

VOLLEY ACADEMY evolution

Ugo Benelli

LA TECNICA DEL PALLEGGIO



***“Non esiste in questo sport
un’azione
senza collaborazione”***



AGENDA 11/12/2024

01. COSA DEVO SAPERE

Inquadriamo lo scenario

02. COSA DEVO SAPERE PER ALLENARE

Piedi, gambe, spalle, braccia e mani

03. L'ALZATA

Traiettoria e molto altro!



COSA DEVO SAPERE

- Dal punto di vista meccanico, il palleggio è una **SPINTA**
- È importante saperlo perchè in questo modo “dico” al mio corpo come si deve comportare...
devo **SPINGERE** la palla verso un obiettivo preciso...

QUINDI... DA DOVE PARTO?

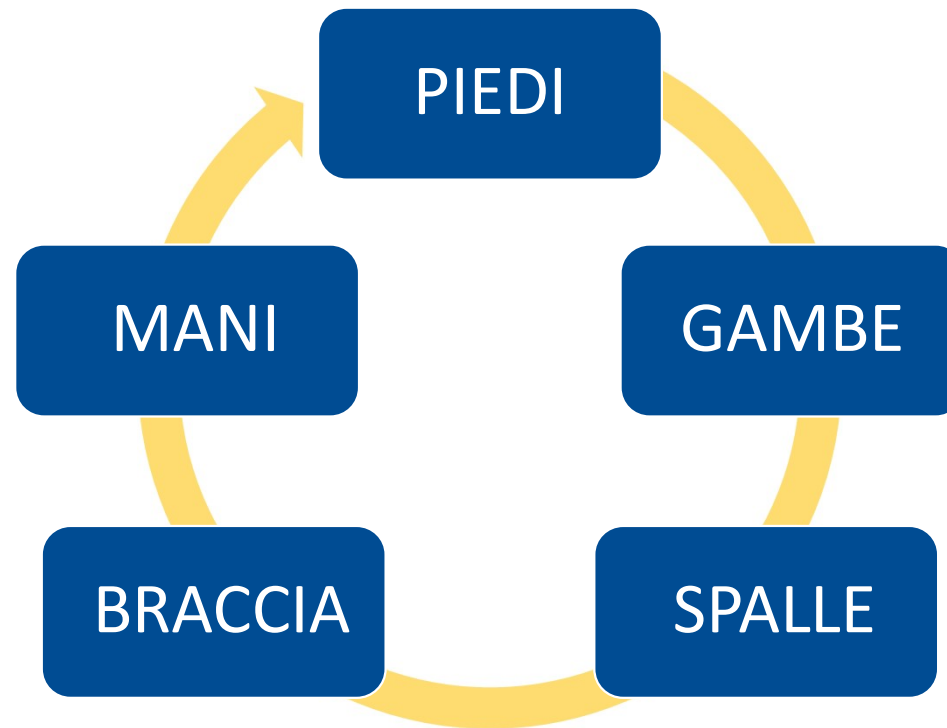


COSA DEVO SAPERE PER ALLENARE

- **IMITAZIONE:** modelli...(di prestazione, per empatia)
- **ABILITÀ:** per adattarsi alle variazioni tipiche di uno sport di situazione
- **PALLEGGIARE..**per imparare a palleggiare
- **CARATTERISTICHE** personali e ...**UNICHE**
 - Ogni cosa è **percezione** e trasferimento (palla pesante, leggera, ecc...)
 - Rispetto del livello di forza



STABILIZZAZIONE ASSE CORPOREO



PIEDI

- Ricerca della palla: devo averla sulla **FRONTE!**
- I piedi devono garantire un buon piano di appoggio che potremmo definire **EQUILIBRIO**
- Piede destro leggermente più avanti del sinistro per garantire la **COPERTURA DELLA RETE IN ENTRATA**
- Tutta la pianta del piede è **APPOGGIATA AL TERRENO**

È IMPORTANTE ALLENARE LA BASE DA DOVE PARTE IL PALLEGGIO E VERIFICARE SEMPRE LA GIUSTA **APERTURA DEI PIEDI** E L'**EQUILIBRIO**

RICORDIAMOCI CHE SPESSO SI ARRIVA ALLA PALLA DOPO UNA CORSA ED È QUINDI IMPORTANTE CHE L'ULTIMO PASSO STABILIZZI



PIEDI

GUARDO – SCATTO – CARICO - SPINGO

Curare l'azione di inserimento o spostamento mantenendo equilibrio e velocità:

1. Per essere il più veloce possibile, **CORRO**
2. L'ultimo passo deve, il più possibile, **STABILIZZARMI**
e mettermi in condizione di spingere la palla



PIEDI

ATTENZIONE ALL'ORIENTAMENTO IN ENTRATA

1. Creare un percorso per arrivare sulla palla in maniera efficace
2. Trova la posizione a rete (angolo di ingresso della palla)
3. Timing di partenza alla palla



Inserire primo video



GAMBE

LEGGERMENTE PIEGATE

Possiamo definirle **“CARICHE”** cioè pronte a spingere
È infatti da esse che parte la giusta spinta alla palla



Le alleniamo con esercizi specifici di spinta
(es. partire da seduti e lanciare a 2 mani la palla alzandosi)
PONENDO L’OBIETTIVO DA RAGGIUNGERE
IL PIÙ LONTANO POSSIBILE

Inserire secondo video

Inserire terzo video

SPALLE

DETERMINANO LA DIREZIONE DELL'ALZATA

(sulla alzata avanti l'occhio sulla spalla sinistra guarda sempre l'obiettivo!)

Una volta individuato l'obiettivo, si «**BLOCCANO**»
per evitare una eccessiva rotazione



BRACCIA

Le braccia vengono sollevate lungo il corpo sopra la testa al momento dell'impatto con la palla e sono piegate per garantire la giusta spinta.

I gomiti sono aperti per la giusta proiezione delle mani.

Al momento dell'**impatto** con la palla, le braccia si stendono per completare la spinta di gambe- braccia insieme per garantire **MAGGIORE PRECISIONE.**



MANI

*«Di un pittore guardiamo il risultato della pennellata,
la sua unicità, non guardiamo come tiene in mano il pennello!»*

Il **TOCCO** deve essere **elastico** e l'azione di **SPINTA** avviene **a carico del polso** e **dalla «tensione delle dita»** creando il giusto «timing» tra entrata e uscita della palla (rimbalzo) che determinano la traiettoria desiderata.



MANI

REATTIVITÀ

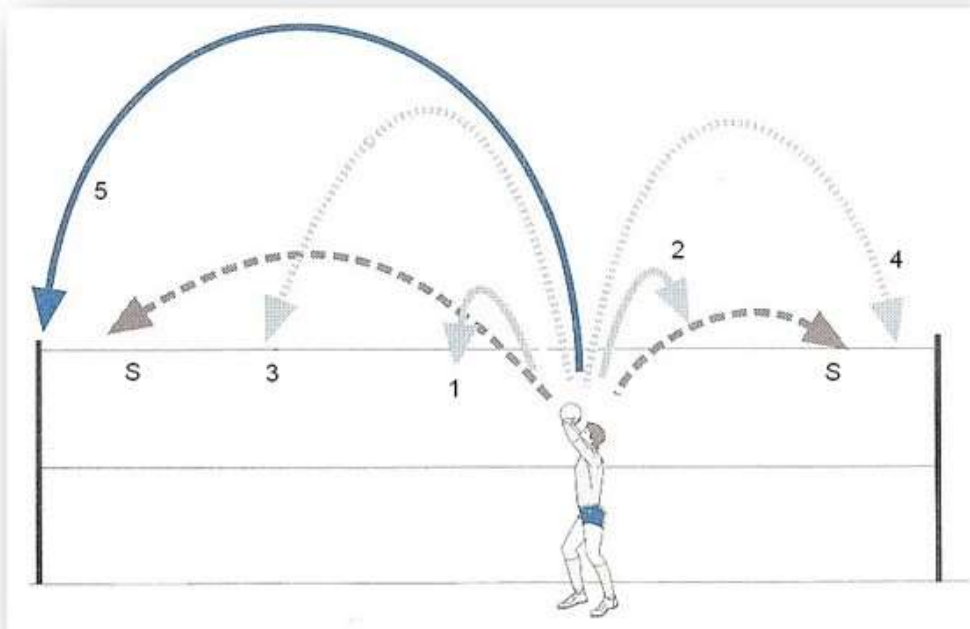
La palla esce veloce se le mani danno l'impulso adeguato. Questo è estremamente importante per definire le traiettorie tipiche del gioco veloce (effetto elastico).

INDIPENDENZA

Non disorganizzare il «piano di palleggio» anche se la posizione del corpo non è in perfetto equilibrio, far sentire «cosa» mi può dare comunque precisione.



STABILIZZAZIONE DELLA ALTEZZA SPECIFICA DELL'ALZATA



- DA DOVE PARTO
- IMPOSTAZIONE DEL LAVORO
- INDIVIDUAZIONE ERRORI

IMPOSTAZIONE DEL LAVORO

La **traiettoria** comincia nel **momento** in cui la palla si stacca dalle mani del palleggio
in funzione dell'angolo di uscita

La **traiettoria** deve essere **in funzione del gioco** e sapersi **adattare** alle caratteristiche
dell'attaccante e della situazione di gioco.

ALLENAMENTO SPECIFICO AL RUOLO

CONTROLLO EMOTIVO

Reazione all'errore, all'imprecisione, all'insoddisfazione di chi abbiamo vicino

ALTRUISMO

Giocare per gli altri è ben diverso che giocare per chiudere i punti, e soprattutto a volte frustrante.

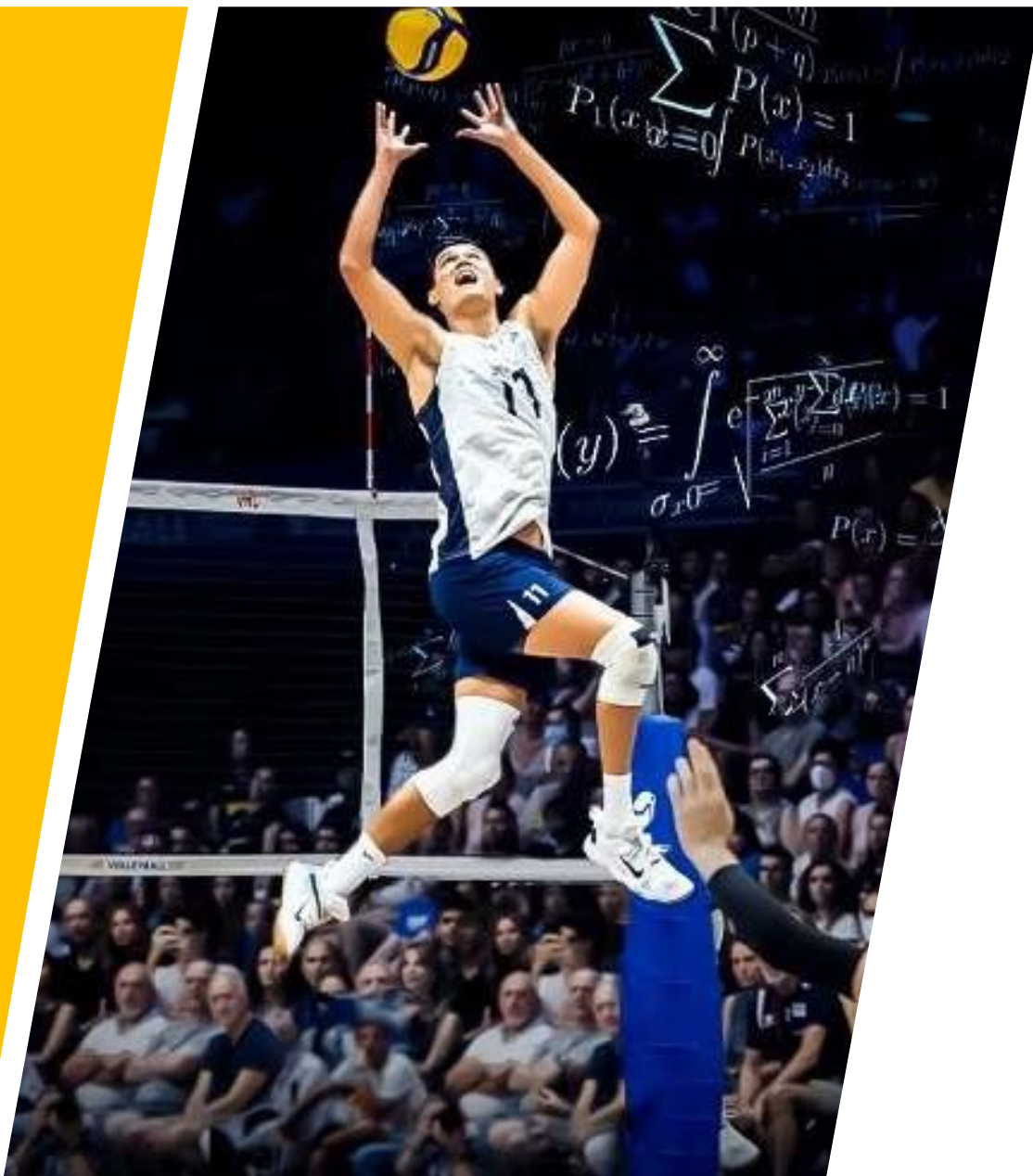
Difficile insegnare la «serenità» di non poter far altro...

DISPONIBILITÀ al lavoro perchè è un ruolo che richiede una bella dose di PRECISIONE

CAPACITÀ DECISIONALI

Bisogna insegnare a pensare, a guardare, a comunicare, a memorizzare

perchè è il ruolo che può cambiare l'energia della squadra. Anche oltre il carattere!



ALZATA IN GIOCO

Lasciare provare le alzate "DIFFICILI", impossibili?

Costruire la giusta mentalità del secondo tocco

AL SERVIZIO DELLA SQUADRA

MANÙ ATLETA

- 15 ANNI IN **NAZIONALE** CON 325 PRESENZE
- 11 **SCUDETTI** CONSECUTIVI (1980/81- 1991/92)
- 20 ANNI DI CAMPIONATI IN **SERIE A**
- 5 **COPPE ITALIA**
- 1 **MUNDIALITO** PER CLUB
- 2 **COPPE CAMPIONI** (1987-88 / 1991-92)
- NEL 1989, MEDAGLIA DI **BRONZO** AGLI EUROPEI
- DAL MARZO 2019, NELLA «**HALL OF FAME**» DELLA FIPAV



MANÙ ALLENATRICE

- ALLENATRICE **3° GRADO, 3° LIVELLO** GIOVANILE
- DAL 2010 **DOCENTE FEDERALE**
- **DOCENTE FEDERALE SMART COACH & SITTING VOLLEY**
- **SELEZIONATRICE** TERRITORIALE **COMITATO DI FERRARA**
- **VICEPRESIDENTE ASSOCIAZIONE ASSIST**
- NEL 2014 FONDA LA **VOLLEY ACADEMY MANÙ BENELLI**
- DAL 2017 **CONSIGLIERA FONDAZIONE DECATHLON ITALIA**
- NEL 2020 **DOCENTE ONU** SITTING VOLLEY **IN SIRIA**
- NEL 2021 FONDA LA **VOLLEY ACADEMY EVOLUTION**
PER L'ALTA FORMAZIONE TECNICA SPECIALISTICA



QUESTION TIME

Grazie

Ugo Benelli

Tel. 333-3331518

volleyacademy.it

