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: 35 (1978)

Heft: 9

Artikel: Pallavolo : il passaggio nella pallavolo

Autor: Boucherin, Jean-Pierre / Hefti, Georges

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000643

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: 12.07.2025

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

Pallavolo

Il passaggio nella pallavolo

Introduzione e allenamento

Jean-Pierre Boucherin/Georges Hefti

Fotografie e disegni:
Hugo Lörtscher, J.-P. Boucherin e Federazione giapponese di pallavolo

Presentazione

Il passaggio costituisce il principale gesto della pallavolo. Se lo svolgimento tecnico di questo gesto non presenta grosse difficoltà, il passaggio rivela comunque una certa complessità soprattutto per il fatto che nella stessa azione è possibile dissociare due importanti elementi:

- la ricezione del pallone
- la trasmissione del pallone

Negli altri sport collettivi, questi due elementi sono molto meglio separati.
Inoltre, il giocatore principiante, incantato dal pallone, non è abbastanza cosciente della posizione del suo corpo nello spazio, fatto che riveste un'importanza primordiale per dare l'avvio allo svolgimento tecnico del movimento.
Dalla simultaneità di questi due elementi e da questa mancanza di sensibilità corporea risultano grosse difficoltà nell'introduzione e nell'apprendimento.
Secondo le scuole dei diversi paesi, o secondo le caratteristiche dei giocatori, possono esistere differenti stili di passaggio. Questi stili possono benissimo essere osservati nella preparazione del movimento e nella sua esecuzione. In questa prima parte intendiamo limitare lo studio del passaggio in avanti a colui che ha trasmesso il pallone come pure il passaggio orientato, il gesto tecnico più corrente. Se nel corso della prima tappa, lo scopo dell'introduzione del passaggio è di riuscire correttamente l'esecuzione di questo gesto secondo il regolamento, la seconda comprenderà soprattutto la varietà dei passaggi e una precisione regolare in funzione delle necessità tattiche.

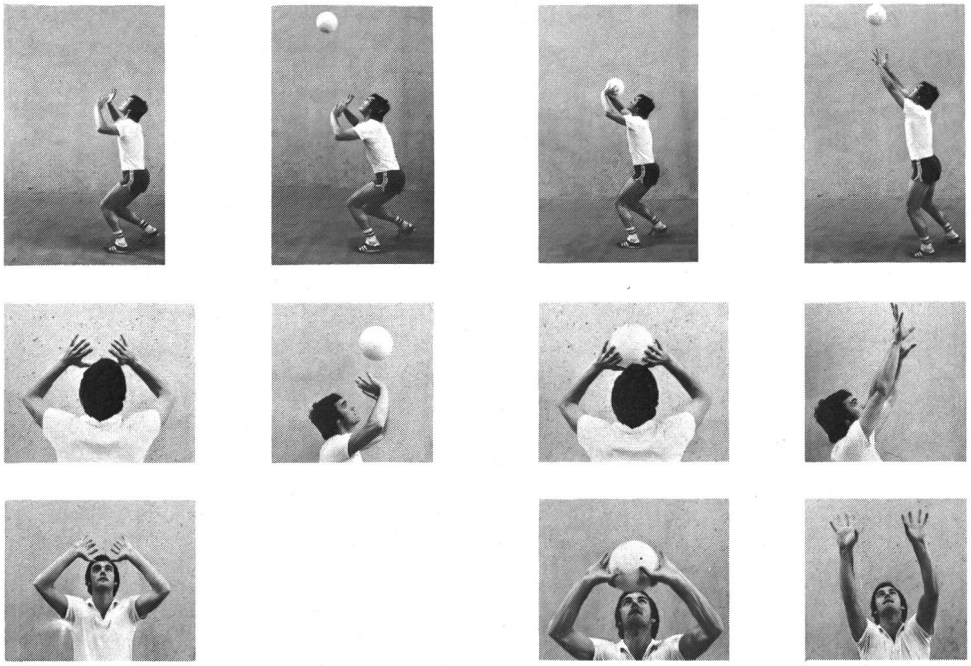
Il passaggio e il codice dell'arbitro

- il pallone può toccare un numero qualsiasi di luoghi del corpo (parte superiore sopra la vita) a condizione che ciò avvenga in modo simultaneo. Per esempio le due mani assieme e non una mano dopo l'altra.
- il pallone dev'essere colpito in modo netto; non può essere accompagnato, sollevato, spinto o portato. È stato calcolato che nel passaggio il pallone resta in media $^{6}/_{10}$ di secondo a contatto con le mani.

Alla ricezione di un pallone forte viene accettato che il pallone rimanga brevemente nelle mani. Il suono provocato dal pallone al contatto con le mani non è criterio di giudizio per l'arbitro. È ammesso che il pallone toccato regolarmente con le due mani possa ripartire involontariamente indietro.

Scomposizione del movimento tecnico

A B C D



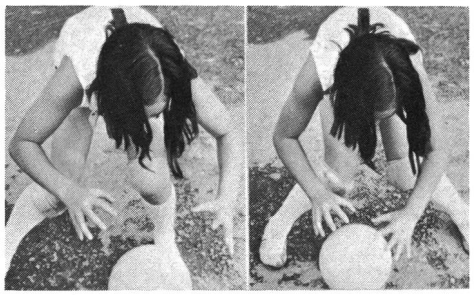
Preparazione del corpo (fotografia A)

- piccola stazione divaricata laterale, leggermente spaccata,
- centro di gravità abbassato, con ricerca di equilibrio in posizione arretrata,
- dissociazione nei movimenti delle gambe e delle braccia.

Preparazione delle braccia (fotografie B)

- braccia flesse, l'angolo dei gomiti approssimativamente retto,
- i due gomiti sono allargati all'esterno delle spalle,
- polsi leggermente ripiegati per permettere alle
- mani di trovarsi presso la fronte,
- dita sciolte, leggermente divaricate, pollici in direzione degli occhi.

Contatto con il pallone (fotografie C)



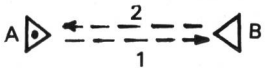
- il pallone entra in contatto con le mani e le dita nello stesso modo che provare a sollevare un pallone dal suolo.

Avvio dell'estensione (fotografie D)

- accompagnamento del pallone il più a lungo possibile (nei limiti del regolamento)
- movimento continuo e armonioso partendo dalla base per trasmettersi fino alle estremità. La forza di propulsione del pallone dipende dall'ampiezza dell'estensione dei diversi segmenti
- quando il pallone ha lasciato le mani, i polsi possono eseguire una piccola rotazione verso l'esterno.

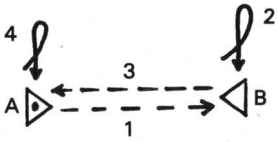
Applicazione

Esercizio 1:



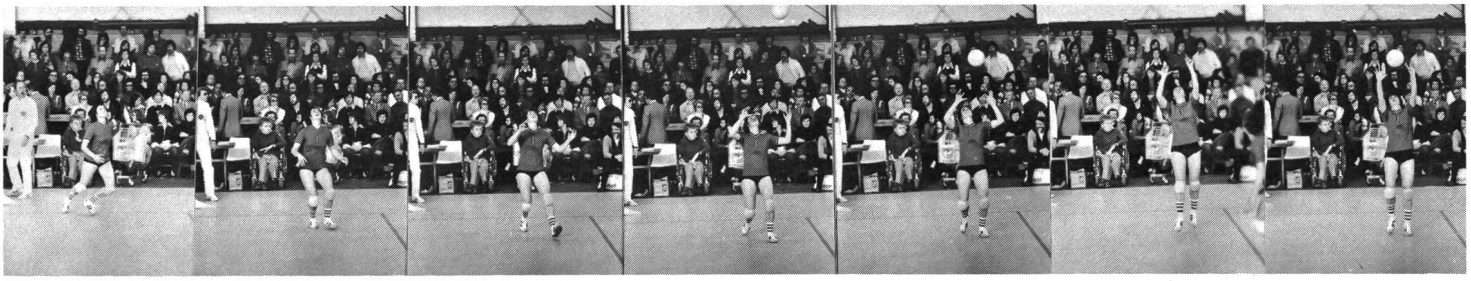
A lancia il pallone a B (1). B acchiappa il pallone sopra la fronte.
Idem in senso inverso (2)

Esercizio 2:

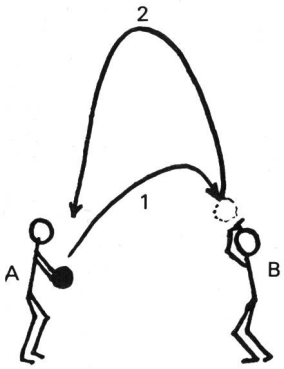


A lancia il pallone a B (1). B esegue un piccolo passaggio sopra se stesso (2) e acchiappa il pallone (2).
Idem in senso inverso (3, 4).

Scomposizione del movimento durante un incontro internazionale

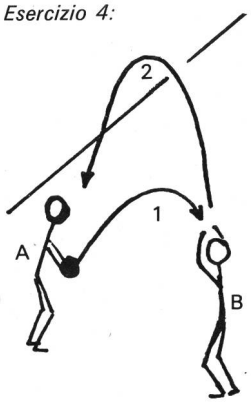


Esercizio 3:



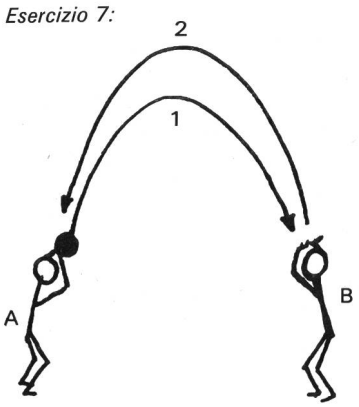
A lancia il pallone a B (1). B rinvia il pallone il più alto possibile ad A eseguendo un passaggio a due mani (2). A acchiappa il pallone.

Esercizio 4:



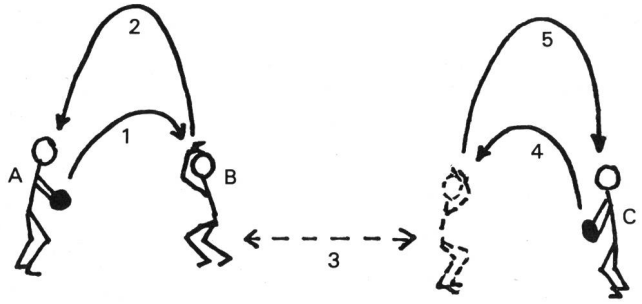
A lancia il pallone sopra una corda (1) (altezza della corda 3 m o più). B rinvia con un passaggio alto sopra la corda (2).

Esercizio 7:

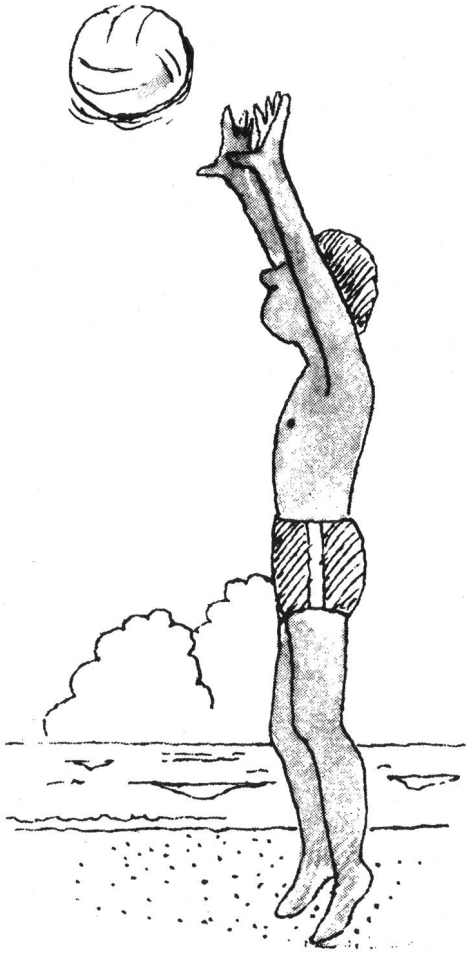


A e B si passano il pallone eseguendo dei passaggi alti.

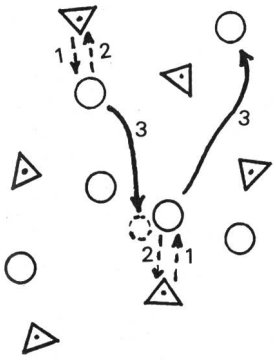
Esercizio 5:



A lancia il pallone a 5 (1). B rinvia il pallone ad A eseguendo un passaggio alto (2). A afferra il pallone. B si sposta di fronte a C (3). C gli lancia il pallone (4) e B glielo rinvia eseguendo un passaggio alto.



Esercizio 6:



La metà dei giocatori, ognuno in possesso di un pallone, è ripartita nella palestra (Δ). L'altra metà (○) si trova di fronte a un giocatore in possesso di palla.

Dovere dei giocatori Δ: i giocatori Δ restano sul posto. Lanciano il pallone ai giocatori che vengono a piazzarsi di fronte a loro e afferrano il pallone rinviato a due mani in alto dai giocatori ○.

Dovere dei giocatori ○: si piazzano di fronte a un giocatore Δ, ricevono un pallone, lo rinviano a piazzarsi dinnanzi a un altro giocatore Δ che non ha giocatori ○ di fronte.

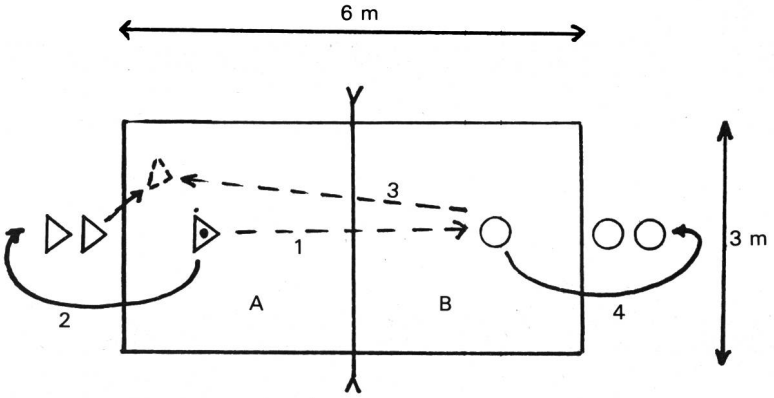
Esercizio 8:

Idem al precedente ma eseguendo passaggi sopra la corda.

Esercizio 9:

Gara: quale gruppo effettua il maggior numero di passaggi sopra la corda?

Esercizio 10:



Gioco: quale squadra commette meno errori? Δ passa a ○ (1) e si mette in coda alla colonna A (2). ○ passa a Δ e si mette in coda alla colonna B ecc.

Esercizio 11:

Gioco 1:1, sopra la corda; campo 3 m × 6 m

Esercizio 12:

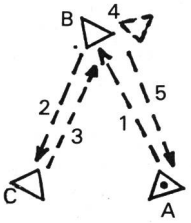
Contro il muro: che giocatore esegue il maggior numero di passaggi al muro senza fermarsi?

Il passaggio orientato

In gara il passaggio orientato può essere considerato come passaggio-tipo per il fatto che, quasi sempre esiste un angolo nella deviazione della traiettoria fra la ricezione del pallone e la sua trasmissione. L'apprendimento di questo passaggio avverrà non appena il giocatore avrà consolidato lo svolgimento tecnico del passaggio (pag. 223, fotografie A, B, C, D). Nella fase di preprazione, il passatore deve sempre essere orientato verso il giocatore a cui è destinato il pallone. L'insegnante deve badare attentamente a questa orientazione poiché al principiante sembra poco naturale. Il seguito del movimento rimane identico. Questa orientazione permette una migliore precisione del passaggio per il fatto che l'azione dei diversi segmenti rimane identica.
Il passaggio laterale (senza orientazione) dev'essere riservato in certe circostanze al giocatore affermato.

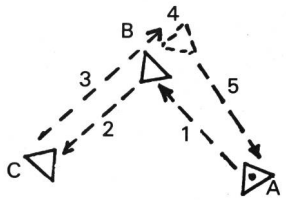
Applicazione

Esercizio 1:



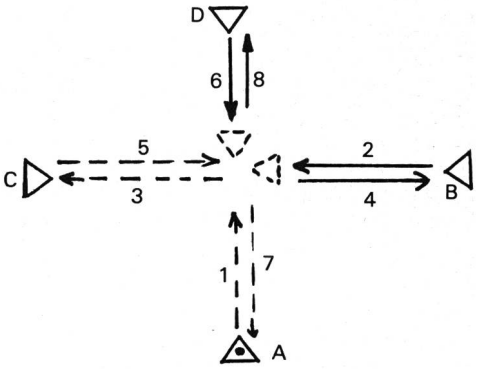
Questo esercizio si esegue solo con passaggi alti. L'accento è posto sull'esecuzione del gesto di B che si orienta verso il giocatore al quale trasmette il pallone.

Esercizio 2:



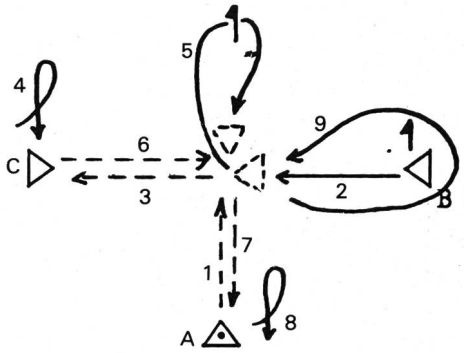
Come esercizio 1, ma aumentando l'angolo formato dai giocatori A B C (angolo di 90°).

Esercizio 3:



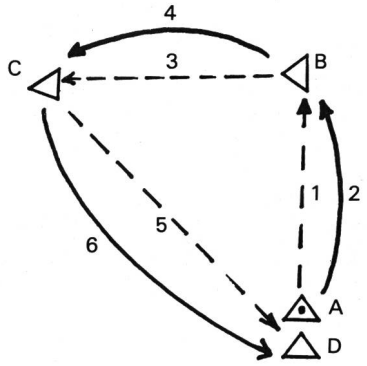
B, risp. D abbandonano il loro posto soltanto quando A, risp. C eseguono il passaggio.

Esercizio 4:



Per B quest'esercizio non è un esercizio di condizione fisica, → non svolgere questo esercizio a un ritmo troppo elevato.

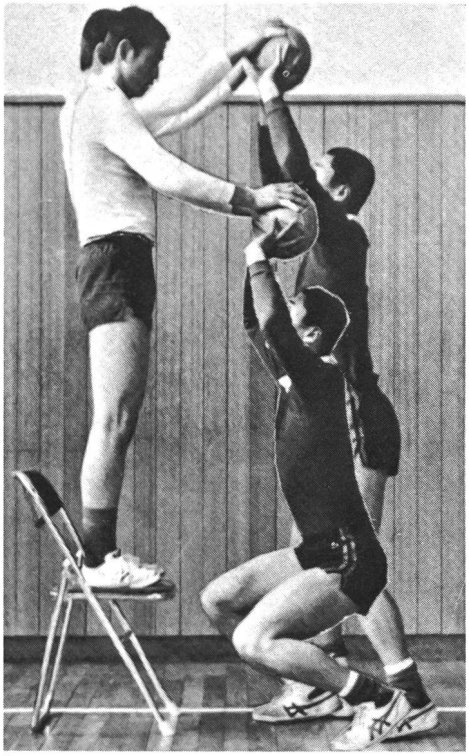
Esercizio 5:

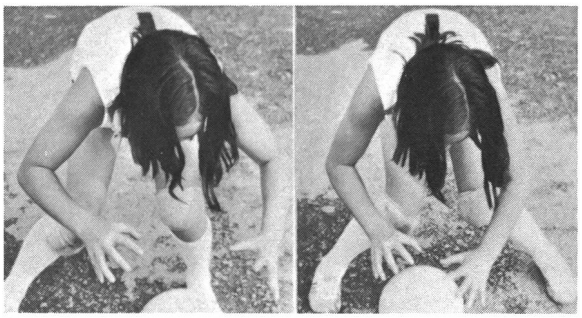


Eseguire questo esercizio in rapporto a due linee perpendicolari.

Errori e correzioni

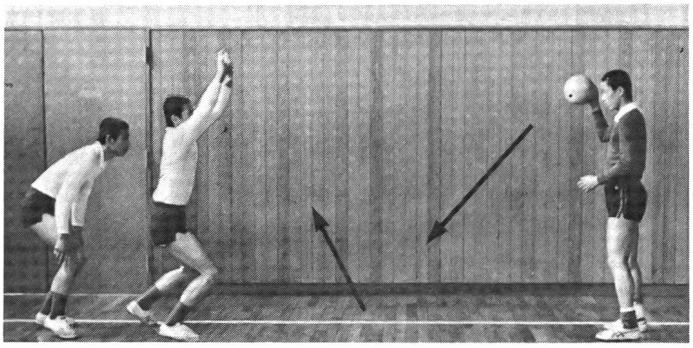
Descrizione degli errori	*Cause*	*Conseguenze*	*Correzioni*
Le dita restano chiuse (foto 5)	Cattiva rappresentazione dello schema corporeo	Pallone colpito scorrettamente	Spiegare di nuovo e correggere la posizione delle mani. Afferrare un pallone posato al suolo a piene mani e sollevarlo sopra la testa (foto 2)
I pollici sono in avanti (foto 3)	Contrazione nei polsi. Contatto mani-pallone capito male	Rischio di ferirsi al pollice. Insufficiente contatto mani-pallone	Spiegare nuovamente. Il giocatore deve sfiorare le tempie prima di toccare il pallone
I polsi non sono flessi indietro	Contrazione, mancanza di scioltezza. Movimento capito male	Per compensare, il giocatore avanza i pollici. Tendenza a eseguire passaggi tesi	Posizione seduta, afferrare il pallone sul ginocchio come per eseguire un passaggio; rotolarlo avanti e indietro
I gomiti sono troppo allargati o troppo stretti	Disattenzione. Movimento capito male	Difficoltà nel toccare correttamente il pallone. Movimento svolto male. Deficienza nel controllo del pallone che rimbalza indietro	Analizzare la posizione dei gomiti. Eseguire passaggi con un nastro infilato all'altezza dei gomiti. Il nastro resta teso
Le gambe restano tese	Posizione delle gambe troppo divaricata. Svolgimento del passaggio capito male. Il giocatore non capisce la necessità di abbassarsi. Mancanza di coordinazione	Il passaggio avviene con le sole braccia. Difficoltà d'eseguire passaggi alti	Obbligare il giocatore a esagerare l'abbassamento. Esempio: rimbalzo del pallone al suolo prima di eseguire il passaggio (foto 4). Esigere passaggi molto alti o a lunga distanza
Il tronco è inclinato indietro	Cattiva posizione delle gambe. Cattiva rappresentazione dello schema corporeo	Cattiva posizione del corpo in rapporto al pallone. Cattiva trasmissione delle forze. Esecuzione con movimento della schiena da dietro in avanti	Insistere sul movimento di estensione dal basso all'alto. Esempio: vedi foto 1. Correggere la posizione delle gambe e del bacino
Il pallone è colpito con il palmo delle mani	Contrazione delle mani. Mancanza di forza nelle dita o paura di farsi male. Insufficiente assuefazione al pallone. Polsi insufficientemente «spezzati»	Impossibilità di toccare correttamente il pallone. Il contatto mani-pallone provoca un suono strano	Rivedere analiticamente la posizione delle mani. Rafforzare la muscolatura delle mani; per esempio «impastare» una pallina di tennis. Migliorare la scioltezza dell'articolazione dei polsi
Il contatto mani-pallone avviene a braccia tese	Cattiva coordinazione nella dissociazione dei segmenti braccia-gambe. Preparazione delle braccia mal compresa	Spinta raccorciata. Difficoltà ad eseguire passaggi alti. Il giocatore tende a saltare per compensare	In posizione seduta, obbligare il giocatore a eseguire passaggi alti
Il contatto mani-pallone avviene all'altezza del petto	Traiettoria apprezzata male o centro di gravità troppo alto. Corpo troppo arretrato rispetto al pallone	Le diverse leve trasmettono male l'impulso. Pallone toccato spesso in modo scorretto	Imparare a preparare le mani sufficientemente presto sopra la fronte. Giocare il pallone con la testa
Il giocatore non è in equilibrio al momento di colpire	Traiettoria del pallone apprezzata male. Spostamento troppo lento. Cattiva padronanza del corpo	Passaggio impreciso, irregolare, scorretto	Esempio: lanciare il pallone a lato del giocatore Insistere sullo spostamento, l'arresto e bloccare il pallone sopra la fronte
Il giocatore colpisce il pallone quasi dietro la testa	Traiettoria del pallone valutata male	Impossibilità di toccare correttamente il pallone. L'avvio del gesto va da dietro in avanti. Difficoltà a eseguire passaggi alti	Come sopra. Giocare il pallone con la testa
Estensione incompleta delle braccia	Insufficiente accompagnamento del pallone. Movimento a scatti	Difficoltà a eseguire passaggi alti e precisi	In posizione seduta, eseguire passaggi il più in alto possibile
Nel concludere il passaggio il giocatore esegue un salto	Insufficiente abbassamento del centro di gravità	Equilibrio instabile da cui passaggio impreciso	Obbligare il giocatore a eseguire una flessione profonda prima del passaggio
Il giocatore non si orienta	Cattiva anticipazione. Spostamento troppo lento	Imprecisione nell'esecuzione. Messa in azione dei diversi segmenti della parte alta del corpo in una nuova forma	Spiegare l'importanza dell'orientazione allo scopo di mettere in azione sempre gli stessi segmenti allo stesso modo


1

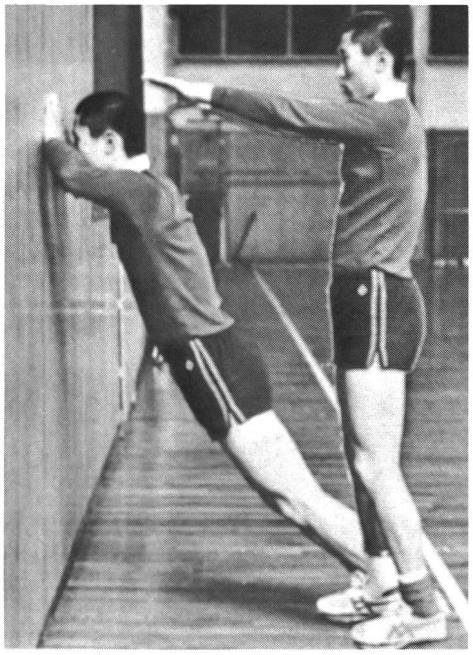

2

3

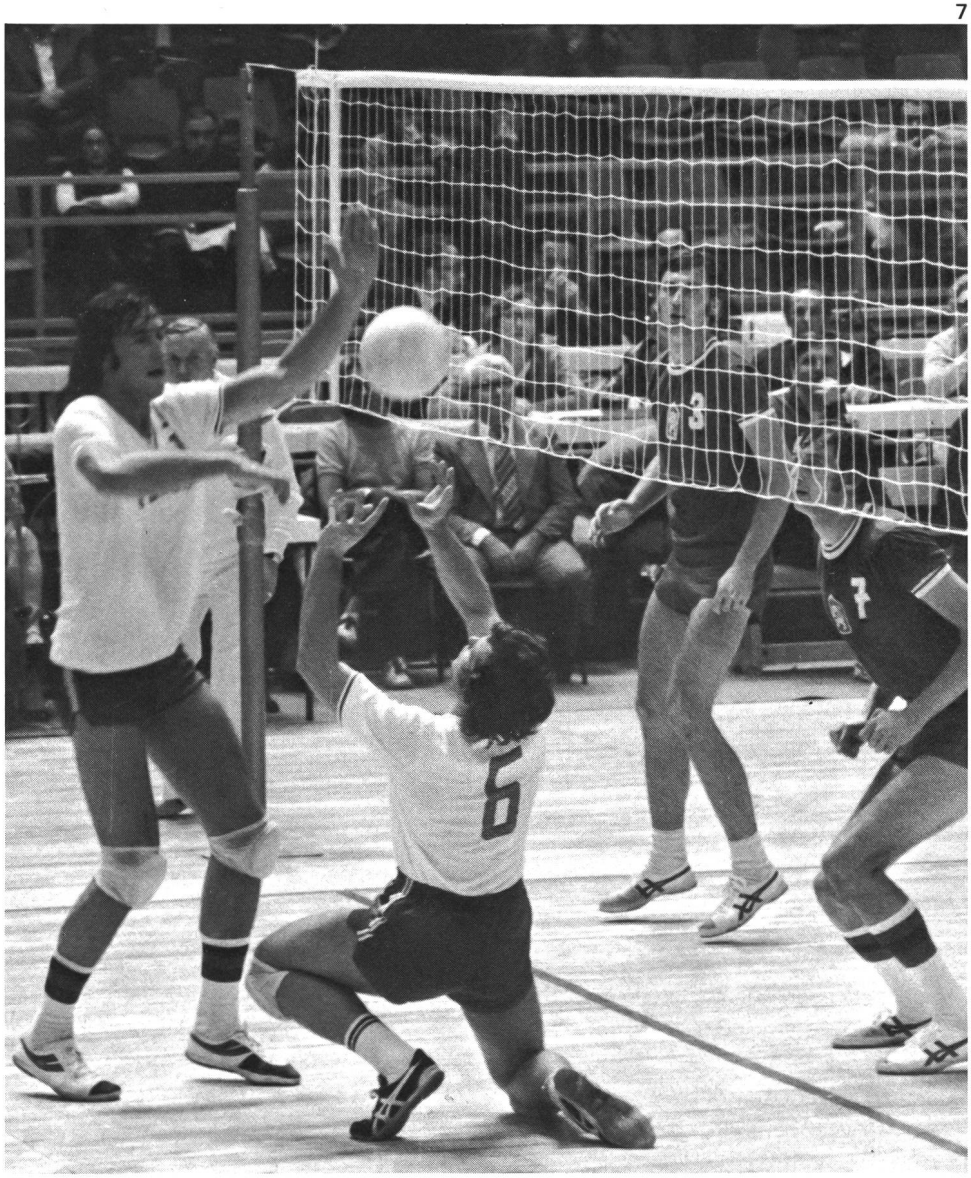
Errori e correzioni in immagini


4

5


6

7



La percezione visiva

Se nella prima fase dell'apprendimento l'accento è stato posto principalmente sullo svolgimento meccanico del gesto tecnico, non bisognerà dimenticare in seguito un altro punto importante comprendente la sensibilizzazione del senso tattico: cioè dare una risposta cosciente ai problemi tecnici. Questa seconda fase s'integrerà alla prima.

Le informazioni visive

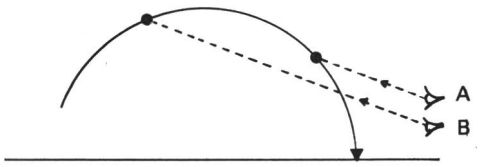
Una delle condizioni primordiali per la riuscita del passaggio consiste in una valutazione della traiettoria del pallone.
Infatti, la posizione del giocatore sotto il pallone dipenderà in gran parte dall'anticipo di questo giocatore nel trovarsi al posto ideale, in posizione arretrata per inculcare una nuova traiettoria al pallone.
La valutazione di questa traiettoria è percepita secondo le seguenti due informazioni:

- velocità del pallone; valutazione della profondità; ciò provoca lo spostamento del giocatore in avanti o indietro
- direzione del pallone; valutazione laterale; ciò provoca uno spostamento del giocatore a destra o a sinistra.

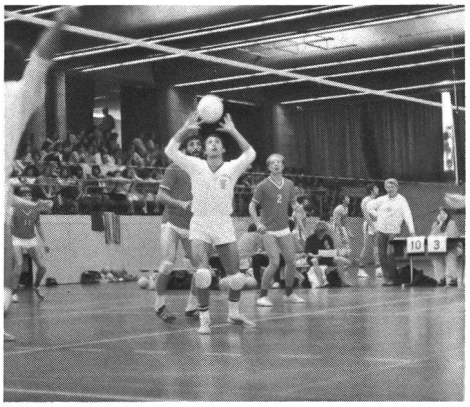
In funzione di queste due informazioni e in rapporto allo spostamento primario del giocatore, quest'ultimo esegue due azioni consecutive:

- spostamento per inserirsi sotto il pallone
- esecuzione del gesto tecnico

Con l'allenamento il principiante migliora considerevolmente la sua percezione visiva e valuta più rapidamente lo spostamento che deve fare.



Secondo la soprastante traiettoria del pallone, si può schematicamente rappresentare il momento in cui un giocatore principiante (A) e un giocatore capace (B) possono valutare il punto di caduta del pallone.

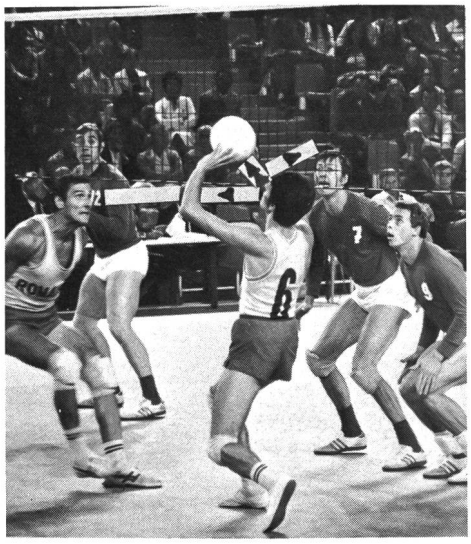


Applicazione

Il giocatore A esegue passaggi di varie qualità variandone la forza e la direzione; B deve valutare la traiettoria, inserirsi sotto il pallone e bloccarlo, in posizione di passaggio a due mani sopra la testa.

Conclusione

Come dimostrato sopra, il giocatore principiante impiega troppo tempo per stimare il punto di caduta del pallone; di conseguenza rimane concentrato sul pallone, da cui un ritardo nello spostamento che rischia di provocare una cattiva posizione di partenza nell'esecuzione del passaggio.

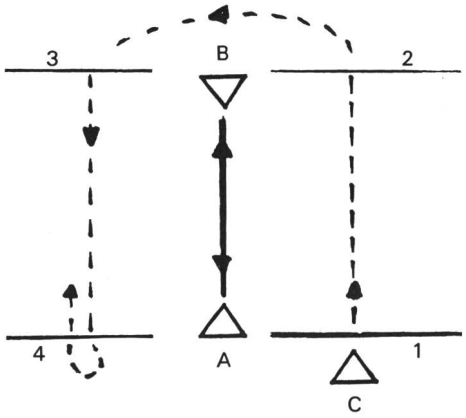


Simultaneamente all'apprendimento della meccanica del passaggio, occorre quindi insistere sul decentramento.

La visione periferica è costituita dal fatto di percepire le informazioni ambientali, mantenendo lo sguardo sul pallone. Queste informazioni così acquisite si rivelano molto importanti per dare delle risposte.

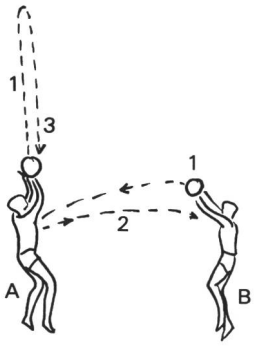
Applicazione

Esercizio:



I giocatori A e B, distanti 3 m, eseguono dei passaggi. C esegue delle capriole in avanti sui percorsi 1 a 2 e 3 a 4 e ritorno. Continuando a farsi passaggi, i giocatori A e B contano il numero di capriole eseguite da C.

Esercizio:



A e B, di fronte a 3 m l'un l'altro, ognuno con un pallone. A lancia il suo pallone a 5 m sopra la sua testa; *in pari tempo* B invia il suo pallone ad A che lo rilancia immediatamente prima di riacciuffare il pallone da lui lanciato in aria.