

la tecnica di base per una corretta evoluzione del palleggio

-correzioni per il palleggio “trattenuto”

- le tecniche del palleggio in salto

comitato ligure, 12-2-2022



« non esiste in nessun altro sport un ruolo così determinante ai fini del risultato, come quello del palleggiatore nel volley»



-  La tecnica va letta e allenata considerando tutti i parametri che la caratterizzano (**BIOMECCANICA – SPAZIO – TEMPO**)
-  La tecnica va contestualizzata alla situazione perché entra nel flusso del gioco. (**PREPARAZIONE – COSTRUZIONE – ESECUZIONE**)
-  La tecnica va allenata, ma **QUANTO? QUANDO?**

COSA DEVO SAPERE PER ALLENARE



IMITAZIONE: modelli... (di prestazione, per empatia)



ABILITA': per adattarsi alle variazioni tipiche di uno sport di situazione



PALLEGGIARE....per imparare a palleggiare



CARATTERISTICHE personali e.....**UNICHE**

-ogni cosa è **percezione** e trasferimento (palla pesante, leggera, ecc..)

-rispetto del livello di forza

Obiettivi tecnici e tattici:



- Acquisizione della tecnica di base.



- Acquisizione della tecnica evoluta.



- Apprendimento graduale di come gestire certe traiettorie (nell'allenamento)



- Utilizzo graduale di suddette traiettorie nella partita.



- La distribuzione per la propria squadra e dopo contro la squadra avversaria (tattica)

PIEDI



RICERCA DELLA PALLA: LA PALLA DEVO AVERLA SULLA **FRONTE**



I PIEDI DEVONO GARANTIRE UN BUON PIANO DI APPOGGIO
CHE POTREMMO DEFINIRE **EQUILIBRIO**



PIEDE DESTRO LEGGERMENTE PIÙ AVANTI DEL SINISTRO
PER GARANTIRE LA **COPERTURA DELLA RETE IN ENTRATA**



TUTTA LA PIANTA DEL PIEDE È **APPOGGIATA AL TERRENO**

È IMPORTANTE ALLENARE LA BASE DA DOVE PARTE IL PALLEGGIO E VERIFICARE SEMPRE LA GIUSTA APERTURA DEI PIEDI E L'EQUILIBRIO RICORDIAMOCI CHE SPESSO SI ARRIVA ALLA PALLA DOPO UNA CORSA ED È QUINDI IMPORTANTE CHE L'ULTIMO PASSO STABILIZZI.

GAMBE



LEGGERMENTE PIEGATE

POSSIAMO DEFINIRLE “**CARICHE**” CIOÈ PRONTE A SPINGERE.
È infatti da esse che parte la giusta spinta alla palla.



Le alleniamo con esercizi specifici di spinta(es. partire da seduti e lanciare a 2 mani la palla alzandosi)**PONENDO L’OBIETTIVO IL PIÙ LONTANO POSSIBILE**

SPALLE

DETERMINANO LA DIREZIONE DELL'ALZATA

(sulla alzata avanti l'occhio sulla spalla sinistra guarda sempre l'obiettivo!)

Una volta individuato l'obiettivo si bloccano per evitare una eccessiva rotazione.

ORIENTAMENTO(PERCEZIONE RETE)

la « conoscenza » del campo, fondamentale soprattutto nel palleggio rovesciato



BRACCIA



LE BRACCIA VENGONO SOLLEVATE LUNGO IL CORPO SOPRA LA TESTA AL MOMENTO DELL'IMPATTO CON LA PALLA E SONO **PIEGATE PER GARANTIRE LA GIUSTA SPINTA**.
I GOMITI SONO APERTI PER LA GIUSTA PROIEZIONE DELLE MANI



AL MOMENTO DELL'IMPATTO CON LA PALLA LE BRACCIA SI **STENDONO PER COMPLETARE LA SPINTA DI GAMBE-BRACCIA INSIEME PER GARANTIRE MAGGIORE PRECISIONE!**

MANI

« di un pittore guardi il quadro, il disegno, non come tiene in mano il pennello»



Il tocco deve essere morbido e l'azione di spinta avviene prevalentemente a carico del polso creando il giusto "timing" tra entrata e uscita della palla.(rimbalzo)



REATTIVITA':

La palla esce veloce se le mani danno l'impulso adeguato .Questo è estremamente importante per definire le traiettorie tipiche del gioco veloce.(effetto elastico)



INDIPENDENZA

Non disorganizzare il «piano di palleggio», anche se la posizione del corpo non è in perfetto equilibrio far sentire «cosa» mi può dare comunque precisione

GUARDO-SCATTO-CARICO-SPINGO Curare l'azione di inserimento o spostamento mantenendo equilibrio e velocità

1. Per essere il più veloce possibile, CORRO

2. L'ultimo passo deve il più possibile stabilizzarmi e mettermi in condizione di spingere

3. Gli Split

STAI NEL TEMPO (SEGUI I SEGNALI)-1,06sec-0,6 sec.

Gestire l'attivazione sui tocchi:

1. Il timing di attivazione dei piedi su battuta e ricezione, su attacco e difesa

OCCHI ALLA PALLA E ALLA SQUADRA

Attenzione all'orientamento in entrata

1. Creare un percorso per arrivare sulla palla in maniera efficace e più breve possibile

2. Trova la posizione a rete (angolo per l'ingresso della palla)

CONTROLLO EMOTIVO:

Reazione all'errore, all'imprecisione, all'insoddisfazione di chi abbiamo vicino.

ALTRUISMO :

Giocare per gli altri è ben diverso che giocare per chiudere i punti, e soprattutto a volte frustrante. Difficile insegnare la «serenità» di non poter far altro...

DISPONIBILITÀ:

Al lavoro perché è un ruolo che richiede una bella dose di

PRECISIONE

CAPACITÀ DECISIONALI:

Bisogna **insegnare** a pensare, a guardare, a comunicare, a memorizzare perché è il ruolo che può cambiare l'energia della squadra. Anche oltre il carattere!

regolamento FIPAV:

-9.3 FALLI DI TOCCO DI PALLA

9.3.3-**PALLA TRATTENUTA**: la palla è fermata e/o lanciata, **non** rimbalza al tocco

9.3.4- **DOPPIO TOCCO**: un giocatore tocca la palla due volte in successione o la palla tocca in successione varie parti del suo corpo

palleggio trattenuto

- il palleggio trattenuto può essere insegnato fin dal volley S3 con la motivazione di “far sentire” bene la palla nelle mani al bambino/a
- il palleggio trattenuto è eseguito dal bambino/a che ancora non ha la forza necessaria a spingere in maniera corretta la palla

palleggio trattenuto

-se analizziamo fotogramma per fotogramma il gesto motorio del palleggio trattenuto notiamo che tutto parte da un largo anticipo del sollevamento delle braccia verso la palla. viene poi eseguito un contromovimento delle stesse verso il viso e l'impatto delle mani sulla palla è spesso a livello del mento.

-problematiche:

- il movimento stesso mi porta a portare indietro la testa, impedendo così che la spinta della parte superiore del corpo non solo sia nulla, ma spesso contrastante.
- insegnamo un movimento sbagliato, che poi nel tempo troveremo difficile da cambiare.

il palleggio è un gesto tecnico molto difficile e necessita di percezione e forza:

QUINDI COME ALLENARE?

analitico e super analitico

- per correggere questo gesto, mi devo concentrare per prima cosa sul tempo di preparazione delle braccia.
- il timing di spinta (sempre massimale per migliorare la percezione del tocco)
- pallone adeguato all'età
- non pretendere subito il risultato, cioè precisione.

PALLEGGIO IN SALTO

quando salto? Perché salto?

-la risposta a queste domande è importante per capire cosa e come allenare il palleggio in salto

X



PALLEGGIO IN SALTO

- **qualità del salto:** tempo e altezza
- **salto il più possibile verticale:** compostezza
- **il palleggio in salto usato come arma tecnica tattica.**
saltare DEVE essere una scelta o necessità



video 3

ALLENARE IL CORAGGIO



LASCIARE PROVARE LE ALZATE «DIFFICILI», IMPOSSIBILI



IL NOSTRO ATTEGGIAMENTO «COSTRUISCE» O ABBATTE IL
CORAGGIO DEL NOSTRO PALLEGGIATORE

Manu' Benelli

allenatrice 3° grado-3° livello giovanile

docente federale

docente federale smart coach

docente federale sitting volley

direttrice tecnica Volley Academy Manù Benelli

direttrice tecnica Volley Evolution Manù Benelli



Grazie dell'attenzione