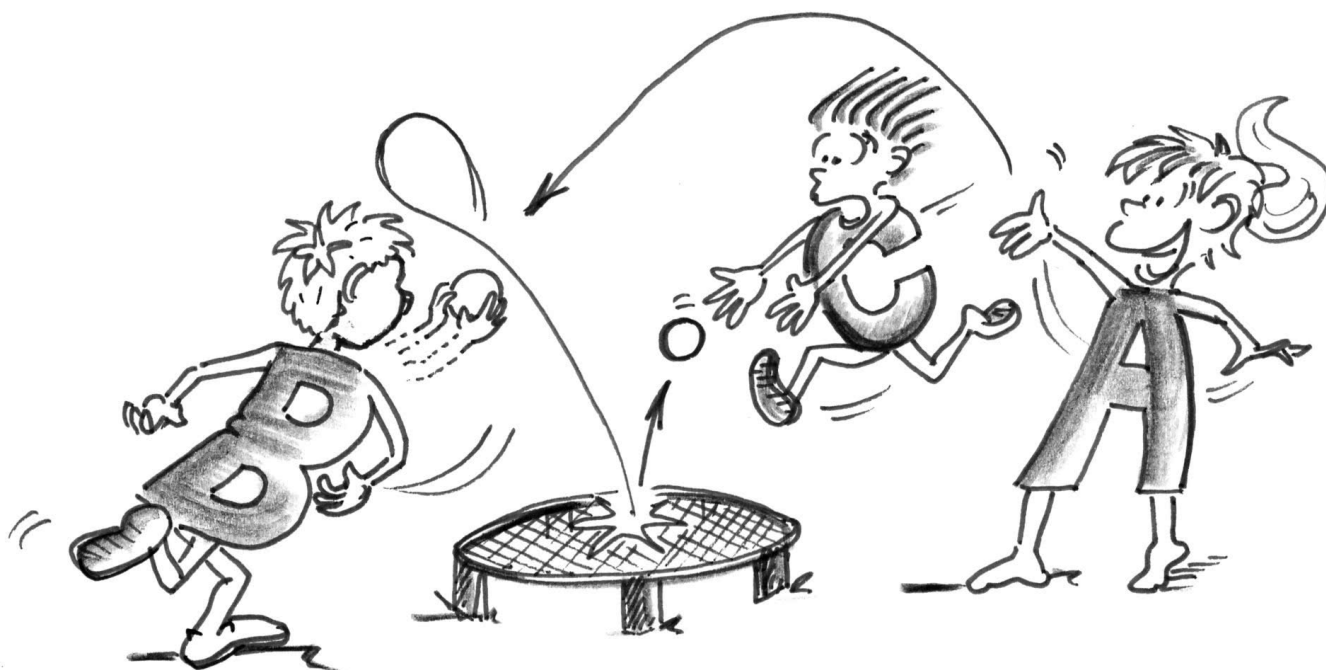


## Roundnet: Raccolta di esercizi

Se gli allievi riconoscono l'importanza della pratica attraverso la riflessione, imparano più volentieri. Gli esercizi sono suddivisi in modo specifico in quattro azioni: alzata, attacco, difesa e servizio, ciò che dovrebbe aiutare gli allievi ad allenare e acquisire in modo mirato le competenze necessarie.

### Passaggi: lancio



Tre giocatori per rete. Il giocatore A cerca di lanciare la palla da varie posizioni al giocatore B facendola rimbalzare sulla rete. Quest'ultimo afferra la palla e la lancia nuovamente sulla rete, in modo che il giocatore C non riesca ad afferrarla.

#### Varianti

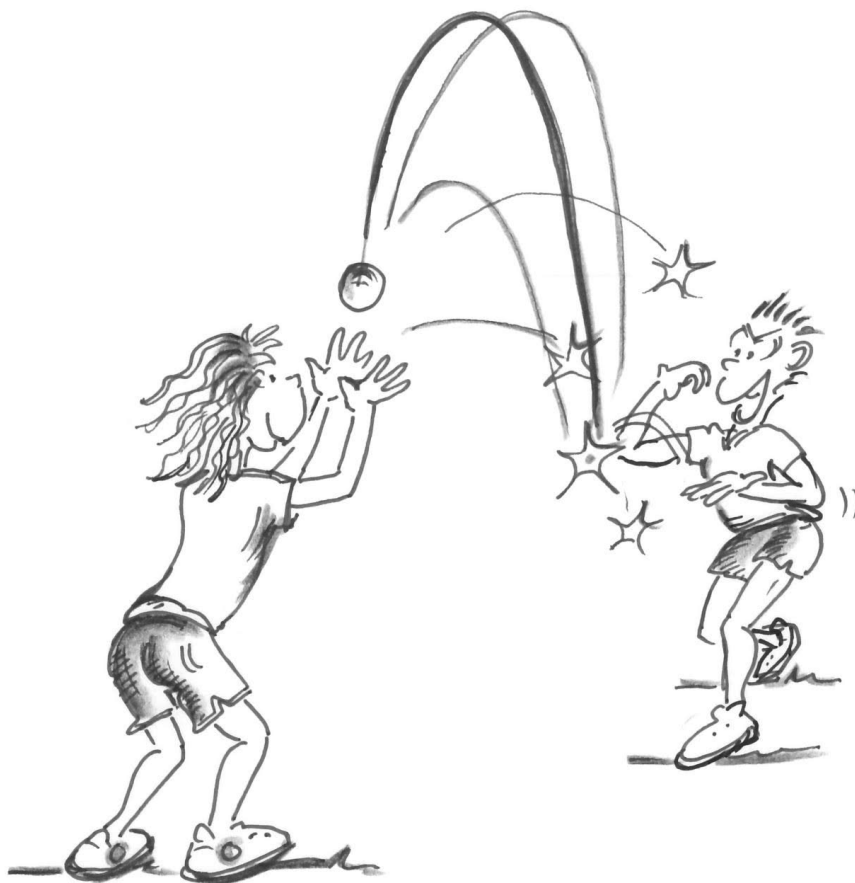
- Sperimentare diversi lanci/traiettorie (distanza, altezza, potenza).

#### più difficile

- Non lanciare la palla, bensì passarla con autolancio.

**Consigli di coaching:** creare spazio attraverso alzate sulla o oltre la rete, lanci/passaggi con autolancio dal basso.

## Passaggi: varianti



A coppie, si esercitano diverse varianti di passaggio. I giocatori sono posizionati uno di fronte all'altro. Le seguenti varianti devono essere eseguite nell'ordine:

1. Sopra la testa
2. Sotto la testa
3. Laterale
4. Indietro

In ogni variante di passaggio, all'inizio l'alzata viene eseguita con la mano dominante. Il giocatore che passa la palla esegue un autolancio, poi la passa all'altro. In seguito le varianti di alzata possono essere effettuate su un lancio del partner. Per rendere il gioco più difficile, eseguire le alzate facendo rimbalzare la palla a terra o in successione diretta.

In una fase successiva, le alzate vengono effettuate con la mano non dominante. Nuovamente, prima in autolancio, poi attraverso un lancio al partner e, come ulteriore difficoltà, facendo rimbalzare la palla a terra o in successione diretta.

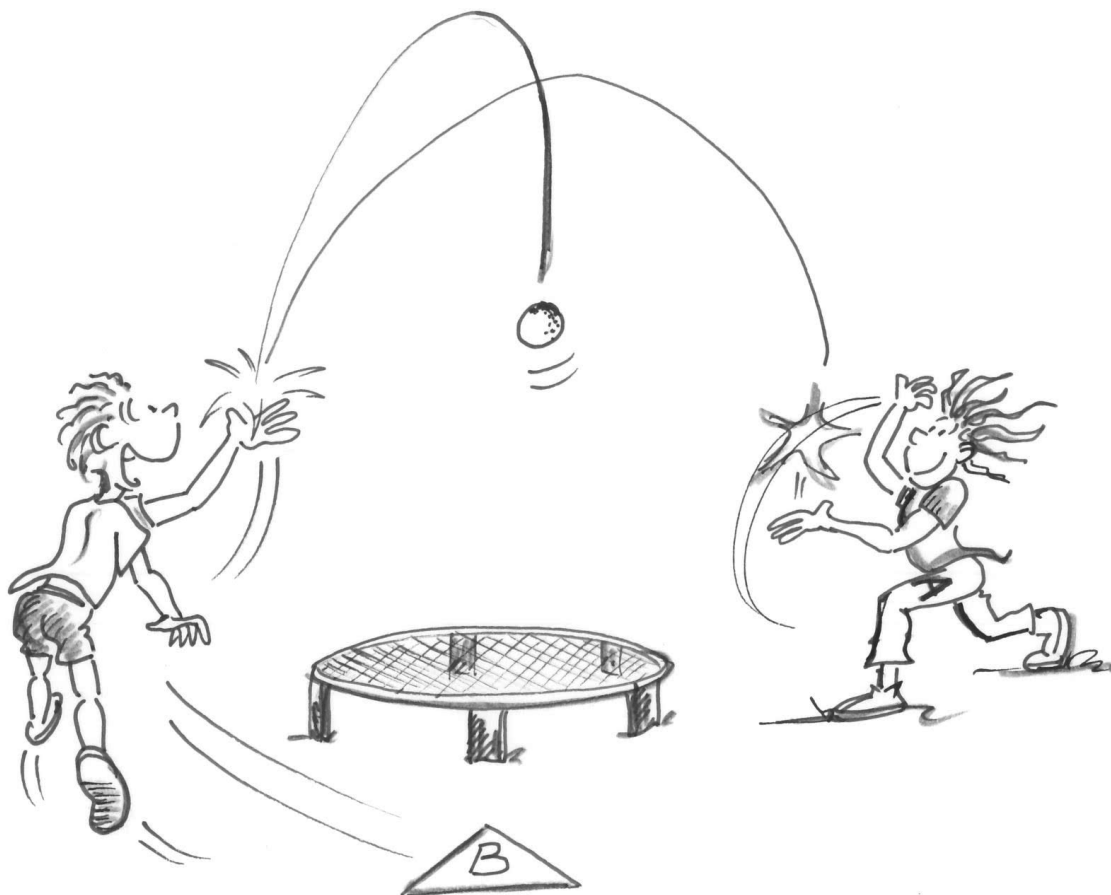
### Varianti

- Distanza (vicino/lontano), traiettoria (alta/piatta)
- Gioco: chi riesce a effettuare il maggior numero di alzate?

**Consigli di coaching:** non stringere troppo la mano (come un saluto con il pugno o una stretta di mano), colpire la palla con il palmo della mano, lavorare sulle gambe (cfr. pallavolo).

---

## Passaggi: in movimento



Due giocatori si posizionano uno accanto all'altro (posizione di base). Il giocatore A simula la ricezione e lancia la palla alta in direzione della rete. Il giocatore B (obiettivo dell'esercizio) cerca di passare la palla seguendo la traiettoria più diretta possibile sopra la rete.

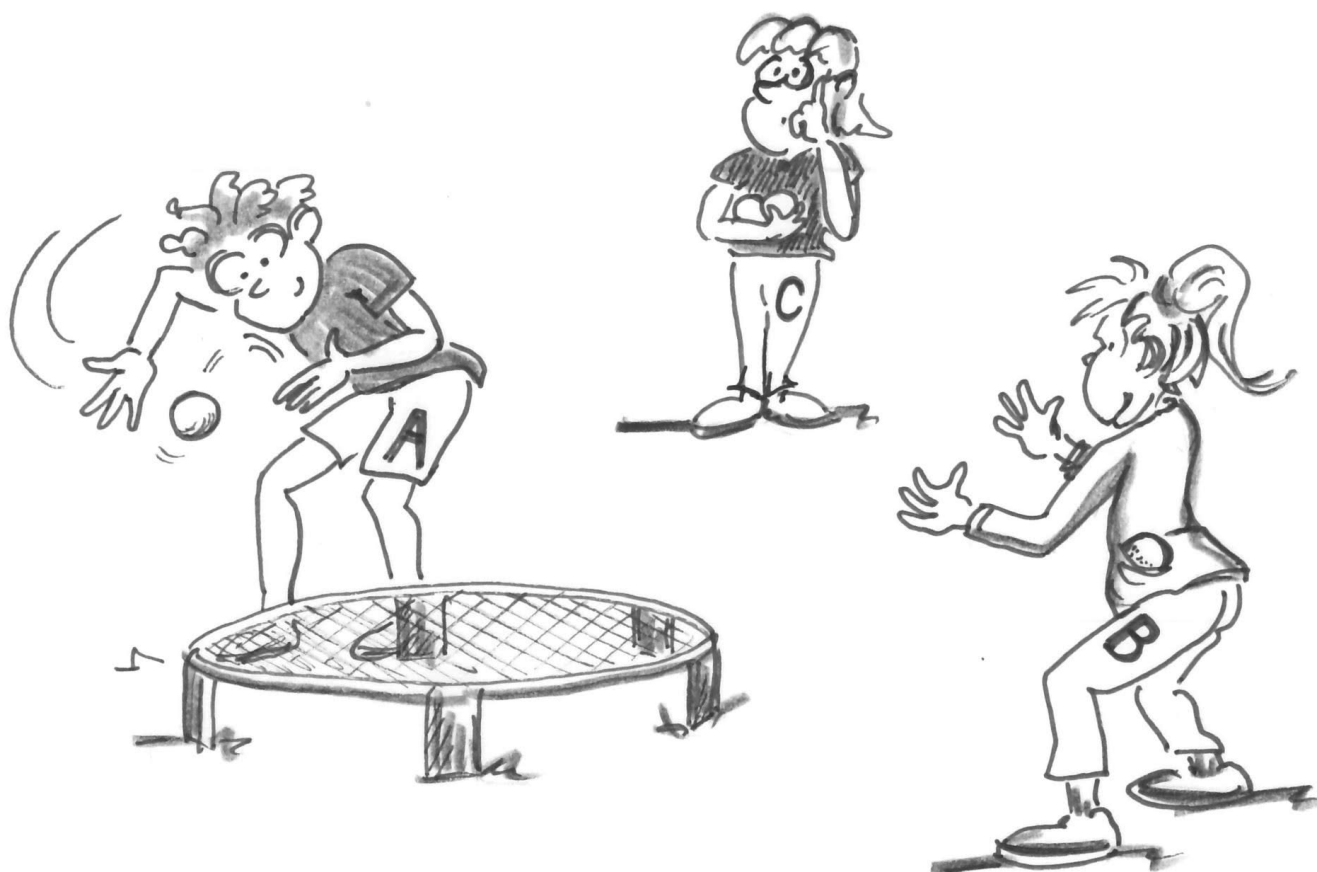
### Varianti

- Variare la «dispersione» delle ricezioni, in modo che il giocatore B debba muoversi di più (ricezioni fino a 2 - 3 metri dalla rete).

**Consigli di coaching:** corsa verso la palla, posizione stabile al passaggio, braccio vicino al corpo per una maggiore stabilità nel passaggio dal basso.

---

## Attacco: esercizi di schiacciata



Gruppi di 3 giocatori provano diverse varianti di attacco. Il giocatore A si trova in posizione di attacco accanto alla rete. Il giocatore B si posiziona di fronte, dall'altra parte della rete (a 2 m da quest'ultima), mentre C si posiziona di lato, anche lui a una distanza di 2 m dalla rete.

- **Livello 1:** in una prima fase, l'attenzione si concentra sul giocatore A. Il giocatore A esegue un autolancio, poi lancia la palla di dritto (10-15x) in direzione del giocatore B. Il giocatore B cerca di riceverla direttamente o di bloccarla. Quindi rilancia la palla al giocatore A. Il giocatore C raccoglie tutte le palle non afferrate e assume il ruolo del giocatore A. Ripetere lo stesso esercizio lanciando la palla di rovescio e con la mano non dominante (solo di dritto). Il giocatore B deve cambiare lato per poter ricevere direttamente o bloccare la palla di rovescio e con la mano non dominante (10-15 x l'uno).
- **Livello 2:** nella seconda fase, anche il giocatore C viene coinvolto attivamente nel gioco. Ora il giocatore C lancia la palla al giocatore A. Il giocatore C si trova di fronte al giocatore A, sull'altro lato della rete. Poi, il gioco si svolge analogamente al livello 1 (10-15 lanci di dritto, rovescio e mano non dominante).
- **Livello 3:** nella terza fase, il giocatore C lancia la palla al giocatore A, ma ora con un'alzata. Il giocatore C si trova nuovamente di fronte al giocatore A, sull'altro lato della rete, a una distanza di 1 m.

In tutti i livelli di questo esercizio i giocatori B e C riferiscono al giocatore A delle schiacciate in attacco. Quando il giocatore A ha superato tutti i livelli, si cambiano i ruoli (a rotazione). L'esercizio si conclude quando tutti hanno superato i vari livelli in tutti i ruoli.

**Consigli di coaching:** posizione stabile vicino alla rete, ginocchia leggermente flesse, busto in avanti (piegamento dell'anca), schiacciata laterale attraverso movimento a pendolo del braccio, oscillazione completa

## Attacco: l'orologio



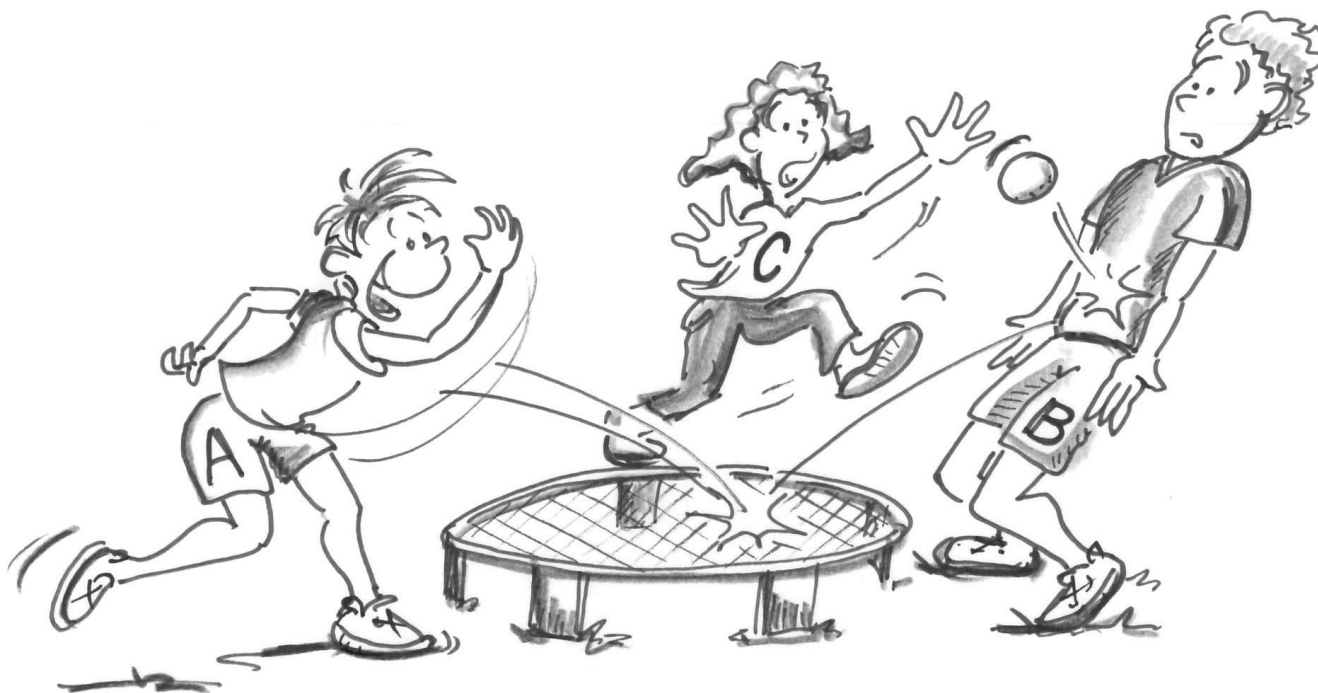
Gruppi di 4 giocatori si esercitano e consolidano diverse varianti di attacco. A si trova in posizione di attacco accanto alla rete. B, C, D si distribuiscono a una certa distanza attorno alla rete e, alternandosi, lanciano la palla ad A facendo riferimento a un'ora per stabilire la direzione nella quale egli deve lanciare la palla (ad es. ore 06.00: il giocatore a rete deve rimandare la palla).

### più facile

- All'inizio la palla può essere posata sulla rete e il giocatore A può lanciarla da ferma in tutte le direzioni.

**Consigli di coaching:** passaggi dal basso e dall'alto adeguando la traiettoria (non troppo alta né troppo piatta).

## Difesa: body block



**Livello 1:** gruppi di 3 esercitano con diversi approcci il blocco accanto alla rete. B si mette in posizione di blocco. A si sistema accanto alla rete in posizione di attacco e simula un attacco facendo rimbalzare la palla sulla rete in direzione di B. Quest'ultimo cerca di bloccare l'attacco con il corpo (ad es. busto, braccia, mani, gambe), in modo che la palla rimanga in gioco. C cerca di anticipare la direzione presa dalla palla dopo il blocco per rimandare la palla a B nelle migliori condizioni possibili. Dopo aver bloccato la palla, B deve tornare in posizione di attacco e sfruttare l'alzata di C con un attacco.

**Livello 2:** nel livello successivo, A attacca su un lancio di C. Per il resto, l'esercizio si svolge in modo analogo al livello 1.

**Livello 3:** nel terzo livello, A attacca su un passaggio di C. Per il resto, l'esercizio si svolge in modo analogo al livello 1.

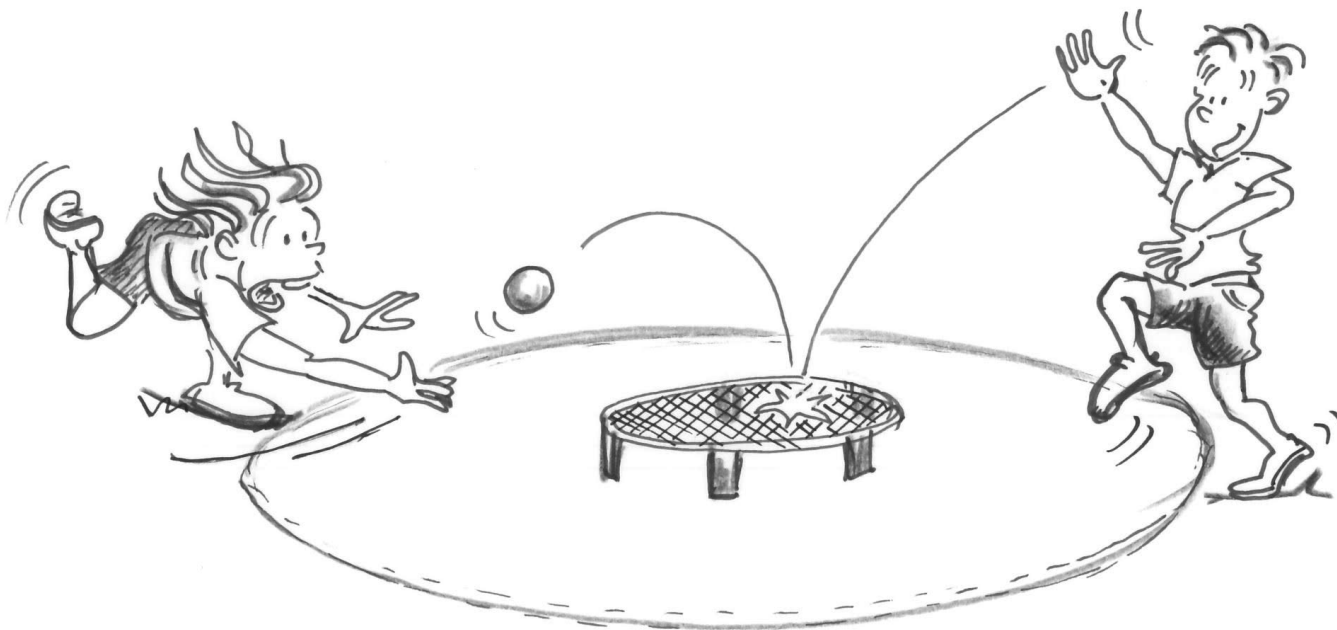
### Osservazioni

- A tutti i livelli, la sequenza può essere ripetuta all'infinito, ossia dopo un blocco riuscito e un successivo contrattacco di B, A cerca nuovamente di anticipare e di bloccare l'attacco. C passa la palla alternativamente a B e ad A.
- I ruoli dei giocatori cambiano dopo 15 - 20 tentativi di blocco. L'esercizio si conclude quando tutti hanno assunto il ruolo di B.

### Consigli di coaching

- Posizione di blocco: il più vicino possibile alla rete, ginocchia flesse, coprendo con il busto il massimo spazio possibile in direzione della traiettoria della palla.
- Bloccare vicino alla rete, occupare il maggior spazio possibile, spostare il peso indietro in modo che la palla rimbalzi il più possibile verso l'alto. Durante il blocco, alzare le braccia (superficie supplementare), orientare il corpo in direzione del partner.

## Servizio: varianti



Uno di fronte all'altro, in posizione di base, i giocatori allenano il servizio. L'obiettivo di chi riceve è di afferrare la palla all'interno del cerchio per il servizio (2,10 m). Se riesce o se l'attaccante fa un errore di battuta, ottiene un punto. Se non riesce ad afferrare la palla oppure l'afferra fuori dal cerchio, il punto va a chi batte il servizio (A). Vince chi arriva per primo a 7 punti, poi scambio di ruoli.

### Varianti

- **Frontale:** buona variante di servizio per principianti (sguardo su palla e rete). La palla viene alzata all'altezza del viso e lanciata sulla rete con una schiacciata frontale.
- **Laterale:** la palla viene lanciata lateralmente e può essere combinata con un affondo. Mediante un passo e l'angolo, si obbliga il giocatore che riceve a spostarsi.
- **Dropshot:** sia laterale che frontale. La sequenza di movimento è la stessa, ma il movimento viene rallentato prima di toccare la palla anziché schiacciarla con forza sulla rete. In questo modo, la palla viene solo sfiorata e tocca terra subito dopo il contatto con la rete.

### più facile

- Ridurre la distanza dalla rete.

### Consigli di coaching

- Per il servizio: lanciare la palla (non troppo alta), il gomito del braccio che colpisce deve essere alto, esecuzione del tiro (azione a frusta). Nella variante laterale, la forza deve assolutamente essere generata dal tronco e dalla spalla (rotazione del corpo).
  - I giocatori non devono abituarsi a posare la palla sulla rete, ma a sin dall'inizio di infondere potenza al servizio.
- 
- 

Fonte: Stefan Müller e Ramon Felix, cofondatori e allenatori del Roundnet Club Bern



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**