

RISCALDAMENTO PER LA PALLAVOLO



Prima fase: la PREPARAZIONE CARDIO-RESPIRATORIA

1. Utilizzando le linee del campo di pallavolo, in un percorso a quadrato, da fondo campo corri avanti fino alla rete; corri in galoppo laterale con le braccia in alto per la lunghezza della rete; effettua una corsa indietro dalla rete a fondo campo; infine corri in galoppo laterale, opposto al precedente, sulla linea di fondo campo. Ripeti poi cambiando anche il senso di marcia.
2. Da fondo campo corri avanti, tocca con le mani la linea dei tre metri, dopo corri indietro e tocca la linea di fondo campo; subito corri avanti e, prima dei tre metri, rulla sul dorso, rialzati velocemente e con una rincorsa effettua un salto a rete. Ritorno con corsa in avanti.



Il riscaldamento si compone di varie fasi che non sono suddivise allo stesso modo: la proporzione è all'incirca dal 75% all'80% per quello generale e dal 20% al 25% per quello specifico. Il segmento del riscaldamento specifico è solitamente il primo segmento di allenamento vero e proprio; consiste in attività "specifiche" dello sport praticato che, generalmente, vengono svolte a un'intensità minore.

Seconda fase: la PREPARAZIONE ARTICOLARE E MUSCOLARE

1. Manipolazione della palla: passa la palla da una mano all'altra e intorno al corpo, variando continuamente l'azione.
2. A coppie, uno di fronte all'altro, lanci e prese del pallone. Variate il tipo di lancio, la direzione e la forza.
3. A coppie, uno lancia la palla con forza a terra, l'altro riceve la palla con le braccia tese avanti. Attenzione, le mani non devono superare la linea del petto (bagger semplificato, cioè l'azione di lancio della palla a due mani, dal basso verso l'alto, senza superare con le braccia la linea delle spalle).
4. Come il precedente, respingendo la palla con le mani a livello della fronte in posizione di palleggio. La palla può essere anche trattenuta e poi rilanciata. Si può anticipare al palleggio un rimbalzo della palla sul capo.
5. A coppie, uno lancia o palleggia, l'altro respinge con una piazzata (gomito alto sopra la spalla).
6. A coppie, addominali e dorsali utilizzando il pallone.
7. Esercizi di allungamento muscolare.

Terza fase: la PREPARAZIONE SPECIFICA

1. A terne, disposti a triangolo, un pallone. **C** lancia la palla a **B** e corre verso **A**; **B** lancia la palla ad **A** e corre dove era inizialmente **C** (Fig. 1: palla a sinistra, spostamento del giocatore verso destra). Lo stesso esercizio può essere eseguito invertendo lo spostamento della palla e del giocatore (palla a destra, giocatore a sinistra). Si può fare utilizzando anche il palleggio.
2. Con un solo pallone, due file disposte di fronte nelle due metà campo, l'azione si svolge perpendicolarmente alla rete: il primo allievo (**A**) lancia la palla oltre la rete al primo dell'altra fila (**B**); **B** effettua una presa e rilancia al secondo giocatore della fila oltre rete (**C**) e così via. In progressione si può eseguire con: lancio e poi presa in bagher semplificato, piazzata e poi presa in bagher semplificato, piazzata e poi bagher di controllo (Fig. 2).
3. Con due palloni, quattro i giocatori sono disposti agli angoli del campo di pallavolo (in una metà: **A** in posto 1, **B** in posto 5, entrambi con palla; nell'altra metà: **C** in posto 1, **D** in posto 5). La palla si sposta sulle due diagonali (da **A** a **C** un pallone, da **B** a **D** il secondo); i giocatori si muovono invece in senso orario, **A** va in **B** che va in **C** che va in **D** che va in **A** (Fig. 3).
4. Esercizio evoluto: i giocatori sono disposti nelle posizioni 6 - 3 - 4 nelle due metà campo. Il giocatore in posto 6 dà la palla con bagher semplificato al giocatore in posto 3, che la dà al giocatore in posto 4. Il giocatore in posto 4 lancia la palla nell'altro campo, al giocatore in posto 6, che riprende il circuito (Fig. 4). Si può eseguire una progressione di difficoltà:
 - posto 6: petto a terra e quindi presa, schiena a terra e presa, bagher laterale accompagnato, bagher;
 - posto 3: salto sul posto (muro con gomiti vicini), salto e spostamento laterale verso il posto 2, per intercettare il lancio del posto 4 avversario, palleggio;
 - posto 4: palleggio, palleggio al salto, attacco con palleggio al salto.
5. **A** (il primo di una fila) in posto 5 con la palla, **B** in posto 3, **C** in posto 4. **A** esegue bagher semplificato a **B** (appoggio), **B** in palleggio dà la palla a **C**, che attacca nell'altro campo. Rotazione, cioè **A** va in **B**, **B** va in **C** e **C** va nell'altro campo a recuperare il pallone e si posiziona in fila in posto 5, per rieseguire l'esercizio dall'altra parte (Fig. 5).
6. Battute dal basso e dall'alto da fondo campo. Ricevono 6 persone nel campo avversario; chi ha ricevuto, si sposta nella metà campo dove si eseguono le battute.

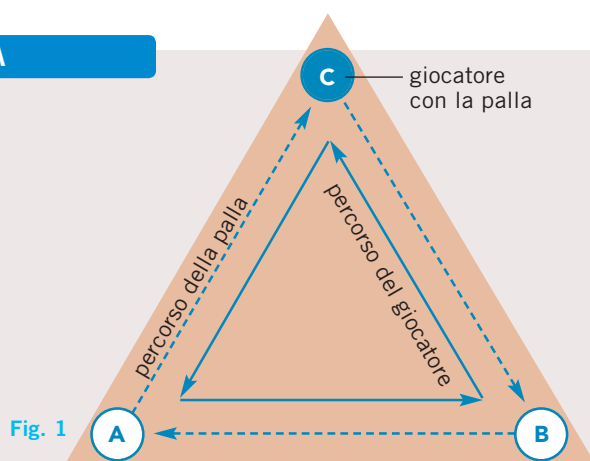


Fig. 1

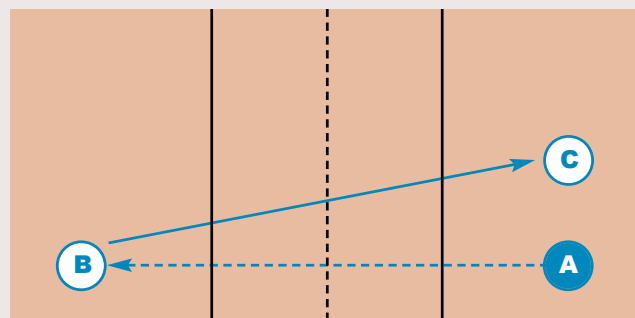


Fig. 2

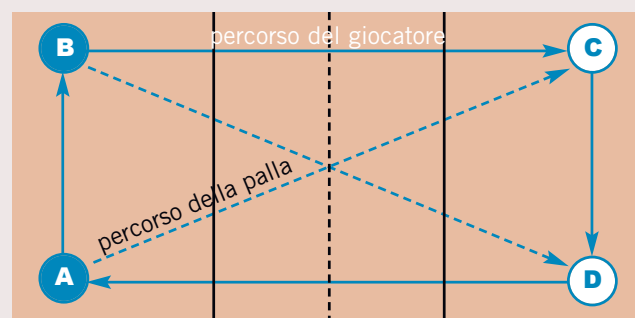


Fig. 3

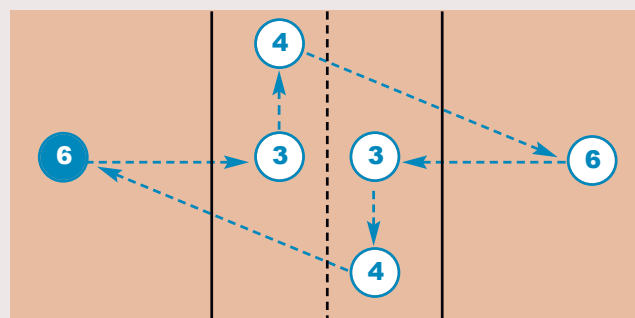


Fig. 4

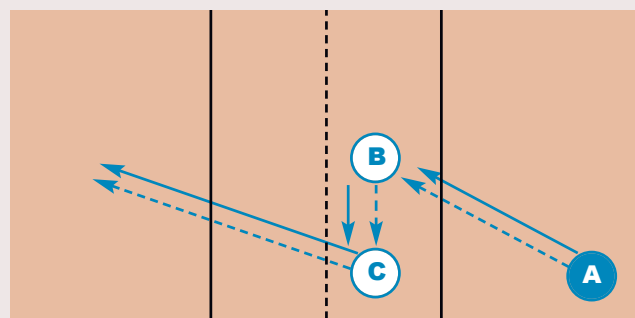


Fig. 5