

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 38 (1981)
Heft: 1

Artikel: Pallavolo : ricerca di uno stile d'allenamento
Autor: Boucherin, Jean-Pierre
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000427>

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: 15.04.2026

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



Pallavolo Ricerca di uno stile d'allenamento

Testo e fotografie:
Jean-Pierre Boucherin

Le fonti

Nei corsi centrali G+S di questi ultimi anni, siamo stati in grado, grazie ai buoni contatti internazionali e alla generosità della Federazione svizzera di pallavolo, d'invitare tre conferenzieri di fama mondiale. Con il loro talento ci hanno fatto partecipare dell'evoluzione di questo sport.

Si è trattato di R. Schmitt (Francia), di H. Jenter (RDT) e del Professor F. Anderlini (Italia). Questi tre maestri della pallavolo, responsabili nel loro paese sia degli juniores sia dell'élite, sono riusciti a far emergere la loro concezione del gioco e le possibilità d'adattarle alla pallavolo elvetica.

Presentiamo una sintesi di questa valanga di idee e un esempio pratico sotto forma di preparazione di un allenamento adattato sia alle possibilità di G+S sia a quelle di una squadra d'élite (maschile o femminile).

I postulati

A forza di discussioni, paragoni e analisi, i principi emessi dai conferenzieri possono essere considerati come postulati, cioè come principi indimostrabili che sembrano legittimi e incontestabili e servire, in seguito, all'elaborazione di una concezione propria al nostro paese.

Soprattutto Jenter e Anderlini, ambedue allenatori di juniores e grandi conoscitori della moderna pallavolo, hanno sviluppato delle idee molto interessanti, già messe in pratica nei loro paesi con il successo che conosciamo.

Questi postulati possono essere così enumerati:

- esiste una sola pallavolo, praticata sia dai principianti sia dai giocatori della squadra nazionale
- tutti i fondamentali tecnici e tattici devono essere insegnati sin dall'inizio, adattati al livello del giocatore e allenati sempre nel contesto del gioco
- mai allenare un gesto isolatamente, salvo che si tratti di un esercizio di correzione (metodo analitico), ma sempre in funzione del gesto che lo precede e del gesto che lo segue
- porre bene in evidenza, durante gli allenamenti, che un movimento d'attacco o di difesa è sempre legato alla posizione e alla velocità del pallone nello spazio, in rapporto al giocatore e alla rete
- durante l'allenamento di un gesto tecnico, insistere sia sulla meccanica del gesto sia sulle necessità tattiche, l'osservazione, la visione periferica, l'attenzione, la comunicazione
- durante il periodo che va dall'iniziazione al perfezionamento, giocare molto spesso secondo le diverse forme del 3 contro 3.

Personalmente abbiamo potuto controllare una parte di questi principi seguendo alcuni allenamenti della squadra nazionale italiana in occasione dei 2. Campionati mondiali di Roma, nel 1978.

La base di certi allenamenti consiste in esercizi dimostrati nel film «Pallaverde» che costituisce un repertorio di materia per l'introduzione della pallavolo nelle scuole primarie italiane.

I differenti agenti d'adattamento

Nell'elaborazione di un esercizio, un monitore deve conoscere certi agenti che gli permettono di variare le difficoltà.

Su un tema dato, concernente la tecnica, la tattica o la condizione fisica, è possibile far variare gli agenti seguenti:

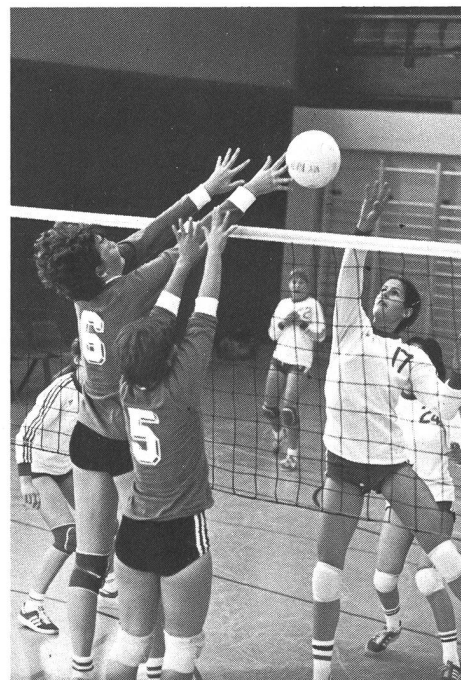
Accento

Insistere sull'esecuzione analitica di una parte ben precisa del gesto. Esempi: il passaggio, accento:

orientamento; il bagher, accento: lavoro delle braccia.

Formazione

Posizione di partenza del o dei giocatori interessati. Questo agente interviene solo sommariamente nel grado di difficoltà dell'esercizio. Esempi: 3 giocatori in triangolo, 1 giocatore rivolto a rete.



Qualità del gesto

Sempre restando in tema, scegliere il gesto in funzione della difficoltà d'esecuzione. Esempi: passaggio da fermo o passaggio in sospensione; passaggio con palleggio intercalato.

Nei temi concernenti la tattica o la condizione fisica, si potrà scegliere il gesto in funzione della difficoltà. Esempi: i gesti specifici possono essere sostituiti con il passaggio di pallacanestro; il giocatore che penetra blocca il pallone sopra la testa e non esegue un passaggio giudicato troppo difficile in questo contesto.

Traiettoria del pallone

Trovare la traiettoria ideale per l'esercizio scelto. Più il pallone devia, in un senso o nell'altro, dalla traiettoria ideale, più la sua ricezione è difficile. Esempi: un pallone che arriva da molto in alto è difficile da prendere con le due mani; un passag-

gio teso è più difficile da schiacciare; soluzione di comodità: colpire il pallone al suolo prima di eseguire il gesto.

Tragitto del o dei giocatori

Trovare le distanze ideali per far evolvere i giocatori in modo che abbiano il tempo di spostarsi sotto il pallone.

Ricerca dell'intensità

Questo agente dev'essere applicato con prudenza, poiché il gesto tecnico deve dapprima esser stato stabilizzato. Possibilità di variare il numero dei palloni, il numero dei gesti da eseguire, d'introdurre la nozione del tempo che, in generale, è impropria alla pratica della pallavolo. Non confondere velocità con precipitazione.

Ricerca della prestazione

Elaborare degli esercizi con nozione di rendimento: passare lontano o con precisione, colpire forte, correre veloci, saltare in alto ecc.

L'organizzazione dell'esercizio

Controllare costantemente il circuito del o dei palloni: punto di partenza, tragitto, meta da raggiungere, ritorno al punto di partenza.

Ciò è molto importante per la comprensione dell'esercizio, per la sua esecuzione e anche per evitare ogni incidente. Per meglio assimilarlo, cominciare l'esercizio con passaggio da pallacanestro.

Le misure di sicurezza

Negli allenamenti, molti incidenti si potrebbero evitare se il monitore tenesse meglio conto dei seguenti punti:

- equipaggiamento corretto dei giocatori: calza-ture, protezioni (ginocchiere, proteggigomiti ecc.); tuta all'inizio dell'allenamento
- ripartizione degli attrezzi nella palestra, impianto di pallavolo, asperità dei muri o del suolo; vestiti buttati negligenemente a terra ecc. Evitare gli incidenti, spesso stupidi, dovuti alle collisioni e alle cadute
- contatti sopra e sotto la rete. Anche durante gli allenamenti (attacco/muro), applicare severamente le regole concernenti il gioco a rete
- traiettoria dei palloni, soprattutto durante gli attacchi e ai servizi; organizzare gli esercizi in modo che l'impatto del pallone avvenga nelle zone libere da giocatori o su giocatori pronti alla ricezione. Evitare che i palloni rotolino sotto i piedi di giocatori che saltano, installando degli attrezzi di protezione (tappeti, cassoni) o designando un giocatore che sorvegli la traiettoria

dei palloni o, meglio ancora, educando i giocatori ad essere attenti ai palloni che rimbalzano contro i muri e rotolano in direzione della rete.

Esempio di preparazione di lezione

Temì

Riscaldamento:

- alcuni fondamentali che concernono la percezione e la coordinazione

Fase di prestazione:

- famiglia «servizio - ricezione»

Ritorno alla calma:

- esercizi di rilassamento e di stiramento

Numero di giocatori:

- 12

Durata dell'allenamento:

- 90 minuti

Gradi:

- 1, 2, 3

Osservazione:

- questa lezione rappresenta un'applicazione delle teorie come esposte sopra.

Presentazione:

più importante dell'ordinario. Il formulario «preparazione della lezione», recto-verso, è in generale sufficiente. Quando s'introduce una nuova materia, il monitore può ispirarsi all'esempio che presentiamo e preparare una materia supplementare e più approfondita da allegare al suo quaderno d'allenamento. Potrà così prendere frequentemente lo spunto senza doverla trascrivere nuovamente sul suo formulario di preparazione.

Materia:

rappresenta la sintesi delle diverse tendenze presentate in Svizzera da allenatori stranieri in occasione degli ultimi corsi centrali: esercizi di riscaldamento ispirati alla scuola italiana e alla Germania dell'est; fase di prestazione con esercizi della scuola francese; ritorno alla calma con esercizi di distensione provenienti dagli USA e dalla Francia. È soprattutto interessante notare che tutti gli esercizi sono adattati alle nostre possibilità e sono stati adottati con successo, da circa un anno, da alcune squadre svizzere.

Grado di difficoltà:

questi esercizi possono essere bene adattati sia al giocatore principiante sia al giocatore di squadra nazionale. Basta riferirsi al capitolo «I differenti agenti d'adattamento» (pag.4).

Stile di condotta:

su questo punto abbiamo pure imparato molto dai nostri conferenzieri e ogni monitore trova modo di riflettere.

Le concezioni, i mezzi, gli scopi, lo sviluppo della pallavolo sono molto differenti in Francia, in Italia, nella Repubblica democratica tedesca e in Svizzera. Troviamo per contro una similitudine stupenda sui punti seguenti: con le loro conoscenze ed esperienze (questi tre grandi maestri sono professionisti), tre allenatori hanno sempre, nel loro insegnamento, un obiettivo a lungo termine più o meno ben determinato e una preparazione precisa a breve termine, con accenti molto pronunciati e che non permettono confusione. Sono di un'estrema sensibilità, nonostante le apparenze burbere e triviali e, benché molto esigenti, sono cordiali e affettuosi con i loro giocatori o i loro interlocutori.

Queste osservazioni sono state confermate da amici o da osservatori che hanno avuto la possibilità di seguire questi personaggi nei loro abituali allenamenti.

Riscaldamento

Parte A

2×5 minuti di «Uni-hoc» (la rete è già tesa e il materiale pronto: cassone per i palloni, sedia d'arbitro). Questo materiale obbliga il giocatore a non guardare la pallina dell'Uni-hoc, allenando così la visione periferica ed evitando di provocare collisioni.

Parte B

Scioltezza: esercizi abituali.

Parti C e D

Scegliere e introdurre 6 esercizi secondo i disegni delle pagine seguenti.

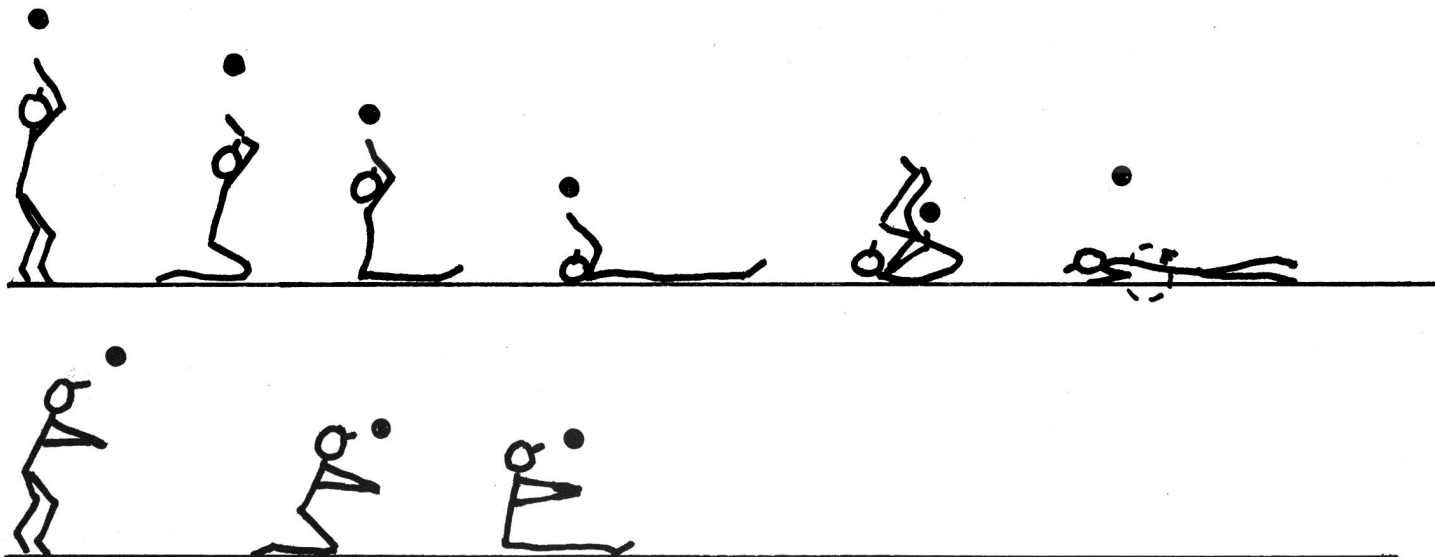
Variazioni degli agenti di adattamento

Adattare sempre la difficoltà dell'esercizio al valore dei giocatori. È così possibile sostituire il gesto dell'autoschiacciata al suolo, relativamente difficile, con un lancio di pallone a due mani, per farlo rimbalzare al suolo davanti a sé.

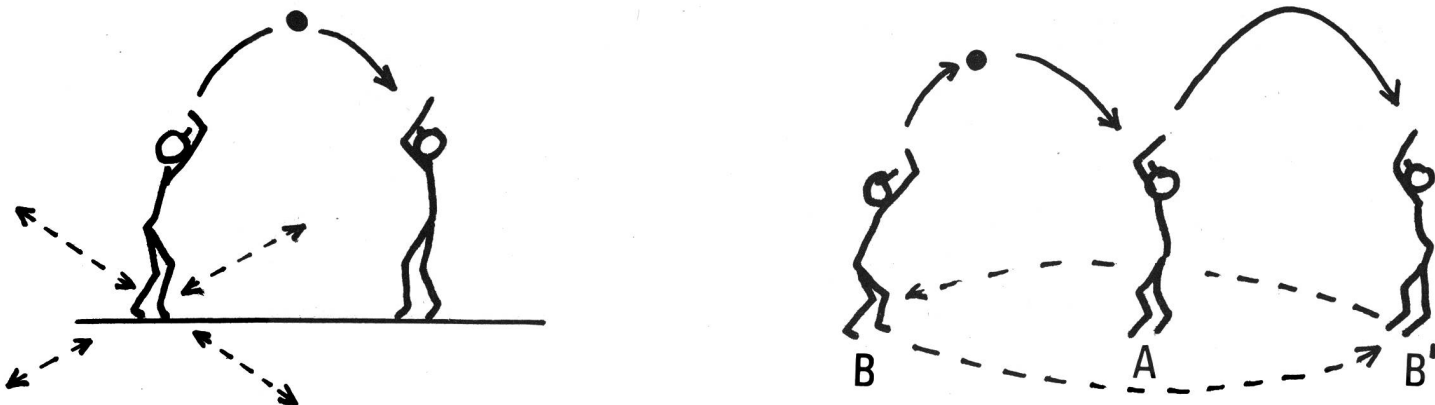
Per gli altri gesti è possibile fare passaggi o bagher intermedi o, ancora, ciò che è più facile, bloccare il pallone.

Insistere costantemente sull'esecuzione perfetta dei fondamentali. Occorre continuamente correggere!

Differenti forme di palleggio con passaggio e bagher



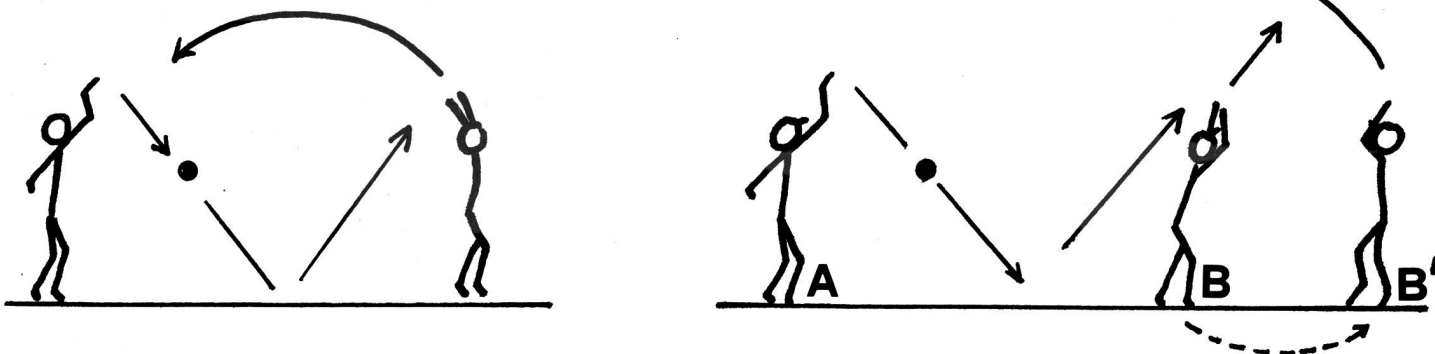
Due giocatori: passaggio e bagher con spostamento

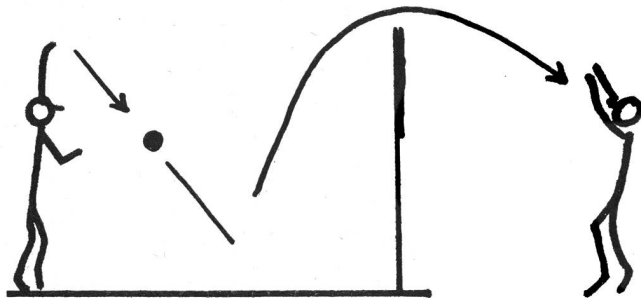
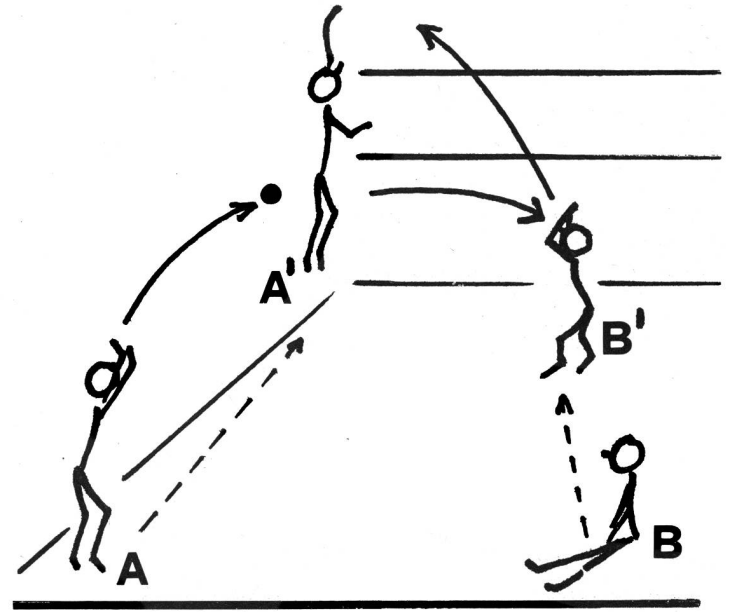
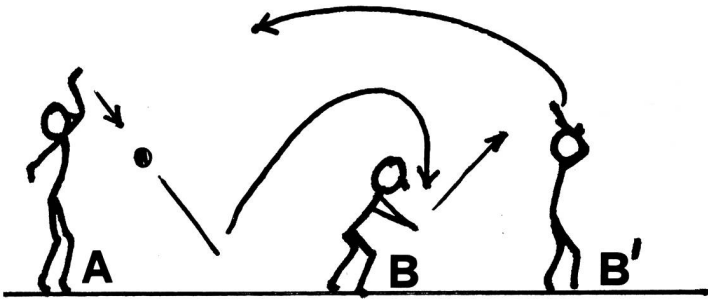
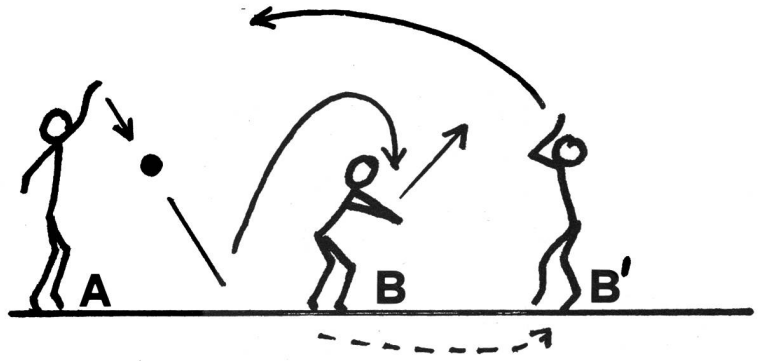
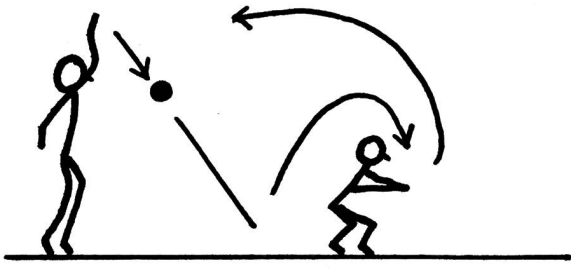


Un giocatore: autoschiacciata con spostamento e altri gesti tecnici

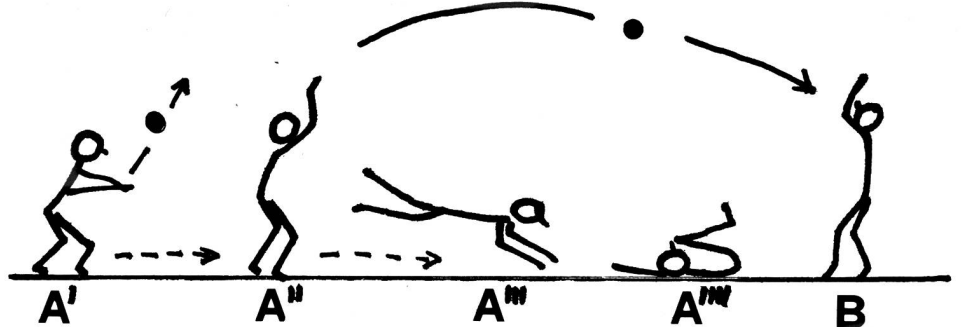
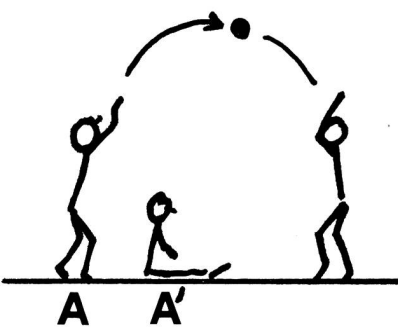
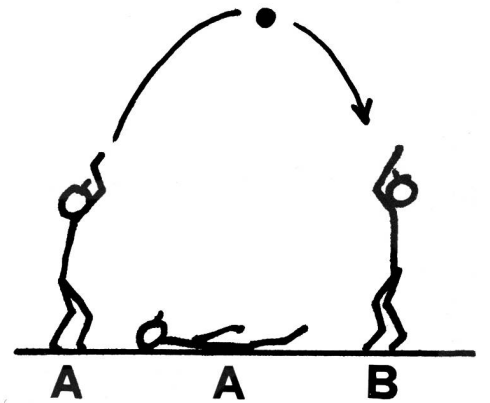
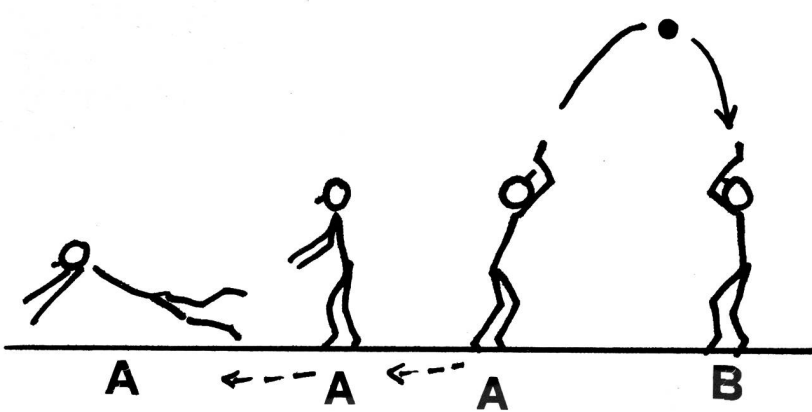


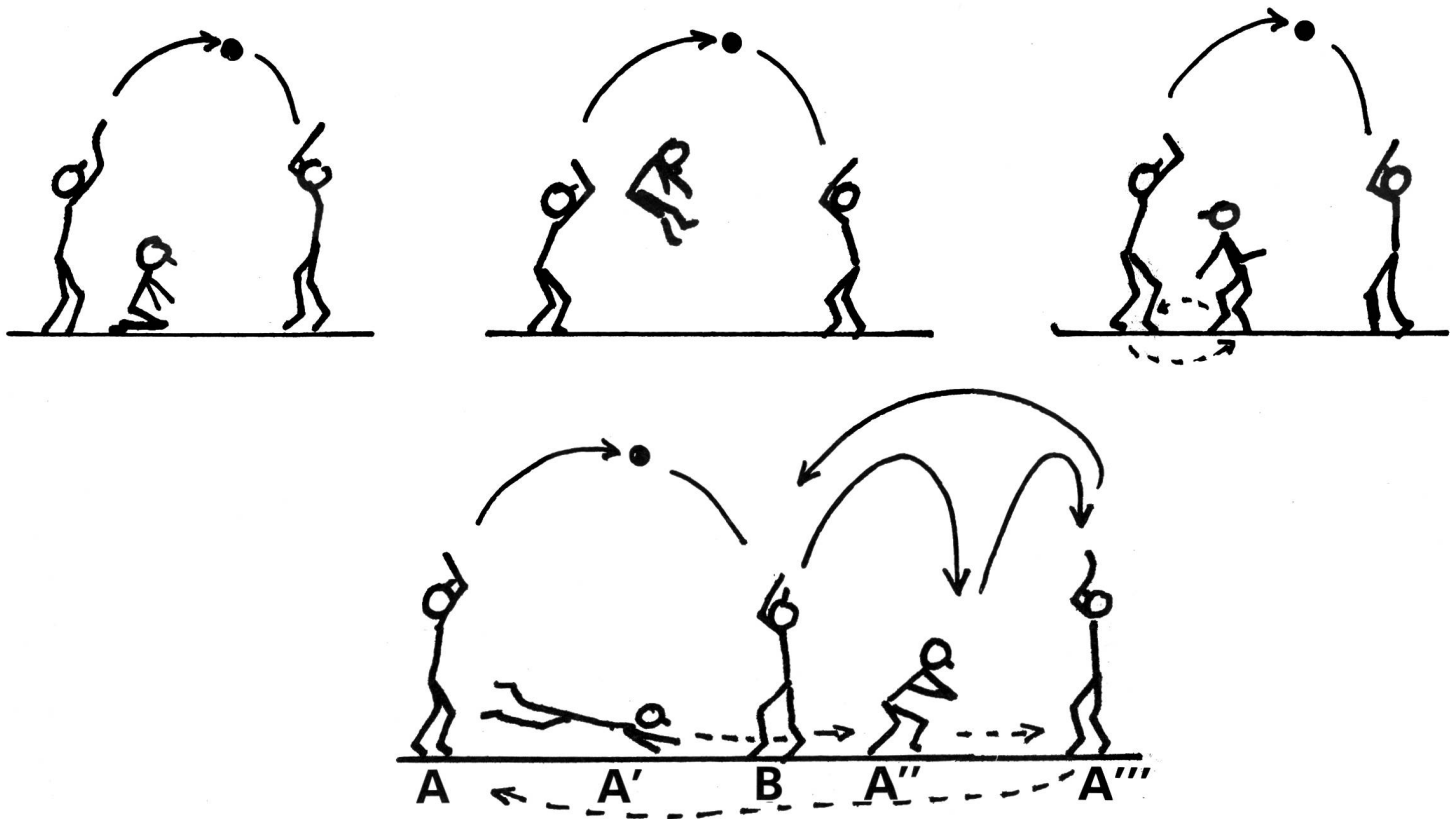
Due giocatori: differenti seguiti di fondamentali: autoschiacciata, passaggio, bagher ecc.



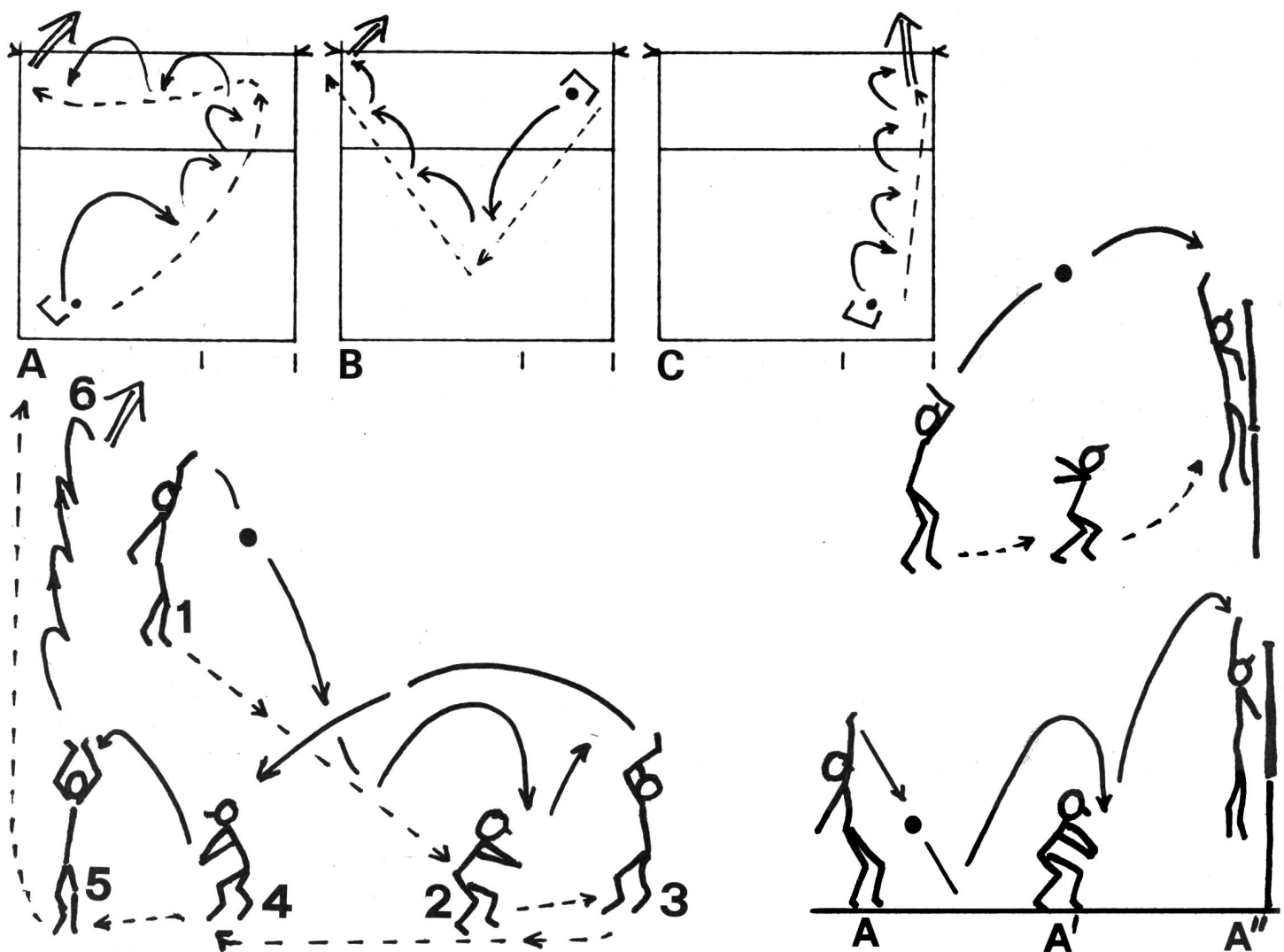


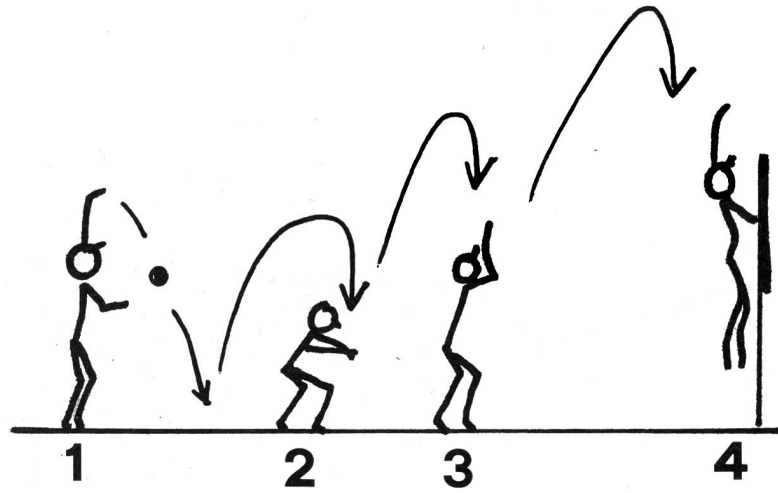
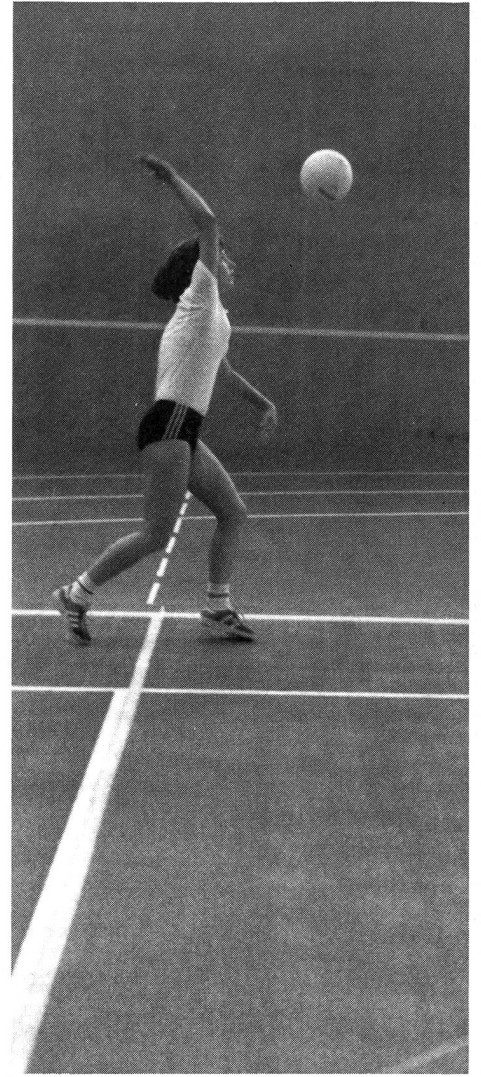
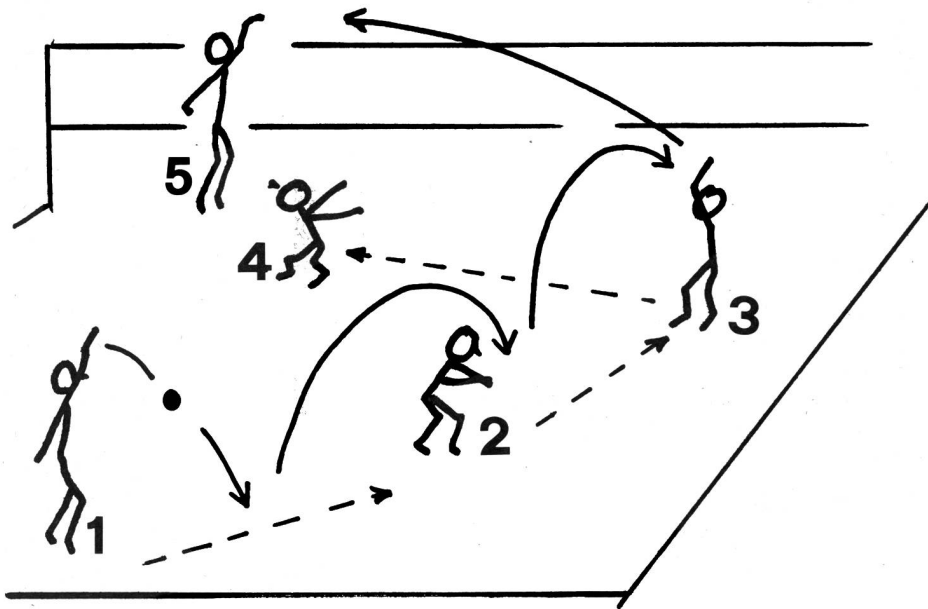
Due giocatori: passaggio e bagher con esercizi complementari



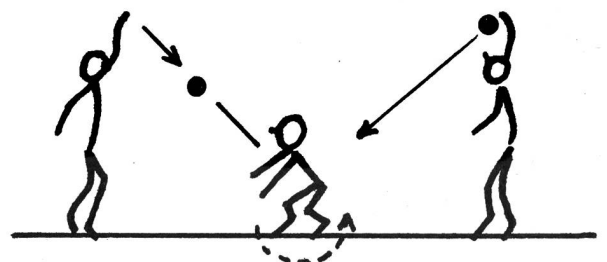
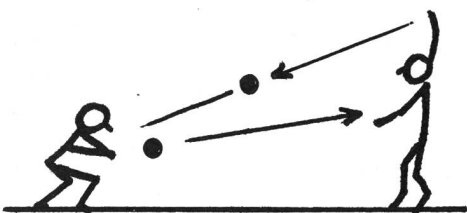
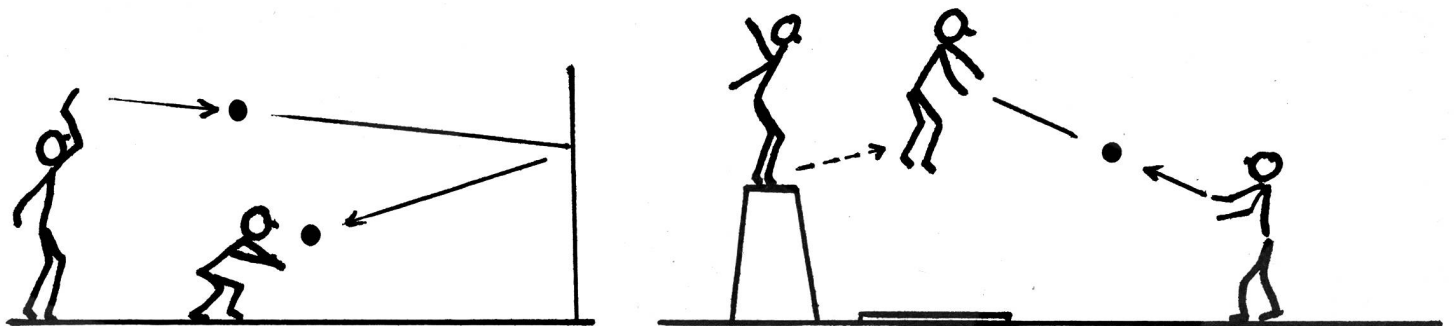


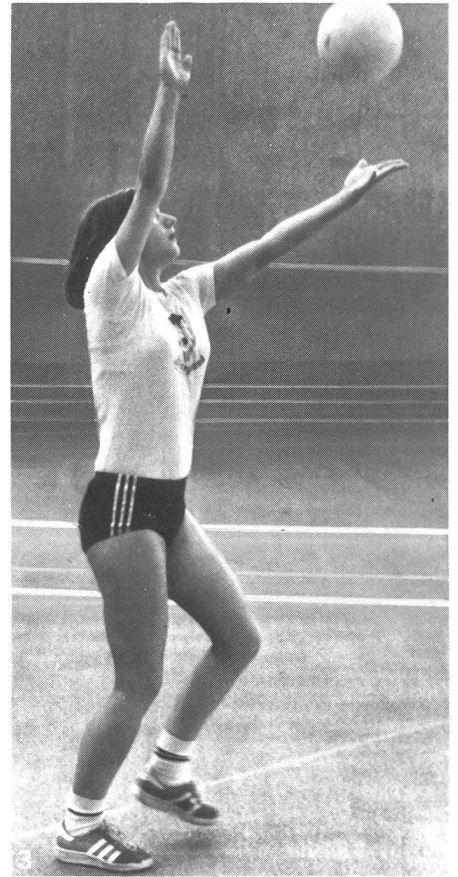
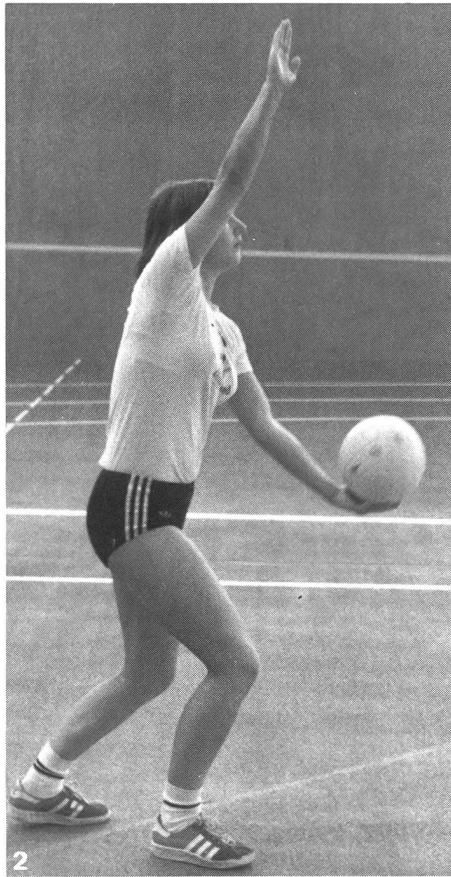
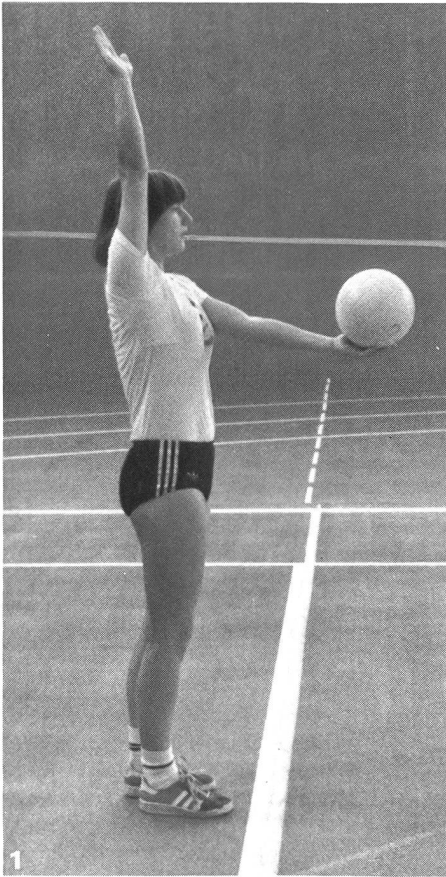
Un giocatore: sotto forma di circuito, su metà campo, secondo i tragitti indicati nei disegni A, B, C: autoschiacciata al suolo seguita da differenti fondamentali e conclusione con schiacciata a rete





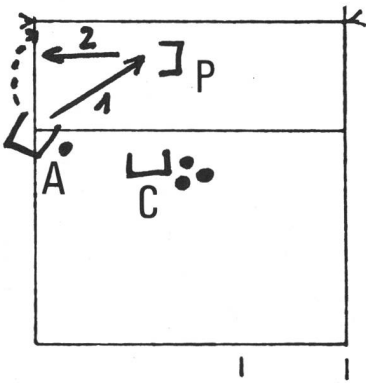
Due o tre giocatori: diversi esercizi di reazione e di coordinazione





Alla fine del riscaldamento

Seguito di esercizi combinati a rete. Posizione dei giocatori alla partenza:



A, il giocatore in azione, effettua un passaggio a P, che esegue un passaggio parallelo alla rete:

- A esegue un passaggio in sospensione a P; P effettua una schiacciata su A a 3 m
- A esegue un bagher su P il quale fa un passaggio parallelo alla rete
- A schiaccia a rete, poi esegue un muro; il giocatore C lancia il suo pallone a P che schiaccia su A a 3 m
- A esegue un bagher su P che fa un passaggio parallelo alla rete
- A schiaccia a rete, poi esegue un muro; il giocatore C lancia il suo secondo pallone a P che schiaccia su A a 3 m
- A esegue un bagher su P che esegue un passaggio parallelo alla rete
- A schiaccia a rete poi esegue un muro; in pari tempo C lancia il suo terzo pallone dietro A in modo che questo giocatore sia obbligato a tuffarsi.

Poi rotazione.

Variazione degli agenti d'adattamento

I principianti possono sostituire la schiacciata con il passaggio a due mani, il bagher con il passaggio alto o con il passaggio da pallacanestro, il passaggio in sospensione con un passaggio semplice o con il passaggio da basket. Rallentare il ritmo.

Fase di prestazione

A titolo d'esempio, la materia di questa fase d'allenamento è stata riportata sul formulario «Preparazione della lezione».

Da più di un anno, questo formulario è in prova presso numerosi esperti; la sua attuale presentazione sembra dia soddisfazione. Si raccomanda vivamente ai monitori di servirsene e di farne una raccolta personale di materia. Durante il periodo transitorio, ogni monitore può ordinarlo per iscritto presso il responsabile della disciplina.

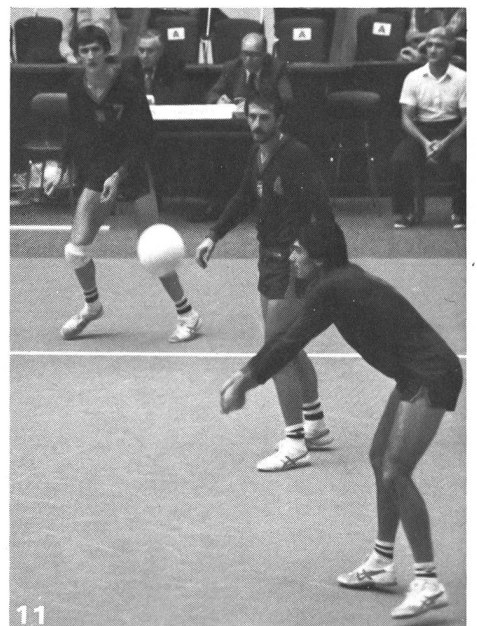
Osservazione: l'esempio riprodotto sulle pagine che seguono è molto particolareggiato, ciò che non sarà forzatamente il caso quando il monitore prepara il suo allenamento. Inoltre, c'è una sola azione per campo.

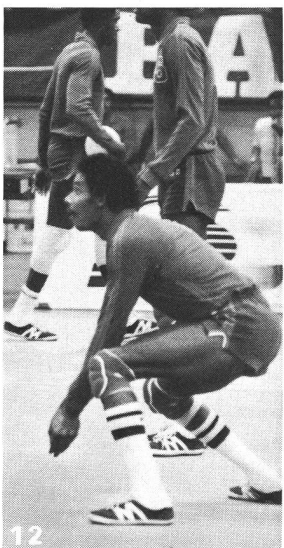
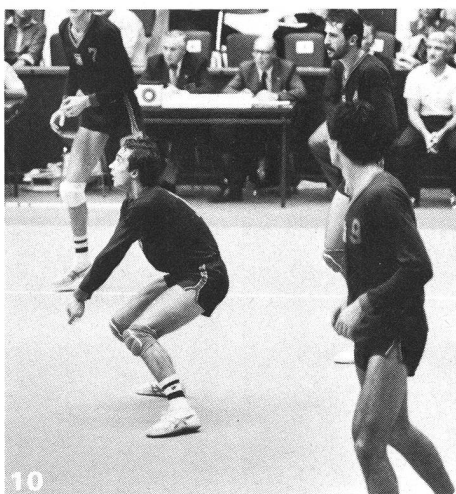
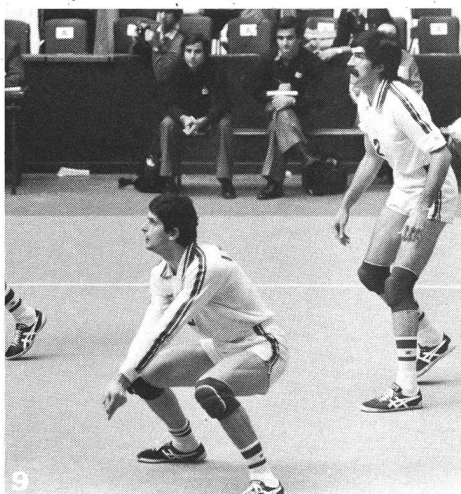
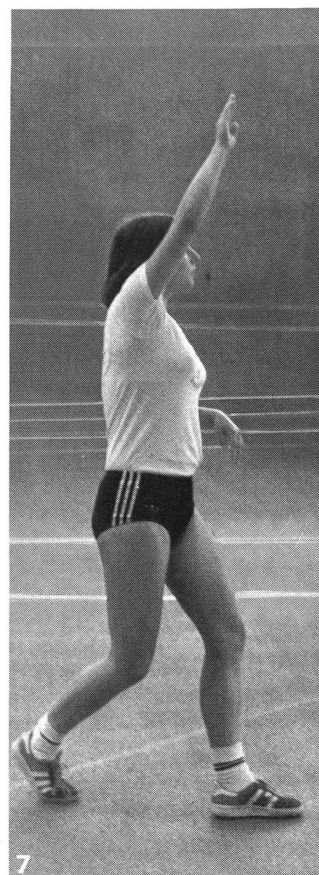
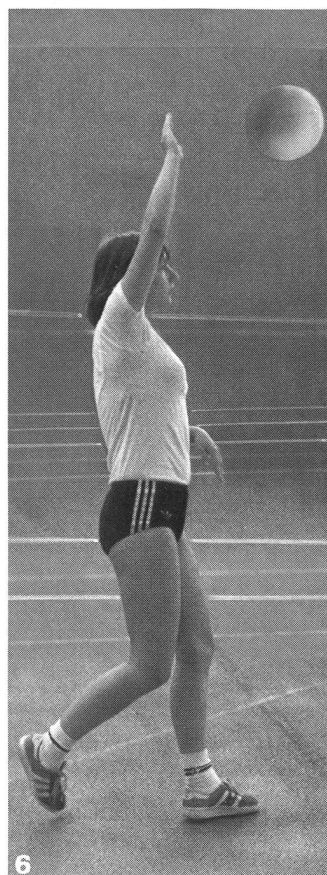
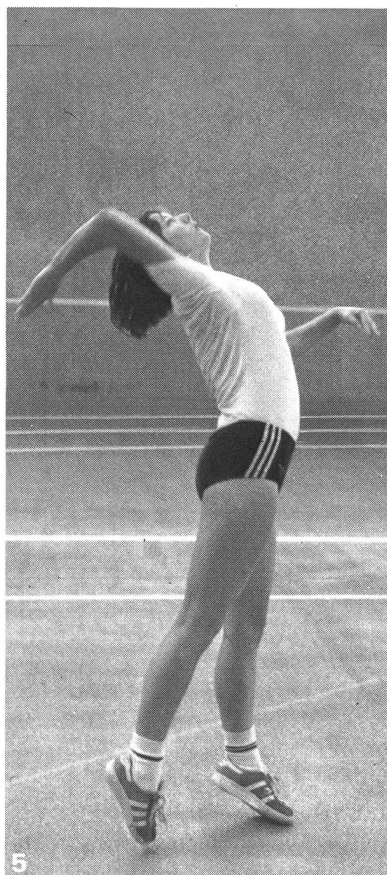
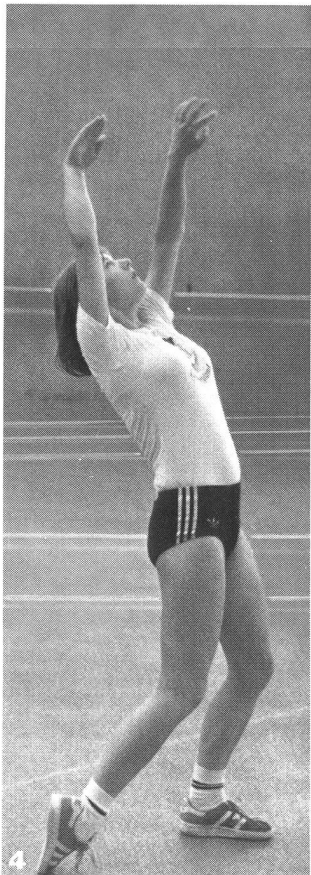
Complemento alla fase di prestazione

Il servizio (foto 1-7)

Gli accenti principali:

- prima di colpire il pallone, ripetere 1-2 volte il movimento con il braccio ben teso
- orientare il corpo per permettere il colpo al pallone nell'asse del braccio di servizio
- fermare la mano rigida non appena il pallone è stato colpito





La ricezione

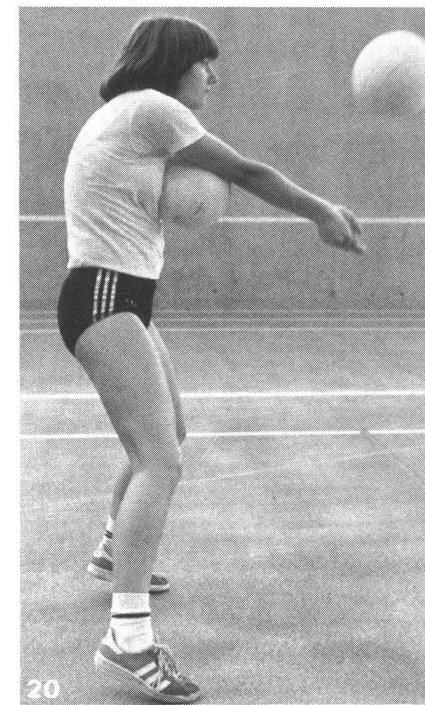
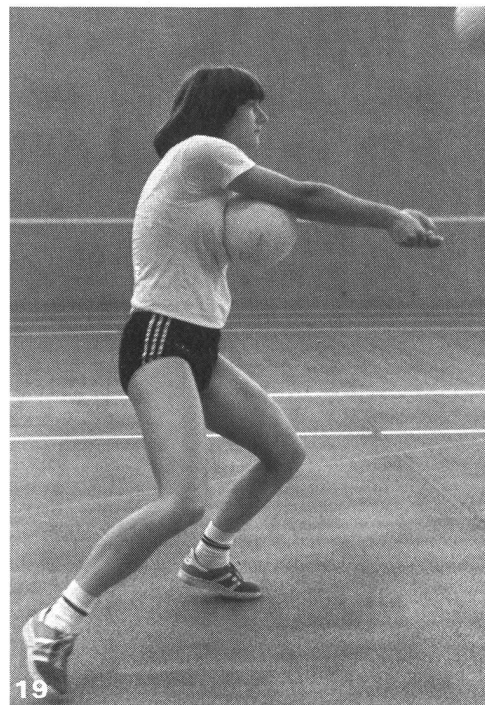
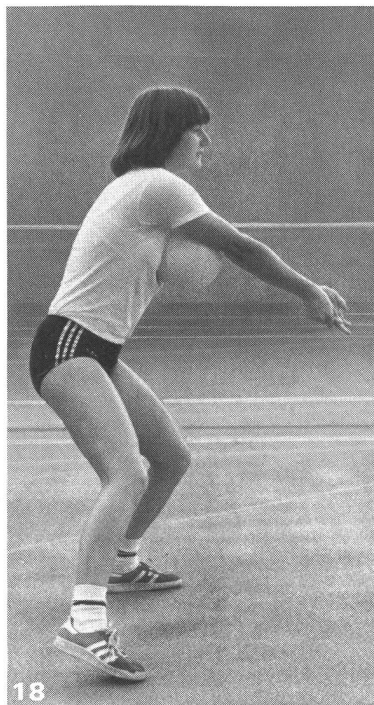
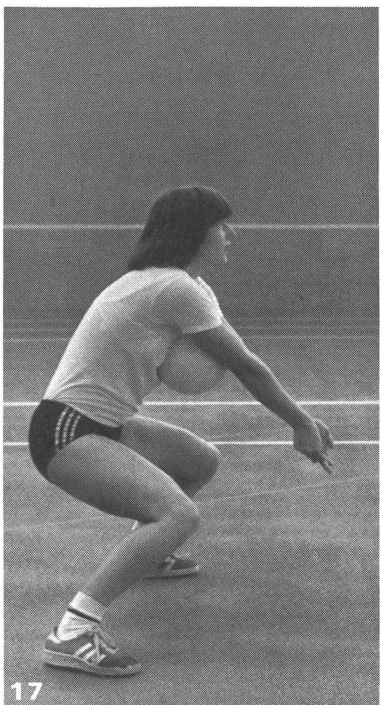
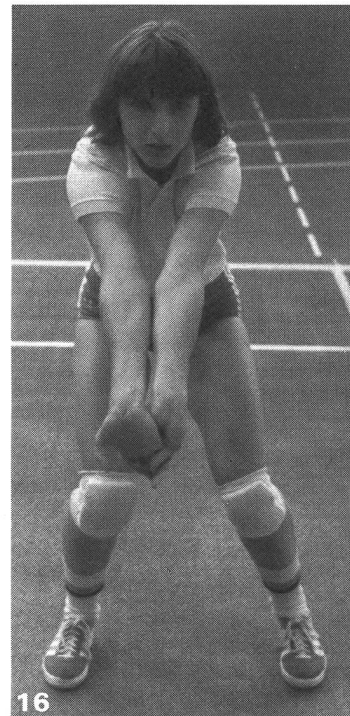
(foto 8-13)

Ben fare la distinzione fra bagher I (ricezione di servizio) e il bagher II (ricezione di schiacciata). La differenza principale risiede nel fatto che in una ricezione di servizio il giocatore ha il tempo di appostarsi dietro il pallone (12-25 m di traiettoria). Può esistere un problema nei 5-8 ultimi metri di traiettoria, in caso di servizio fluttuante, nelle competizioni ad alto livello.

Di conseguenza, gli accenti principali sono:

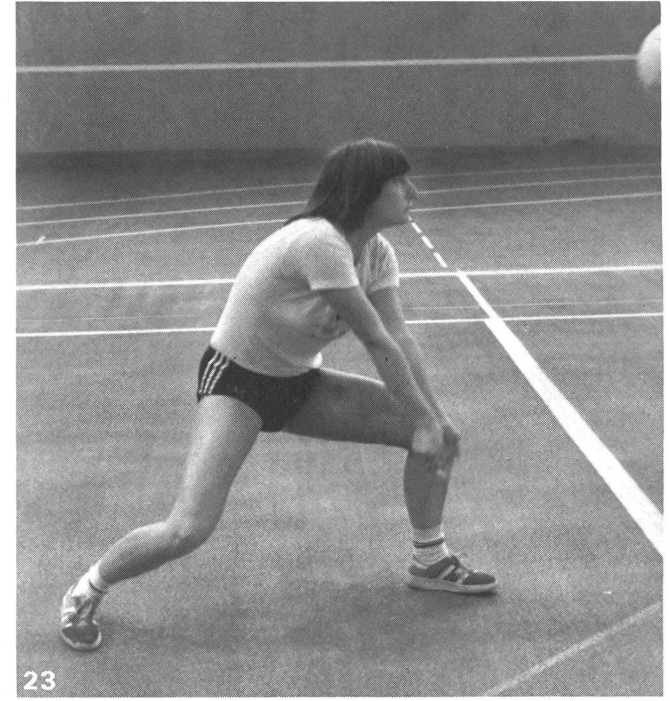
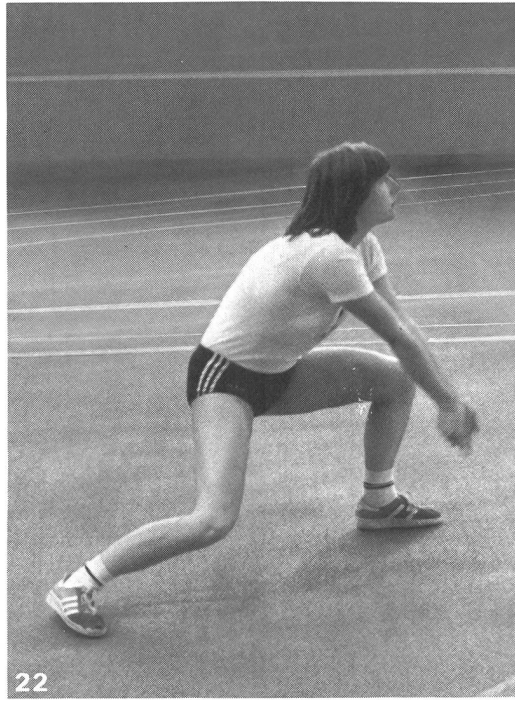
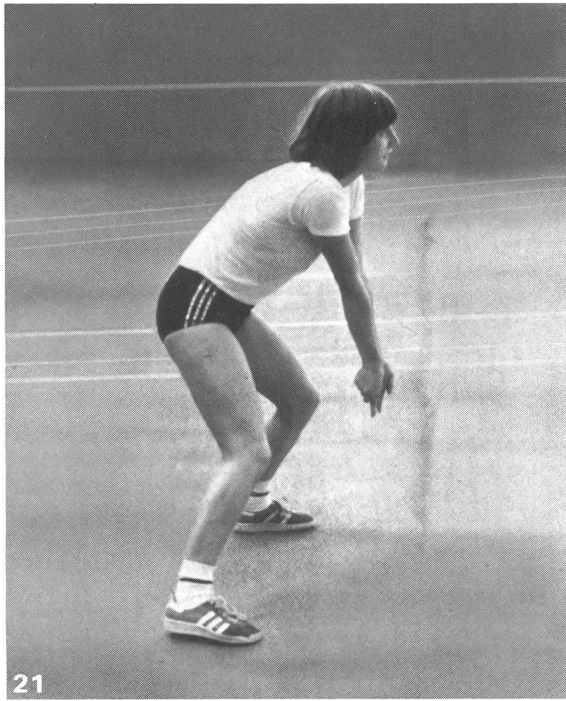
- la preparazione delle braccia, prima della partenza del servizio, in una posizione del corpo semi-flessa, piuttosto alta. Gli spostamenti non sono molto importanti, il giocatore non ha difficoltà a muoversi mantenendo correttamente le mani insieme con il vantaggio d'aver potuto controllare, prima, l'esattezza della sua posizione di ricezione
- l'orientamento in rapporto a chi esegue il passaggio
- in posizione d'attesa: trasportare il peso del corpo piuttosto sulla punta dei piedi e sollevare sempre un piede dopo l'altro; pensare alla posizione di ricezione del servizio di un tennista (Borg!)
- la ricezione del pallone con determinazione: non subire, ma attaccare il pallone.

Nell'attuale evoluzione del bagher I, è possibile osservare due diversi stili, ognuno dei quali ha i suoi adepti. Importante per il giocatore è sceglierne uno e allenarlo senza cercare di mescolarlo all'altro.

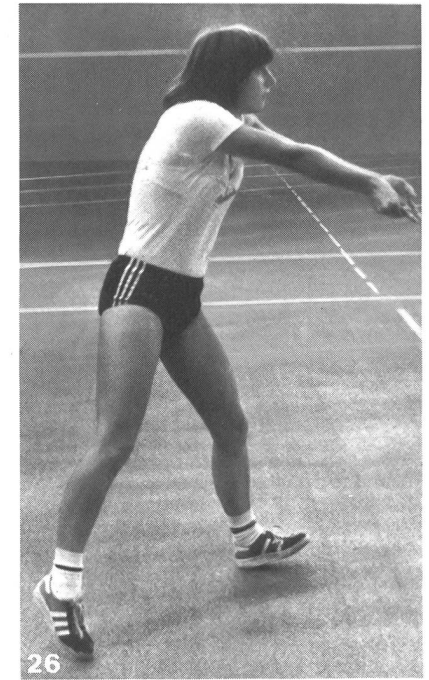
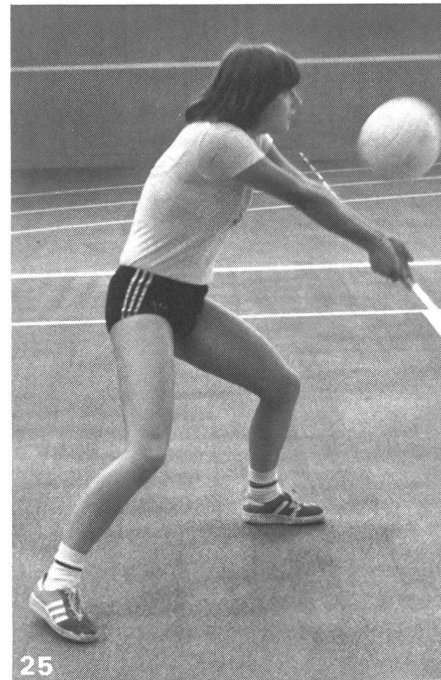
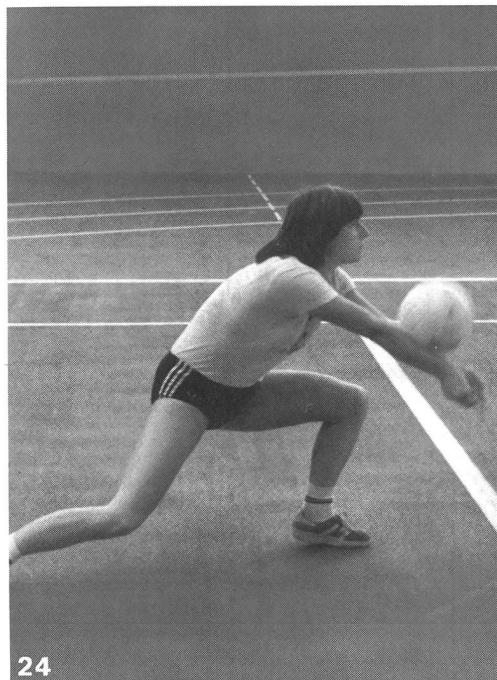


Scuola giapponese
(foto 14-20)

Il pallone è atteso con le *braccia oblique* secondo un angolo che sarebbe dato da un pallone trattenuto sul petto con la parte posteriore delle braccia. Il movimento d'attacco del pallone avviene soprattutto con le gambe, il pallone rimbalza sulle braccia che ammortizzano solo *debolmente il movimento*. I muscoli delle avambraccia, delle braccia, delle spalle, del collo e della mascella sono molto contratti.



Scuola tedesco-orientale
(foto 21-26)



Il pallone è atteso con le *braccia tese verso il basso* e attaccato con un gran passo in avanti e secondo un *ampio movimento delle braccia*, ciò che suppone una grandissima mobilità delle spalle che hanno funzione di perno. In nessun caso, tanto in uno stile quanto nell'altro, le braccia salgono oltre l'orizzontale.

Data: 1.9.80

Ora: 18.00-19.55

Luogo: Nuovo ginnasio

N. all. 12

Squadra:

N. giocatori previsti: 12

Passatori: 4

Materiale speciale: 12 bastoni, 1 pallina (Uni-hoc)

Tema (accenti): *Riscaldamento: iniziazione di una nuova materia*

Fase di prestazione: servizio - ricezione

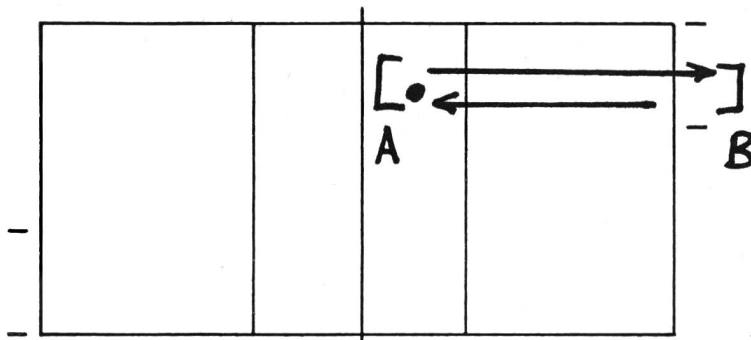
Accento: controllo tecnico secondo cap. 2 «Fase di prestazione»

Riscaldamento

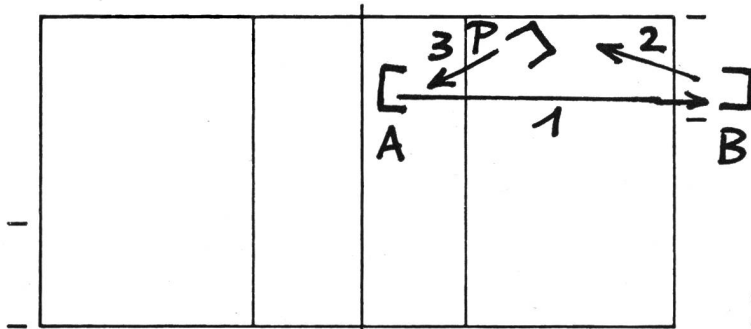
Fase di prestazione

Organizzazione

Vedi cap. 1
Riscaldamento,
parti a, b, c, d

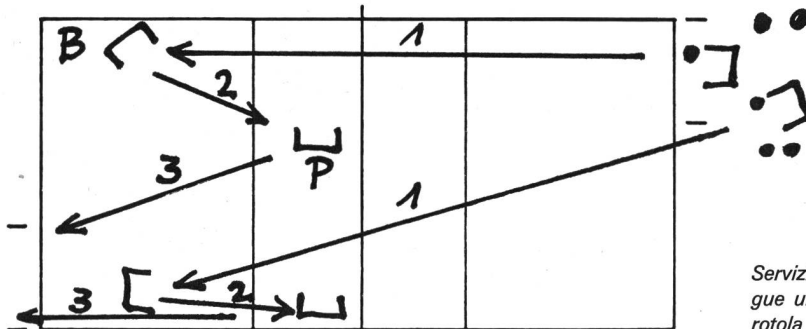


A lancia il pallone su B simulando un servizio



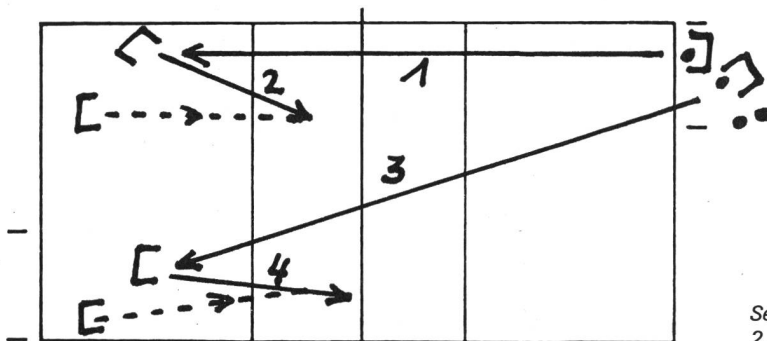
Idem, ma accento sull'orientamento di B e ricezione su P

Condizione fisica

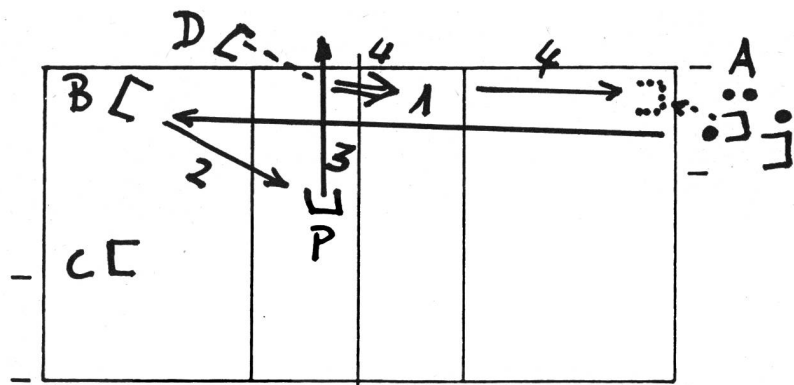


Esercizi secondo
le foto 40a, b, c, d

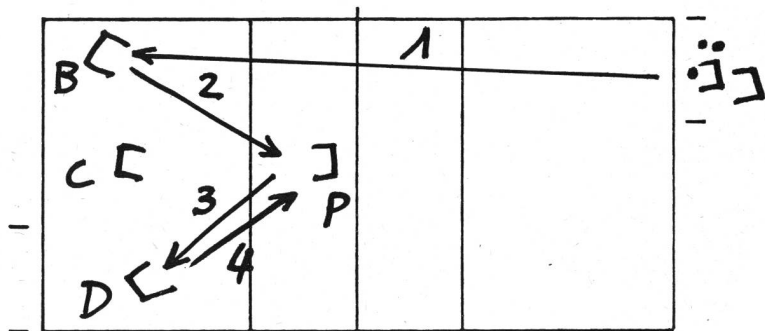
Servizi diretti su B che orienta per dare a P. Costui esegue un passaggio in sospensione sopra la testa e rotola il pallone al servitore



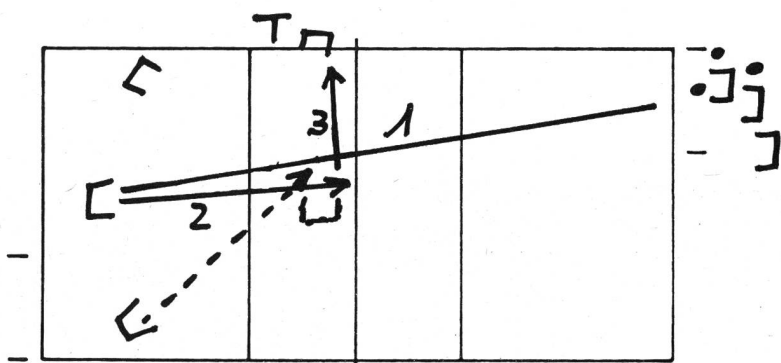
Servizio diretto su B che dà a P in penetrazione. Poi 2. servizio su C che ritorna a un 2.P



Servizio diretto su B o C che fa una ricezione su P; P esegue un passaggio a D che attacca con precisione su A che ha appena eseguito il servizio.



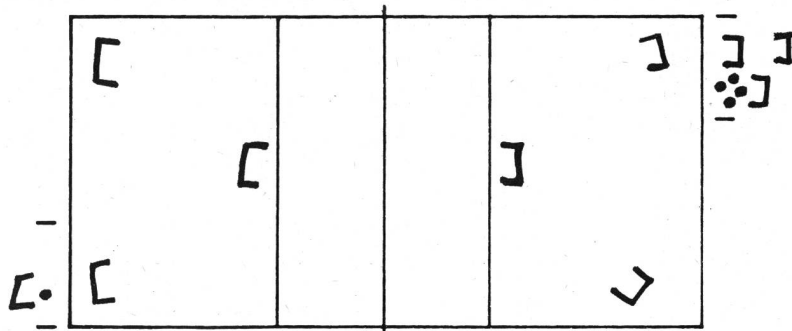
Servizio diretto su B, C o D che esegue una ricezione su P; P fa una schiacciata su D che ridà a P il quale schiaccia nuovamente su C che ritorna a P che rotola il pallone al servizio.



Concorso di servizi

La squadra al servizio serve sui tre giocatori avversari nell'altro campo. Per vincere 1 punto: la squadra alla ricezione deve dare la palla al suo P che, con passaggio alto, dà al suo allenatore sulla linea. Costui, braccia alzate, deve ricevere la palla senza spostare i piedi.

Dopo 20 servizi, cambio; dare il risultato.



3 contro 3. Solo nella zona arretrata.
Formazione di difesa abituale: 1-2.
2 set fino a 5 punti con servizi.

Comunicazioni:

Portare 2 fotografie
Torneo G+S

Ritorno alla calma:

Come d'abitudine, secondo foglio annesso

Retro-controllo:

Non avuto tempo per esercizio 5.
Grandi debolezze: alla ricezione, movimento d'attacco del pallone e imporsi gridando.
Correggere ancora il servizio di Maria.

Assenti: (nome/motivo)

Syli - ferita

Ritorno alla calma

Correre

2-3 giri della palestra in «decontrazione». Insistere su un ritorno alla respirazione normale.

Stiramenti

Scegliere 4-6 esercizi del repertorio proposto qui accanto, eseguirli regolarmente alla fine di ogni allenamento e di ogni partita (in palestra, negli spogliatoi o nei corridoi).

Conformarsi alle seguenti regole:

- svolgere questi movimenti lentamente e correttamente
- evitare movimenti violenti o di molleggiamento
- mettere progressivamente l'articolazione e i gruppi muscolari sotto tensione, rispettando rigorosamente le differenti forme d'esercizio proposte, per arrivare in una situazione quasi gradevole
- mantenere questa tensione durante 15-30 secondi, poi ritornare alla posizione normale; respirare profondamente secondo necessità
- eseguire una seconda volta il movimento aumentando ancora lo stiramento
- pensare che questi esercizi non devono provocare dolori, ma diventare progressivamente rilassanti e, soprattutto, essere un mezzo per aumentare la scioltezza articolare e muscolare (mobilità).

Attenzione: eseguire questi movimenti con una grande precisione, conformemente alle fotografie. Fra l'altro:

Foto 33: braccio destro sulla gamba sinistra spinta all'interno

Foto 37 e 38: la gamba arretrata è tesa e il tallone deve restare al suolo

Foto 40a, b, c, d: rafforzamento dei diversi gruppi muscolari dorsali. Eseguire molto lentamente il movimento delle braccia, andata e ritorno, mantenendo i gruppi muscolari interessati sotto tensione. Da eseguire 6-10 volte.

Localizzazione degli stiramenti

I gruppi muscolari messi particolarmente sotto tensione possono ripartirsi nel modo seguente:

Foto 27, 28, 29, 30: braccia e spalle

Foto 31, 32, 33, 34, 35, 36: glutei e cosce

Foto 37, 38: polpaccio della gamba arretrata

Foto 39: schiena

Sospensione

Due sospensioni di 10 secondi; ridiscendere lentamente dalle spalliere (o da un altro attrezzo) senza saltare.

Comunicazioni, informazioni

