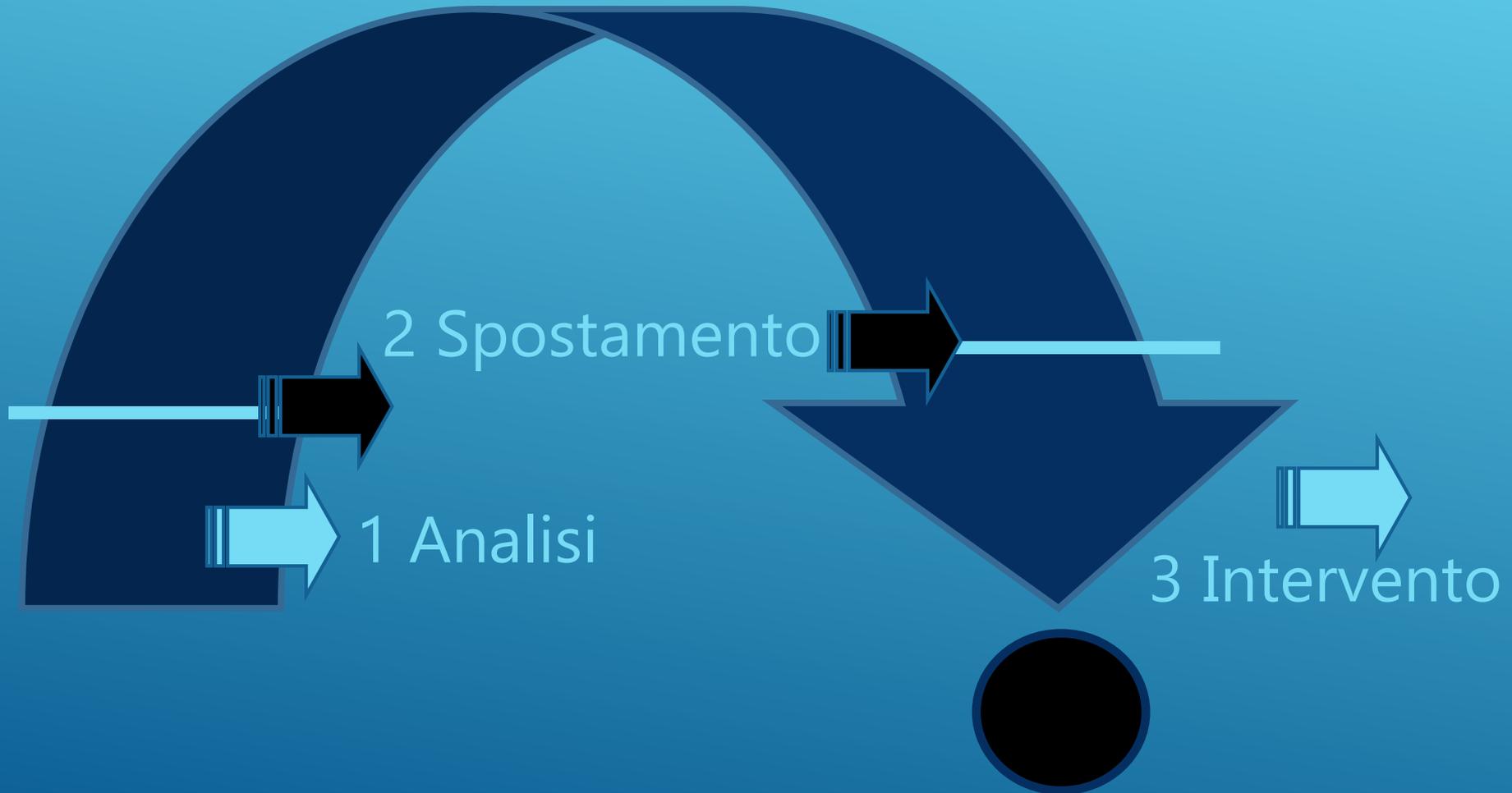




IL PALLEGGIO

TEORIA DELLE TRAIETTORIE



LINEA TEMPORALE DELLA TRAIETTORIA

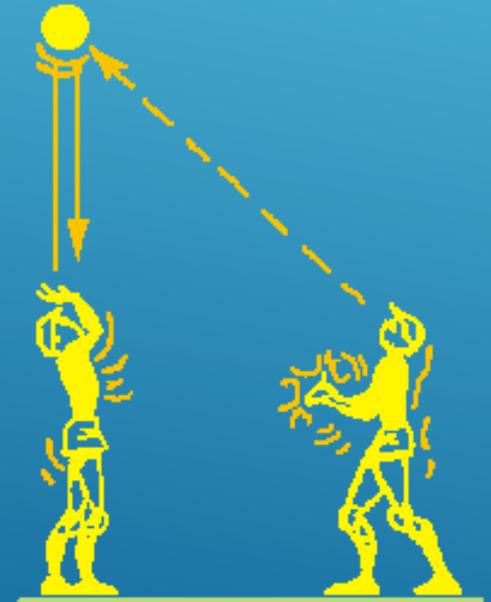


- ❖ 1 • Fase di Analisi, dove viene osservato chi e come interviene, e la prima fase della traiettoria.
- ❖ 2 • Fase di Spostamento, dove viene elaborata la scelta tecnico-tattica in relazione alla valutazione precedente.
- ❖ 3 • Fase di Attesa ed Intervento, dove ci si posiziona nella posizione di maggior equilibrio e si interviene con la tecnica più appropriata.
- ❖ Se le Fasi 1 o 2 sono lunghe la Fase 3 ne risentirà sia sotto il profilo tecnico che dell'efficacia.

TRAIETTORIE ED ESERCITAZIONI

Dividere la traiettoria in due fasi:

- ❖ 1 - ASCENDENTE • 2 - DISCENDENTE chiamando "punto morto" il momento in cui la palla arriva all'apice della sua traiettoria.
- ❖ Costruire esercitazioni che obblighino gli atleti a fare cose diverse nella fase ascendente, discendente o nel "punto morto".
- ❖ Esempio: A e B palleggiano, C esegue degli spostamenti solo quando la palla sale...



IL PALLEGGIO

Gesto tecnico che aiuta a migliorare la motricità per apprendere tutti i fondamentali.

FASE DI PREPARAZIONE:

- ❖ spostarsi verso la palla (valutazione delle traiettorie);
- ❖ essere frontali verso la zona dove inviare la palla;
- ❖ piedi divaricati (larghezza spalle) paralleli uno più avanti dell'altro;
- ❖ gambe leggermente piegate;
- ❖ busto leggermente flesso in avanti;
- ❖ portare le mani davanti alla fronte con le dita aperte e leggermente curve.



ESECUZIONE DEL PALLEGGIO

- ❖ La palla va impattata davanti alla fronte;
- ❖ i polsi devono ammortizzare la palla;
- ❖ toccare la palla con le dita estendendo gambe e busto;
- ❖ respingere la palla distendendo completamente le braccia.



COME RICONOSCERE GLI ERRORI

LA PALLA RUOTA QUANDO:

- ❖ Il contatto con la palla non avviene simultaneamente con tutte le dita di entrambe le mani;
- ❖ una mano è posizionata davanti rispetto all'altra o con una mano più alta rispetto all'altra;
- ❖ i polsi effettuano una rotazione troppo accentuata al momento dell'impatto (questa può essere una caratteristica di palleggiatori evoluti, i principianti non saprebbero gestire questo particolare tecnico);
- ❖ Le dita sono troppo chiuse, con rotazione troppo accentuata al momento dell'impatto (questa può essere una caratteristica di palleggiatori evoluti con conseguente riduzione della superficie di contatto).

COME RICONOSCERE GLI ERRORI

LA PALLA NON RAGGIUNGE L'OBIETTIVO:

- ❖ Il palleggio avviene con le sole mani senza una estensione adeguata di gambe e braccia;
- ❖ l'allievo non "spinge" con gli arti inferiori;
- ❖ l'allievo prende contatto con il palmo delle mani;
- ❖ valutazione errata o ritardata della traiettoria con relativo spostamento e posizionamento scorretti;
- ❖ i gomiti sono troppo larghi o troppo stretti al momento dell'impatto con la palla;
- ❖ il contatto avviene davanti al mento o al di sotto di esso;
- ❖ mancanza di frontalità rispetto alla direzione in cui si vuole inviare la palla.

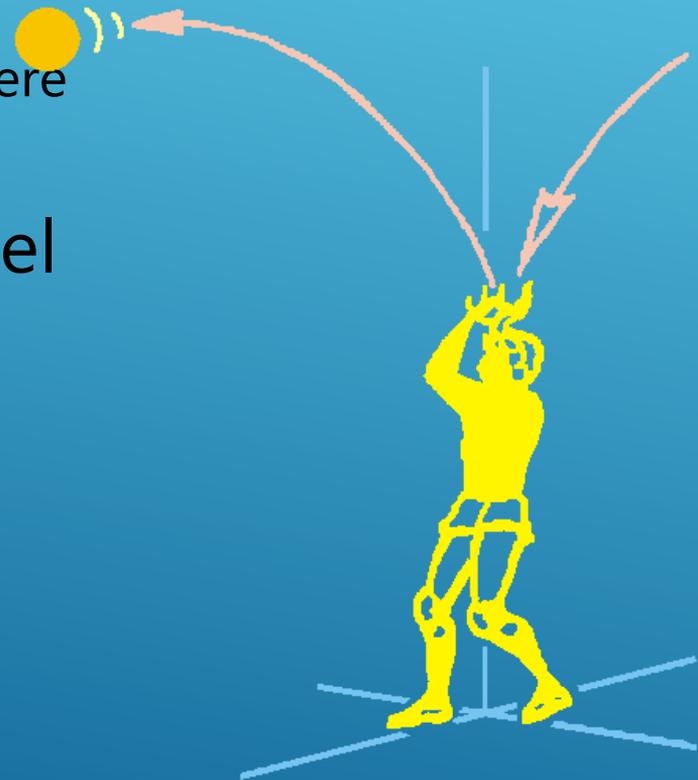
LE TAPPE DI APPRENDIMENTO

- ❖ MOTRICITÀ: Partenze, arresti, lanci, prese.
- ❖ STUDIO DELLE TRAIETTORIE: Analitico, con l'ausilio di giochi (dalla palla avvelenata alla palla rilanciata con 1 o 2 palloni, ecc.)
- ❖ PALLEGGIO IN AVANTI: Analitico contro punti di riferimento: parete, canestro, ecc. (gioco 1 contro 1)
- ❖ PALLEGGIO ANGOLATO (2-2)
- ❖ PALLEGGIO D'ALZATA (3-3)

IL PALLEGGIO D'ALZATA

Il Palleggio d'alzata è un palleggio angolare e deve tenere in considerazione:

- ❖ Il punto di partenza del passaggio;
- ❖ il punto di arrivo;
- ❖ l'obiettivo verso cui palleggiare.

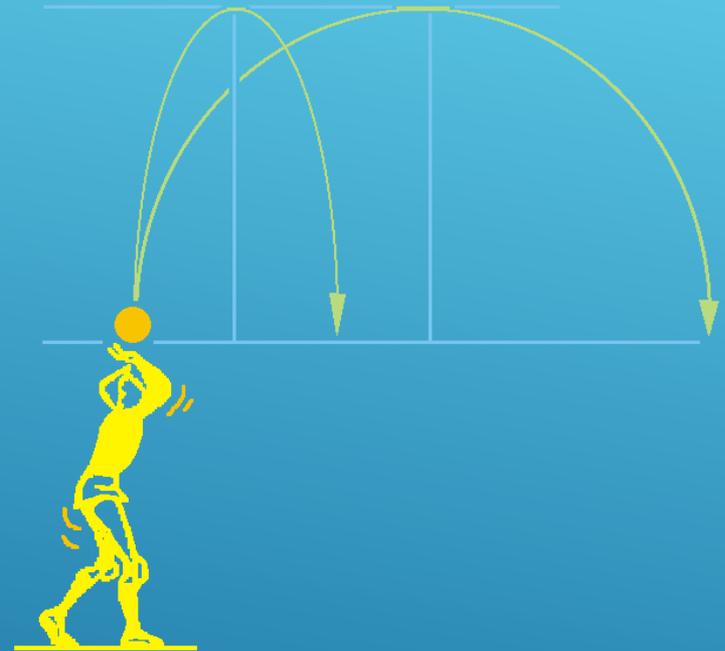


IL PALLEGGIO D'ALZATA

L'ALZATA È un palleggio angolare che permette la schiacciata.

Il PALLEGGIATORE dovrà:

- 1 valutare la ricezione;
- 2 valutare la composizione del proprio attacco;
- 3 effettuare un palleggio più o meno alto e lungo determinando i tempi di attacco (I°, II°, III° tempo) della propria squadra.



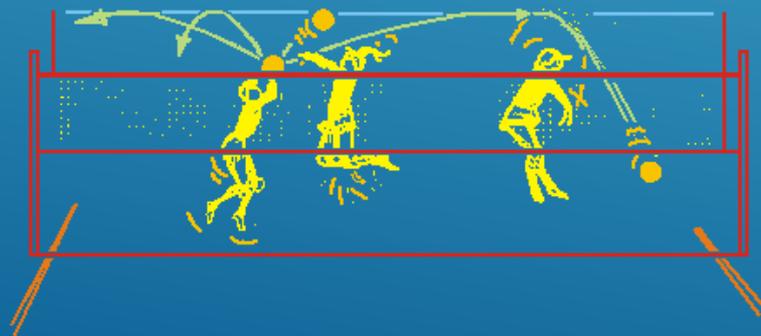
La componente verticale di un palleggio determina il tempo di attacco.

LA TECNICA DEL PALLEGGIO D'ALZATA

TUTTI DEVONO CONOSCERE LA TECNICA DEL
PALLEGGIO D'ALZATA!

TAPPE DELL'APPRENDIMENTO:

- ❖ Motricità di base; spostamenti in spazi ristretti con e senza la palla, spostamenti che mettono in relazione palla, rete e compagni.
- ❖ Conoscenza dei tempi di attacco (1°, 2°, 3° tempo).
- ❖ Tecnica di palleggio angolare (giochi 2/2, 3/3).



IL PALLEGGIATORE

I GIOCATORI CHE VENGONO SCELTI E SPECIALIZZATI IN QUESTO RUOLO DEVONO AVERE:

- ❖ Buona tecnica di base.
- ❖ Elevata capacità di apprendimento.
- ❖ Equilibrio psicofisico.
- ❖ Buona visione periferica.
- ❖ Rapidità di spostamento.
- ❖ Statura elevata (contrapposizione al miglior attaccante avversario).

IL PALLEGGIATORE: LA TATTICA

IL PALLEGGIATORE NEL FARE DELLE SCELTE DEVE:

- ❖ Conoscere lo stato di forma dei suoi compagni.
- ❖ Possibilità di successo dei propri attaccanti.
- ❖ Composizione del muro avversario.
- ❖ Disposizione della difesa avversaria.
- ❖ Cercare di mettere l'attaccante nelle migliori condizioni tecnico-tattiche.

IL PALLEGGIATORE: LA STRATEGIA

- ❖ ATTACCO IN PRIMO TEMPO: è il primo attacco che può essere effettuato in ordine di tempo; può essere anticipato o ritardato a seconda del salto del compagno.
- ❖ ATTACCO DI SECONDO TEMPO: il vertice della traiettoria di alzata è più alto di quella di primo tempo.
- ❖ ATTACCO DI TERZO TEMPO: la palla è alta.



**Grazie di aver aderito al
ns modo di pensare la
Pallavolo**