



**Corso Nazionale  
per Allenatori Terzo Grado  
*Quarta Edizione***

PROJECT WORK

Il Palleggiatore

LUCIANO MOLINARI

# IL PALLEGGIATORE

Palleggio, alzata, il fondamentale più difficile. Palleggiatore, alzatore, regista, il ruolo più discusso della pallavolo. Un gesto che nella sua massima espressione può essere considerato metaforicamente come la pennellata di un grande artista. Nel volley l'alzatore non si deve limitare a "passare" il pallone ad un suo compagno ma deve "servirlo" nel miglior modo possibile, metterlo nelle condizioni più agevoli per scagliare il pallone al di là della rete. Il palleggiatore ha una funzione primaria nella pallavolo. E' il giocatore che tocca la palla in ogni azione del gioco, è colui che detta le strategie di gioco, è l'anima e il cervello del team.

Con l'obiettivo di ricercare le caratteristiche che contraddistinguono il giocatore di alto livello, il percorso di costruzione che porta un giocatore dal settore giovanile a una squadra di livello nazionale, do inizio al mio percorso di approfondimento e quindi di elaborazione delle mie considerazioni sulla complessa "figura" del palleggiatore ponendomi le seguenti domande:

- a) quali sono le caratteristiche fisiche-antropometriche e mentali che l'atleta deve possedere?
- b) quali tecniche-abilità motorie specifiche e caratteristiche tattiche deve apprendere?

A una prima analisi delle caratteristiche fisiche fondamentali per un palleggiatore, non vi è dubbio che al primo posto compaiano le mani; la capacità di padroneggiarle per "trattare" la palla, l'abilità di saperle utilizzare per farla arrivare sistematicamente al compagno di gioco pulita e precisa.

Riveste quindi successivamente grande importanza l'articolarietà dei polsi, che determina la velocità e i tempi di uscita della palla.

Rispetto al tocco e alla gestione della palla vi sono poi altre caratteristiche fisiche, umane e mentali importanti, seppure di secondaria importanza:

- a) statura;
- b) caratteristiche psicologiche;
- c) determinazione (volere fare il palleggiatore);
- d) velocità di base.

Preso atto delle caratteristiche personali di ciascun giocatore, il lavoro in palestra del palleggiatore dovrà riservare la maggiore attenzione:

- 1) alla quantità di palle toccate in palleggio al fine di migliorare la precisione su tutti i tipi di tecniche di palleggio;
- 2) al punto di impatto della palla rispetto al corpo – in posizione neutra, sopra alla testa che è fondamentale per il giocatore di altissimo livello.

Le tecniche e le abilità motorie e tattiche da acquisire per un palleggiatore sono molteplici, così come i suoi compiti, che tuttavia è possibile sintetizzare in tre principali punti:

- 1) aspetti tecnici;
- 2) tattica di gioco;
- 3) conduzione strategica della gara.

### 1) - ASPETTI TECNICI

La tecnica di alzata di cui ogni giocatore deve disporre è una “nota distintiva” più sofisticata della sola tecnica del palleggio, che pure è necessario conoscere perfettamente per essere dei bravi alzatori; più analiticamente è possibile affermare che nell’apprendimento del palleggio si insegna ad andare in anticipo sulla palla, per potere eseguire il gesto, lanciando bene la palla con le mani sopra la fronte ed eseguendo la spinta in rapida successione con gambe, tronco, braccia, polsi e dita.

Un alzatore deve progressivamente imparare a fare a meno della spinta di gambe e tronco ed eseguire le sue alzate solo con la spinta delle braccia e soprattutto

dei polsi e delle dita, cercando, inoltre, di eseguire il palleggio quasi sempre in salto: così facendo riesce infatti a raggiungere progressivamente il massimo della imprevedibilità, ed è questa una caratteristica che differenzia un normale palleggio, da un'alzata. L'imprevedibilità, dunque, è una peculiarità indispensabile per un alzatore (soprattutto nella fase di cambio palla) e la si ottiene con delle "buone mani" ma anche con delle "buone gambe" in grado di raggiungere sempre la palla con anticipo e di consentire il palleggio in salto.

Tale aspetto va allenato molto, facendo eseguire sempre le alzate dopo uno spostamento più o meno lungo, ma con la massima rapidità; ciò è molto diverso dalla situazione di alzata da fermi con la palla che arriva in mano. Tutto questo, però, tenendo conto che la caratteristica di imprevedibilità dell'alzata è comunque sempre subordinata alla caratteristica fondamentale del buon palleggiatore: la precisione. Infatti un alzatore può anche essere prevedibile se è preciso, ma non il contrario. In uno sport di precisione come la pallavolo, il palleggio di alzata è probabilmente il gesto tecnico che richiede maggiore precisione. "L'esattezza" di un alzatore infatti si compone di diversi parametri: precisione rispetto alla rete (palla vicina-lontana-palla corta o lunga), rispetto alla traiettoria (palla alta-palla mezza-palla veloce), rispetto alla velocità (palla super-palla da primo tempo di attacco con tutte le varianti). Ognuno di questi elementi, che insieme costituiscono la precisione di un'alzata, va allenato sistematicamente e analiticamente: ciò significa che gli alzatori, oltre all'allenamento con la squadra, sono chiamati ad impegnarsi in allenamenti individuali per incrementare le loro capacità di precisione su ogni tipo di alzata (compresa l'alzata in bagher).

### **I VARI TIPI DI ALZATA**

Nel volley attuale si tende, a livello maschile, a sfruttare tutti i nove metri della rete per far muovere i tre avversari a muro dall'altra parte, solitamente alti ma non velocissimi, sfruttando passaggi rapidi. Questo vale sia per gli schiacciatori laterali sia per i centrali. Per i primi la codifica moderna parla di quattro tipi di

alzate a loro destinate. La palla alta solitamente usata quando il primo tocco non è preciso e il regista / alzatore si deve spostare. Questo tipo di alzata si utilizza soprattutto nelle situazioni di contrattacco dopo una difesa. La palla “cinque” (o “sei” se è verso la zona due) è un’alzata morbida, solitamente quando il palleggiatore si trova staccato da rete. Questi due primi esempi di alzata hanno quasi sempre il muro avversario composto e di coppia. La “super” invece è adatta quando il primo tocco è preciso, così l’alzatore può effettuare un’alzata rapida verso posto 4 (o posto 2) per non permettere un muro composto agli avversari. La “quick” è un’evoluzione della super ed è ancora più veloce ma per questo più rischiosa perché sono alte le possibilità di andare fuori tempo tra alzatore e schiacciatore. E’ molto usata dai brasiliani, maestri da sempre del gioco vario e veloce. Questi tipi di alzate presuppongono che la palla arrivi vicino all’asta di zona 2 o 4. Si sono affermate inoltre varianti, specie a livello avanzato, per sfruttare tutta la rete e mettere in difficoltà il muro, come la “nove”, cioè una “super” verso posto 4 più corta (dietro è chiamata “quattro”). Per le alzate verso i centrali vale lo stesso discorso. Esistono poi una varietà di giochi al centro. Quello canonico è il primo tempo detto “uno”, cioè il centrale effettua l’attacco vicino al palleggiatore. Si possono quindi giocare anche la “sette” o “tesa”, un primo tempo a circa tre metri dall’alzatore, la “due” (come la “uno” ma dietro al regista), la “C” o “gancio” (distanza intermedia tra la “tesa” e la “uno”). Negli ultimi anni ha rivestito grande importanza anche l’attacco da posto sei da seconda linea. Chiamato “pipe”, coinvolge solitamente il martello in seconda linea ed è in relazione all’attacco di primo tempo del centrale. Un’evoluzione necessaria nella pallavolo moderna per aumentare il numero di attaccanti coinvolti che così diventano sempre da tre a quattro.

## 2)- TATTICA DI GIOCO

La tattica di gioco è la ricerca della soluzione ottimale in ogni singola azione. Un buon alzatore dunque non è colui che esegue delle “giocate fantascientifiche” bensì il giocatore che, procedendo per gradi di difficoltà,

innanzitutto esegue correttamente la tecnica. Infatti il primo elemento di tattica consiste nell'alzare con precisione senza essere "leggibili"; a ciò, ogni tanto, si può aggiungere qualche finta tecnica (ad esempio prendere la palla sopra la testa come se si volesse, evidentemente, palleggiare rovesciato ed invece con i soli polsi, all'ultimo momento, indirizzare l'alzata in avanti).

Trattando più approfonditamente la tattica di gioco dell'alzatore, è possibile distinguere ciò che riguarda la propria squadra da ciò che riguarda la squadra avversaria: nel primo caso il palleggiatore dovrà avere bene presenti le migliori caratteristiche di attacco dei propri compagni di squadra per cercare di utilizzarle al meglio, impostando i cosiddetti schemi d'attacco. A tal proposito può impostare un gioco "stretto" (l'incrocio) o un gioco "largo" (veloce dietro e palla al posto 4 oppure palla tesa con seconda linea al posto 1) a seconda delle caratteristiche dell'attaccante al quale ha deciso di dare la palla.

Esiste tuttavia anche la tattica in funzione dell'avversario. Giocare sul muro più basso oppure far "correre" molto la palla se i centrali avversari sono lenti o ancora giocare al centro se l'avversario mura "largo" e invece giocare rapido sulle bande se l'avversario mura "stretto".

E' sicuramente più appagante e qualificante la tattica di gioco basata sulle proprie caratteristiche di attacco che non sui punti deboli dell'avversario, pur tenendone ovviamente conto; è sempre preferibile che sia l'avversario a preoccuparsi del nostro attacco anziché noi a preoccuparci troppo del muro avversario.

### **LE SCELTE DELL'ALZATORE**

Al pubblico spesso risulta complicato capire i motivi per i quali un'alzata viene indirizzata a un giocatore piuttosto che a un altro. La risposta risiede nella complessità delle scelte che ogni regista deve compiere sia per ogni singola azione sia nel contesto di una partita. Scelte che rientrano nella tattica di gioco, preparata a tavolino, che tiene conto sia delle qualità della propria squadra sia

dei difetti da sfruttare dell'avversario. La tattica di gioco, il sapere leggere le varie sfaccettature di ogni partita, devono far parte del bagaglio di ogni regista.

In generale, ogni alzatore deve cercare di predisporre il proprio gioco in due direzioni: cercare di sfruttare al meglio i propri attaccanti e ricavare i maggiori vantaggi delle carenze del muro avversario.

### **L'ALZATORE: CROCE E DELIZIA**

Quello dell'alzatore / regista è quindi il ruolo in cui la componente mentale risulta forse più determinante che in altri ruoli. Il regista è sempre al centro dell'azione, praticamente in uno scambio su due del match tocca sempre la palla. Spesso determina vittorie e sconfitte, anche se agli occhi del pubblico inesperto fa un lavoro oscuro. L'alzatore è continuamente sottoposto a una serie di pressioni, come la responsabilità di dover gestire ogni situazione di attacco e quindi effettuare delle scelte che si rivelano perdenti o vincenti, con le quali bisogna convivere e superare. E' questa la differenza tra un buon regista e un ottimo regista. Colui che opta per la scelta giusta al momento giusto.

### **3) - CONDUZIONE STRATEGICA DELLA GARA**

La conduzione strategica della gara è la capacità del palleggiatore di memorizzare ciò che è avvenuto, dal punto di vista tattico, nelle varie situazioni di gioco, e catalogare le sei rotazioni che caratterizzano la pallavolo.

C'è dunque un importante coinvolgimento della memoria che serve a trarre informazioni utili per il proseguimento del gioco: in altri termini, l'alzatore gioca una partita nella partita e questo suo "match personale" si disputa contro i centrali avversari.

Come in ogni sport a squadre le abilità tattiche e strategiche si sviluppano soltanto con il gioco (ben poco si può fare solo con l'allenamento) e costituiscono quel bagaglio di esperienza che tante volte fa la differenza. Per questo motivo è importante che nel curriculum di crescita sportiva di un alzatore siano comprese esperienze di gioco almeno a partire dall'Under 14 / Under 16 con moduli di gioco che prevedono più di un palleggiatore in campo. E il

percorso ideale per consentire ai giovani alzatori di capire e acquisire le problematiche dell'attacco dal punto di vista dello schiacciatore; un'esperienza estremamente formativa.

Nella scelta delle esercitazioni per l'impostazione tecnica e la didattica del palleggio d'alzata, si tiene conto quindi delle seguenti priorità:

1) Impostazione del palleggio con le mani sempre sopra la testa (meglio se in salto), per far partire l'alzata sempre più in alto possibile.

- Capacità di anticipare la palla muovendosi rapidamente sulle gambe (e non aspettare che la palla arrivi).
- Precisione dell'alzata sia rispetto alla rete (vicina o lontana), sia rispetto alle astine (corta o lunga), sia rispetto alla velocità della traiettoria (alta o "super").

2) Imprevedibilità del palleggio (soprattutto non dare possibilità di lettura fra palleggio avanti e palleggio dietro).

- Altri elementi di tattica.
- Alzate in bagher.

## DUE GRANDI INTERPRETI DEL RUOLO DI PALLEGGIATORE

1) – Fabio Vullo è il nome che si associa per antonomasia al palleggiatore in Italia. Una scuola che ha prodotto tanti campioni in questo ruolo. Vullo è stato uno dei primi alzatori dotati di ottime caratteristiche fisiche. Vista l'altezza (quasi due metri), ha cominciato a giocare nel ruolo di schiacciatore. Infatti nei primi due anni della sua carriera a Torino, da giovanissimo, il suo allenatore usava giocare con due palleggiatori contemporaneamente per sfruttare le doti di attaccante di questo eccellente regista. Da lì, una carriera ventennale che lo ha portato a vincere tutto, nel Modena prima, poi nella mitica Ravenna di Kiraly e Timmons, con quel suo palleggio molto "tenuto", riuscendo fino all'ultimo a nascondere la direzione dell'alzata. Atleta di grandi capacità e dal carattere



forte, non ha purtroppo goduto di molta fortuna con la maglia azzurra, ma questo non ne sminuisce la grandezza.

2) – Fefè De Giorgi, l'ultimo grande “artista” della pallavolo a combattere con il fisico. Ha smesso di giocare a quarant'anni e forse poteva ancora dare tanto sul campo ma ha preferito iniziare subito, con profitto, la carriera dell'allenatore. Nonostante la statura, inferiore a un metro e ottanta, grazie alle eccellenti capacità atletiche, a una abilità e padronanza invidiabili delle mani, oltre che alle doti umane anche fuori dal campo (con una, tanto riconosciuta quanto rara, capacità di “fare spogliatoio”, è stato indubbiamente uno dei massimi esponenti della pallavolo italiana e non solo. Julio Velasco e i suoi successori lo hanno sempre convocato in “Nazionale”, per fare da secondo, per essere un faro, un punto fermo, una roccia alla quale appigliarsi nei momenti difficili.

## ESERCIZI

### 1. Palleggio contro la parete.

A esegue dei palleggi contro la parete colpendo la palla sempre alla massima altezza possibile, di seguito.

E' consigliabile che tutti gli esercizi proposti, vengano fatti eseguire anche con la tecnica del palleggio in salto.

### 2. Palleggio contro il soffitto.

Si deve cercare un soffitto alto 2 o 3 mt. in più dell'estensione delle braccia del palleggiatore. Si eseguono dei palleggi continuati contro il soffitto, tenendo costantemente le braccia ben alte sopra la testa. L'esercizio si può eseguire anche palleggiando in salto.

### 3. Palleggio contro soffitto e parete.

Come da esercizio precedente.

Disposti in un angolo della parete: si esegue un palleggio contro il soffitto, ed un palleggio sulla parete di destra, di nuovo un palleggio contro il soffitto ed un palleggio contro la parete di sinistra. Così di seguito. L'esercizio si può eseguire anche con palleggio in salto.

#### **4. Palleggio su un cerchio.**

Tracciamo un cerchio sulla parete e disponiamo di fronte ad esso due ragazzi, distanti tra loro circa 4 mt., che si alternano a palleggiare dentro al cerchio. Questo esercizio non presuppone ampi spostamenti, ma solo l'anticipazione di piccoli movimenti per assumere la corretta posizione sotto la palla, e la massima precisione. Esercizio effettuabile anche in forma di gara e con palleggio in salto.

#### **5. Palleggio rovesciato su un cerchio.**

Vedasi esercizio precedente.

Questa volta però si esegue un palleggio di controllo sopra il capo ed, effettuato  $\frac{1}{2}$  giro, un palleggio indietro dentro al cerchio.

#### **6. Palleggio sulla gradinata.**

A coppie: A sulla gradinata, B invece sul parterre. B palleggia frontalmente per A (si richiede grossa precisione!!!), il quale gli rimanda la palla non precisa, costringendolo a degli spostamenti.

#### **7. Palleggio sulla gradinata. Variante**

Come da esercizio precedente.

A può scendere un gradino o salire di un gradino; B ne coglie lo spostamento e palleggia costantemente preciso su di lui.

#### **8. Palleggio a triangolo.**

Gruppi di tre, disposti sui vertici di un ipotetico triangolo con un pallone.

A e B eseguono a turno un palleggio di controllo, segnalano a C un numero (1 o 2) con la mano e palleggiano di fronte a se per C il quale si sposta di conseguenza ed in base al numero osservato, rimanda la palla in palleggio a chi gliela passata (n. 1) oppure palleggia in diagonale per l'altro compagno (n. 2) e così di seguito.

### **9. Palleggio a coppie con spostamento avanti-dietro**

A coppie uno di fronte all'altro, a circa 5 mt. di distanza: A effettua un palleggio, corto o lungo, rispetto alla posizione di B, a seconda se l'esecuzione avviene con gamba dx o sx avanti. B vede il segnale preventivamente, si sposta di conseguenza in anticipo, corto o lungo, e ripalleggia direttamente per A. Torna in posizione di attesa, prima che la palla sia di nuovo nelle mani di A.

Variante: A elimina il palleggio sopra il capo.

### **10. Palleggio a coppie con spostamento destra-sinistra**

Come l'esercizio precedente, salvo che B si sposta a dx o sx.

Variante: la posizione di partenza di B è inginocchiata; a tal proposito, è importante che se deve spostarsi verso dx si sollevi dalla posizione inginocchiata utilizzando l'arto inferiore sx, e viceversa.

### **11. Palleggio a coppie, con spostamenti completi.**

A coppie di fronte. A esegue un palleggio sopra il capo, segnala a B un numero da 1 a 4, e gli passa la palla in palleggio; B dovrà eseguire:

- al numero 1 palleggio corto davanti a sé, avanzamento e palleggio per A;
- al numero 2 palleggio corto dietro a sé, arretramento e palleggio per A;
- al numero 3 palleggio verso dx, mezzo giro intorno alla palla e palleggio per A;
- al numero 4 palleggio verso sx, mezzo giro intorno alla palla e palleggio per A.

Variante: A può eliminare il palleggio sopra il capo.

### **12. Alzata e spostamento sotto rete.**

Gruppi di tre: A (con fianco dx alla rete) e B (vicino ad A) in zona 3; C al centro del campo lancia la palla ad A il quale alza frontalmente in zona 4 o indietro in zona 2; B, osservando attentamente il compagno, cerca di prevederne l'uscita, corre velocemente sotto la palla ed esegue un palleggio d'alzata nella zona opposta; palleggio che A, seguita l'azione, rimanda a C.

Quindi A e B ritornano nella posizione di partenza, si cambiano di posto e l'esercizio continua.

### **13. Alzata a canestro.**

Sistemiamo due canestri da basket (quelli trasportabili) alla distanza di 9 mt. uno dall'altro; A esegue un palleggio frontale cercando di infilare la palla dentro ad un cesto; B, spostandosi anticipatamente, aspetta la palla vicino al canestro, pronto a rimetterla in gioco verso il centro del campo; A, seguita l'azione del compagno, dovrà palleggiare verso l'altro canestro e così di seguito.

### **14. Alzata su palla di rigiocata.**

A gruppi di tre con un pallone in una diagonale di metà campo. C vicino a rete in posto 2; B di fronte in diagonale in posto 5 e A dietro a B; C esegue un palleggio lungo per B; il quale "nascondendo" il più possibile la palla, potrà eseguire un palleggio corto avanti a sé oppure dietro a dx o a sx. A dovrà portarsi molto rapidamente sul pallone e palleggiare per C e così di seguito.

Variante: si può fare in forma di gara fra A e B, con un sistema di punteggio legato alla precisione del palleggio per C.

### **15. Alzata palla alta.**

Il tecnico è in piedi sopra un tavolo in posto 4, con due palloni. Lancia una prima palla verso zona  $\frac{1}{2}$ , che l'alzatore dovrà palleggiargli alta e riprendibile; mentre la prima alzata è in fase di volo, il tecnico lancia la seconda palla, verso zona  $\frac{1}{6}$ , e così di seguito.

Massimo 20 alzate buone consecutive. Grande intensità.

### **16. Alzata palla spinta o palla alta.**

Il tecnico è in piedi sopra un tavolo in posto 4, con la palla. Lancia la palla verso zona 6, 1 o 5, per l'appoggio del giocatore A. B parte ogni volta vicino ad A, sull'appoggio segue la palla ed esegue un'alzata verso il tecnico; essa dovrà arrivare direttamente sulle sue braccia estese sopra il capo, se chi ha

eseguito l'appoggio ha chiamato "super; altresì l'alzata sarà alta e scenderà sulle mani del tecnico se chi ha eseguito l'appoggio ha chiamato "alta". Così di seguito.

**17. Alzata palla spinta o palla alta. Variante.**

Come esercizio precedente.

Il tecnico però si trova in piedi sopra un tavolo in posto 2, e l'alzata viene eseguita con palleggio rovesciato.

**18. Alzata di 1° tempo su canestro basket.**

Su una metà campo, si dispone un canestro da basket, in modo che il cesto sia sopra la rete nell'altra metà del campo, in zona 2/3. L'alzatore lavora nella metà campo dove sporge il cesto; dovrà, ogni volta, partendo dai 3 mt., portarsi sulla palla, che gli lancerà il tecnico, ed infilare il cesto da sotto. In questo modo, simulando delle alzate in veloce avanti, o in veloce indietro, a seconda del lancio del tecnico.

**19. Alzata di 1° tempo in tesa.**

Si deve disporre di un canestro mobile, con il cesto orientato verso il palleggiatore. Lo si dispone in zona 3/4. Il palleggiatore sui lanci del tecnico, dovrà far passare la palla dentro il cesto.

Si può eseguire a coppie in forma di gara.

**20. Palleggio d'alzata combinato.**

Si dispongono il canestro per l'alzata in tesa in zona 3/4, ed un giocatore sopra un tavolo in zona 2. Dall'altra parte della rete un giocatore a muro in zona 3. Sui lanci del tecnico all'alzatore, nasce una gara fra quest'ultimo ed il muro. L'alzatore dovrà infatti o far passare la palla dentro il cesto, o far passare la palla in mano all'atleta sul tavolo, prima che l'uomo a muro possa eseguire spostamento e salto. Punto per l'alzatore; alzata precisa e muro in ritardo. Punto per il muro: negli altri casi.

### **21. Minivolley 1 contro 1.**

Si gioca a minivolley 1 contro 1, con la possibilità di due o tre tocchi consecutivi in un campo formato da due quadrati di lato 3,4 o 5mt., con la rete opportunamente bassa.

### **22. Minivolley 2 contro 2.**

Si gioca a minivolley 2 contro 2 in un campo formato da 2 quadrati di lato 4,5 o 6 mt., con la rete adeguatamente bassa.

### **23. Pallavolo 3 contro 3.**

Si gioca a pallavolo con obbligatoria la battuta dal basso, la ricezione in palleggio e non si può saltare.

*Variante: è permesso il salto ma si dovrà adeguatamente la rete.*

## **EX DI POTENZIAMENTO PER IL PALLEGGIATORE CON PALLE MEDICHE**

1) A coppie, palleggio da decubito prono: a turno, uno, inginocchiato, dà la palla, a due mani dal basso, al compagno che è in decubito prono; la palla va lanciata a mezzo metro circa dal viso o davanti al viso di chi è in decubito che rimane costantemente ad arco dorsale.

Serie di 8, 10, 15 ripetizioni.

Variante: chi è in decubito dopo ogni palleggio adagia il petto al suolo.

2) A coppie, palleggio da seduti partendo da decubito supino: a turno uno dà la palla davanti al viso al compagno che sta supino; questi si alza a sedere ad ogni palleggio; la palla va data molto alta.

Variante: dare la palla a destra e a sinistra.

3) Palleggio da in piedi con partenza da decubito prono: a turno, uno dà la palla, a due mani dal basso, davanti al compagno che da prono si alza per palleggiare.

Serie 98, 10 ripetizioni.

4) Palleggio da in piedi con partenza da decubito supino: esercizio uguale al precedente con la differenza che si parte da decubito supino.

5) Palleggio da in piedi partendo da seduti, gambe incrociate.

N.B. – Se si ha un solo pallone con 4, 5 o più allievi, si fanno gli stessi esercizi obbligando a fare l'ombra a coloro che, a turno, non sono impegnati nel palleggio.

6) Palleggio dalla posizione fondamentale e saltelli sul posto. Si lavora a coppie: a turno, uno dà la palla, a due mani dal basso, davanti al compagno, che fa due saltelli dopo ogni palleggio.

Variante: saltelli pari avanti e indietro.

7) Palleggio dalla posizione fondamentale e piegata avanti. Si lavora a coppie: a turno, uno dà la palla a due mani dal basso al compagno che, dopo ogni palleggio, fa una piegata avanti; piegherà alternativamente tutte e due le gambe.

8) Palleggio nella posizione fondamentale e affondo in avanti: come sopra, con la differenza che dopo ogni palleggio si fa un affondo prima con una gamba poi con l'altra.

Variante: affondi in tutte le direzioni.

9) Palleggio alternato a saltelli con gamba al petto: come sopra, solo che si salta portando le gambe al petto; 10 saltelli circa fra un palleggio e l'altro.

## CONCLUSIONI

Analizzate le caratteristiche ideali del palleggiatore (non a caso identificato come regista del gioco) che partono da una predisposizione fisica naturale per approdare nell'espressione massima di requisiti atletici, tecnici, mentali e psicologici in grado fare dell'alzatore un punto di riferimento fondamentale per l'intera squadra, nonché per i risultati che essa produce, è inevitabile concludere che gli atleti in grado di ricoprire questo ruolo ad alto livello sono rarissimi così come è logico dedurre che anche l'eventuale talento manifestato in giovane età in tale direzione ha necessariamente bisogno di un sistematico lavoro di allenamento tout court, in team e singolarmente, oltre che di un allenatore in grado "catturare" le qualità e le predisposizioni naturali di un giovane atleta e di svilupparle indirizzandole correttamente sulla strada di un progressivo arricchimento costituito da una preparazione atletica ideale ma anche dalle mille sfumature e dall'acquisizione di capacità e di abilità che fanno di un giocatore una eccellenza nel proprio ruolo.

Se il palleggio (frontale, rovesciato, in salto, laterale e da posizione "neutra"), del quale colui che ricopre questo ruolo deve possedere tutte le tecniche, è la caratteristica di base indispensabile dell'alzatore, è altrettanto vero che il "tocco della palla" raggiunto attraverso un processo di lavoro sulla ripetizione di apprendimento delle "tecniche di palleggio", è uno dei "marchi distintivi" che insieme a una capacità di precisione che preclude all'esattezza, alla velocità, all'abilità tecnica e mentale di definire la tattica di gioco ed alla capacità psicologica di gestire con equilibrio le situazioni di stress proprie e dei compagni di squadra, sono le peculiarità che fanno la "differenza" anche tra i giocatori di altissimo livello. Diventare un buon palleggiatore presuppone un continuo lavoro di crescita sul piano tattico, sui vari tipi di palle da servire ai compagni, dalle più semplici sino ad arrivare alle "sette", "C", "pipe", "quick",



in relazione alle caratteristiche della propria squadra e di quella avversaria. La velocità di azione e ragionamento insieme, la freddezza richiesta nelle situazioni di stress e il coraggio di assumersi responsabilità decisionali sulla tattica di gioco per operare le scelte più opportune, sono tra le attitudini del giocatore ideale per questo ruolo, sulle quali ritengo si debba lavorare molto a partire dai settori giovanili tramite l'elaborazione proficua e propositiva delle peculiarità dell'atleta nel rapporto con il proprio allenatore per consentire al giocatore l'apprendimento di un bagaglio di esperienze più ampio possibile e tale da consentirgli di costruire la propria identità atletica nella piena consapevolezza delle proprie capacità e potenzialità in equilibrio con i requisiti richiesti dal proprio ruolo e con le necessità del proprio team. Impostare un palleggiatore significa anche fornirgli gli strumenti per l'autocritica, tali da permettergli di costruire una capacità autonoma di valutazione e di rielaborazione degli errori. Una volta in possesso di queste caratteristiche, il giocatore può attingere coraggiosamente dalle proprie capacità motorie anche nei momenti di forte stress ed elaborare autonomamente la soluzione dei problemi sul campo. Solo un allenatore che non nasconde i problemi ma offre all'atleta gli strumenti per risolverli da sé e che imposta con il giocatore, sin dall'adolescenza, un rapporto di dialogo, può auspicare alla formazione di un palleggiatore in possesso dei requisiti complessivi richiesti dalla sua posizione nella squadra. Un percorso, questo, sicuramente lungo e difficile, ma a mio avviso il più appagante ed efficace, partendo dal presupposto che sia importante per il giocatore ricevere, sin dagli esordi giovanili, una formazione generale su tutti i ruoli fondamentali della pallavolo. E' fondamentale per un palleggiatore, per esempio, sapere schiacciare, così da potere sviluppare una corretta battuta in salto tennis o un attacco di prima intenzione efficace. Non si può trascurare però, tra le altre cose, che oltre alle caratteristiche fisiche generali richieste a un palleggiatore, rivesta grandissima importanza la statura. Un giocatore alto due metri, e magari dotato

pure di ottime capacità di attacco, è sicuramente in possesso di un forte “valore aggiunto”. Nella pallavolo attuale, in cui il “muro” risulta essere un fondamentale di primo piano nell’economia del gioco della propria squadra, la presenza di un giocatore alto, efficace a muro, è sicuramente di grande rilievo ai fini dei risultati. Concludo infine questa breve analisi sottolineando che se una formazione corretta del giocatore in età adolescenziale riveste grandissima importanza per l’autonomia e la costruzione della personalità atletica del giocatore stesso, è a dir poco indispensabile ai fini della capacità di gestione della gara. La partita è il momento nel quale il giocatore deve sapere utilizzare tutte le sue capacità per conseguire la vittoria. L’abitudine alla gara con la conseguente acquisizione progressiva, anche sul campo, di tutti gli strumenti necessari per gestirla sin dall’età adolescenziale, è la condizione indispensabile per il raggiungimento di una maturità atletica ad alto livello. Ritengo quindi che i giovanissimi atleti debbano affrontare il più presto possibile partite, tornei, campionati e competizioni di difficoltà crescente, dalle quali (ancor prima che dalle sole parole e con l’efficacia dell’esperienza diretta) ricavare il significato profondo del “singolo” e della propria preparazione nel “gioco di squadra” e ricevere gli strumenti e, ancor più, gli stimoli per pretendere da se stesso di evolversi fino all’espressione massima delle proprie potenzialità, a qualunque livello esse possano arrivare.

Il giovane atleta, dopo anni di lavoro e apprendimento, dovrà avere la capacità di risolvere con personalità situazioni complesse per il raggiungimento della performance di squadra migliore possibile.

---

## BIBLIOGRAFIA

- La pallavolo dai giovani ai campioni - Marco Paolini
- Pallavolo '91 "Il gioco" - Adriano Guidetti
- Dispense sul palleggiatore - Luigi Schiavon
- Dispense sul palleggiatore - Andrea Anastasi
- Il grande libro del Volley – Andrea Pozzi