



Fabio Baldin
Giuseppe Basso
Federico Grigolato

LA PALLAVOLO

Oltre il gesto tecnico

Fabio Baldin
Giuseppe Basso
Federico Grigolato

LA PALLAVOLO
Oltre il gesto tecnico

INDICE

Prefazione <i>di Luciano Pedullà</i>	9
Introduzione	11
CAPITOLO 1 Il percorso formativo	17
<i>di G. Basso, F. Grigolato</i>	
CAPITOLO 2 La programmazione e l'organizzazione dell'allenamento	31
<i>di G. Basso, F. Grigolato</i>	
CAPITOLO 3 La tecnica. Progressioni didattiche	49
<i>di F. Grigolato</i>	
CAPITOLO 4 Il palleggio e il palleggiatore	55
<i>di F. Baladin</i>	
CAPITOLO 5 Il bagher e la ricezione	77
<i>di G. Basso</i>	
CAPITOLO 6 La difesa e il libero	95
<i>di G. Basso</i>	
CAPITOLO 7 La schiacciata e l'organizzazione dell'attacco	107
<i>di F. Grigolato</i>	
CAPITOLO 8 Il muro	139
<i>di F. Baladin</i>	
CAPITOLO 9 Il servizio	157
<i>di G. Basso</i>	
CAPITOLO 10 I sistemi di gioco e il loro insegnamento	169
<i>di G. Basso, F. Grigolato</i>	

CAPITOLO 11 Minivolley?... no grazie!	175
<i>di G. Basso, F. Grigolato</i>	
CAPITOLO 12 L'allenatore di pallavolo	187
<i>di G. Basso</i>	
CAPITOLO 13 La scoutizzazione	197
<i>di M. Levratto</i>	
BIBLIOGRAFIA	201
LA PALLAVOLO SUL WEB	205

CAPITOLO 1

IL PERCORSO FORMATIVO

di G. Basso, F. Grigolato

*Ogni educatore sportivo dovrebbe avere la capacità
di vedere i giocatori proiettati al futuro
ma rispettare il loro presente.*

Il percorso motorio-formativo di ogni persona inizia già dalla nascita e solo grazie alle esperienze maturate nei primi 15-20 anni di vita si potrà scoprire se con la sua evoluzione avremo o no un atleta.

Prima di addentrarci nelle metodiche della programmazione crediamo doverosa un'analisi dell'evoluzione (o meglio dell'involuzione motoria) della società negli ultimi decenni, dovuta ai seguenti fattori:

- la diminuzione degli spazi liberi per il gioco (cortili, oratori, parchi vivibili, ecc.);
- un sistema scolastico che nella realtà dei fatti non considera a sufficienza l'importanza dell'attività motoria nell'ambito della formazione della personalità dell'individuo;
- l'uso smodato della televisione, dei telefonini e dei computer;
- la ridotta quantità di tempo che ogni genitore dedica mediamente ai propri figli;
- la mentalità del massimo profitto a volte trasmessa dagli insegnanti stessi;
- la cultura del "tutto e subito" e quindi la scarsa propensione al sacrificio, all'impegno, alla costanza;
- la mancanza di una cultura alimentare (dati recenti indicano l'Italia come il Paese europeo con la maggiore obesità infantile).

Tutto ciò ha generato la nascita di una nuova figura sociale: il "bambino-manager", programmato in ogni momento della sua giornata, spesso sovrappeso ed incapace di organizzarsi tempo, giochi e momenti di libertà...

Come può intervenire un Educatore Sportivo per orientare il percorso di crescita?

Non pretendiamo di modificare la mentalità di un'intera società, ma di influire positivamente nell'ambito della nostra realtà, sia essa società sportiva professionistica o amatoriale, gruppo sportivo scolastico o parrocchiale.

Proviamo ad individuare alcune indicazioni in merito a:

- percorso formativo dell'atleta;
- percorso formativo del pallavolista;
- linee guida per la programmazione;
- linee guida per l'insegnamento della pallavolo.

SCHEMA DEL PERCORSO FORMATIVO DELL'ATLETA

ETÀ	DENOMINAZIONE DELL'ATTIVITÀ	CARATTERE DELL'ATTIVITÀ	OBIETTIVI DELL'ATTIVITÀ
0-5 ANNI	Esperienza motoria	Ludico	Inizio della scoperta della motricità.
5-7 ANNI	Attività motoria di base	Ludico-motorio	Sviluppo delle capacità percettivo-cinetiche, degli schemi motori di base e di alcune capacità coordinative.
8-10 ANNI	Attività pre-sportiva	Polivalente	Sviluppo di tutte le capacità coordinative generali.
11-12 ANNI	Attività polisportiva	Polisportivo. Multilaterale generico.	Sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali. Abilità motorie.
13 -14 ANNI	Orientamento sportivo alla disciplina	Preparatorio allo sport. Multilaterale specifico.	Ristrutturazione delle capacità coordinative. Sviluppo delle capacità condizionali. Conoscenza delle tecniche elementari delle discipline sportive.
15 -16 ANNI	Inizio specializzazione sportiva	Generale della disciplina	Incremento delle capacità condizionali. Apprendimento delle tecniche e tattiche sportive.
17 -18 ANNI	Specializzazione sportiva	Specialistico della disciplina	Incremento e specializzazione delle capacità fisiche-tecniche-tattiche.
19 ANNI IN POI	Sport a livello agonistico o amatoriale	Massima specializzazione	Massima specializzazione possibile di tutte le capacità.

Massimo Stera 1997

1.1 Tappe dell'accrescimento

Da 0 a 5 anni: la scoperta della propria motricità

In questa fase il bambino dovrebbe avere la possibilità di fare il maggior numero possibile di esperienze motorie-cognitive-affettive. Questo è un periodo eccezionale per l'apprendimento: genitori, insegnanti di scuola materna, nonni, altri adulti dovrebbero consentire un numero elevato di esperienze motorie, fornendo il maggior numero di strumenti (giochi, spazi, ambienti differenti) in forma di libera scoperta o di scoperta guidata.

In poche parole sarebbe importante far sì che i fanciulli abbiano la possibilità di giocare liberamente, senza inibizioni, naturalmente nel limite della sicurezza e dell'incolumità.

Dai 5 ai 12 anni: l'età d'oro delle capacità coordinative

È un'età in cui il bambino dovrebbe poter maturare esperienze motorie multiple di qualsiasi natura: camminare, correre, lanciare, colpire, saltare, arrampicarsi, strisciare, rotolare... sono i cosiddetti "schemi motori di base" da sviluppare in forma ludica, libera scoperta e scoperta guidata.

Questa fascia inoltre rappresenta l'età d'oro per lo sviluppo delle capacità coordinative, che i più autorevoli studiosi in materia definiscono *Fase sensibile* (Martin, 1982).

Dai 13 ai 15 anni: l'età della trasformazione corporea e dell'orientamento sportivo

In tale fascia di età si osserva ancora un evidente squilibrio morfologico-funzionale, soprattutto nei maschi, che implica una rielaborazione degli schemi motori precedentemente acquisiti per stabilizzare le capacità coordinative, iniziando un lavoro più specifico sulle *capacità condizionali*.

Dai 16 ai 19 anni: l'età della specializzazione sportiva

Il lavoro sulle *capacità condizionali* e sulle *abilità tecniche* diventa progressivamente più specifico. Gli allenamenti e la preparazione fisica vengono programmati in funzione dei ruoli.

IL PALLEGGIO E IL PALLEGGIATORE

di F. Baldin

*Il palleggiatore “fa” o “rompe” gli schiacciatori,
costruisce o distrugge
la fiducia in se stessi dei ricettori,
stabilisce i tempi del gioco della squadra,
sviluppa il ritmo dell’attacco, e, in generale, conduce lo spettacolo.*
Doug Beal

Il palleggio è la tecnica che permette di passare la palla con la maggior precisione.

Per questo motivo viene solitamente utilizzato per costruire l’attacco ed essendo successivo alla ricezione o alla difesa funge da collante tra questi fondamentali: se la sua riuscita non è ideale, tutto il sistema ne viene influenzato.

Richiede l’intervento di entrambe le mani ed il contatto della palla deve sempre avvenire:

- sopra il capo;
- davanti alla fronte;
- con tutte le dita.

4.1 Tecnica del palleggio

Dal punto di vista tecnico nell’esecuzione del palleggio si distinguono le seguenti fasi:

- posizione di partenza/attesa;
- posizione di arrivo;
- esecuzione (impatto con la palla);
- posizione successiva all’esecuzione del gesto tecnico.

4.1.1 Posizione di attesa o di partenza

È la posizione che permette all'atleta di partire nel modo più rapido e veloce possibile al fine di raggiungere la posizione di arrivo sotto la palla. Risulta essere quindi una posizione in stazione eretta, leggermente caricata a livello degli arti inferiori. Fondamentale è la vista che deve essere rivolta alla palla in modo da poter codificare meglio la direzione che essa assumerà: questo permetterà di anticipare un corretto posizionamento sotto la palla. La caratteristica fondamentale è che si tratta di una postura individuale e che varia quindi a seconda delle caratteristiche fisiche del giocatore.



Fig. 5

4.1.2 Posizione di arrivo

È importante in quanto permette al corpo di trovare la posizione più idonea per eseguire correttamente il gesto tecnico:

- arti inferiori leggermente piegati divaricati con piedi in appoggio asimmetrico;
- arti superiori flessi con le mani sopra la fronte;
- gomiti in fuori-avanti-alto, leggermente più larghi delle spalle;
- dita estese e aperte con i pollici che non devono essere rivolti verso la palla che sta per arrivare ma indirizzati l'uno contro l'altro a formare insieme agli indici un triangolo.

7.4 Orientamento specifico

I ruoli degli attaccanti

Con l'inserimento dei tempi d'attacco, e in base alle caratteristiche degli atleti, si attribuiscono i ruoli agli attaccanti.

Avremo così:

- **schiaiatori centrali**, solitamente i più alti e veloci negli spostamenti a rete, abili a muro e specializzati nell'attacco in veloce davanti e dietro, tesa al centro e fast nel femminile. Centrali di buon livello attaccano anche da seconda linea in posto 6. Spesso comunque sono sostituiti dal libero in seconda linea e quindi non sono loro richieste particolari doti in ricezione o difesa. È invece necessario che siano in grado di alzare palla alta da posto 3 (magari sia avanti che indietro!) dovendo spesso alzare in situazione di contrattacco dopo difesa dell'alzatore;
- **schiaiatori d'ala** (o di banda o laterali o di mano), specializzati nell'attacco da posto 4 in 2° e 3° tempo e in genere buoni ricevitori. La richiesta principale per questi attaccanti è la capacità di chiudere l'azione con il punto, ed è per questo che devono possedere le caratteristiche psicologiche (determinazione, fiducia nelle proprie capacità, perseveranza), fisiche (elevazione, potenza) e tecniche (varietà di colpi, varietà di rincorse, capacità di adattamento e di "lettura" del gioco) per risolvere qualsiasi situazione di gioco; spesso è richiesto a loro di concludere le combinazioni d'attacco;
- **schiaiatori opposti**, specializzati nell'attacco da posto 2 e dalla seconda linea (in particolare da posto 1); proprio per prepararsi a quest'ultimo tipo di attacco, infatti, spesso non ricevono, anche se questa non è una regola, specialmente nel femminile. A buoni livelli gli opposti attaccano dalla seconda linea in secondo tempo e, nel femminile, possono attaccare anche la fast. In genere è un giocatore che ha nella potenza d'attacco la sua arma migliore; non sarebbe male se fosse abile nel piazzamento e nella gestione del piano di rimbalzo a muro essendo di fronte all'attaccante avversario di posto 4.

SCHEMA SINTETICO DEI SISTEMI DI GIOCO

LEGENDA







A = attaccante **P** = palleggiatore **C** = attaccante centrale
PA = palleggiatore attaccante **AP** = attaccante/palleggiatore
 I numeri **A1, P2, C3** indicano i giocatori più forti in ordine decrescente da 1 a 3 in ogni specifico ruolo (attaccante, palleggiatore, centrale) (cambio d'ala, penetrazione, spostamento del giocatore dopo la battuta).







SCHEDE SISTEMI DI GIOCO

Sistema di gioco	Caratteristiche del gioco	Caratteristiche dei giocatori	Vantaggi		
6-6	Ad ogni rotazione il giocatore che si trova in zona 3 svolge il ruolo di alzatore. Senza specializzazione di ruoli.	Omogeneità fisiche e tecniche: non si evidenziano ancora particolari qualità tecniche che presuppongano ad una specializzazione dei ruoli durante la gara.	Di facile applicazione e insegnamento. Adatta ai principianti e a gruppi tecnicamente disomogenei.		
posizione di partenza ROTAZIONE 1	posizione di partenza ROTAZIONE 2	posizione di partenza ROTAZIONE 3	posizione di partenza ROTAZIONE 4	posizione di partenza ROTAZIONE 5	posizione di partenza ROTAZIONE 6
AP AP AP	AP AP AP	AP AP AP	AP AP AP	AP AP AP	AP AP AP
AP AP AP	AP AP AP	AP AP AP	AP AP AP	AP AP AP	AP AP AP

Sistema di gioco	Caratteristiche del gioco	Caratteristiche dei giocatori	Vantaggi		
3-3	Con parziale specializzazione dei ruoli: attaccanti e attaccanti/palleggiatori, 13 palleggiatori quando sono in zona 4 diventano attaccanti e quando arrivano in zona 3 e 2 diventano alzatori (con cambio d'ala in zona 2).	All'interno del gruppo devono essere presenti almeno 3 giocatori con particolari predisposizioni per il palleggio.	Di facile applicazione e insegnamento. Adatta ai principianti e a gruppi tecnicamente disomogenei. Consente anche ai palleggiatori di attaccare in una rotazione evitando così una precoce specializzazione dei ruoli.		
posizione di partenza ROTAZIONE 1	posizione di partenza ROTAZIONE 2	posizione di partenza ROTAZIONE 3	posizione di partenza ROTAZIONE 4	posizione di partenza ROTAZIONE 5	posizione di partenza ROTAZIONE 6
A1 PA2 A3	PA3 A1 PA2	A2 PA3 A1	PA1 A2 PA3	A3 PA1 A2	PA2 A3 PA1
PA3 A2 PA1	A2 PA1 A3	PA1 A3 PA2	A3 PA2 A1	PA2 A1 PA3	A1 PA3 A2

Fig. 56

Sistema di gioco	Caratteristiche del gioco		Caratteristiche dei giocatori		Vantaggi
4-2 con alzatore in zona 3	Con parziale specializzazione dei ruoli: 2 palleggiatori e 4 attaccanti. Con palleggiatori in zona 3 (con cambio d'ala in zona 2 e zona 4). Il gioco prevede due attacchi di palla alta.		All'interno del gruppo devono essere presenti almeno 2/3 giocatori con particolari predisposizioni per il palleggio e attaccanti non specializzati. I palleggiatori devono essere in grado di alzare una palla alta in zona 4 e zona 2 (in palleggio rovesciato).		Di facile applicazione e insegnamento. Adatta alle squadre in fase di iniziale specializzazione dei ruoli.
posizione di partenza ROTAZIONE 1	posizione di partenza ROTAZIONE 2	posizione di partenza ROTAZIONE 3	posizione di partenza ROTAZIONE 4	posizione di partenza ROTAZIONE 5	posizione di partenza ROTAZIONE 6
					

Sistema di gioco	Caratteristiche del gioco		Caratteristiche dei giocatori		Vantaggi
4-2 con alzatore in zona 2	Con parziale specializzazione dei ruoli: 2 palleggiatori e 4 attaccanti. Con palleggiatori in zona 2 (con cambio d'ala in zona 3 e zona 4). Il gioco prevede due tipi di attacco dal centro e dal posto 4 con possibilità di tempi e combinazioni di attacco differenti.		All'interno del gruppo devono essere presenti almeno 2/3 giocatori con particolari predisposizioni per il palleggio e per la ricezione, gli attaccanti sono specializzati. I palleggiatori devono essere in grado di alzare una palla alta in zona 4 e zona 2 (in palleggio rovesciato). La squadra deve possedere una buona ricezione.		Di facile applicazione e insegnamento. Adatta alle squadre in fase di iniziale specializzazione dei ruoli.
posizione di partenza ROTAZIONE 1	posizione di partenza ROTAZIONE 2	posizione di partenza ROTAZIONE 3	posizione di partenza ROTAZIONE 4	posizione di partenza ROTAZIONE 5	posizione di partenza ROTAZIONE 6
					

ALCUNI CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO DEI SISTEMI DI GIOCO

Quando si allena il gioco di squadra non si corregge la tecnica.

Nella fase di apprendimento è bene che l'insegnamento passi attraverso esercizi di sintesi nei quali si analizza una parte del sistema di gioco (ad esempio allenare solo la fase cambio-palla di palla alta; allenare solo la difesa su attacco dal centro; ecc.).

In una fase successiva (durante il campionato) invece si renderà necessario prendere in esame le situazioni in cui la squadra è maggiormente in difficoltà oppure rinforzare le situazioni positive: questo presuppone che ci sia uno studio sistematico dei giocatori e della squadra attuato attraverso la rilevazione di dati (*scout*), i video e le osservazioni personali.

Facciamo alcuni esempi:

- allenare la rotazione di P5 (palleggiatore in posto 5 in penetrazione) nella situazione di cambio palla (presupponendo che sia la rotazione dove si subiscono più punti);
- allenare il contrattacco di palla alta (attacco dopo difesa imprecisa);
- allenare l'attacco in combinazione contro il muro avversario, dopo rigiocata di palla facile;
- giocare in situazioni obbligate, per esempio: il punto si ottiene solo con un attacco di 1° tempo, il punto ottenuto in battuta va' confermato da un contrattacco su appoggio facile, dopo aver subito un ace sono necessari 2 cambi-palla punto per ottenere il servizio;
- giochi a punteggio speciale, per esempio: il punto in battuta vale doppio (per allenare il servizio aggressivo), giocare a partire da situazioni di punteggio svantaggioso (gestire la situazione dal 22 punto perché si sono riscontrate difficoltà in questa fase);
- allenare la tecnica in situazione di gioco, ad esempio: il libero difende sempre la prima palla rimessa in gioco dall'allenatore, la palla parte sempre dal giocatore che deve allenare la battuta in salto, il gioco riprende dal recupero in tuffo di un giocatore;
- ricreare le situazioni di stress per imparare a gestirle;
- ricreare le situazioni di esaltazione agonistica per imparare ad ottimizzarle al massimo livello;
- allenare la correlazione muro-difesa per sviluppare una "coscienza di gruppo" e lo spirito di collaborazione;
- allenare il servizio tattico in modo da anticipare le soluzioni del palleggiatore avversario e condividere una tattica di gioco per l'ottenimento del punto.

Quando si sceglie un modulo di gioco non si devono seguire le "mode" ma i modelli più adatti alle caratteristiche dei giocatori e al livello tecnico acquisito.

LA PALLAVOLO SUL WEB

Per informazioni relative al mondo della pallavolo abbiamo identificato alcuni siti all'interno dei quali potrete trovare informazioni inerenti la tecnica, il regolamento, le normative federali e degli enti di promozione sportiva, le news sui principali avvenimenti.

Buona ricerca a tutti.

www.csi-net.it

Sito ufficiale del Centro Sportivo Italiano all'interno del quale si possono trovare articoli di aggiornamento tecnico e culturale sportivo, inerenti la pallavolo e quasi tutte le discipline sportive (vedi APS on-line e formazione on-line)

www.fipav.it

Sito della Federazione Italiana Pallavolo dove si possono trovare le notizie su tutta l'attività della federazione italiana pallavolo (maschile-femminile, giovanile, manifestazioni...) oltre alla rubrica tecnica del centro di qualificazione nazionale.

www.pallavolotech.supereva.it

Portale tecnico della pallavolo. Al suo interno potrete trovare numerosi articoli tecnici dei migliori allenatori italiani, link utili per la ricerca di materiale inerente la pallavolo e lo sport in genere.

www.libridisport.it

www.stampasportiva.com

Sono i siti in cui è possibile trovare numerosi testi di sport.

Altri indirizzi utili:

www.isolavolley.it

www.sporttraining.net

www.sportssystem.it

www.volleyball.it

www.coni.it

www.sportpress.it/newspallavolo.htm

www.fivb.org

www.allenatoridipallavolo.com



Allenare alla pallavolo. Mica facile. Non si tratta solo di conoscere i fondamentali, le tecniche o le tattiche, i momenti determinanti della partita, la programmazione dell'allenamento, quanto di riuscire ad entrare nelle dinamiche del gruppo, trovare le parole e le modalità più corrette per incoraggiare il miglior rendimento e lo spirito di sacrificio, ma allo stesso tempo divertire e soddisfare. Perché dalla capacità di un atleta di sapersi realizzare nell'attività sportiva passa la soddisfazione e arriva il divertimento. Per farlo non è detto che si debba diventare un campione osannato e ricercato, basta imparare a dare il proprio contributo alla squadra. Lo sport è palestra di vita: reagire alle difficoltà sportive aiuta a superare gli ostacoli della propria esistenza, stimola a tirar fuori le energie anche quando pensi di non farcela. Imparare la pallavolo è tutto questo. E, allora, come suggeriscono le pagine di questo manuale puntuale e completo, l'abilità di un bravo allenatore non è far diventare un grande campione il talento, ma far esprimere in palestra il meglio di ciascun ragazzo.

Euro 18,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-309-7



9 788861 533097