

**LUCA PIERAGNOLI**  
**CON LA COLLABORAZIONE DI LUCA PARLATINI**

# ESISTE UNA SOLA PALLAVOLO

ANALISI DELLE TECNICHE E DEI SISTEMI DI GIOCO

VOLUME 1



# Sommario

**INTRODUZIONE: ..... 7**

**CAPITOLO 1 - ESISTE UNA SOLA PALLAVOLO .....8**

1.1 *Gli spazi, i timing e le motricità..... 9*

1.2 *Le progressioni e l'asticella del talento..... 10*

1.3 *Le criticità del settore giovanile: staticità, parzialità, incertezza..... 11*

1.4 *Il valore delle esercitazioni..... 14*

1.5 *Il concetto di "tecnica"..... 15*

1.6 *Il gioco al centro di tutto..... 18*

1.7 *Riepilogo ..... 21*

**CAPITOLO 2 - LA FASE DI CAMBIOPALLA .....22**

2.1 *La squadra si prepara ..... 23*

2.2 *Il sistema ricezione..... 24*

2.3 *Il momento della ricezione..... 33*

2.4 *Riepilogo ..... 47*

**CAPITOLO 3 - LA PALLEGGIATRICE... E SI CREA IL GIOCO .....48**

3.1 *La tecnica del palleggio dialzata..... 53*

3.2 *La motricità ..... 64*

3.3 *Le traiettorie di alzata..... 68*

3.4 *Il gioco della palleggiatrice ..... 76*

3.5 *Riepilogo..... 81*

**CAPITOLO 4 - COSTRUIAMO L'ATTACCO .....82**

4.1 *Il sistema di attacco ..... 83*

4.2 *Le situazioni dentro e fuori sistema ..... 87*

4.3 *La rincorsa..... 87*

4.4 *Ultimo passo e stacco nella rincorsa di attacco..... 90*

4.5 *Riepilogo ..... 100*

**CAPITOLO 5 - LA RINCORSA NELL'ATTACCO .....102**

5.1 *La rincorsa dei ricettori attaccanti ..... 103*

5.2 *La rincorsa delle opposte ..... 104*

5.3 *La rincorsa delle centrali ..... 109*

5.4 *Riepilogo ..... 117*

**CAPITOLO 6 - IL MOMENTO DELL'ATTACCO. PUNTI ... AL VOLO .....118**

6.1 *Equilibrio in fase di volo ..... 119*

6.2 *Caricamento del braccio ..... 123*

6.3 *Direzione del braccio..... 129*

6.4 *La mano fa l'attaccante ..... 131*

6.5 *Riepilogo ..... 133*

<b>CAPITOLO 7 - LA GESTIONE DEL COLPO: IL GIOCO INDICA LA STRADA .....</b>	<b>134</b>
7.1 I colpi di attacco .....	135
7.2 Riepilogo .....	143
<b>CAPITOLO 8 - LA COPERTURA DI ATTACCO .....</b>	<b>144</b>
8.1 Riepilogo .....	149
<b>CAPITOLO 9 - BREAK POINT .....</b>	<b>150</b>
9.1 La battuta.....	151
9.2 Riepilogo .....	170
<b>CAPITOLO 10 - IL MURO .....</b>	<b>172</b>
10.1 Palla agli avversari.....	173
10.2 La preparazione a rete.....	176
10.3 Lo split step e salto: la stiffness – il bunny.....	181
10.4 Split step e principali tecniche di spostamento per le centrali.....	182
10.5 Le tecniche di spostamento per le laterali: incrocio-accostato-stiffness.....	186
10.6 Il muro in fase di volo: equilibrio, postura e piano di rimbalzo .....	187
10.7 Riepilogo .....	192
<b>CAPITOLO 11 - LA DIFESA .....</b>	<b>194</b>
11.1 L'atteggiamento di difesa.....	195
11.2 Leggere i segnali del gioco.....	197
11.3 Sviluppo della difesa .....	199
11.4 Le tecniche di difesa .....	204
11.5 Le tecniche di caduta .....	209
11.6 Riepilogo .....	213
<b>CAPITOLO 12 - IL SISTEMA MURO-DIFESA .....</b>	<b>214</b>
12.1 Sistemi e organizzazione: linee guida.....	220
12.2 Riepilogo .....	231
<b>CAPITOLO 13 - IL CONTRATTACCO .....</b>	<b>232</b>
13.1 Le transizioni di contrattacco.....	233
13.2 Riepilogo .....	239
<b>Conclusioni: .....</b>	<b>240</b>
<b>Bibliografia: .....</b>	<b>243</b>
<b>Autori: .....</b>	<b>244</b>

## 2.1 LA SQUADRA SI PREPARA

Mentre si è in attesa della battuta, tutti i più grandi interpreti della ricezione suggeriscono che la prima cosa da fare è quella di richiamare alla memoria le caratteristiche di chi abbiamo di fronte. Certo, avere la possibilità di valutare un video aiuta in questo compito tattico, ma anche stando direttamente sul campo possiamo ricordare se ci sono battitori importanti nella squadra avversaria e che tipo di traiettorie utilizzano. Anzitutto occorre comprendere come posizionarsi sul campo: quante volte abbiamo pensato di metterci più profondi o più corti, più stretti o più aperti, con delle competenze definite in base ai ruoli e alla provenienza della battuta, con quali differenze tra quando affrontiamo un servizio float rispetto ad uno spin.



Se dunque non esistono "pallavolo diverse", ci saranno anche tutta una serie di competenze che interesseranno le varie giocatrici nel preparare al meglio lo sviluppo dell'azione; dalle giocatrici in ricezione, alla centrale che dovrà valutare con quali transizioni preparare la propria rincorsa senza "farsi incastrare" dalla traiettoria di arrivo della battuta, all'opposta che allo stesso modo dovrà preparare l'attacco o eventualmente gestire una palla corta.



Ma andiamo per ordine e proviamo ad entrare nei "momenti" e nei "movimenti" che caratterizzano questa cronologia di eventi.

## 2.2 IL SISTEMA RICEZIONE

Si tratta di un fondamentale che, negli ultimi anni, ha visto alcune significative trasformazioni, perché ha dovuto adattarsi alle variazioni determinate dalle tecniche di servizio. Se ripensiamo alle traiettorie che scaturivano dalla battuta float piedi a terra da lontano o vicino, ricorderemo tutti quegli accorgimenti che venivano messi in atto sia sulla posizione in campo che sulla tecnica esecutiva.

Oggi, certe tipologie di battuta sono diminuite considerevolmente e il salto float, il salto flin (battuta con la tecnica della float, ma con un alto coefficiente di velocità che non permette alla palla di flottare) e il salto spin hanno preso decisamente il sopravvento.

È chiaro che si è dovuto rivedere alcune tecniche e, seppur rimanendo legati a certi criteri fondamentali del bagher, si sono introdotti degli adattamenti sia sotto il profilo posturale che su quello prettamente tecnico: si pensi alle possibilità di spostamento e ai gradi di libertà nell'utilizzo del piano di rimbalzo e sicuramente capiremo come affrontare, ma soprattutto sviluppare questo fondamentale. Iniziamo da quello che è lo strumento necessario per poter eseguire una buona ricezione: il bagher.



### Non esistono buoni ricettori che non abbiano un buon bagher

Non si può parlare di ricezione senza avere un buon utilizzo del bagher; non esistono giocatrici e giocatori che ricevano bene, senza avere una capacità di gestire il proprio piano di rimbalzo su piani e angolazioni differenti. Sembra la cosa più scontata, ma spesso se si chiede ai giovani atleti di elencare le priorità per un ricettore, la parola "bagher" non occupa un posto di



**ESISTE UNA SOLA PALLAVOLO - VOLUME 1**

**APERTURA-INCROCIO E STIFFNESS (TRE APPOGGI)**



Un'altra tecnica molto utilizzata nasce dall'unione tra il movimento di apertura-incrocio e l'ultimo passo in stiffness. La sua dinamica esecutiva prevede una sequenza di quattro appoggi ma, visto che gli ultimi due sono simultanei, se ne possono considerare solo tre. In pratica i primi due appoggi, l'apertura e l'incrocio, non sono interpretati ricercando la massima espressione in termini di velocità orizzontale (accelerazione e ampiezza), ma vengono utilizzati in rapida successione per ottenere una distanza sufficiente ad eseguire l'ultimo e decisivo passo laterale, che proietta l'atleta allo stacco con un'azione di stiffness.

**INCROCIO E SALTO AD UN PIEDE (DUE APPOGGI)**



Questa tecnica prevede di eseguire il primo appoggio in apertura e l'azione di stacco sul passo d'incrocio; si tratta quindi di saltare su un piede, con tutte le problematiche annesse a questa dinamica di movimento. Infatti, il busto sarà orientato verso la direzione di spostamento e per recuperare un assetto efficace in fase di volo, sarà necessario riadattare l'orientamento delle braccia verso il campo avversario.

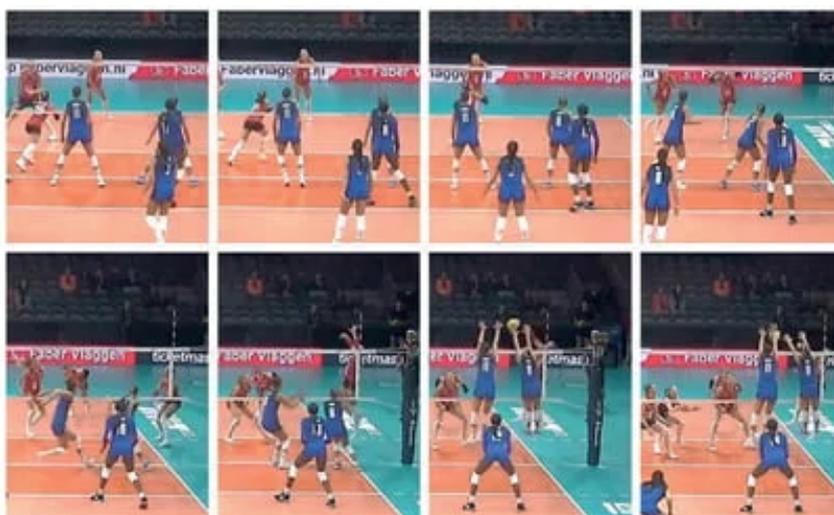
**APERTURA E STIFFNESS SWING (DUE APPOGGI)**

Anche questa tecnica viene eseguita con due appoggi, ma dopo l'apertura, anziché proiettarsi al salto staccando ad un piede sul passo d'incrocio, si arriva allo stacco con un'azione in **stiffness**. L'elemento chiave è l'appoggio di apertura, perché è qui che viene espressa la massima esplosività per eseguire il balzo che mantiene l'atleta frontale al piano di rete, consentendogli al tempo stesso di staccare simultaneamente con entrambi gli appoggi.



È una tecnica utilizzata per recuperare tempo, ma capiamo bene che è molto difficile mantenere la verticalità del salto, per il fatto che la proiezione del centro di massa tende ad uscire dalla base di appoggio prima di aver completato l'azione di stacco.

Quando invece si verifica una condizione temporale vantaggiosa (palla alta), la tecnica maggiormente utilizzata è quella dello spostamento costituito da cinque appoggi.



**SHUFFLE, PASSO E INCROCIO (CINQUE APPOGGI)**

Si tratta della tecnica che si utilizza sulla palla alta: il primo movimento è una sorta di passo laterale (shuffle) seguito da un ulteriore appoggio per avvicinarsi alla zona dove andremo a murare e, allo stesso tempo, per trovare il timing adeguato. Questa prima fase prepara l'azione esplosiva che viene realizzata con l'ultimo passo d'incrocio e permette di inserirsi in maniera ottimale allo stacco.

Se nell'esporre queste tecniche abbiamo pensato alle centrali, dobbiamo altresì affrontare le motricità che caratterizzano gli spostamenti specifici per altri ruoli. Proviamo ad elencare le tecniche caratteristiche dei vari ruoli in funzione delle situazioni da affrontare. Le giocatrici di posto 2 e 4 hanno a disposizione tre tipologie di spostamento. Un particolare da sottolineare è che l'utilizzo di una o dell'altra tecnica è indipendente dal tipo di palla a cui ci si vuole opporre.

## 11.4 LE TECNICHE DI DIFESA

Le classificazioni utilizzate da molti autori prendono in considerazione il punto di caduta e la velocità della palla; sulla base di questi due parametri e partendo dalla propria posizione d'attesa, vengono definite tre aree di intervento.

In linea di massima possiamo differenziare le tecniche di difesa per:

- palloni sulla figura;
- palloni che cadono vicini;
- palloni che cadono distanti.

Come già ricordato, per ogni area ci sono più tipologie di tecniche e per aumentare il proprio livello di abilità su un numero sempre maggiore di interventi, vanno considerati molteplici fattori. Il primo e come sempre decisivo, è la struttura del giocatore, perché nella logica di una visione globale, i rapporti angolari tra i distretti corporei interessati determinano variazioni posturali. Cioè, la posizione assunta impegna, con una diversa sollecitazione, le catene e i muscoli utilizzati, le ampiezze e i gradi di inclinazione angolare. Si tratta di un "vestito" che va adattato e non ci possiamo ispirare solo ad un determinato modello tecnico. Va anche considerato il livello di gioco (interventi più frequenti e sistema adottato), lo sviluppo fisico (incremento della capacità di forza) ed il momento per l'apprendimento di alcune figure (quando introdurre gli interventi acrobatici e le gestualità di braccia più specifiche).

Immaginiamo la giocatrice in difesa e proviamo a suddividere gli interventi difensivi in relazione a quali tecniche dovrà utilizzare per intercettare e controllare la palla.

### **Palloni sulla figura: PROTEGGI**

Essersi posizionati adeguatamente ed in anticipo rispetto al punto di caduta della palla, consente di avere la possibilità di eseguire l'intervento tecnico all'interno della base di appoggio; questo parametro definisce gli interventi in figura. Come vedremo in seguito, le variabili tecniche da collocare tra gli interventi in figura vengono suddivise in relazione alla velocità della palla ma soprattutto, all'altezza della traiettoria d'arrivo rispetto alla posizione dell'atleta (alta, media, bassa).

Nel definire l'incidenza della traiettoria, suddividiamo gli interventi in tre aree: palla tra le ginocchia e le spalle, palla sotto le ginocchia, palla sopra le spalle. Chiaramente, gli interventi in queste aree cambiano in relazione a dove e come l'atleta sceglie di posizionarsi. Questo è un argomento in continuo divenire, perché lo sviluppo del potenziale di attacco, costringe a rivedere certi principi relativi alla posizione nel campo e alla postura da tenere per intercettare efficacemente determinate traiettorie. Non è solo una prerogativa della difesa sulla diagonale o parallela, ma è legata soprattutto al posizionamento più avanzato o arretrato rispetto al punto di provenienza dell'attacco.

## 12.1 SISTEMI E ORGANIZZAZIONE: LINEE GUIDA



Nell'organizzazione di un sistema, in primo luogo occorre decidere la filosofia interpretativa; le due variabili più conosciute e utilizzate sono il *gioco in lettura* o *quello che prevede l'opzione* su determinati attaccanti o situazioni. Leggere significa rimanere nel flusso del gioco, ma è chiaro che andranno selezionate le informazioni, altrimenti il rischio è di non essere performanti in tutti gli adattamenti da mettere in atto. Se invece si sceglie un'opzione, le informazioni diventano importanti perché evidenziano una tendenza ed allora la risposta sarà decisamente più netta. **Leggere** vuol dire *capire le decisioni del palleggiatore* (aspettare l'uscita della palla); **opzionare** significa *anticipare l'intenzione*, scegliendo di saltare in una determinata zona di rete o su un attaccante.

Su questi sistemi di riferimento, gli allenatori hanno elaborato altre varianti tattiche per riuscire ad essere in vantaggio su una parte delle uscite di attacco costruite dall'avversario. Questi sistemi, sulla base di come viene organizzata la distribuzione del gioco, prevedono di opzionare una parte della rete che nel detto comune viene definita "metà avanti o dietro della rete". In pratica si decide di "curare" con maggior attenzione gli attacchi che arrivano da una parte della rete, lasciando invece l'altra parte all'altra giocatrice della linea di muro e a un adattamento situazionale operato dalla centrale.

Sul lato scelto si modifica la posizione di partenza perché il laterale si scarica leggermente dall'assistenza e la centrale fa un piccolo adattamento sulla direzione. L'altra giocatrice, invece, mantiene l'assistenza in maniera ancora più attenta, per poi occuparsi dell'eventuale alzata sul suo lato. Per fare un esempio di sovraccarico nella metà rete dietro, la giocatrice di muro di posto 4 si apre leggermente, la centrale aspetta sul centro, chiaramente pronta a raddoppiare da quel lato, mentre la giocatrice di muro in posto 2 parte più stretta per marcare l'eventuale "base 7".

**CAPITOLO 12**  
IL SISTEMA MURO-DIFESA

**12.1.1 Sistema contro il primo tempo**

Come analizzato nella scelta del sistema di posizionamento iniziale (stretto o aperto), il primo presupposto è quello di opporsi efficacemente alle giocate di primo tempo e da qui sviluppare una cronologia di adattamenti in relazione ai timing e alle variabili nelle uscite di attacco più utilizzate dall'avversario. Su questo tipo di attacco si possono attuare due tipologie di scelte: quella in cui si decide per un'opzione netta oppure quella che prevede di aspettare per leggere le scelte della palleggiatrice. Nella prima, si decide di "curare" la giocata della centrale, incaricando un determinata giocatrice ad occuparsene direttamente.



Nella scelta in lettura, la risposta viene costruita, aspettando di capire come verrà sviluppato il gioco e solo in quel momento verranno effettuati gli adattamenti del caso.



Con il muro ad opzione, la prima cosa che deve fare la centrale è scegliere il giusto tempo; solitamente si salta con il tempo dell'attaccante (cioè, quando la palla è nelle mani della palleggiatrice), ma chiaramente molto dipende dalle qualità fisiche e tecniche che caratterizzano le giocatrici coinvolte in questo confronto.

Un'altra considerazione va fatta in relazione alla distanza della giocata, perché con i primi tempi in scorrimento o spostati, si deve necessariamente adattare la posizione di partenza già prima dell'ipotetico palleggio verso la centrale avversaria.