

INSEGNAMENTO DELLE TECNICHE INDIVIDUALI DI BASE

Hiroshi Toyoda, presidente della Commissione allenatori della FIVB

È compito dell'allenatore insegnare ai giocatori di cui è responsabile le sette strutture di gioco fondamentali che descriveremo. Si tratta di competenze individuali essenziali che sono indispensabili per partecipare a una partita di pallavolo. Quando i giocatori hanno ben padroneggiato ciascuna di queste competenze, l'allenatore potrà passare ad allenamenti più complessi.

Notiamo inoltre che è difficile pervenire a buone performance di squadra se i giocatori individuali non padroneggiano queste sette strutture di gioco fondamentali. L'allenatore deve conoscere gli aspetti teorici e pratici di ciascuna di loro per poterle spiegare chiaramente ai giocatori.

Strutture di gioco fondamentali

1. Posture, posizioni di base e movimenti.
2. Gioco di palleggio e alzata d'attacco.
3. Servizio.
4. schiacciata.
5. Difesa dell'attacco.
6. Ricezione di servizio.
7. Muro.

1. Posture, posizioni di base e movimenti

A. Posture

Esistono due grandi tipi di posture nella pallavolo:

- i) la postura dei giocatori della linea avanti per un muro rapido, e
- ii) la postura dei giocatori della linea arretrata per la difesa di attacchi rapidi che provengono dal campo avversario.



P1 : Postura per le giocatrici della linea avanti



P2 : Postura per le giocatrici della linea arretrata

La postura delle giocatrici della linea arretrata è la seguente:

Le ginocchia devono essere piegate e la punta delle dita dei piedi deve essere davanti alle ginocchia. I piedi devono essere paralleli o situati uno davanti all'altro. Il peso del corpo deve essere piazzato il più possibile verso l'avanti. I talloni non devono toccare il suolo.

- sprint di un metro verso l'avanti, partenza con piedi paralleli: 0.82 sec.
- sprint di un metro verso l'avanti, partenza con un piede sfalsato: 0.82 sec.
- sprint di un metro verso l'avanti, partenza con tallone al suolo: 0.85 sec.

Le braccia devono essere messe come indicato in questa illustrazione.

In effetti è importante poter reagire rapidamente al pallone, come illustrano le cifre citate sopra.

Velocità dei palloni schiacciati:

- pallone schiacciato (uomini): 27 m/sec
- dalla rete alla linea di fondo: 0.333 sec
- pallone schiacciato (donne): 18 m/sec
- dalla rete alla linea di fondo: 0.50 sec



Velocità dei movimenti delle braccia nelle seguenti azioni:

- dal ginocchio alla spalla: 0.440 sec
- dalla spalla al ginocchio: 0.390 sec
- dalla spalla al ginocchio (ruotando il polso): 0.480 sec.

Una buona postura dei giocatori della linea arretrata è primordiale per riuscire in una ricezione o una difesa precisa.

Per poter reagire rapidamente ai palloni schiacciati, le braccia devono essere vicine al corpo, con le mani aperte. È essenziale una buona anticipazione.

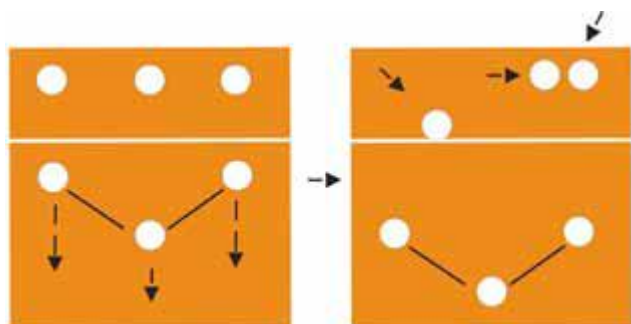


P3 : Posture per le giocatrici della linea arretrata

B. Posizione di base

Per assicurare una buona ricezione, i giocatori devono adottare, sul terreno, una posizione di base corretta.

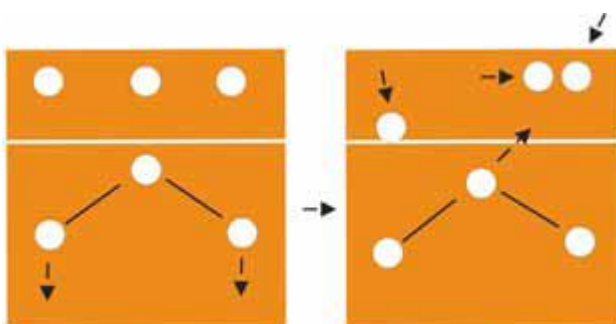
△ Difesa di schiacciata rapida
D1 : 0-3 Formazione in difesa



Attacco veloce

Attacco con alzata alta

△ Difesa di schiacciata su alzata alta
D2 : 1-2 Formazione in difesa



Attacco veloce

Attacco con alzata alta

TABELLA 1
PROGRAMMA D'ALLENAMENTO PER I MOVIMENTI E LE DIREZIONI
PARTENDO DALLE POSIZIONI DI BASE

Pozioni di base	Gioco di gambe verso l'avanti	→	Accovacciarsi sotto il pallone	↘
	Gioco di gambe laterale	→	Spostarsi a passi accostati e correre a passi incrociati verso il pallone	↓
	Gioco di gambe verso l'indietro	→	Arretrare Spostarsi verso l'indietro a 45° con passi incrociati Ruotare e correre in avanti	↓
Tuffo		←	Rullata avanti / indietro Tuffo	← Tecniche d'arresto

C. Movimenti verso l'avanti

Questo movimento consiste nel correre verso l'avanti a arrestarsi in posizione bassa durante dei passaggi o ricezioni in prossimità del suolo. Quando i giocatori cercano di rinviare il pallone o a fare un passaggio indietro, essi possono tentare una rullata. Una volta che i giocatori padroneggiano la posizione bassa, l'allenatore può passare a tecniche più avanzate, come il tuffo. I vantaggi del tuffo sono i seguenti:

- sprint di 3 m verso l'avanti: 1.33 sec
- tuffo di 3 m verso l'avanti: 1.21 sec
- sprint di 6 metri verso l'avanti: 1.94 sec
- tuffo di 6 m verso l'avanti: 1.87 sec (per le donne)



P5: Movimento verso l'avanti in posizione bassa



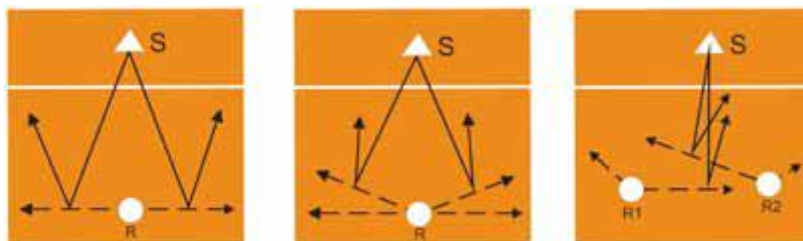
P5: Movimento verso l'avanti in posizione bassa



P5: Movimento verso l'avanti in posizione bassa (dettaglio)

D. Movimento laterale (alzata d'attacco, ricezione, attacco e muro)

Questo movimento consiste nello spostarsi lateralmente con 30-45° in diagonale. I giocatori devono fare attenzione a non spostarsi lateralmente quando il pallone rimbalza al di fuori del terreno.



D3 : Direzione dei giocatori di linea arretrata

Quando i giocatori si spostano lateralmente con 30-45° in diagonale, essi possono utilizzare tre tipi di gioco di gambe:

- correre verso il lato utilizzando dei passi accostati;
- correre verso il lato utilizzando dei passi incrociati e arrestarsi utilizzando dei passi accostati;
- correre verso il lato, sprintare verso il pallone e arrestarsi (gioco di gambe di frenata).



P6 : Passi accostati



P7 : Passi incrociati

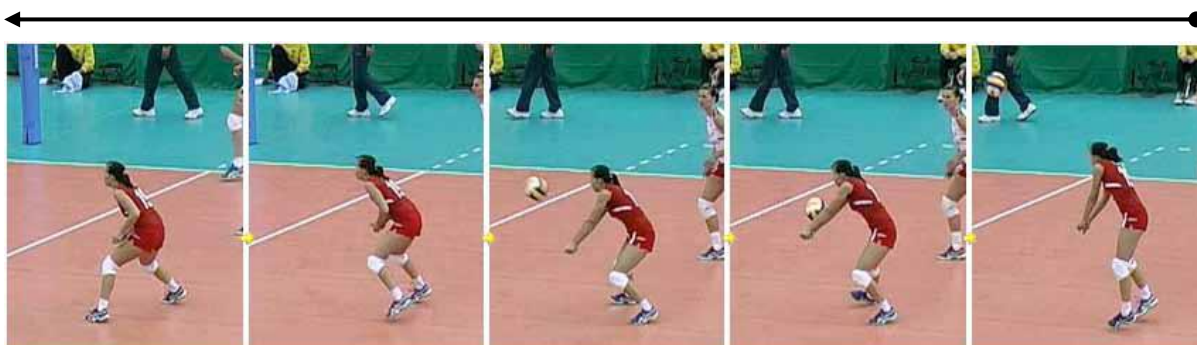
Le tecniche di rullata e di tuffo sono insegnate ai giocatori più avanzati per permettergli di guadagnare in velocità:

- movimento in diagonale di 3.45 m utilizzando passi accostati: 1.51 sec
- movimento in diagonale di 3.45 m utilizzando passi incrociati: 1.42 sec
- movimento in diagonale di 3.45 m utilizzando una rullata: 1.30 sec
- movimento in diagonale di 3-45 m scegliendo la sinistra o la destra: 1.61 sec

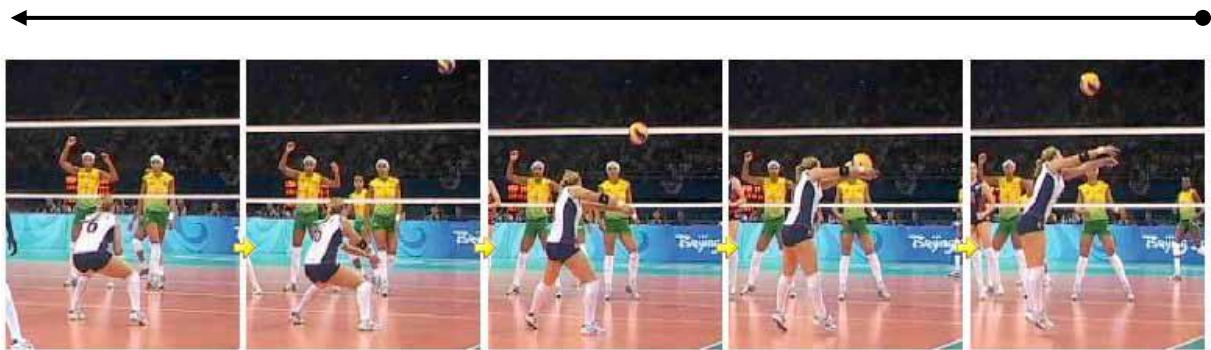
Quando i giocatori si spostano lateralmente di più di tre passi, i passi incrociati sono utili per movimenti rapidi, come confermano i tempi sopra indicati.

E. Spostamento verso l'indietro

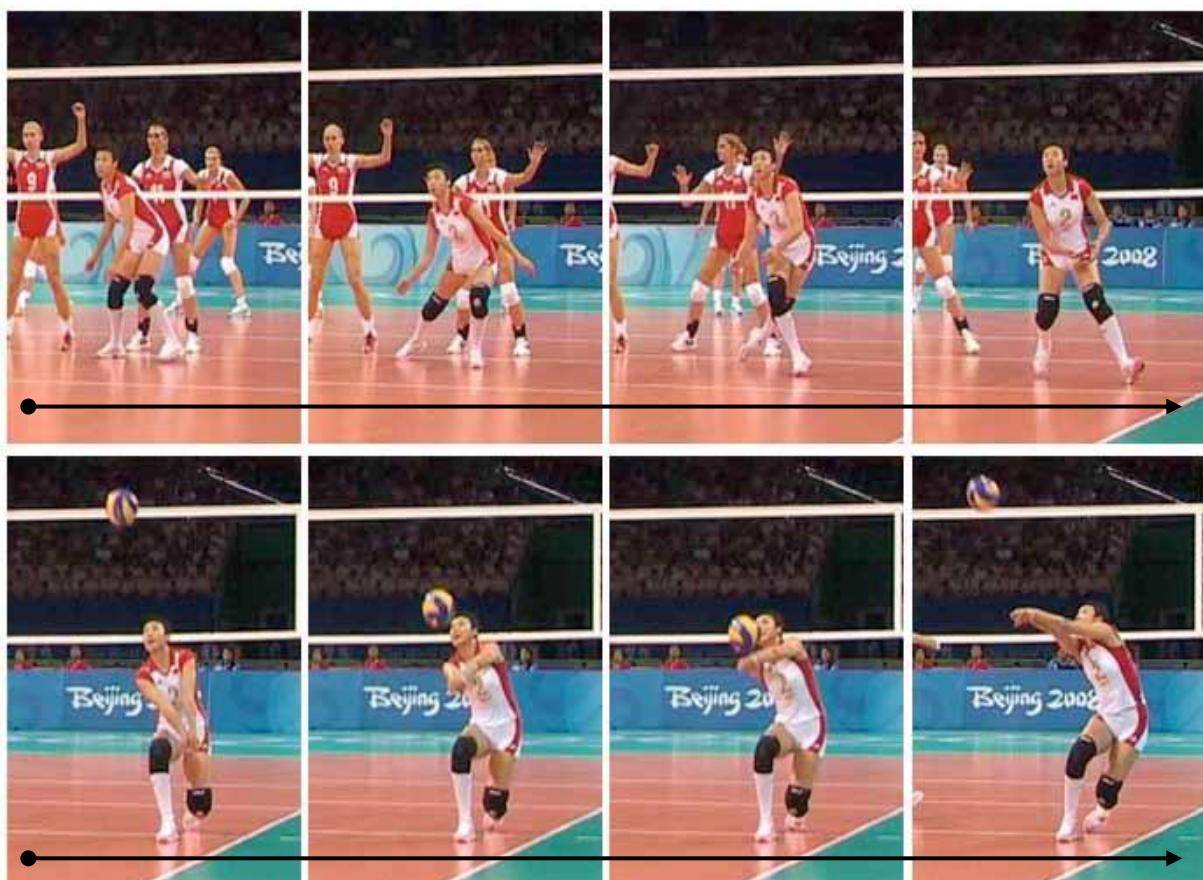
Quando il pallone cade giusto davanti al giocatori in posizione bassa, egli deve spostarsi verso l'indietro per effettuare una ricezione bassa.



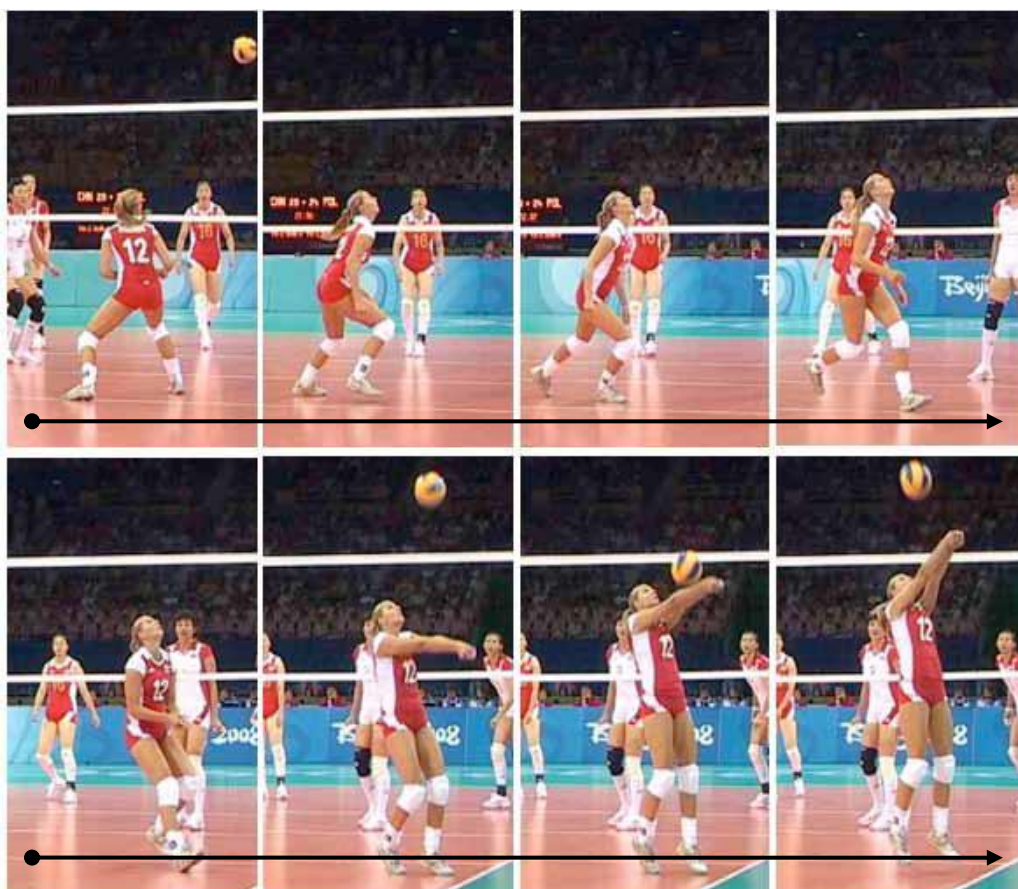
Arretrare lentamente tenendo lo sguardo sul pallone, rimanere in posizione bassa



P8 : Arretrare con le spalle di fronte al bersaglio



P9 : Movimento verso l'indietro a 45° utilizzando i passi incrociati



P10 : Ricevere il pallone con il dorso al bersaglio



P10 : Spostamento con il dorso al bersaglio e passaggio (dettaglio)

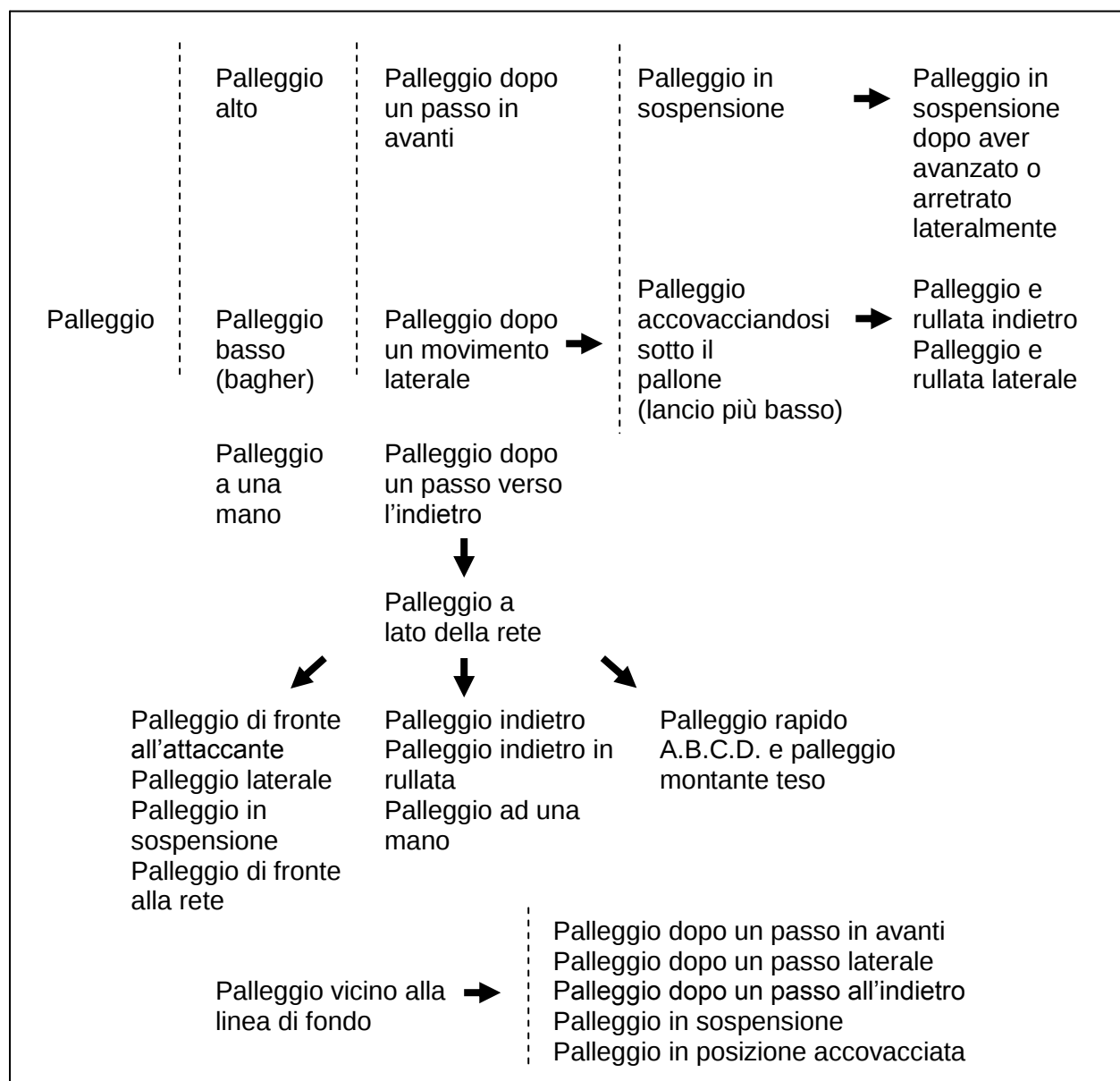
F. Salto (alzata d'attacco, schiacciata, muro)

Perché un salto riesca, il giocatore deve spostarsi rapidamente sotto il pallone e mettersi in posizione bassa per prendere bene la rincorsa. Esistono tre tipi di rincorsa: di sinistro e destro, di destro e sinistro, e entrambi nello stesso tempo. I giocatori devono padroneggiare queste rincorse se vogliono migliorarsi.

I differenti tipi di gioco di gambe devono essere praticati in maniera intensiva. In effetti, il gioco di gambe è il fattore più importante di tutti gli schemi di gioco della pallavolo.

2. Gioco di palleggio e alzata d'attacco

TABELLA 2
PROGRAMMA D'ALLENAMENTO PER IL GIOCO DI PALLEGGIO
E L'ALZATA D'ATTACCO



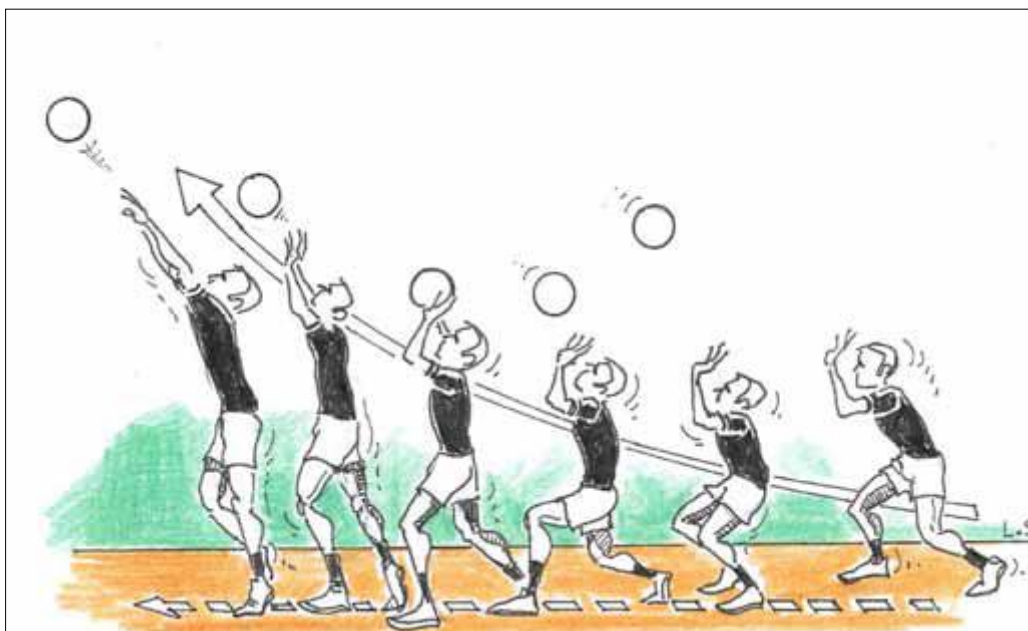
A. Astuzie per allenare il palleggio alto

- Spostarsi rapidamente verso il pallone e mettersi frontalmente nella direzione del passaggio.
- Entrare in contatto con il pallone con la superficie interna delle dita.
- Arrestare il pallone con i pollici e gli indici.



P11 : Posizione delle braccia e delle dita

Il pallone è arrestato con i pollici e gli indici, il polso è ripiegato verso l'indietro e i gomiti sono flessi. Il pallone è in seguito spinto verso l'alto grazie alla «molla» costituita dal movimento combinato delle dita, dei polsi, dei gomiti, delle ginocchia e delle caviglie.



P12 : Palleggio alto con spostamento verso l'avanti



P13 : Palleggio alto in posizione bassa delle ginocchia



P14 : Palleggio indietro con spostamento in avanti



P15 : Palleggio alto con spostamento a passi accostati



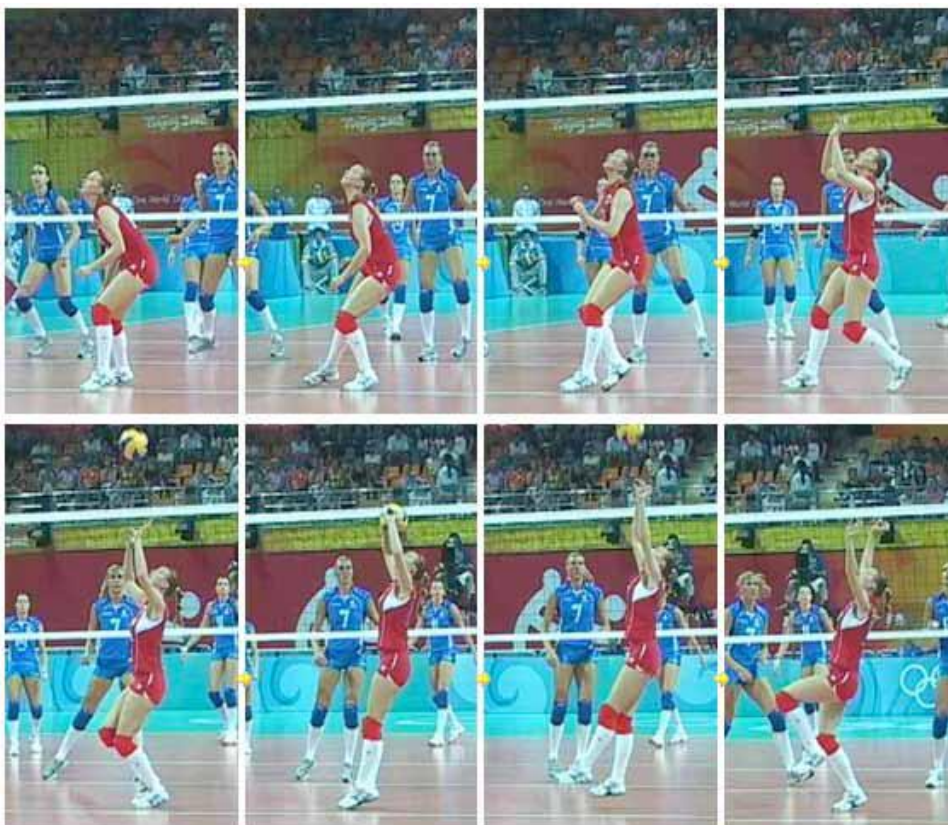
P16 : Frenata con il piede (A3)



P17 : Palleggio alto in movimento



P18 : Palleggio in sospensione



P19 : Palleggio alto arretrando



P20A : Palleggio alto arretrando a passi incrociati



P20B : Palleggio indietro dopo spostamento verso il pallone

B. Astuzie per allenare il bagher

Per riuscire bene nel bagher, bisogna distendere i polsi e i gomiti facendo un angolo con il tronco. L'angolo di deflessione del pallone nel bagher è illustrato qui sotto.



P21 : Angolo dell'avambraccio nel bagher

Il pallone ritornerà in funzione dell'angolo di stiramento dell'insieme del corpo.

Nel primo caso, il pallone sarà deviato verso l'alto ...



... mentre qui sarà deviato verso l'avanti e verso il basso.



C. Astuzie per allenare le alzate

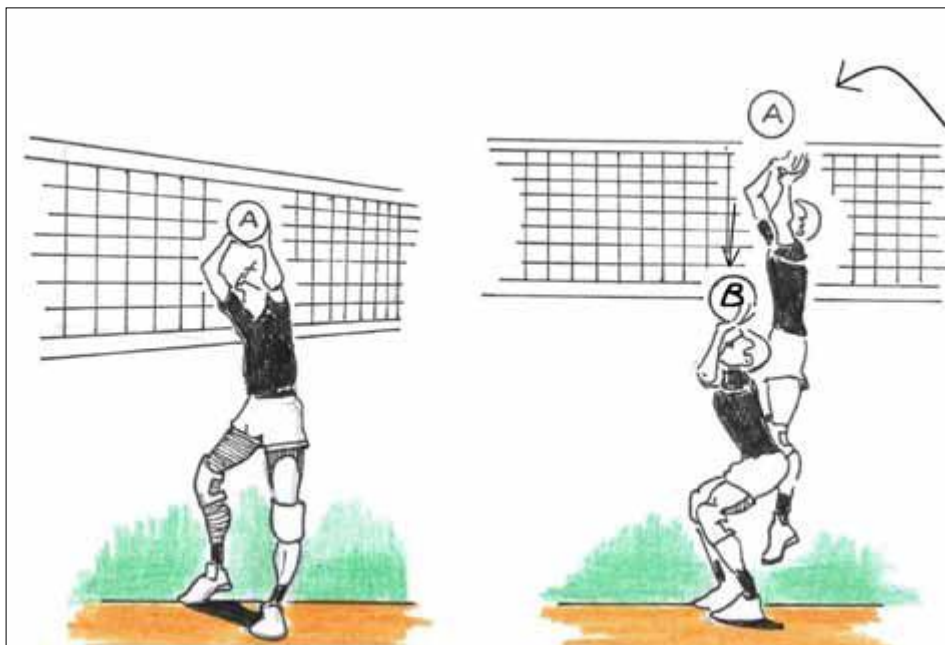
Lo scopo dell'alzata è di permettere un attacco. Il pallone deve essere passato a 50-100 cm dalla rete e ad un'altezza appropriata al di sopra di quest'ultima. I palleggi corti, palleggi indietro e i palleggi in avanzamento devono essere combinati gli uni agli altri allo scopo di

mettere in difficoltà la squadra avversaria. Per modificare la direzione di un'alzata impedendo alla squadra avversaria di anticiparla, il giocatore inarca la schiena ed orienta il petto verso l'alto (posizione di alzata), in particolare partendo da posizioni in cui l'angolo del corpo è debole. Nell'alzata in sospensione, il giocatore entra in contatto con il pallone al di sopra della fronte. La precisione dell'altezza e della direzione del pallone alzato è essenziale per l'attaccante.

Le seguenti posizioni sono quelle in cui il giocatore può entrare in contatto con un pallone passato in funzione della traiettoria del pallone:

- quando il pallone supera la rete, un palleggio in sospensione può essere effettuato in un solo punto;
- quando il pallone si dirige verso la parte inferiore della rete o sotto la rete, un palleggio può essere effettuata in un solo punto;
- quando il pallone è sufficientemente alto, un palleggio può essere effettuato tra il punto A e il punto B nei limiti dell'alzata alta (D 4 B). L'alzata può essere effettuata dal fatto che l'attaccante si accontenta di aggiustare il suo timing.

In questo caso, l'alzatore deve aggiustare il suo timing in funzione dell'approccio dell'attaccante rapido.



D4 : Posizione di alzata d'attacco – A B

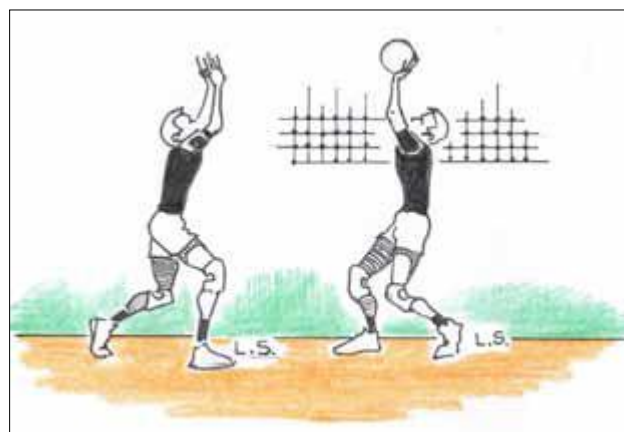
Per eseguire una buona alzata, un giocatore deve poter:

- mirare il bersaglio dell'attaccante sopra la rete;
- aggiustare il timing dell'alzata in funzione dell'attaccante;

- dissimulare la direzione dell'alzata ai giocatori di muro della squadra avversaria;
- valutare correttamente le competenze di detti giocatori di muro;
- determinare, in funzione della situazione di gioco, il miglior giocatore a cui alzare il pallone, e permettergli di attaccare efficacemente.



P22 : Postura di alzata in posizione bassa





P23 : Postura di base per l'alzata



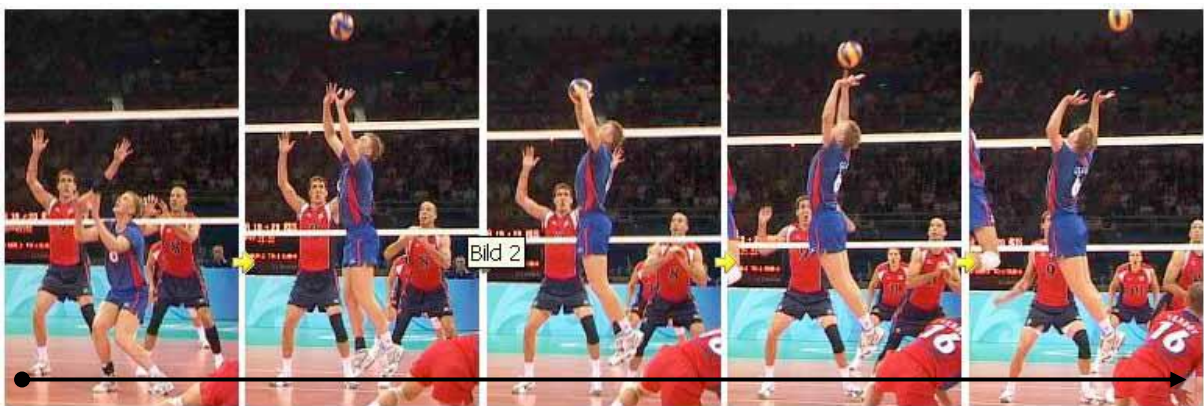
P24 : Preparazione all'alzata



P25 : Alzata indietro



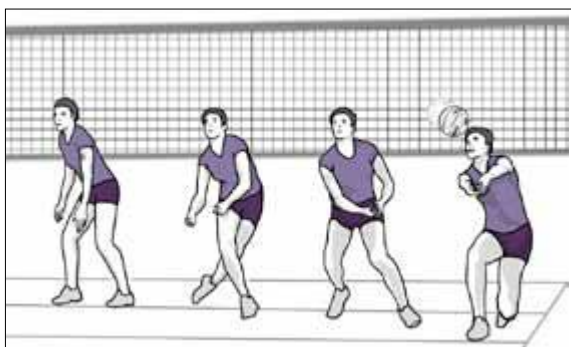
P26 : Alzata in sospensione



P27 : Alzata indietro in sospensione



P28 : Palleggio montante teso



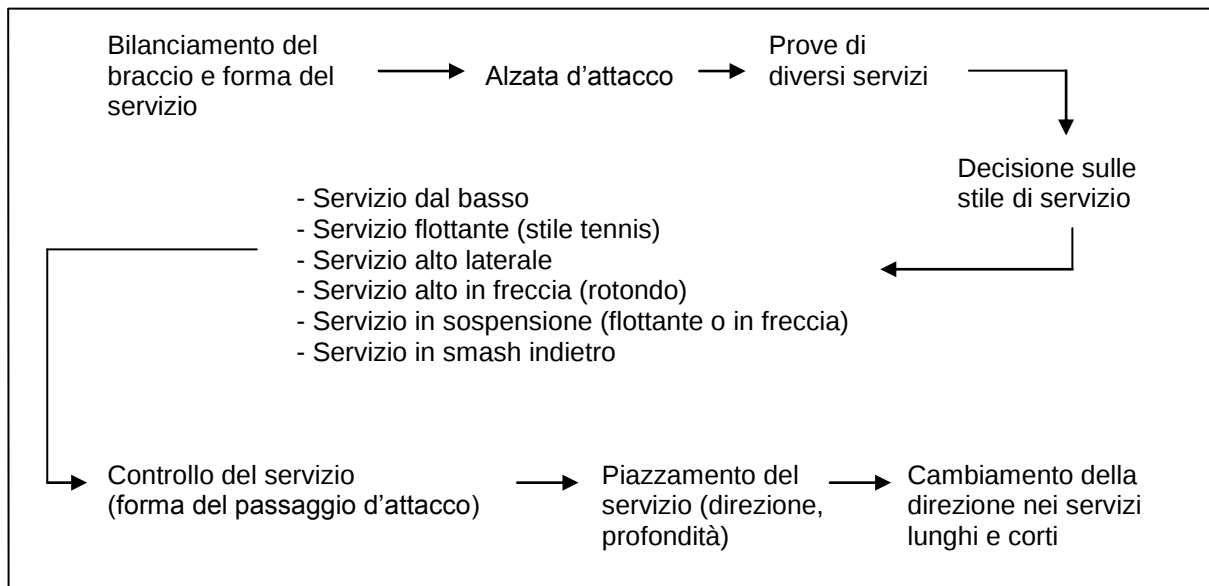
P29 : Palleggio basso (in bagher)

3. Servizio

A. Condizioni da realizzare

L'aspetto più importante del servizio consiste nel controllare bene la velocità e la traiettoria del pallone. È importante servire il pallone nel terreno avversario senza errore, poiché uno sbaglio al servizio fa perdere un punto. Sono efficaci una traiettoria appropriata e cambi improvvisi di direzione, ma i servizi rapidi determinano spesso degli errori. Nella pratica, la decisione di ricorrere ad un servizio rapido dipende spesso dal modo con cui evolve il match. Ciò che è determinante, in fin dei conti, è che i giocatori al servizio abbiano ciascuno il loro punto forte, in particolare per quanto riguarda la traiettoria e la velocità del pallone servito. È inutile dire che l'allenatore deve conoscere bene questi punti forti.

B. Programma d'allenamento per il servizio



P30 : Servizio dal basso

C. Controllo del servizio

I seguenti elementi sono essenziali per un buon controllo del servizio:

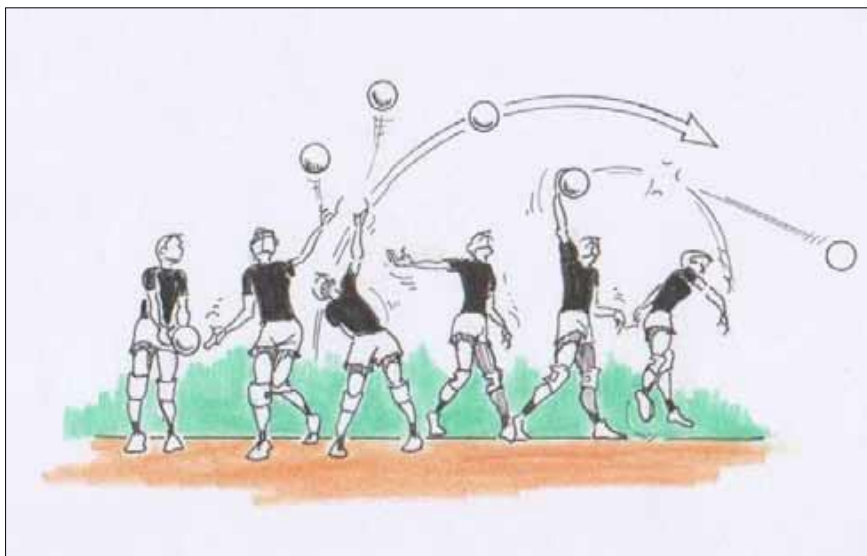
1. Alzarsi sempre bene il pallone.
2. Rispettare un buon ritmo dal posizionamento del pallone fino al colpo.
3. Controllare il servizio, la direzione del pallone e la distanza (lunga o corta). Il cambiamento di direzione (linea retta o diagonale) si fa cambiando la posizione del piede avanti piuttosto che il bilanciamento differente del braccio (P31).



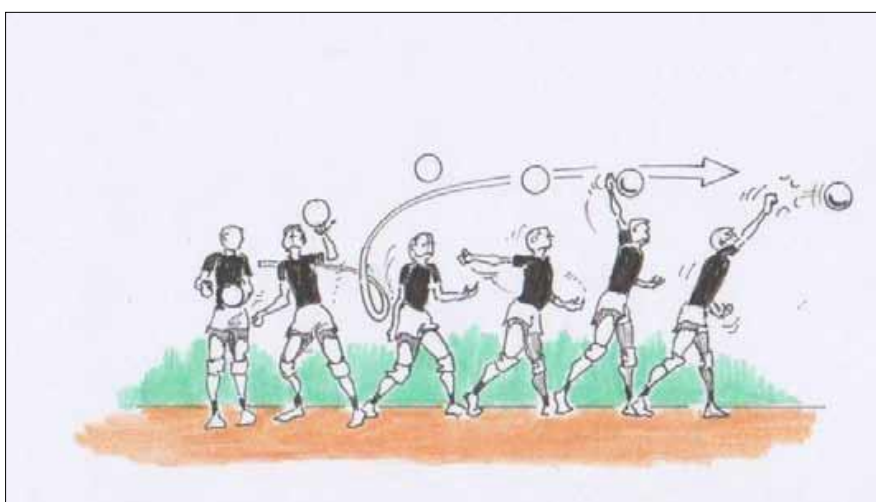
P31 : Posizione dei piedi e direzione del servizio
(per il servizio alto)



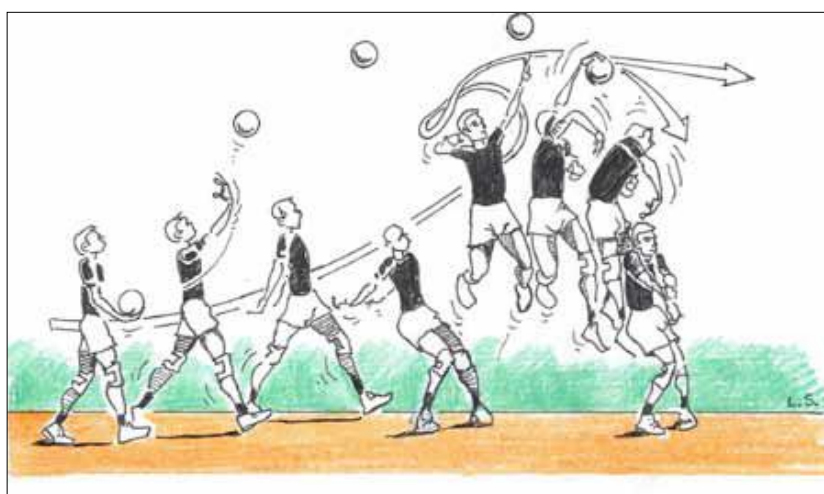
P32 : Servizio flottante



P33 : Servizio alto con effetto e cambiamento (laterale)

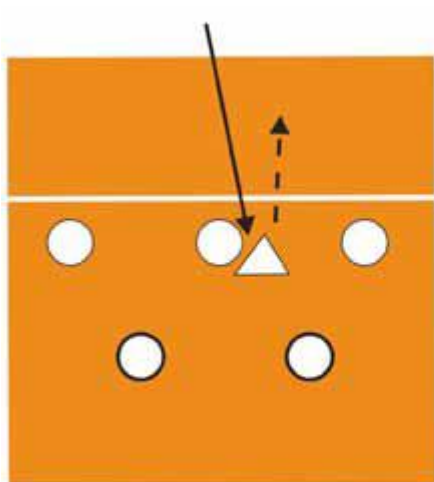


P34 : Servizio alto con effetto

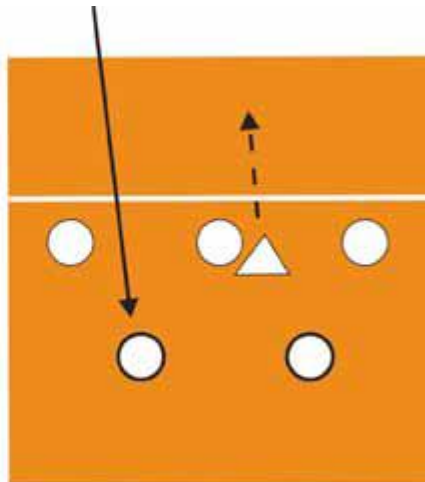


Servizio in salto con effetto

4. Mirare il migliore o il più rapido degli attaccanti. Questo può costringere l'attaccante a fare un errore nel timing del suo approccio. All'occorrenza, ciò avrà un effetto psicologico negativo sulla squadra avversaria e i giocatori saranno deconcentrati durante lo scambio successivo (D5, D6).

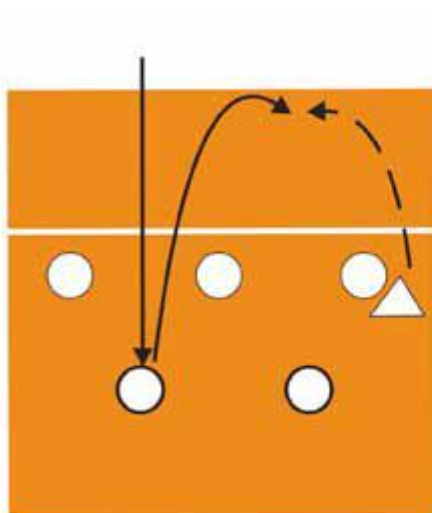


D5 : Verso l'alzatore
o l'attaccante rapido

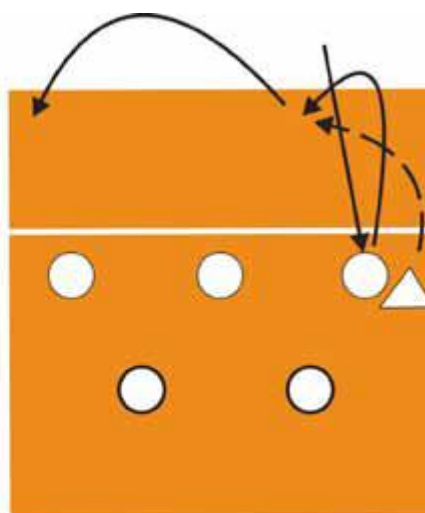


D6 : Verso l'attaccante di punta

5. Se l'alzatore padroneggia male l'alzata dietro, mirare la direzione opposta di quella in cui si considera di passare il pallone. Il servizio mira il luogo in cui sarà effettuata l'alzata dietro. L'alzata che ne risulterà sarà irregolare, ciò che renderà difficile un attacco rapido (D8).



D7 : Facile per l'alzatore



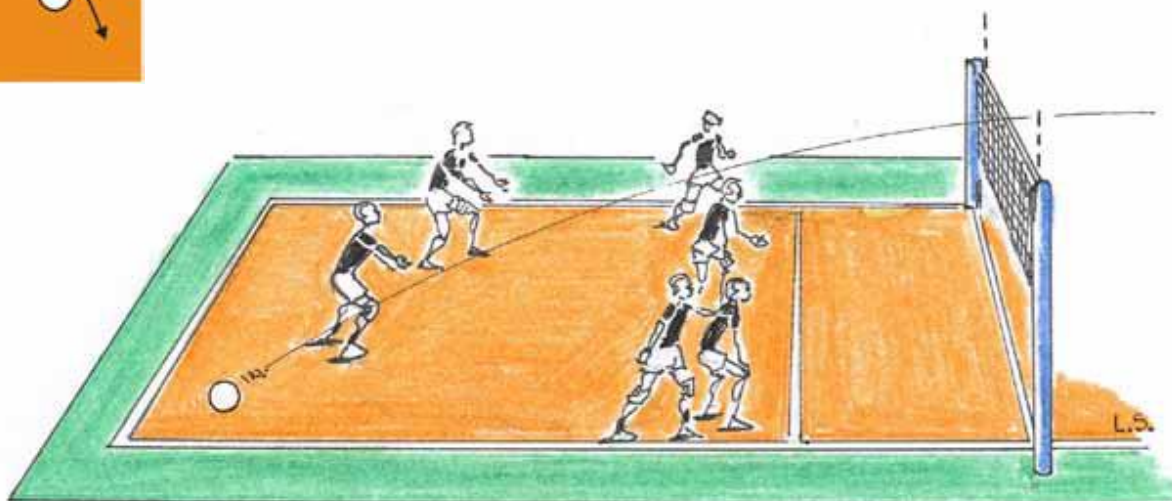
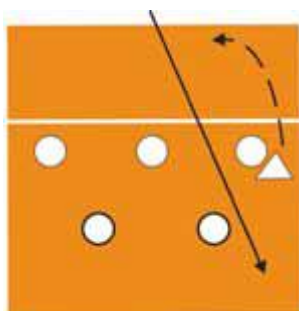
D8 : Difficile per l'alzatore

6. Mirare il giocatore che entra sul terreno perché sarà nervoso e non sarà all'unisono con la sua squadra. Sarà più suscettibile di commettere un errore.

D. Valutazione dell'efficacia del servizio

- Segnare il punto grazie al servizio (3 punti).
- Ottenere un pallone libero o facile (2 punti)
- Prevenire un attacco rapido mettendo l'avversario nell'incapacità di passare il pallone ricevuto nella zona d'attacco (1 punto).

$$\text{Score finale} = \frac{\text{Totale dei punti}}{\text{Numero totale di servizi}}$$



P35 : Controllo del servizio mirante l'angolo del terreno

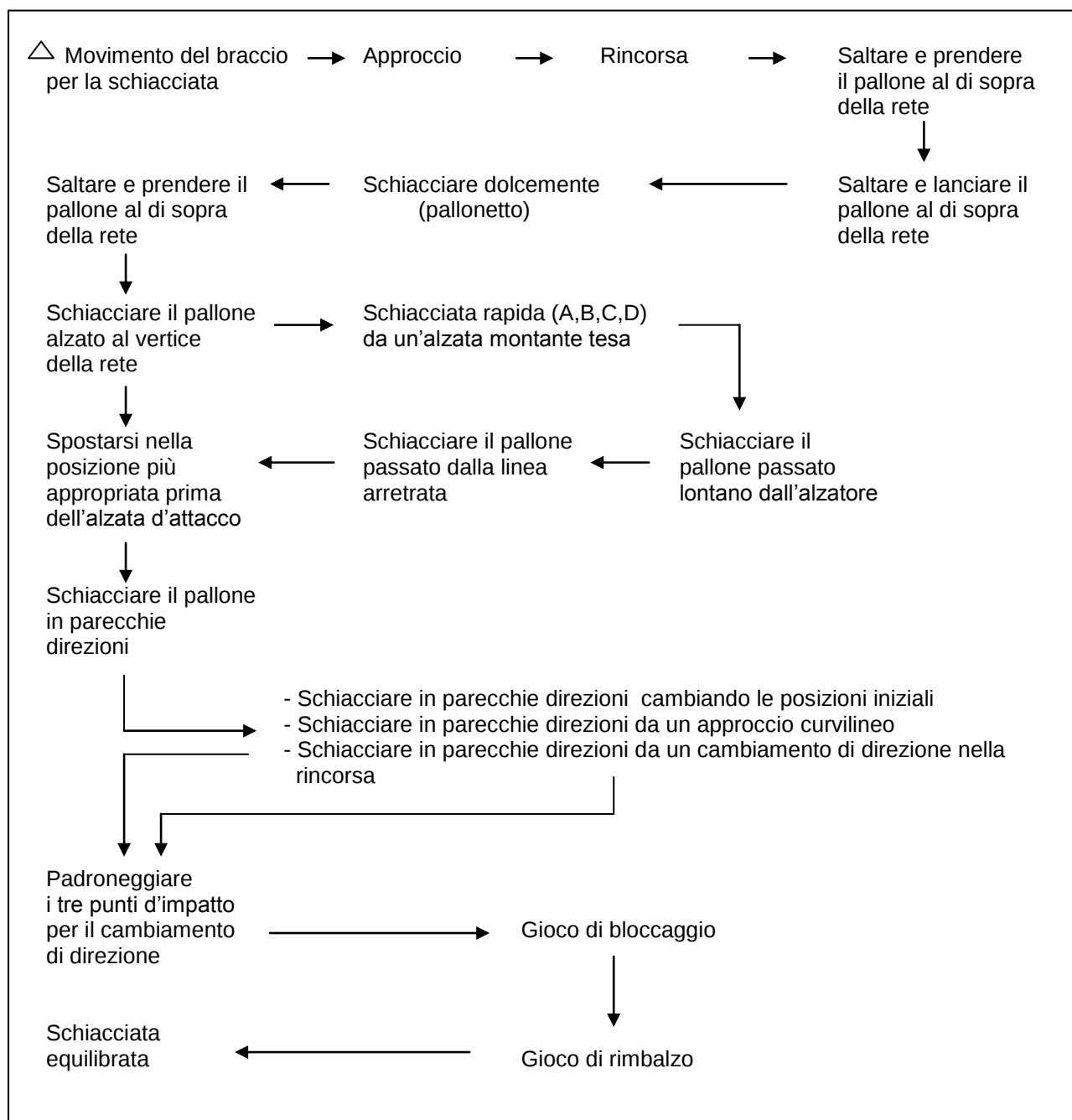


4. Schiacciata

A. Struttura del movimento di schiacciata

1. Approccio dalla posizione dell'attaccante.
2. Rincorsa e salto.
3. Movimento del braccio e forma della schiacciata.
4. Forma d'atterraggio e spostamento verso una posizione appropriata per il seguito del gioco.

B. Programma di allenamento

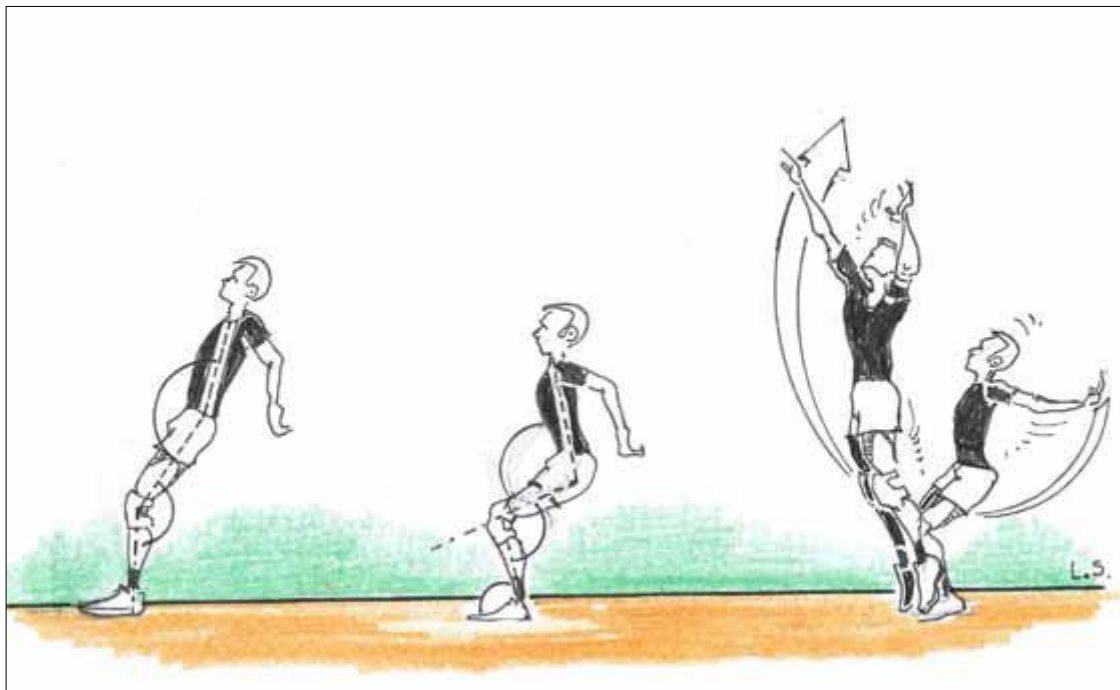


C. Angolo del corpo durante la rincorsa per un migliore salto

Per saltare più alto, il giocatore deve mettersi fisicamente nella migliore posizione possibile prima di prendere la rincorsa. Se piega troppo il corpo (o troppo poco), non può saltare molto alto con la rincorsa. Le posizioni del corpo più appropriate sono illustrate con la fig. 9. I buoni salti richiedono una notevole coordinazione muscolare.



P36 : Angolo del corpo prima del salto



Cattivo angolo

Migliore angolo

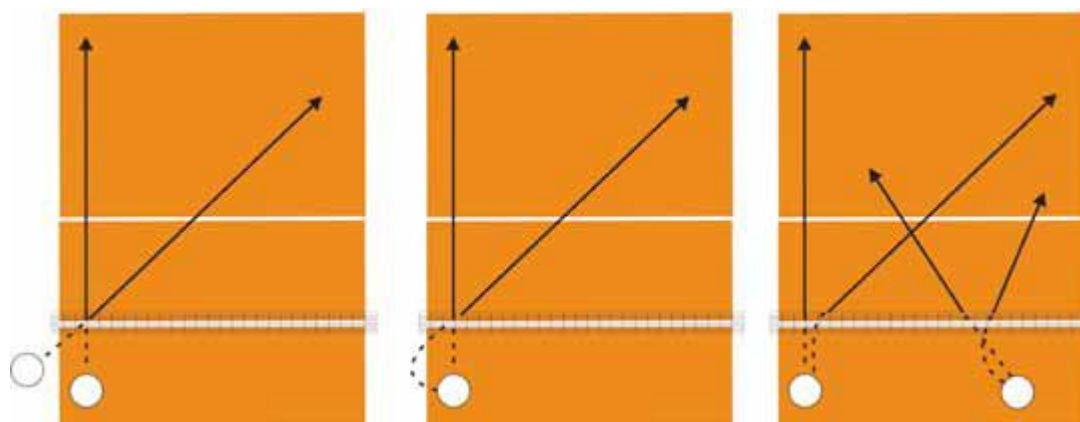
Movimento di slancio del braccio

D. Tre passi per dirigere il percorso della schiacciata

Dopo un approccio in linea retta verso la rete, schiacciare lungolinea. In seguito, dopo un approccio curvilineo con 60 gradi verso la rete (dall'alternativo della linea laterale), schiacciare in diagonale (A).

Dopo un approccio in linea retta verso la rete, schiacciare lungolinea. Riprendere la prima posizione e fare il giro in vista della schiacciata in diagonale (B).

Innanzitutto, provare a schiacciare lungolinea, poi utilizzando lo stesso approccio, schiacciare in diagonale cambiando di passo nella rincorsa (C) e D.

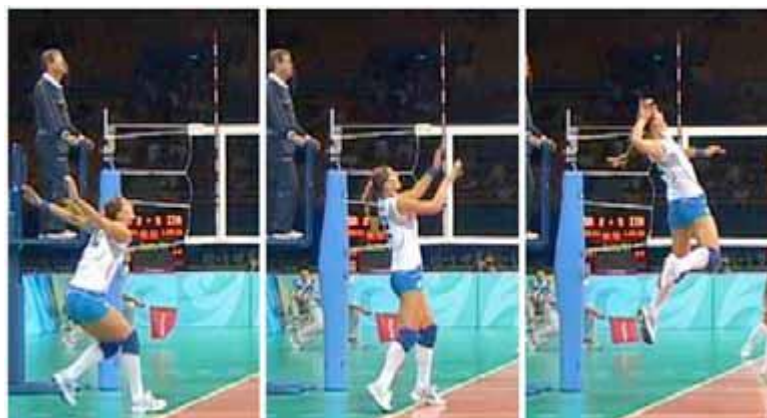
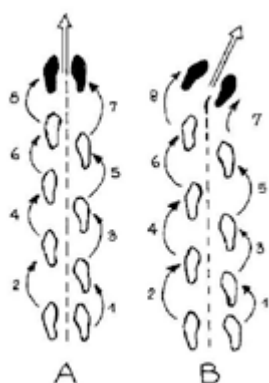


(A)

(B)

(C)

D9 : Cambiamento di direzione della schiacciata utilizzando l'approccio

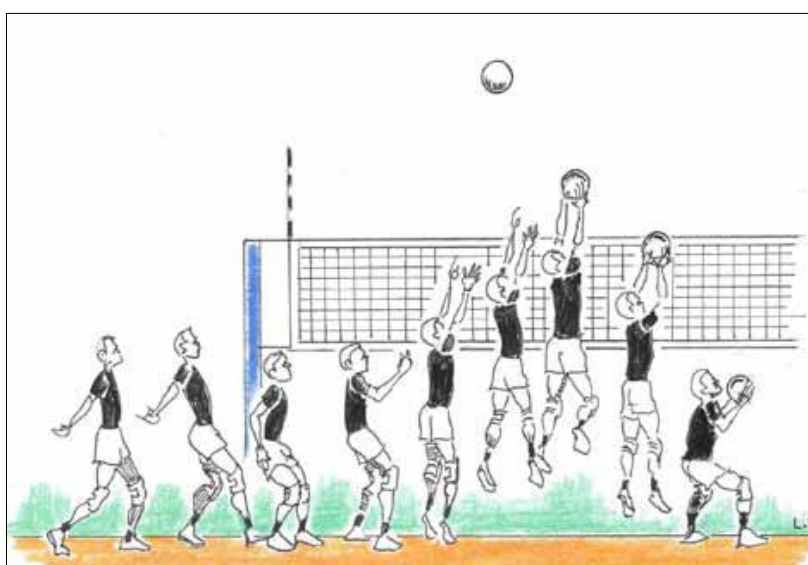


D10 : Virata a passi incrociati per un approccio con la mano destra

P37 : Direzione fondamentale della schiacciata



P37B : Oscillazione del braccio di schiacciata



P37C : Saltare e prendere



P37D : Schiacciare un pallone in aria



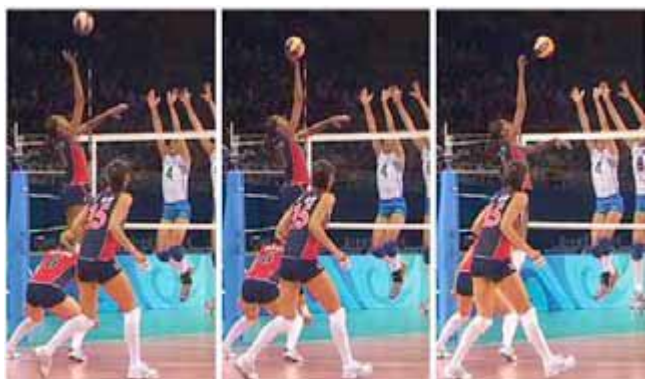
P37E : Schiacciare di traverso



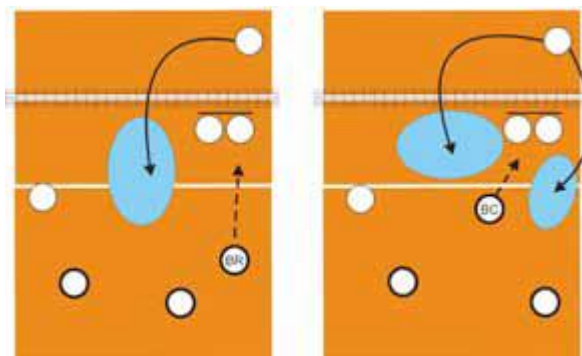
P37F : Schiacciare in linea retta / lungolinea

E. Schiacciata morbida (pallonetto)

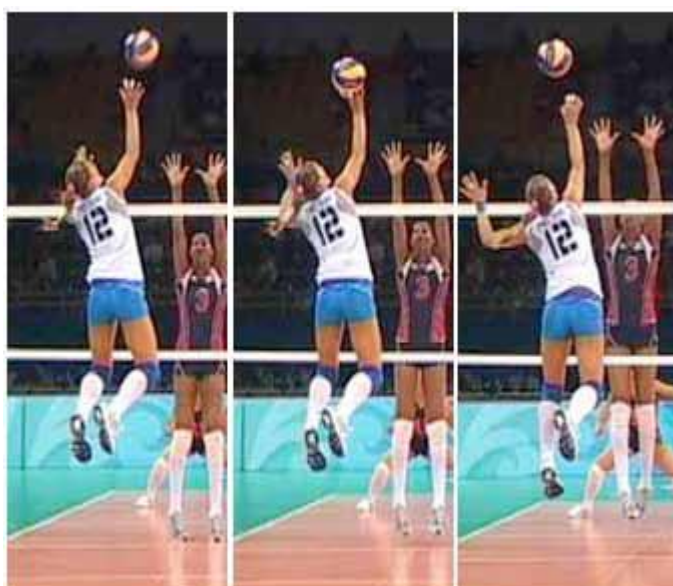
Talvolta, le schiacciate morbide o pallonetti mettono la squadra avversaria in difficoltà più delle schiacciate violente. Come il diagramma successivo, è necessario allenare i giocatori ad utilizzare delle tattiche di schiacciata morbida (pallonetto) in certe fasi del gioco (P38, ii-D9, ii-D10).



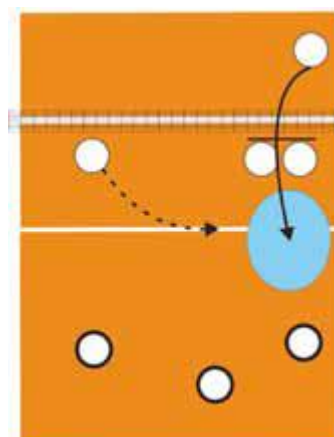
P38 : Attacco con pallonetto



D11 : Due piazzamenti
per un pallonetto efficace



P39 : Pallonetto dietro al muro



F. Tecniche d'attacco contro muri forti

Quando un giocatore di muro grande e forte ha seguito un'alzata al di sopra della rete, gli attaccanti devono ricorrere alle seguenti tecniche per neutralizzare il muro:

- utilizzare i tre punti d'impatto o la tecnica del block-out (muro fuori) (P40, D12),
- utilizzare il muro dell'avversario o il gioco di rimbalzo.



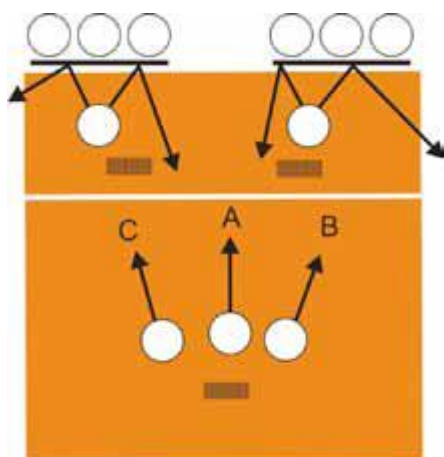
Tre punti d'impatto



P40 : Tre punti d'impatto avanti



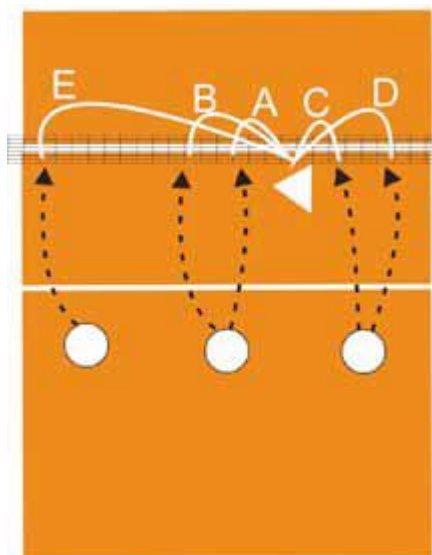
Tre punti d'impatto (di dorso)



D12 : Black-out utilizzando il muro avversario

G. Tecniche di schiacciata rapida (veloce)

Schiacciare un'alzata lunga e alta al di sopra della rete dà ai giocatori avversari il tempo di prepararsi. Bisogna quindi allenare i propri giocatori a schiacciare alzate corte o alzate tese. Esistono cinque tipi di schiacciate veloci nella pallavolo (D13).



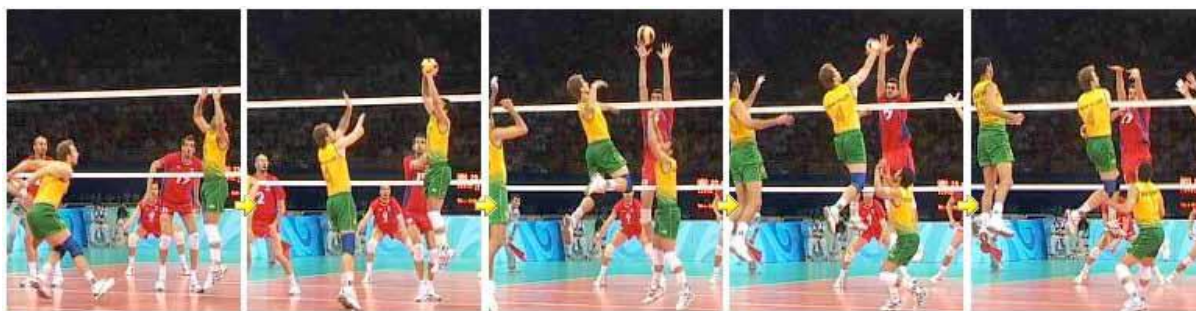
D13 : Tipi di base della schacciata veloce

1. Schacciata veloce davanti all'alzatore; l'attaccante deve saltare e attendere in aria l'alzata corta (P13A).
2. Schacciata veloce ad una distanza di 2-3 m dall'alzatore; l'attaccante deve saltare nello stesso tempo in cui l'alzatore contatta il pallone per l'alzata d'attacco (D13B).
3. Schacciata veloce dietro l'alzatore (D13C).
4. Schacciata veloce a una distanza di 2-3 m dietro l'alzatore (D13D).
5. Schacciata su alzata tesa vicino al lato sinistro dei pali della rete (D13E).





P41 : Attacco veloce di tipo 'A'

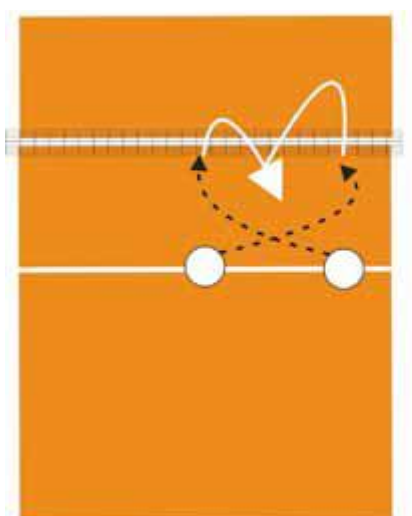


P41 : Attacco veloce di tipo 'B'

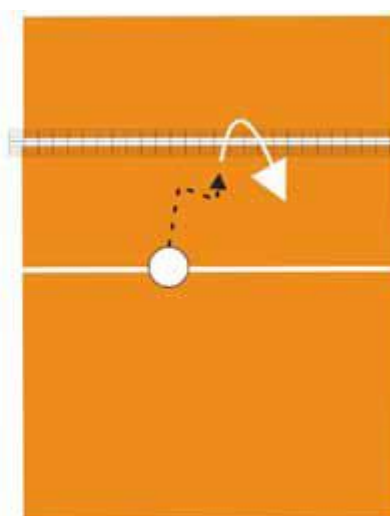
Se il pallone è alzato ad un punto situato a 2.5 m a lato della rete e che l'alzatore viene a mettersi rapidamente sotto il pallone, l'attaccante deve spostarsi e saltare da una distanza di 2.5 m in rapporto all'alzatore.

H. Variazioni delle tecniche si schiacciata veloce

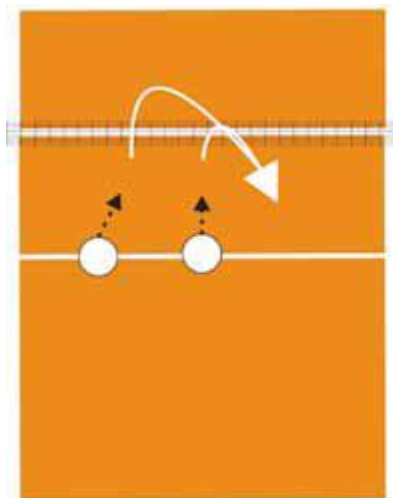
Le migliori squadre utilizzano numerose combinazioni d'attacco per creare confusione nei giocatori di muro e nei difensori avversari.



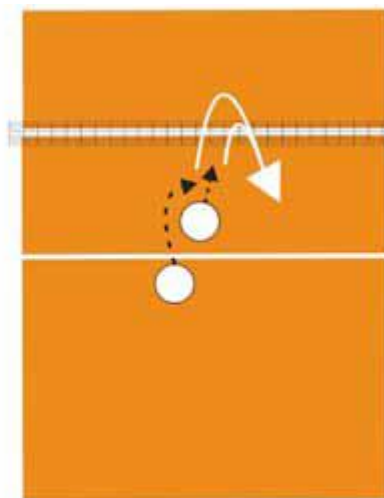
D14 : Schiacciata rapida con un giocatore



D15 : Sfasamento di tempo in cambiamento di posizione



D16 : Doppia 'B' veloce



D17 : Sfasamento di tempo
in posizione di sovrapposizione

5. Difesa dell'attacco

La difesa dell'attacco è una tecnica fondata sul bagher basso o con una mano. La velocità del pallone schiacciato aumenta di anno in anno a causa del miglioramento delle performance fisiche dei giocatori. Per questo fatto, devono essere introdotti i seguenti elementi nella formazione della difesa dalla schiacciata.

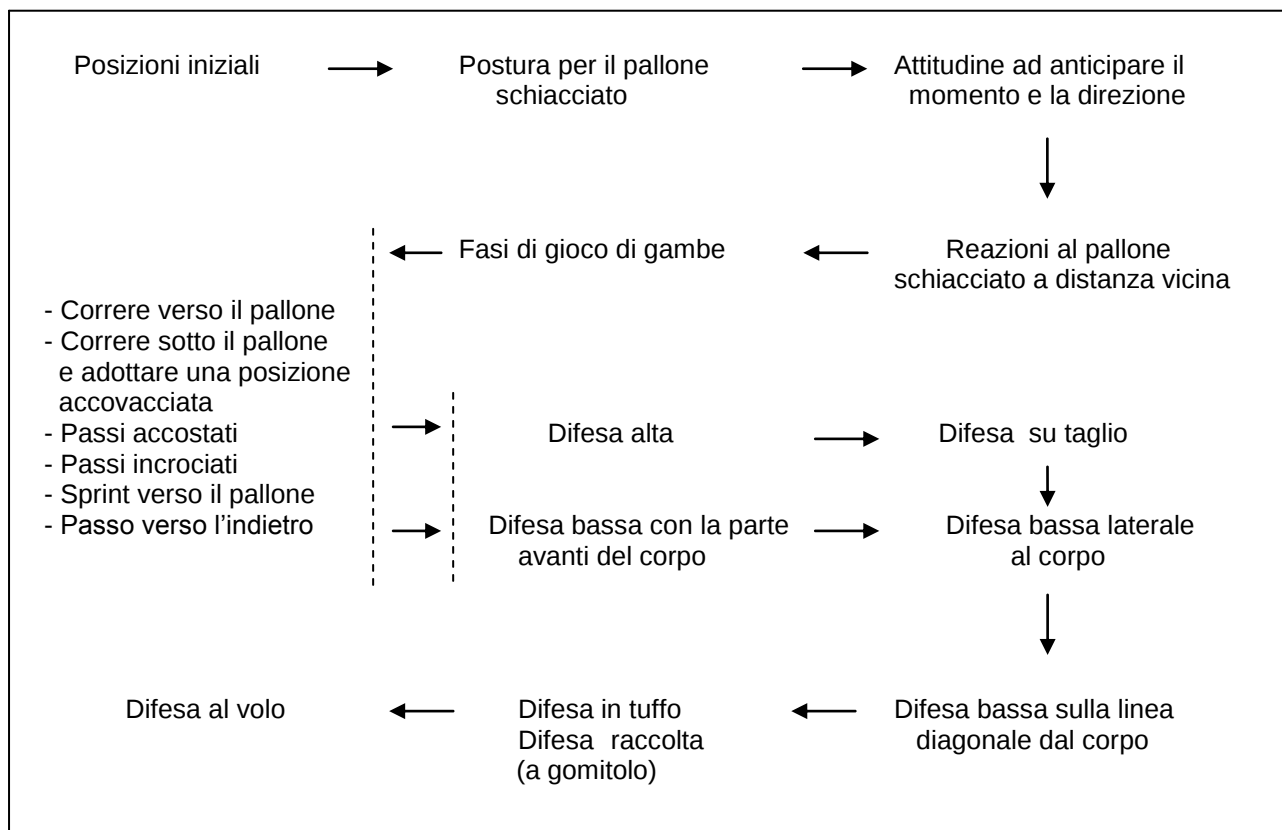
A. Elementi da formare per migliorare la difesa su schiacciata

1. Posizione e postura per la difesa su schiacciata.
2. Anticipazione o previsione.
3. Posizione di reazione rapida per il movimento del pallone.
4. Riflessi.
5. Movimenti rapidi nella zona di difesa.
6. Destrezza nelle ripetizioni successive.

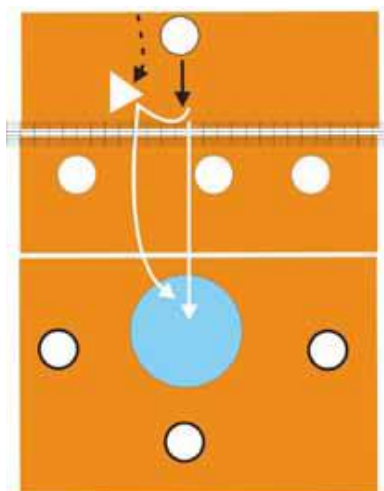


P43 : Difesa alta

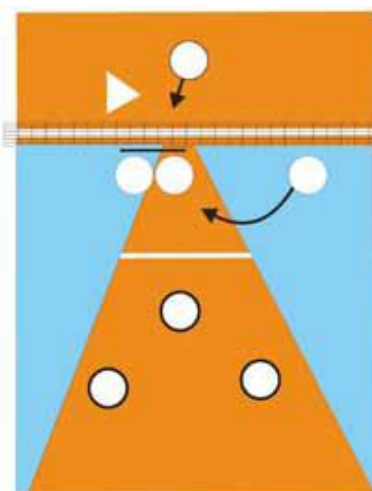
B. Programma d'allenamento per tecniche di difesa su schiacciata



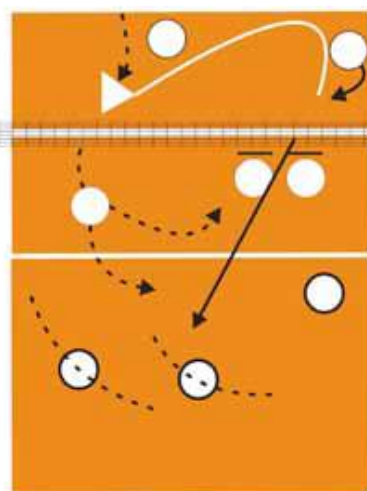
I giocatori dei diagrammi 19 e 20 sono in posizione corretta per difendere un pallone schiacciato. Essi non devono sfasarsi come nel diagramma 18.



D18 : Cattiva posizione



D19 : Posizione corretta



D20 : Direzione per la difesa

Per conservare la posizione della loro squadra, i giocatori della linea arretrata devono restare in posizione sbilanciata in avanti all'inizio di ciascun movimento. Nella postura di base, la zona di difesa è situata tra la spalla e il ginocchio.

Quando i giocatori difendono un pallone schiacciato, essi non devono colpire il pallone più alto del livello della spalla (il pallone può andare fuori dal campo). I difensori devono tenere delle posture basse ed essere sempre appostato sul pallone schiacciato che arriva principalmente al di sotto delle spalle.

C. Postura per pallone schiacciati

Come indicato precedentemente, i giocatori della linea arretrata devono adottare una posizione che gli permetta di reagire rapidamente ai palloni schiacciati. Bisogna prestare particolare attenzione alla posizione delle braccia e dei piedi (P44).



P44 : Postura di base



P45 : cattiva postura

D. Come anticipare la posizione del pallone schiacciato

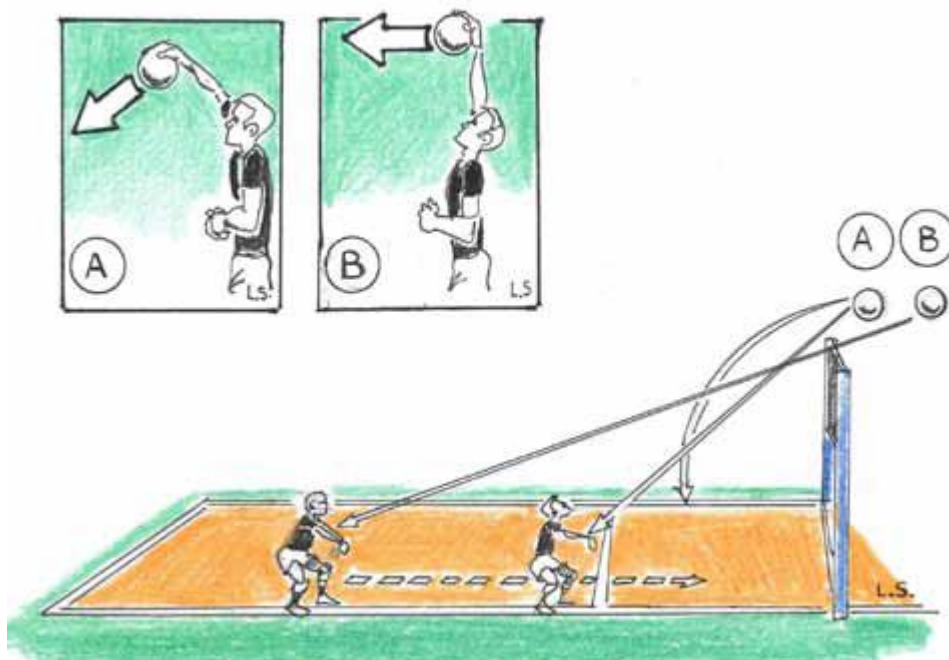
1. Anticipazione di va-e-vieni

Distanza in rapporto all'alzata d'attacco: se il giocatore alza il pallone lontano da rete, l'attaccante è più spesso nell'impossibilità di eseguire una schiacciata forte e corta nella zona d'attacco (P46).

Posizione di colpo degli attaccanti: se l'attaccante non è alto e non sa saltare bene, o se colpisce il pallone al di sotto o al di sopra della sua spalla, non sarà in grado di fare una schiacciata forte e corta nella zona d'attacco.

2. Approccio degli attaccanti (in direzione o non)

Il difensore può anticipare la direzione della schiacciata osservando la direzione di corsa dell'attaccante o i suoi ultimi passi (D21-25).



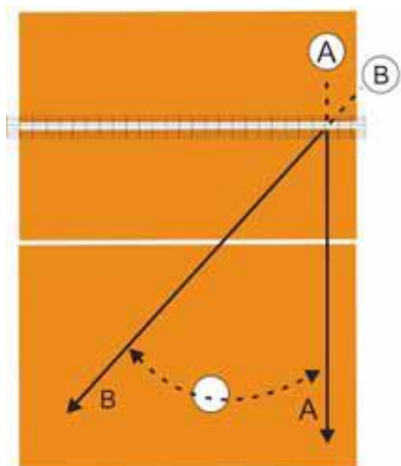
P46 : Anticipazione dell'angolo d'attacco

3. Cambiamento dei punti d'impatto

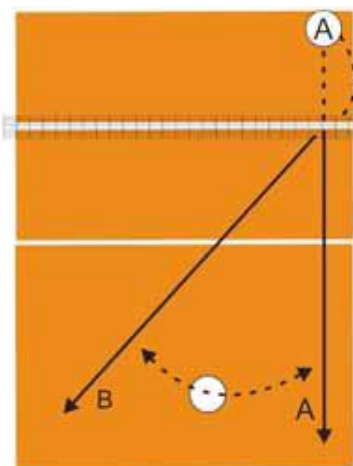
Deve essere apportata un'attenzione particolare all'oscillazione del braccio degli attaccanti, in quanto ciascuno ha una tecnica personale in materia.

Posizione delle mani dei giocatori a muro: i difensori decidono il loro piano d'azione in funzione della posizione delle mani dei giocatori di muro. Essi devono spostarsi tra o al di fuori delle mani dei giocatori di muro.

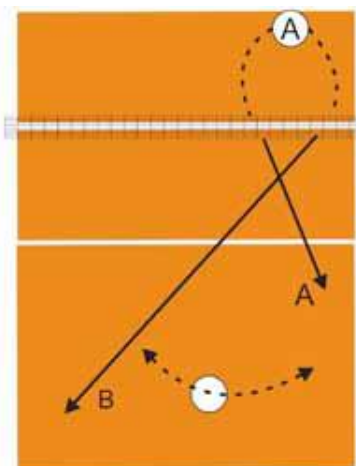
Ciascuna squadra ha le sue particolari formazioni d'attacco. L'allenatore deve osservare la formazione d'attacco preferita dai suoi avversari al fine e che i suoi giocatori possano pianificare la loro formazione per impedire che l'attacco avversario abbia successo.



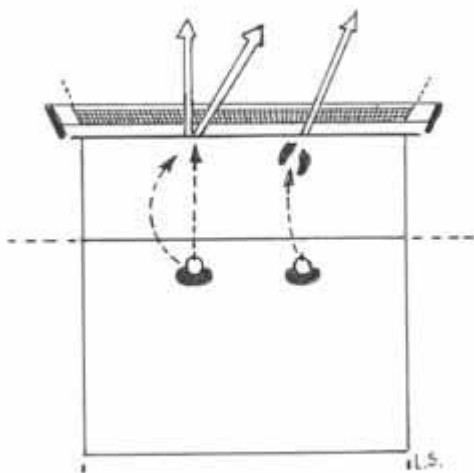
D21



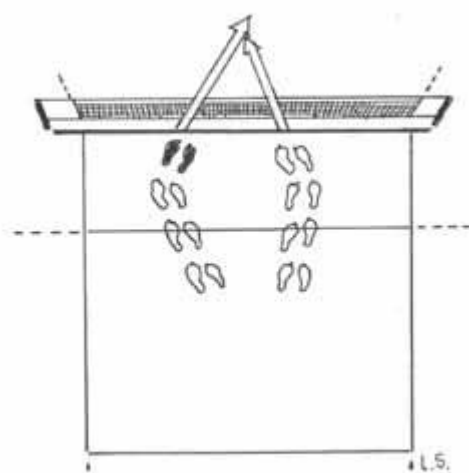
D22



D23



D24



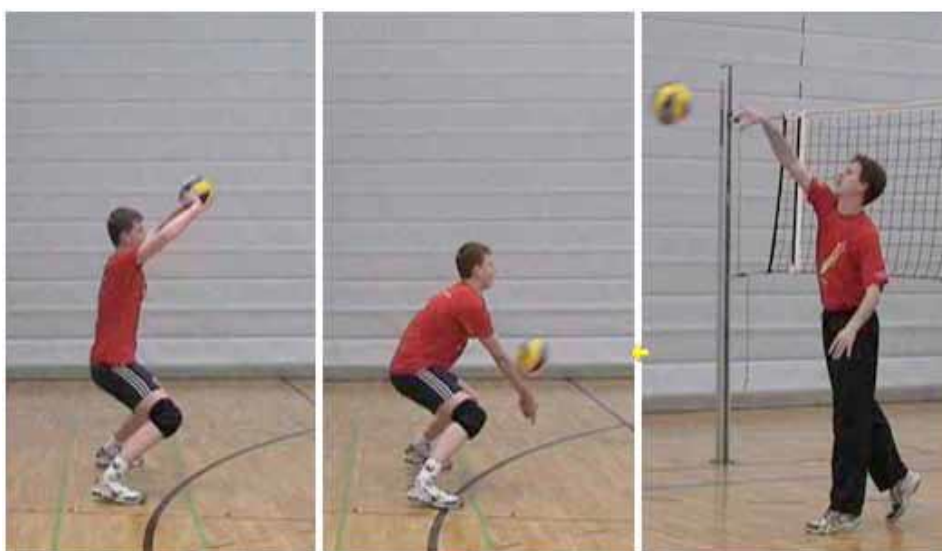
D25

E. Importanza della reazione nella difesa su schiacciata

I palloni schiacciati sono sempre più rapidi, soprattutto nella pallavolo di alto livello. I risultati di ricerche scientifiche effettuata dall'Associazione Giapponese di Volleyball sulla velocità dei palloni schiacciati sono i seguenti:

Velocità di un pallone schiacciato da giocatori di prim'ordine:

- uomini: circa 27 m/sec
- donne: circa 18 m/sec



P47 : Difesa di match



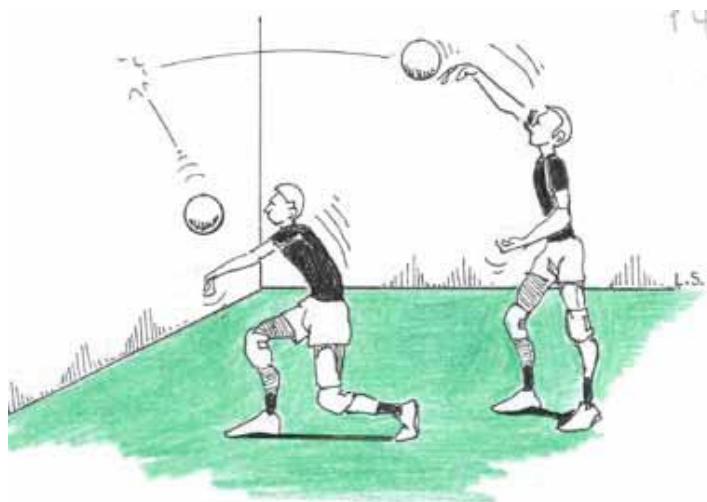
D48 : Difesa contro un muro

Quanto al tempo di reazione degli uomini e delle donne, è stato misurato come segue:

- uomini e donne in media : circa 0.40 sec.
- velocisti di 100 m ai giochi olimpici (uomini) : circa 0.25 sec

Quando un pallone vola su una distanza di 9 m dall'altezza della rete verso il suolo con la velocità indicata sopra, il tempo di reazione è di 0.333 sec per gli uomini e di 0.50 sec per le donne. Ma in situazione di gioco reale. Gli attaccanti colpiscono più vicino a rete e i palloni volano più vicino al suolo.

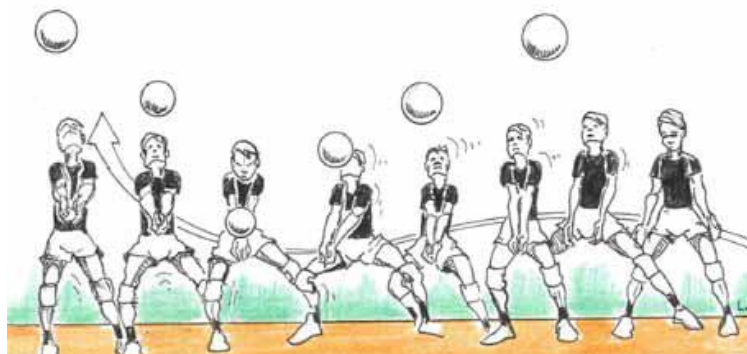
Questi dati significano che l'attacco deve essere effettuato al limite delle capacità umane in materia di tempo di reazione. Per questo, la formazione alle schiacciate è vitale. Un pallone fiorato (pallonetto) resta in aria circa 1.20 sec dall'apice della rete fino al suolo. Un giocatore può percorrere 3.50 m in 1.20 sec. I giocatori devono cominciare a 3-4 m da rete (vicino alla linea d'attacco) per difendere su un pallonetto. È la ragione per la quale l'anticipazione e il tempo di reazione sono molto importante nel gioco di difesa.



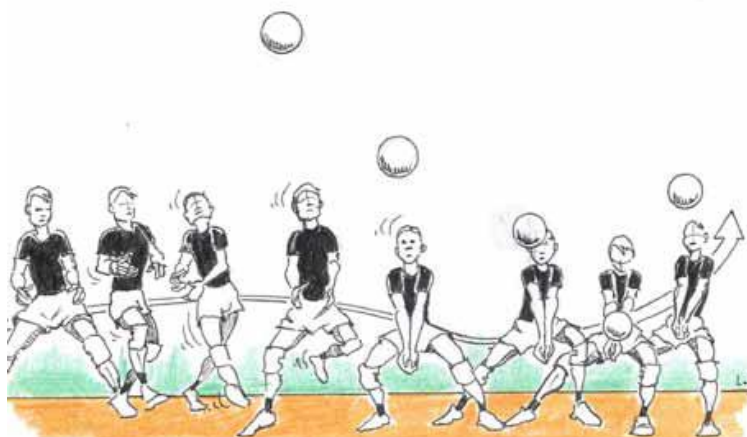
P49 : Scivolamento durante uno spostamento in avanti



P50 : Tuffo



P51 : Gioco di gambe in passi accostati



P52 : Gioco di gambe in passi incrociati



P53 : Ricezione fuori dal corpo



P54 : Movimento della braccia e del corpo per una ricezione laterale

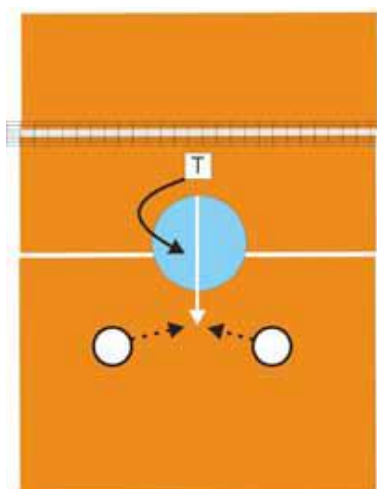


P55 : Ricezione accovacciata (in compressione)

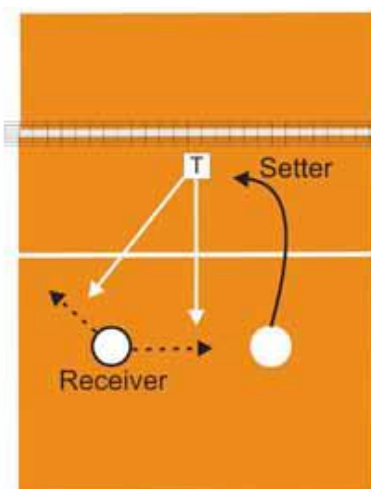
F. Direzione dei movimenti di ricezione con uno, due o tre giocatori

Come indicato nelle tecniche di bagher, i giocatori non devono spostarsi verso il lato ma piuttosto in diagonale di 30-45 gradi quando rimandano il pallone all'alzatore, come illustrano i diagrammi da D26 a D29.

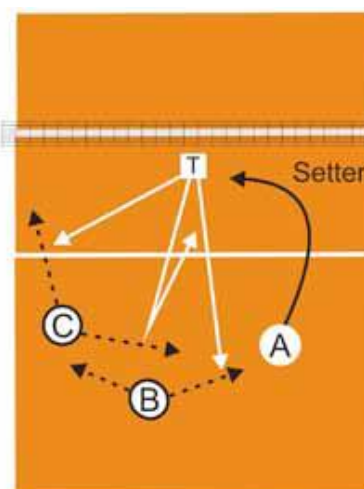
Quando i giocatori difendono un pallone schiacciato, è cruciale che anticipino l'attacco successivo. Senza anticipazione, la difesa fallirà se l'attaccante tenta un pallonetto tra i due giocatori. Le formazioni di difesa a 6 giocatori sono sempre anticipate da quest'ultimo. Nello stesso tempo, i giocatori devono spostarsi in diagonale a 45 gradi l'uno dall'altro e di traverso, e coprendosi reciprocamente.



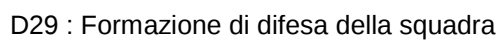
D26 : Punti deboli tra due giocatori



D27 : Decisione basata sulla posizione dei giocatori



D28 : Movimento collettivo a tre giocatori



Quando i giocatori padroneggiano le tecniche di difesa su schiacciata, l'allenatore può introdurre delle variazioni (ad esempio: difesa per rimbalzi inattesi) al fine di coprire tutti i casi previsti.

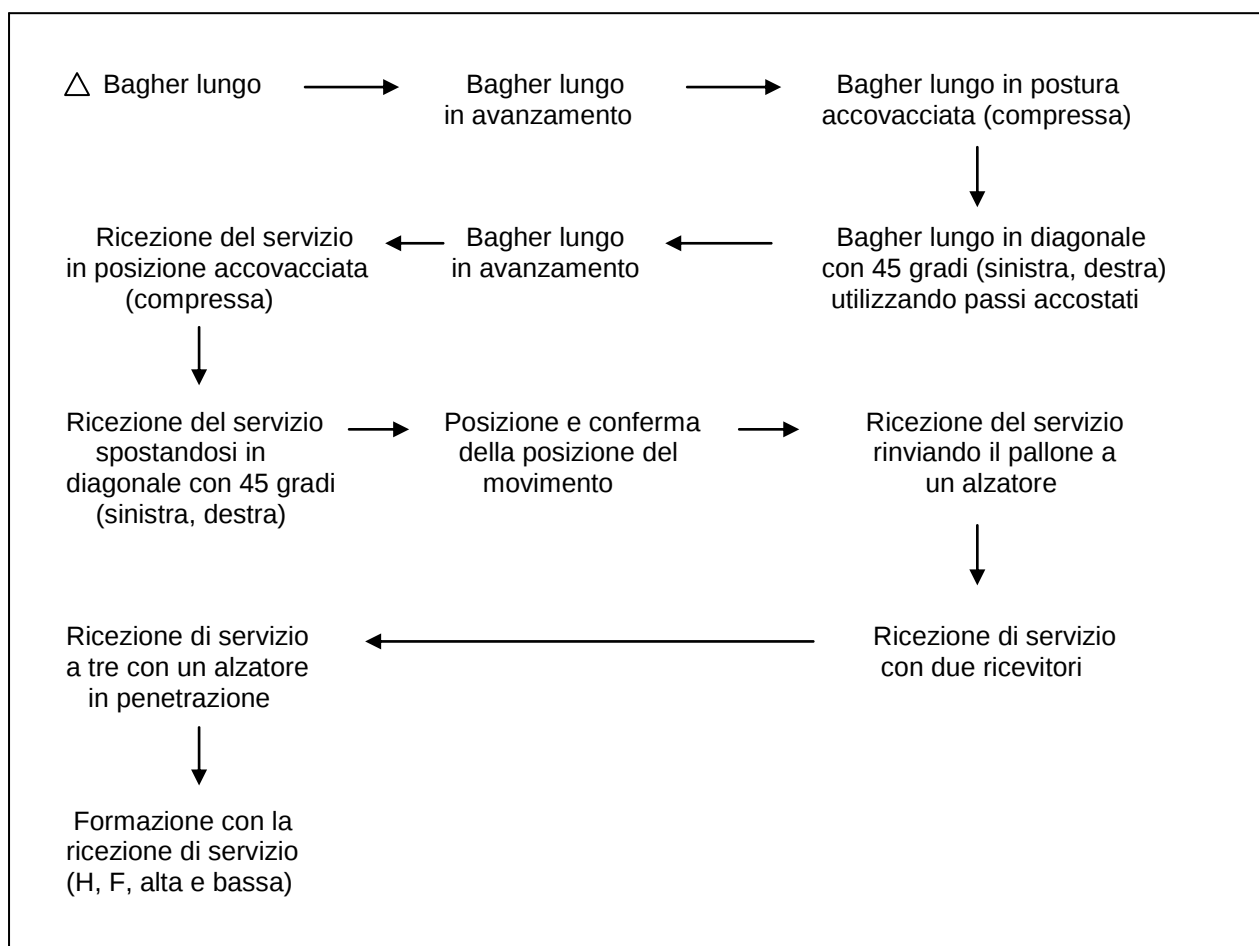
Esistono differenti tipi di rimbalzo, come mostrano di diagrammi D30 e D31. L'allenatore introduce la formazione con il recupero a rete per situazioni di gioco. I tre fattori che ostacolano il rimbalzo del pallone sulla rete sono i seguenti:

-

D31 : Angolo di deflessione del pallone con velocità

6. Ricezione del servizio

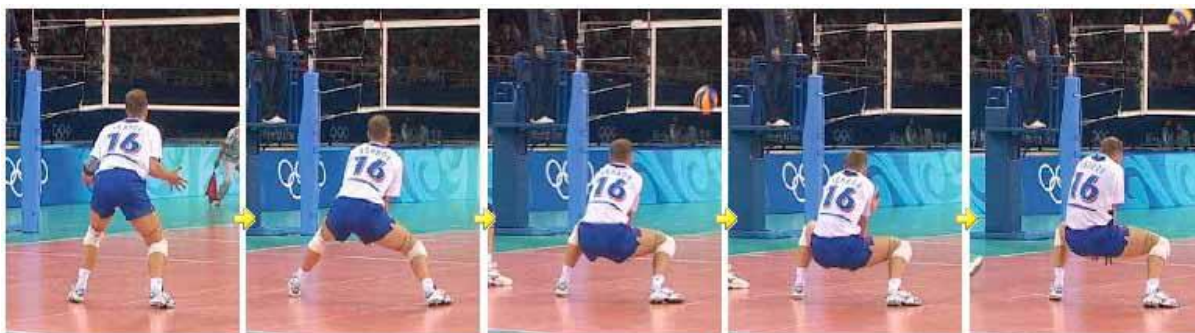
La ricezione del servizio è la principale tecnica applicata del bagher. Se una squadra manca il servizio, la squadra avversaria segna immediatamente il punto. È pertanto essenziale che i giocatori padroneggino bene la ricezione al servizio al fine di ottimizzare la performance della squadra nel suo insieme



P56 : Postura di base per la ricezione di un Servizio basso



P75 : Contatto con il pallone in posizione bassa



P58 : Postura di base per la ricezione del servizio



P59 : Ricezione del servizio spostandosi con passi accostati



P60 : Ricezione del servizio in posizione bassa



P61 : Ricezione del servizio al di fuori del corpo

B. Principali tecniche nella ricezione del servizio

La prima tappa per ricevere bene un servizio consiste nello spostarsi verso il pallone e nel riceverlo davanti al corpo. La posizione fondamentale ad altezza media è indicato nella figura P58.

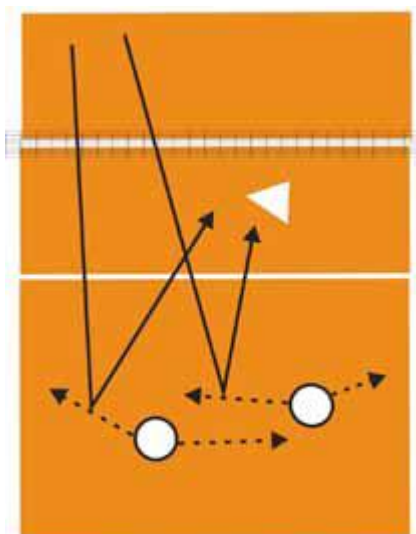
Il pallone non deve essere ricevuto al di sopra dell'altezza della taglia. Facendo così, il giocatore non ha il tempo di spostarsi lateralmente per ricevere il pallone direttamente in avanti, la ricezione si può fare spostando le braccia lateralmente, come mostra la figura P 61.

Il pallone deve essere ricevuto tra le ginocchia in posizione bassa e rinviato verso l'alzatore.

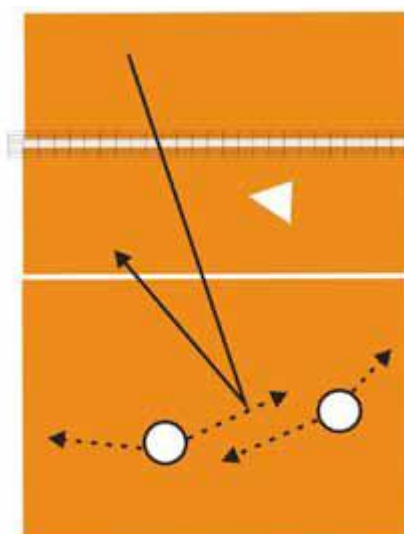
Il pallone servito cambia brutalmente di direzione in prossimità del vertice della rete e all'altezza della taglia dei giocatori della linea avanti. Lo stesso, quando un giocatore riceve un servizio con cambiamento di velocità, egli non deve ricevere il pallone distendendo il corpo verso l'alto. Ma guardare accuratamente il pallone e mettersi frontalmente all'alzatore prima della ricezione.

C. Direzioni del movimento nella ricezione del servizio

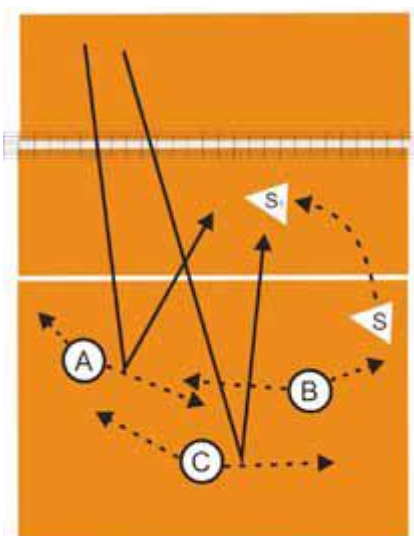
Queste direzioni sono importanti per la ricezione del servizio quando vuole rinviare il pallone ricevuto all'alzatore (D34 e D35). Quando i giocatori si spostano lateralmente, bisogna utilizzare i passi accostati piuttosto che i passi incrociati.



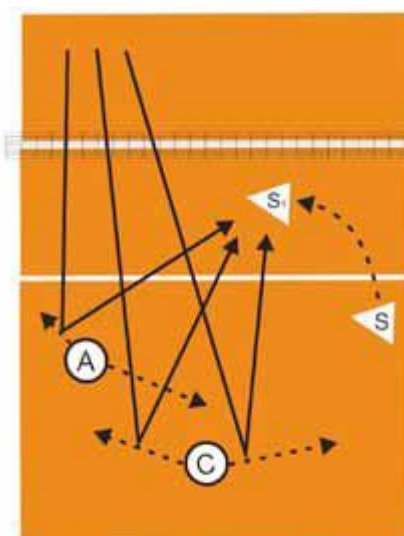
D32 : Buona direzione



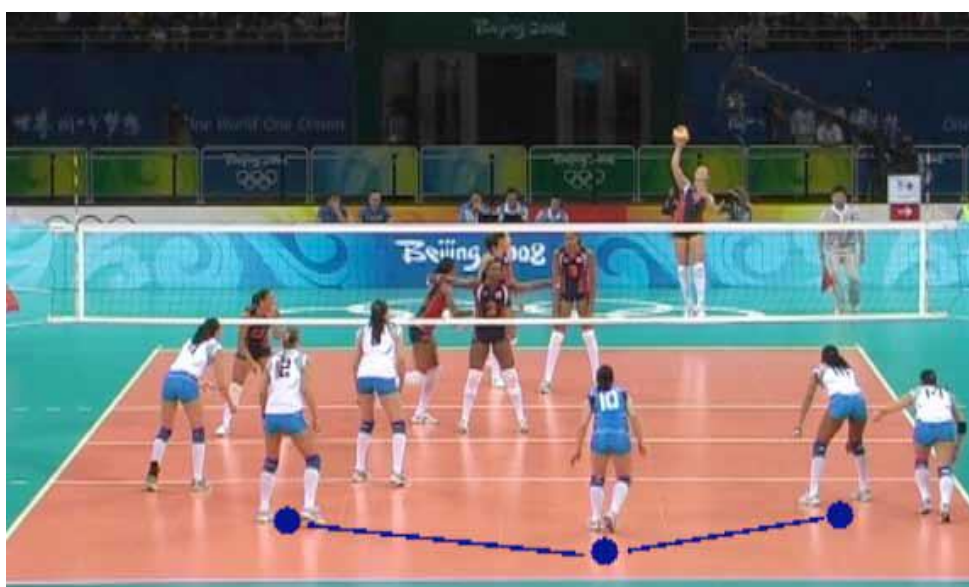
D33 : Cattiva direzione



D34 : Buona di servizio
a tre giocatori



D35 : Ricezione di servizio
a due giocatori



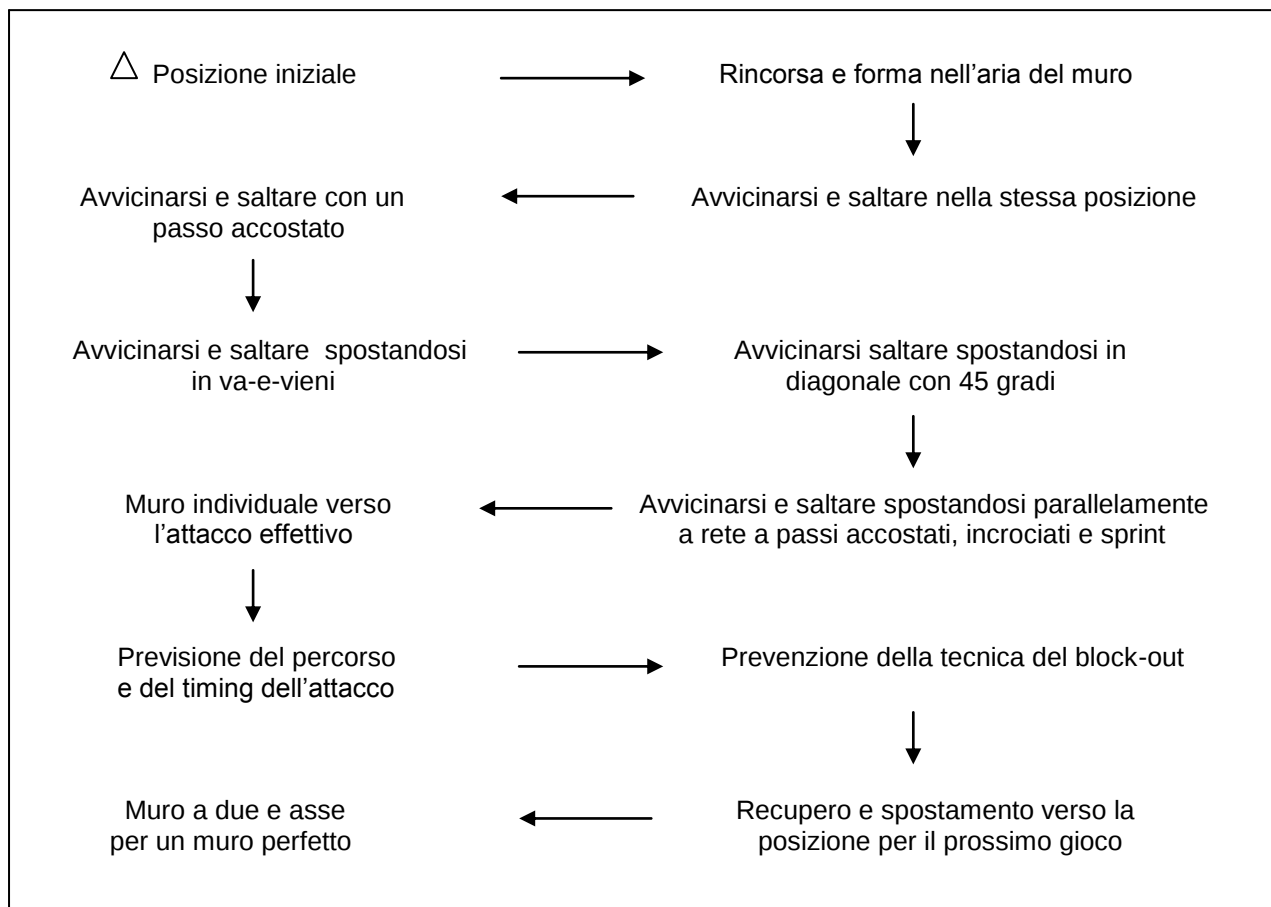
P62 : Formazione di ricezione di servizio



7. Muro

Il muro rappresenta un contrattacco molto efficace nella pallavolo moderna: non è quindi una tecnica difensiva. L'allenatore deve prestare attenzione a migliorare le tecniche fondamentali di muro dei suoi giocatori perché la squadra sia competitiva sul piano collettivo. Il muro racchiude numerosi elementi di base che i giocatori dovranno padroneggiare lungo tutto l'allenamento quotidiano.

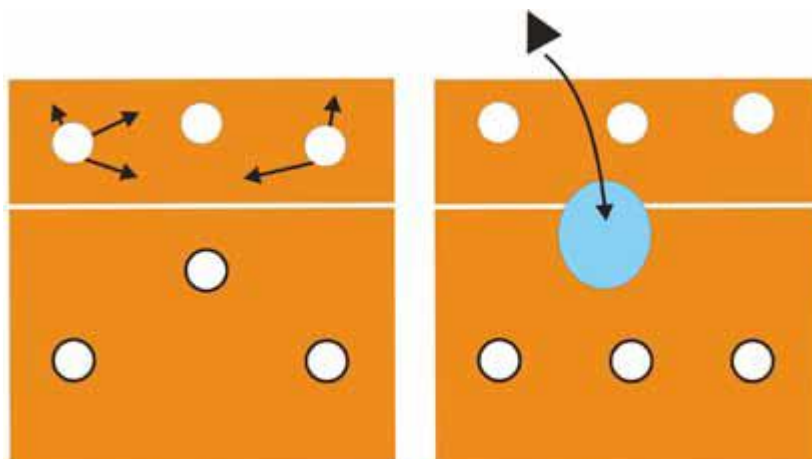
A. Programma d'allenamento del muro



B. posizione di partenza dei giocatori di muro per l'attacco degli avversari

Il giocatore centrale avanti (CA) resta vicino alla rete, i giocatori avanti sinistro (AG) e avanti destro (AD) restano dietro la rete. AG si sposta per murare la schiacciata veloce (D36).

Se tutti i giocatori di muro restano vicino alla rete, non ci sono giocatori per difendere i pallonetti e le schiacciate veloci (cattiva posizione) (D37).



D36 : Posizioni di base corrette

D37 : Cattive posizioni

C. Posture di base del giocatore a muro

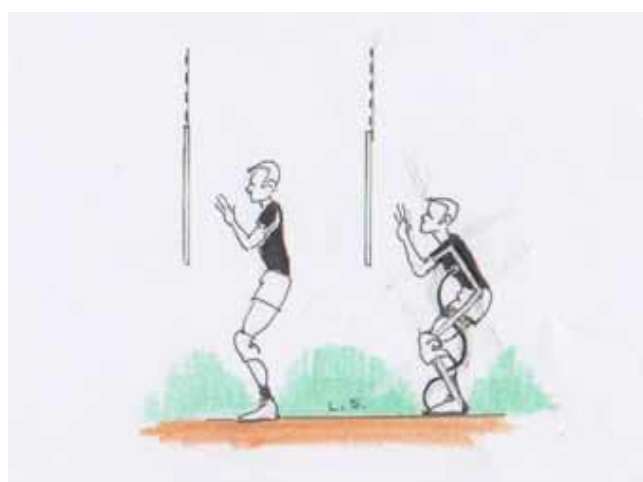
La postura di base consiste nel mettere le mani dietro le orecchie, realizzando un angolo di 90 gradi alle anche e gambe, di 100-110 gradi alle ginocchia, e di 80-90 gradi alle caviglie (P63).

D. Altezza e condizioni necessarie per il muro

Si tratta di saltare il più in alto possibile e di distendere le mani al di sopra della rete alle seguenti altezze (P64):

- uomini : gomiti al di sopra delle rete;
- donne : metà degli avambracci e dei polsi al di sopra del rete.

Il buon timing è un elemento molto importante per eseguire un muro perfetto. Se è cattivo, il pallone sarà deviato dopo il muro. Se il giocatore salta in un momento inappropriato o adotta una cattiva postura, il pallone cadrà tra la rete ed il suo corpo. Il difensore arretrato avrà delle difficoltà ad anticipare la traiettoria del pallone schiacciato e sarà nell'incapacità di difenderlo convenientemente. Il timing del giocatore di muro dipenderà dall'attitudine dell'attaccante a saltare, dalla forza del pallone schiacciato e dalla distanza dell'alzata dalla rete.



P63 : Angolo prima del muro



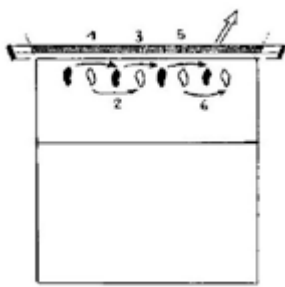
P64 : Forma del muro



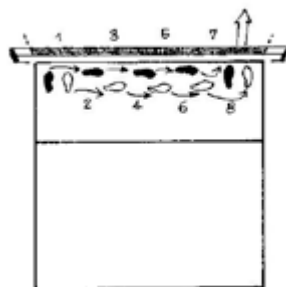
P65 : Movimento dopo un muro

E. Movimenti e gioco di gambe del muro

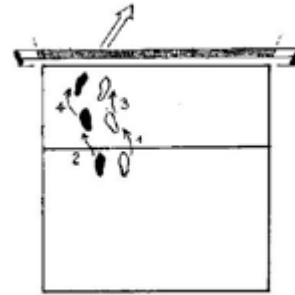
1. Passi accostati vicino a rete e posizione di frenata dei piedi (D38)
2. Passi incrociati vicino a rete, più rapidi dei passi accostati (D39).
3. Sprint di lato alla rete e posizione di frenata (passo n. 7), posizione di frenata dei piedi (D39).
4. Movimento diagonale con 45 gradi per prevenire le tecniche di block-out (passi n. 3, 4), posizione di frenata per prevenire la schiacciata di block-out (D40).



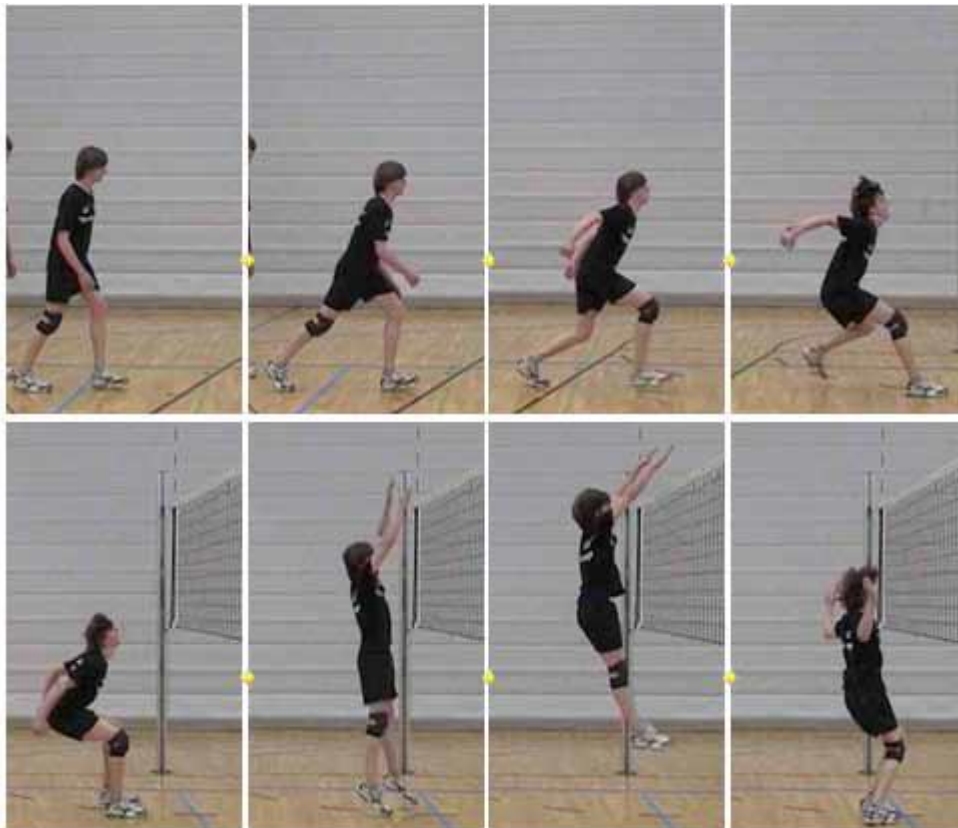
D38 : Muro a passi incrociati



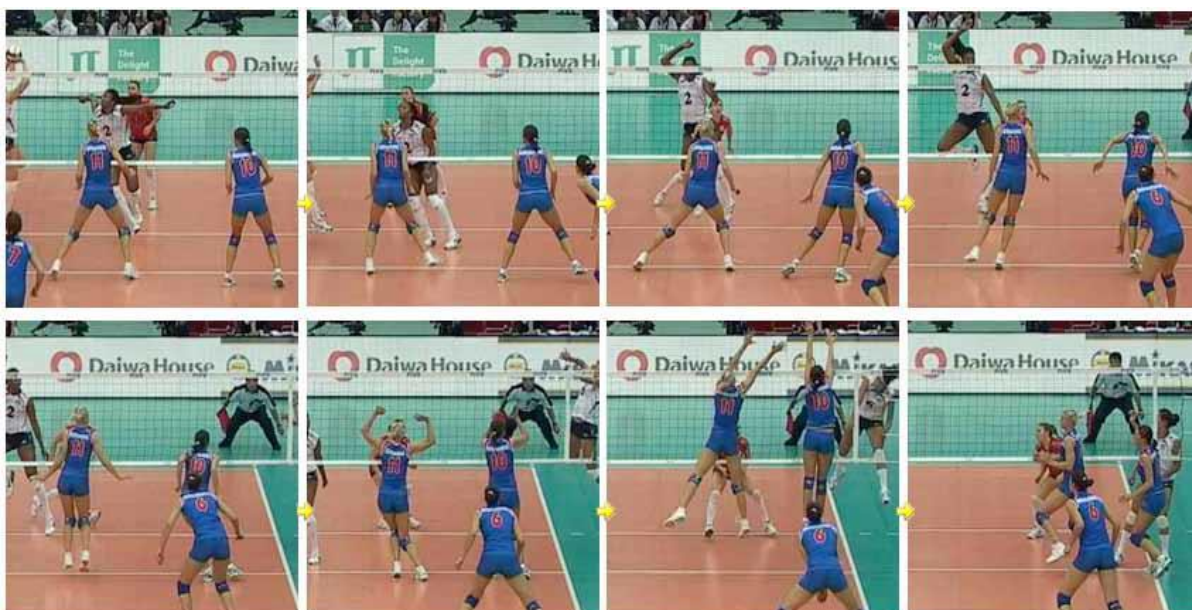
D39 : Muro correndo



D40 : Spostamento verso l'avanti



P66 : Muro con movimento verso l'avanti



P67 : Muro con passi accostati



P68 : Muro con passi incrociati



P69 : Muro con mezzo giro e corsa

F. Movimento delle braccia nel muro

Nell'approccio finale, il giocatore di muro deve fronteggiare l'interno del terreno per impedire la schiacciata di block-out.



P70 : Muro efficace

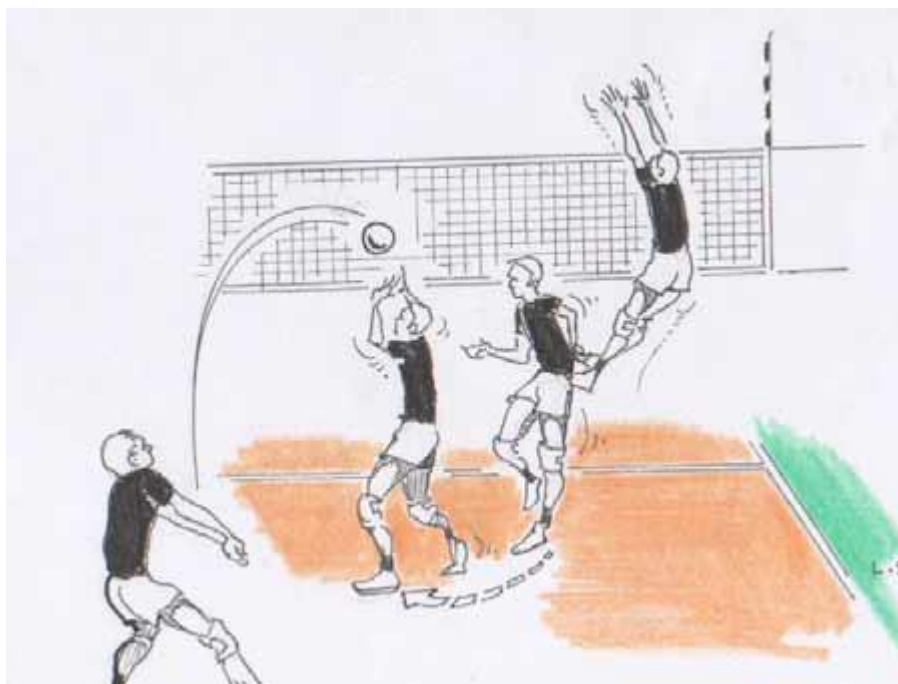
Dopo l'alzata dell'avversario, il giocatore di muro deve sorvegliare l'approccio dell'attaccante e anticipare la direzione della sua schiacciata.

È importante imparare la tecnica consistente aumentare la larghezza della zona murata muovendo le mani lungo la rete dopo aver anticipato il percorso del pallone schiacciato.

Nel contatto finale con il pallone schiacciato, bisogna distendere il pollice e le altre dita. Il polso deve essere messo in azione nel momento di rinviare il pallone nel campo avversario.

G. Movimento dopo il muro

Quando il muro ha successo, bisogna fare attenzione alla prossima schiacciata.



P71 : Movimento dopo il muro



P72 : Movimento dopo il muro

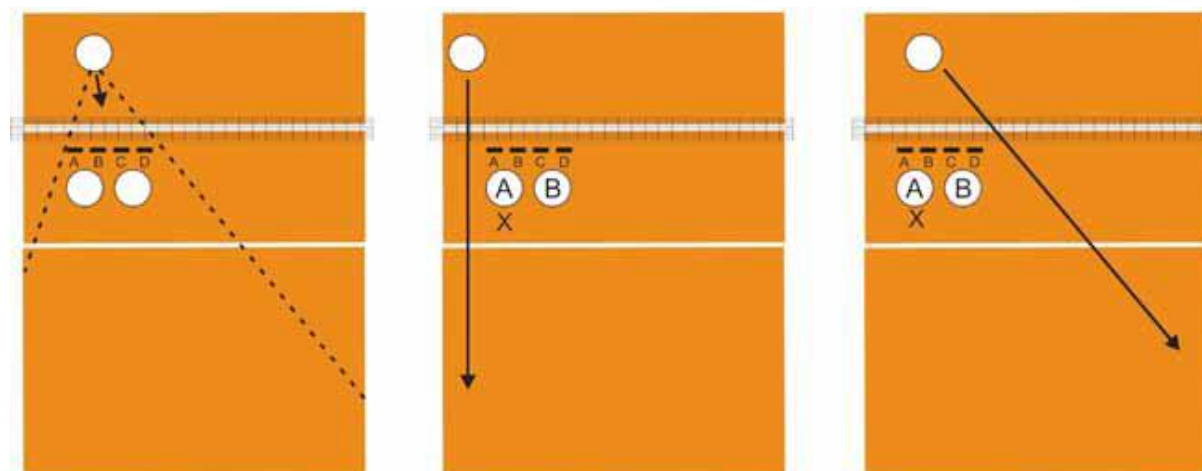
Quando il muro di un giocatore fallisce, quest'ultimo deve atterrare sul terreno di fronte al pallone schiacciato per il prossimo scambio, come mostra il diagramma successivo. Quando il pallone passa tra due giocatori di muro, questi ultimi devono far fronte al pallone schiacciato. Confermando la posizione dell'alzatore, essi devono spostarsi per adottare la posizione corretta in vista dell'attacco successivo. Dopo un muro, essi dovranno talvolta spostarsi per il recupero a rete e l'alzata d'attacco.

H. Principio e metodo di muro a più di due giocatori

Il giocatore di muro che resta vicino all'attaccante costituisce l'asse del muro.

La mano B del muro esterno costituisce l'asse del muro a due (D41).

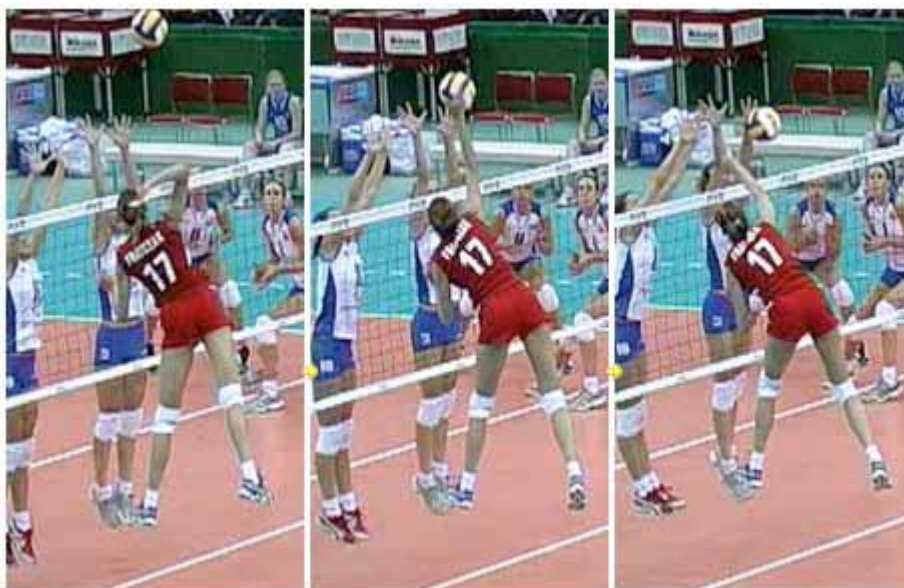
La previsione della direzione della schiacciata da parte del giocatore A (D42, D43) e del giocatore B (D44) è sbagliata.



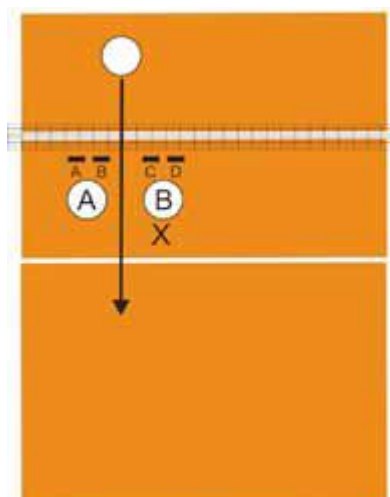
D41 : Posizione corretta

D42 : cattiva posizione (esterno)

D43: Cattiva posizione (interno)



P73 : Schiacciata tagliata all'interno



D44 : Schiacciata tra due giocatori di muro



P74: Muro perfetto

Quando il pallone è passato tra i giocatori A e B, il giocatore B è responsabile (sbagliato) (D44).

J. Giudizio per sapere se il muro deve saltare o no

Questo giudizio dipende dalle seguenti condizioni:

1. Distanza dell'alzata della squadra avversaria in rapporto alla rete.
2. Scelta o meno del buon timing per l'approccio dell'attaccante della squadra avversaria.
3. Attitudine dell'attaccante della squadra avversaria (capace di schiacciare forte o meno).

Traduzione da:

Manuel des entraîneurs FIVB, Livello I, 2011, Capitolo VI