



Linee Guida Comitato Territoriale Ancona

IL PALLEGGIO



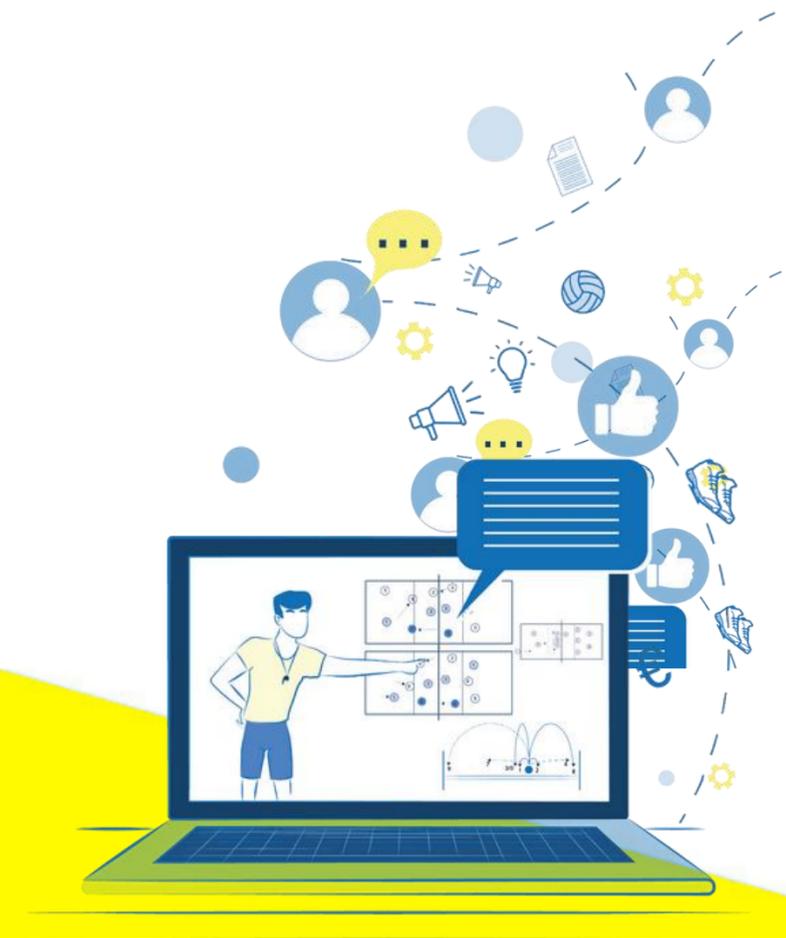
Federazione Italiana Pallavolo
Settore Formazione

Docente Giulio Pellini contatti: giuliopellini@hotmail.com - 3474679430



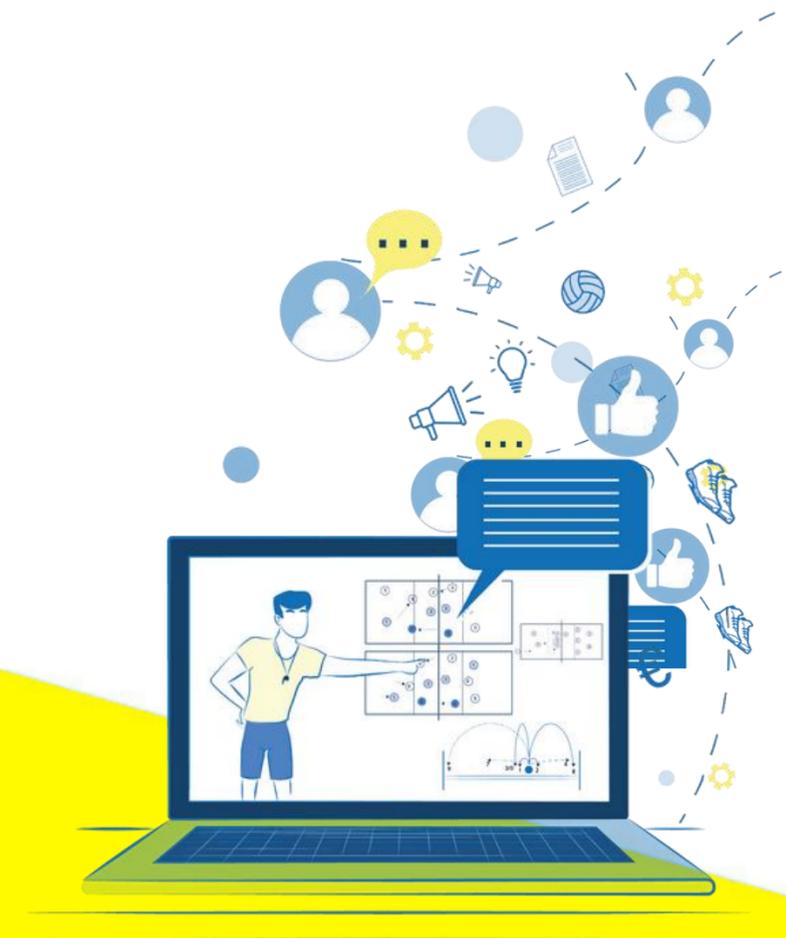
Linee Guida Comitato Territoriale Ancona

Come si fanno i punti nella pallavolo?



Come si fanno i punti nella pallavolo?

Come si indentifica il timing d'attacco?





Video canale youtube Maurizio Moretti
Docente Giulio Pellini contatti: giuliopellini@hotmail.com - 3474679430

Linee Guida Comitato Territoriale Ancona

Although both the pass and the setting are considered as "nonscoring skills" (Drikos et al., 2018; Marcelino et al., 2011) studies have shown that the effect of the attack is directly dependent on them (Drikos et al., 2019; Sotiropoulos et al., 2021)

Given that in volleyball the attack is performed at 3 different tempos, as they are calculated from the flight duration of the ball, it is considered that the shorter the flight of the ball, the more effective the attack will be (Bergeles et al., 2009).

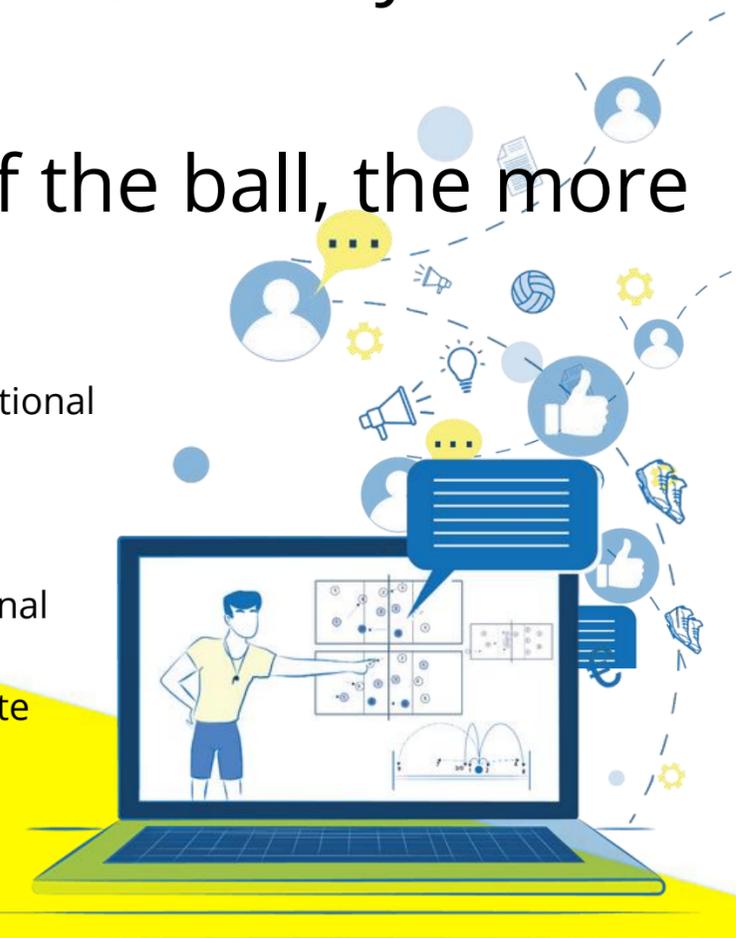
Bergeles, N., Barzouka, K., & Nikolaidou, M. E. (2009). Performance of male and female setters and attackers on Olympic-level volleyball teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(9), 141–148. <https://doi.org/10.1080/24748668.2009.11868470>

Drikos, S., Angelonidis, Y., & Sobonis, G. (2018). The role of skills in winning in different types of set in women's volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(6), 950–960. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1528714>

Drikos, S., Ntzoufras, I., & Apostolidis, N. (2019). Bayesian Analysis of Skills Importance in World Champions Men's Volleyball across Ages. *International Journal of Computer Science in Sport*, 18(1), 24–44. <https://doi.org/10.2478/ijcss-2019-0002>

Marcelino, R., Mesquita, I. M. R., & Sampaio, J. (2011). Effects of quality of opposition and match status on technical and tactical performances in elite volleyball. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 733–741. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.552516>

Sotiropoulos, K., Drikos, S., & Barzouka, K. (2021). Variations in attack patterns between female and male opposite players in top-level volleyball. *International Journal of Sports Science and Coaching*. <https://doi.org/10.1177/17479541211030633>



Linee Guida Comitato Territoriale Ancona

La didattica della tecnica di palleggio richiede una serie di passaggi metodologici fondamentali:

- Corretto atteggiamento delle mani
- Differenziazione della direzione e della forza di spinta
- Collegamento dello spostamento e del posizionamento
- Uso del palleggio nelle varie situazioni della pallavolo

“Le guide per la formazione dei quadri tecnici della pallavolo”
a cura di Marco Mencarelli, ed Calzetti e Mariucci



Linee Guida Comitato Territoriale Ancona

La didattica della tecnica di palleggio richiede una serie di passaggi metodologici fondamentali:

- **Corretto atteggiamento delle mani**
- Differenziazione della direzione e della forza di spinta
- Collegamento dello spostamento e del posizionamento
- Uso del palleggio nelle varie situazioni della pallavolo

“Le guide per la formazione dei quadri tecnici della pallavolo”
a cura di Marco Mencarelli, ed Calzetti e Mariucci

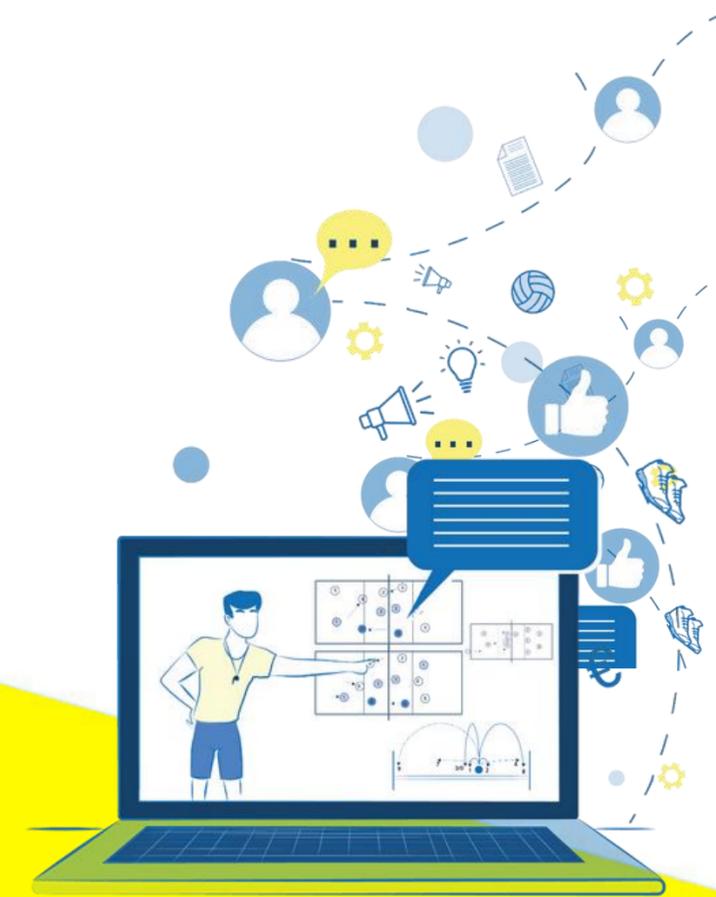


Linee Guida Comitato Territoriale Ancona

**Postura
di
approccio**

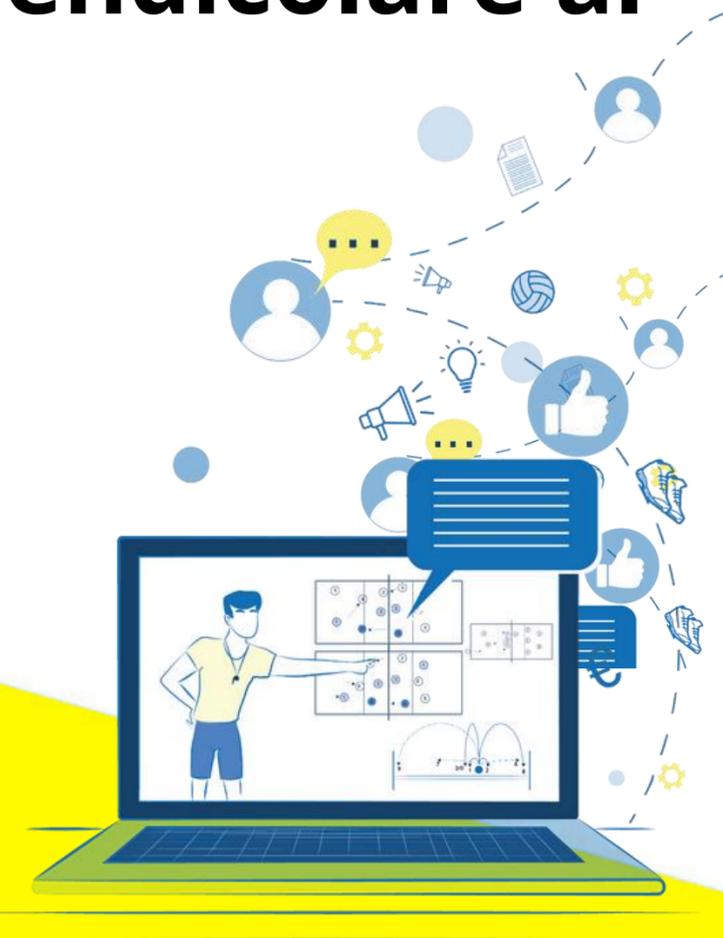
**Il corretto
uso delle
mani**

“Le guide per la formazione dei quadri tecnici della pallavolo”
a cura di Marco Mencarelli, ed Calzetti e Mariucci



Piedi posti uno davanti l'altro e leggermente divaricati in modo da conferire la massima stabilità di equilibrio; un atteggiamento dinamico degli arti inferiori e l'asse del busto perpendicolare al pavimento

“Le guide per la formazione dei quadri tecnici della pallavolo”
a cura di Marco Mencarelli, ed Calzetti e Mariucci



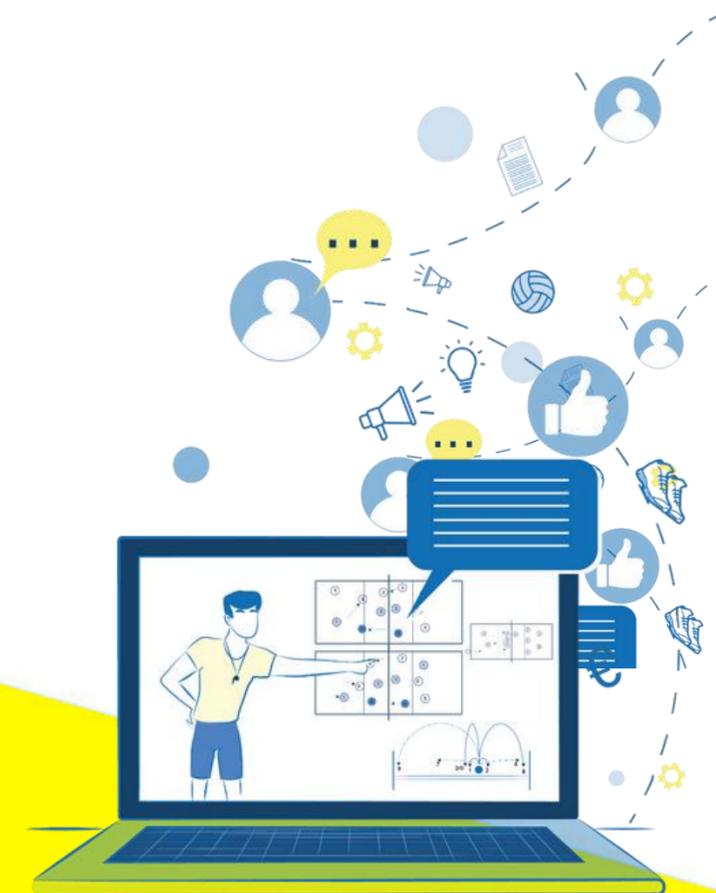
Linee Guida Comitato Territoriale Ancona

**Postura
di
approccio**

**Il corretto
uso delle
mani**

**Arti
superiori**

“Le guide per la formazione dei quadri tecnici della pallavolo”
a cura di Marco Mencarelli, ed Calzetti e Mariucci

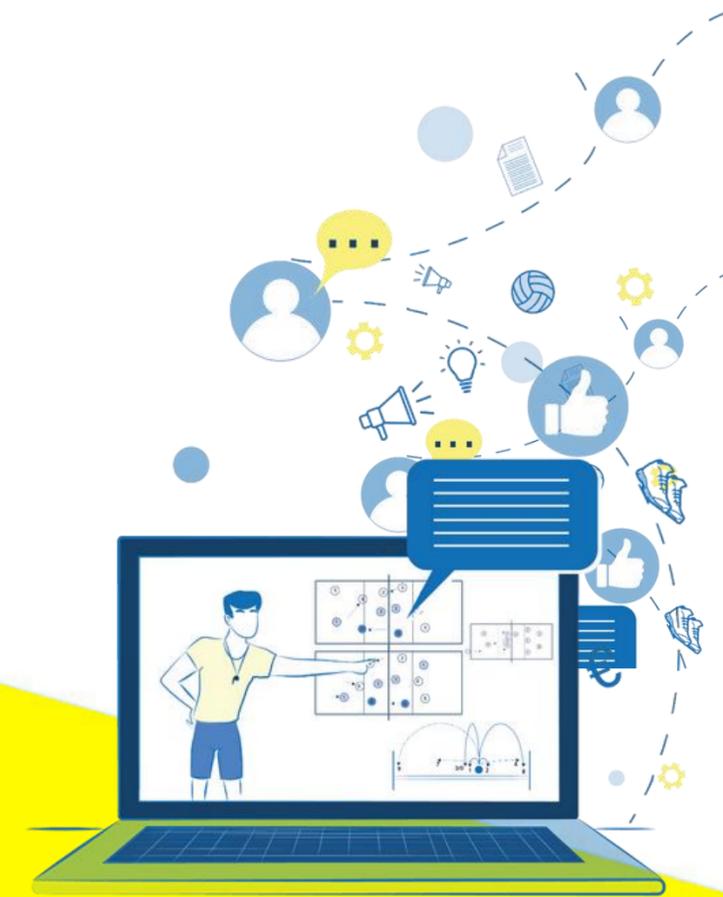




Linee Guida Comitato Territoriale Ancona

Allineamento degli indici con la linea dell'avambraccio; pollici che si fronteggiano ("FINESTRA DI PALLEGGIO" Karch Kiraly)

"Le guide per la formazione dei quadri tecnici della pallavolo"
a cura di Marco Mencarelli, ed Calzetti e Mariucci



Docente Giulio Pellini contatti: giuliopellini@hotmail.com - 3474679430

Linee Guida Comitato Territoriale Ancona

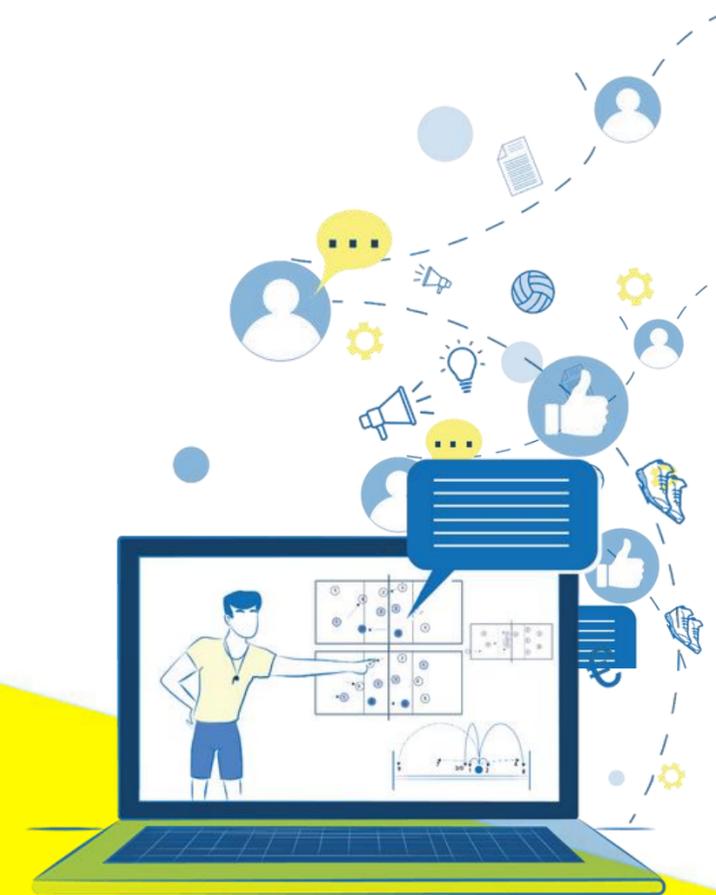
**Postura
di
approccio**

**Approccio
al
tocco**

**Il corretto
uso delle
mani**

**Arti
superiori**

“Le guide per la formazione dei quadri tecnici della pallavolo”
a cura di Marco Mencarelli, ed Calzetti e Mariucci



Mani normalmente aperte, poste in leggera flessione dorsale del polso e in posizione simmetrica (poste sopra al capo)

Questi accorgimenti garantiscono il contatto con una maggiore superficie della palla e il tocco in un'unica soluzione nel rispetto del regolamento e a vantaggio del controllo della palla

“Le guide per la formazione dei quadri tecnici della pallavolo”
a cura di Marco Mencarelli, ed Calzetti e Mariucci



Linee Guida Comitato Territoriale Ancona

The ball must be contacted at a high point. This “neutral” position is critical for a consistent release and creates the ability to go in every possible direction with the ball. A high point means in front of the face above the eyebrows. **It is critical that you take the ball from a consistently high position to allow the hitters to judge accurately the speed of release for good timing. Inconsistent contact points mean different trajectories to the same sets and poor timing for the hitters.**

(<https://usavolleyball.org/resource/thoughts-for-setters/>)



Linee Guida Comitato Territoriale Ancona

**Postura
di
approccio**

**Approccio
al
tocco**

**Il corretto
uso delle
mani**

**Arti
superiori**

**Entrata
della palla
e
spinta**

“Le guide per la formazione dei quadri tecnici della pallavolo”
a cura di Marco Mencarelli, ed Calzetti e Mariucci



Presca della palla assecondata dalle mani che accentuano le flessione dorsale

Questo aspetto determina l'entrata della palla nelle mani e la successiva risposta reattiva del polso, che induce una caratteristica del palleggio identificabile come fattore di prestazione di primaria importanza per l'alzata:

VELOCITA' DI USCITA DEL PALLEGGIO

“Le guide per la formazione dei quadri tecnici della pallavolo”
a cura di Marco Mencarelli, ed Calzetti e Mariucci









Docente Giulio Pellini contatti: giuliopellini@hotmail.com - 3474679430



Linee Guida Comitato Territoriale Ancona

Grazie
per
l'ascolto!



Docente Giulio Pellini contatti: giuliopellini@hotmail.com -
3474679430