

Pallavolo

Pallavolo

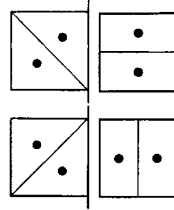
Per un giocatore è molto difficile inviare la palla in un punto del campo in cui non vi siano avversari. Dato che il gesto tecnico della battuta presuppone una buona visione del gioco, l'atleta tende a battere sull'avversario. Si deve quindi abituare a osservare dei validi punti di riferimento che gli consentano di battere in una zona scoperta del campo.

Saper giocare la palla in sospensione garantisce a medio e lungo termine una qualità superiore per quanto attiene al piazzamento della palla in una determinata zona del campo. Il gioco in sospensione consente di utilizzare tutto il corpo. Ogni volta che si gioca in elevazione, si migliora anche la capacità di posizionarsi per attaccare o alzare (timing).

Bertrand Théraulaz

In tutte le situazioni di gioco, descritte il servizio deve essere difficile per chi riceve, ma giocabile in circa 2/3 dei casi. Sarà dunque eseguito sulla base del livello dei giocatori: lanciando in ginocchio; in piedi; dal basso; con palleggio alto; dall'alto in ginocchio; lo stesso in piedi, lo stesso in elevazione. Per il giocatore in ricezione la difficoltà è crescente in quanto ha meno tempo per reagire. Anche la distanza dalla rete di chi batte è basata sul livello tecnico dei giocatori. Il servizio può essere eseguito da qualunque parte del campo ponendosi a una certa distanza dalla rete.

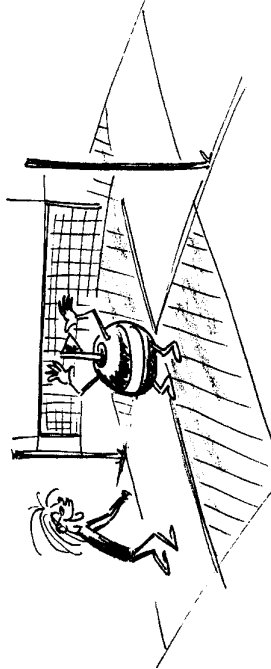
Se si tratta di battere e bloccare la palla, il giocatore in ricezione non può cadere a terra, ma per bloccare la palla deve restare in piedi (porre l'accento sullo spostamento dell'equilibrio al momento del contatto). Se invece di tratta di respingere la palla in difesa, la ricezione non deve superare la rete.



Traversata del fiume in solitaria (1:1)

Perché? Servire lontano da un avversario disposto in posizione definita.
Cosa? Gioco 1:1 su un terreno di gioco diviso in due parti uguali (quattro possibilità, superficie in funzione del livello). Servire obbligatoriamente nella zona opposta.

Come? Giocare un set a 10 punti con due punti di vantaggio, poi cambiare lato e tipo di campo di gioco. Una volta superata la fase del lancio-ricezione, autorizzare 2-3 contatti di palla in tutto; la tecnica dell'attacco va definita di volta in volta in base al livello e alle dimensioni del terreno: palleggio alto, finta, schiacciata. Il giocatore in ricezione è di fronte alla rete e parte da un punto nero (al centro della zona). Deve restare fino a quando l'avversario alla battuta colpisce la palla. Se chi serve fa punto, l'avversario resta nella stessa zona. Se fa punto la ricezione, passa a servire e cambia la zona di partenza la volta successiva.

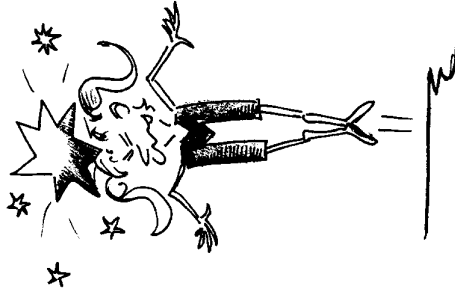
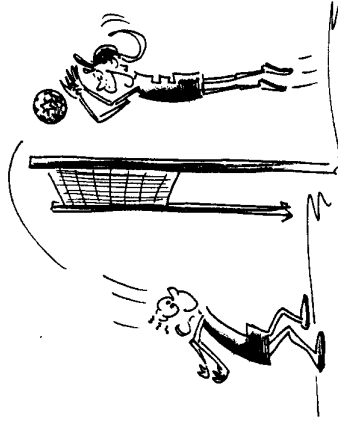


Traversata del fiume con una boa (2:2)

Perché? Servire lontano da un avversario disposto in posizione definita.
Cosa? Gioco due contro due nelle stesse condizioni viste per 1:1 ma con un alzatore (la boa) presso la rete.
Come? Due possibilità: distinguere i ruoli (ricezione e alzata) per tutto il set o cambiare ogni volta rispettando le regole della zona di partenza spiegate nell'esempio 1:1.

Traversata del fiume senza la boa

Perché? Servire lontano da un avversario disposto in posizione definita.
Cosa? Gioco 2:2 alzatore presso la rete. L'alzatore occupa la posizione opposta rispetto a chi riceve e penetra al momento del servizio. All'inizio si ha quindi un giocatore su ciascun punto marcato sul terreno.
Come? In questa versione del gioco è raccomandabile giocare un set completo con ruoli definiti (alzata o ricezione). Restano valide le regole viste per il gioco 1:1: se chi serve fa punto, il giocatore in ricezione deve restare sulla zona di partenza, se invece fa punto la squadra in ricezione, passa al servizio e chi riceve cambia posizione la volta successiva.



Staccare le stelle

Perché? Favorire l'uso globale del corpo e la posizione rispetto al pallone.
Cosa? Scambi al di sopra della rete, passare la palla al compagno.

Come? Situazione 1:1, 2:2, 3:3. Prendere la palla al di sopra della testa, passare la palla in sospensione. Chi riesce a passare più volte la palla in un tempo stabilito? Chi riesce a fare la serie più lunga di seguito?

La staffetta nelle stelle

Perché? Favorire l'uso globale del corpo e la posizione rispetto al pallone.
Cosa? Passare la palla al disopra della rete dopo tre tocchi.
Come? Il secondo tocco di palla deve essere realizzato in sospensione con la testa. Non è possibile superare la rete con il secondo tocco.

Meteorite dell'alzatore

Perché? Favorire l'alzata in sospensione e abituare i giocatori ad organizzare la difesa contro le eventuali finte dell'alzatore.
Cosa? Il punto conta il doppio in seguito ad un tentativo di far punto con secondo tocco il sospenditore (finta, testa o palleggio). Due punti anche ai difensori, se vincono lo scambio. Altra possibilità: tutti gli scambi in cui l'alzatore gioca in sospensione contano il doppio.

La meteorite

Perché? Esercitare il passaggio in sospensione ed abituare i giocatori a disporsi in modo corretto sul terreno di gioco.
Cosa? Passare la palla nel campo avversario dopo tre contatti.
Come? Il punto vale doppio se ottenuto grazie ad un contatto in sospensione (finta, passaggio di testa).