



Centro  
Qualificazione  
Nazionale

# **L'utilizzo del Palleggio come 1° tocco: ricezione, difesa ed appoggio.**

Corso Nazionale per Allenatori di 3° grado  
Quarta Edizione  
Cavalese (TN), 17/24 Giugno 2007

*Project Work di Gadioli Matteo*



# Regolamento dal 1997

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 abbiano luogo nel corso della stessa azione.

## 9.1 TOCCHI DI SQUADRA

Un tocco è qualsiasi contatto della palla con un giocatore in gioco. Ogni squadra ha diritto ad un massimo di 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.



# IL PALLEGGIO

Rappresenta la tecnica più efficace  
per ottenere  
un passaggio preciso.

Il corretto modello tecnico per l'esecuzione del palleggio:

- 1- Tecnica del palleggio
- 2- Traiettorie di arrivo della palla
- 3- Arti inferiori
- 4- Arti superiori
- 5- Il tronco
- 6- Traiettorie di uscita della palla
- 7- I e variabili



# PUNTI CHIAVE

## Preparazione

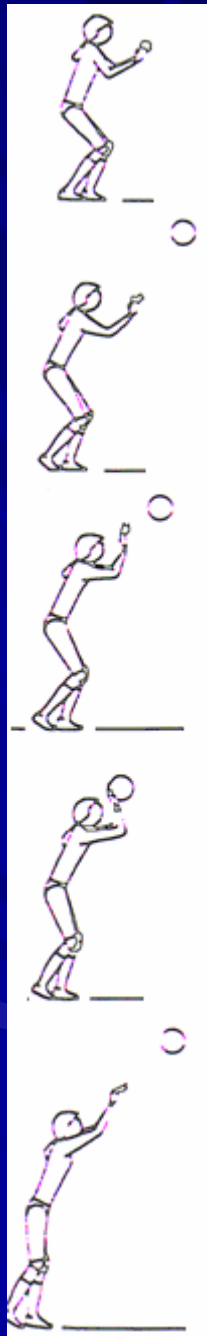
- 1. Spostarsi verso la palla
- 2. Assumere la posizione
- 3. Spalle dritte verso il bersaglio
- 4. Gambe leggermente divaricate
- 5. Piegar leggermente gambe, braccia e fianchi
- 6. Tenere le mani sopra la testa davanti alla fronte
- 7. Seguire la palla

## 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





# Ricezione

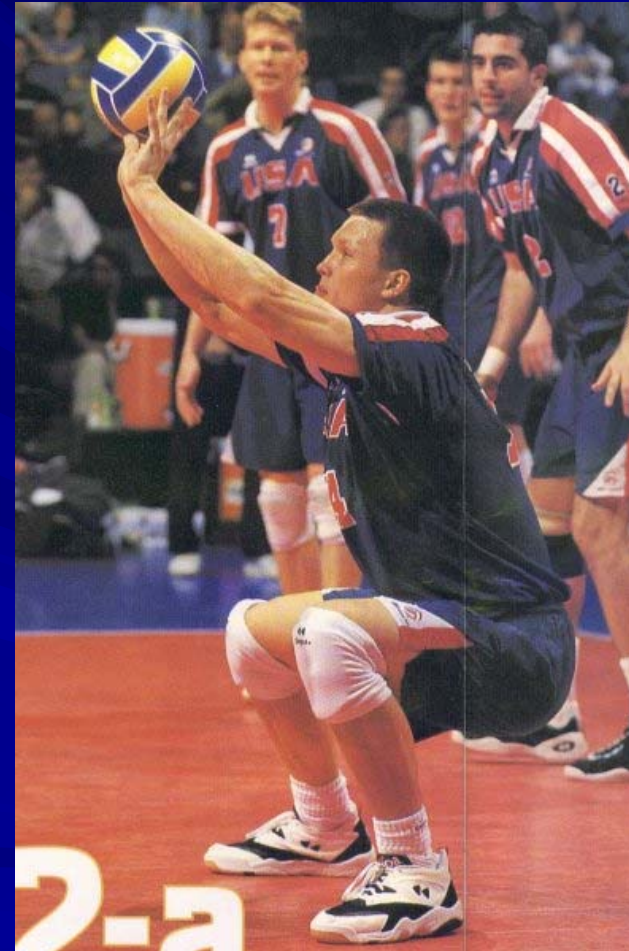
Indicatore della concentrazione  
(rendimento mentale)

## 1° Fondamentale del Cambio Palla

Solitamente si riceve in palleggio la battuta float e salto-float alta, lunga o quella corta.

La corretta posizione:

- Posizione di partenza un po' più avanzata
- Posizione frontale rispetto al pallone
- Dita delle mani un pò più rigide
- Maggior tempo di contatto con la palla
- Posizione il più stabile possibile





# Difesa - Appoggio

**È il termometro della carica agonistica e della volontà di lottare di un squadra**

- Predisposizione mentale**
- Buona disposizione in campo**
- Posizione di attesa/partenza più bassa rispetto alla ricezione**
- Decidere in anticipo cosa fare**
- Non aspettare la palla ma cercarla**
- Cercare di essere fermi quando si effettua il gesto**
- Non accontentarsi di toccare la palla ma cercare di indirizzarla verso il palleggiatore**





# Allenamento

**Ci sono 3 Fasi Principali:**

- 1° - Sensibilizzazione Tecnica**  
(esercizi analitici)
- 2° - Fissazione del Movimento**  
(es. con molte ripetizioni e variabili)
- 3° - Allenamento**  
(esercizi a tempo o a numero)  
Penalizzando l'errore



# Differenza Maschile - Femminile

- Perché nel Volley femminile è difficile vedere il palleggio come primo tocco, soprattutto in Ricezione?

**1°-le traiettorie delle battute sono più TESE**

**2° -le ragazze hanno meno facilità di spostamento del corpo**

**3° -le ragazze hanno proprietà tecniche non indifferenti**





# Conclusioni

“Anche se un tempo adottata dai "pionieri" della pallavolo, oggi rappresenta solo una nicchia di settore.” (M. Paolini)

- NON HA PORTATO GROSSI CAMBIAMENTI
- AZIONI PIU' SPETTACOLARI
- PUO' AVER APPASSIONATO DI PIU'
- MAGARI VEDIAMO TRA QUALCHE ANNO
- IMPORTANTE PER LA QUALITA' DEI FUTURI GIOCATORI

# Per Concludere...

*...Non chiamatemi purista del bagher, però se mai un giorno in squadra avrò un ricevitore così... beh che dire...*

*“Palleggio?  
Cos'è il Palleggio di 1° tocco?  
Io conosco solo il bagher...  
o no?”*

