

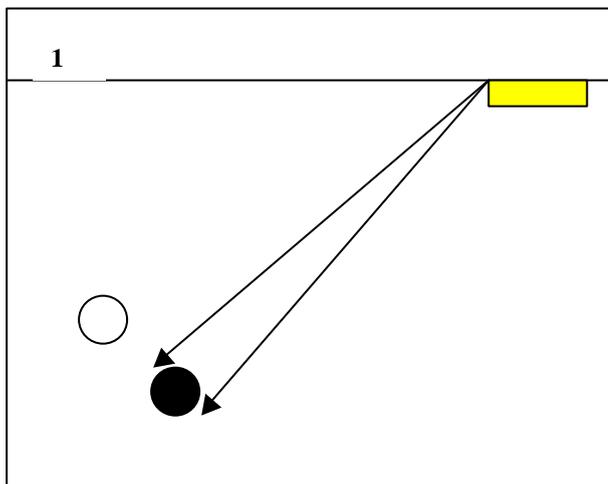
## L'acrobatica nella pallavolo Femminile

Una buona capacità preacrobatica è nella pallavolo femminile fondamentale per l'esecuzione di diverse soluzioni difensive. Tali soluzioni, come vedremo di seguito, sono proprie della pallavolo in generale, maschile e femminile, ma nel nostro caso sono spesso le uniche alternative a gesti tecnici irrealizzabili per motivi strutturali (ad esempio il tuffo).

Prima di passare alla didattica dell'insegnamento, vediamo in maniera approfondita quali sono le principali soluzioni che annoveriamo nella difesa acrobatica.

### Accosciata Laterale

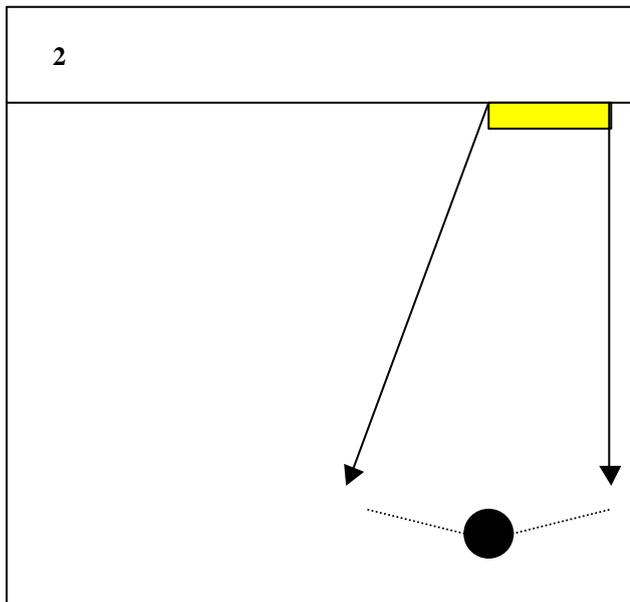
Consente di difendere palle forti vicino al corpo con traiettorie sotto la cintura. Terminare il movimento a terra permette di posizionarsi sotto la palla smorzandone la velocità e alzandone la traiettoria. Per favorire il buon esito del colpo, se l'attacco è particolarmente forte, i gomiti si flettono al momento dell'impatto. Capita spesso di dover usare questa tecnica per difendere in posto 5 attacchi provenienti da posto 4 avversario che escono fuori dal muro in diagonale. (vedi disegno 1)



### Rullata laterale destra e sinistra

Dovendo allargare il raggio d'azione del colpo difensivo si allungano le braccia lontano dal corpo, cercando di colpire la palla con entrambi gli avambracci per una maggiore precisione. Se necessario si distende un solo braccio per arrivare più lontano: in questo caso il contatto col pallone avviene con la mano aperta per cercare di aumentare la superficie di difesa e avere maggiori possibilità di recupero della palla. Come vedremo poi, fondamentale in questo gesto risulta avere la capacità d'esecuzione bilaterale: troppe volte, anche ad alto livello, si perdono palloni in quanto vi sono giocatrici non in grado di arrivare allo stesso modo a destra e sinistra. Attacchi di media potenza o palloni toccati dal muro che cambiano

improvvisamente traiettoria, sono le tipiche situazioni che richiedono tale intervento. Il difensore di posto 6 che rimane lungo, sia che raddoppi o meno la parallela, avendo molto spazio sia a destra sia a sinistra deve spesso utilizzare questa tecnica. (vedi disegno 2)



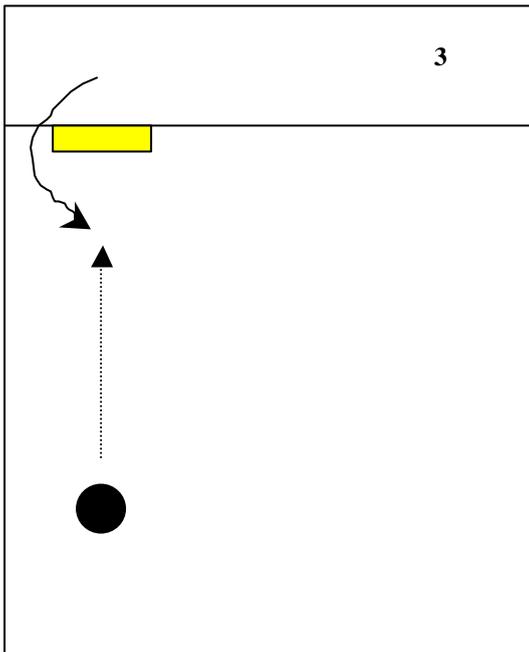
### Rullata e scivolata avanti

Nella pallavolo femminile entrambe le soluzioni consentono di sostituire il tuffo. La prima è molto usata non solo in difesa ma anche per la ricezione di battute che cadono all'improvviso d'avanti al ricevitore. La spinta della gamba che viene posta avanti consente, infatti, di coprire un buono spazio avanti e, contemporaneamente, l'utilizzo del bagher assicura la precisione al colpo.

La seconda consente, allungando e facendo scivolare al massimo il corpo, distendendo il braccio in avanti e ponendo la mano aperta sotto la palla, di sfruttare il rimbalzo mano-palla e salvare così palloni lenti, spesso pallonetti, anche perché è quasi sempre preceduta da uno spostamento.

Giocatrici con questa capacità possono permettersi di difendere attacchi in parallela sui 6-7 metri provenienti dalle bande per poi arrivare a recuperare

l'eventuale pallonetto o la palla smorzata da muro. (vedi disegno 3)



### Didattica

Viste nei dettagli le varie tecniche di difesa acrobatica, passiamo ora all'aspetto forse più importante per noi allenatori, cioè l'insegnamento. Partiamo da un concetto fondamentale, quale quello della specificità del lavoro. Riteniamo, infatti, che gli allenatori, non solo per quanto riguarda l'argomento in questione ma in generale quando si organizza un esercizio, debbono ricordarsi che saranno sicuramente favorite in questi gesti acrobatici ragazze in grado di eseguire capovolte, ruote ed esercizi ginnici vari, di contro per tecnici spesso costretti a combattere con le poche ore in palestra, sarà importante concentrare su esercizi il più vicino possibile alle tecniche di gioco. Detto questo partiamo nella nostra analisi d'insegnamento con una premessa fondamentale che sarà alla base di tutte le tecniche illustrate: è nostro compito sviluppare la capacità acrobatica dell'allievo/a in eguale maniera verso destra che verso sinistra.

E' infatti insistendo in età evolutiva che si può trasformare questa capacità in normale routine e non vivendolo come un evento eccezionale.

Partendo dal minivolley ci troviamo già di fronte all'insegnamento **dell'accosciata laterale**. Il primo problema sarà quello di far vincere la "paura" del contatto col suolo. In primo luogo faremo eseguire tutti i gesti sopra un tappetino basso per attutirne la caduta. Altra avvertenza sarà quella di far partire i nostri allievi da una posizione di partenza un po' più bassa rispetto alla norma. Tale caduta sarà sempre meno traumatica quanto più forte sarà la spinta della gamba esterna per linee orizzontali. E' un particolare importante da sottolineare poiché in questo modo la caduta non sarà assorbita tutta nella sua componente verticale; inoltre in futuro, su rullate laterali e in tutti questi gesti difensivi acrobatici, tale spinta consentirà di andare il più lontano possibile.

Analizzata la caduta passiamo alla gestione delle braccia. Con piccoli allievi, ma non solo, si deve evitare la tendenza ad appoggiare il braccio esterno a terra nel momento della caduta.

Ciò è da evitare in quanto:

☐☐ impedisce di gestire il colpo sulla palla con tranquillità in quanto la prima preoccupazione consiste nel posare le mani al suolo.

☐☐ c'è il pericolo di procurarsi traumi al polso sul quale va a cadere tutto il peso del corpo.

Un buon esercizio per evitare questa tendenza e, allo stesso tempo, per compiere un gesto corretto, è quello che prevede un'accosciata con una palla tenuta tra le mani con le braccia in posizione di bagher, la quale viene lanciata in avanti nel momento in cui la coscia tocca il terreno.

Nella progressione didattica di esercizi di difesa acrobatica l'accosciata viene seguita dalla **rullata laterale**. Fermo restando le considerazioni fatte in precedenza riguardo tale tecnica, è utile sottolineare alcuni aspetti fondamentali per l'insegnamento di tale gesto.

☐☐ posizione di partenza: dopo aver fissato una posizione statica che consenta di uscire comodamente verso tutte le direzioni (avanti compreso), inseriremo uno spostamento iniziale, spesso necessario nell'azione di gioco per raggiungere il pallone.

☐☐ avvicinamento alla palla: la gamba più vicino al pallone si muove per prima cercando il punto di caduta del pallone, e il braccio corrispondente alla gamba va in estensione laterale verso il suo obiettivo.

☐☐ caduta: dopo la difesa avviene la caduta a terra con appoggio in successione della parte esterna della gamba, seguita dalla parte posteriore della spalla e, infine, della schiena; il movimento si conclude con una capovolta o con una rotazione del corpo attorno all'asse longitudinale.

Tale finale è tipico della rullata in avanti che potrà essere insegnata con le stesse modalità di cui sopra.

Allo stesso modo della rullata laterale, nel caso in cui la palla sia molto avanti rispetto alla posizione di partenza, si cercherà di raggiungerla con il braccio disteso.

### Progressione didattica

Cercheremo ora di esemplificare quanto detto in precedenza grazie ad una progressione didattica, che può essere utilizzata partendo dal minivolley fino ad arrivare al massimo livello.

**Esercizio 1**

- B lancia la palla ad A che colpisce da posizione in ginocchio.

**Esercizio 2**

- Stesso esercizio con A che si lascia cadere sul fianco mentre colpisce la palla.

**Esercizio 3**

- A coppie, per apprendere la caduta laterale con rotazione del corpo e appoggio della schiena, si lavora stando uno di fronte all'altro tenendosi per mano. A esegue la caduta laterale con B che facilita il movimento accompagnando il compagno.

**Esercizio 4**

- B lancia la palla a destra o sinistra di A che esegue un passo di avvicinamento alla palla e la colpisce.

**Esercizio 5**

- Stesso esercizio con A che toccando la palla termina in caduta laterale.

**Esercizio 6**

- A coppie la palla viene lanciata e si esegue il movimento completo.

Aumentati livello di gioco e capacità tecniche delle atlete, potremo inserire esercizi più complessi.

**Esercizio 7**

- A coppie, B attacca alternativamente a destra e sinistra di A.

**Esercizio 8**

- A si sposta lateralmente e B attacca dalla parte opposta rispetto allo spostamento.

**Esercizio 9**

- B attacca su A che difende una zona delimitata con grosse responsabilità a destra e sinistra.

**Esercizio 10**

- La zona di competenza di A si estende a 2-3 metri avanti.

**Esercizio 11**

- A si sposta indietro per poi recuperare in avanti o con una rullata o con scivolata il pallone lanciato da B ipotizzando un pallonetto.

Massimo Barbolini