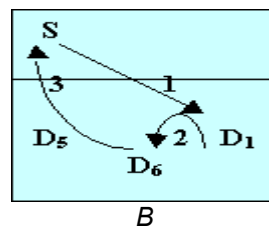
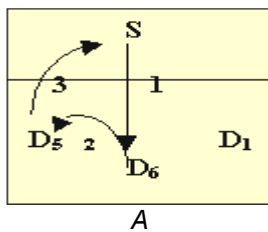
**Esercizio 20**

S attacca rapidamente i tre giocatori di difesa impegnandoli a turno con interventi sempre diversi, alternando palle forti dirette al corpo ed altre esterne. L'attacco può provenire dalla zona centrale (A) o esterna (B, C). Chi non difende rifornisce o recupera i palloni per S.



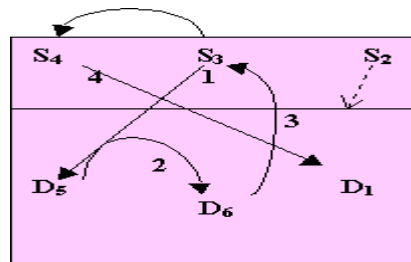
**Esercizio 21**

Negli esercizi a tre, i difensori devono maggiormente interagire con i compagni di difesa, nei rispettivi compiti e zone di competenza. Le proposte, eseguite in forma consecutiva, richiedono attenzione e concentrazione costanti, oltre ad un impegno fisico accentuato. L'esercizio prevede due passaggi: il giocatore che riceve la palla la invia ad uno dei due compagni che la alzerà a S per l'attacco successivo in forma continuata. Come nell'es. 20, l'attacco può provenire dalle tre zone di attacco.



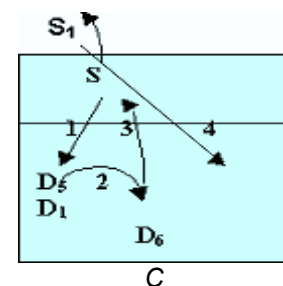
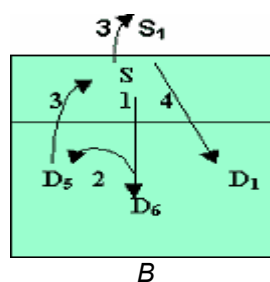
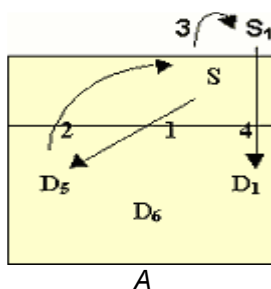
**Esercizio 22**

Con l'aggiunta dell'alzata, le situazioni possono completarsi coinvolgendo gli atleti impegnati nell'azione d'attacco anche nella difesa della diagonale stretta. L'esecuzione di un attacco, che riproduce un primo tempo all'inizio d'ogni azione, rende gli adeguamenti difensivi più simili a quelli di gioco.



**Esercizio 23**

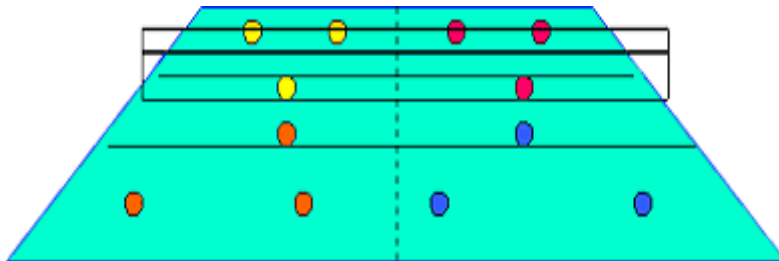
Gli attacchi possono provenire alternati da terra e da oltre la rete. S esegue alcuni attacchi consecutivi e poi passa a S1 piazzato oltre la rete, da cui attacca saltando.



**Esercizio 24**

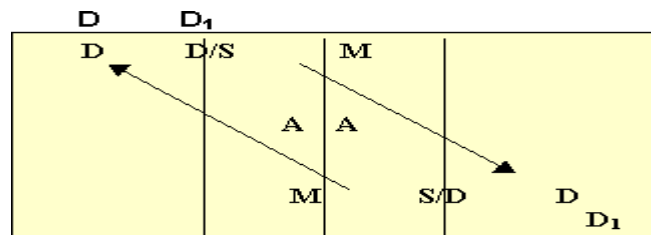
Nel gioco tre contro tre, attaccando da dietro la linea dei tre metri, si migliora il controllo dell'arto colpitore e si difendono palloni, staccati da rete, in forma continuata. Il gioco può essere eseguito con diverse opzioni:

- con o senza il servizio
- ruotando dopo ogni colpo d'attacco (il palleggiatore prende il posto dell'attaccante e viceversa)
- con o senza muro
- ecc.



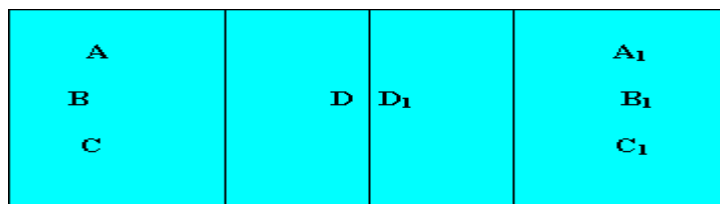
**Esercizio 25**

L'inserimento del muro rappresenta un elemento di valutazione fondamentale per la difesa. E' un segnale importante per la scelta del piazzamento a copertura delle zone del campo. Frammentando le situazioni di gioco e riproducendole in forma ripetuta, ci si avvicina alle condizioni reali della partita. In quest'esercizio si allena la difesa della diagonale con muro a uno, ruotando o con posizioni fisse, sempre giocando in modo continuato.



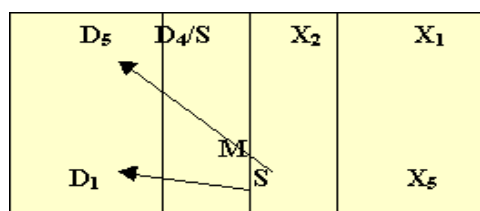
**Esercizio 26**

Il quattro contro quattro, giocato dalla seconda linea con le possibili variazioni (con o senza muro, ruotando dopo l'attacco o a posizioni fisse), rappresenta un'altra possibilità di esercitare la difesa in forma competitiva.



**Esercizio 27**

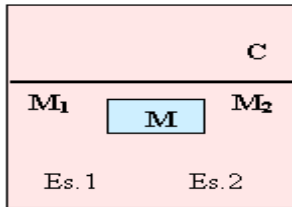
Il gioco quattro contro quattro, con due giocatori in prima linea e due in seconda, prevede il muro a uno e la difesa della diagonale, con due giocatori, e della parallela, con un solo difensore. L'allenatore mette in gioco un nuovo pallone ad ogni interruzione dell'azione.



**Esercizio 28**

Il gioco cinque contro cinque rappresenta un'ulteriore possibilità di giocare focalizzando l'attenzione principalmente sugli interventi difensivi. La presenza di un solo giocatore di muro enfatizza l'importanza della



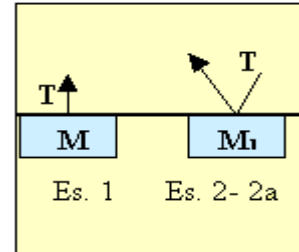


1. Si sensibilizza l'azione delle braccia da fermi senza saltare, con rete bassa ( $M_1$ ) o sopra una panca (M), con palla tenuta in mano da mettere di là in modo subito invadente.

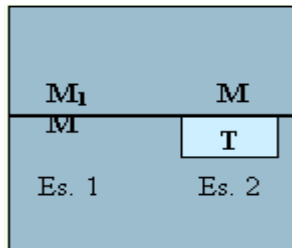
2. M2 esegue il muro (sempre senza salto) per toccare la palla tenuta da C leggermente nel proprio campo. M2 deve cercare di "entrare" con le mani nel campo avversario.

**Esercizio 2**

1. Si sensibilizza l'azione delle braccia da fermi senza saltare, con rete bassa ( $M_1$ ) o sopra una panca (M), con palla tenuta in mano da mettere di là in modo subito invadente.
2. M2 esegue il muro (sempre senza salto) per toccare la palla tenuta da C leggermente nel proprio campo. M2 deve cercare di "entrare" con le mani nel campo avversario.



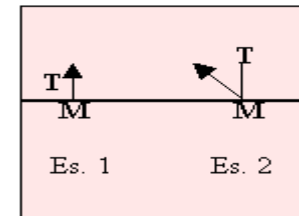
**Esercizio 3**



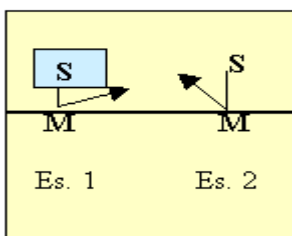
1. M e M1 sono in coppia a rete uno di fronte all'altro con una palla. M salta da fermo con palla tenuta in mano e nella fase aerea cerca di metterla nell'altro campo. Lascia cadere il pallone oltre la rete al compagno M1 che a sua volta eseguirà la stessa azione.
2. T tiene il pallone fermo in alto sopra la rete e M salta e cerca di mettere le mani sopra il pallone.

**Esercizio 4**

1. T lancia da sotto rete la palla verticalmente a due mani dal basso e M in salto la intercetta. Il muro prende la palla mentre sale andando con le mani nel campo avversario.
2. M mura saltando da fermo la palla attaccata da T contro le mani.



**Esercizio 5**

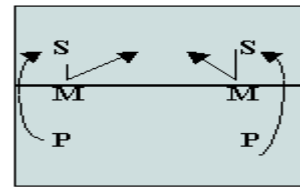


1. S attacca da sopra un tavolo e M mura da fermo.
2. S attacca su autoalzata e M si piazza curando il piazzamento corretto e il tempismo.

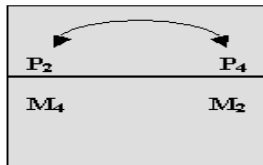
A livello didattico bisogna far toccare molti palloni ai muratori per sviluppare una buona sensibilità. L'aspetto quantitativo del lavoro ha sicuramente anche un riscontro qualitativo legato al numero di tocchi sulla palla.

**Esercizio 6**

P palleggia da oltre la rete per l'attacco di S che tira sulla direzione della rincorsa. M essendo di spalle a P, non ha altra possibilità per piazzare correttamente il muro che focalizzare l'attenzione sull'attaccante e saltare dritto di fronte a lui.



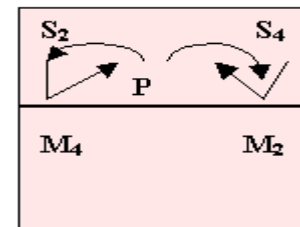
**Esercizio 7**



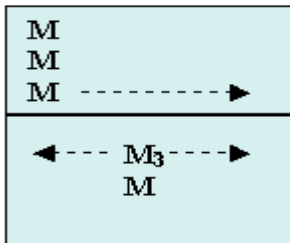
P2 e P4 palleggiano la palla sotto rete. M2 e M4 cercano di piazzare il muro aggiustando la posizione ad ogni palleggio in modo tale da essere bene in corrispondenza del giocatore oltre la rete, ad ogni tocco della palla.

**Esercizio 8**

M4 e M2 murano gli attacchi di S2 e di S4 su alzata di P. A livello tattico, appena il muratore vede partire la palla, e quindi individua dove è indirizzata, si disinteressa del pallone per concentrarsi solo sull'attaccante e sulla sua direzione della rincorsa.



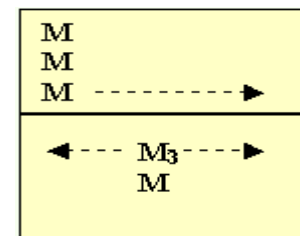
**Esercizio 9**



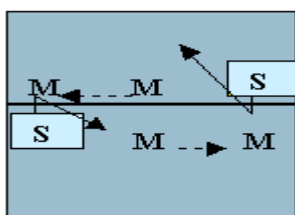
Le traslocazioni a muro sono eseguite con passi accostati, incrociati, oppure combinando queste due tecniche in modo differente secondo le esigenze tecnico-tattiche. Gli spostamenti possono avvenire su tutta la lunghezza della rete o solo su frazioni di essa di competenza dei diversi ruoli ricoperti in campo. M si sposta a passi accostati. Nell'altro campo M3 utilizza lo spostamento a passi incrociati.

**Esercizio 10**

Come nell'esercizio precedente ma questa volta ad ogni passo, ogni 2 passi, nelle tre posizioni (4,3,2), con le diverse tecniche (accostato, incrociato) si esegue un salto a muro.



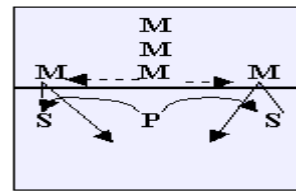
**Esercizio 11**



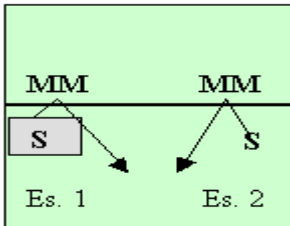
Partendo dalla zona centrale del campo (nella quale si può anche eseguire un muro a vuoto, ci si sposta verso la zona 2 per eseguire un muro singolo su attacco di S dal tavolo.

**Esercizio 12**

L'attacco avviene da 2 file d'attaccanti posti in zona 4 e 2. I muratori partono dal centro e si spostano ad eseguire il muro singolo nelle zone esterne.



**Esercizio 13**



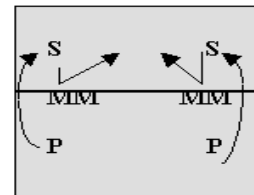
Il muro a due si realizza quando una coppia di giocatori (il centrale e un esterno) partecipa all'azione di tamponamento dell'attacco avversario per renderlo meno efficace:

-S dal tavolo attacca contro il muro a due eseguito da fermo.

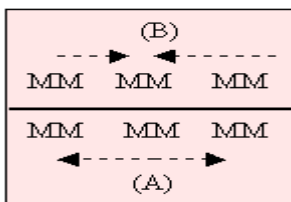
-L'attaccante esegue un'autoalzata e schiaccia la palla contro le mani del muro.

**Esercizio 14**

Come nel precedente es. 6, il pallone proviene dal campo avversario ma il muro è composto da due atleti.



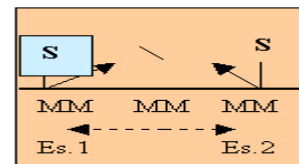
**Esercizio 15**



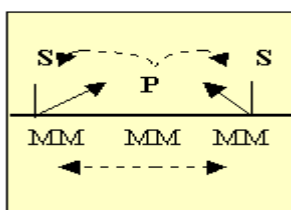
Gli esercizi per il muro di coppia in cui sono previsti degli spostamenti possono essere organizzati per formare il muro verso le zone esterne (A) oppure a chiuderlo verso il centro (B).

**Esercizio 16**

1. S attacca dal tavolo contro il muro a due in zona 4 con il centrale che si affianca al giocatore esterno con passo accostato o incrociato.
2. In questa variazione S attacca su autoalzata.



**Esercizio 17**

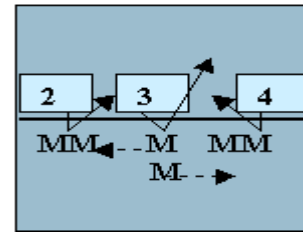


L'alzatore palleggia in zona 4 e 2 e gli schiacciatori attaccano contro il muro a due. Si è detto precedentemente che è fondamentale, per avere efficacia nell'allenamento del muro, che il muro tocchi molto la palla. Il lavoro degli attaccanti quindi deve essere rivolto a cercare le mani e a farsi murare, essendo questa la priorità.

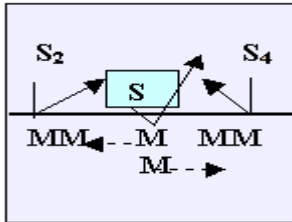
**Esercizio 18**

L'attaccante dal tavolo, in posto 3, inizia l'azione schiacciando contro muro singolo al centro. Subito dopo il posto 2 attacca sul muro a due. Attacca nuovamente il posto 3 e successivamente il posto 4.

Il giocatore centrale allena la tecnica del muro a lettura (attesa) o a opzione (salto).



**Esercizio 19**

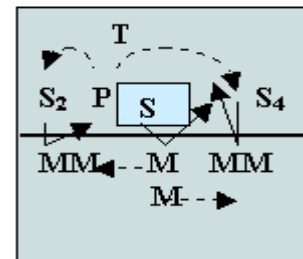


L'azione inizia con S che attacca dal tavolo in una situazione di muro sul primo tempo. Subito dopo S2 esegue un'autoalzata e attacca contro il muro a due. L'azione successiva, dopo l'attacco di S, sarà S4 a schiacciare in zona 4.

**Esercizio 20**

S attacca dal tavolo contro il muro a 1 al centro. Poi T passa il pallone a P che alza a S2 o a S4 dove viene formato il muro a due.

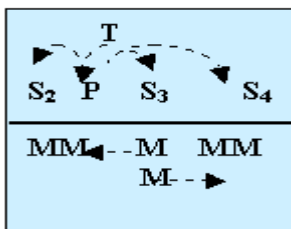
Nelle esercitazioni, cambiando la lunghezza dell'alzata e la distanza da rete della palla, si obbliga il muro ad eseguire adeguamenti nel piazzamento e a variare il tempismo del salto.



A livello tattico i 3 giocatori schierati vicino a rete, prima di murare, devono analizzare alcuni segnali in successione temporale:

- Identificare la linea di attacco avversaria.
- Valutare la qualità della ricezione in relazione alla quale l'avversario potrà attaccare con diverse strategie.
- Fissare l'attenzione sull'alzatore per valutarne la gestualità e capire dove verrà distribuito il gioco.
- Una volta che la palla è uscita dalle mani del palleggiatore, bisogna focalizzare l'attenzione sull'attaccante. La posizione di stacco e il tempo del salto sono, infatti, dipendenti dalla posizione dello schiacciatore.
- Eseguire il salto verticale entrando nel campo avversario con le mani, posizionando un corretto piano di rimbalzo.

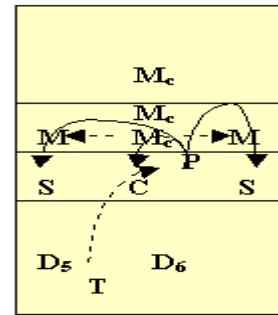
**Esercizio 21**



T passa la palla a P che alza al centro per il primo tempo contro muro a 1. Subito dopo T rifornisce P di un altro pallone che passerà in zona 4 o 2.

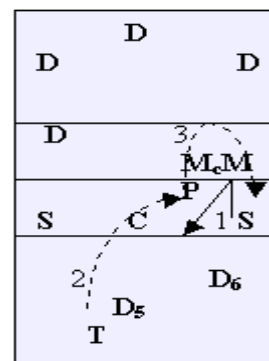
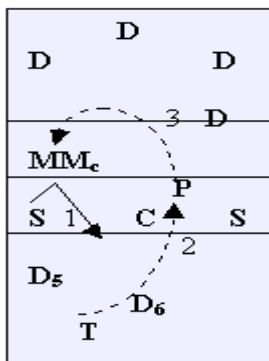
**Esercizio 22**

T passa a P che alza al 1° tempo al centro. Un secondo pallone viene alzato in zona 4 e un altro in zona 2. I giocatori D5 e D6 partecipano alla copertura dell'attacco centrale ed esterno.



**Esercizio 23**

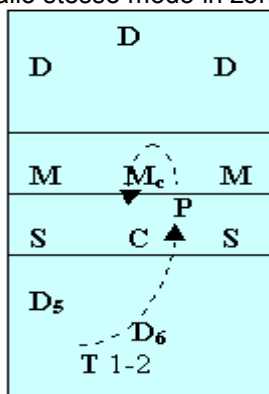
**A.** L'azione inizia con un'autoalzata di S in zona 4 che tira contro il muro a due già schierato. Se i giocatori D5 e D6 che fanno la copertura dell'attacco salvano la palla si gioca 6/6 fino alla fine dello scambio. T butta un secondo pallone (2) sempre per il posto 4 che stavolta invece gioca per passare a muro e comunque cerca di fare punto con un attacco vincente. **B.** Poi il gioco si sposta dall'altra parte della rete e si ricomincia con un attacco su autoalzata di S in posto 2 sul muro con copertura ed eventualmente si rigioca. T rifornisce un secondo pallone che viene attaccato in zona 2 per mettere la palla a terra.



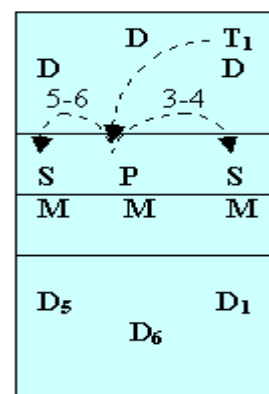
**Esercizio 24**

**A.** T lancia la palla per P che alza per un attacco di 1° tempo con direzione conosciuta (si tira sul muro). Si gioca eseguendo la copertura dell'attacco (1). T invia un secondo pallone (2) per il primo tempo e il centrale questa volta cercherà di fare punto eludendo l'azione del muro.

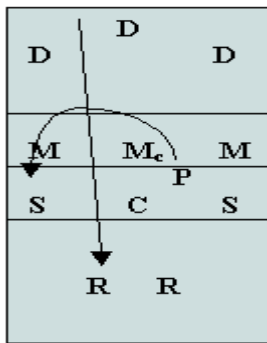
**B.** Poi T1 dall'altra parte della rete passa un pallone a P che alza in 4 (3) che si attacca sul muro. T rifornisce ancora P per alzare in zona 4 ma stavolta per tentare un attacco vincente. Altri due attacchi sono eseguiti allo stesso modo in zona 2 (5-6).



A



B

**Esercizio 25**

Si gioca 6/6. Una battuta per parte a rotazioni bloccate. Si vince a 5-8-10 punti. Il primo attacco viene eseguito sempre dalla zona 4 mentre sull'eventuale continuazione del gioco si attacca liberamente. Raggiunto il punteggio si ruota in campo cambiando le linee.

Variazioni:

- L'attacco può essere portato dalla zona 3, dalla 2 o dalla seconda linea.
- Il muro del posto 3 prima di murare nelle zone esterne, salta sull'attaccante centrale avversario e cerca di arrivare all'ala.
- I giocatori impegnati a muro si confrontano contro un attacco a tre o a due, variando la posizione di partenza e i relativi compiti tattici.
- Si gioca normalmente dando però un diverso punteggio al muro positivo.
- Si gioca con palle spinte in zona 4 e 2 con muro a 1 (e conseguenti adeguamenti difensivi) solo sul primo attacco.
- La prima schiacciata viene eseguita con combinazioni a schema coinvolgendo gli attaccanti delle diverse zone del campo.

## L'Attacco

*L'attacco rappresenta la sintesi dei processi valutativi, motori e coordinativi più complessi della pallavolo. La schiacciata è un'azione spettacolare che identifica nella sua forma più caratteristica il concetto di fondamentale offensivo.*

Tecnicamente la schiacciata inizia con una fase di preparazione ed un'analisi della traiettoria dell'alzata nelle sue componenti: lunghezza, altezza, distanza da rete. Segue una rincorsa che rappresenta un ininterrotto movimento dinamico d'accelerazione verso la palla. Lo stacco avviene in rapida successione con un contatto a terra quasi contemporaneo del piede destro e sinistro. Dopo il salto le braccia sono elevate e il colpo sulla palla avviene in alto con la spalla iperestesa.

### La tecnica

Analizziamo cronologicamente la sequenza in successione delle diverse fasi dell'azione di attacco

- La **preparazione** avviene ponendosi leggermente fuori e dietro la linea dei 3m, col piede sinistro avanti ed orientati verso il proprio campo.
- L'**analisi** della traiettoria si realizza valutando l'alzata nelle sue tre componenti: lunghezza, altezza, distanza da rete.
- La **rincorsa** è costituita tecnicamente da tre passi di cui il primo è di approccio, il secondo più lungo e più veloce, il terzo molto lungo e rapido. La rincorsa non va mai interrotta o iniziata troppo presto per non perdere tutta l'azione dinamica di accelerazione. Un colpo per essere efficace deve essere potente, quindi, eseguito il più velocemente possibile.
- Lo **stacco** avviene con una rapida successione a terra quasi contemporanea del piede destro e del sinistro che è leggermente avanzato ma non troppo ruotato all'interno. Dopo il salto entrambe le braccia sono portate in alto.
- Il **colpo** si realizza a mano non troppo aperta (per non avere "dispersione" della forze che agiscono sulla palla) e con le dita naturalmente staccate e rilassate. L'impatto avviene con la spalla iperestesa al massimo della propria elevazione, in modo che l'apice della mano colpitrice sia il più possibile lontana dal piede opposto. Il pallone è leggermente davanti alla fronte, al centro del corpo, in un punto ideale dove utilizzare al meglio la forza, la visione periferica ed il controllo del gesto tecnico. Il movimento può essere semplicemente costituito dal solo innalzamento e arretramento del braccio, oppure strutturato in modo più complesso, con il giro di gomito che risulta maggiormente redditizio ma anche più difficile da gestire a livello coordinativo, richiedendo abilità e componenti fisiche più sviluppate. Dopo il colpo il braccio scende naturalmente nella direzione del colpo stesso, evitando soprattutto le extrarotazioni e abduzioni per

preservare la spalla dai traumi, cercando di orientare sempre il corpo verso la diagonale nella fase di salto e poi da questa posizione correggere di braccio e spalla.

- La **ricaduta** dovrebbe avvenire su entrambi i piedi e in situazione il più possibile di equilibrio.

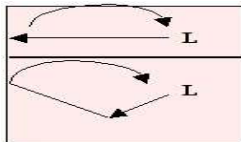
**Didattica**

L'attacco è costituito da una componente tecnica (il braccio) e da un'atletica (le gambe). Per i giovani il gesto della schiacciata eseguito, nella sua totalità, è molto complesso e quindi va scomposto e deve essere data priorità al lavoro del braccio e alla manualità sul pallone. E' bene insistere in questa direzione fin tanto che i ragazzi non avranno maturato delle buone capacità di salto a livello muscolare.

L'attacco è motivante, gratificante e pertanto va inserito fin dall'inizio, ovviamente con proposte tecniche adeguate al livello degli atleti.

**Tecnica del braccio**

**Esercizio 1**

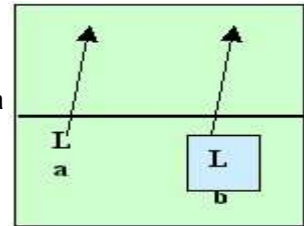


Alla parete è lanciata:

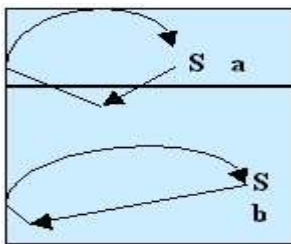
- una pallina da tennis, oppure una palla con 1 o 2 mani.
- con lanci diretti o schiacciati a terra.
- da in ginocchio o da in piedi.

**Esercizio 2**

Gli stessi lanci dell'esercizio 1 sono eseguiti senza salto oltre la rete abbassata (a) oppure da sopra un tavolo (b).



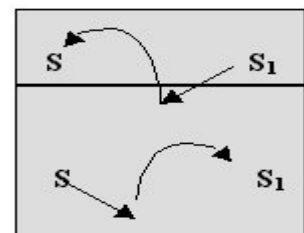
**Esercizio 3**



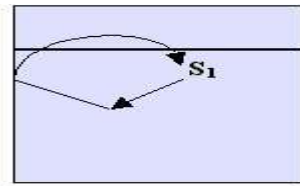
- Alla parete si attacca la palla tenuta alta con la mano opposta a quella che colpisce; la palla è lanciata, per poi essere colpita, a una mano o con due mani. Gli attacchi non sono consecutivi e in questa fase il pallone è fermato dopo ogni attacco.
- L'attacco è eseguito senza chiudere il colpo ma cercando la profondità, con il pallone che rimbalza vicino all'angolo tra pavimento e parete.

**Esercizio 4**

S e S1 a coppie si alternano nell'azione di attacco dando più o meno profondità al proprio colpo.



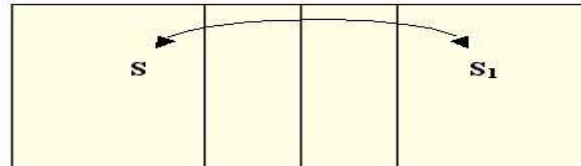
**Esercizio 5**



Il lavoro consecutivo alla parete consente di dare continuità e numero di ripetizioni con la palla colpita sempre alta e mai sotto la testa.

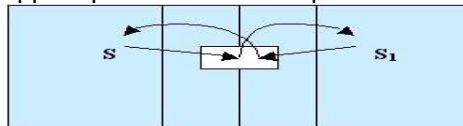
**Esercizio 6**

S e S1 schiacciano con i piedi per terra oltre la rete posizionandosi circa a metà campo. Il colpo dovrà avere molta rotazione per migliorare la sensibilità della mano sulla palla e il corretto utilizzo del polso.



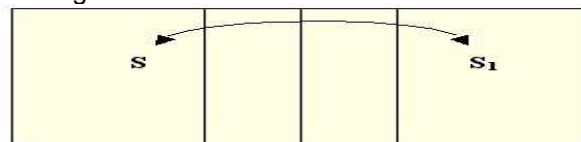
**Esercizio 7**

S e S1 schiacciano a turno sul tappeto posto a centrocampo sotto la rete.



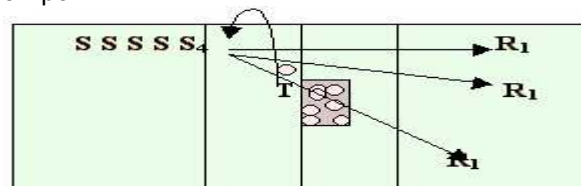
**Esercizio 8**

Senza saltare, gli S schiacciano nelle diverse zone del campo oltre la rete abbassata dove i compagni recuperano i palloni da rifornire agli attaccanti.



**Esercizio 9**

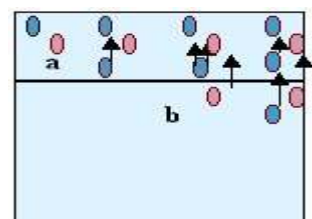
T lancia il pallone per gli attaccanti che disposti in fila, schiacciano a turno senza saltare indirizzando il colpo in diverse zone del campo.



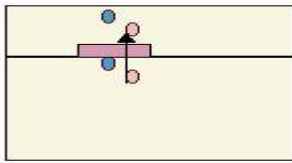
**La rincorsa:**

**Esercizio 10** (piede destro rosso, piede blu sinistro)

- a. si sensibilizza la posizione di arrivo oscillando le braccia e da questa posizione e salta da fermi.
- b. si salta dopo un passo avanti di sinistro partendo col destro davanti; poi a ritroso col sinistro avanti e infine con l'ultimo passo.



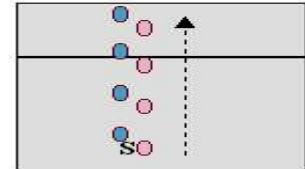
**Esercizio 11**



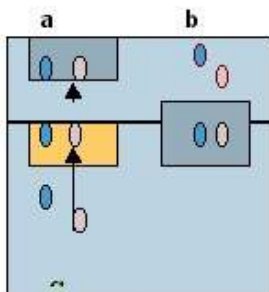
Per allungare l'ultimo passo della rincorsa è posizionato un tappetino che deve essere oltrepassato dal piede destro, partendo col piede sinistro avanti.

**Esercizio 12**

Sempre per automatizzare l'azione dinamica dell'ultimo passo, da fondo campo, si parte e si esegue lo stacco destro/sinistro per tutta la lunghezza della palestra.



**Esercizio 13**

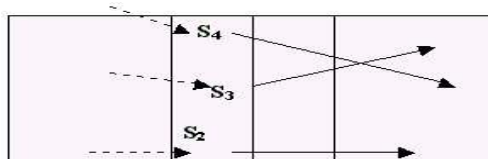


S parte col piede sinistro avanti, sale su una panchetta in rapida successione con lo stacco destro-sinistro e salta in alto ricadendo sopra un tappeto posto vicino alla rete per ammortizzare la caduta. La stessa esercitazione può essere eseguita partendo con un pallone in mano da lanciare verso il terreno oltre la rete, durante la fase aerea.

Da sopra 2 tappetini sovrapposti o una panca molto bassa, S si lascia cadere con la successione destro-sinistro per sensibilizzare il lavoro degli arti inferiori nello stacco.

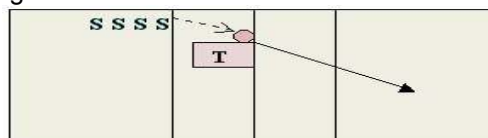
**Esercizio 14**

Con la rincorsa, S lancia una pallina da tennis oppure una palla (con 2 mani) oppure un pallone medicinale. Nel proporre esercitazioni di attacco, la rete bassa o alta ha finalità diverse e interessanti. La rete alta obbliga a "lavorare" col braccio e col polso mentre se è bassa non ci si preoccupa della traiettoria della palla ma solo dell'impatto.



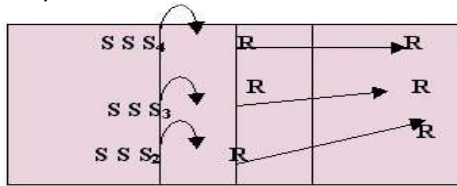
**Esercizio 15**

Una fila di attaccanti si dispone nella zona esterna del campo mentre l'allenatore T tiene la palla ferma sopra la rete: Gli attaccanti eseguono la rincorsa e schiacciano.



**Esercizio 16**

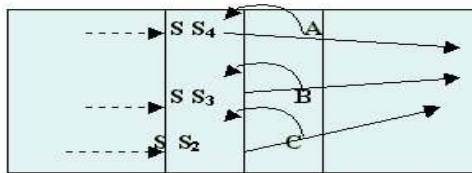
Gli schiacciatori posti nelle zone 4,3,2 eseguono un'autoalzata e attaccano con rincorsa e salto oltre la rete dove i compagni recuperano i palloni.



**Esercizio 17**

I giocatori A, B, C alzano il pallone con un palleggio o con un lancio a due mani dal basso per gli attaccanti posti oltre la rete che schiacciano alternandosi.

In questa situazione si può gestire la palla avanti al corpo in situazione facilitata.

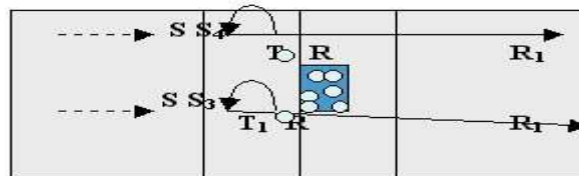


**Esercizio 18**

T lancia la palla per l'attacco di S, R rifornisce i palloni a T dal cesto.

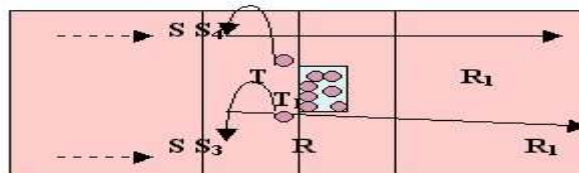
In questo caso l'alzata è verticale e veloce per togliere il problema di valutare la lunghezza e l'altezza della traiettoria dell'alzata e il punto dove effettuare il salto.

La precisione dell'alzata è un elemento discriminante nella riuscita dell'attacco ed è per questo che alcuni esercizi inizialmente possono essere gestiti dall'allenatore.



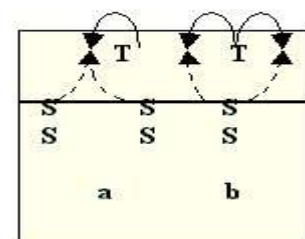
**Esercizio 19**

T e T1 lanciano il pallone per attacchi dalla zona 4 e 2 con palla progressivamente più alta che proviene da più lontano rispetto all'attaccante per aumentare l'altezza e la lunghezza dell'alzata e la sua distanza.



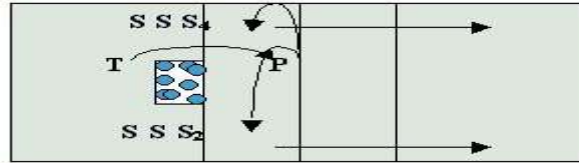
**Esercizio 20**

- a. T lancia il pallone e gli schiacciatori disposti per due file attaccano con rincorsa a "entrare" dentro il campo.
- b. T lancia il pallone davanti e dietro di sé e gli attaccanti schiacciano con rincorsa ad "uscire".



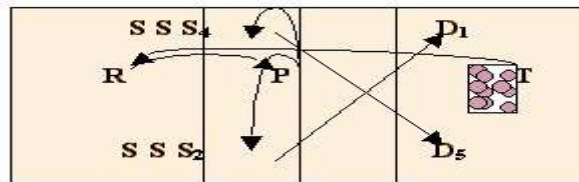
**L'attacco combinato con l'alzata, la difesa e i muro: Esercizio 21**

T passa il pallone al palleggiatore piazzato in zona 3 che alza in zona 4 e zona 2 dove gli schiacciatori in rapida successione attaccano indirizzando il colpo in parallela.



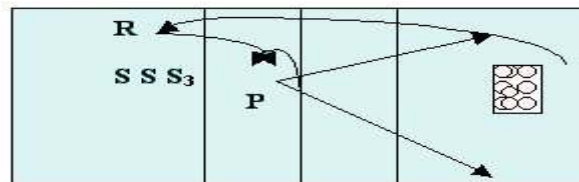
**Esercizio 22**

T batte un pallone verso R che passa a P che alza in zona 4 e 2 dove gli attaccanti schiacciano in diagonale sui difensori (D).



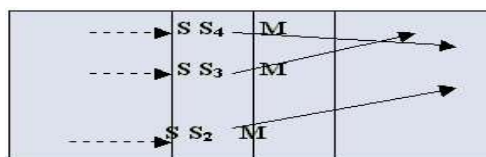
**Esercizio 23**

T lancia un pallone verso R che passa all'alzatore (P) che palleggia un primo tempo al centro che è indirizzato in serie consecutive verso la zona 5 o 1.



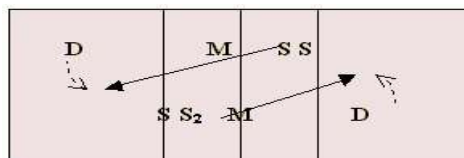
**Esercizio 24**

Gli attaccanti disposti su 3 file, eseguono un'autoalzata e schiacciano cercando di evitare l'azione del muro che salta dritto e fuge da riferimento, non da opposizione, alla direzione del colpo di attacco.



**Esercizio 25**

M mura dritto e S attacca alla destra o sinistra del muro dove preventivamente si è spostato D a difendere. M scende da muro e recupera la difesa di D

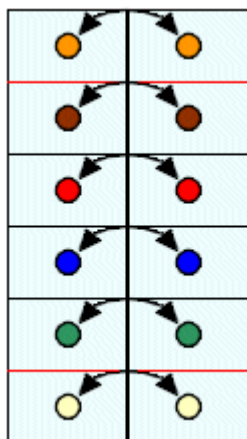




## Il MiniVolley

Il minivolley è un tipo d'attività ludica che utilizza i gesti tipici della pallavolo. In quest'attività è di fondamentale importanza insegnare i primi elementi tecnici attraverso il gioco, inserendo situazioni divertenti, gratificanti e vincenti. I bambini vogliono giocare perché questo per loro è un bisogno naturale legato ad un corretto sviluppo psico-fisico, va ricordato inoltre che la principale caratteristica del gioco sportivo è la competizione e quest'ultima è implicita in ogni forma ludica attuata dai ragazzi.

### Il gioco: 1 contro 1



L'1 contro 1 rappresenta lo stadio principale del gioco. In questa fase si affrontano le tecniche più adeguate per la sua realizzazione. Inizialmente è importante fornire mezzi adeguati e risposte facilitanti per rimuovere tutte le situazioni che limitano l'approccio alla pallavolo. Elementi come: il pallone, la rete, il campo e le regole di gioco, potranno essere adattate dall'insegnante secondo il livello, dell'età e delle esigenze reali nelle quali ci si troverà ad operare ed in funzione degli obiettivi che si prefisseranno. I palloni utilizzati potranno essere di peso e dimensioni variabili e sarà necessario tracciare tanti piccoli campi di varie misure, suddividendo la palestra con una rete lunga, realizzata anche con un semplice elastico, per consentire un impegno continuo degli allievi. La rete potrà essere posta a diverse altezze, e in questa prima parte, le regole rappresenteranno delle limitazioni assai poco vincolanti. L'obiettivo principale sarà quello di dare continuità al gioco così da eseguire il maggior numero di tocchi.

L'attività sarà impostata utilizzando il più possibile la palla, intesa come un attrezzo idoneo allo sviluppo psicomotorio dei bambini, piuttosto che per apprendere le tecniche.

Si può quindi iniziare giocando:

- 1 contro 1 con palla bloccata liberamente.
- Con palla bloccata in atteggiamento di palleggio.
- Con uso del palleggio di controllo anche a più tocchi.
- Con palla colpita dopo un rimbalzo a terra.
- Con palleggio diretto.

L'1 contro 1 può essere proposto variando le dimensioni del terreno di gioco con campi stretti e lunghi (per favorire l'impegno negli spostamenti in senso antero-posteriore) oppure su campi corti e larghi (per i movimenti laterali).

Il gioco quindi rappresenta il fine principale e i fondamentali tecnici sono funzionali ad esso. Anche se le proposte sono di tipo globale, i ragazzini devono rendersi conto che le tecniche come il palleggio, il bagher o il servizio vanno conosciute ed eseguite correttamente per giocare e riuscire a vincere.

### Gli strumenti per giocare: il palleggio

Il palleggio consente di rinviare la palla nel campo avversario, passarla ad un compagno, o, in una fase successiva, di evolvere verso il palleggio di alzata. Esso costituisce, in queste prime fasi, la maggioranza dei colpi durante il gioco.

#### Esercizio 1

Il pallone è a terra. In posizione raccolta con un ginocchio appoggiato a terra, si fascia il pallone con le mani a calotta e si porta la palla sopra la fronte. Da questa posizione ci si rialza distendendo le gambe e le braccia in alto-avanti.

#### Esercizio 2

Battere la palla a terra con le mani disposte sul pallone a calotta per sensibilizzare l'azione delle dita. Si può eseguire l'esercizio da fermi o in spostamento.

**Esercizio 3**

Di fronte e vicino alla parete della palestra, si posiziona il pallone sopra la fronte ed estendendo le braccia lo si porta a toccare il muro.

**Esercizio 4**

Il muro è di grande utilità per realizzare, in un tempo abbastanza limitato, un alto numero di ripetizioni.

**4 a** - Palleggi consecutivi da varie distanze.

**4 b** - Palleggi alla parete alternati a palleggi di controllo.

**Esercizio 5**

Lavorando sempre a livello individuale è possibile:

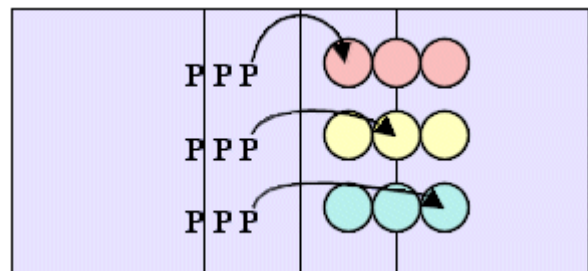
**5 a** - eseguire palleggi di controllo sopra la testa da fermi o in spostamento.

**5 b** - alternare palleggi di controllo, più o meno alti, diversificando la spinta delle braccia e delle gambe.

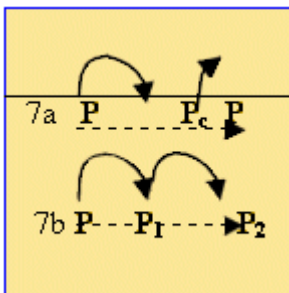
**Esercizio 6**

Gara a centrare dei bersagli.

A gruppi, in forma di gara, con il palleggio oltre la rete, si deve far cadere la pala nei cerchi posti a diverse distanze.



**Esercizio 7**



**7a** - P spostandosi fa palleggio avanti, la palla rimbalza a terra, poi esegue un palleggio di controllo e quindi un altro palleggio avanti.

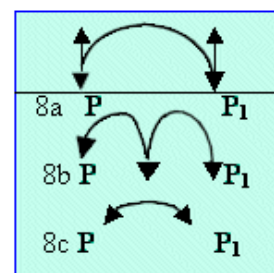
**7b** - Lo stesso esercizio si esegue senza palleggio di controllo.

**Esercizio 8**

**8a** - A coppie si palleggia al compagno eseguendo anche un palleggio di controllo.

**8b** - palleggio a coppie con rimbalzo della palla a terra.

**8c** - palleggio a coppie diretto, anche in forma di gara di regolarità; vince la coppia che esegue un numero maggiore di palleggi consecutivamente.



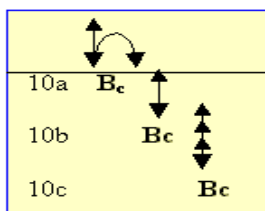
**Il bagher**

Il bagher va utilizzato per palloni con traiettoria forte e bassa ed è eseguito impattando la palla sugli avambracci, a braccia tese, con un movimento coordinato di spinta degli arti inferiori.

**Esercizio 9**

Gli allievi lanciano la palla in alto a due mani e la riprendono in posizione di bagher.

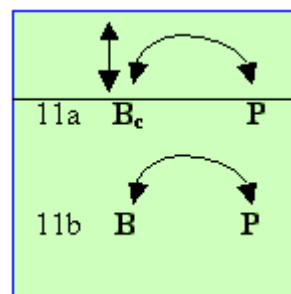
**Esercizio 10**



**10a** - L'allievo lancia la palla in alto a due mani e la colpisce con un bagher di controllo sulla testa.  
**10b** - Bagher di controllo dal posto consecutivi.  
**10c** - Bagher di controllo consecutivi eseguiti con traiettorie della palla a diverse altezze.

**Esercizio 11**

**11a** - A coppie. Palleggio al compagno che fa bagher di controllo e palleggio.  
**11b** - Bagher e palleggio a coppie.



Gli esercizi a coppie in cui si trattano simultaneamente palleggio e bagher con o senza un tocco di controllo, pur nella loro apparente facilità, con alcune varianti, sono fondamentali per passare a situazioni più complesse.

**Il gioco 2 contro 2**

Il 2 contro 2 rappresenta un'ulteriore evoluzione del gioco. In questa variante si aggiungono elementi tecnici, coordinativi e di relazione. La palla, infatti, può arrivare o dover essere respinta con traiettoria angolare. La gestione territoriale del proprio campo diventa di pertinenza di due giocatori che devono valutare le reciproche competenze, collaborando e comunicando, per occupare al meglio lo spazio comune. La pallavolo, infatti, è uno sport di squadra dove l'ottenimento del punto è sempre frutto di cooperazione. Il 2 contro 2 si può giocare in un campo corto e largo con i giocatori affiancati (fig. A), oppure lungo e stretto con i giocatori posti l'uno dietro l'altro (fig. B).

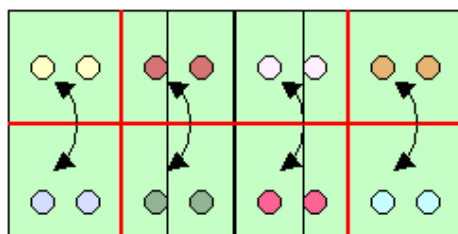
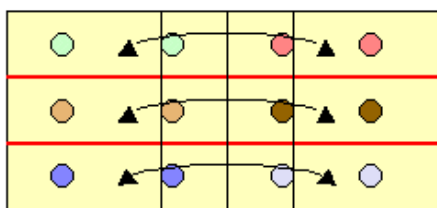


Figura A



Figura

Il 2/2 può essere realizzato:

- Con palla bloccata e liberamente rinviata, anche in salto.
- Con analoghe modalità passando la palla al compagno.
- A un tocco, con palla respinta direttamente nell'altro campo.
- Con gioco al volo, con minimo 2 e massimo 3 tocchi per squadra.
- Con scambio di posto dei giocatori di una squadra mentre l'azione si sviluppa nel campo avversario.

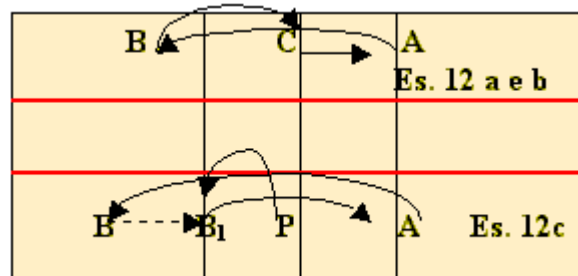
**Esercizio 12**

Partendo da situazioni simili alla dinamica stessa del gioco, si realizzano esercizi in cui la palla viaggia solo frontalmente.

**12a** - A palleggia verso B che fa un bagher o palleggio di controllo e invia la palla a C sotto rete che passa un secondo pallone ad A per ricominciare l'azione.

**12b** - B passa la palla in bagher o palleggio direttamente a C che la blocca per poi passarla ad A.

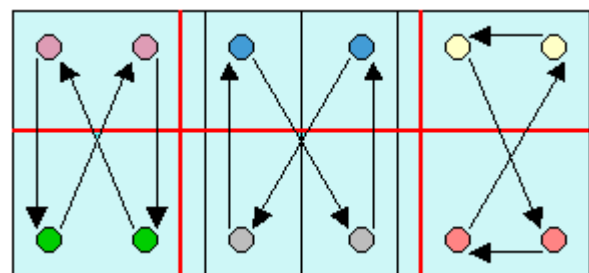
**12c** - A palleggia a B che fa bagher o palleggio per P che sta a rete e che gli restituisce la palla in prossimità della linea dei 3 metri da cui B passerà il pallone oltre la rete per A. Alla fine dell'azione P e B si scambiano di posto.



**Esercizio 13**

Le variazioni angolari della traiettoria della palla, riferite alla zona di provenienza e a quella verso cui è indirizzata, sono eseguite facendo circolare il pallone eseguendo l'esercizio con 2 coppie di allievi che si fronteggiano.

Nella figura a fianco sono illustrate tre modalità possibili di circolazione del pallone.



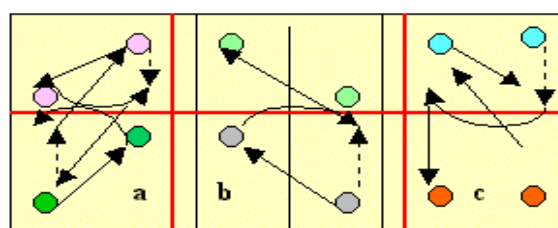
**Esercizio 14**

La progressione del gioco e delle esercitazioni ad esso collegate, prevede spostamenti e risposte angolari proprie del lavoro collettivo di squadra.

**14a** - Il pallone passa da un campo all'altro con un giocatore a rete a fungere da alzatore. Questi passa al compagno che ha ricevuto e che palleggia nel campo avversario (anche in salto e con la rincorsa) in diagonale.

**14b** - il palleggiatore ora sta a sinistra.

**14c** - il pallone è inviato indifferentemente a uno dei due giocatori della coppia che stanno entrambi arretrati, chi non difende la palla avversaria corre a rete per alzare.



**Il servizio dal basso**

La battuta è il gesto da cui inizia il gioco. Tecnicamente si realizza con un impatto della mano sulla palla, preceduto da un'oscillazione del braccio. I piedi sono orientati verso la direzione in cui si vuole battere.

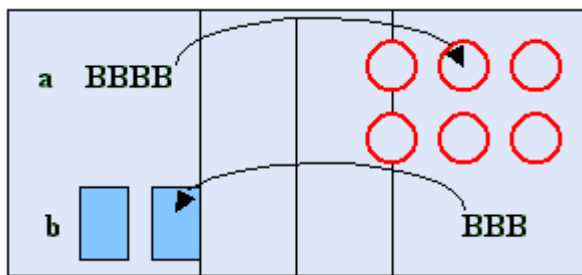
**Esercizio 15**

Le proposte iniziali prevedono palloni rotolati a coppie con utilizzo del braccio colpitore.

**Esercizio 16**

In un secondo tempo potrà essere eseguito il lancio a una mano del pallone oltre la rete.

**Esercizio 17**



Successivamente si giunge al gesto strutturato, con gare a bersaglio anche a punteggio, cercando di centrare bersagli di vario genere.

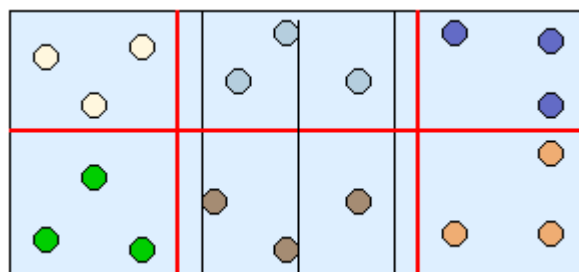
**17a** - I battitori gareggiano a punti a centrare dei cerchi posti a diverse distanze dalla rete.

**17b** - I componenti di un altro gruppo cercano invece di colpire dei tappetini.

### Il gioco 3 contro 3

Nel 3 contro 3 trovano realizzazione le esperienze di spazio comune e di cooperazione maturate precedentemente. Vi sono nuove esigenze che il gioco di squadra impone. La gestione di un campo più grande, la presenza di un maggior numero di compagni e avversari, fanno aumentare le competenze e le richieste tecniche.

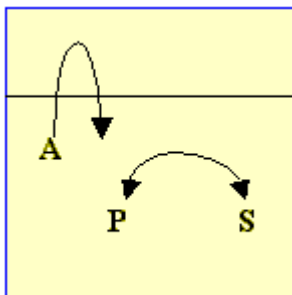
La modalità di distribuzione dei terzetti in campo può essere diversa in ordine ai compiti che si vogliono attribuire o alle finalità tecnico-tattiche che si intendono perseguire. Qualunque sia lo schieramento, gli esercizi saranno costruiti in progressione, collegando tra loro i fondamentali in modo da rispecchiare situazioni globali di gioco. Ci si può schierare con un giocatore a rete e due arretrati, o viceversa, si potranno strutturare palleggio di alzata corto, lungo e rovesciato.



### L'attacco

Il palleggio in salto rappresenta la prima forma di attacco e in questo modo si inseriscono elementi come il tempismo, la valutazione delle traiettorie e l'impatto della palla in sospensione.

#### Esercizio 18



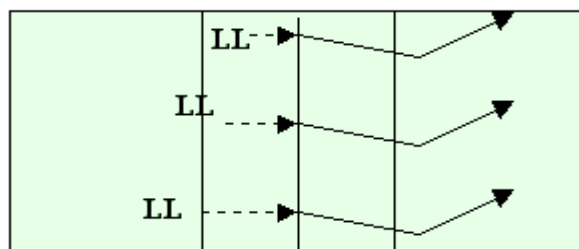
L'attacco rappresenta la sintesi dei processi valutativi, motori e coordinativi più complessi della pallavolo. La presa della palla in salto sviluppa la sensibilità e l'abilità di armonizzare il lavoro degli arti inferiori e superiori.

**18a** - A lancia la palla in alto e la riprende in salto afferrandola nel punto più alto della sua fase aerea.

**18b** - A coppie P palleggia e S riprende la palla in salto.

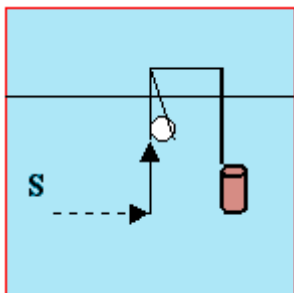
#### Esercizio 19

A rete, disposti su più file, gli allievi lanciano un pallone a due mani o una pallina utilizzando un salto eseguito:



- Da fermo
- Con un passo di rincorsa
- Con due passi di rincorsa

**Esercizio 20**



Gli allievi in fila saltano a toccare un pallone sospeso utilizzando i passi della rincorsa.

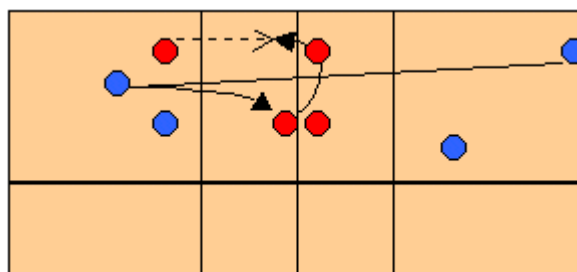
**Il gioco 4 contro 4**

Il gioco 4 contro 4, rappresenta una tappa didattica di congiunzione tra le forme di gioco viste precedentemente e il 6 contro 6.

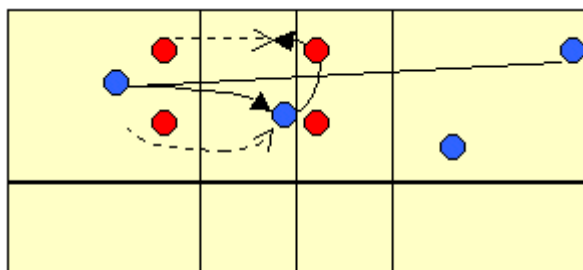
Con il 4 contro 4 è possibile, in forma semplificata, proporre praticamente tutte le componenti del gioco praticate nel campo regolamentare. Si delineano così: la fase di cambio palla, con situazioni tattiche collettive di ricezione e attacco; e la fase punto, con servizio a tennis; il rapporto muro-difesa e il contrattacco.

**Esercizio 21**

Nella ricezione della battuta, si introduce la differenziazione tra i 2 giocatori di prima linea (rossi) e i 2 della seconda linea (blu). L'alzata proviene dal giocatore posto davanti a destra con i ricevitori disposti a semicerchio. La squadra dei battitori ruota dopo ogni servizio, mentre quella che riceve ruota dopo un attacco positivo.



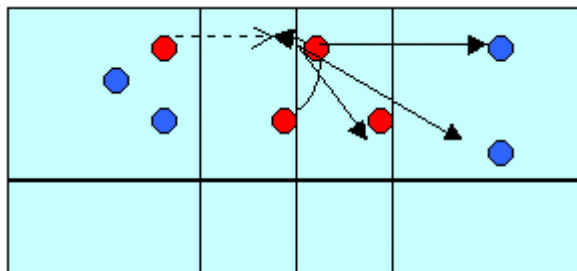
**Esercizio 22**



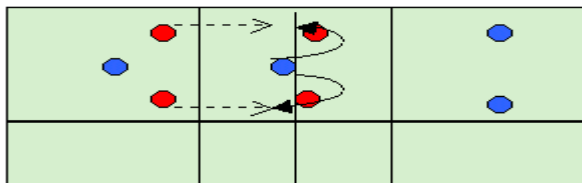
Una variante si realizza dando il compito di alzatore a chi occupa una delle zone arretrate, sfruttando così 2 soluzioni di attacco di cui una servita con palleggio rovesciato.

**Esercizio 23**

La situazione di muro-difesa ed eventualmente contrattacco, è la risposta con cui una squadra può replicare alla ricezione e attacco dell'avversario. Con il muro eseguito dal solo giocatore che fronteggia l'attaccante, gli altri componenti la squadra si dispongono a coprire le due diagonali e la parallela del campo.



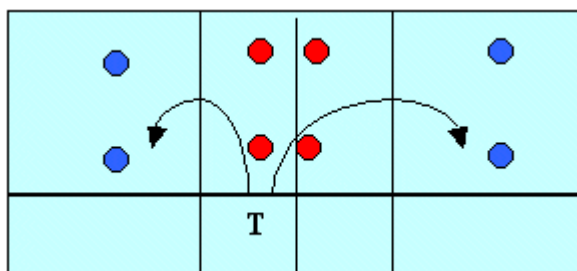
**Esercizio 24**



Lo stesso esercizio è proposto con alzata proveniente dal centro e con 2 soluzioni di attacco possibili. Si può quindi inserire la copertura dell'attacco da una parte e la difesa dall'altra, automatizzando i meccanismi a livello collettivo.

**Esercizio 25**

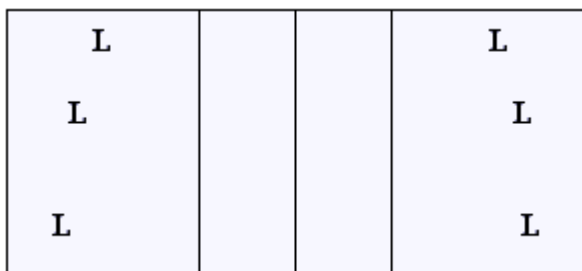
Attraverso il gioco continuato, con palloni riforniti dall'allenatore (T), si ottengono azioni consecutive con diminuzione dei tempi morti, con aumento del ritmo e del numero delle ripetizioni.



**Il servizio a tennis**

Il servizio a tennis, rispetto alla battuta dal basso, rappresenta il passaggio ad un gradino più evoluto. Pur essendo di più difficile esecuzione, quindi passibile di una maggiore fallosità, è senz'altro più efficace per la sua pericolosità sulla ricezione avversaria. Tecnicamente si esegue portando avanti il piede opposto all'arto colpitore, impattando la palla in alto e trasferendo il peso del corpo dalla gamba arretrata a quella avanzata.

**Esercizio 26**

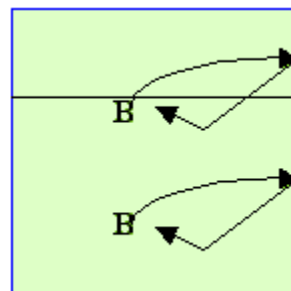


I lanci a coppie eseguiti a una mano o a due mani oltre la rete e da diverse distanze, sensibilizzano l'azione corretta della spalla.

**Esercizio 27**

Il servizio completo, privilegiando il numero delle ripetizioni, si può eseguire alla parete.

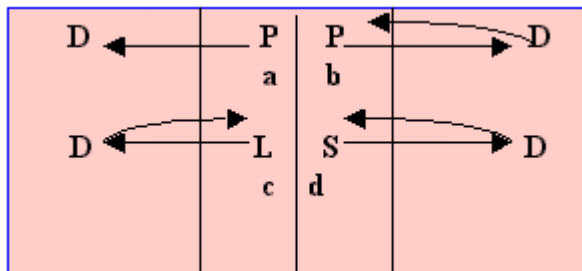
Gli esercizi con battute a bersaglio in campo, o combinate ad esercizi semplici di ricezione, ricalcano sostanzialmente quelli utilizzati per la battuta dal basso.



**La difesa**

La difesa è la risposta tecnica che si attua per impedire all'attacco avversario di essere vincente.

**Esercizio 28**

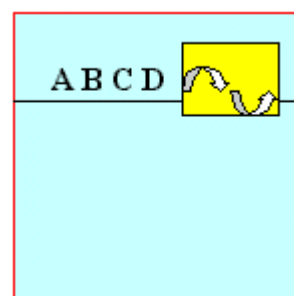


- A** - Difesa su attacco in palleggio bloccando il pallone.
  - B** - Pallone palleggiato teso e difeso (anche in palleggio) da D.
  - C** - Difesa su lancio a una mano o due mani.
  - D** - Difesa su palla schiacciata da S.
- In tutti questi esercizi il lavoro è sempre interrotto dopo ogni azione.

Nei casi in cui il pallone, per essere salvato, necessiti di un intervento straordinario, le cadute avanti, le rullate o i rotolamenti sono tecniche valide da applicare. Per familiarizzare il contatto col terreno si può partire da semplici esercizi anche con l'ausilio di tappeti. La didattica degli interventi difensivi è direttamente collegata ad esercitazioni di destrezza e preacrobatica.

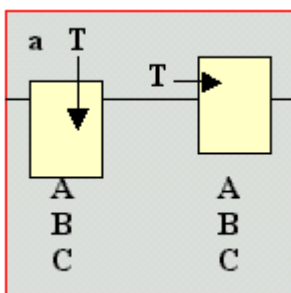
**Esercizio 29**

- A** - Sul tappeto serie di capovolte e rotolamenti nelle varie direzioni.
  - B** - Rotolamenti a botte verso destra e sinistra.
- Senza uso della palla e con il tappeto:  
**C** - Tecnica della caduta in avanti con successivo rotolamento a botte verso destra e sinistra:  
**D** - Tecnica della rullata laterale.



Gli stessi esercizi possono essere eseguiti tenendo la palla in mano e lanciandola in alto mentre si esegue la caduta.

**Esercizio 30**



- A** - Una fila di difensori dietro il tappeto difendono cadendo avanti, il pallone lanciato dall'allenatore (T).
- B** - I difensori partono di fianco al tappetino e recuperano il pallone lanciato da T utilizzando la rullata laterale verso destra o verso sinistra.

Tutti gli esercizi si possono poi realizzare senza uso del tappeto.