

# VOLLEYBALL

## Controllare la ricezione in direzione e intensità

*Perché gli allievi progrediscono nella ricezione, l'insegnante li aiuta innanzitutto a costruire un punto morto alto della traiettoria del pallone, insistendo sulla necessità di dare del tempo d'organizzazione motoria ai suoi compagni.*

Essere capace di recuperare il pallone per mandarlo nella zona d'alzata con una traiettoria alta ed a campana è un problema prioritario da risolvere per gli allievi che desiderano accedere ad un gioco collettivo.

**Tempo di pratica:** 3 x 10 ore di pratica effettiva.

### **Condotte iniziali / problemi incontrati**

Gli allievi sono spesso statici, corpo diritto sui talloni, braccia penzoloni. Essi mobilizzano le braccia per il colpo quando il pallone arriva nel loro spazio vicino. Il pallone non è mai contattato due volte di seguito nella stessa maniera né nello stesso settore d'intervento. L'insieme del corpo è mobilitato nella spinta che determina uno squilibrio importante. Il pallone sfugge al ricevitore e riparte davanti a lui secondo una traiettoria tesa o ricade nella sua prossimità.

### **COMPETENZA MIRATA**

**Controllare la ricezione in direzione e intensità.**

### **Costruire il punto morto alto della traiettoria di ricezione**

#### **Conoscere l'attività**

- Sapere che, per recuperare il pallone, ci si può servire di tutto il corpo: braccia, dita, tronco, piedi, testa, ginocchia (*disegno 1a, b, c*).

#### **Risolvere le difficoltà tecniche e tattiche**

- In ricezione, adottare una posizione d'attesa: corpo flesso, testa raddrizzata, braccia semiflesse.
- Spostarsi rapidamente nel punto presunto di caduta del pallone preparando le braccia per il colpo.
- Spostarsi indietro e sotto il pallone per poterlo far risalire.
- Orientarsi in funzione della traiettoria d'invio del pallone e del bersaglio da raggiungere.
- Mirare con la propria superficie di colpo il punto morto alto della traiettoria da far percorrere al pallone.
- Servirsi delle braccia per dirigere il pallone, delle gambe per modulare la sua velocità.

#### **Conoscersi**

- Ancorare i propri appoggi al suolo nel momento del contatto con il pallone.
- Nel corso del colpo in bagher, sentire lo sbloccaggio completo delle spalle rientrando con la testa nelle spalle.

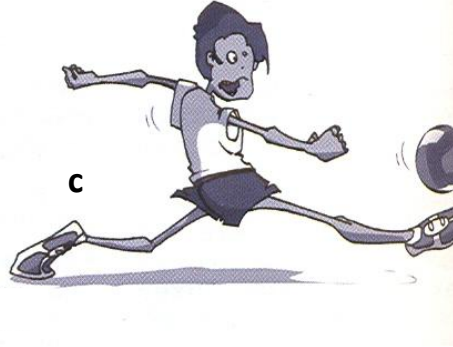
## Disegno 1



a



b



c

1a: la ricezione a due mani alte (con 10 dita)

1b: La ricezione in bagher

1c: la ricezione con il piede (autorizzata dal 1994).

### **Aiutarsi**

- Dare delle informazioni verbali o gestuali per informare i suoi compagni sulla situazione in corso e su ciò che andrà a fare.

### **SITUAZIONE INIZIALE: IL «LIBERO»**

**Scopo:** vincere il match.

#### **Organizzazione** (disegno 2)

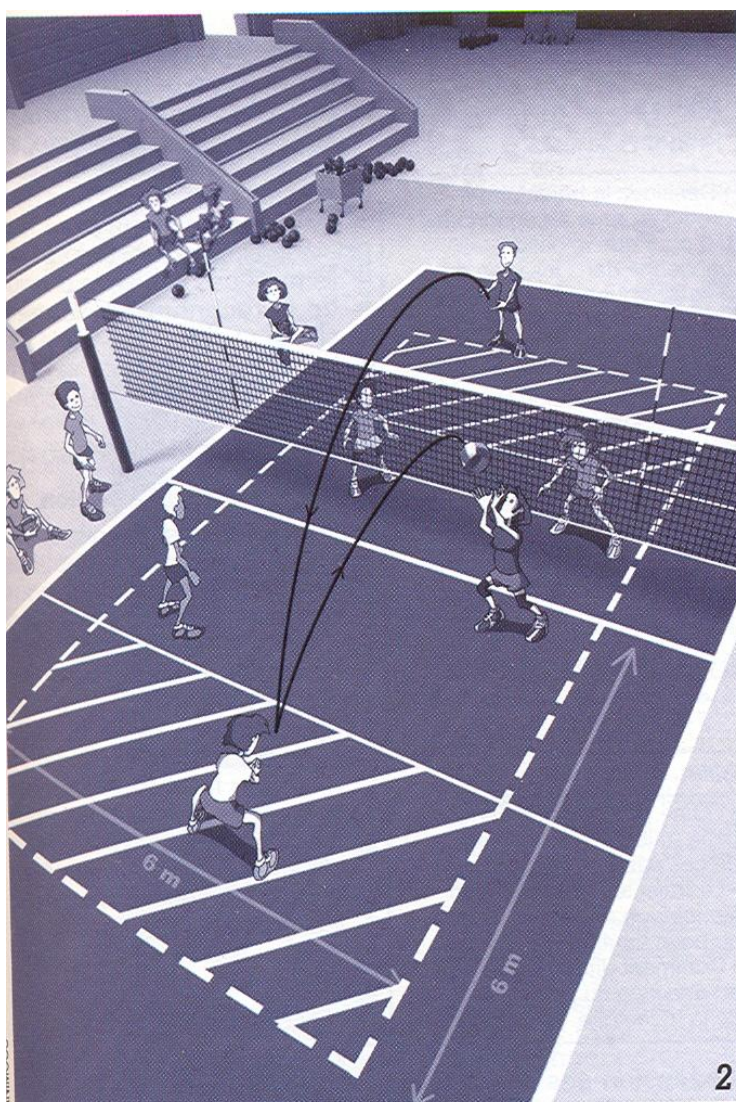
Tre squadre di 3 giocatori di livello omogeneo si oppongono con cambio di ruolo in un set di 24 minuti in tie-break su un campo di 12 x 6 m. La squadra che non gioca osserva con l'aiuto di una scheda (*scheda 1, disegni 3a, b, c*).

Due giocatori si spostano in zona avanti (alzatore e attaccante) e il terzo all'indietro in zona centrale occupa il posto di libero, cioè di ricevitore prioritario (*vedi riquadro*).

Gli allievi occupano il posto di libero per 6-8 minuti ciascuno.

#### **Il libero**

Giocatore arretrato che sostituisce qualsiasi giocatore unicamente sui posti 1, 5 o 6. Nel momento in cui deve passare al posto 4, esce dal campo e l'attaccante riprende il suo posto. Il libero non può attaccare, né murare né servire, ma può alzare dalla zona dietro i 3 metri. Porta una maglia differente dai suoi compagni (regola instaurata nel 1998).



**Disegno 2**

### **Conteggio dei punti e criterio di riuscita**

Gli attacchi realizzati a partire da una ricezione che fa progredire il pallone in zona avanti secondo una traiettoria alta e arrotondata (il pallone sale al di sopra del bordo superiore della rete) contano il doppio.

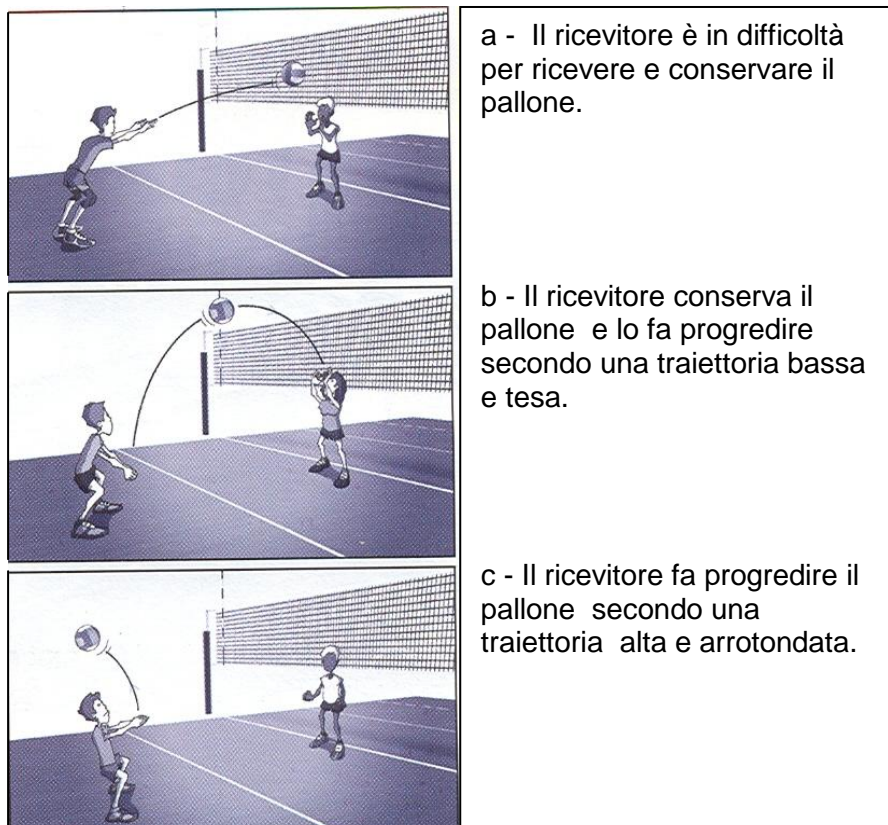
### **Complessificazione**

Per giudicare più finemente il risultato dall'azione dei giocatori, si può attuare il seguente codice.

- Un pallone non toccato (il pallone cade direttamente al solo), riporta 0 punti.
- Un pallone toccato ma non recuperato (il pallone è toccato dal ricevitore ma, non controllato, è immediatamente perso) riporta 1 punto.
- Un pallone conservato (il ricevitore mantiene il pallone nello spazio aereo, sia davanti sia indietro a lui) riporta 2 punti.
- Un «guadagna-terreno» (il ricevitore invia il pallone in zona avanti con una traiettoria tesa, orizzontale, appiattita, che offre scelte ridotte ai suoi compagni) riporta 3 punti.

- Un «guadagna-tempo» (il ricevitore invia il pallone in zona avanti con una traiettoria alta e arrotondata che offre scelte multiple ai suoi compagni) riporta 4 punti.

### Disegno 3 (scheda d'osservazione 1)



### SITUAZIONE D'APPRENDIMENTO: «LA TRAIETTORIA CONTROLLATA»

#### Scopo

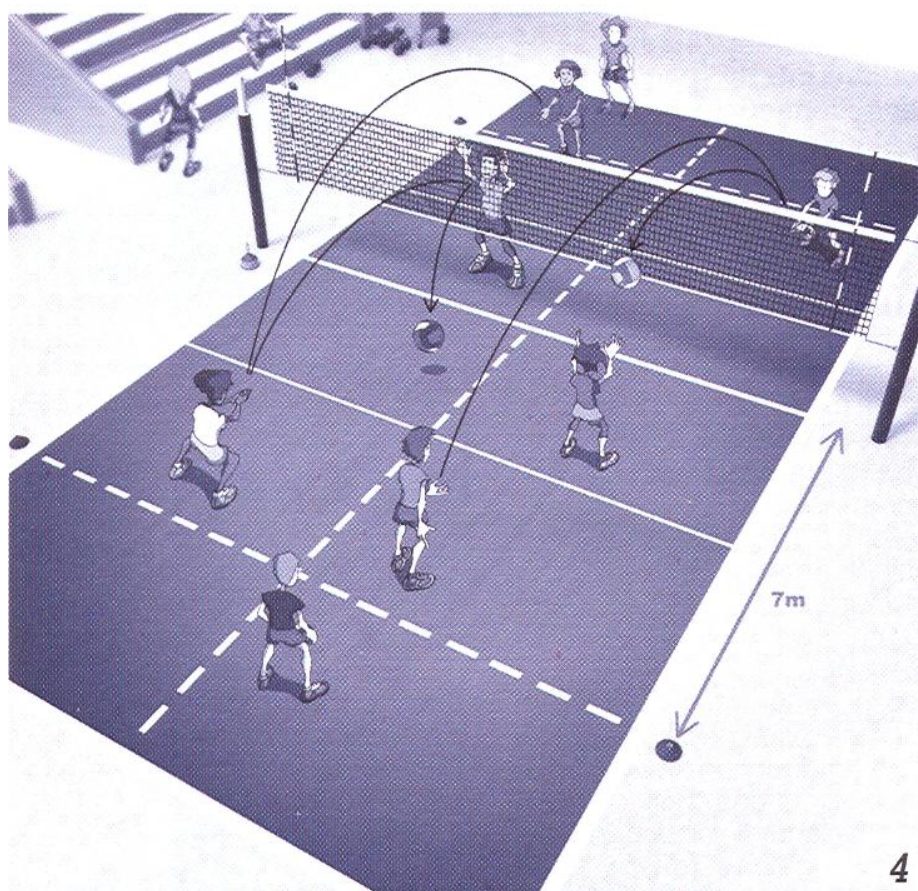
Per il ricevitore: inviare la palla al giocatore-bersaglio.

#### Organizzazione (disegno 4)

4 giocatori su metà campo (4,50 m di larghezza su 7 m di profondità): 2 al servizio, 1 in ricezione, 1 giocatore-bersaglio. I servitori sono piazzati a 5 o 6 metri dalla rete alzata specialmente per questa situazione a 2,43 m. Il giocatore-bersaglio si mette nella zona avanti del campo dei ricevitori.

Il ricevitore piazzato dall'altra parte della rete, deve imprimere al pallone una traiettoria che gli permetta di superare la rete nel limite dei 3 m del campo avversario.

I servitori effettuano 20 servizi riusciti nel campo avversario difeso dal ricevitore.



**Disegno 4**

**Criterio di riuscita**

Il giocatore-bersaglio riesce a bloccare più di 13 pallone senza uscire dalla zona avanti.

**Semplificazioni / complessificazioni**

- Si può modificare l'altezza della rete.
- I servitori alternano dei servizi corti e lunghi.
- In caso di numerosi insuccessi al servizio, i servitori sono invitati ad avvicinarsi e ad utilizzare il tipo di servizio che padroneggiano meglio, perfino a lanciare la palla a due mani.
- Il giocatore-bersaglio si sposta al di fuori del corridoio diretto di gioco alternativamente a destra e a sinistra.
- Se il pallone arriva spesso al giocatore-bersaglio, fare evolvere la situazione con un raddoppiamento di passaggi: il giocatore-bersaglio fa allora un'alzata al ricevitore che concatena con un attacco, il servitore diventa difensore.

**Osservazione**

**Da parte degli allievi**

- La qualità del passaggio di ricezione: la traiettoria prodotta permette al pallone di superare la rete e di non superare la linea dei 3 m del campo avversario?

- La scelta del tipo di colpo (in bagher o in palleggio con 10 dita) tiene conto del punto di caduta del servizio: se quest'ultimo è avanti o indietro dal ricevitore, quale scelta fa?

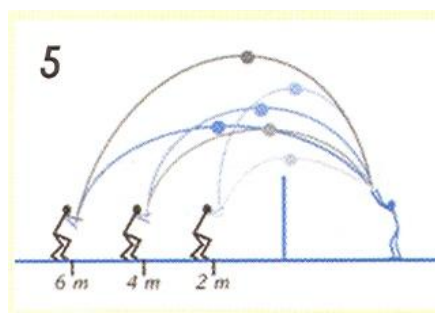
## Disegno 5

### Scheda d'osservazione 2 : la traiettoria di controllo

**COGNOME** : .....

**NOME** : .....

- Disegnare la traiettoria da riprodurre da parte del ricevitore perché il pallone arrivi nelle braccia del giocatore A quando R è a 2 m, 4 m e 6 m dalla rete.
- Completare lo schema rappresentando la posizione delle braccia di R secondo il posto occupato per produrre la traiettoria auspicata a partire da un colpo in bagher.



#### Bilancio

- Dove si situa il punto alto della traiettoria in ciascuno di questi casi?
- La traiettoria è ben simmetrica da una parte e dall'altra del punto più alto?
- Come dirigere il pallone in direzione del punto alto della traiettoria?

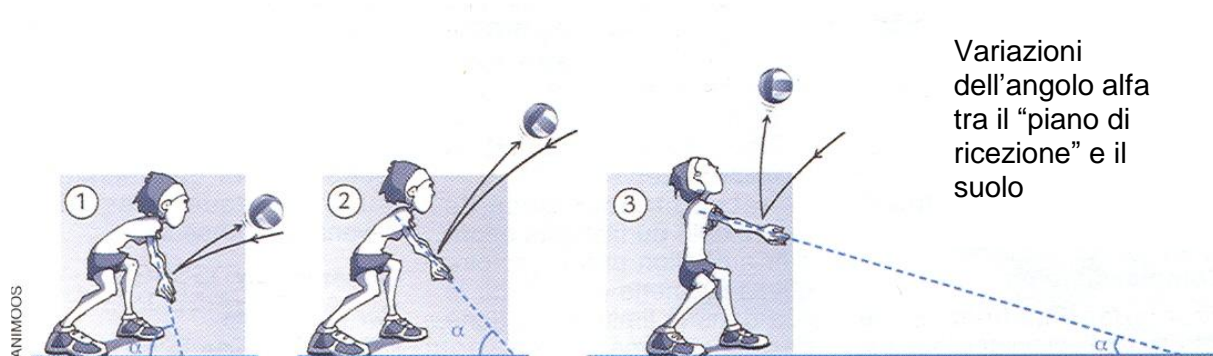
#### Da parte dell'insegnante

- Il bagaglio tecnico dell'allievo: la tecnica del ricevitore è unica e stereotipata o multipla e variata?
- La tecnicità dell'allievo: il contatto con il pallone si effettua sempre nella stessa zona e alla stessa distanza dell'asse vertebrale, al di sopra e in avanti del bacino per il colpo a 10 dita (*disegno 1a*); al di sotto e in avanti del bacino per il bagher (*disegno 1b*)? Il colpo in bagher è organizzato a partire da un rimbalzo del pallone sugli avambracci preliminarmente stirati in estensione completa verso il basso e verso l'avanti (*disegno 5*)? Il colpo con 10 dita si organizza a partire da una «traversata» del pallone in un momento d'estensione degli avambracci, dei polsi e delle dita verso l'alto e l'avanti? Le gambe sono dissociate dalle braccia allo scopo di ammortizzare la velocità del pallone o per ridargli della velocità?

**Dopo un numero sufficiente di ripetizioni**, si possono interrogare gli allievi sulla traiettoria da produrre partendo da un colpo in bagher (*scheda 2, disegno 5*).

Gli allievi hanno spesso difficoltà a comprendere quale sia il punto morto alto della traiettoria e a metterlo sullo schema da completare. Essi considerano, a torto, che più si è lontano dall'alzatore, più si deve far salire il pallone e più si è vicino meno si deve alzarlo. In realtà, contemporaneamente all'avvicinamento del ricevitore a rete, il busto si raddrizza, le braccia si avvicinano all'orizzontale, il punto morto alto della traiettoria si eleva e si avvicina al bersaglio. D'altronde, essi non hanno integrato il principio della tecnica del bagher: lasciare rimbalzare il pallone facendolo variare, secondo la traiettoria ricercata, l'angolo  $\alpha$  (alfa) tra il piano di ricezione e il suolo (*disegni 6a, b, c*).

**Disegno 6 (a, b, c)**



### **Evoluzione della situazione**

Per inscrivere la ricezione in un concatenamento d'azione (ricezione + attacco), noi proponiamo agli allievi, per esempio, una situazione in 2 contro 2, valorizzando gli attacchi effettuati dal ricevitore a partire dalla zona avanti (3 punti invece di 1). Finalizzare il recupero del pallone per un attacco richiesto dal ricevitore indirizzando il pallone all'alzatore, situato in zona d'attacco, con una traiettoria alta e arrotondata.

Volere far imparare agli allievi a giocare insieme non si può fare indipendentemente da situazioni che rinforzano la coesione di squadra. L'interesse maggiore di situazioni miranti a recuperare il pallone per mandarlo in zona d'attacco consiste precisamente nel permettere agli allievi di inserirsi in un progetto collettivo concreto favorente la transizione tra una fase di difesa e una fase d'attacco.

Titolo originale

Jaques Metzler, *Contrôler la réception en direction et en intensité*, Revue EP.S, n. 321, septembre-octobre 2006, pp. 44-46.