

L'Alzata

Il fondamentale, le tecniche e la costruzione del palleggiatore



Indice

| | | | |
|--|----|--|----|
| Introduzione al fondamentale..... | 2 | Deambulare in Forma Libera | 14 |
| Aspetti Prioritari: le Mani | 4 | Deambulare con Palla..... | 14 |
| Il Palleggio d'Alzata..... | 7 | Palco Elastici | 14 |
| Posizione di Partenza e Spostamento | 7 | Sensibilizzazione delle Mani..... | 15 |
| La Posizione dei Piedi | 7 | Postura Neutra..... | 15 |
| L'Orientamento | 8 | Orientamento | 15 |
| Le Mani e la Postura Neutra..... | 8 | Controllo Posturale ed Equilibrio (Adattamento Arti Inferiori) | 15 |
| Le Traiettorie di Alzata | 9 | Uso degli Arti Inferiori su Traiettorie Lunghe..... | 16 |
| Lente d'Ingrandimento: la Palla Alta..... | 10 | Orientamento nello Spazio (Rete) e Visione Periferica..... | 16 |
| Il Palleggiatore | 11 | Tecniche di Alzata | 16 |
| L'Individuazione, la Specializzazione e la Metodologia | 11 | Attacco di 2° Intenzione | 16 |
| Dalla Teoria alla Pratica | 14 | Alzata in Bagher..... | 16 |
| Motricità e Coordinazione | 14 | Palleggio Laterale..... | 16 |
| Modalità Inizio Corsa | 14 | Lente d'Ingrandimento: la Distribuzione..... | 16 |
| Modalità Arresto Corsa (con recupero dell'equilibrio) . | 14 | | |

Introduzione al fondamentale

Quando parliamo di alzata intendiamo in particolare la tecnica del palleggio utilizzata per l'alzata e tutto ciò che riguarda il ruolo del palleggiatore. Questi due argomenti saranno centrali nello studio del fondamentale dell'alzata ed associati al concetto stesso di alzata. E' infatti innegabile che l'alzatore sia il giocatore chiave nel gioco della pallavolo e di quanto lungo e difficile sia il percorso di specializzazione di un ruolo che presuppone una serie di qualità tecniche ed individuali non comuni da trovare in un singolo individuo.

Prima di analizzare in dettaglio questi argomenti è importante analizzare in dettaglio la tecnica del palleggio. Durante il gioco infatti capita molto spesso che la differenza nei set sia determinata dalla qualità delle alzate dei non palleggiatori in situazioni di contrattacco. E' quindi fondamentale riuscire a sviluppare una didattica che consenta a tutti i propri atleti di essere in grado di eseguire un'alzata precisa da qualsiasi parte del campo. In ogni caso, per quanto appena detto, parleremo maggiormente dell'alzata come del fondamentale associato al ruolo del palleggiatore nello sviluppo delle tematiche tecniche.

Nella pallavolo di alto livello, ed in particolare nel maschile, vi è stata una velocizzazione delle traiettorie di alzata. La nazionale brasiliana ha costruito i successi dell'ultimo decennio grazie ad un gioco veloce, preciso ed offensivo capace di mettere in seria difficoltà il muro-difesa avversario. In pratica se si facesse un fermo immagine di squadra nel momento in cui il palleggiatore ha la palla fra le mani si potrebbe notare come ci siano praticamente sempre quattro attaccanti in appoggio sull'ultimo passo della rincorsa. Questa ricerca a tratti esasperata della velocità è legata all'aumento della fisicità nella pallavolo che ha aperto orizzonti nuovi favoriti anche dal cambiamento del sistema di punteggio.

L'obiettivo principale dell'alzata è la **precisione**. Il concetto di precisione viene definito da alcuni aspetti tecnici:

- **coordinazione delle spinte** (necessaria per la differenziazione delle traiettorie in funzione della distanza dal bersaglio);
- **orientamento delle spalle** (necessario per l'entrata della palla e ed il direzionamento al bersaglio);
- **azione simmetrica di spinta delle mani** (determinante per la qualità dell'alzata stessa);
- **spostamento anticipato sotto la palla** (fondamentale per poter far uscire la palla avanti e dietro in ogni circostanza e per l'impostazione della postura neutra).



Tutto ciò che riguarda la precisione dell'alzata comprende la didattica dell'alzata stessa che deve essere impostata su tutti i giocatori. Successivamente dovremo individuare chi, fra i nostri atleti, è in possesso di un tocco ed un controllo di palla migliore degli altri per capire se è possibile intraprendere un processo di specializzazione nel ruolo di alzatore. Nella fase di specializzazione dovremo quindi differenziare e sviluppare le tecniche di alzata con quelli che saranno gli specialisti del ruolo: i palleggiatori.

Vediamo ora di descrivere brevemente le tecniche di palleggio che andremo a trattare:

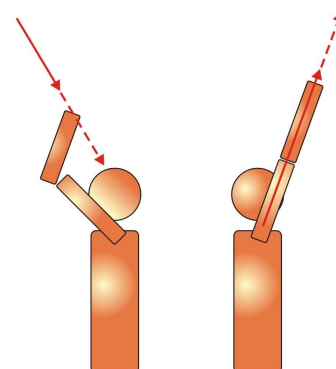
1. **Palleggio avanti.** Questa tecnica rappresenta il punto di partenza del palleggio didattico. Dopo aver posizionato il corpo sotto la palla vi è una chiusura di tutti gli angoli articolari che permette di far "entrare" la palla, impattarla davanti alla fronte ed accumulare energia per la spinta (meccanismo simile a quello di una molla). Questo movimento è dato è composto:

- a. dalla flessione dorsale dei **polsi** sull'avambraccio per far entrare la palla;
- b. dalla flessione delle **braccia** (fulcro-gomito);
- c. dal piegamento degli **arti inferiori** (fulcro-ginocchia).

Nell'atto del palleggio vero e proprio la sequenza temporale si inverte: a partire dagli arti inferiori vi sarà una distensione delle gambe seguita da quella delle braccia e dall'estensione dei polsi che "guarderanno" la palla in uscita.



2. **Palleggio dietro o rovesciato.** La fase di preparazione è la medesima del palleggio avanti. In fase didattica iniziale il punto di impatto del pallone potrà essere leggermente più indietro rispetto al palleggio avanti (sulla verticale della testa) e la spinta di tutto il corpo sarà verso l'alto-dietro. Le braccia si distenderanno completamente con i polsi che si rovesciano all'indietro con l'azione principale dei polsi per il ribaltamento della traiettoria. Risulta fondamentale non inarcare la schiena prima di impattare la palla per evitare di essere leggibili e non correre il rischio di sbilanciarsi troppo all'indietro (poco componente verticale e troppa orizzontale). Personalmente ritengo che il palleggio rovesciato debba essere introdotto ed allenato simultaneamente al palleggio avanti in quanto la tecnica è molto simile. La tecnica degli specialisti del ruolo comporta un uso prevalente delle mani rispetto alle braccia e della loro capacità di rovesciarsi senza chiudersi. Inoltre questa tecnica deve diventare da subito uno strumento di imprevedibilità per gli alzatori in quanto costituisce la prima "arma tattica" per ingannare il muro avversario.

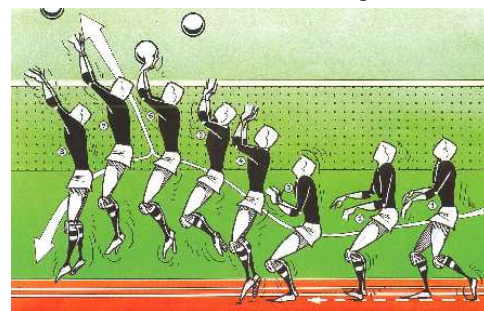


3. **Palleggio in salto (*specifica del ruolo di alzatore*)**. Il palleggio in salto, o in sospensione, viene utilizzato per velocizzare il gioco ed è una tecnica da sviluppare insieme al palleggio avanti e dietro. Durante le partite sono numerose le palle alte che vanno a finire vicino alla rete, sia nella fase di ricezione che in quella di difesa, dove l'alzatore è costretto a saltare. Se non insegniamo ed alleniamo subito questo tipo di alzata non potremo ottenere risultati positivi in queste situazioni. Il risultato sarà quindi una perdita di fiducia dell'atleta e di tutta la squadra. Un aspetto fondamentale del palleggio in sospensione è quello di essere "costretti" all'anticipazione della palla per il corretto posizionamento del corpo. Attraverso questo presupposto sarà possibile impostare correttamente la tecnica e la neutralità della postura.

Ritengo inoltre che ci siano altre considerazioni a favore dell'insegnamento di questa tecnica:

- nell'alto livello tutti gli alzatori palleggiano sempre in sospensione anche con palla lontana da rete. Ciò non significa che faremo sempre saltare i nostri ragazzi, visto che inizialmente non avranno la forza necessaria per le alzate in zona 4, ma che potranno comunque iniziare, ad esempio, ad alzare in salto in zona 3;
- agli schiacciatori insegniamo da subito a inviare la palla nell'altro campo in palleggio saltando;
- in battuta sono sempre di più i ragazzi che battono in salto o salto-float con buoni risultati considerando la giovane età ed il tempo che hanno dedicato ad allenare quel fondamentale;
- la capacità di saltare comporta un bagaglio tecnico-motorio molto importante che è necessario sviluppare fin da bambini.

Dal punto di vista tecnico eseguendo il palleggio in salto viene a mancare quasi del tutto la spinta degli arti inferiori. La forza impressa alla palla viene dalle braccia e dai polsi e la palla è contattata all'apice del salto nel momento in cui il corpo in volo si ferma prima di iniziare la ricaduta ("punto morto"). Il salto è verticale: nella fase di volo le gambe sono sciolte; il busto tramite la muscolatura del tronco rimane ancorato agli arti inferiori fungendo da base d'appoggio in volo per gli arti superiori, a carico dei quali avviene la spinta della palla.



4. **Palleggio laterale (*specifica del ruolo di alzatore*)**. Questa tecnica può risultare utile in tutte quelle situazioni in cui è impossibile ricercare la frontalità. L'esecuzione avviene facendo uscire lateralmente la palla da sopra una spalla. Rispetto al palleggio in asse l'inclinazione del piano formato dalle mani risulta inclinato tanto quanto la parabola che si vorrà giocare. Nelle giovanili può essere pericoloso introdurla troppo presto in quanto:

- permette agli atleti di non essere frontali al bersaglio e quindi di poter "tralasciare" l'uso dei piedi;
- è una tecnica complessa dal punto di vista motorio (spinta asimmetrica degli arti superiori ed inclinazione laterale del busto);
- è una tecnica utilizzata quando la velocità del gioco tende ad aumentare (alto livello), quindi da non impostare nell'immediato, solitamente stimolante per i ragazzi (specialmente nei maschi);
- viene talvolta utilizzata nell'alto livello anche quando non necessaria per motivi tattici non adeguati nel giovanile.

5. **Palleggio ad 1 mano (*specifica del ruolo di alzatore*)**. Questa tecnica, insieme al palleggio in salto, è da introdurre nel giovanile fin dai primi allenamenti in cui si inizia un vero e proprio processo di specializzazione degli alzatori. La ragione di questa scelta è che, oltre a permettere di "salvare" la costruzione dell'azione in situazioni particolari, introduce un aspetto fondamentale del palleggio d'alzata: **la dominanza della parte destra del corpo**. Essendo il corpo sempre orientato alla zona 4 la parte destra risulta fondamentale per la protezione della rete, ossia per evitare di fare invasione in tutte le situazioni in cui la palla si avvicina troppo alla rete. Per questa ragione è necessario lavorare da subito con i ragazzi nel far capire che la parte destra del corpo è quella che ha la priorità nell'equilibrio corporeo specialmente in fase di volo. Come vedremo in seguito anche la posizione di attesa del corpo mette in primo piano la parte destra del corpo rispetto alla sinistra. Un corretto sviluppo dell'equilibrio consentirà al palleggiatore di riuscire non solo a salvare la palla in situazioni particolari, ma ad evitare l'invasione ed a servire ai propri attaccanti un pallone preciso e privo di rotazione (nella foto Bruno de Rezende Mossa "Bruninho").



6. **Alzata in bagher (*specifica del ruolo di alzatore*)**. Anche se l'alzata in bagher può essere eseguita da un qualsiasi giocatore in campo, la tecnica utilizzata dall'alzatore presenta una differenza sostanziale: **l'utilizzo delle braccia nella spinta della palla**. Molto spesso infatti il bagher di alzata viene utilizzato in situazioni di emergenza nelle quali non si ha la possibilità di eseguire un palleggio (palla bassa o molto lontana dalla rete). Accade quindi che, al momento dell'impatto con la palla, gli arti inferiori siano ancora impegnati nello spostamento e di conseguenza la spinta della palla sia a carico delle braccia. Ritengo che tutti i non palleggiatori debbano utilizzare la tecnica di bagher utilizzata per gli appoggi (spinta prevalente degli arti inferiori) rispetto a quella appena menzionata per i palleggiatori (spinta prevalente degli arti superiori). Ad alto livello vi è, secondo me, un "abuso" delle braccia nel bagher in queste situazioni che nelle giovanili è meglio tralasciare.

Dal punto di vista **condizionale** devono essere presi in considerazione molti aspetti tecnico-coordinativi riguardanti **le mani, la motricità dei piedi, la coordinazione e la capacità di resistenza al salto**. Tutti questi aspetti verranno approfonditi nella parte relativa alla metodologia di allenamento del palleggiatore.

Aspetti Prioritari: le Mani

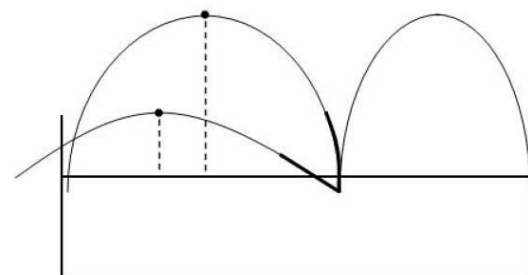
Prima di addentrarci nell'analisi tecnica dettagliata del palleggio, del palleggio d'alzata e del processo di specializzazione del palleggiatore, credo sia importante fissare alcuni presupposti tecnici per l'alzata dai quali non poter prescindere:

- **pallone sopra alla testa** in ogni situazione con le mani naturalmente aperte;
- **condizione di equilibrio e postura neutra** indipendentemente dalla posizione in campo e dal tipo di palleggio;
- **mani forti (polso e dita)** per poter spingere la palla utilizzando pochissimi gli arti inferiori (si capisce e condiziona la capacità di diventare palleggiatore);
- **posizione della palla sulla fronte** (più bassa nella donne, gli uomini palleggiano a mani alte).



Come si nota l'alzata è definita una serie di abilità tecnico-coordinative ben precise. Gli allenatori hanno punti di vista differenti circa quali siano, fra questi presupposti, quelli considerabili come doti naturali rispetto a quelli sviluppabili attraverso l'allenamento. Personalmente ritengo che siano tutti allenabili ma che **"avere le mani" da palleggiatore sia una dote naturale da riconoscere e ricercare senza la quale non è possibile iniziare un processo di specializzazione**. Le ragioni che motivano questa affermazione sono:

1. **la velocità di uscita della palla dalle mani è un indicatore tecnico-coordinativo del talento**. L'accelerazione che subisce la palla al momento del tocco è il fattore determinante la qualità delle traiettorie soprattutto in prospettiva del gioco veloce. Questo aspetto deve essere un fattore totalmente indipendente da posizione del corpo, condizione di equilibrio e "punto di appoggio" delle spinte. La durata della spinta è a carico del polso che presuppone la naturale mobilità dello stesso: indice più avanti nel palleggio avanti (ultimo dito a toccare il pallone), pollice più avanti nel palleggio dietro (ultimo dito a toccare il pallone).
2. **Per imprimere velocità alla palla è prioritario l'uso delle mani**. Senza l'azione elastica delle mani la palla non può accelerare. L'uso delle mani consente l'accelerazione della palla nel primo tratto della traiettoria ed è determinante per l'apprendimento di tutte le traiettorie veloci. Ciò significa che chi non ha impostato un corretto uso delle mani nella tecnica di palleggio o chi non è in possesso di spinta accentuata delle mani troverà delle difficoltà insuperabili al momento dell'insegnamento della "super". Per riuscire infatti a generare quel tipo di traiettoria scegliere fra:
 - a) abbassare le mani davanti al naso per abbassare la traiettoria;
 - b) tenere la stessa traiettoria facendo però cadere la palla 1 metro dentro al campo.



Nelle traiettorie veloci l'altezza dell'apice è sempre correlata alla rincorsa dell'attaccante. La stabilizzazione delle traiettorie è legata all'apice della traiettoria perché l'apice è ciò che mette in relazione l'alzata alla rincorsa dell'attaccante. E' quindi importante non solo cercare la precisione nell'alzata, ma chiedersi come il proprio atleta riesce ad essere preciso focalizzando la propria attenzione sull'uso delle mani.

3. **Un palleggio "sensibile" è un palleggio che non fa rumore** cioè un gesto che non colpisce la palla, ma che la prende e la rilascia molto velocemente. Anche se si può sensibilizzare l'utilizzo del polso in chi non ha un gesto "naturale", i ragazzi dotati di questo presupposto devono essere individuati dall'allenatore e ritenuti in vantaggio nel ruolo di alzatore. In presenza di un'uscita di palla veloce ed in mancanza di un utilizzo del solo polso nel palleggio si può ugualmente "costruire" il tocco sulla palla attraverso l'allenamento.

La peculiarità tecnica del palleggio è **l'azione elastica delle mani**. L'analisi tecnica del gesto sarà quindi composta da:

1. il **punto di contatto** della palla (punto di forza);
2. **l'entrata della palla** nelle mani (accoglimento della palla);
3. **l'uscita della palla** dalle mani (spinta della palla).

Il **punto di forza** è il punto in cui le mani impattano la palla rispetto al corpo. Tale punto, malgrado non faccia parte della gestualità delle mani vera e propria, è di fondamentale importanza per l'impostazione della neutralità della postura. Il punto di forza è esattamente davanti alla fronte in modo da permettere tutte le uscite possibili alla palla. Per spiegare ai bambini questo concetto è sufficiente metterli in ginocchio (per eliminare l'azione degli arti inferiori) e far tenere una palla in posizione di palleggio. Esercitando una leggera pressione sulla palla, e spostando il punto di forza da quello ottimale ad altri errati, sarà semplice per loro capire quale sia l'unico corretto per poter contrastare la forza esercitata dal compagno. Un esercizio pratico molto semplice per fissare questo punto è quello di chiedere ai ragazzi di palleggiare la palla sul posto e, al segnale dell'allenatore, aprire le mani per farla rimbalzare sulla fronte. Un eventuale posizione errata provocherà un rimbalzo non sulla fronte con la conseguente incapacità di ripresa di controllo della



palla. Il punto di forza ha come presupposto il corretto posizionamento del corpo sotto alla palla. Nel palleggio in salto, ed in particolari per gli alzatori evoluti, questo punto si alza leggermente finendo quasi sulla verticale della testa.

L'entrata della palla nelle mani dovrebbe essere profonda. Il condizionale è d'obbligo in quanto la flessione dorsale della mano è una dote naturale che non tutti possiedono. In una prima fase didattica nell'insegnamento del palleggio dovremo quindi richiedere ai ragazzi di palleggiare cercando di non fare rumore distinguendo chi palleggia:

- a) ammortizzando con il gomito;
- b) ammortizzando con le mani.

Per riuscire a vedere bene questa differenza dovremo chiedere ai ragazzi di trattenere molto la palla nelle mani. La flessione dorsale dei polsi può causare, nei ragazzi che non hanno mani particolarmente "sensibili", un irrigidimento degli avambracci ed una conseguenza chiusura delle dita (rattrappimento). E' quindi importante focalizzare la nostra attenzione sulla non rigidità del polso quando la mano è in flessione dorsale. I ragazzi che presentano una scarsa dote naturale in questo senso possono eseguire un lavoro di sensibilizzazione attraverso la propriocettività mano-palla con:

- a) esercitazioni con palleggio trattenuto;
- b) esercitazioni con palloni più pesanti (palle mediche da 0,5 a 1 Kg).

Inoltre è possibile eseguire esercitazioni di allungamento muscolare sui flessori della mano sull'avambraccio e delle dita. In generale ritengo che la didattica del palleggio debba necessariamente passare da un lavoro di sensibilizzazione del contatto mano-palla e, di conseguenza, dal palleggio trattenuto alla vera e propria tecnica di palleggio. Il passaggio fra queste gestualità sarà graduale al fine di educare la mano a "sentire" il contatto con il pallone. Questa scelta didattica è legata alla necessità di far capire ai ragazzi l'idea stessa del palleggio che non è un colpo, ma una presa ed un rilascio della palla.

Un altro elemento che conferisce sensibilità nel tocco è la **capacità di rovesciare le mani mantenendole aperte** (nei testi è riportata come il toccare più superficie di palla possibile). E' importante che questa dote sia naturale in quanto la gestualità del palleggio è pliometrica, è un rimbalzo: una palla che comprime e genera una risposta rapida delle mani. I grandi palleggiatori fanno entrare la palla tantissimo nelle mani ed è talmente rapido il rilascio che occorre una ripresa rallentata per apprezzare la qualità del movimento. Per quel che riguarda l'entrata della palla nelle mani possiamo affermare che:



- o **le mani sono naturalmente aperte** in modo da toccare una superficie di palla più ampia possibile facilitando l'azione del pollice e dell'indice nei compiti di controllo della spinta nel palleggio dietro e avanti;
- o **le mani devono essere reattive nella posizione di flessione dorsale** con i pollici che guardano verso l'alto (massima spinta che produce una grande accelerazione iniziale);
- o **le mani devono avere una formare rotondeggiante** simile a quella della palla ed una "tensione" tale da riuscire a resistere alla palla in entrata senza creare rigidità nella fase di uscita;
- o **gli indici ed i pollici delle mani devono guardarsi** in modo da formare un cuore rovesciato. In questa posizione l'angolo che si formerà nei gomiti sarà ottimale per far uscire la palla sia avanti che dietro (per i ragazzi idea delle "dita amiche").

Come già accennato nell'introduzione **l'uscita della palla dalle mani** è l'elemento qualificante dell'alzata. Dal punto di vista tecnico per spingere la palla i polsi eseguiranno un **movimento simmetrico di estensione** con le mani che termineranno "guardando" esattamente nella direzione di uscita della palla (pollici protesi in avanti). Una buona metodologia per pulire il tocco è quella di chiedere agli atleti di guardarsi le mani subito dopo il tocco. Nella sequenza a fianco si nota l'entrata della palla (foto 1) e l'uscita (foto 2 e 3) con le mani orientate verso la palla.



(foto di Chiara Scacchetti – Palleggiatrice Nazionale Pre-Juniores).

Per quel che riguarda le spinte impresse alla palla ritengo ci siano due elementi importanti da evidenziare:

1. la **posizione delle spalle**;
2. la scelta del **sistema di forze**.

Le spalle devono trovarsi sempre più avanti del bacino per riuscire a contrastare la forza della palla entrante. In pratica si tratta di uno sbilanciamento del corpo in avanti necessario per avere stabilità durante la spinta. Tutto ciò che concerne **l'orientamento delle spalle** sarà trattato in seguito nella parte relativa al palleggio d'alzata.

Per **sistema di forze** si intende l'insieme dei segmenti articolari reputati alla spinta dalla palla. Al fine di spingere la palla si possono utilizzare 3 segmenti articolari: i polsi, le braccia e le gambe. Più segmenti sono coinvolti e maggiore sarà la lunghezza e l'altezza della traiettoria di uscita. Risulta chiaro che la scelta del sistema di forze da utilizzare dipenda dalla distanza dal bersaglio.

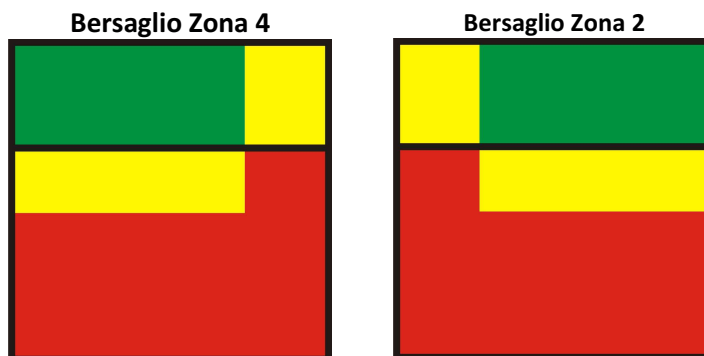
Avremo quindi in scala:

1. l'utilizzo dei polsi (traiettorie brevi e veloci);
2. l'utilizzo delle braccia e dei polsi (traiettorie di media distanza e velocità);
3. l'utilizzo delle gambe, delle braccia e dei polsi (traiettorie lunghe e lente).

La combinazione di più segmenti rende necessaria una **coordinazione delle spinte** da sviluppare con l'allenamento e che costituisce l'elemento determinante per la precisione nell'alzata di palla alta. A tale proposito è possibile proporre delle esercitazioni in cui viene richiesto di spingere la palla con uno o più segmenti differenti. E' possibile, ad esempio, chiedere una spinta della palla utilizzando i polsi e le gambe, anche se di fatto non avrebbe senso proporla come tecnica di palleggio. Tuttavia in fase didattica è importante che i ragazzi "sentano" la differenza delle diverse spinte della palla per poi poterle utilizzare adeguatamente in partita.

Per definire meglio l'utilizzo del sistema di forze si può proporre all'alzatore uno schema semaforico. Nelle figure a fianco sono rappresentati due schemi speculari in cui:

1. nella **zona rossa** è indicata un'alzata in cui è necessaria la spinta della gambe coordinata con quella delle braccia e dei polsi;
2. nella **zona gialla** è indicata un'alzata in cui è necessaria la spinta delle braccia coordinata con quella dei polsi;
3. nella **zona verde** è indicata un'alzata in cui è necessaria la sola spinta dei polsi.



Chiaramente non è solo la posizione di partenza e arrivo della palla a determinare quante componenti di forza utilizzare. Occorre infatti considerare la traiettoria entrante ed uscente della palla. Su palloni molto spioventi e con necessità di uscite alte spesso sarà necessario ricorrere all'utilizzo di più segmenti articolari per resistere alla forza entrante della palla.

Lo **spostamento anticipato sotto alla palla** segue le regole di tutti gli altri spostamenti tipici della pallavolo: per distanze brevi (circa 3 metri) si utilizzano passi accostati rapidi e piccoli; per distanze più lunghe la corsa (mani e braccia libere) con arrivo a passi rapidi e piccoli per il recupero dell'equilibrio. Questa abilità richiede capacità coordinative che necessitano di un investimento di tempo a lungo termine (approfondite nella parte dedicata al ruolo del palleggiatore).

La fase di **preparazione** è quella che segue lo spostamento e precede l'impatto delle mani sul pallone. In questa fase è importante che:

- le mani e le dita, anche quando sono abbassate, si preparino ad una forma rotonda e siano pronte ad accogliere il pallone;
- le braccia salgano subito nel punto di impatto con la palla (braccia semiflesse) senza allontanarsi dal busto e senza arrivare prima alte per poi scendere e caricarsi.



(nella foto Chiara Scacchetti – Palleggiatrice Nazionale Pre-Juniores)

Il Palleggio d'Alzata

Tutti i non palleggianti possono eseguire l'alzata utilizzando la tecnica del palleggio didattico in cui devono essere impostati tutti gli aspetti che concorrono alla ricerca della **precisione**. Non avrebbe infatti senso specializzare tutti i giocatori insegnando una tecnica più evoluta. Nella tecnica specializzata dei palleggianti, come abbiamo visto, occorre ricercare la precisione attraverso un uso prioritario delle mani. Scendiamo ora nel dettaglio di tutti gli aspetti legati al palleggio d'alzata degli specialisti del ruolo. Come già fatto per gli altri fondamentali effettueremo un'analisi cronologica della tecnica in modo da poterci soffermare su ogni aspetto. Inoltre andremo a definire e descrivere le traiettorie d'alzata per i diversi ruoli d'attacco.



Posizione di Partenza e Spostamento

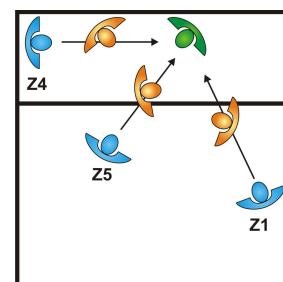
La **posizione di partenza** dell'alzatore, indipendentemente dalla zona del campo in cui si trova, deve essere con il corpo sbilanciato in avanti ed un piede in avanti rispetto all'altro (a seconda dell'atleta). Il piede avanti deve essere leggermente in piegato per favorire lo sbilanciamento e la partenza che coinciderà con il contatto della palla con la mano del battitore. Malgrado possa sembrare superfluo descrivere questa fase cronologica in realtà la posizione di partenza è il presupposto fondamentale per uno spostamento efficace.

Lo **spostamento** avrà come obiettivo la zona 2/3 e dovrà essere il più rapido possibile. Per questa ragione è importante evitare traiettorie arcuate ma arrivare con un retta a destinazione in modo da poter anticipare la palla proveniente dalla propria ricezione. Ovviamente è difficile imporre all'alzatore di arrivare sempre in posizione prima del tocco di palla dei ricevitori in quanto il tempo a disposizione è funzione della velocità del servizio avversario. Tuttavia più si riuscirà in questo e maggiore sarà il tempo a disposizione per l'alzatore per eventualmente spostarsi (ricezione imprecisa) e decidere a chi alzare il pallone. Su questo concetto occorre "martellare" i ragazzi costantemente in quanto senza un adeguato posizionamento non sarà possibile eseguire tutta la tecnica correttamente. In particolare nel palleggio in sospensione risulta fondamentale per le traiettorie lunghe dove alla spinta delle mani dobbiamo aggiungere quella delle braccia.

Per quel che riguarda l'orientamento del busto ritengo che siano adottabili due metodologie:

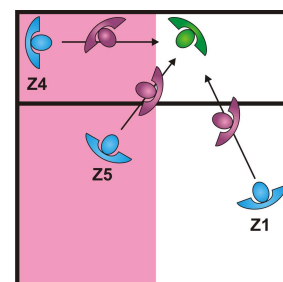
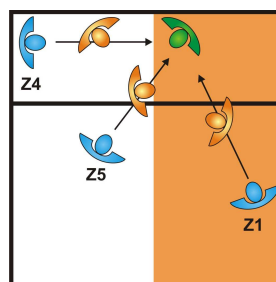
Metodo del "Proteggere la Rete"

Nel 1° caso avremo che l'alzatore eseguirà un movimento di rotazione del busto in modo da essere sempre con le spalle alla rete per avere una visibilità maggiore sul proprio campo. Il vantaggio principale di questa tecnica è la corretta impostazione dell'equilibrio (parte destra del corpo) in tutte le fasi della tecnica di palleggio; lo svantaggio è che con alcune traiettorie di battuta l'alzatore dovrà obbligatoriamente perdere di vista la palla (anche se per pochi attimi).



Metodo dello "Sguardo sul Pallone"

Nel 2° caso avremo invece che l'alzatore eseguirà un movimento di rotazione del busto in funzione del punto di arrivo della ricezione. Il vantaggio è chiaramente che in ogni momento si potrà vedere bene il pallone; lo svantaggio è rappresentato dalla maggiore difficoltà nel recupero del giusto orientamento del corpo per far entrare la palla. Nella prima figura con palla proveniente da zona 1 viene mantenuta una rotazione antioraria per facilitare l'orientamento alla zona 4.

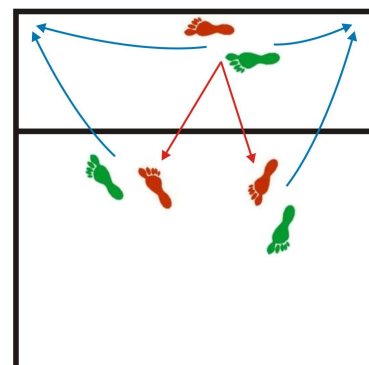


Personalmente ritengo che entrambe queste tecniche siano adottabili e che gli obiettivi primari dello spostamento siano la rapidità ed il giusto orientamento del corpo in ingresso. L'alzatore infatti deve avere come obiettivo prioritario il raggiungimento della zona da cui dovrà alzare rimanendo ben vicino a rete per poi, eventualmente, essere pronto a spostarsi.

La Posizione dei Piedi

Attraverso la posizione dei piedi viene approfondito un concetto espresso nell'introduzione: **la dominanza della parte destra del corpo**. Per mantenere un corretto orientamento verso la zona 4 del campo e riuscire a proteggere la rete il piede destro sarà leggermente più avanti rispetto al sinistro (asimmetria). I piedi saranno larghi come le spalle per favorire l'equilibrio e la stabilità. Questa posizione dei piedi è valida per tutte le traiettorie vicine alla rete. Per quelle lontane è buona norma tenere il piede sinistro avanti per recuperare la frontalità al bersaglio. Una volta impostate entrambe le motricità si potrà passare al palleggio a piedi uniti tipico del palleggio in sospensione.

E' importante sottolineare che l'azione principale per la corretta riuscita del palleggio è data dalle mani. In fase didattica la posizione dei piedi è molto importante in quanto consente di impostare orientare correttamente il busto e stabilizzare le traiettorie.



Tuttavia, come già detto, ad alto livello gli specialisti del gesto alzano sempre in sospensione dove i piedi vengono mantenuti paralleli. In una fase didattica evoluta più importante sarà l'orientamento iniziale del busto che andremo ad analizzare nel prossimo paragrafo.

L'Orientamento

Le tecniche utilizzate per l'alzata sono votate alla precisione e come tali non possono prescindere dall'orientamento al bersaglio. Questa affermazione, anche se vera, va un po' in contrasto con la pallavolo dell'alto livello che tende sempre più verso una ricerca dell'imprevedibilità tecnica spesso a discapito dell'orientamento al bersaglio. Tuttavia l'orientamento al bersaglio è l'indicatore di prospettiva primario nelle tecniche finalizzate alla precisione. Se, ad una palla che arriva da una direzione qualsiasi, dobbiamo imprimere una traiettoria che raggiunga un punto preciso dello spazio dovremo necessariamente:

1. decidere se mantenere la frontalità alla fonte della palla od al bersaglio;
2. decidere come predisporci a mandare la palla nel punto (prima) e come muoverci affinché la palla vada in quel punto (durante).

Nelle prime fasi didattiche ritengo sia importante impostare una posizione di attesa della palla (entrata) a 3/4 rispetto alla rete. Il tempo che intercorre fra la ricezione e l'alzata è quello che l'alzatore ha a disposizione per spostarsi e recuperare l'orientamento al bersaglio. Ciò significa che al momento del tocco della palla l'alzatore dovrà necessariamente essere orientato verso il bersaglio (zona 4). Se la posizione di attesa fosse perpendicolare alla rete vi sarebbe angolo visivo inferiore che renderebbe difficile l'entrata della palla. Questo inconveniente può essere superato adottando un angolo superiore di 45° ed inclinando il busto per far entrare la palla in una direzione e farla uscire da un'altra. Si tratta di una tecnica utilizzata anche nel palleggio in sospensione ed in particolare nell'alto livello (nella foto Luciano De Cecco). L'orientamento al bersaglio ha molteplici vantaggi:

1. permette una **maggiore precisione nell'alzata** grazie alla spinta simmetrica degli arti superiori;
2. permette di avere un **riferimento visivo**;
3. permette di **non dare riferimenti al muro avversario**;
4. permette di **mantenere una frontalità alla rete** e di **vedere (vista periferica) il comportamento del muro avversario**.

Quanto appena detto è **valido quando la ricezione o l'appoggio sono vicini a rete**. Esistono altre due situazioni che è bene distinguere in quanto richiedono un comportamento differente:

1. palla staccata da rete dentro ai 3 metri;
2. palla staccata da rete fuori dai 3 metri.

Nel primo caso l'orientamento sarà alla zona 4 e non al bersaglio. Ciò significa che l'alzata in zona 4 sarà frontale, mentre quella in zona 2 sarà retro-laterale. In questo modo avremo 2 vantaggi:

- 1) il palleggiatore avrà sempre la fronte verso almeno 2 giocatori a muro avversari;
- 2) si mantiene un riferimento costante che non dà indicazioni al centrale avversario.

Ogni volta che non è possibile smarcare nessuno, quindi con la palla fuori dai 3 metri o quando alzano i centrali, è importante che l'alzatore faccia la cosa più semplice: **orientare tutto il corpo verso la zona in cui vuole alzare**. Nel caso dei centrali in particolare la didattica impone di alzare inizialmente sempre in avanti e in una seconda fase lasciare la scelta di alzare avanti o dietro. In ogni caso è fondamentale che il giocatore sia orientato correttamente in modo poter essere nelle condizioni migliori per alzare con precisione. Infine quando si dispone di un libero in grado di alzare bene sia in bagher che in palleggio è possibile delegare a lui il compito di eseguire un'alzata avanti o dietro. In qualunque situazione di gioco ed a prescindere dal "non alzatore" è fondamentale che l'alzata sia sempre precisa.

Le Mani e la Postura Neutra

L'alzatore è il giocatore più importante della squadra. Per questa ragione occorre identificare prima possibile delle precise attitudini tecnico-coordinative al ruolo. Come abbiamo già visto nell'introduzione l'aspetto legato all'elasticità della mani ed in particolare all'uscita della palla dalle mani è di primaria importanza. Per riuscire a percepire questa qualità è sufficiente eliminare la parte inferiore del corpo e vedere:

- chi palleggia **a tutto braccio**;
- chi palleggia **senza completare la distensione delle braccia ed aggiungendo le mani**.

I ragazzi che presentano questa qualità della mano devono essere tenuti in considerazione per il ruolo di alzatore. Non significa che giocheranno in questo ruolo, ma che sono in possesso di un presupposto qualificante per il ruolo di alzatore. Può anche capitare che ci siano dei ragazzi che mostrino una spinta della palla con le mani molto veloce completando il movimento con la distensione delle



braccia. In effetti spingere la palla con le mani senza distendere le braccia è una gestualità non naturale per un bambino che può essere costruita. Dobbiamo quindi fare molta attenzione alla spinta della mani e fare una richiesta specifica ai ragazzi se vediamo che tendono tutti a stendere completamente le braccia (gesto naturale).

Una volta individuato chi mostra una maggiore sensibilità e controllo della palla con la tecnica del palleggio è importante capire se, nel palleggio avanti rispetto a quello dietro, ci siano delle differenze legate:

- alla sensibilità nel tocco della palla;
- all'atteggiamento del corpo rispetto alla palla.

Nel primo caso è bene cercare di capire come viene rilanciata la palla ed impostare fin da subito un corretto uso delle dita e una spinta simmetrica della mani. (nelle foto *Steuerwald nel palleggio avanti ed Usami nel palleggio dietro*). Circa il secondo aspetto è bene sottolineare che **il palleggio didattico prescinde dalla neutralità**. La postura neutra è un atteggiamento del corpo che si può impostare con l'allenamento che non è per niente naturale. Può capitare però di trovare dei ragazzi che in maniera quasi naturale abbiano già una postura abbastanza neutra nell'approccio al palleggio.



L'evoluzione della postura neutra nel palleggio d'alzata piedi a terra sarà fondamentale per lo sviluppo della neutralità nel palleggio in sospensione. L'**imprevedibilità**, qualità fondamentale per un palleggiatore, si ottiene attraverso l'allenamento sistematico della postura neutra unita ad una tecnica di alzata che prevede punti di riferimento costanti e gestione delle spinte relegata alla sola azione della mani (palleggio a braccia distese). Il punto di forza deve essere sempre a braccia alte e sopra la fronte, non spostato avanti o indietro a seconda del tipo di alzata. Il busto deve mantenersi sempre verticale e leggermente proteso in avanti senza un inarcamento della schiena per le alzate dietro.

Le Traiettorie di Alzata

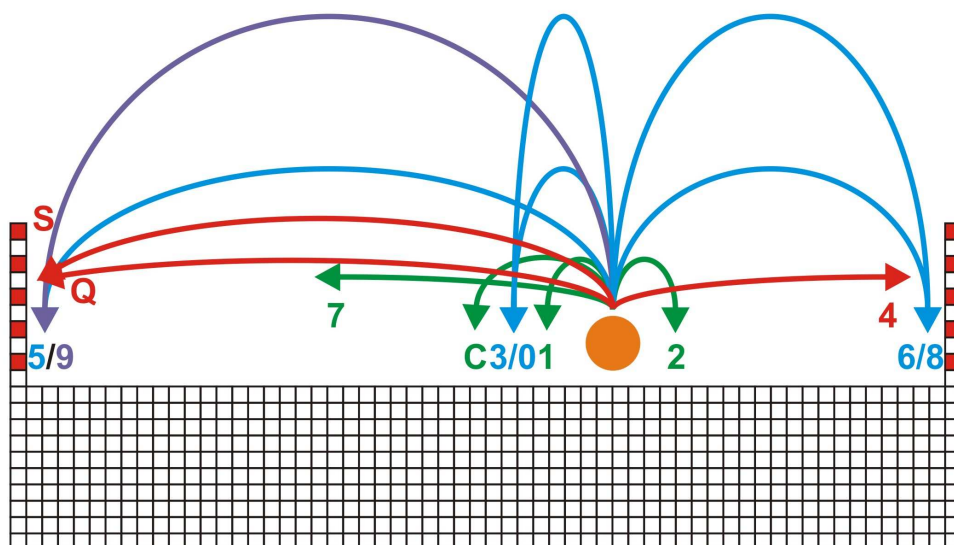
Un'alzata può essere classificata in base all'**altezza**, alla **lunghezza** ed alla **traiettoria**. L'altezza è data dall'apice della traiettoria che definisce anche il tempo della rincorsa per l'attaccante: può essere alta, mezza o bassa. La lunghezza è data dalla distanza fra il punto di partenza e di arrivo della palla: può essere lontana, mezza o vicina. La traiettoria è data dall'orizzontalità della traiettoria descritta dalla palla. Parallelamente a questa classificazione daremo una codifica dei tipi di alzata indicando con i numeri dispari le alzate avanti e con quelli pari le alzate dietro. Inoltre definiremo con dei colori i diversi tempi:

- con il **verde** le alzate di 1° tempo;
- con l'**azzurro** le alzate di 2° tempo;
- con il **viola** le alzate di 3° tempo;
- con il **rosso** le alzate spinte.

Con il numero 8 abbiamo identificato l'alzata in 2° linea da zona 1, mentre con il numero 0 l'alzata in 2° linea da zona 6 (pipe). Esistono altre 2 palle alzate fra zona 5/6 (red) e fra zona 6/1 (blue) che si usano nell'alto livello. Questa famiglia di alzate nell'alto livello viene utilizzata ormai come palle spinte. Nel giovanile ritengo sia opportuno partire da un 2° tempo e, al crescere della precisione dell'alzata, passare pian piano ad un tempo più spinto. Di tutto ciò che riguarda i tempi di stacco per l'attacco rispetto ai tempi dell'alzata parleremo nella parte riferita all'attacco. In questa sede ritengo sia opportuno parlare in modo specifico dei diversi tempi schemi d'attacco che suddivideremo in:

- Schemi per gli **schiaiatori** (zona 4 e 6);
- Schemi per i **centrali** (zona 3);
- Schemi per gli **opposti** (zona 2 e 1).

Gli **schiaiatori** attaccano normalmente da zona 4 (2° tempo, 3° tempo e palle spinte) e da zona 6. Lo schiaiatore vicino all'alzatore attacca anche la palla 6 quando il palleggiatore è in penetrazione da zona 1. Una nota importante riguardante le alzate per gli schiaiatori riguarda la differenza fra i 2° tempi e le palle spinte. Come si vede dalle traiettorie il 2° tempo è una palla che cade dentro al campo, mentre le traiettorie tese tendono a cadere fuori dal campo. L'apice della traiettoria è nel primo caso esattamente a metà della parabola, mentre nel 2° caso spostato verso lo schiaiatore. La difficoltà maggiore per il palleggiatore sulle palle spinte è la capacità di mettere la palla all'altezza giusta sull'asta per ogni attaccante. Inoltre più aumenterà la velocità della traiettoria e più aumenterà il rischio di essere imprecisi nell'alzata. Ecco nel dettaglio tutte



le traiettorie:

- o Palla "quick": palla molto tesa con traiettoria quasi orizzontale;
- o Palla "super": palla tesa e rapida;
- o Palla "mezza": palla morbida ma non molto alta (2° tempo);
- o Palla "alta": palla oltre i 3 metri sopra la rete.

In zona 2 e 1 attacca l'opposto. Gli schemi sono simili a quelli dello schiacciatore anche se vi è un utilizzo maggiore del 2° tempo rispetto alle palle spinte.

I **centrali** attaccano da zona 3. Questo ruolo consente di sviluppare tutte le traiettorie veloci in banda ed in giochi in combinazione.

Ad oggi esistono molte tipologie di pallone giocate dal centrale e grosse differenze fra il maschile ed il femminile (alto livello):

- o Palla "1": veloce avanti vicino al palleggiatore;
- o Palla "C": veloce spostata, ma comunque vicina al palleggiatore;
- o Palla "7": veloce spostata lontana dal palleggiatore (1,5/2 metri dal palleggiatore);
- o Palla "2": veloce dietro vicina al palleggiatore (più lontana della 1 per far entrare la palla nella spalla destra del centrale);
- o Palla "Fast": veloce spostata dietro (zona 2) con attacco ad 1 piede (usata nel femminile);
- o Palla "B": veloce spostata dietro (zona 2) vicina al palleggiatore con attacco ad 1 piede (usata nel femminile).

Nel maschile il ruolo dell'opposto permette lo sviluppo di un gioco efficace da zona 2. Ciò relega il centrale agli schemi "classici" che si insegnano nelle giovanili e solitamente utilizzati anche nell'alto livello. Nel femminile invece, per il motivo inverso, vi è uno sviluppo del gioco con il centrale anche in zona 2 attraverso la fast e la B (una palla fra la 2 e la fast attaccata sempre ad 1 piede). Esistono poi ulteriori palloni utilizzati che ritengo non sia il caso di insegnare nelle giovanili. Dal punto di vista tecnico per garantire un gioco efficace al centro è importante che ci sia una buona affinità fra il palleggiatore ed il centrale. E' quindi fondamentale una grande quantità di ripetizioni. Il palleggiatore dovrà essere in grado di mettere in condizione il proprio centrale di attaccare alla propria altezza massimale. Ciò significa che:

- o **le mani devono sempre aprirsi verso l'alto, l'alto-avanti** evitando tutti i movimenti di chiusura delle dita e della mani che potrebbero generare una traiettoria troppa bassa o lenta;
- o **il tempo di contatto palla-mano dovrà essere minimo** per non mettere fuori tempo l'attaccante.

Se nel femminile vi è un uso maggiore della fast, nel maschile ha preso ormai piede la pipe e le sue varianti. L'utilizzo di questo attacco consente al centrale di lavorare su tempi differenti rispetto alla veloce avanti. L'obiettivo è giocare una palla appena più lenta e spostata del 2° tempo in modo da mettere il proprio schiacciatore ad attaccare contro un muro fuori tempo o scomposto.

Lente d'Ingradimento: la Palla Alta

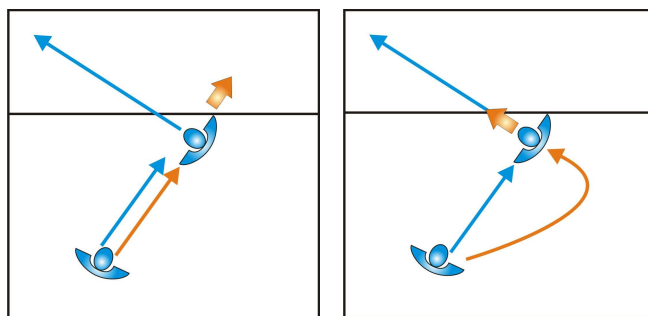
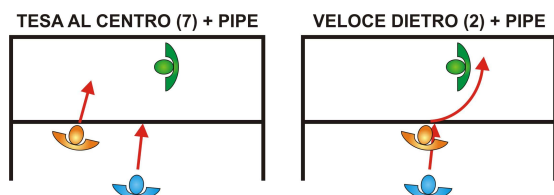
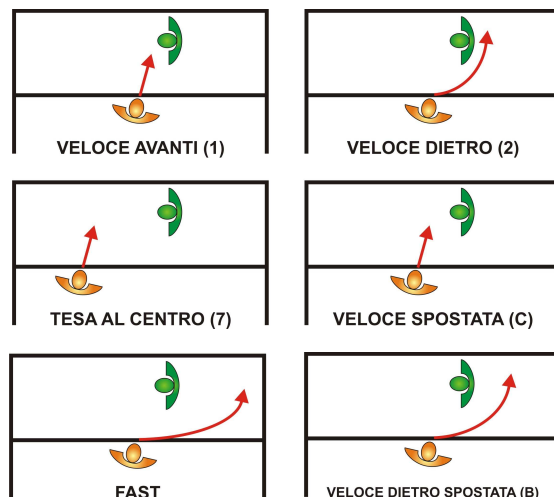
Come abbiamo già avuto modo di rimarcare nell'introduzione è importante che ogni giocatore sappia eseguire un'alzata di palla alta. Questa tecnica infatti è specifica ma non specializzata ed è quindi importante **pretendere da tutti le stesse cose**:

1. Orientare il corpo al bersaglio (obbliga all'anticipazione con le gambe);
2. preparare le mani in anticipo;
3. mantenere le dita forti in entrata della palla;
4. mani che conducono il pallone in uscita;
5. traiettoria alta con caduta spiovente;
6. utilizzo degli arti inferiori nella spinta.

Un aspetto coordinativo interessante nell'allenamento dell'alzata di palla alta è la capacità di recupero dell'equilibrio dopo lo spostamento e l'orientamento al bersaglio. Se, ad esempio, facciamo fare un semplice esercizio di schiacciata della palla a terra, da un angolo del campo verso il centro, ed alzata in palleggio con cambio di direzione avremo che:

- o con uno **spostamento "ad inseguire la palla"** la forza centrifuga complicherà il recupero dell'equilibrio e la spinta verso il bersaglio.
- o con uno **spostamento "ad aggiramento"** arriveremo sulla palla con il corretto orientamento ed equilibrio verso il bersaglio.

Per ottenere ciò occorre insistere sull'uso dei piedi e vincere la pigrizia degli atleti visto che la lunghezza dello spostamento sarà necessariamente superiore.



Il Palleggiatore

Quando si parla dell'alzata il primo pensiero è sempre legato al suo interprete principale: il palleggiatore. Certamente si tratta del vero e proprio punto di riferimento della squadra per quel che riguarda la tattica offensiva ed il primo giocatore che si va a "studiare" durante la preparazione del match. Alcune delle qualità evidenziate nella figura a fianco, necessarie all'individuazione ed alla successiva specializzazione dei palleggiatori, sono già state ampiamente trattate nei capitoli precedenti. Desidero quindi soffermarmi in particolare sulla **personalità** che gli specializzandi al ruolo devono possedere. Ritengo infatti che ci debba un canale comunicativo "speciale" fra l'allenatore ed il proprio alzatore rispetto a tutti gli altri giocatori. Questo primo fondamentale requisito è possibile se si ha a che fare con un atleta aperto al dialogo e sicuro di sé stesso. E' importante quindi che un allenatore ricerchi anche questa qualità fra gli aspiranti al ruolo e, una volta individuati, si conquisti la fiducia degli stessi per poter intraprendere un cammino formativo a lungo termine. Ritengo che la personalità sia un elemento chiave in quanto un palleggiatore con questa qualità potrà:

- essere, se non lo è già naturalmente, **imprevedibile tatticamente** (intelligenza sportiva);
- essere **un vero e proprio punto di riferimento per la squadra** specie nei momenti importanti del set (stabilità emotiva);
- avere **maggiore capacità di autoanalisi** e quindi di correzione dei propri errori.

La **rapidità** è la capacità condizionale principale del palleggiatore e va intesa non tanto come velocità di spostamento pura, ma come capacità di ricerca della palla e relativa postura corporea nei tempi e nei modi dovuti. Parliamo di rapidità di spostamento specifico intesa come combinazione di qualità fisico-tecniche. In parole semplici si tratta di un atleta con buona motricità e coordinazione. Sebbene intervengano capacità coordinative un palleggiatore con i piedi lenti potrà avere buone mani ma difficilmente riuscirà ad arrivare ad un livello di gioco medio-alto. Nella parte sulla metodologia di allenamento del palleggiatore parleremo in modo approfondito dello sviluppo di queste qualità.

Riguardo la **gestione del gioco** ritengo che siano fondamentali 2 aspetti:

- la gestione del **"noi"** (conoscere e sentire le caratteristiche dei propri attaccanti);
- la gestione del **"loro"** (giocare contro il muro e la difesa avversari).

Anche questo aspetto dipende fortemente dalla personalità dell'atleta. E' bene comunque sottolineare che questo tipo di lavoro **può e deve essere svolto insieme all'allenatore** che deve essere capace di trasmettere una filosofia di gioco. In genere infatti il giovane palleggiatore ha bisogno di essere educato alla comprensione di ciò che sta facendo anche dal punto di vista tattico attraverso dei semplici rilevamenti circa la propria distribuzione (utile anche per la conoscenza dei "propri" attaccanti). Attraverso questo lavoro paziente e costante il palleggiatore "maturo" sarà in grado di gestire in autonomia un tema tattico ed eventualmente cambiarlo in corsa.

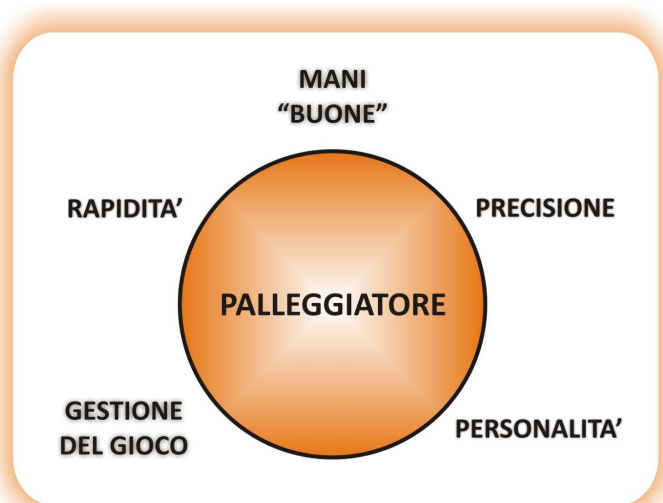
La **precisione** per un alzatore è da intendersi anche come **stabilità delle traiettorie di alzata** ovvero la capacità di **"dare una palla sempre uguale"**. Raggiungere questo obiettivo è tanto più fondamentale quanto più la traiettoria di alzata è breve e rapida poiché entrano in gioco parametri di sincronizzazione tempistica fra alzatore ed attaccante. Oltre all'azione delle mani è importante la corretta gestione dei tempi, ovvero:

- non trattenere troppo la palla ma respingerla velocemente dopo il contatto;
- non palleggiare nella fase discendente del salto (palleggio in sospensione), ma alla fine della fase ascendente (punto morto).

La stabilità nello spazio impone inoltre che una traiettoria permetta di avere più o meno lo stesso tempo di attacco anche se l'alzata parte da punti spostati da quello ideale. Ad esempio nel caso di alzate che partono spostate verso zona 2, alzare in zona 4 con lo stesso tempo richiede di non alzare la parabola della palla; se invece la palla è più vicina alla destinazione la palla dovrà avere una traiettoria più arcuata.

L'Individuazione, la Specializzazione e la Metodologia

Fatta questa premessa credo che la prima domanda che dobbiamo porci sia: *"qual è il momento giusto per individuare e di conseguenza cominciare a specializzare il palleggiatore?"*. E' difficile dare una risposta precisa, in quanto dipende dagli obiettivi dati dalla Società e dal livello degli allenamenti e dei giocatori. Chiaramente in settori giovanile d'élite si avranno prima tutti gli elementi per un'oggettiva valutazione per l'individuazione dei palleggiatori; in altri settori giovanili, con un limitato numero di allenamenti settimanali, occorrerà più tempo. Indicativamente ritengo che il biennio dell'Under 14 sia un lasso di tempo ragionevole per poter decidere chi impostare in maniera definitiva come palleggiatore.



La ricerca delle attitudini al ruolo di palleggiatore è primaria rispetto a tutti gli altri ruoli in quanto:

- agevola l'allenamento degli altri ruoli;
- richiede tempi lunghi di specializzazione;
- richiede allenamenti specifici ed analitici quotidiani.

Una volta individuati i palleggiatori occorre iniziare un percorso di differenziazione graduale. Non sarà quindi sbagliato, ad esempio, dedicare mezz'ora dell'allenamento facendo fare a ciascun ragazzi ciò che sa fare meglio. Nel caso degli alzatori potremo quindi lavorare sulle traiettorie di alzate. Successivamente occorre iniziare un percorso di specializzazione che terminerà con una differenziazione vera e propria di tutti i ruoli in l'Under 18. E' bene ricordare che il fatto di individuare alcuni atleti che riteniamo più portati per il palleggio non significa necessariamente non allenarli o farli giocare in altri ruoli, ma deve essere interpretato come l'inizio di un processo che utilizzerà diverse tappe d'apprendimento con i relativi momenti di riflessione sulle scelte fatte. A tal proposito ecco una proposta didattica per il ruolo del palleggiatore:

| Fascia d'età | Obiettivi | Traiettorie | Sistema di Gioco |
|--------------|--|--|--|
| Under 12/13 | Impostazione tecnica del Palleggio Didattico | 2° tempo in tutte le zone (spinta delle mani prioritaria) | Non specializzato (alzatore al centro) |
| Under 14 | Individuazione dei Palleggiatori e Sviluppo della Precisione | 2° tempo in tutte le zone (spinta delle mani prioritaria) con introduzione del 3° tempo (coordinazione delle spinte) | 4-2 con cambio d'ala ed inserimento del 3-3 (zona 6 e 1) |
| Under 16 | Conoscenza dei Propri Attaccanti e del Muro Avversario | Si aggiunge il 1° tempo al centro e si abbassano le traiettorie in zona 4 (super) | 4-2 o 5-1 |
| Under 18 | Conoscenza dei vari tipi di Attacco ed Utilizzo in Funzione del Muro | Differenziazione totale delle traiettorie | 5-1 |

La **scelta del modello** a cui tendere servirà al palleggiatore per avere ben chiaro il punto di arrivo del suo percorso formativo. Credo che sia molto efficace utilizzare delle foto e dei video di palleggiatori di alto livello per poter avere un'idea chiara del modello. L'analisi video dovrà poi essere uno strumento di lavoro quotidiano: se fargli vedere altri palleggiatore sarà importante, lo sarà ancora di più fargli vedere se stesso. Una volta definito il modello dovremo scegliere le **priorità formative** in base all'età ed al livello tecnico dell'atleta e progredire quando, in base all'analisi video ed ai dati statistici della partita, saranno stati consolidati gli apprendimenti che abbiamo stabilito per lui (programmazione a tappe). In base alle priorità dovremo quindi **fissare le tecniche di alzata** ed iniziare il lavoro tecnico vero e proprio. Un aspetto fondamentale del rapporto allenatore-palleggiatore è quello della **condivisione degli obiettivi**. In questo potremo non solo renderlo maggiormente consapevole del suo percorso, ma riusciremo a guadagnarci la sua fiducia e l'apertura di un canale comunicativo "speciale" necessario alla crescita del giocatore e dell'allenatore. In pratica si tratta di una sorta di contratto tecnico formativo per la crescita tecnico-tattica del nostro alzatore in cui dovremo inserire progressivamente tutte le tecniche di alzata.

La metodologia di allenamento del palleggiatore deve seguire le regole generali dell'apprendimento (dal facile al difficile, dal semplice al complesso, dal conosciuto allo sconosciuto) e dell'allenamento (dall'analitico, al sintetico per arrivare al globale). Al centro dell'allenamento deve esserci la **ripetizione**. Il palleggiatore ha bisogno di toccare il più alto numero di palloni possibile ad ogni allenamento. Un corretto processo di specializzazione infatti prevede che ogni atleta si alleni maggiormente nei fondamentali che utilizza di più durante la partita. Se non applichiamo questa metodologia non stiamo effettivamente allenando l'atleta nel proprio ruolo. Ovviamente, prima di specializzare l'allenamento, è necessario individuare delle precise attitudini al ruolo ed il grado di motivazione del giocatore al ruolo stesso.

La metodologia di allenamento del palleggiatore deve seguire le regole generali dell'apprendimento (dal facile al difficile, dal semplice al complesso, dal conosciuto allo sconosciuto) e dell'allenamento (dall'analitico, al sintetico per arrivare al globale). Al centro dell'allenamento deve esserci la **ripetizione**. Il palleggiatore ha bisogno di toccare il più alto numero di palloni possibile ad ogni allenamento. Un corretto processo di specializzazione infatti prevede che ogni atleta si alleni maggiormente nei fondamentali che utilizza di più durante la partita. Se non applichiamo questa metodologia non stiamo effettivamente allenando l'atleta nel proprio ruolo. Ovviamente, prima di specializzare l'allenamento, è necessario individuare delle precise attitudini al ruolo ed il grado di motivazione del giocatore al ruolo stesso.

La metodologia di allenamento del palleggiatore deve seguire le regole generali dell'apprendimento (dal facile al difficile, dal semplice al complesso, dal conosciuto allo sconosciuto) e dell'allenamento (dall'analitico, al sintetico per arrivare al globale). Al centro dell'allenamento deve esserci la **ripetizione**. Il palleggiatore ha bisogno di toccare il più alto numero di palloni possibile ad ogni allenamento. Un corretto processo di specializzazione infatti prevede che ogni atleta si alleni maggiormente nei fondamentali che utilizza di più durante la partita. Se non applichiamo questa metodologia non stiamo effettivamente allenando l'atleta nel proprio ruolo. Ovviamente, prima di specializzare l'allenamento, è necessario individuare delle precise attitudini al ruolo ed il grado di motivazione del giocatore al ruolo stesso.





Proviamo ora a fare un esempio pratico per fissare i punti chiave di una corretta metodologia di apprendimento. Supponiamo, ad esempio, di aver deciso e condiviso con il nostro palleggiatore l'obiettivo della mezza in zona 4 (2° tempo). La progressione dovrà quindi prevedere:

1. **Definizione della traiettoria.** Comprensione da parte del palleggiatore del tipo di parabola da realizzare attraverso l'ausilio di foto, disegni e video (**percettivo**);
2. **Sviluppo della precisione della traiettoria da fermo.** Prima fase di insegnamento in cui ci si focalizza l'attenzione sull'azione di spinta della palla (in questo caso avremo un uso prevalente delle mani) ed opportune correzioni attraverso il video (**analitico**);
3. **Sviluppo della precisione della traiettoria con introduzione della postura neutra da fermo.** Seconda fase di apprendimento in cui all'azione delle mani ci si concentra sulla posizione del busto (neutralità). Un buon esercizio in questa fase è quello di dare un segnale vocale al palleggiatore per farlo alzare dietro (se non sente niente alza in zona 4). In questo modo la postura dovrà sempre essere neutra per riuscire ad alzare con precisione entrambe le traiettorie. Anche in questa fase è importante che il palleggiatore si possa vedere per essere più consapevole dei propri errori (**analitico**);
4. **Sviluppo della precisione della traiettoria con introduzione della postura neutra dopo spostamento.** Terza fase di apprendimento in cui, in progressione, andremo a chiedere uno spostamento al palleggiatore prima dell'alzata. Dapprima inizieremo con spostamento di 1 passo in tutte le direzioni. Poi passeremo a spostamenti sempre più ampi fino ad arrivare a tutti i tipi di entrata e di uscita che si verificano in partita (**analitico**);
5. **Esercitazioni tecniche di qualità a basso ritmo (anche in fase di gioco).** A questo punto inizia il lavoro di sintesi e di gioco per verificare la stabilità dell'apprendimento. In questa fase stiamo lavorando ancora con un tipo di gestualità ad alto controllo visto che manterremo il ritmo relativamente basso per poi alzarlo gradualmente. È importante fare richieste molto specifiche al palleggiatore evitando di aggiungere troppe variabili all'esercizio. Ad esempio, nel nostro caso, potremo decidere di giocare una palla di conferma del punto obbligata in zona 4 (2° tempo) che parte da un nostro lancio (**dal sintetico al globale**).
6. **Esercitazioni con ritmo (sviluppo dell'efficacia in gioco).** Questa è la tappa finale del nostro percorso tecnico. Si tratta cioè del momento in cui il palleggiatore senza un controllo "massivo" del proprio corpo riesce a giocare con buona precisione la mezza in zona 4. A questo punto dovremo spostarci su richieste tattiche per fare in modo che possa utilizzare questa traiettoria in modo efficace durante il gioco. L'atto conclusivo di questo percorso culminerà con la capacità del palleggiatore di "fintare" questo tipo di alzata. Dal punto di vista pratico potrà essere utile dare un obiettivo contro il muro avversario. Ad esempio in un set a 15 si potrà chiedere al proprio palleggiatore di smarcare il proprio schiacciatore 3 volte (**dal sintetico al globale**).

Oltre a questi aspetti tecnici dovremo considerare gli aspetti condizionali legati a:

- **le Mani**
 - Articolari del polso
 - Tempo di entrata della palla e di uscita (lavoro al muro)
 - La forza delle dita (piegamenti sulle dita, palle mediche, palleggi con uso di 2 dita)
- **i Piedi**
 - La capacità di corsa
 - La qualità degli spostamenti
- **la Capacità di Salto**
 - La resistenza specifica al salto
 - L'elevazione (esercizi di attacco anche per i palleggiatori)
- **la Coordinazione**
 - Capacità di orientamento
 - Visione periferica
 - Destrezza

Lo sviluppo della tecnica di alzata non può prescindere dagli aspetti condizionali. Entriamo quindi ora nel dettaglio pratico dell'allenamento dell'alzatore.

Dalla Teoria alla Pratica

Nell'esposizione degli esercizi pratici per l'allenamento del palleggiatore partiremo dal basso: i piedi. La motricità e le capacità coordinative sono infatti un presupposto imprescindibile per il palleggiatore. Proseguiremo poi lavorando sulle mani, sulla postura e sull'orientamento fino ad arrivare a tutti gli spostamenti specifici in campo. Tutto ciò che verrà esposto è una traccia di ciò che si vuole sviluppare che può essere variata ed arricchita mantenendo costante l'obiettivo.

Motricità e Coordinazione

Modalità Inizio Corsa

1. In piedi piè pari;
2. in piedi con avanti;
3. in piedi con destro avanti;
4. da seduti;
5. da proni;
6. da supini.

Modalità Arresto Corsa (con recupero dell'equilibrio)

1. Tutte le tipologie già descritte per inizio corsa;
2. arrivo con doppio appoggio (destro-sinistro e sinistro-destro);
3. arrivo in abbassando del baricentro;
4. arrivo dopo andature specifiche (passo accostato o incrociato);
5. arrivo con stacco finale a 1 o 2 piedi.

Deambulare in Forma Libera

1. Deambulare in avanti, lateralmente (accostando i piedi) e all'indietro seguendo le linee del campo divisi in due gruppi nelle metà campo fronte alla rete;
2. come precedente lo stesso su percorso mirato a velocità progressiva (max 6 alla volta) nei 2 campi (a tempo, a giri o in forma di gara);
3. deambulare intorno ad un quadrato di coni di 3 mt di lato fronte rete (1-2-3 atleti alla volta);
4. come precedente lo stesso ad inseguimento a coppie in forma di gara partendo a vertici opposti;
5. deambulare a 8 fra due compagni affiancati a 2 mt di distanza fronte alla rete (a tempo, a giri o in forma di gara);
6. deambulare a 8 fra compagni di spalle 2 mt di distanza;
7. deambulare fra 4 compagni che si toccano le mani a braccia aperte, e ruotano di 45° su se stessi a comando;
8. seguire a specchio un compagno che si muove in modo libero o specifico (passi accostati o incrociati);
9. deambulare nelle varie direzioni fronte all'allenatore a comando anche con contatti col terreno (guida la "palla").

Deambulare con Palla

1. Lancio dal basso dalla linea di fondo campo e presa nei 3 mt dopo un rimbalzo;
2. come precedente ma con lancio dorsale;
3. come precedenti ma senza il rimbalzo a terra della palla;
4. esercizi precedenti ma toccando terra dopo aver lanciato o/e prima di afferrare il pallone all'arrivo;
5. come precedente ma facendo un giro su se stessi invece di toccare terra;
6. lancio e prendo 2 palloni dopo 1 rimbalzo;
7. come precedente ma uno preso al volo;
8. lancio da fondo campo ai 3 mt, corsa, bagher di controllo + palleggio avanti e presa al volo dopo altri 3 mt;
9. sequenze di gesti tecnici e non da eseguire individualmente, a coppie od a piccoli gruppi (anche in forma di gara).

Palco Elastici

1. Attraversare i gradini del palco in skip con 1, 2 o 3 appoggi per spazio;
2. alternare con balzi creando anche spazi larghi fra gradini;
3. skip laterale 2 appoggi per spazio;
4. skip laterale 2 gradini in avanti, 1 di ritorno;
5. scavalcare un singolo elastico andando a destra ed a sinistra;
6. doppio appoggio e spinta a destra ed sinistra di un elastico;
7. scavalcare 1 elastico e ritorno passando sotto;
8. salto a piedi pari interno ed un piede esterno;
9. salto il gradino, esco laterale a destra, rientro, salto il successivo ed esco laterale a sinistra;
10. doppio appoggio spinta saltando i gradini.
11. skip basso negli spazi e salto del gradino ;
12. salto piedi pari i gradini con 1, 2 o 3 appoggi per spazio;
13. salto a piedi pari i gradini con 45° di rotazione verso destra e sinistra;
14. passo saltellato con saltello del gradino (adeguare altezza e distanza);
15. salto un gradino e passo sotto il successivo.

Sensibilizzazione delle Mani

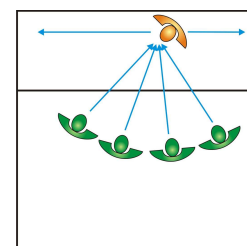
1. Palleggio mani al petto 30 cm dal muro (velocità) con spinta di polso (utile per la posizione dei pollici);
2. come precedente ma alzando e abbassando le mani progressivamente;
3. come precedente a braccia alte distese;
4. come precedente con saltuario palleggio di controllo;
5. come precedente ma ad 1 mano;
6. esercitazioni 1, 2, 3, 4 e 5 ma su piano inclinato al muro;
7. esercitazioni precedenti con palla medica da 1 Kg (potenziamento specifico, sensibilizzazione del movimento, palla leggermente trattenuta ma movimento elastico);
8. seduti a coppie palleggio con palla medica da 1 Kg con solo uscita della palla (spinta solo polso);
9. come precedente ma con aggiunta della spinta delle braccia;
10. come precedente ma da in piedi con aggiunta della spinta delle gambe;
11. da seduto la palla cade dall'alto e l'atleta la palleggia avanti-alto;
12. come precedente ma con palleggio dietro-alto;
13. esercitazioni 11 e 12 da sdraiati;
14. esercitazioni 11, 12 e 13 con palla medica da 1 Kg;
15. allenatore su piano rialzato lascia cadere la palla sull'atleta che con braccia distese la palleggia verso l'alto (solo polso) con movimento elastico e veloce;
16. palleggio mani al petto 30 cm dal muro (velocità) con chiusura dei gomiti a comando e cambio di direzione alla palla (da orizzontale a verticale);
17. palleggio al muro (50 cm) su 2 obiettivi affiancati o messi uno sopra l'altro;
18. palleggio ad 1 mano a coppie con la rete in mezzo.

**Postura Neutra**

1. da seduto in terra, schiena al muro, palleggi sulla testa;
2. come precedente ma spalle al muro;
3. esercitazioni 1 e 2 con, a comando, palleggio avanti/indietro;
4. esercitazioni 1, 2 e 3 ma stando distanti dal muro 50 cm;
5. esercitazioni 1, 2, 3 e 4 da seduto su sedia prima appoggiati allo schienale e poi no;
6. da seduto su una sedia fronte muro distanti 1,5 mt palleggi avanti-alto (obiettivo al muro);
7. come precedente ma con palleggio di controllo ogni tot palleggi;
8. esercitazioni 6 e 7 con palleggio dietro a comando;
9. in coppia seduti a 2 mt fronte muro e 2 mt distanza reciproca palleggio a muro e diagonale al compagno rimbalzando a muro (da eseguire da entrambe le parti);
10. a rete palleggio in zona 4 se l'allenatore non dice niente ed in zona 2 a comando (ritardare progressivamente il segnale);
11. come precedente ma in modo inverso (no segnale si alza in zona 2, si segnale si alza in zona 4);

Orientamento

1. Da seduto sulla sedia zona 2/3 appoggiato allo schienale alzata in zona 4 prima con passaggio ad angolo acuto poi aprendo l'angolo (anche trattenendo per un tempo la palla). Richiedere precisione ed il corretto orientamento del busto in entrata ed uscita (vedi figura);
2. come precedente ma alzando in zona 2 (vedi figura);
3. come precedente ma con palleggio alternato in zona 4 e zona 2 (vedi figura);
4. come precedente ma con palleggio in zona 4 e, a comando, in zona 2 (vedi figura);
5. come precedente ma in modo inverso (vedi figura).
6. esercitazioni precedenti con lanci bassi a livello del pettorale (lavoro per i polsi e gomiti larghi);
7. esercitazioni precedenti da in piedi verificando l'orientamento in entrata ed in uscita;
8. triangolazioni di palleggio senza e con riferimento rete di tutti i tipi.

**Controllo Posturale ed Equilibrio (Adattamento Arti Inferiori)**

1. Palleggio sulla testa in equilibrio su un piede;
2. come precedente ma al muro distanti 30 cm;
3. come precedente ma su piano instabile;
4. come precedente ma alternando muro e testa;
5. palleggio sulla testa in equilibrio su tavoletta instabile in appoggio su due piedi;
6. come precedente ma al muro distanti 30 cm;
7. come precedente ma alternando muro e testa;
8. come precedente ma palleggiando dal petto;
9. come precedente ma palleggiando dal petto alzando ed abbassando progressivamente le mani.

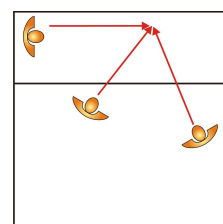
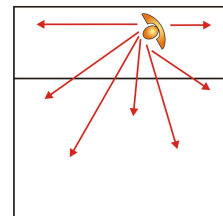


Uso degli Arti Inferiori su Traiettorie Lunghe

1. Palleggi di controllo sopra la testa, alternati a palleggi sempre più alti;
2. in piedi fronte al muro, palleggiare da vicino poi, allontanandosi progressivamente, utilizzare in misura maggiore braccia e poi gambe;
3. palleggi in campo in situazione a traiettorie lunghe, da lontano da rete, lungo rete e misto anche con doppie alzate e contro movimento.

Orientamento nello Spazio (Rete) e Visione Periferica

1. palleggio a coppie con compagno che non palleggia che indica un numero;
2. come precedente ma con 2 palloni (1 viene palleggiato ed 1 rotola, rimbalza, ecc) con l'obiettivo di tenerli in gioco entrambi;
3. palleggio su una traiettoria dopo aver distolto lo sguardo (ad esempio tocco terra e palleggio, giro su me stesso e palleggio, capovolta e palleggio, ecc);
4. palleggio dopo un salto a muro;
5. palleggio in penetrazione dalla diverse zone del campo;
6. palleggio in zona 4 e zona 2 con palla passata su tutta la lunghezza della rete;
7. lo stesso con palla proveniente da diverse angolazioni;
8. lo stesso con alzata verso la zona più lontana;
9. alzare verso la zona più vicina alla provenienza della palla;
10. alzare verso la zona più lontana alla provenienza della palla;
11. alzare una palla staccata da rete (a diverse distanze);
12. come precedente con palleggio laterale in zona 4 e dorsale in zona 2;
13. come precedente ma con palleggio frontale in zona 4 e laterale in zona 2;
14. come precedente con passaggio che ruota, oppure teso, o con una traiettoria altissima;
15. alzare in una zona e, al segnale dell'allenatore, in un'altra zona;
16. alzare al contrario di dove si sposta un muro oltre la rete;
17. alzare un 1° tempo se il muro ha le mani basse o in banda se ha le mani alte.

**Tecniche di Alzata****Attacco di 2° Intenzione**

- da posizione di palleggio in salto eseguire pallonetto di sinistro in zona 3/6;
- come precedente con pallonetto di destro in zona 4 (palla vicina a rete);
- come precedente ma lungo in zona 5;
- schiacciata di seconda intenzione (in particolare se mancino);
- contrasti, pigiate, strisciate mani-out.

Alzata in Bagher

- palleggio in uscita dalla rete con palla rimbalzata a terra ed alzata in zona 4;
- come precedente ma in zona 2;
- come precedente ma con alzata in entrambe le zone (verso quella più lontana);
- esercitazioni precedenti ma senza rimbalzo.

Palleggio Laterale

- A coppie di fianco (2 mt) seduti fronte muro (2 mt) palleggio a muro seguito da passaggio diretto al compagno;
- palleggio a muro da seduto e palleggio laterale a comando (destra o sinistra);
- palleggi in angolo, 2 consecutivi su ogni parete (utilizzo anche palleggio laterale);
- palleggio laterale d'alzata con palla che proviene da oltre la rete (sia piedi a terra che in salto con chiamata dell'attaccante).

Lente d'Ingrandimento: la Distribuzione

Per concludere andiamo a delineare rapidamente i presupposti di base che dovrebbero caratterizzare le scelte sugli schemi da adottare partendo dalla considerazione che l'attacco di squadra è determinato dalle valutazioni del palleggiatore:

1. **Mantenere "caldi" tutti gli attaccanti ed in modo particolare l'attaccante principale.** L'obiettivo è la difficile lettura della tattica di attacco per gli avversari. Una gestione iniziale omogenea degli attaccanti permette di capire molte cose sulla partita.
2. **Conoscere le caratteristiche dei propri attaccanti e del muro avversario.** E' fondamentale che il palleggiatore conosca bene i propri attaccanti per capire a chi dare la palla in ogni momento della partita. Ovviamente i propri attaccanti riescono ad essere più o meno efficaci in funzione anche del muro che hanno di fronte. Ecco perché il palleggiatore deve capire quale sia la soluzione migliore in funzione degli scontri rete per ottenere il punto;
3. **Preparare l'attaccante dell'ultimo pallone.** Questo compito è difficile in quanto ci sono diversi aspetti da considerare (fisico, psicologico e tecnico). E' giusto che il palleggiatore si affidi ai giocatori importanti nei momenti importanti in modo che siano loro ad assumersi le responsabilità più pesanti. E' necessario cercare di tenere molto coinvolto questo giocatore nel fondamentale dell'attacco in modo che sia pronto al momento opportuno;
4. **Essere imprevedibile.** Il palleggiatore deve essere in grado di alzare il maggior numero possibile di traiettorie con precisione in modo da giocare lungo tutta la rete. La tecnica deve essere lo strumento al servizio dell'imprevedibilità.