

Allegato "A"

## Valutazione tecnica

Per definire il livello tecnico di una squadra di pallavolo (base o avanzato), si valutano tutti i giocatori sui seguenti fondamentali: palleggio, bagher, battuta e attacco. Ogni fondamentale viene valutato attraverso tre item ai quali si può attribuire un punteggio che va da un minimo di 1 a un massimo di 5, il punteggio complessivo del fondamentale è dato dalla somma dei punti ottenuti nei tre item. Per eseguire questa valutazione servirsi della **scheda N.1** e per l'attribuzione dei punteggi ci si deve attenere alle indicazioni riportate nella **scheda N.2**. Per ogni giocatore compilare poi la **scheda N.3** riportando i punteggi complessivi del palleggio, del bagher, della battuta e dell'attacco questi vanno poi sommati fra di loro e **se il risultato va da 0 a 36 il giocatore è di livello base; da 37 a 60 il giocatore è di livello avanzato.** Valutati i singoli giocatori si può valutare la squadra, per far questo si deve compilare la **scheda N.4** dove devono essere riportati tutti i nominativi dei giocatori a partire da quello che ha ottenuto il punteggio più alto a quello che ha ottenuto il punteggio più basso. **La squadra sarà di livello avanzato se nel proprio gruppo risultano esserci minimo 5 giocatori di livello avanzato diversamente si tratta di una squadra di livello base.** La condizione ideale per somministrare questa valutazione, è quella di osservare i singoli giocatori durante una situazione di gioco o di esercizio di tipo globale su un minimo di dieci tocchi per ogni fondamentale. Il consiglio per eseguirla senza commettere errori, è quello di riprendere il tutto con una telecamera così da poter rivedere i gesti tecnici anche più volte e attribuire quindi con certezza i punteggi.

**Scheda N.1**

Valutazione tecnica	Palleggio			
Nome Giocatore	Spinta e Precisione	Posizione delle Mani	Tocco di Palla	Punteggio Complessivo

Valutazione tecnica	Bagher			
Nome Giocatore	Spinta con le gambe	Piano di rimbalzo	Posizionamento sotto palla	Punteggio Complessivo

Valutazione tecnica	Battuta Flot			
Nome Giocatore	Lancio	Forza	Colpo	Punteggio Complessivo

Valutazione tecnica	Attacco			
Nome Giocatore	Tempo	Punto d'Impatto	Intensità del colpo	Punteggio Complessivo

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

### **Valutazione del Palleggio**

Valutare i giocatori quando sono in posto 3 ed effettuano delle alzate in 4 o in 2 su palla che gli arriva da posto 5. Sbarrare la casella corrispondente alle modalità d'esecuzione del compito.

### **Spinta e Forza**

- alzata bassa 1
- alzata attaccata alla rete 2
- alzata troppo lunga (oltre la banda) 3
- alzata alta ma corta 4
- alzata alta in banda 5

### **Posizione delle mani**

Al momento dell'impatto le braccia devono essere alte, i gomiti flessi, poco sopra e poco più avanti rispetto le spalle. Le mani si devono trovare sopra la fronte, i pollici guardano verso l'alto, gli indici sono vicini, i polsi sono flessi dietro.

- Palleggio con le dita chiuse 1
- Palleggio con le mani davanti al viso 2
- Palleggio con le mani dietro la testa 3
- Palleggio con le mani troppo lontane fra loro 4
- Palleggio corretto 5

### **Tocco della palla**

Il tocco della palla deve avvenire sopra la fronte e l'impatto deve essere effettuato con tutte e dieci le dita, toccando la palla nella parte più bassa.

- Palla colpita col palmo della mano 1
- La palla viene trattenuta 2
- La palla viene toccata prima con una e poi con l'altra mano 3
- La palla non viene colpita con tutte e dieci le dita 4
- La palla viene colpita correttamente 5

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

### **Valutazione del Bagher**

Valutare i giocatori quando sono in ricezione. Sbarrare la casella corrispondente alle modalità d'esecuzione del compito.

#### **Spinta con le gambe**

Durante l'esecuzione del bagher le gambe da semipiegate si distendono. Tale distensione si completa successivamente all'impatto, nella direzione della palla.

- Bagher a gambe tese 1
- Bagher con estensione verticale delle gambe 2
- Bagher con eccessivo piegamento delle gambe 3
- Bagher in fase di spostamento 4
- Bagher corretto 5

#### **Piano di rimbalzo**

Nella versione classica la mano forte impugna la più debole con flessione dorsale dei polsi e supinazione degli avambracci a favorire un piano ottimale per il rimbalzo della palla.

- Palla colpita con un solo braccio 1
- Il contatto con la palla non avviene sugli avambracci 2 (es. punta delle dita o parte alta delle braccia)
- Il contatto con la palla avviene a gomiti flessi 3
- Il contatto avviene all'altezza dell'avambraccio, ma i gomiti non sono ben chiusi (piano di rimbalzo ridotto) 4
- Esecuzione corretta 5

#### **Posizionamento sotto la palla**

Eeguire il bagher di fronte al corpo, arti inferiori divaricati, con i piedi ad una larghezza di poco superiore a quella delle spalle e con un piede leggermente avanti rispetto l'altro, peso del corpo sugli avampiedi. Braccia tese avanti, lontane dal corpo.

- Eeguire il bagher lontano dal corpo 1
- Eeguire il bagher solo con spostamenti laterali delle braccia 2
- Eeguire bagher con braccia troppo attaccate al corpo 3
- Eeguire il bagher con piedi in linea 4
- Esecuzione corretta 5

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

### **Valutazione della Battuta**

Se il giocatore esegue solamente la battuta di sicurezza gli si attribuisce direttamente un 3 a ciascun item così da ottenere un punteggio che delinea una qualità tecnica di livello base. La valutazione va eseguita quindi su una battuta Flot. Sbarrare la casella corrispondente alle modalità d'esecuzione del compito.

### **Lancio**

La palla va lanciata di fronte alla spalla del braccio che batte, deve girare poco e niente, il lancio va effettuato con una sola mano. Ricordarsi di avere più avanti la gamba opposta al braccio che batte.

- Il lancio è basso 1
- Il lancio è spostato lateralmente rispetto la spalla del braccio che batte 2
- Il lancio è sopra o dietro la testa 3
- Il lancio è troppo alto 4
- Il lancio è perfetto 5

### **Forza**

Velocità di servizio con cui si esegue la battuta

- La palla non arriva alla rete 1
- La palla non oltrepassa i tre metri 2
- La palla arriva debole sui 6 metri 3
- La palla cade nell'ultimo metro di campo 4
- Battuta con elevata velocità di servizio 5

### **Colpo**

Il colpo sulla palla avviene con il palmo della mano nella zona centrale del pallone a mano iperestesa e articolazione del polso bloccata.

- La palla non viene colpita a mano piena 1
- La palla viene colpita con le dita della mano chiuse 2
- La palla viene colpita sotto 3
- Azione corretta 4
- Battuta mirata su zone specifiche del campo

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

### **Valutazione dell'attacco (palla alta in banda)**

Si valutano i giocatori su attacchi da posto 4 o 2. Sbarrare la casella corrispondente alle modalità d'esecuzione del compito.

#### **Tempo**

L'attaccante deve partire dopo che la palla è uscita dalle mani del palleggiatore. La rincorsa varierà a seconda dell'arto dominante dell'atleta.

- Attacco da fermo senza saltare 1
- Attacco saltando da fermo 2
- Rincorsa in anticipo o in ritardo rispetto l'alzata 3
- Attacco con un solo passo di rincorsa 4
- Attacco col tempo giusto 5

#### **Punto d'impatto**

Colpire la palla con il braccio alla massima estensione e di fronte alla spalla che effettua la schiacciata. La palla deve essere colpita con il palmo della mano fasciando il pallone sopra.

- Colpo sulla palla con braccio non esteso 1
- La palla viene colpita dietro la testa 2
- La palla viene colpita con la punta delle dita 3
- La palla viene colpita nella parte inferiore 4
- Azione corretta 5

#### **Intensità del colpo**

Valutare il movimento di chiusura del polso e la forza con cui si colpisce la palla.

- La palla oltrepassa la rete con traiettoria dal basso verso l'alto 1
- La palla finisce lunga fuori campo 2
- La palla viene facilmente ricostruita 3
- La palla viene attaccata con forza nell'ultimo metro di campo 4
- Scelta del colpo d'attacco 5

**Scheda N.3**

Nome: \_\_\_\_\_ Cognome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Complessivo Palleggio	___
Complessivo Bagher	___
Complessivo Battuta	___
Complessivo Attacco	___
<b>Risultato Totale</b>	___
<b>Livello del giocatore</b>	_____

**Osservazioni**

**Palleggio:**

---

---

---

---

**Bagher:**

---

---

---

---

**Battuta:**

---

---

---

---

**Attacco:**

---

---

---

---

**Scheda N.4**

<b>Nominativo</b>	<b>Punteggio</b>	<b>Livello</b>
Nome: Cognome:		

Dall'osservazione dei risultati e dei relativi livelli di ciascun giocatore si deduce che la squadra: \_\_\_\_\_ è di livello \_\_\_\_\_.

**Data**

**Firma del Tecnico**