L’utilizzo del Palleggio come primo tocco: ricezione, difesa ed appoggio

INTRODUZIONE

Negli ultimi anni molti sono stati i cambiamenti che la Pallavolo ha subito sia per motivi di spettacolarità che per motivi “televisivi”.
Abbiamo dovuto abituarci ad un nuovo tipo di punteggio (Really Point System), a nuove regole che riguardano la battuta (area di battuta allargata, possibilità di toccare il nastro della rete,…), all’introduzione di un nuovo ruolo (il libero) ed altre ancora. Ma non è finita, altre novità sono nell’aria per rendere il nostro sport sempre più spettacolare e appassionante.

Nel 1997 è stato approvata la regola 9.2.3.2 (“al primo tocco di squadra (9.1*; 14.4.1**), la palla può toccare consecutivamente più parti del corpo di un giocatore, a condizione che tali contatti abbiamo luogo nel corso della stessa azione”). Il compito di questo mio Project Work è proprio quello di provare ad analizzare tale novità.
L’introduzione di questa nuova regola in realtà non ha portato troppi cambiamenti per quanto riguarda l’economia della gara o ancora di più per ciò che riguarda il gioco stesso. Ha dato la possibilità alle squadre di impostare nel migliore dei modi il proprio gioco d’attacco ed in fase di difesa a rendere un po’ più spettacolari alcune azioni.
Infatti adesso è possibile ricevere, difendere ed appoggiare anche in palleggio (tecnica prima sconsigliabile in quanto c’era la possibilità di incappare nella sanzione arbitrale per doppio tocco); ma come dice mister Marco Paolini “la ricezione in palleggio, anche se un tempo adottata dai "pionieri" della pallavolo, oggi rappresenta solo una nicchia di settore.”

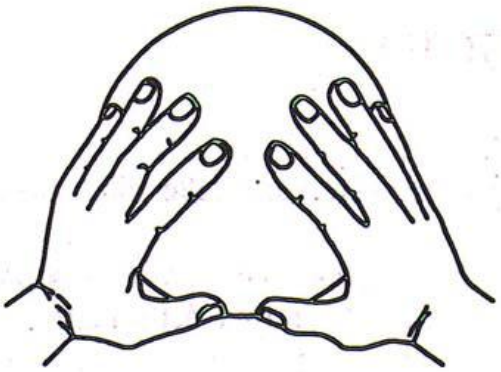
* 9.1: “un tocco è qualsiasi contatto della palla con un giocatore. Ogni squadra ha diritto a tre tocchi (oltre a quello del muro) per rinviare la palla…”
** 14.4.1: “il contatto della palla da parte del muro non è conteggiato come un tocco di squadra. Conseguentemente, dopo il tocco del muro, la squadra ha diritto a tre tocchi per rinviare la palla”

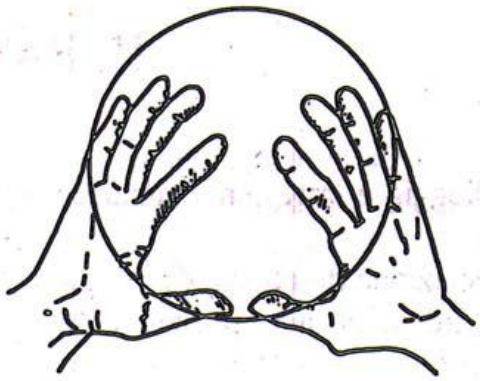
PALLEGGIO

Il palleggio rappresenta la tecnica più efficace per ottenere un passaggio preciso.
a) Tecnica del Palleggio

-Posizione delle mani

I polsi sono leggermente flessi all'indietro, le dita sono aperte e tenute comodamente semiflesse in una posizione "avvolgente" (rispetto alla forma della palla), i pollici puntano l'uno verso l'altro ed i palmi sono un po' orientati verso l'interno, praticamente le mani durante il palleggio vanno a formare idealmente una semisfera.

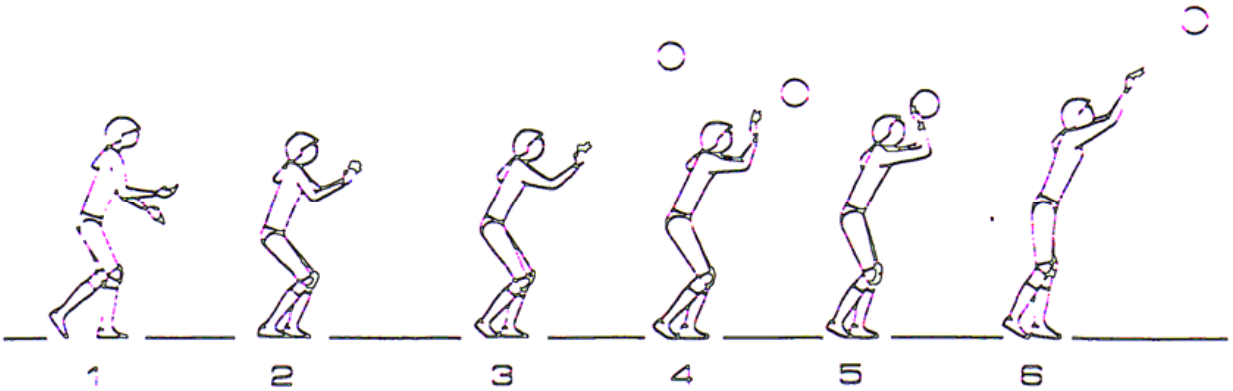




-Contatto con la palla
Le mani e i polsi dovrebbero essere rilassati e flessibili, per ridurre la forza di impatto della palla, ammortizzandola, e nello stesso tempo spingerla attivamente. Tutte e dieci le dita devono toccare la palla, ma il contatto maggiore lo hanno le tre dita più forti (pollice, indice e medio). Il contatto con la palla dovrebbe essere dolce e fermo, unendo sofficità e durezza allo stesso tempo.

-Punto di contatto
Si dovrebbe impattare la palla sopra la fronte. Talvolta, tuttavia, si possono estendere le braccia un po' di più per raggiungere la palla quando questa è più alta e vicina a rete, o davanti al petto se questa è più bassa. Insomma il punto di contatto dovrebbe essere cambiato per adattarsi alla situazione che si presenta durante il gioco (alzata, ricezione, difesa, appoggio).

-Azione del corpo
Si dovrebbe eseguire l'azione di palleggio in modo armonioso, applicando la forza di tutto il corpo, estendendo ginocchia, braccia e bacino.



b) Traiettorie di arrivo della palla
L'identificazione della traiettoria del pallone è d'importanza fondamentale per il giusto posizionamento del corpo sotto la palla; la palla deve essere sopra la testa davanti la fronte. Questa capacità è data dalle conoscenze e abilità di ogni

singolo individuo grazie alle esperienze fatte. Il soggetto deve quindi conoscere la posizione corretta di contatto con la palla, regolare il proprio movimento in base al movimento della palla, sapendo che le leggi che regolano la traiettoria della palla in volo sono determinate dalla direzione e dalla forza di spinta impresse alla palla.

c) Arti Inferiori
Il controllo degli arti inferiori è di fondamentale importanza per insegnare ad anticipare il pallone, ad arrivare anzitempo sotto la palla in modo da essere fermi quando si esegue il palleggio: qui entra in gioco la capacità d'intuire la traiettoria (vedi punto precedente). Il controllo degli arti inferiori riguarda la cosiddetta posizione di attesa, cioè i brevi attimi di immobilità prima del contatto con la palla, e le modalità di spostamento per raggiungere il punto adeguato di posizionamento. Per spostamento o andatura intendiamo la traslocazione da un punto ad un altro. Lo spostamento permette di arrivare velocemente in posizione corretta per iniziare il fondamentale dalla posizione statica. Nella posizione di attesa, le gambe sono leggermente piegate, piedi divaricati uno più avanti dell'altro tenendo conto delle diverse situazioni di gioco e della posizione del campo in cui ci si trova. Viene assunta questa posizione per avere un miglior equilibrio in tutta la fase di effettuazione del palleggio.

d) Arti Superiori
E' importante ricordare, oltre all'aspetto tecnico (braccia, polso, mani, dita) già visto precedentemente, che ciò che ci porta sotto ed in contatto con la palla è la coordinazione occhi-arti (quando dobbiamo ricevere un oggetto/pallone, l'occhio, elemento sensoriale, percepisce la direzione dell'oggetto, mentre gli arti inferiori e superiori si muovono per riceverla).

e) Tronco
Il tronco si deve trovare eretto in una posizione neutrale per permettere un buon palleggio. Il tronco nella fase di effettuazione del palleggio solitamente segue la direzione della palla, dovendo essere le spalle sempre nella direzioni in cui si vuole mandare la palla.
Anche negli spostamenti il tronco rimane nella posizione più comoda per consentire un'efficacia maggiore al raggiungimento dell'obbiettivo.

f) Traiettorie di uscita della palla
La traiettoria della palla dipende dallo scopo. Solitamente quando parliamo di palleggio d'alzata per dare delle coordinate corrette sulla traiettoria del palleggio viene analizzato il palleggio in rapporto alla rete ed all'attacco che verrà effettuato in successione; nel nostro caso invece il palleggio in rapporto alla rete ed alla zona di alzata del palleggiatore.

g) Le variabili
Sono l'insieme di tutte le situazioni anomale che possono verificarsi durante il gioco (essendo il nostro uno sport di situazione) e che non consentono di

sviluppare correttamente il gesto tecnico di base. Quindi riassumendo in punti chiave per effettuare un corretto palleggio bisogna:

Preparazione
1. Spostarsi verso la palla
2. Assumere la posizione
3. Spalle dritte verso il bersaglio
4. Gambe leggermente divaricate
5. Piegar leggermente gambe, braccia e fianchi
6. Tenere le mani sopra la testa davanti alla fronte
7. Seguire la palla

Esecuzione
1. Toccare la palla con le punte delle dita (polpastrelli) e i pollici
2. Allungare le gambe e le braccia verso il bersaglio
3. Orientare la palla all'altezza desiderata
4. Orientare la palla verso l'obiettivo (schiacciatore o alzatore che sia)

Prosecuzione
1. Distendere completamente le braccia
2. Le mani sono orientate verso il bersaglio
3. Trasferire il peso verso il bersaglio
4. Spostarsi in direzione dell'alzata

Adesso che abbiamo visto l'aspetto tecnico del palleggio cerchiamo di affrontare quello che è parte portante dell'obiettivo di questo Project Work, ovvero quello di evidenziare l'eventuale importanza di utilizzare il fondamentale del palleggio come 1° tocco: ricezione, difesa o appoggio che sia. Quindi andiamo con ordine.

RICEZIONE

Rappresenta il primo dei fondamentali nella fase del cambiopalla della pallavolo. Quindi è necessario riservare un'attenzione particolare sia nel momento della formazione del giocatore sia nell'allenamento per le competizioni. Infatti dall'esecuzione ottimale di questo gesto dipendono tutte le azioni successive per ottenere il cambio palla, ed è quindi necessario apprenderlo in modo efficace ed allenarlo costantemente. Inoltre è il migliore indicatore per valutare la capacità di concentrazione di una squadra. Gli obiettivi di una buona ricezione devono essere sempre non subire il punto e cercare la maggior precisione possibile nel passare la palla.
Ormai il sistema di ricezione sempre più consolidato è il modello americano. In relazione al tipo del servizio avversario la squadra in ricezione decide quanti (2,3 o se necessario 4) e quali (i più bravi o quelli meno impegnati nell'attacco) atleti da inserire nel proprio sistema ricettivo. Solitamente (parlando soprattutto del maschile) sulla battuta float tutti ricevono impiegando due giocatori (in questo modo vengono anche ridotte le "zone di conflitto") mentre il servizio al salto viene ricevuto da 3/4 (inserendo l'opposto). Per quanto riguarda il servizio salto-

float molti alternano la ricezione a due con quella a tre (magari inserendo il terzo ricettore per battute particolarmente tese e ficcanti).

Comunque ricordiamoci che la qualità della ricezione non è fatta solo di tecnica, piani di rimbalzo, di appoggio o di angoli ma è legata anche al rendimento mentale del giocatore. E' importante lavorare anche su quest'obiettivo anche in considerazione del fatto che, con le nuove regole, il gesto tecnico non eseguito perfettamente è molto più tollerato. Forse è più conveniente lavorare sulla precisione che sulla realizzazione tecnicamente perfetta. Ed è proprio qui che l'utilizzo del palleggio ha iniziato a prendere piede. Questo discorso però può valere quasi esclusivamente con atleti già formati ed evoluti (infatti non è il caso di insistere su cambiamenti tecnici che magari possono procurare solo danni psicologici, facendo venire meno quelle che possono essere le sicurezze e le certezze dell'atleta), mentre per atleti di giovane età è sicuramente corretto allenare entrambi i sistemi per avere la possibilità di decidere quale fondamentale dà loro più sicurezza ed efficienza. Un grosso aiuto lo ha dato anche l'introduzione della battuta dal basso (di sicurezza) nei primi campionati giovanili (anche se presa per altre motivazioni), infatti i giovani atleti hanno avuto la possibilità di applicare e migliorare il palleggio in ricezione.

Ma entrando più nello specifico solitamente si ricevono in palleggio le battute float e salto-float molto corte, alte e/o lunghe. Battute per le quali, partendo da una posizione più avanzata, è possibile anticipare lo spostamento ed è anche possibile disporsi meglio frontalmente per sfruttare la precisione dell'eventuale ricezione in palleggio.
Solitamente l'utilizzo del palleggio sulle battute al salto è una scelta "di emergenza" per correggere un'errata posizione preventiva o una battuta imprevedibile.

Palleggiare traiettorie alte e controllare traiettorie tese è un'azione difficile e complessa ("essere in grado di discriminare il momento di contatto con un punto che viene incontro frontalmente, senza riferimenti laterali, è una delle azioni più difficili da decodificare" (M. Zanin)). Rispetto al palleggio didattico d'alzata il palleggio va effettuato cercando un maggior tempo di contatto e una maggiore rigidità delle dita.

Quindi ricapitolando la corretta posizione per una ricezione in palleggio è la seguente:
- seguire gli aspetti tecnici del palleggio visti precedentemente
- scegliere tempestivamente l'utilizzo di questa tecnica
- tenere una posizione di partenza un po' più avanzata
- avere le dita delle mani un pò più rigide del solito
- maggior tempo di contatto
- porsi frontalmente rispetto alla traiettoria del pallone
- disporre gli arti inferiori in modo da essere il più stabile possibile

DIFESA ed APPOGGIO

La Difesa è il termometro della carica agonistica e della volontà di lottare di una squadra. Infatti famose ormai sono nell'ambiente le seguenti frasi dette da grandi campioni statunitensi:

"Io penso che la difesa non sia solo una tecnica, bensì si tratti soprattutto di un'ATTITUDINE MENTALE" (Kiraly)

"Noi vinciamo perchè odiamo l'errore e proviamo sempre a recuperare una palla anche se sembra impossibile". (Buck)

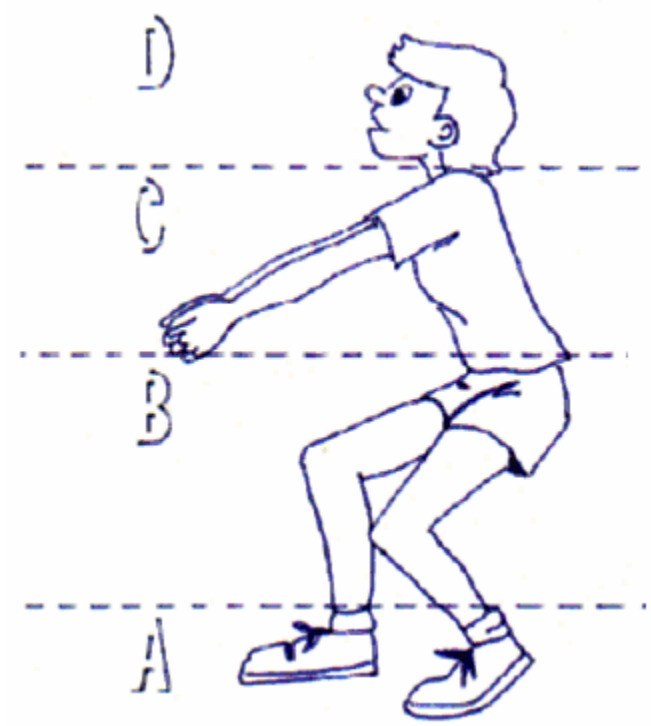
"Quando una palla tocca terra nelle mie vicinanze, per me è un personale insulto!". (Ctvrlik)

"E' quantomeno una criminale offesa lasciare che la palla tocchi il pavimento senza essermi procurato un'ammaccatura in qualche parte del corpo nell'estremo tentativo d'impedire che ciò accada". (Sato)

Naturalmente la sola attitudine non basta. Ci vuole, contemporaneamente, una solida base tecnica. Partiamo dal dire che i movimenti e i gesti che caratterizzano la tecnica di difesa sono così complessi e vari che è difficilissimo

orientarsi nel merito senza peccare d'omissione e non dovendo essere questo lo scopo del mio Project Work, preferisco parlare solo della parte che mi compete. Diciamo solo che le priorità sono una buona disposizione in campo, una posizione di attesa/partenza più bassa rispetto alla ricezione (ma sempre comoda ed equilibrata per un eventuale recupero in tuffo o rullata), decidere in anticipo cosa fare, non aspettare la palla ma cercarla, cercare di essere fermi quando si effettua il gesto della difesa e non accontentarsi di toccare la palla ma cercare di indirizzarla verso la zona del palleggiatore.

Da anni si suole dividere le aree che circondano e comprendono il nostro corpo, in relazione all'arrivo della palla, in quattro grandi fasce.
Le denominiamo fasce A, B, C, D.



La fascia "A" è quella che sta davanti a noi, comportando una caduta o uno spostamento dei piedi per andare a gestire la palla.

La fascia "B" è la più semplice, ed è caratterizzata da tecniche d'intervento con la palla all'altezza dei fianchi o delle ginocchia.

La fascia "C" è quella del bagher laterale ed è caratterizzata da interventi nella zona del busto.

La fascia "D" va dal capo in su.

La parte che ci interessa è tutto ciò che avviene proprio in quest'ultima fascia. E' questa la fascia che di solito caratterizza gli interventi, al di sopra del capo, tesi al recupero di palle toccate dal muro e quindi che arrivano al difensore piuttosto alte; oppure palle facili da recuperare e da mandare il più precise possibile al

palleggiatore (appoggi).
Ma sono anche palle che vengono difese in modo istintivo, palle che provengono da attacchi imprevedibili, quelle palle che devono essere recuperate essendo venuta meno una corretta “posizione di partenza” (che è quella che ti permette di difendere l’attacco della squadra avversaria facendo solo piccoli accorgimenti) e anche parte di quello che chiamiamo “spostamento” (il movimento che dalla posizione di partenza conduce alla posizione in cui realmente si difenderà l’attacco avversario). E sono proprio le palle difese in
questa fascia che gli atleti usufruiscono del palleggio. Sia perché, nel caso dell’appoggio, permette una maggiore precisione (o nel caso dei centrali che appoggiano una palla corta un’accellerazione dell’azione) sia perché nel caso in cui si debba effettuare un colpo istintivo (anche di vera e propria difesa del viso per esempio) il palleggio (o l’uso delle due mani) è sicuramente quello che viene spontaneamente.

Difese e Recuperi:

Appoggi:

ALLENAMENTO

Partendo sempre dal presupposto che è sconsigliato obbligare atleti evoluti all'utilizzo di tecniche che non appartengono al loro bagaglio tecnico (soprattutto se parliamo della ricezione), molti possono essere gli esercizi per allenare il palleggio come primo tocco. Penso che fare un elenco vero e proprio non abbia molto senso. Inoltre ogni allenatore sa di cosa uno o più giocatori della propria squadra ha bisogno. Ritengo che comunque importante sia distinguere, per portare una progressione didattica, quindi dedicata alla crescita di atleti giovani, 3 fasi principali.

-La Prima Fase è quella della Sensibilizzazione Tecnica.
In questa fase devono essere svolti veri e propri esercizi analitici in modo da poter prendere confidenza con il fondamentale. Quindi esercizi per i polsi (brevi distanze: per es. esercizi a muro, seduti, ecc.), esercizi per polsi + braccia (magari partendo con solo una leggera azione delle braccia, aumentandola sempre più), esercizi per polsi + braccia + arti inferiori (es. a coppie, a gruppi).

-La Seconda Fase è quella della Fissazione del Movimento.
E' la fase in cui si svolgono molte ripetizioni per arrivare sempre più ad una ottimale qualità. Si devono effettuare ripetizioni con molte variabili (per es. da più distanze e da più zone). Molto importante è anche allenare la ricezione/appoggio con la soluzione d'attacco successiva. (Solo per fare alcuni esempi: Per la difesa è possibile anche usufruire del muro. A coppie, uno attacca sul muro, l'altro difende in palleggio la palla che torna. Per la ricezione per esempio si potrebbe simulare una battuta ma mettendo il battitore sui 3m invece che sulla linea di battuta, poi sui 6m ed infine sui 9m (magari eseguendo lo stesso esercizio da zone diverse). Per l'appoggio, l'allenatore può lanciare una serie di palloni più o meno facili che devono essere inviati al palleggiatore in modo preciso).

-La Terza Fase è quella del vero e proprio Allenamento.
Questa fase prevede esercizi a tempo o a numero ma sempre con un compito tattico, oppure esercizi ad efficacia penalizzando l'errore.
Esempi importanti possono essere i classici esercizi a punteggio a lavaggio.

DIFFERENZE TRA MASCHILE E FEMMINILE

Spesso succede che osservando una partita di volley femminile non si riesca a vedere neanche una ricezione in palleggio mentre è abbastanza usata nel settore maschile a quasi tutti i livelli.
Durante la mia ricerca mi sono trovato a leggere una intervista all'exallenatore di Cagliari Roberto Santilli, al quale, pur avendo esperienza prevalentemente nel maschile, veniva chiesto le motivazioni di tale differenza.
Leggendo ed analizzando quello da lui detto, potremmo sintetizzare che la ricezione in palleggio non è di moda nel femminile fondamentalmente per tre motivi concatenati.

Il primo riguarda le traiettorie della battuta float, sicuramente più tese e insidiose tra le ragazze tanto da essere ancora preferite per efficacia al servizio in salto. La parabola è meno arcuata e ciò rende meno semplice eseguire un palleggio. In più dobbiamo considerare (secondo fattore) che le ragazze hanno meno facilità di spostamento del corpo dei colleghi maschi. Per rispondere con il palleggio al servizio avversario è necessario invece portarsi frontalmente rispetto al pallone, mentre nel bagher si può colpire la sfera più bassa e ci si può "salvare" con un intervento laterale rispetto al corpo.
Terzo motivo, e forse il più interessante è che in una pallavolo molto fisica come il volley di oggi ci propone le ragazze, molto di più che i ragazzi, con proprietà tecniche non indifferenti. Sono padrone ancora dei fondamentali. Le ricevitrici solitamente, nonostante le difficoltà della battuta avversaria, sono sempre ben impostate, precise nei movimenti del bagher, belle a vedersi. Da manuale. (Santilli (e non solo) docet).

CONCLUSIONI

Concludendo quindi, come dicevamo all'inizio del Project Work, l'introduzione di questa nuova regola e di conseguenza la possibilità di ricevere, difendere ed appoggiare anche in palleggio non ha portato in realtà evidenti cambiamenti e non ha cambiato il nostro sport almeno per adesso.

Sicuramente ha reso più spettacolari alcune azioni, soprattutto nella fase difensiva, e sicuramente questo può aver appassionato maggiormente e può aver destato più interesse verso anche quelle persone che solitamente sono lontane dal nostro sport.

Ma, entrando nello specifico e parlando da addetto ai lavori, nonostante siano passati 10 anni, per ora grossi cambiamenti significativi non ci sono stati e direi che si potranno vedere tra qualche anno, quando magari le nuove generazioni saranno presenti nei campionati maggiori; tenendo sempre presente che nel femminile sarà difficile vedere parte di questi cambiamenti in ricezione soprattutto.

Ritengo però molto importante che noi allenatori, senza far venire meno quelle che possono essere le sicurezze e le certezze dei nostri atleti, proviamo a far conoscere queste possibilità tecniche e proviamo ad allenarle nel migliore dei modi, per dare più possibilità d'esecuzione ai nostri atleti. Saranno loro poi a decidere in quale specializzarsi e quale usare.

Di GADIOLI MATTEO