



# Sviluppo del palleggio di costruzione e di ricostruzione

Imperia

27 maggio 2016

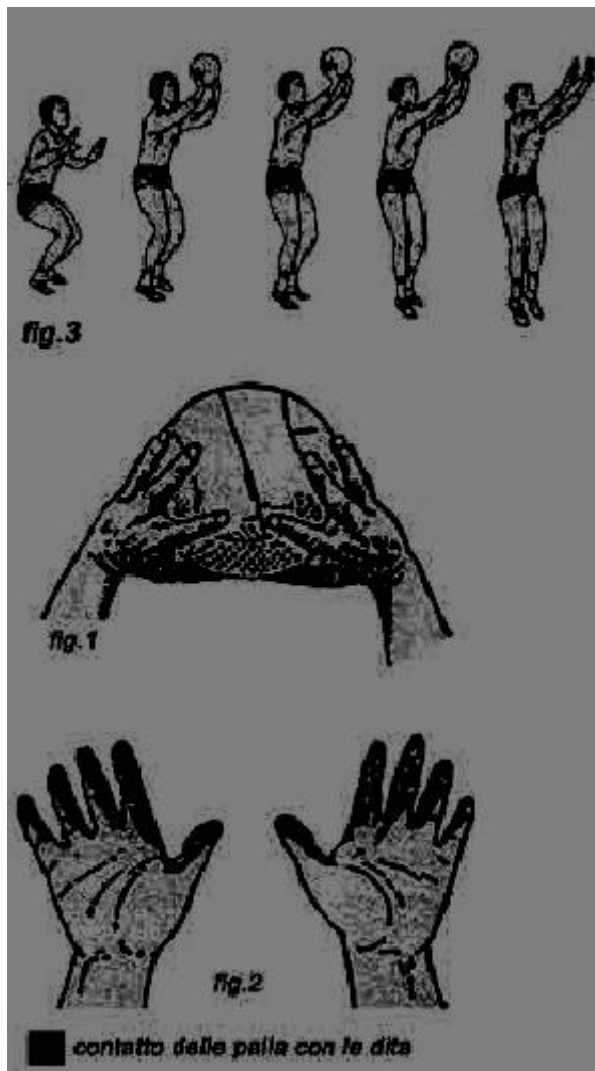
Gianluca Bastiani

# **ATTITUDINI PRIMARIE ALLA TECNICA DEL PALLEGGIO**

- 1) mani naturalmente aperte**
- 2) velocità di uscita della palla**
- 3) velocità anticipazionale**

# TECNICA

orientata alla ricerca della precisione



# TECNICA

- Palleggio frontale  
(in salto)
- Palleggio rovesciato  
(in salto)
- Palleggio laterale  
(in salto)

- POSIZIONE DELLE MANI
- CONTATTO DELLA PALLA
- AZIONE DEL CORPO
- SPOSTAMENTO
- SALTO

# Chiavi del PALLEGGIO FRONTALE avanti/dietro

- Anticipare il punto di arrivo della palla
- Contatto della palla davanti alla fronte

# Chiavi del PALLEGGIO IN SOSPENSIONE

- Prima avviene il salto poi il palleggio
- Le braccia anticipano il pallone
- La spinta avviene prevalentemente con avambraccio, polsi, dita  
(gli arti superiori sono estesi)

# Modello di prestazione

## *L'indipendenza delle mani*

genera la caratteristica specifica per specializzare il palleggiatore indipendentemente dalla posizione delle mani al momento del tocco è fondamentale che da quella **posizione possano partire tutte le direzioni** ( av, dt, lat)

# Modello di prestazione

La velocità di uscita della palla dalle mani può migliorare nel percorso di sviluppo (*per far ciò è importante che venga salvaguardata l'entrata della palla*) quindi bloccare i gomiti e far lavorare i polsi



# Modello di prestazione

Per specializzare al meglio questa tecnica è necessario allenare il palleggiatore ad anticipare il punto di caduta della palla da alzare. Fondamentale il timing sotto la palla.

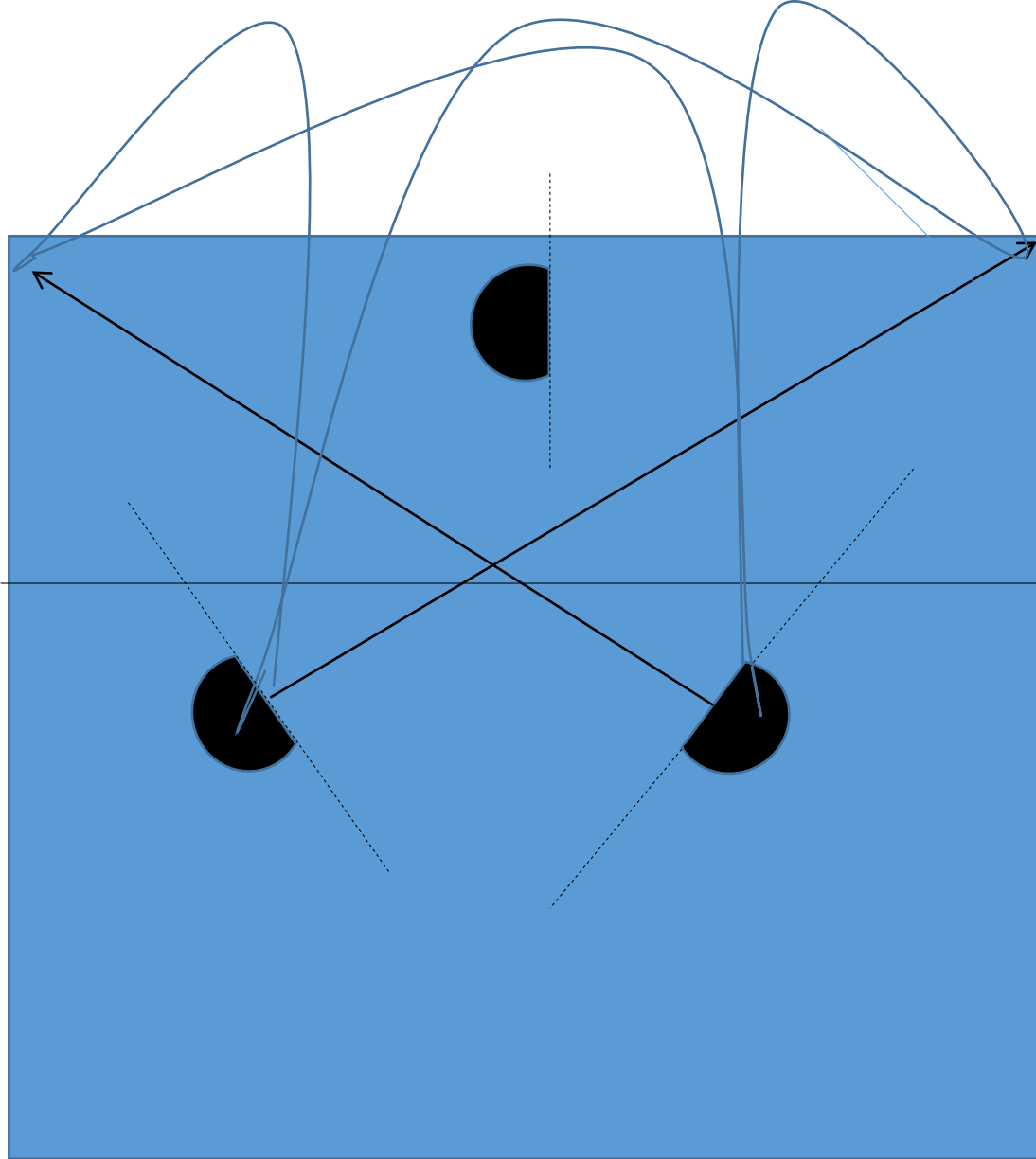
# Modello di prestazione

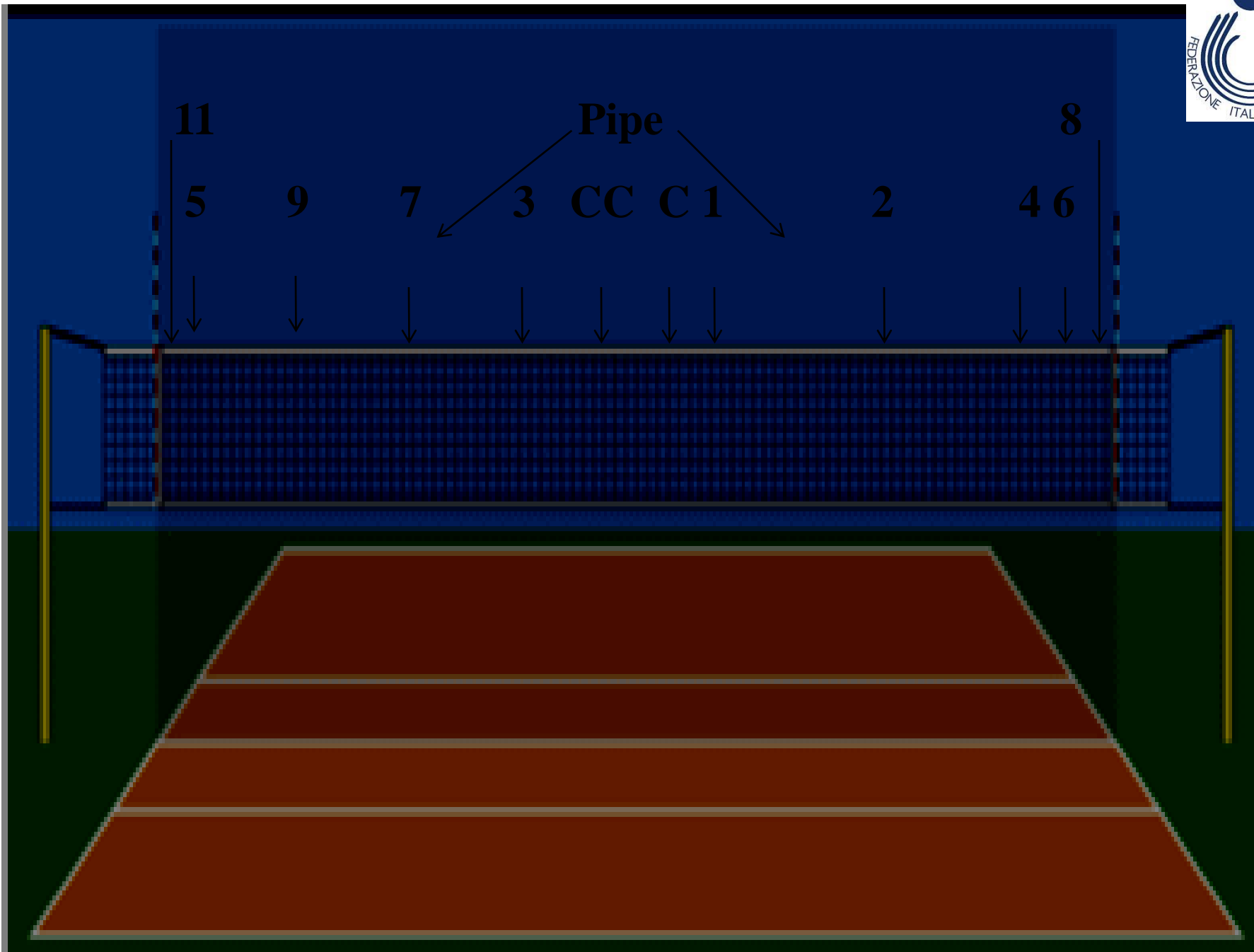
Indispensabile acquisire per il palleggiatore  
una posizione NEUTRA, sia come postura  
che come impatto delle mani sulla palla

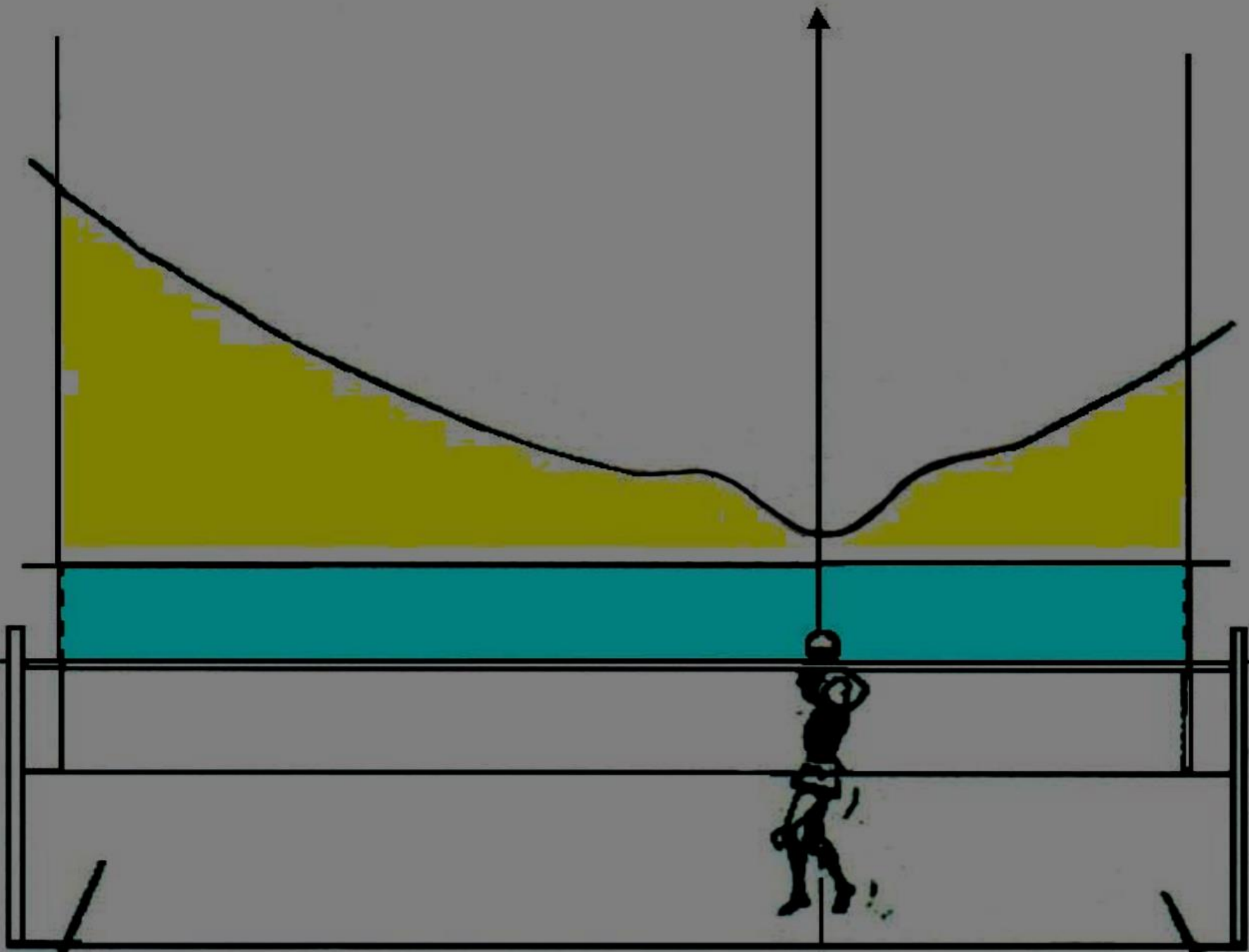
# Ricostruzione

Posizionamento corretto rispetto all'obiettivo:

Frontalità verso la zona quattro







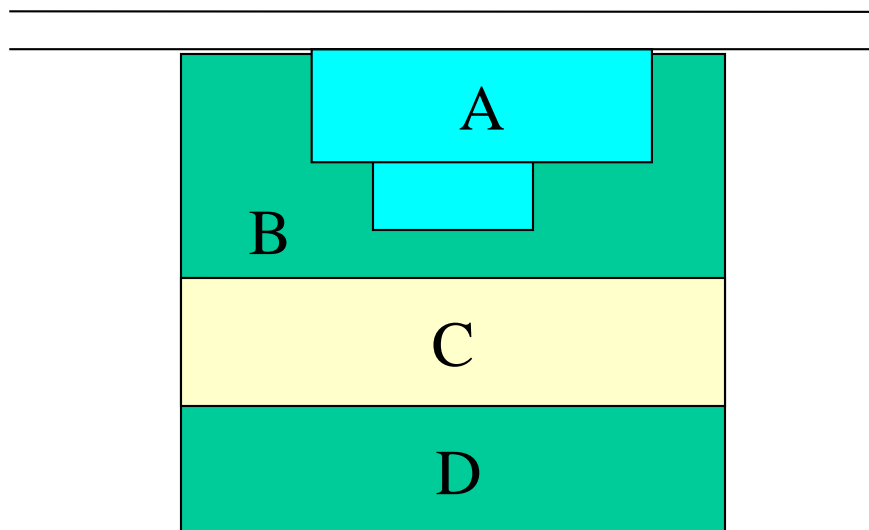
## *Zone di costruzione del gioco*

Zona A # : Si possono giocare tutti i primi tempi

Zona B +: Solo un 25% dei primi tempi possono essere giocati

Zone C - : Possono essere giocati terzi tempi e/o specializzazioni di secondi tempi

Zone D - : Possono essere giocati terzi tempi



# Fattori limitanti

**PRECISIONE** per tutti

*NEUTRALITA'* per costruttori

*SMARCAMENTO* per costruttori

*DISTRIBUZIONE* per costruttori



# PRECISIONE

- DA FERMO

- CON  
SPOSTAMENTO:

- in entrata sulla  
rete

- in uscita dalla  
rete

- AVANTI

- DIETRO

- LUNGO LA RETE

- DENTRO AL  
CAMPO

# PRECISIONE

DI TRAIETTORIA:

LATERALE

CENTRALE

DENTRO AL CAMPO

PER GIOCATORE:

ATTACCANTE DI PRIMA LINEA

(attaccante laterale di posto quattro/due;  
attaccante centrale )

ATTACCANTE DI SECONDA LINEA

(da posto uno e da posto sei)

# NEUTRALITA'

LA CAPACITA' DEL COSTRUTTORE DI

**NON FARSI LEGGERE**

DAI GIOCATORI DEL MURO AVVERSARIO

- nella fase di prima palla
- nella palla # in difesa
- nella palla gratis

# NEUTRALITA'

- Elemento essenziale per questa tecnica, indispensabile la codifica nel primo stadio dell'apprendimento.

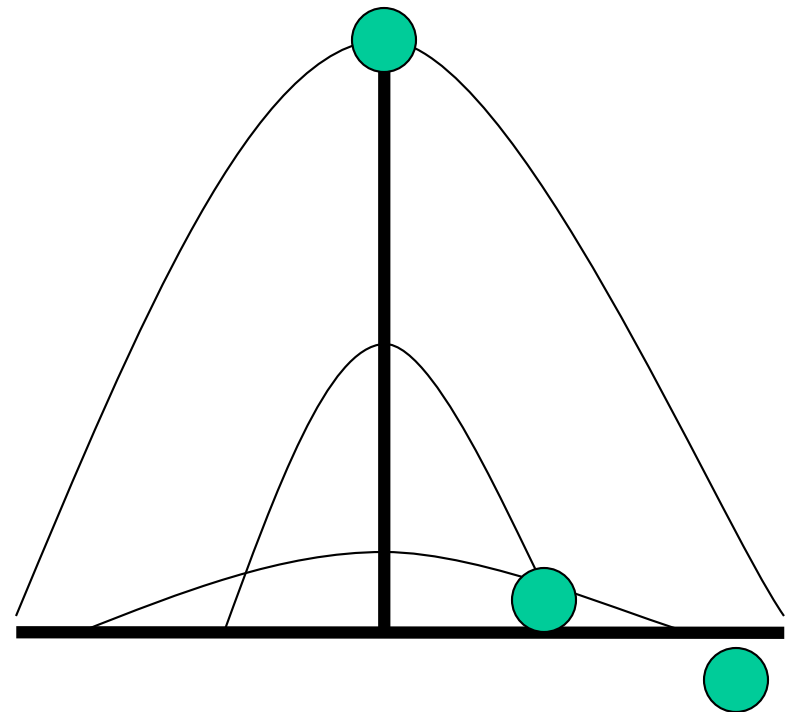
(per la tecnica del palleggio, nella fase di specializzazione, esiste la personalizzazione e l'adattamento del gesto alle proprie abilità)

# SMARCAMENTO E DISTRIBUZIONE

- IN FUNZIONE DEI COMPAGNI
- IN FUNZIONE DELL'AVVERSARIO
- IN FUNZIONE DELLA TATTICA DI SQUADRA
- IN FUNZIONE DELLE PROPRIE ABILITA'

# PROGRESSIONE DI APPRENDIMENTO

- PALLA ALTA
- PRIMO TEMPO
- SECONDA LINEA
- SECONDO TEMPO
- TRAIETTORIE VELOCI:  
super, spostate,  
tese, fast, quick



# METODOLOGIA

Sviluppare il lavoro:

- Rispetto alla rete
- Rispetto alla parabola d'uscita della palla
- Rispetto alla velocità d'uscita della palla

# TATTICA

- GESTIONE NEUTRALE PER TUTTE LE  
TECNICHE DI PALLEGGIO
- CAMPO VISIVO E VISIONE  
PERIFERICA
- CONOSCENZA DELL'ATTACCO



# PROGRESSIONE DIDATTICA

- Costruzione da fermo
- Costruzione con spostamento nelle quattro direzioni
- Alzare con cambio di direzione dopo lo spostamento
- Costruire in avanti, dietro, laterale in salto
- Costruire in avanti, dietro, laterale in salto, dopo spostamento

# Progressione di sviluppo

- Gioco vicino
- Gioco lontano
  - Gioco con una base
  - Gioco con più basi

# PROGRESSIONE DIDATTICA

- Costruzione in relazione a codifiche prestabilite
- Costruzione in relazione al punto di arrivo della palla
- Costruzione in relazione a elementi sconosciuti a priori (MURO avversario)

# PERCORSO DIDATTICO

## per la tattica

- **Distribuzione EQUA**

Quantitativamente idonea ai propri attaccanti

- **Distribuzione LOGICA**

In funzione del muro avversario

- **Distribuzione TATTICA**

Per valorizzare gli attaccanti ed esprimere il massimo potenziale di attacco in relazione all'avversario

# Peculiarità tattiche del palleggio di costruzione

1. Il miglior attaccante sia “caldo” per il punto decisivo
2. L’attaccante con il peggior muro sia in condizione di poter attaccare la sua miglior palla
3. All’attaccante che ha fatto errore sia dato un’altra possibilità prima possibile
4. Nessun giocatore sia “abbandonato” dal palleggiatore

# ELEMENTI GUIDA

- Allenamento specifico costante
- Allenamento privilegiando gli spostamenti e l'esecuzione in salto
- Allenare le diverse tecniche di alzata

# Dopo il perfezionamento

- Lavoro individualizzato in funzione delle qualità del costruttore/costruttrice:

- 1- pallonetto di seconda

- 2- attacco di seconda

- 3- finta di palleggio in salto e pallonetto o attacco

Grazie

Buon lavoro