

Corso di aggiornamento del 10/04/2019

IL PALLEGGIO NEL SETTORE FEMMINILE – individuazione e allenamento

Prof. Michele Fanni

TUTTI DEVONO SAPER PALLEGGIARE!!

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

La specializzazione

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

IL PALLEGGIATORE

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

LA FORZA MENTALE

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

COSA fare e COME fare

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

CODIFICATE

Frontale - Rovesciato

ASSE

CORPOREO
RISPETTO AL
BERSAGLIO

***INDIPENDENZA
DELLE MANI***

ASSE

CORPOREO
RISPETTO
ALLA PALLA

NON

CODIFICATE

LA TECNICA

- Timing
- Equilibrio
- “MANI”

TIMING

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

● RAPIDITÀ NELLA RICERCA DELLA PALLA:

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

Stare nel gioco!

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



EQUILIBRIO

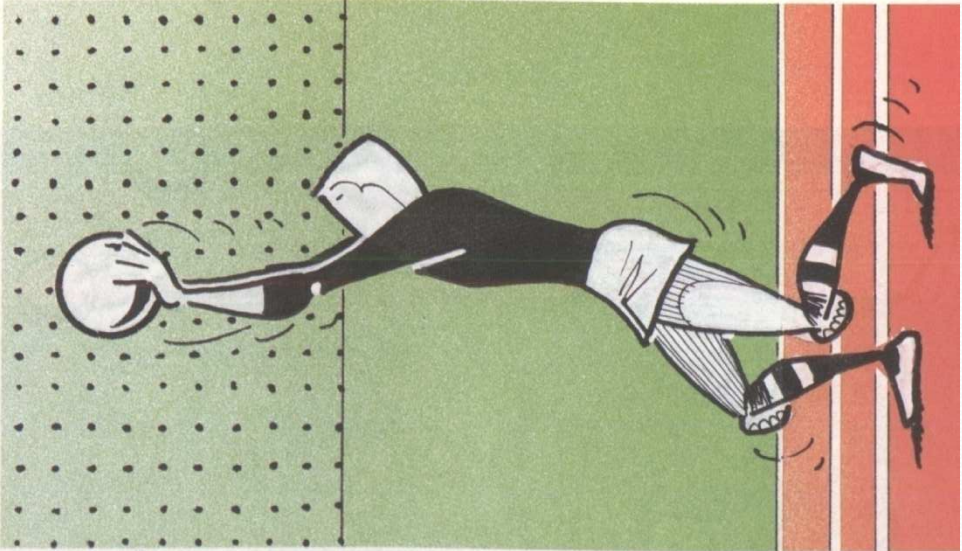
Durante tutti gli spostamenti si devono compiere accelerazioni e decelerazioni mantenendo il baricentro all'interno della base d'appoggio. E' fondamentale il rapporto tra asse corporeo e palla (stabilizzare punto di contatto) per essere in una condizione di equilibrio statico o dinamico con il giusto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

Punto di contatto

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

POSIZIONE NEUTRALE

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





“IL TOCCO”

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

IL CONTATTO CON LA PALLA

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

IMPULSO

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

ACCELERAZIONE DELLA PALLA NEL PALLEGGIO CODIFICATO

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

ACCELERAZIONE DELLA PALLA NEL PALLEGGIO NON CODIFICATO

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

MANI

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

MANI

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

PALLEGGIO IN SALTO

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

GESTIONE TRAIETTORIE

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

IL PALLEGGIO NEL GIOCO

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

Circa 22 alzate del palleggiatore per set

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

Circa 15 alzate del palleggiatore per set

TATTICA CAMBIO PALLA

- **PROPRIA SQUADRA**

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

- **SQUADRA AVVERSARIA**

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

TATTICA CONTRATTACCO

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

«CONOSCERE I PROPRI POLLI»

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

Impara il mestiere

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

ANALITICO O GLOBALE?

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

L’ANALITICO COME PREPARAZIONE

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

CREARE UN BUON ESERCIZIO

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

METODOLOGIE DI LAVORO

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

SCEGLI IL MODELLO

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

CONTATTO CON LA PALLA

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

ACCELERAZIONI

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

TIMING ED EQUILIBRIO

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

RINGRAZIAMENTI

Grazie della cortese

attenzione

michelefanni@gmail.com