

## DodgeBall: come si gioca

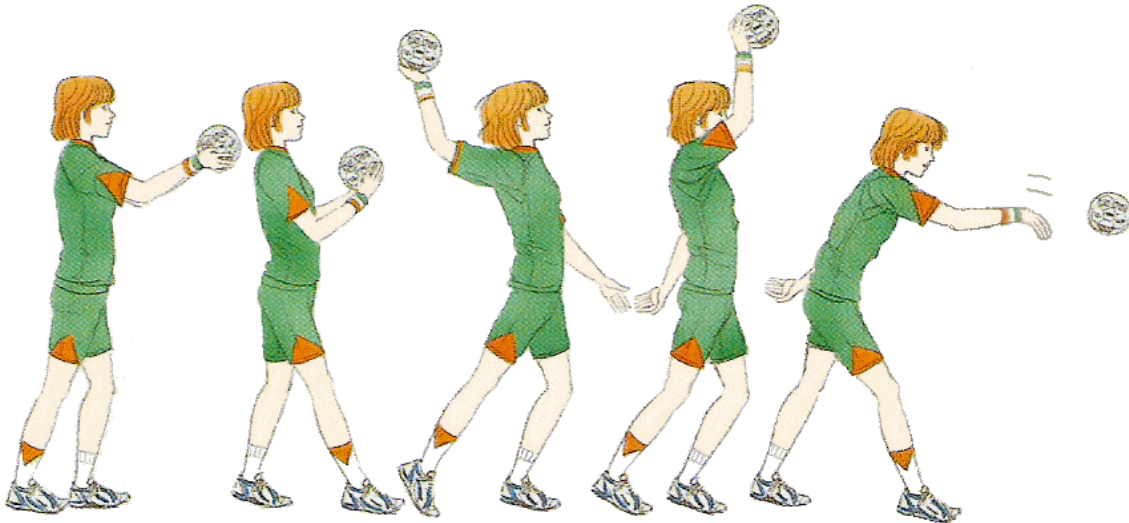
### *Elementi attivi: l'Attacco e la Presa*

Sebbene la "mossa" più tipica del DodgeBall sia la "schivata", cioè il movimento che cerca di evitare di essere colpiti e quindi eliminati, esso è un elemento cosiddetto *passivo* cioè di sola difesa a protezione della propria persona. Gli elementi *attivi* sono invece quei movimenti tesi ad eliminare un avversario e si possono in breve sintetizzare in "tiro di attacco" e "presa". Vediamoli nel dettaglio.

#### Il tiro

E' il gesto che finalizza l'azione di attacco verso la squadra avversaria. La sua importanza è perciò fondamentale. Il modo di effettuare il tiro dipende dalle circostanze: una serie di fattori, che possono variare ogni volta, ne condiziona l'esecuzione. Diciamo però che il "fondamentale" di base è quello *in appoggio*, cioè con i piedi a terra, che si esegue con un'azione del tutto simile al lancio del giavellotto. Immaginando che il giocatore tiri con la mano destra, l'intera sequenza avviene in questo modo:

- *primo tempo*: il giocatore, mentre appoggia avanti il piede sinistro, inizia a "caricare" indietro il braccio con la palla;
- *secondo tempo*: si effettua un passo avanti col piede destro, mentre il braccio destro raggiunge il massimo caricamento per il tiro;
- *terzo tempo*: il piede sinistro fa un altro passo e, mentre tocca terra, inizia l'azione di tiro, che si conclude con la massima estensione del braccio avanti, che libera la palla imprimendole più forza possibile. Il gesto finale viene concluso, per inerzia, con un altro appoggio del piede destro a terra.



#### Allenamento al tiro in appoggio

- Un compagno vi passa la palla e voi eseguite tre passi ed il tiro (non forte le prime volte: bisogna imparare il movimento!);
- Come sopra ma il tiro viene diretto contro un bersaglio fisso (contro un cartellone al muro, un birillo, una colonna ecc.);
- Tirate al muro, riprendete la palla al volo, tirate, riprendetela ecc....;
- Effettuate il tiro con la rincorsa, senza calpestare la linea della Dead Zone; allenatevi a concludere i passi vicino alle righe senza calpestarle;
- Allenatevi con un compagno che nel frattempo imparerà la "presa".

Non sempre le condizioni del gioco consentono l'esecuzione del tiro appena descritto; si ricorre allora ad altri tipi di tiro:

- **in sospensione** (per tirare da una posizione più elevata)
- **con tuffo laterale**
- **"dal basso"** (all'altezza delle ginocchia)

Sicuramente il più potente e spettacolare è il tiro in sospensione. Vediamo come si esegue.

### **Il tiro in sospensione**

E' del tutto simile al tiro in appoggio, con la **variante del salto**, che il giocatore effettua prima del tiro, elevandosi il più possibile.

La fase di massimo caricamento del braccio con la palla si raggiunge al momento dell'ultimo impatto a terra, quello che serve per la spinta in elevazione. Il giocatore inizierà il tiro un attimo prima di arrivare alla massima altezza, in modo che al momento del tiro la palla venga lasciata quando egli ritrova nel punto più alto, così da avere la posizione più "difficile" per il suo avversario.



### **Allenamento al tiro in sospensione**

- Potete eseguire alcuni tiri come quelli dell'allenamento per la conclusione "in appoggio", ma andando in elevazione (soprattutto quelli che prevedono di colpire un punto fisso);
- Tirate al muro forte, in elevazione, stando attenti a non calpestare la linea della Dead Zone né all'inizio della elevazione, né al momento del ritorno a terra,
- Anziché la sola linea della Dead Zone, mettetevi sopra un ostacolo, una panca, o altro che vi impedisca di andare più avanti: tirate in elevazione al muro andando più vicino possibile all'ostacolo che, naturalmente, non dovrà essere oltrepassato o urtato.

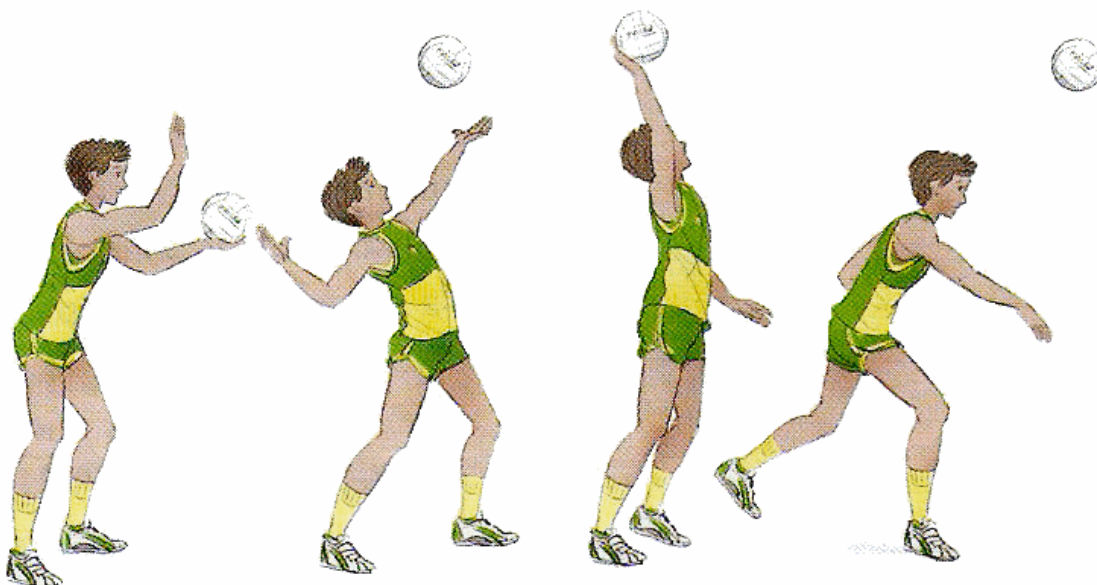
### **Errori da evitare**

- *staccare con il piede contrario;*
- *non elevarsi abbastanza;*
- *non caricare bene il braccio che tira;*
- *restare indietro col busto (il tiro risulterà alto) o inclinarlo troppo in avanti (non si può tirare bene);*
- *non guardare la posizione dell'avversario.*

### **I tiri vietati**

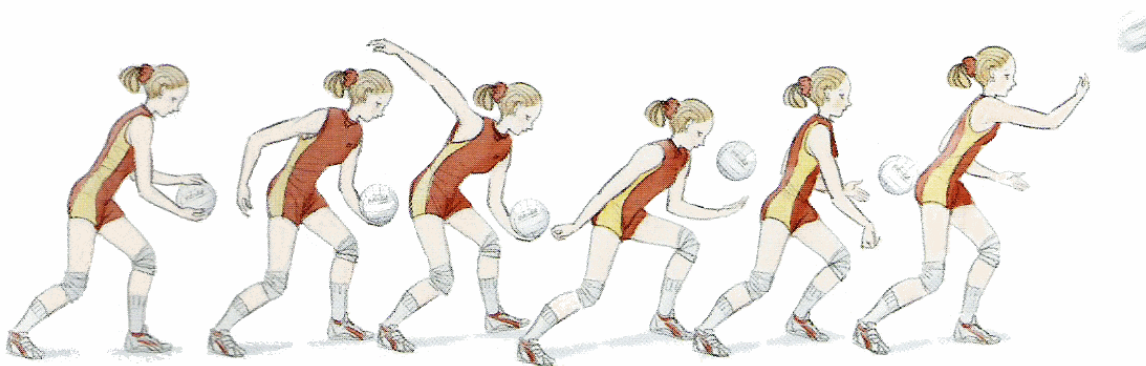
Il Regolamento Tecnico descrive molto brevemente qual è il tipo di tiro corretto, poiché, come visto, ve ne possono essere di vari tipologie: *"Per "lancio" si intende generalmente una palla tirata con forza ed intenzionalità verso un avversario; non è una palla semplicemente gettata nell'altro campo senza alcuna forza ed alcuno scopo. Nel lancio la palla, nel momento in cui parte, è saldamente ferma nelle mani, come nella pallamano..."*.

Tuttavia esso è abbastanza chiaro su una cosa che tutti i tiri devono avere in comune, e cioè che, nel momento in cui parte, la palla è saldamente ferma nelle mani.  
Da ciò ne consegue che: *"sono vietate "schiacciate" al volo..."*



**NO**

*...così come sono "vietate le "battute" come quelle della pallavolo..."*



**NO**

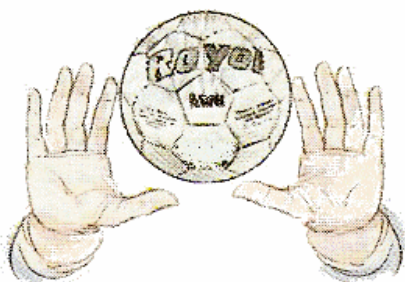
Lanci non effettuati correttamente sono da considerarsi "palla neutra", l'attacco cioè è considerato nullo e non può sortire alcun effetto di eliminazione dei giocatori.

## La Presa

Per imparare questo fondamentale elemento, è necessario acquisire una grande dimestichezza con la palla; si deve cioè arrivare alla "naturale" sensazione della gomma sulla mano. Vediamo alcuni esercizi validi per migliorare tale dimestichezza:

- a. tenere la palla con entrambe le mani, facendo aderire il palmo e le dita sulla superficie sferica, "sentendone" maggiormente il contatto ora con una mano, ora con l'altra;
- b. passare la palla da una mano all'altra, provando le sensazioni del primo esercizio;
- c. spingere con una mano la palla contro l'altra mano aperta, che prima aderisce completamente alla sfera e poi la tiene sospesa stringendola tra le dita (la mano ruota in basso, in alto e di lato) senza farla cadere;
- d. passarsi la palla da una mano all'altra e simulare il tiro, "caricando" sempre più velocemente il braccio indietro.

Nella presa, la palla deve essere afferrata quasi nella sua interezza: è necessario dunque che le mani siano **aperte** e formino una "coppa" in cui si collocherà la sfera all'atto della ricezione. Per ciò che concerne la presa, è bene che questa avvenga con entrambe le mani: le dita sono aperte, con i pollici messi nella stessa posizione della pallavolo, quasi paralleli al suolo. Appena la palla tocca i pollici, le dita scattano a chiudersi intorno ad essa per non farla sfuggire.



## Allenamento alla Ricezione

### ❶ DA FERMI

- **con due mani** (15 volte ogni esercizio):
  - a. far rimbalzare la palla a terra e afferrarla con le mani, con la tecnica sopra illustrata;
  - b. tirare la palla contro il muro e afferrarla;
  - c. a tre metri dal muro: tirare la palla in terra, in modo che poi rimbalzi contro il muro, indi afferrarla (l'esercizio viene reso più difficile, aumentando la forza impressa alla palla);
  - d. stesso esercizio, ma la palla batte prima sul muro e poi in terra (attenti alle traiettorie...);
  - e. afferrare la palla lanciata da un compagno nei modi più diversi (anche con rimbalzo a terra);
- **con una mano**, e poi con l'altra, si effettuino gli stessi esercizi proposti per la ricezione a due mani; unica variante: la palla tirata a terra può essere ripresa dall'altra mano.

### ❷ IN MOVIMENTO

La ricezione avviene sempre con due mani, tranne rarissimi casi, ma bisogna essere veramente abili, altrimenti si rischiano eliminazione e figuraccia...

- a. da una linea di fondo, a coppie, a 5 metri l'uno dall'altro: percorrere l'intero campo passandosi la palla;
- b. correre per tutto il campo e passarsi la palla (anche con lanci lunghissimi)
- c. in tre, per tutto il campo: due compagni cercano di passarsi la palla e il terzo cerca di impedirlo; poi lo stesso esercizio viene effettuato in 4 (2 contro 2: una coppia conquista la palla e quindi il diritto a passarsela, anche se la palla viene solo "toccata").

Errori da evitare

- *tenere le mani troppo larghe o troppo strette;*
- *tenere le dita troppo rigide;*
- *aspettare la palla a braccia distese.*

Il giocatore di DodgeBall deve essere dotato di velocità, elevazione, prontezza d'azione, mobilità articolare, agilità, coraggio, senso stereoscopico, concentrazione, forza. Detto questo, egli deve anche allenarsi a bloccare la palla con le mani, sia in presa alta che bassa. E poi, naturalmente, deve anche sapersi tuffare o addirittura "volare".

Il fatto di afferrare una palla al volo può senza dubbio sembrare un gesto spontaneo, che non richieda una particolare applicazione, invece sono necessarie notevoli doti di equilibrio e di coordinazione motoria, per effettuarlo in tutta sicurezza e con un'esecuzione corretta.

Presa alta

Per afferrare le palle alte, gli studi di dinamica ci suggeriscono che la strategia migliore è quella di appostarsi sul punto di caduta e aspettare la palla. Poi piegare un po' le gambe prima della ricezione della palla, accompagnando quindi il gesto di afferramento con un ulteriore piegamento, volto ad ammortizzare il peso e la spinta della palla in caduta.

Presa bassa

Per afferrare le palle che hanno una traiettoria quasi orizzontale, le Scienze ci suggeriscono una tecnica diversa. Vediamola.

A causa della posizione eretta, infatti, il nostro corpo si trova costantemente in una posizione di equilibrio piuttosto precario. Il baricentro è alto e dunque non è agevole mantenere l'equilibrio, cadremmo immediatamente, attratti dalla forza di gravità.

Se una palla tirata violentemente ci sbattesse contro senza accorgercene, riceveremmo una spinta terribile, che forse ci sbatterebbe a terra un po' più in là. Ma siccome durante un match spesso il giocatore "vede" arrivare la palla, prepara tutto il corpo alla durezza dell'impatto, per bilanciare la spinta. In che modo deve agire?

Quando dobbiamo afferrare qualcosa, come una palla che si muove verso di noi, dobbiamo "buttarci" in avanti, accelerando verso l'oggetto in arrivo. In questo modo viene compensata la spinta che il corpo riceve e possiamo rimanere in equilibrio. Da notare che la palla viaggia a qualche decina di km orari, ma pesa al massimo 300 grammi, mentre noi gli opponiamo il nostro avanzamento e soprattutto la nostra mole.