Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 11

Artikel: Iniziazione ai fondamentali della pallavolo

Autor: Boucherin, Jean-Pierre

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999549

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

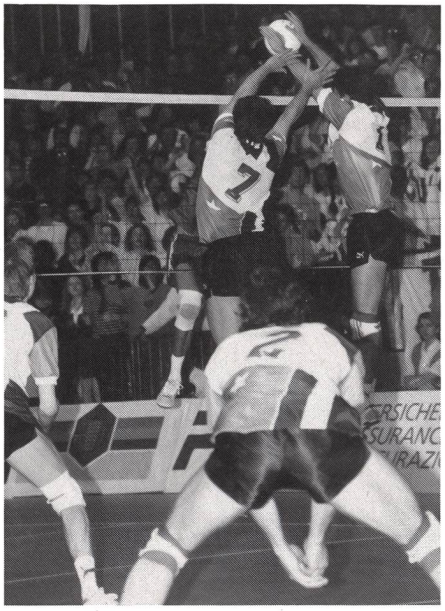
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Iniziazione ai fondamentali della pallavolo

di Jean-Pierre Boucherin, capo-disciplina pallavolo



Pallavolo!! Pallavolo?

178 federazioni nazionali...
Più di 100 000 licenziati...
Uno sport di squadra, giovane , dinamico
Uno sport affascinante, difficile
Uno sport ricco di conflitti
Uno sport di percezione, d'anticipazione
Un valido supporto alle situazioni pedagogiche
Un gioco per tutti
– Uno sport per campioni

Introduzione

I fondamentali della pallavolo sono:

- Il servizio
- Il bagher (ricezione del servizio)
- Il palleggio
- La schiacciata
- Il muro
- Il bagher (di difesa)

I fondamentali sono definiti come degli strumenti, dei mezzi che si adattano a delle regole preesistenti.

Queste abilità, a volte rigide nella loro definizione, possono presentare delle variazioni nella loro esecuzione e definiscono quindi un determinato «stile» del giocatore.

Ogni fondamentale è sempre collegato con quello che segue e con quello che lo precede (ad eccezione del servizio che è una rimessa in gioco). L'accoppiamento e le combinazioni dei fondamentali formano delle famiglie di atti motori o delle situazioni di gioco.

Per ogni situazione di gioco si possono associare ...

- delle posizioni tattiche ben definite sul terreno
- delle traiettorie specifiche
- delle abilità fondamentali adattate dal pallavolista.

Per questo motivo, durante l'elaborazione e l'esecuzione degli esercizi bisogna obbligatoriamente tener conto di queste 3 caratteristiche.

Per i bisogni dell'allenamento, è possibile prevedere le seguenti situazioni:

- Servizio-ricezione
- Costruzione
- Attacco-sostegno
- Attacco-muro
- Muro-difesa
- Rilancio

I postulati

L'iniziazione e l'allenamento dei fondamentali deve avvenire in funzione delle tre idee di base della pallavolo:

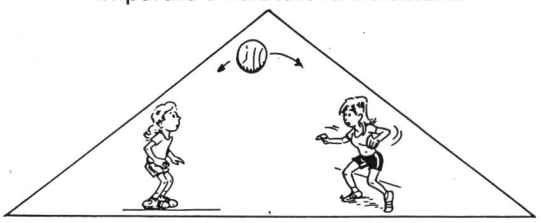
a) Impedire che la palla cada nel proprio campo
b) Giocare la palla alta, mantenerla e distribuirla nel proprio campo
c) Inviare la palla oltre la rete e farla cadere nel campo difeso dall'avversario.

Le tre condizioni

L'elaborazione dei fondamentali, così come quella degli altri atti motori, è direttamente legata ai 3 seguenti parametri:

Pallone
- saper localizzare il pallone
- imparare a valutare la traiettoria

Io
- conoscere il mio corpo
- sapere come e dove mi trovo
- controllare i miei movimenti



Compagni / avversari
- giocare con / contro di lui
- riuscire-vincere

I mezzi e gli obiettivi

L'elaborazione e l'esecuzione di qualsiasi fondamentale avviene passando dai 4 seguenti punti:
- Posizione di partenza
- Spostamento
- Manipolazione
- Collegamento con l'azione successiva

L'esecuzione di un fondamentale può essere schematizzato e strutturato in 3 fasi cronologiche:

prima - durante - dopo

Frenare in equilibrio:
- con un saltello sui due piedi
- con i due piedi appoggiati uno dopo l'altro, a gambe divaricate (tic-tac)
- con orientamento: valutare la posizione, la tenuta e la preparazione delle parti corporee
- tutto il corpo è orientato verso il centro dell'azione per proteggere il cuore della squadra

Prima

Posizione di partenza
(secondo le disposizioni tattiche ed individuali)

Scopo
Preparare tutto quanto è possibile, prima della realizzazione.
- Posizione dinamica-comunicazione
- Stimolare l'attenzione
- Presa d'informazione ed elaborazione della soluzione mentale, al fine di poter anticipare.

Spostamento in funzione:
- della traiettoria della palla
- del compagno
- dell'avversario.

Scopo
Posizione del corpo
- dietro il pallone
- sotto il pallone

Durante

Manipolazione della palla

Cercare il contatto con la palla: pallone sugli avambracci o nelle mani, quando il corpo è fermo con i due piedi al suolo o in sospensione, nel punto morto.

Scopo
- Ottimale cambiamento della traiettoria del pallone in funzione dell'angolo desiderato (direzione ed altezza)
- Attutire la velocità del pallone in arrivo, in modo di poterlo passare al compagno ad una velocità ottimale
- Accelerare la traiettoria, rendendo più difficile il compito al compagno che deve fare il prossimo palleggio.

Dopo

Collegamento con l'azione successiva Transizione

Collegamento con l'atto motorio successivo o ritorno al punto di partenza.

Metodologia

Le fasi più importanti nell'apprendimento dei fondamentali non sono né l'apprendimento analitico né il perfezionamento esagerato.
È necessario invece apprendere in modo variato ed adattato alla situazione in modo da poter realizzare le idee tattiche ed ottenere un comportamento di gioco flessibile.
Vi proponiamo quindi, in base alle nostre referenze nel manuale del monitore G + S, di preparare un allenamento di pallavolo, in modo che i giocatori, partendo dalla situazione globale e passando attraverso una sequenza di correzioni analitica, arrivino ad un applicazione in situazioni di gioco complesse e concrete.

Conclusioni

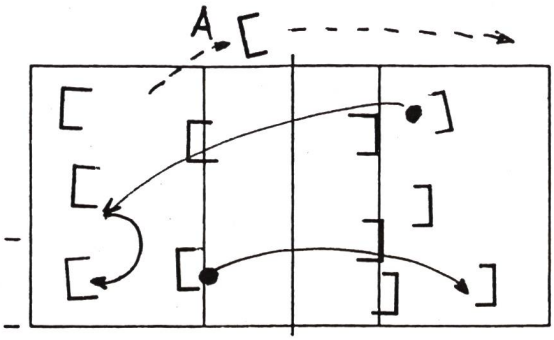
Ecco alcuni esempi di situazioni di gioco comprendenti degli esercizi d'applicazione che obbligano il giocatore ad adattarsi costantemente ai cambiamenti delle condizioni situative.

Questo deve avvenire passando

... dalla forma globale	con un approccio di tipo ludico in forme di gioco collettive
... alla forma analitica	con un allenamento di un aspetto specifico del fondamentale
... e di nuovo alla forma globale	applicazione dei fondamentali in situazioni che si avvicinano progressivamente alla competizione. Le varie componenti possono essere allenate con esercizi d'applicazione.

Documenti:
Steps no. 22, Maggio 1990

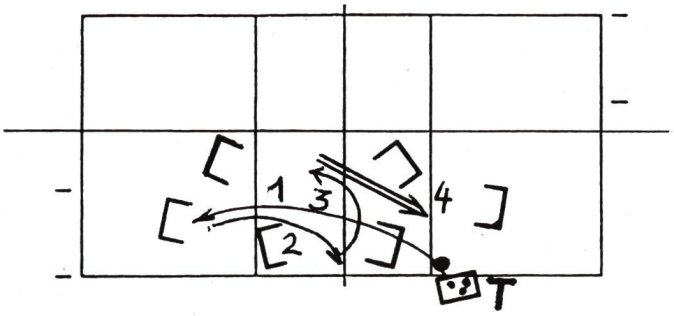
* Imagerie et répétition mentale du mouvement
* Perspective de recherche
Nicole Chevalier- Craig Hall- Cr. Fishburn



In ogni esercizio, si consiglia di metter l'accento su 1 o al massimo 2 aspetti.
Pochi giocatori hanno l'istinto di gioco! Quindi ... cerchiamo di trasmetterglielo!

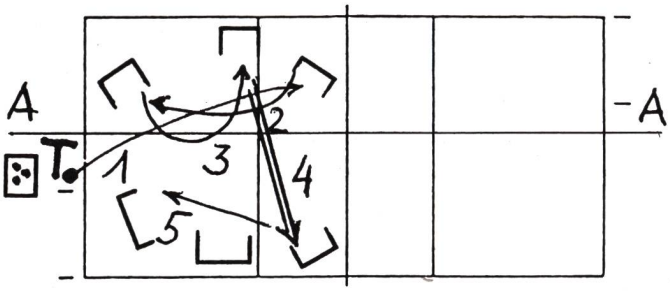
Esercizio 1 (riscaldamento)
Palla sopra la rete
2 palloni / 4-7 giocatori per squadra.

Colpire la palla nel campo avversario; ricezione con bagher a una o due mani (o il pugno) per trasmettere ad un compagno che intercetta il pallone; da questa posizione, egli colpisce la palla nel campo avversario. Il giocatore A che commette un errore fa un giro del campo a corsa.
Sottolineare l'importanza delle fasi: percepire, osservare, comunicare-decidere



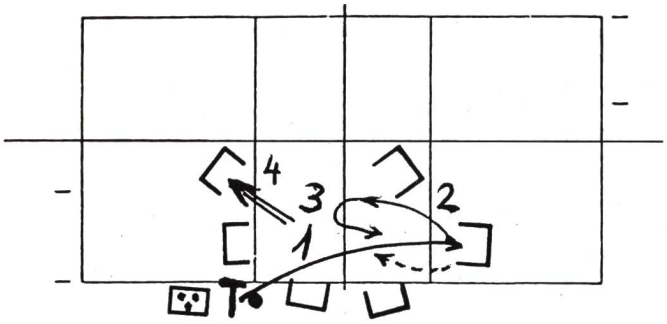
Esercizio 2 (riscaldamento)
Gioco con l'avversario

3 contro 3. L'allenatore lancia un pallone facile da giocare. Ricezione con bagher, poi palleggio ed attacco con i piedi a terra o palleggio a due mani dall'altra parte.
Obiettivo del gioco: il giocatore fa passare la palla almeno 6 volte sopra la rete senza commettere errori (3 volte a destra e 3 volte a sinistra). Rotazione dopo ogni esecuzione riuscita. Esiste la possibilità di introdurre dei compiti complementari:
es.: quando la palla passa la rete, tutta la squadra si da la mano, tocca la linea di fondo ecc.
Sottolineare l'importanza dell'arresto dietro o sotto il pallone prima di giocare la palla



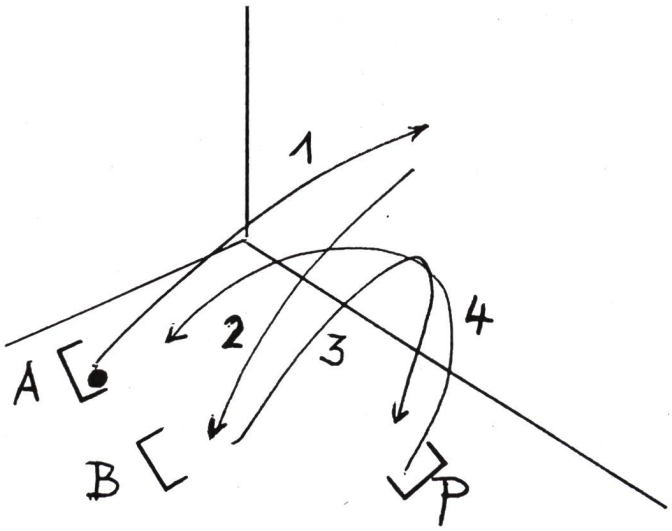
Esercizio 3
Giocare con una rete immaginaria 3:3

La linea A rappresenta una rete immaginaria. L'allenatore (T) lancia un pallone ad un giocatore che difende, il quale in seguito costruisce un'azione d'attacco.
Obiettivo: 6 attacchi riusciti
Sottolineare l'importanza del richiamo prima di colpire la palla e del ritorno alla posizione di partenza.



Esercizio 4
Rimanere il più a lungo possibile sul terreno di gioco ...

Giocare 2 contro 2 applicando le regole di gioco normali. Il giocatore che commette un errore cede il suo posto ad un compagno che attende ai bordi del campo. Il giocatore che esce saluta il compagno che lo rimpiazza con un colpo sulla mano e va a cercare i palloni usciti dal campo (riserva). Il giocatore uscito dal campo si tiene pronto ad un ulteriore ingaggio; l'allenatore (T) rilancia continuamente i palloni.
Sottolineare l'importanza della preparazione delle braccia prima di giocare la palla. Durante l'attacco egli deve fare particolare attenzione alla presa di slancio del braccio durante l'elevazione.



Esercizio 5
Giocare contro il muro

A attacca contro il muro mantenendo i piedi per terra; B fa una ricezione su P, il quale palleggia ad A che attacca nuovamente. Obiettivo: esecuzione corretta di 6 attacchi.
Sottolineare l'importanza di una posizione equilibrata ed orientata del corpo in avanti durante l'esecuzione di ogni elemento. ■