

# DALLA DIDATTICA DEL PALLEGGIO ALL'IDENTIFICAZIONE DELLE ATTITUDINI PRIMARIE PER IL RUOLO DI ALZATORE

- ④ Dal concetto generale di didattica (intesa nello specifico come procedimento protocollare atto ad apportare stabili modificazioni al comportamento motorio) è possibile verificare come la didattica delle tecniche di base consenta l'identificazione di alcuni aspetti che, nell'esecuzione di un gesto finalizzato, mettono in luce una maggiore attitudine specifica rispetto alla media: questo concetto si pone alla base della metodologia che introduce il concetto corretto di specializzazione.

# DALLA DIDATTICA DEL PALLEGGIO ALL'IDENTIFICAZIONE DELLE ATTITUDINI PRIMARIE PER IL RUOLO DI ALZATORE

- ② Insegnare le tecniche di base consente di identificare alcuni aspetti che possono evidenziare una maggiore attitudine specifica rispetto alla media. Questo processo è alla base, è premessa della futura specializzazione.

# PALLEGGIO 1. IMPOSTAZIONE

- ❖ POSTURA DI APPROCCIO, posizione dei piedi (asimmetria)
- ❖ LE DITA , azioni di indice e pollice nella presa
- ❖ FLESSIONE DEL POLSO



© Luca BASSI - Vivovolley.net

# PALLEGGIO 2. DIFFERENZIAZIONE

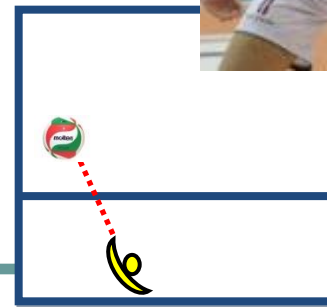
❖ **TRAIETTORIA:**  
avanti, azione dell' indice;  
dietro, azione del pollice;

❖ **TRAIETTORIA:**  
gestione delle distanze e  
differenziazione delle  
spinte e dell'azione di arti  
superiori ed inferiori



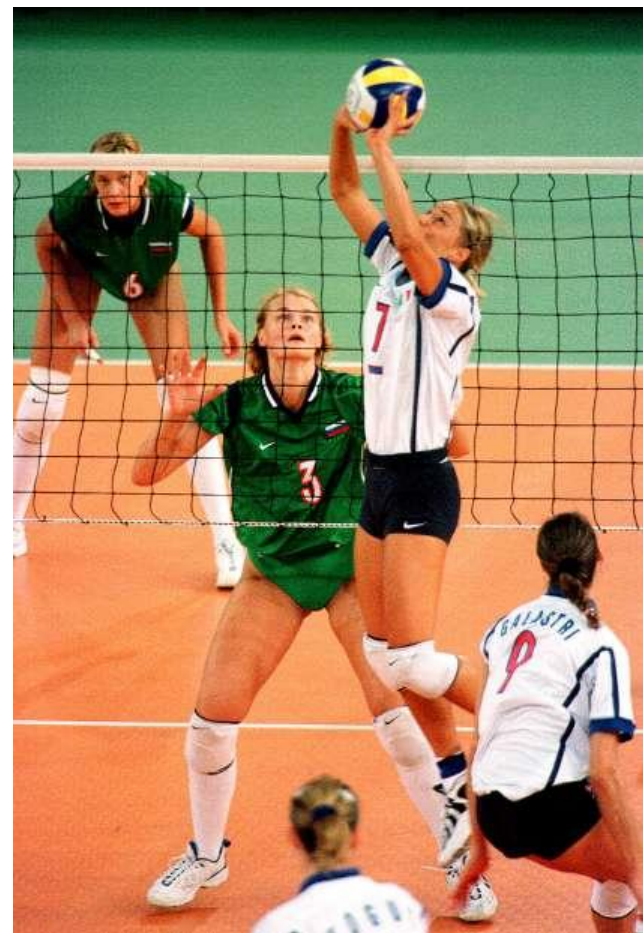
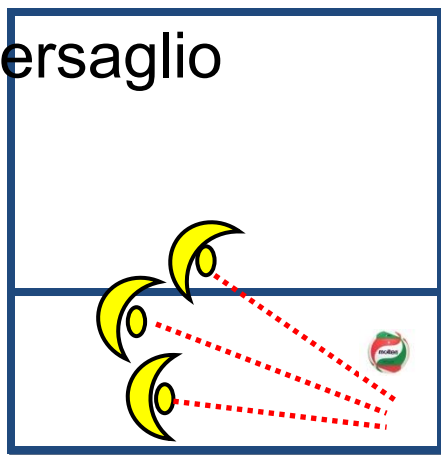
# PALLEGGIO 3. SPOSTAMENTO E PREPARAZIONE

- ⊕ Relazione tra asse c. e provenienza della palla
  - ⊕ *Lo spostamento verso la palla ad iniziare dai piedi, anticipo*
  - ⊕ *Leggera apertura del busto e piedi verso direzione di provenienza per favorire l'entrata della palla*
  - ⊕ *Neutralità in entrata*
  - ⊕ *(relazione palla/a.c.)*



# PALLEGGIO 4. FRONTALITA' e CENTRALITA'

- ❖ ALTEZZA DELLA PALLA sopra la fronte
- ❖ TOCCO davanti all'asse corporeo
- ❖ CENTRALITA' ( rispetto al piano frontale)
- ❖ FRONTALITA' al bersaglio



# Le attitudini specifiche al ruolo di alzatore: l'impostazione didattica delle mani

## Ⓢ **Attitudini primarie alzatore basso livello**

- ⊕ *Stabilità della precisione della traiettoria*

## Ⓢ **Attitudini primarie alzatore alto livello**

- ⊕ *Mani naturalmente aperte*

- ⊕ *Ampia superficie di palla da toccare*

- ⊕ *Mani in flessione dorsale, profondità della presa*

- ⊕ Entrata della palla come presupposto della velocità di uscita

- ⊕ *Differenziazione delle spinte*

- ⊕ Spinta per il palleggio come ampiezza e velocità

- ⊕ L'indipendenza delle mani nella spinta, in funzione della distanza da coprire

# L'alzata in palleggio: allenamento specifico

- ⊙ **La neutralità** della postura al palleggio nell'alzata avanti e dietro;
- ⊙ L'alzata avanti e dietro e la **stabilizzazione dell'altezza della traiettoria** di primo e secondo tempo
- ⊙ Capacità di eseguire l'alzata di **palla alta**
- ⊙ Differenziazione tecnica in funzione delle diverse ampiezze mediante: **Le spinte accessorie:**
  - ⊕ *L'azione di spinta completa degli arti superiori,*
  - ⊕ *L'azione di spinta coordinata degli arti inferiori*
- ⊙ Ricerca sempre della **frontalità**
  - ⊕ *La palla staccata da rete*



# Il palleggio nella ricezione e nell'appoggio

- ② Aspetti che differenziano l'appoggio e la ricezione in palleggio dal palleggio d'alzata
  - ⊕ *Palla che resta avanti rispetto all'asse corporeo*
    - ⊕ La palla che arriva lenta richiede di essere “portata” sul bersaglio: adeguato posizionamento degli arti inferiori
    - ⊕ La richiesta di precisione è elevata: azione delle mani prioritaria od esclusiva
  - ⊕ *Frontalità al bersaglio / punto rete*
    - ⊕ Azione di spinta degli arti superiori con frontalità al bersaglio
  - ⊕ *L'allenamento della suddetta tecnica deve essere soprattutto situazionale perché alla base del suo utilizzo c'è la lettura situazionale che lo richiede*
    - ⊕ La scelta tecnica che meglio risponde alla situazione

# Il palleggio: esercitazioni

- Ⓢ Esercizi per il tocco
- Ⓢ Esercizi per l'azione degli a.i.
- Ⓢ Esercizi per la postura e per la frontalità
- Ⓢ Esercizi per la neutralità
- Ⓢ Esercizi per la traiettoria e la precisione

# BUONA CONTINUAZIONE CORSO

E' opinione diffusa che chi ha vinto ha fatto tutto bene e chi ha perso ha fatto tutto male. Nello sport non basta fare le cose bene, bisogna farle meglio degli altri.

Julio Velasco



# DOMANDE E CONSIDERAZIONI

