



CORSO PER ALLENATORE DI PRIMO GRADO

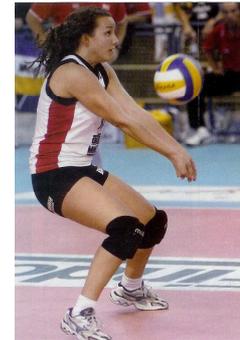
SIS.AL1 Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio battuta - ricezione

Torino, strada antica di Collegno 203, 21 febbraio 2010, ore 14.00 – 16.00

• Esercitazioni individuali

Le variabili tempo e spazio

Come tutti gli sport di situazione, la pallavolo presuppone capacità di anticipazione: se sapessi in anticipo quando e dove arriverà la palla non avrei difficoltà a rispondere a qualsiasi colpo dell'avversario. Le variabili tempo e spazio, quindi, diventano gli elementi fondamentali per la valutazione che il ricettore deve fare per posizionarsi nel modo migliore e far fronte alla velocità della palla. Le abilità nella valutazione fanno capo alle capacità coordinative, in particolare alle capacità di coordinazione oculomuscolare e di equilibrio, ma soprattutto alle capacità di orientamento e di reazione. Da sottolineare che le capacità coordinative hanno il loro massimo sviluppo prima dell'adolescenza.



Fasi della ricezione

È possibile utilizzare gli spazi destinati al riscaldamento muscolare per allenare queste componenti che sono per lo più fisiche e individuali.

- Posizione del palleggiatore e azione d'attacco successiva
Ciascun ricettore deve aver perfettamente presente qual è la posizione di partenza del palleggiatore e quali schemi d'attacco sono stati chiamati per l'attacco: una traiettoria più tesa o più alta faciliterà il compito del palleggiatore rispetto alla tipologia di alzata che si appresta a distribuire e consentirà lo sviluppo di un gioco più veloce e quindi più difficoltoso da leggere per muro e difesa avversari.

Esercizio 1

Allenamento della visione periferica e della capacità di reazione: l'atleta afferra e lancia (da sotto, dal petto, dall'alto) palloni che gli vengono indirizzati in rapida successione da due compagni.

- Valutazione della traiettoria
La valutazione della traiettoria diventa tanto più difficile quanto più questa si presenta con un'unica componente (ad esempio, battuta da zona 1 verso zona 5) e tanto più è lunga. È per altro vero che esercizi di osservazione del battitore possono aiutare nella valutazione (osservazione della posizione di partenza, del movimento del braccio, della posizione dei piedi nella battuta con i piedi a terra, del lancio della palla e della rincorsa nella battuta in salto, nonché le considerazioni svolte nelle fasi di gioco precedenti).

Esercizio 2

L'atleta fa rimbalzare in mezzo ai piedi una palla o una pallina da tennis lanciata dall'allenatore o dal compagno (lo stesso esercizio, con difficoltà differenti, può essere eseguito facendo entrare la pallina in un cestino o all'interno di un cerchio tenuti con le braccia tese).

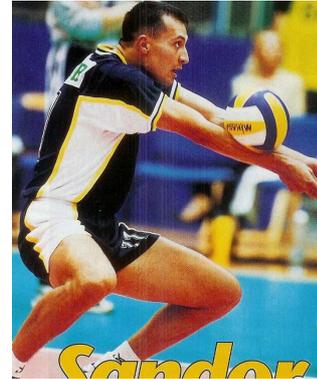
- Spostamento e arresto
La ricerca della posizione ideale per affrontare l'impatto della palla è fase determinante: la migliore è la posizione frontale, cioè con l'asse delle spalle perpendicolare alla direzione che si vorrà dare alla palla e con il peso equamente distribuito sui due appoggi.

Esercizio 3

Effettuare spostamenti da differenti punti del campo ed afferrare la palla, lanciata dall'allenatore o da un compagno, con le mani dietro alla schiena dopo averla fatta passare in mezzo agli appoggi. L'esercizio può essere svolto con il solo rotolamento della palla in terra (una sola dimensione da valutare) o dopo un rimbalzo a terra (due dimensioni).

- Piano di rimbalzo

C'è chi sostiene che per una buona ricezione il piano di rimbalzo sia l'elemento più importante. Gli aspetti tecnici (extrarotazione dell'avambraccio, tensione delle braccia e omogeneità del piano, blocco spalle-braccia) vanno perseguiti fin dall'inizio della didattica del bagher poiché le impostazioni non corrette sono spesso difficili da correggere.



Esercizio 4

Il giocatore, mentre si sposta in avanti, esegue il bagher su lancio dell'allenatore o del compagno che arretra. L'attenzione è posta sul piano di rimbalzo che si offre alla palla e pertanto i lanci sono tutti uguali e non richiedono variazione di direzione o di spinta.

- Spinta della palla e direzione

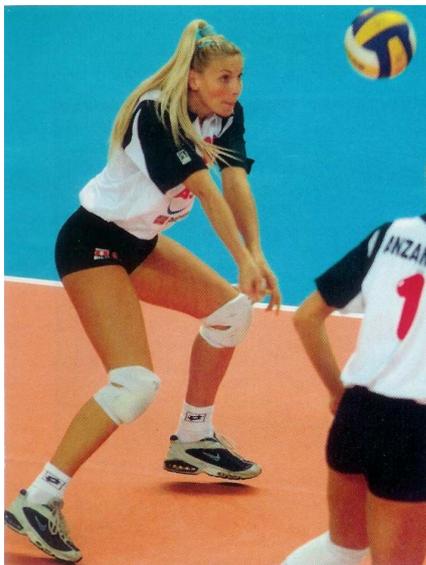
Mantenere il contatto braccia-palla il più a lungo possibile consente il miglior controllo della direzione e della velocità di uscita della palla. Chiave della spinta della palla e della direzione è il lavoro che si opera con le gambe

Esercizio 5

Il giocatore esegue il bagher contro il muro cercando di inviare sempre la palla all'interno del bersaglio designato, indifferentemente dalla sua distanza dal muro stesso o dalla sua frontalità rispetto al bersaglio.

Tecniche di ricezione

L'evoluzione del bagher e, ancora più, gli sviluppi tecnico-tattici della battuta hanno condotto ad una gamma di tecniche individuali di ricezione che assumono tutte la stessa importanza e che vanno quindi padroneggiate anche se, nella fase didattica, è opportuno chiedere agli atleti di predisporre per l'esecuzione di bagher frontali che consentono, di massima, il miglior controllo.



- Frontale

È la tecnica che da maggiori garanzie rispetto alla precisione e, pertanto, andrà allenata a lungo. Particolare attenzione va rivolta all'entrata sotto alla palla che va effettuata con un pre-salto che porti l'atleta ad avere i piedi tra loro paralleli e frontalità rispetto alla direzione che si vuole imprimere alla palla. La posizione di partenza è consigliato che sia però frontale al battitore, orientando successivamente i piedi e, conseguentemente, le spalle.

Esercizio 6

Il giocatore esegue il bagher su lancio o palleggio dell'allenatore o di un compagno dopo aver compiuto uno spostamento completo verso destra-avanti o sinistra-avanti. Particolare attenzione va posta nella spinta a livello di caviglia (scalzi o su di un tappetino morbido aumenta la sensibilità a questo tipo di spinta).

- Frontale corta

La corretta esecuzione di questa tecnica presenta non poche difficoltà: si tratta di ricevere una battuta molto corta (spesso nella zona d'attacco) e pertanto la traiettoria da imprimere alla palla deve essere morbida e verticale. Per ottenere il risultato cercato le braccia e il busto formano un angolo maggiore rispetto alla tecnica precedente e il piano di rimbalzo è quasi parallelo al terreno. La palla va cercata in basso, mantenendo le braccia all'interno degli appoggi che saranno costituiti da un piede e dalla gamba opposta alla direzione da dare alla palla.



Esercizio 7

Al fine di un corretto apprendimento della tecnica, l'esercizio può avere più fasi, implementabili ogni qualvolta si sia verificata la stabilizzazione dell'abilità più semplice. Si può partire dalla posizione a terra con lanci dell'allenatore o di un compagno per allenare il posizionamento del piano di rimbalzo, inserendo successivamente l'ultimo passo e quindi uno spostamento completo.

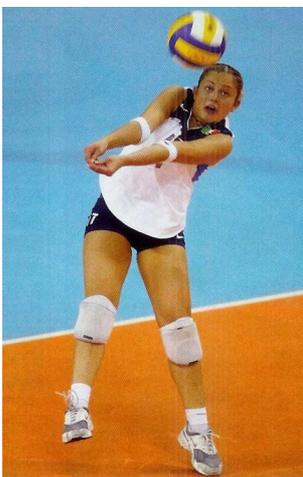
- Laterale

Il busto inclinato in avanti e le spalle basse aiutano la rotazione che avviene a livello di cintura addominale. Per quanto riguarda il ricettore-attaccante vi sono due scuole di pensiero: c'è chi ritiene più utile che venga privilegiato il bagher laterale dalla parte opposta alla zona d'attacco per avere già in avanti la gamba che si trova nella direzione della rincorsa, chi invece pensa più opportuno ricevere dalla stessa parte della zona d'attacco per avere le spalle posizionate per avviarsi alla rincorsa.



Esercizio 8

Il giocatore esegue il bagher su lancio o palleggio o battuta dell'allenatore o di un compagno dopo aver compiuto uno spostamento completo verso destra-dietro o sinistra-dietro. Concentrare l'attenzione sul fatto che il braccio più esterno non anticipi l'altro.



- Laterale alta

La palla ha oltrepassato il ricettore che si trova quindi in gravi difficoltà. La ricerca della palla alta avviene grazie alla rotazione del busto a livello addominale, mentre il blocco spalle-braccia mantiene un assetto compatto. Poiché spesso la ricezione giunge al termine di uno spostamento antero-posteriore, è possibile che uno o entrambi i piedi non siano a contatto con il terreno: in questo caso saranno le spalle e non le gambe a dare spinta alla palla.

Esercizio 9

Il giocatore esegue il bagher su lancio o palleggio o battuta forte, alta e laterale dell'allenatore o di un compagno dopo aver compiuto uno spostamento indietro. Il raggiungimento della posizione adeguata è impedito dalla presenza di un ostacolo (ad esempio, un tappetino posto verticalmente).

- In palleggio

È sembrato, al momento dell'introduzione della possibilità di ricevere in palleggio, che questa tecnica potesse avere un futuro di predominanza rispetto alle altre poiché consentiva di prendere la palla più in alto e quindi di accelerare i tempi della costruzione. In realtà, la pratica ha portato a consigliarne l'uso solo in situazioni particolari o di emergenza, quali possono essere la battuta tattica contro il centrale di prima linea o nel caso il ricevitore si veda scavalcato da una traiettoria che non aveva valutato correttamente. In alcune occasioni può essere utile ricevere con questa tecnica contro una battuta in salto di non particolare potenza, ma veloce, poiché la ricezione in palleggio può essere effettuata anche in condizioni di equilibrio non perfettamente stabile.

Esercizio 10

Il giocatore esegue il palleggio su battuta dell'allenatore o di un compagno con palla molto tesa. L'esercizio viene eseguito da distanza ravvicinata e senza rete in mezzo.

• **Esercitazioni di collegamento tra due giocatori**

- Tra due ricettori

Esercizio 11 – competenze verticali

Il ricettore di seconda linea occupa più campo, lasciando al ricettore-attaccante solo la palla verso la linea laterale.

Esercizio 12 – competenze orizzontali

Il ricettore di seconda linea si fa carico della palla lunga alle spalle del ricettore-attaccante.

- Tra ricettore e palleggiatore

Esercizio 13

Il palleggiatore cambia il tipo di alzata in funzione della ricezione (chi e come), il ricettore-attaccante adatta la rincorsa.

Esercizio 14

Il palleggiatore chiama il tipo di alzata al momento della ricezione, il ricettore-attaccante adatta la rincorsa.

- Tra ricettore ed attaccante

Esercizio 15

Il ricettore si fa carico della palla corta per liberare il centrale per l'attacco.

Esercizio 16

Il ricettore, dopo aver effettuato il bagher, segue l'attaccante per effettuare la copertura.



• **Esercitazioni di collegamento tra ricezione ed attacco del ricettore stesso**

- Il ricettore-attaccante in posto 4

Esercizio 17

L'allenatore o un compagno batte una palla corta verso zona 3/4, il ricettore-attaccante, dopo la ricezione, attacca una palla di terzo tempo in zona 4.

Esercizio 18

L'allenatore o un compagno batte una palla corta verso zona 3/4, il ricettore-attaccante, dopo la ricezione, attacca una palla una palla in zona 3/4, secondo la chiamata dell'alzatore.

- Il ricettore-attaccante in posto 2

Esercizio 19

L'allenatore o un compagno batte una palla lunga verso zona 1, il ricettore-attaccante, dopo la ricezione, attacca una palla di secondo tempo in zona 2.

Esercizio 20

L'allenatore o un compagno batte una palla corta verso zona 2, il ricettore-attaccante, dopo la ricezione, attacca una palla in zona 2, 2/3 o 3, secondo la chiamata dell'alzatore.



- Il centrale sulla palla corta

Esercizio 21

L'allenatore o un compagno batte una palla molto corta verso zona 3 in direzione del centrale di prima linea; il centrale, dopo la ricezione in bagher, attacca una palla di primo tempo in zona 3.

Esercizio 22

L'allenatore o un compagno batte una palla corta verso zona 3 in direzione del centrale di prima linea; il centrale, dopo la ricezione in palleggio, attacca una palla di primo tempo in zona 2/3 o 3, secondo la chiamata dell'alzatore.

• **Esercitazioni ad obiettivo tecnico**

- Valutazione di traiettorie e competenze

Esercizio 23

Esercizio a coppie. Un atleta, posto dietro al ricettore a 9 metri circa dal muro, batte la palla contro il muro; il ricettore riceve mentre l'atleta che ha battuto corre a prendere la palla in palleggio.

Esercizio 24

L'allenatore o un compagno batte una palla verso i due giocatori in ricezione; il ricettore di seconda linea si fa carico della ricezione di tutte le palle che sono dirette tra i due ricettori.

- La precisione del bagher

Esercizio 25

Il ricettore effettua il bagher su battuta dell'allenatore o di un compagno con spostamenti a destra o a sinistra in modo non alternato.

Esercizio 26

Il ricettore effettua il bagher su battuta dell'allenatore o di un compagno partendo alternativamente dalla linee di fondocampo o dalla linea d'attacco.

- La traiettoria della palla

Esercizio 27

L'atleta, posto a fondo campo, indica il nome del compagno che deve effettuare la ricezione in funzione della traiettoria della palla.

Esercizio 28

Il ricettore fa una valutazione ad alta voce sulla lunghezza delle battute (lunga-corta) prima che la palla raggiunga la rete, quindi riceve.

- **Esercitazioni ad obiettivo di rendimento**

- Esercitazioni individuali

Esercizio 29

Il ricettore deve ricevere dieci palloni consecutivi senza ace. Azzeramento della sequenza ad ogni errore.

Esercizio 30

Il ricettore-attaccante deve ricevere e attaccare tre palloni consecutivi a punto contro muro piazzato e difesa in diagonale e lungolinea. Azzeramento ad ogni errore.

- Esercitazioni a coppie

Esercizio 31

Uno o più atleti battono, uno riceve; l'allenatore o un assistente, sotto rete, raccoglie e smista i palloni che provengono dalla ricezione e ne registra la qualità. Serie di 40 ricezioni, obiettivo: 67% +, 45% ++.

Esercizio 32

Il ricettore deve mettere in condizione l'alzatore di giocare tre primi tempi consecutivi per il centrale. Azzeramento ad ogni errore.

- Esercitazioni di squadra

Esercizio 33

La squadra in ricezione deve realizzare due punti consecutivi sul primo attacco per cambiare rotazione. L'allenatore guida le scelte tattiche dell'alzatore in funzione del risultato dell'azione precedente.

Esercizio 34

Gioco 6 vs 6. Una squadra in fase cambio palla, l'altra in fase break point per 25 battute giuste consecutive. La squadra che riceve segna un punto ogni due azioni consecutive chiuse a punto, l'altra ogni volta che realizza un punto diretto, mura o difende e ricostruisce a punto.

IL SAPERE DEL VOLLEY A PORTATA DI TUTTI

allenatori di pallavolo

