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: La tecnica del bagher per giovani dai 10 ai 12 anni

Autor: Luraschi, Enrico

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999550

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

La tecnica del bagher per giovani dai 10 ai 12 anni

di Enrico Luraschi

La pallavolo è l'unico sport, in cui è utilizzata una tecnica (bagher), che permette di trattare la palla con gli avambracci. Quasi tutti gli sport, che richiedono l'uso della palla, prevedono che essa possa essere giocata con i piedi, la testa o le mani; la pallavolo prevede anche l'uso degli avambracci, per cui è necessario introdurre, per i giovani che apprendono questo sport, una serie di esercizi di sensibilizzazione della parte del corpo che, in seguito, verrà a contatto con la palla.

Gli esempi di esercizi che vengono descritti di seguito dovranno essere eseguiti, usando dei palloni che non creino, a lungo andare arrossamenti o piccoli traumi alla parte interessata. A questo scopo i palloni potranno essere più leggeri rispetto a quelli di gioco, oppure dello stesso peso ma con maggior elasticità che, assieme ad una maggior dimensione, favorirà l'esecuzione corretta e senza inconvenienti.

Esercizio 1

Correre lentamente colpendo la palla con l'avambraccio destro, dal basso all'alto, facendola rimbalzare per terra ogni volta, prima di ricolpirla (è possibile variare l'altezza del rimbalzo sull'avambraccio, che deve essere raggiunta con regolarità, per es. 50 cm, 1 m, ecc).

Esercizio 2

Lo stesso esercizio, ma eseguito con l'avambraccio sinistro.

Esercizio 3

Questa volta si alternerà un rimbalzo sull'avambraccio destro con uno su quello sinistro.

Esercizio 4

Di nuovo lo stesso esercizio ma prima che la palla venga fatta rimbalzare a terra, colpirla 2, 3 o più volte, prima con il destro, poi col sinistro, poi alternando i due avambracci.

Esercizio 5

Correre e far rimbalzare la palla per terra poi fermarla fra gli avambracci.

Esercizio 6

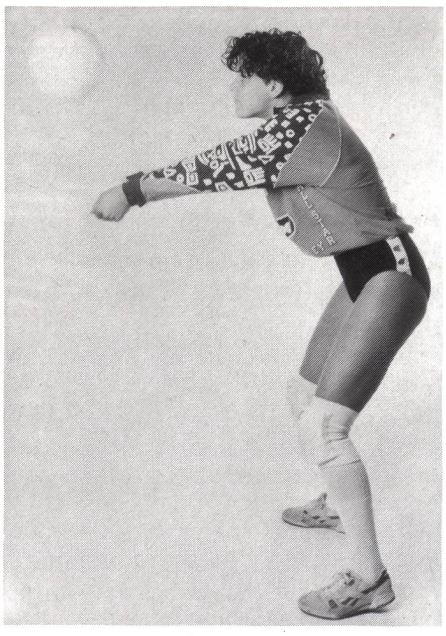
Eseguire tutti gli esercizi proposti senza il rimbalzo a terra, anche in forma di gara o in facili staffette (per esempio quanti rimbalzi consecutivi su un avambraccio, o su tutti e due, quanta strada si riesce a percorrere facendo rimbalzare la palla sugli avambracci, ecc.).

Dopo questo stadio di sensibilizzazione si può passare all'insegnamento della tecnica di impugnatura delle mani. Questa può essere di diversi tipi. È comunque importante, in questa fase esecutiva del fondamentale, che i pollici siano paralleli e le mani siano unite in modo che la mano più forte impegni la più debole. Viene così mantenuta la simmetria degli avambracci. Per distendere i gomiti «puntare» i pollici all'ingiù.
Ecco, per questa seconda fase, alcuni esercizi da eseguire:

Esercizio 7

Correre senza palla; al segnale dell'istruttore mettere le mani in posizione di bagher.

Esercizio 8



Correre con la palla; al segnale dell'istruttore la palla viene lanciata in alto e fatta rimbalzare sugli avambracci uniti, senza muoverli. L'istruttore deve controllare che le braccia siano ben distese e unite fra di loro (soprattutto gli «avambracci») e che rimangono sotto il livello delle spalle.

Esercizio 9

Correre senza palla. Al segnale assumere la posizione di bagher. L'istruttore passa fra loro, controllando la posizione unita degli avambracci. Per costatarne la solidità egli spingerà sul braccio più forte e per controllarne l'unione cercherà di far passare un foglio di carta tra di loro. Se sono uniti correttamente il foglio non deve passare.

Esercizio 10

A coppie con una palla. A spinge leggermente la palla sugli avambracci di B, che contrappone resistenza.

Esercizio 11

Sempre a coppie con la palla. A lancia la palla verso B che, dalla posizione a carponi, dopo aver unito le mani, rilancia in bagher all'altezza della testa di A.

Esercizio 12

A tiene la palla fra le mani, con presa allentata, all'altezza dei fianchi, davanti a B. Quest'ultimo, usando il bagher toglie la palla dalle mani di A dirigendola dietro la testa di questi. Dopo il recupero della palla si continua invertendo i ruoli.

Dal prossimo esercizio si possono introdurre degli obiettivi e lo score individualizzato per ogni allievo.

Esercizio 13

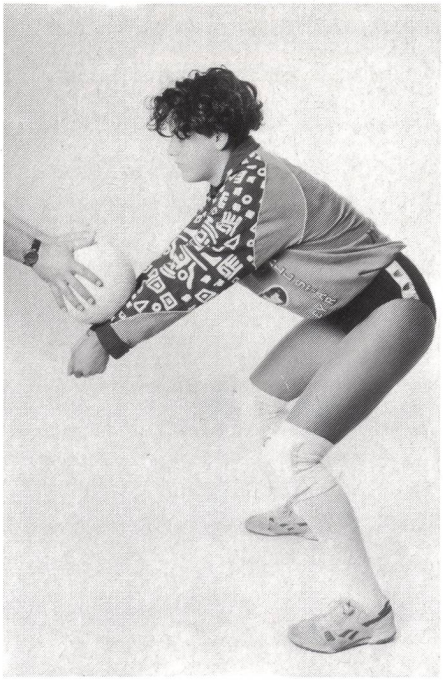
A lancia la palla a B che, usando il bagher, gliela rimanda. A deve poter riprendere la palla senza effettuare più di un passo in ogni direzione.
Obiettivo:
20 buoni passaggi su 25 lanci.
Score personale:
numero di passaggi precisi su 25 lanci.

Esercizio 14

In un quadrato di 3 m di lato A e B si passano la palla usando il bagher, facendo rimbalzare la palla per ca. 3 m, usando la rete come riferimento.
Obiettivo:
25 bagher consecutivi restando nel quadrato.
Score personale:
numero di bagher consecutivi restando nel quadrato.

Esercizio 15

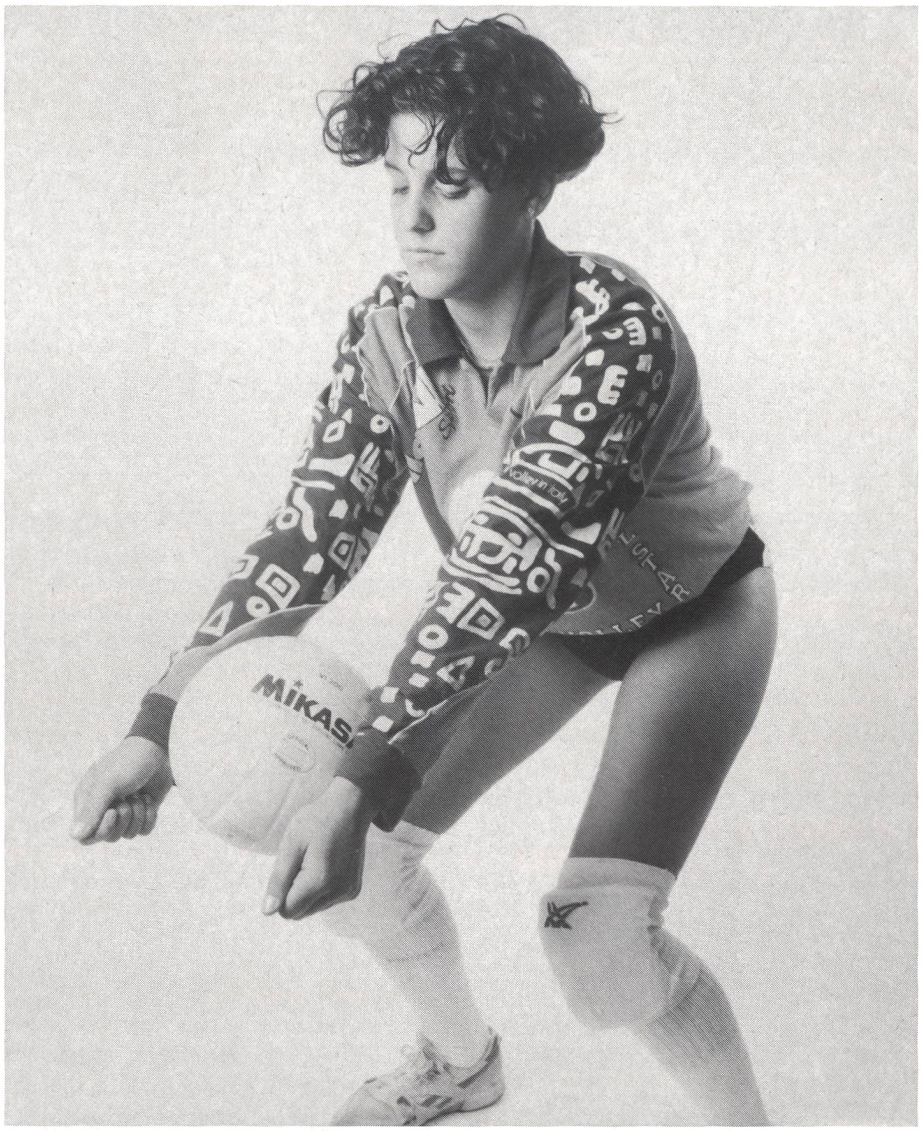
Disporsi a gruppi di 3, con la palla. A è da una parte della rete, B dall'altra parte; ambedue sono oltre la linea dei 3 m; C invece è vicino alla rete, dalla parte di B. A lancia la palla a B che riceve e rinvia la palla, usando il bagher, a C.
Obiettivo:
20 bagher buoni su 25 lanci.
Score personale:
numero di bagher precisi su 25 lanci.



Esercizio 16

A gruppi di 3, con due palloni. A e B, ognuno con una palla, sono sulla linea di attacco, con le spalle a rete; C è di fronte a 2 m ca. dalla linea di fondo. Quest'ultimo si sposta a destra e sinistra restituendo in bagher a chi gli lancia la palla con una parabola non più alta di 3 m. Il ricevitore (A o B) non deve spostarsi più di un passo.
Obiettivo:
20 passaggi giusti su 25 lanci.
Score personale:
numero di passaggi giusti su 25 lanci.

Esercizio 17

A gruppi di 3 o più. A è posizionato sulla linea di attacco (3 m). B è dall'altra parte della rete, in posizione 6. A lancia la palla, B, in bagher, la rinvia entro una zona bersaglio di 3 × 3 m, situata tra la linea di attacco e la linea centrale del campo e distante 1,5 m dalla linea laterale destra. La parabola dovrà raggiungere l'altezza di ca. 60 cm sopra la rete.
Obiettivo:
20 bagher a bersaglio su 25 lanci.
Score personale:
numero di bagher giusti su 25 lanci.

Questa serie didattica è riferita a giovani di età compresa fra 10 e 12 anni. Tuttavia è da considerare valida anche per giocatori più grandi ed evoluti, soprattutto nel caso in cui sia necessaria una correzione tecnica. ■