

Checklist dei fondamentali di pallavolo

Che cosa sa già fare un giocatore? Quattro livelli con otto abilità ciascuno: segna se gli riesce già o non ancora.

Giocatore

Squadra

Stagione

Allenatore

Sa farlo = gli riesce quasi sempre in un normale esercizio o gioco, senza che tu glielo ricordi. Una volta sola non basta.

Data = il giorno in cui hai segnato «sa farlo». Così vedi che cosa si è aggiunto durante la stagione.

Non ancora = non gli riesce ancora, o solo ogni tanto.

Un livello non è un'età: chi inizia a sedici anni parte anche lui dal livello 1. Vai avanti quando quasi tutto riesce; i punti aperti sono i tuoi prossimi obiettivi di allenamento.

LIVELLO 1 Primi passi confidenza con la palla e giochi ridotti

Fondamentale	Che cosa mostra il giocatore	Sa farlo	Non ancora	Data
Postura	È pronto nella posizione di base: ginocchia leggermente piegate, peso in avanti.	☐	☐	
Spostamento	Va verso la palla ed è fermo nel momento in cui la gioca.	☐	☐	
Presa	Prende con due mani, sopra la fronte, una palla lanciata alta.	☐	☐	
Palleggio	Palleggia verso l'alto due volte di fila una palla che si lancia da solo.	☐	☐	
Bagher	Unisce gli avambracci in un piano fermo e gioca verso l'alto una palla lanciata.	☐	☐	
Battuta	Fa passare sopra la rete una battuta dal basso da vicino.	☐	☐	
Gioco	Nell'1 contro 1 o nel 2 contro 2 manda la palla in uno spazio libero.	☐	☐	
Squadra	Chiama «mia!» prima di giocare la palla.	☐	☐	

LIVELLO 2 Base scambi nei giochi ridotti

Fondamentale	Che cosa mostra il giocatore	Sa farlo	Non ancora	Data
Bagher	Gioca di bagher una palla lanciata verso una zona bersaglio vicino alla rete.	☐	☐	
Ricezione	Rende giocabile per un compagno una battuta dal basso facile.	☐	☐	
Palleggio	Palleggia verso un compagno a pochi metri, senza bloccare la palla.	☐	☐	
Battuta	Batte dal basso da dietro la linea di fondo e di solito la palla entra in campo.	☐	☐	
Attacco	Manda di proposito la terza palla oltre la rete, in uno spazio dove non c'è nessuno.	☐	☐	
Difesa	Si abbassa su una palla che cade davanti ai piedi e la gioca verso l'alto.	☐	☐	
Gioco	Nel 2 contro 2 o nel 3 contro 3 usa di proposito i tre tocchi nel proprio campo.	☐	☐	
Regole	Tiene il punteggio e sa quando una palla è dentro o fuori.	☐	☐	

Checklist dei fondamentali di pallavolo

Giocatore _____

Stagione _____

LIVELLO 3 Sei contro sei il campo grande

Fondamentale	Che cosa mostra il giocatore	Sa farlo	Non ancora	Data
Ricezione	Riceve una battuta e la manda alta nella zona del palleggiatore.	☐	☐	
Alzata	Alza in palleggio una buona ricezione, alta, verso l'esterno della rete.	☐	☐	
Battuta	Batte dall'alto e di solito tiene la battuta in campo.	☐	☐	
Attacco	Dopo una rincorsa schiaccia oltre la rete una palla alzata alta.	☐	☐	
Muro	Salta dritto vicino alla rete, mani sopra il nastro, senza toccare la rete.	☐	☐	
Difesa	È basso e fermo al suo posto nel momento in cui l'avversario attacca.	☐	☐	
Rotazione	Ruota correttamente ed è al posto giusto a ogni battuta.	☐	☐	
Copertura	Copre il proprio attaccante: resta basso e vicino quando schiaccia.	☐	☐	

LIVELLO 4 Avanzato specializzazione e tattica

Fondamentale	Che cosa mostra il giocatore	Sa farlo	Non ancora	Data
Ricezione	Rende giocabile anche una battuta forte o flottante.	☐	☐	
Alzata	Da una ricezione imprecisa, dalla seconda linea, ricava ancora una palla alta attaccabile verso l'esterno.	☐	☐	
Battuta	Batte di proposito su una zona o su un giocatore, flottante o in salto.	☐	☐	
Attacco	Sceglie tra colpo forte, palla piazzata e pallonetto in base al muro.	☐	☐	
Muro	Si sposta lungo la rete e si unisce a un compagno per un muro a due.	☐	☐	
Difesa	Legge l'attaccante e prende il suo posto nel sistema difensivo.	☐	☐	
Ruolo	Gioca in un ruolo fisso e dopo la battuta si sposta nella sua posizione.	☐	☐	
Mentalità	Non si porta un errore nell'azione successiva e continua a parlare con la squadra.	☐	☐	

Su cosa lavoriamo ora (due o tre punti)

Note

Nell'app Koach, dopo un allenamento, dai a ogni giocatore presente delle stelle su cinque punti fissi (Tecnica, Visione di gioco, Allenabilità, Applicazione, Impegno); questa checklist tiene traccia dei singoli fondamentali.

Puoi usare, copiare e adattare liberamente questo modello.