

PALLEGGIO FRONTALE

Il palleggio frontale è il fondamentale utilizzato per respingere i palloni che arrivano con una traiettoria sufficientemente alta da essere colpiti all'altezza della testa e con una velocità non tanto elevata da poter procurare infortuni alle dita. Per una corretta esecuzione è indispensabile che il giocatore effettui spostamenti rapidi per potersi trovare esattamente sulla traiettoria della palla prima del suo arrivo.

La **previsione** del punto d'impatto con la palla (percezione spazio-temporale) ricopre un'importanza fondamentale nella pallavolo ed è proprio tramite questo fondamentale che il neofita può sviluppare ed affinare le proprie doti percettive, in quanto la traiettoria con cui arriva il pallone ha una velocità relativamente bassa e può quindi essere meglio valutata. La verifica della corretta esecuzione è inoltre facilitata dalla natura stessa del palleggio che, se male eseguito, produce rumore o fa ruotare vistosamente la palla.

Per il palleggio frontale, più che per tutti gli altri fondamentali, i margini di correzione all'ultimo istante rispetto ad un'errata scelta del punto di piazzamento sono molto limitati.

ESERCIZI

Aspetto oculo-manuale. Esercizi per l'impatto con il pallone.

Da un punto di vista didattico, per favorire un corretto apprendimento del palleggio, all'inizio è preferibile esercitarsi con palloni più leggeri e più grandi di quelli regolamentari. In questo modo si riduce la possibilità di infortuni alle dita, a cui i principianti possono andare incontro se non le posizionano correttamente attorno alla palla. La grandezza di quest'ultima favorisce infatti un posizionamento corretto dei polsi e di conseguenza dei pollici. In un secondo momento si passerà ai palloni regolamentari per abituarsi al loro peso e alla loro dimensione. Come fase finale è possibile usare palloni più pesanti: questo, mediante un processo definito **policoncorrenza** (diversificazione delle sensazioni di impatto sulle dita mediante utilizzo di pesi differenti), favorisce tensioni diverse delle dita, importanti per l'impostazione delle varie traiettorie di alzata.

Con palloni più leggeri e più grossi

1. *Palleggi al suolo con tutte e dieci le dita.*

- **Finalità:** sensibilizzazione delle dita.
- **Consigli:** non accompagnare troppo la palla (come per un palleggio da basket) per evitare impostazioni errate.

2. *Palleggi al suolo alternativamente con solo i pollici, gli indici, i medi, ecc.*

- **Finalità:** sensibilizzazione individuali delle dita.
- **Consigli:** tenere le dita in leggera tensione ma non rigide.

3. *Palleggi verticali verso l'alto con tutte e dieci le dita (altezza circa 50 cm. senza far cadere la palla).*

- **Finalità:** sensibilizzazione delle dita e ricerca della corretta posizione di palleggio.
- **Consigli:** evitare palleggi troppo alti che implicherebbero uno spostamento del corpo con conseguente adeguamento alla traiettoria della palla.

2 - Tecniche fondamentali - Palleggio frontale

4. *Palleggi verticali verso l'alto (altezza circa 50cm. senza far cadere la palla) alternativamente con solo i pollici, gli indici, i medi, ecc.*

- **Finalità:** sensibilizzazione delle dita.

5. *Palleggi contro il muro (distanza dal muro circa 50 cm; altezza del palleggio circa 50 cm.)*

- **Finalità:** sensibilizzazione delle dita e ricerca della corretta posizione del corpo.
- **Consigli:** evitare palleggi troppo alti che implicherebbero uno spostamento del corpo con conseguente adeguamento alla traiettoria del pallone. Attenzione a non trattenerne troppo la palla.

Con palloni regolamentari

6. *Ripetere gli esercizi dall'1 al 5.*

7. *Primo palleggio contro il muro, secondo palleggio verticale (distanza dal muro circa un metro., altezza del palleggio circa un metro).*

- **Finalità:** variare la posizione dei polsi in base alla traiettoria di uscita della palla.

8. *Palleggi verticali: il primo alto circa mezzo metro, il secondo alto più di due metri.*

- **Finalità:** variare la spinta delle braccia.

9. *A coppie: A lancia di precisione a B che da seduto (per terra o su una sedia) esegue un palleggio.*

- **Finalità:** sensibilizzazione delle dita.
- **Consigli:** chi lancia la palla deve essere il più preciso possibile.

Con palloni più pesanti

Per questi esercizi si devono usare dei palloni da 450 gr. circa.

10. *Ripetere gli esercizi dall'1 al 9.*

- **Finalità:** migliorare la manualità sulla palla.
- **Consigli:** prima di affrontare un'esercitazione di questo tipo è consigliabile aver appreso un minimo di tecnica con il pallone regolamentare. Evitate un numero eccessivo di ripetizioni senza pause che possono infiammare i muscoli degli avambracci; in mancanza dei palloni speciali è possibile utilizzare quelli da mini-basket.



Aspetto Spazio-Temporale

Esercizi per la posizione dietro la traiettoria d'arrivo della palla.

Metodologicamente è consigliabile procedere per gradi secondo lo schema seguente:

A - Ricerca della corretta **postura** lungo la traiettoria di arrivo della palla preoccuparsi dell'aspetto tecnico di impatto sul pallone (realizzabile semplicemente bloccando il pallone all'altezza della fronte o colpendolo direttamente con la fronte stessa).

Inizialmente si tratterà di traiettorie facilitate dal rimbalzo a terra della palla; in seguito di traiettorie dirette (senza rimbalzo al suolo).

B - Intervento dell'aspetto tecnico, ovvero esecuzione di palleggi veri e propri, curando anche il **tocco** della palla.

3 - Tecniche fondamentali - Palleggio frontale

Anche in questo caso si opera inizialmente con traiettorie facilitate dal rimbalzo a terra della palla e solo in seguito con traiettorie dirette.

C - Inserimento di esercizi che sviluppino la **visione periferica**.

D - Inserimento del concetto di **angoli** di arrivo e di uscita delle traiettorie. Quest'ultimo punto, naturale evoluzione del palleggio, è indispensabile per affrontare partite di contenuto tecnico elevato. Infatti, nella pallavolo giocata con i tre passaggi, difficilmente la traiettoria risultante da un palleggio ripercorre la stessa traiettoria di arrivo e quindi ci si trova d'avanti al problema delle angolazioni.

Esercizi punto A

11. *a coppie. A lancia la palla in alto verso B (a 5-6- metri di distanza) che, dopo il rimbalzo al suolo, la blocca o la colpisce di testa.*

- **Finalità:** studio della postura in funzione della traiettoria della palla.
- **Consigli:** lanciare la palla alta per non mettere in difficoltà chi deve bloccare.

12. *esercizio uguale al precedente tranne che A indirizza palloni verso B in zone diverse.*

- **Finalità:** studio della postura sotto traiettorie sempre più difficili.

13. *L'allenatore lancia palloni a tutto campo. Fila di giocatori che, dopo il rimbalzo al suolo della palla, la bloccano uno alla volta (o la colpiscono di testa) e poi vanno in coda a fondo campo.*

- **Finalità:** studio della postura sotto traiettorie sempre più difficili.
- **Consigli:** primo esercizio che prevede la presenza operativa dell'allenatore che, conoscendo i problemi dei singoli giocatori, può scegliere le traiettorie più opportune per ognuno di loro. In esercizi di questo tipo bisogna predisporre un'organizzazione di recupero dei palloni che permetta di svolgere l'allenamento senza interruzioni. I tempi di lavoro sono quindi due: in un primo tempo lavora un gruppo e l'altro recupera; in un secondo tempo, chi lavorava va al recupero e viceversa.

14. *come l'esercizio 13, ma la palla viene giocata al volo e non dopo il rimbalzo al suolo.*

- **Finalità:** studio della postura sotto traiettorie sempre più difficili.
- **Consigli:** inizialmente effettuare lanci non troppo difficili (angolati e bassi) per non complicare troppo la valutazione della traiettoria.

Esercizi punto B

15. *come l'esercizio 11, ma la palla viene palleggiata e non fermata.*

Consigli: se l'esercizio risulta poco continuo, è bene che uno dei due giocatori continui a fermare la palla invece di rimandarla a volo.

16. *un pallone a testa: uno stesso giocatore palleggia la palla in avanti e in alto, dopo il rimbalzo al suolo la ripalleggia in avanti e così via.*

4 - Tecniche fondamentali - Palleggio frontale

- **Consigli:** evitare traiettorie troppo tese che renderebbero difficoltoso il palleggio successivo.

17. *in tre con un pallone: A e B in fila, C di fronte a loro. A palleggia a C che, dopo il rimbalzo al suolo della palla, palleggia a sua volta a B. A nel frattempo ha seguito la palla, portandosi alle spalle di C. Si continua così, con il pallone che parte sempre dalla parte dove ci sono due giocatori.*

- **Finalità:** studio della postura sotto traiettorie diverse e sviluppo dell'abitudine a rimanere sempre in movimento (aspetto dinamico della pallavolo).
- **Consigli:** cercare di anticipare il piazzamento dietro la traiettoria, evitando di seguire lentamente il proprio palleggio.

18. *un pallone a testa: si palleggia la palla avanti e in alto e, dopo il rimbalzo al suolo, la si ripalleggia verso la traiettoria di provenienza sempre in palleggio frontale (esercizio simile al 16, con la differenza di dover agire avanti e indietro lungo una linea e non più a tutto campo).*

- **Finalità:** abituarsi ad anticipare la posizione dietro la traiettoria di arrivo del pallone.
- **Consigli:** cercare di anticipare molto il pallone, senza perderlo mai di vista, e soprattutto farsi trovare già voltati nel verso giusto per il nuovo palleggio.

19. *a coppie con un pallone: A e B palleggiano fra loro (con rimbalzo) indirizzando la palla non direttamente verso il compagno ma a un paio di metri di distanza, in modo da doversi spostare a ogni palleggio.*

- **Finalità:** aumentare le difficoltà nella valutazione della traiettoria di arrivo; inserimento del concetto di lettura del compagno per prevedere la direzione del suo palleggio e anticipare così lo spostamento verso il nuovo punto di incontro con la palla. Essendo obbligati a effettuare palleggi frontali, basterà osservare la fronte del compagno per individuare la direzione del tiro.
- **Consigli:** spaziare il più possibile per il campo.

20. *gioco uno contro uno con la rete che divide il campo; obbligo di palleggiare dopo il rimbalzo della palla al suolo. Dimensioni del campo che variano a seconda delle capacità dei giocatori.*

- **Finalità:** introduzione dell'aspetto ludico-agonistico proprio della pallavolo.
- **Consigli:** non tenere la rete troppo bassa, altrimenti non si riuscirebbe a giocare dopo il rimbalzo.

21. *a coppie, uno di fronte all'altro con un pallone: palleggi al volo (A palleggia a B e viceversa).*

- **Finalità:** studio del palleggio.
- **Consigli:** non stare troppo lontani e cercare di palleggiare abbastanza alto da non mettere in difficoltà il compagno.

22. *esercizio uguale al 17, ma effettuato al volo.*

- **Consigli:** cercare di anticipare il piazzamento dietro la traiettoria, evitando di seguire lentamente il proprio palleggio; palleggiare abbastanza alto per non mettere in difficoltà i compagni.

23. *da soli con un pallone di fronte a un muro: palleggi di precisione in bersagli numerati sul muro.*

- **Finalità:** sviluppare il concetto di "mira" e la relativa precisione nel palleggio.

5 - Tecniche fondamentali - Palleggio frontale

- **Consigli:** variare spesso i bersagli da cercare per diversificare le traiettorie di uscita. Non disegnare i bersagli troppo lontani tra loro.

24. *Come l'esercizio 13, ma con palleggio al volo.*

- **Consigli:** per sviluppare ulteriormente la precisione nel palleggio, è possibile usare un canestro a stelo (o altro ausilio dove i giocatori dovranno indirizzare il palleggio).

25. *a coppie con un pallone: A palleggia a B che a sua volta palleggia ad A al volo; A deve palleggiare in punti ben precisi a raggiera rispetto alla posizione iniziale di B che invece deve cercare di far muovere il meno possibile A. B deve passare ogni volta dal centro prima di effettuare lo spostamento successivo con relativo palleggio.*

- **Finalità:** abituarsi a palleggiare dopo spostamenti in diverse posizioni.
- **Consigli:** numerare le zone e all'inizio seguire un ordine prestabilito. In seguito sarà possibile seguire un ordine casuale, deciso da A, per cui B si sposterà nella zona via via chiamata da A.

26. *a coppie con un pallone: A e B palleggiano frontalmente obbligando ogni volta il compagno a spostarsi (come l'esercizio 19).*

- **Finalità:** aumentare le difficoltà nella valutazione della traiettoria di arrivo; lettura del compagno per prevedere la direzione del suo palleggio e così anticipare lo spostamento verso il nuovo punto di incontro con la palla.
- **Consigli:** occupare molto spazio in campo. Osservare la fronte del compagno per identificare la nuova direzione del palleggio.

Esercizi punto C

27. *a quattro con tre palloni. A-B-C ognuno con un pallone in mano, D senza, si sistemano a quadrilatero. Senza seguire un ordine prestabilito A-B-C eseguono palleggi verso D che a sua volta rimanda in palleggio a chi ha lanciato la palla.*

- **Finalità:** sviluppo della visione periferica.
- **Consigli:** cominciare l'esercizio lanciando il pallone come per un passaggio di basket dal petto. E' importante non seguire un ordine prestabilito. Anche chi lancia deve ricorrere alla visione periferica perchè non vanno effettuati palleggi contemporaneamente su D. E' possibile verificare se si sta sfruttando la visione periferica controllando la rotazione della testa: se il campo visivo è ampio, i movimenti della testa rimangono contenuti; se invece si orienta il capo verso uno dei compagni prima del palleggio, vuol dire che si sta usando
- la visione focalizzata. Appena si passa dalla fase di ricognizione a quella operativa, bisogna abbandonare la visione di tipo periferico a favore di quella di tipo focalizzato.

28. *corsa per la palestra palleggiando dopo il rimbalzo al suolo, senza seguire un ordine prestabilito, insieme a tutti gli altri compagni.*

- **Finalità:** controllo del palleggio e sviluppo della visione periferica (per non urtare i compagni).



ERRORI PIU' COMUNI

I principali errori in cui si può incorrere in fase di apprendimento (o spesso anche dopo) sono sintetizzabili nei seguenti punti.

6 - Tecniche fondamentali - Palleggio frontale

- posizione errata sotto la traiettoria di arrivo del pallone.
- impatto con la palla a braccia e/o gambe già distese.
- palleggio a braccia già distese che, facendo perno sull'articolazione scapolo-omerale, spingono il pallone su un piano parallelo al pavimento.
- spinta delle gambe e delle braccia su piani completamente diversi.
- gomiti troppo chiusi o troppo aperti.
- posizione di impatto delle mani non a conca, ma con i pollici che "puntano" verso il pallone.
- impatto con il pallone a dita piatte, accompagnato da un rumore secco.
- braccia che subito dopo il palleggio proseguono nella direzione di spinta incrociandosi o aprendosi completamente.

Giovanni Volpicella