

# IL PALLEGGIO

Per permettere a tutti coloro che si avvicinano alla pallavolo di poter giocare subito e quindi di divertirsi, è necessario imparare rapidamente il **palleggio**.

Nella prima fase di apprendimento del fondamentale e in particolare per chi si avvicina per la prima volta a questo sport, il palleggio non va inteso come esasperazione del gesto tecnico perfetto (tecnicismo), ma come fondamentale che permette di rimandare la palla nel campo avversario. Man mano che si manifesta la necessità di rendere più difficile la risposta alla squadra avversaria (fase gioco) diventa necessario impadronirsi di una tecnica più precisa del fondamentale.

Prima di addentrarci in una descrizione più tecnica del palleggio, definiremo il palleggio d'alzata o più semplicemente **alzata** come il palleggio che mette nelle condizioni un giocatore di effettuare un colpo di attacco e come **appoggio** un qualunque palleggio che invia la palla all'**alzatore** (o giocatore preposto ad alzare la palla).

Esistono vari tipi di palleggio: frontale (avanti e indietro), laterale, in salto, in rullata.

Per ognuna di queste tipologie è importante la **fase di spostamento (prima)** che ci permette di arrivare **rapidamente ("il più presto possibile")** sotto la palla; per fare questo è necessario valutare correttamente il suo punto di arrivo.

Nel palleggio frontale avanti al momento dell'**impatto con la palla (durante)**, si deve assumere una **posizione di attesa** che comporta la ricerca di questi atteggiamenti:

- condizione di equilibrio (un piede più avanti dell'altro in appoggio asimmetrico)
- gambe leggermente piegate (una maggiore o minore ampiezza del piegamento è dettata dalla spinta che si vuole imprimere alla palla "una molla pronta ad esplodere")
- mani all'altezza della fronte
- mani aperte ("a forma di cucchiaio") con i pollici (rivolti verso gli occhi) e gli indici che formano "un cuore rovesciato"
- gomiti in fuori a formare un angolo di circa 90°

L'esecuzione vera e propria del palleggio consiste in una distensione contemporanea di braccia (terminata la spinta rimangono momentaneamente in alto per poi ritornare nella posizione iniziale) e gambe e... via verso l'esecuzione di altri fondamentali e del gioco (dopo).

## ERRORI PIU' COMUNI

- Posizione errata sotto la traiettoria della palla
- Ricezione della palla a braccia e/o gambe già distese
- Gomiti troppo chiusi o troppo aperti
- Posizione delle mani scorretta con i pollici che puntano verso il pallone, "pollici in avanti"
- Mancanza di equilibrio (gambe "troppo vicine" o eccessivamente aperte sia sul piano sagittale che sul piano frontale)
- Braccia che si incrociano o si aprono completamente dopo il palleggio

Nella maggior parte dei casi, tali errori sono dovuti ad una errata valutazione dal punto di arrivo della palla o da uno spostamento troppo lento o meglio ancora dalla somma dei due.

## COME IMPARARE IL PALLEGGIO

1. Esercizi **senza spostamento** per permettere all'allievo di dedicarsi completamente al problema del controllo della palla con gli arti superiori ed in un secondo momento, coordinare l'azione di questi con quella degli arti inferiori. In questa fase si eseguono principalmente **esercizi individuali**:

- palleggi a terra con la palla
- palleggi verso l'alto (palleggio di controllo) variando l'altezza dei palleggi
- palleggi contro il muro (in questa fase variare la grandezza ed il peso della palla)
- alternare palleggi di controllo sul capo a palleggi contro il muro variando successivamente la distanza dal muro
- palleggi di precisione a bersaglio che può essere segnato contro il muro ad altezze diverse o per esempio un canestro
- lavoro a coppie: A seduto per terra, B di fronte con il pallone in mano: B lancia la palla ad A che la rimanda in palleggio a B. Allontanare progressivamente la distanza di B.

2. Esercizi **con spostamento** in tutte le direzioni: avanti, indietro, laterale destro e laterale sinistro; in questa fase si alternano esercizi individuali contro il muro, al volo e dopo rimbalzo e si iniziano gli **esercizi a coppie**, prima con rimbalzo e successivamente rispondendo la palla al volo:

- A e B perpendicolari a rete distanti 6-7 m. fra di loro si palleggiano la palla lasciandola rimbalzare a terra
- A sotto rete, B sulla linea di fondo campo: A alterna palleggi corti (3 m.) e palleggi lunghi (7m.), B rimanda la palla ad A dopo il rimbalzo (spostamento avanti-indietro)
- A sotto rete, B sulla linea di fondo campo: A alterna palleggi lunghi (6-7 m.) a dx e sx di B che rimanda la palla ad A dopo il rimbalzo (spostamento destra-sinistra)

In questa fase è importante sottolineare la posizione delle spalle e delle gambe del giocatore che effettua lo spostamento, esse si devono sempre trovare nella direzione di dove vuole essere mandata la palla.

Per effettuare la verifica del grado di apprendimento del palleggio si può a questo punto effettuare "l'esercizio dell'orologio":

- A sotto rete, B distante 6-7 m fronte a rete: A palleggia il pallone a B corto, B avanza, palleggia ad A dopo il rimbalzo e ritorna alla posizione iniziale; si ripete la stessa esecuzione con spostamenti di B a destra, a sinistra e indietro.

A questo punto si ripete tutta la sequenza di esercizi precedentemente descritta rimandando la palla al compagno al volo eliminando il rimbalzo.

**Gabriele MELATO**