



Sviluppo del palleggio di costruzione e di ricostruzione

Imperia

27 maggio 2016

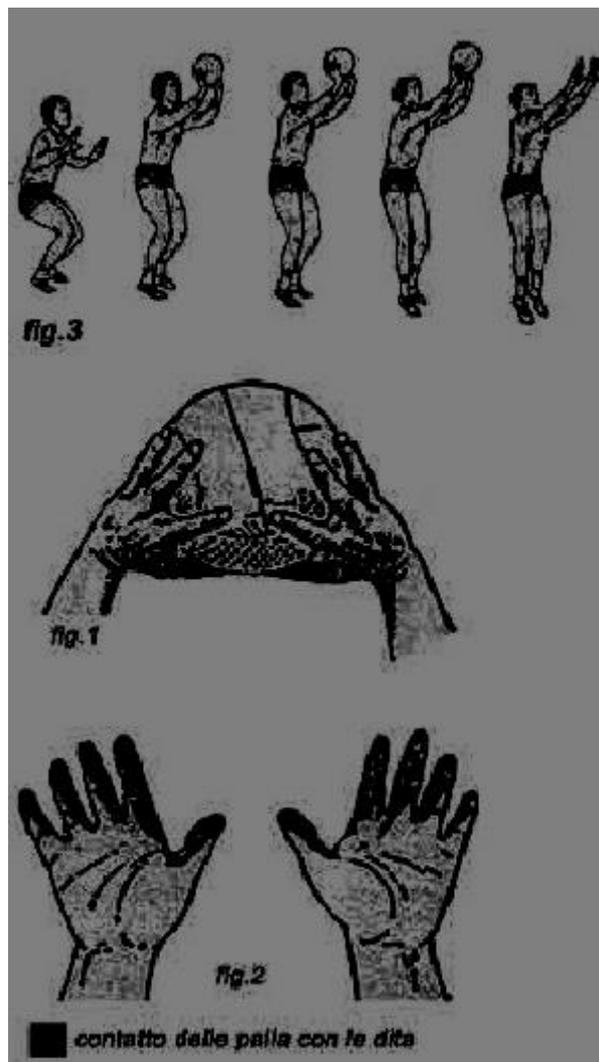
Gianluca Bastiani

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.

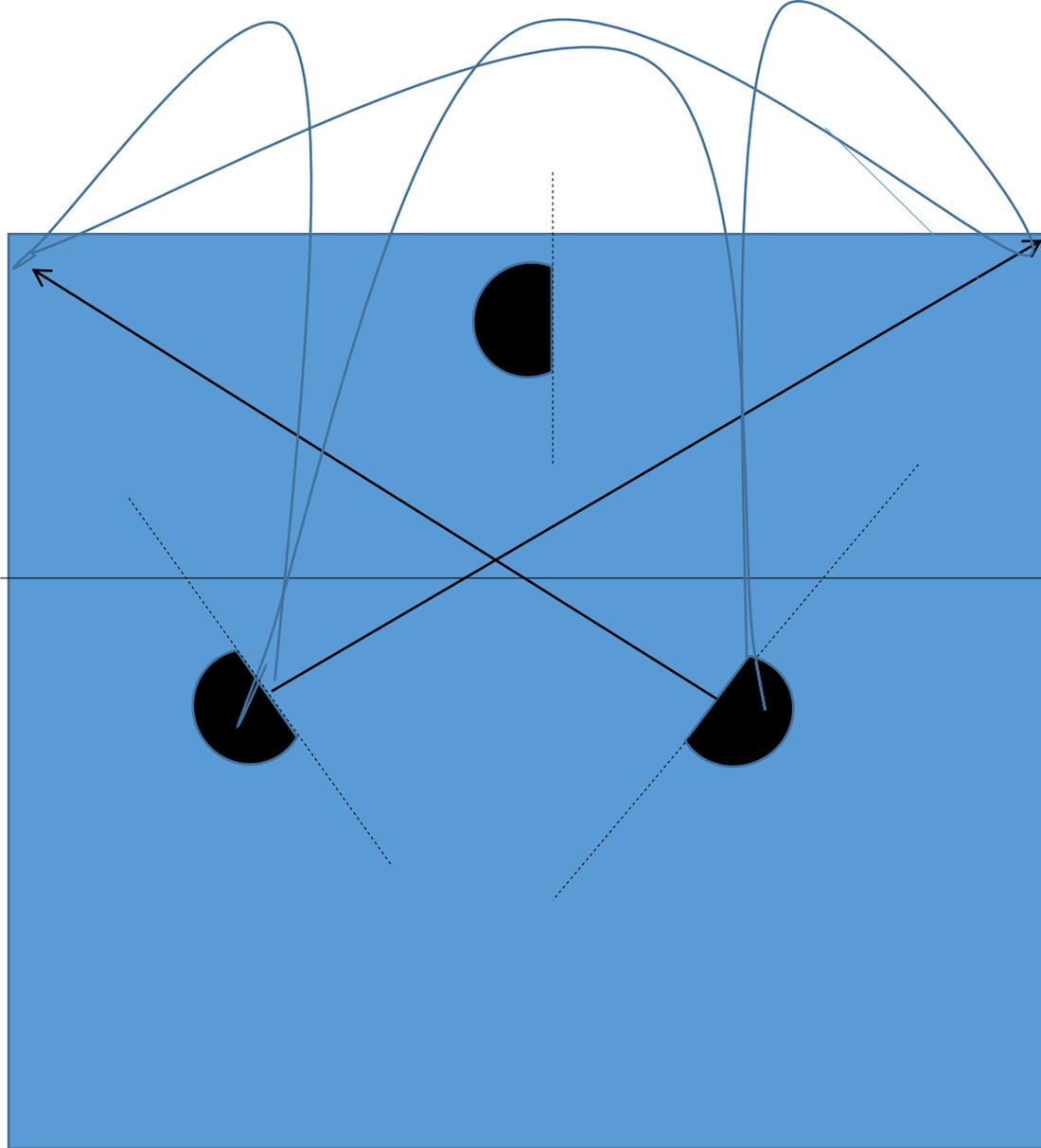
Modello di prestazione

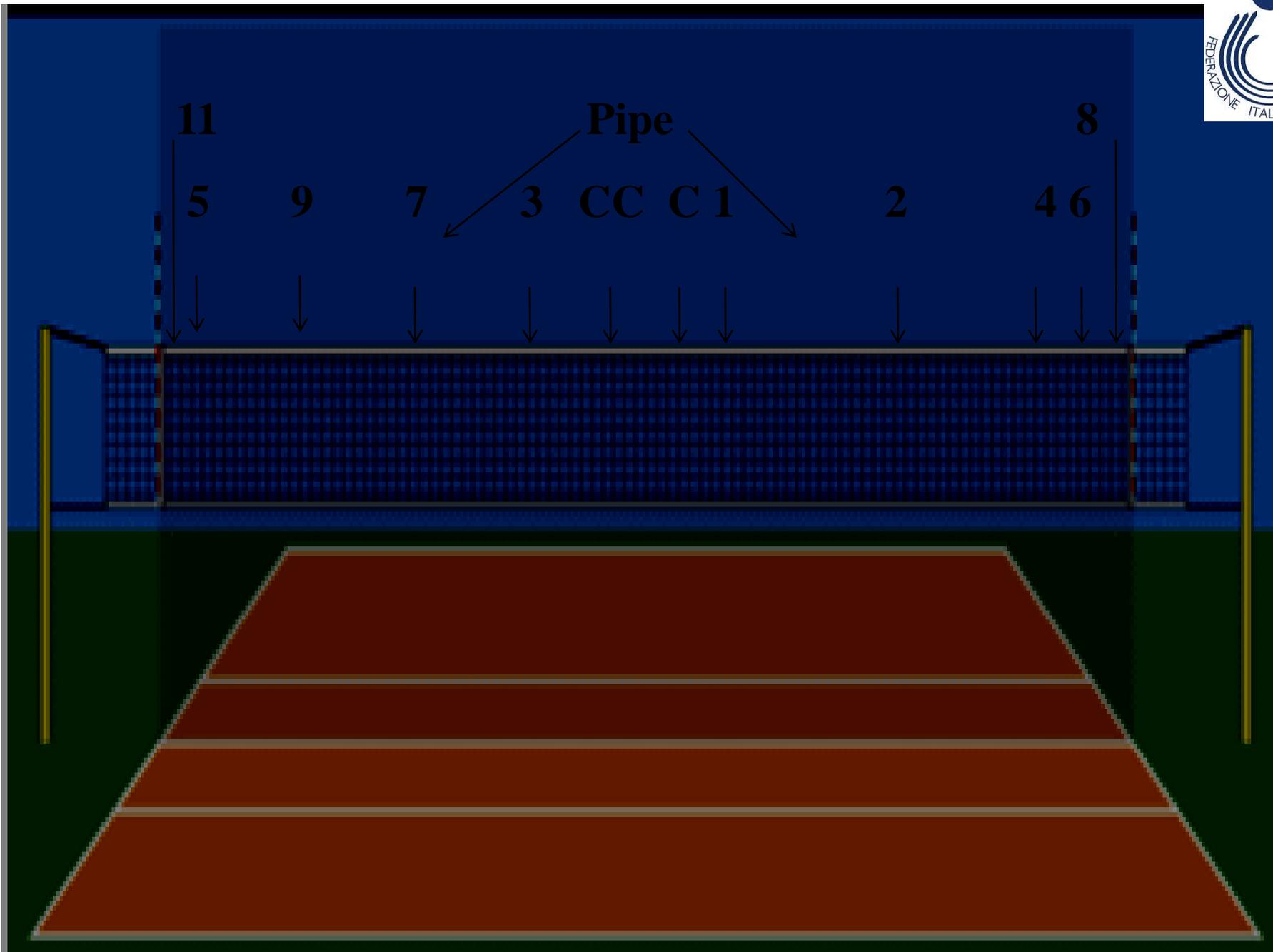
Indispensabile acquisire per il palleggiatore
una posizione NEUTRA, sia come postura
che come impatto delle mani sulla palla

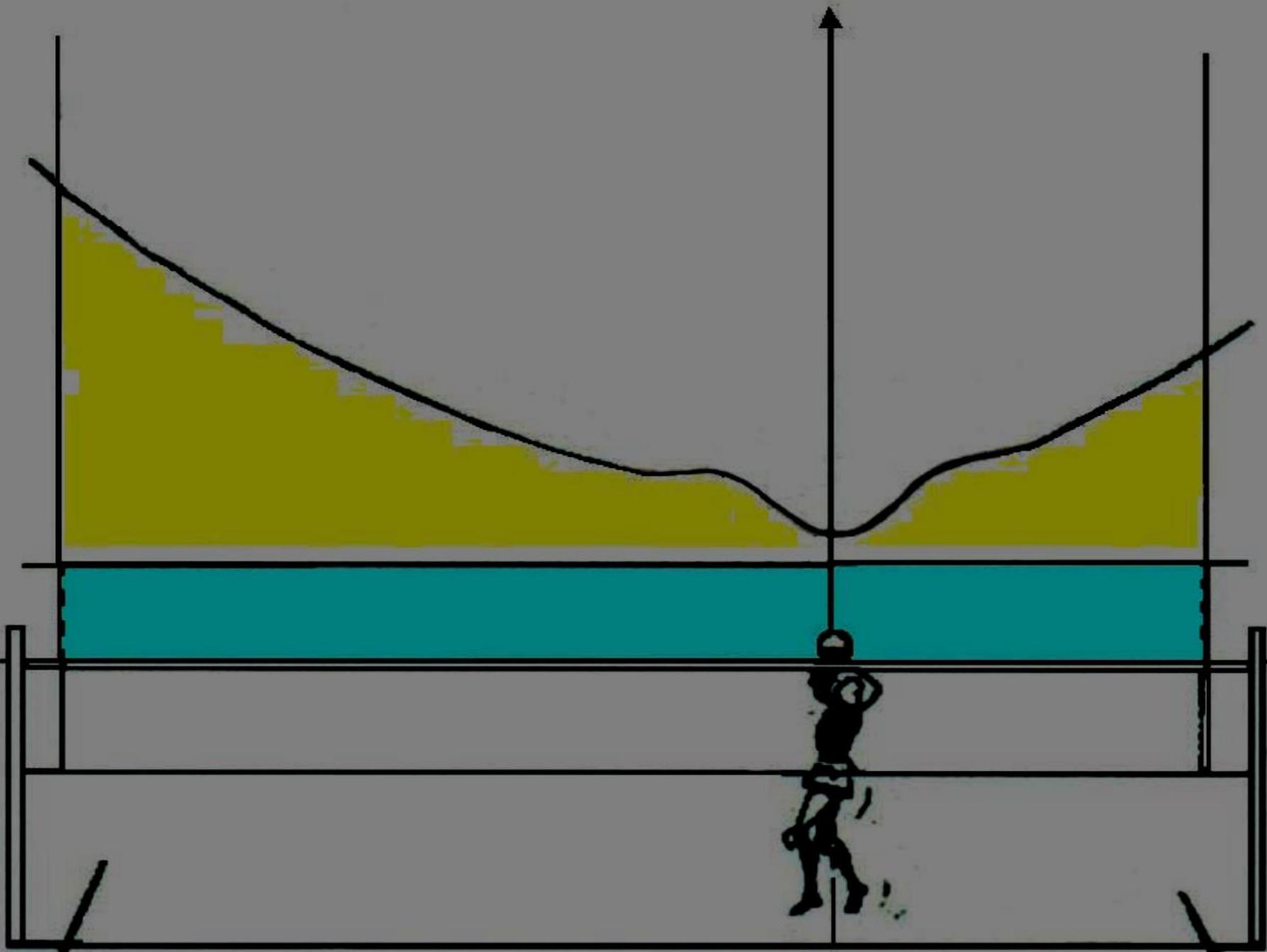
Ricostruzione

Posizionamento corretto rispetto all'obiettivo:

Frontalità verso la zona quattro







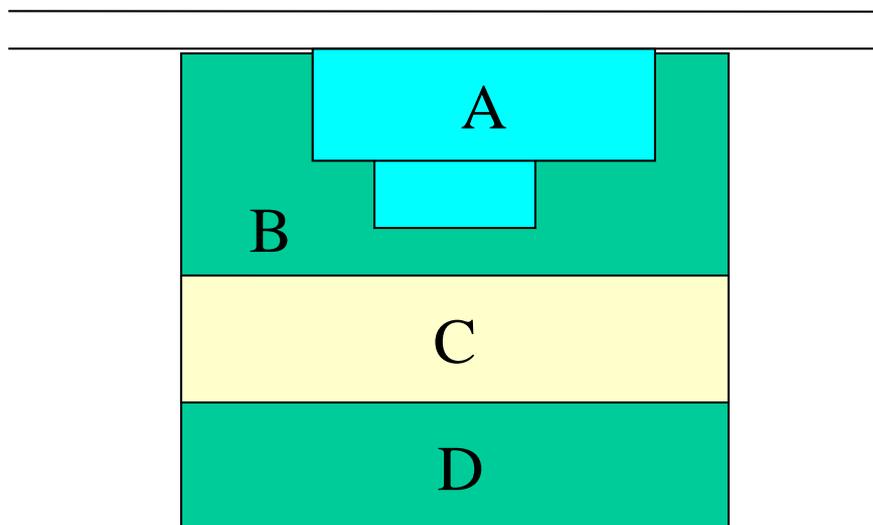
Zone di costruzione del gioco

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.

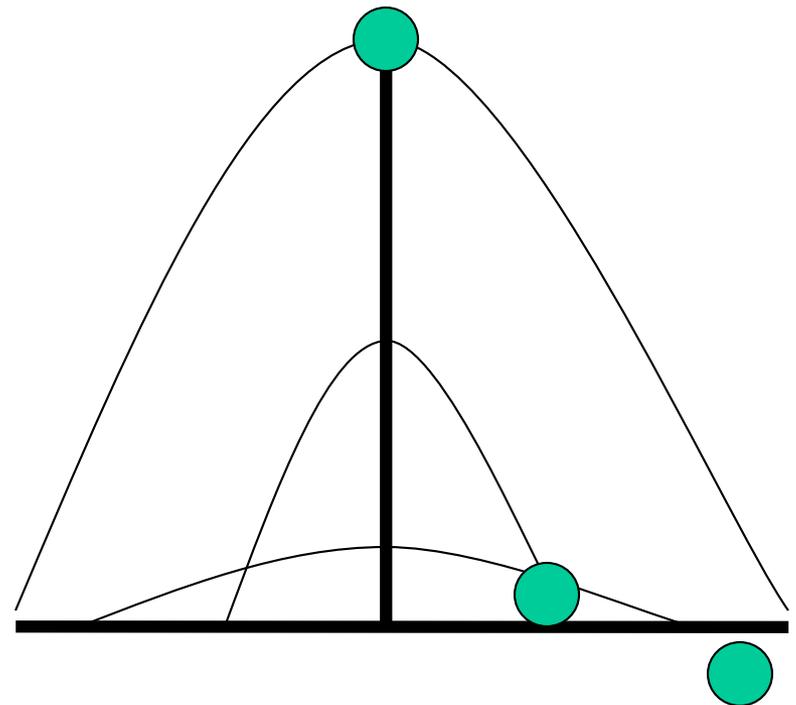
(per la tecnica del palleggio, nella fase di specializzazione, esiste la personalizzazione e l'adattamento del gesto alle proprie abilità)

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