

CORSO ALLIEVO ALLENATORE PRIMO LIVELLO GIOVANILE

MODULO 8 DIDATTICA TECNICA 3 “La didattica della schiacciata”

LA DIDATTICA DELLA SCHIACCIATA

- ④ Dall'analisi degli step esecutivi della tecnica della schiacciata è possibile identificare una serie di aspetti che influiscono in modo significativo sia sulla qualità del percorso didattico, sia sulla possibilità di identificare attitudini che permettano di collocare ogni giocatore nel ruolo più rispondente, sia sulla possibilità di prevedere il livello massimo di qualificazione tecnica raggiungibile da ciascun giocatore.

LA DIDATTICA DELLA SCHIACCIATA: IL TEMPO

- Ⓜ Il problema del timing tecnico della schiacciata
 - ⊕ *Momento di inizio rincorsa*
 - ⊕ Riferimento oggettivo: il tocco dialzata
 - Ⓜ *I riferimenti sulla traiettoria penalizzano i giocatori meno reattivi veloci nelle rincorse e negli stacchi*
 - ⊕ *La successione degli appoggi*
 - ⊕ *Il ritmo degli appoggi*
 - ⊕ *La posizione del corpo nell'arrivo allo stacco*
 - ⊕ L'anticipo dei piedi rispetto al baricentro nella posizione di arrivo allo stacco
 - Ⓜ *Presupposto per la verticalizzazione del salto*

LA DIDATTICA DELLA SCHIACCIATA: LO STACCO

- ⊗ Il problema dell'azione di stacco
 - ⊕ *Relazione con la traiettoria della palla*
 - ⊕ *Fattori condizionanti la qualità dello stacco*
 - ⊕ Livelli di forza relativa
 - ⊗ *Aspetto traducibile in termini di coordinazione*
 - ⊕ Reattività (stifness) dei piedi
 - ⊗ *Fattore di propulsione in carenza di forza*
 - ⊕ Velocità di accoppiamento eccentrico - concentrico
 - ⊗ *Aspetto che sostiene il potenziale elastico del muscolo*
 - ⊕ *L'azione degli arti superiori allo stacco*
 - ⊕ L'anticipo dello slancio avanti
 - ⊕ L'anticipo del caricamento per il colpo

LA DIDATTICA DELLA SCHIACCIATA: IL CONTROLLO DEL COLPO

- ⊗ Il problema del colpo sulla palla
 - ⊕ *Il controllo della palla*
 - ⊕ L'azione della mano
 - ⊗ *La rotazione della palla*
 - ⊕ L'azione di frusta avambraccio - mano
 - ⊗ *L'altezza del gomito*
 - ⊕ *Il controllo dell'anticipo della spalla*
 - ⊕ Il lancio massimale (anche in salto)
 - ⊕ *Dopo il colpo*
 - ⊕ Scaricare il colpo seguendo la direzione della palla
 - ⊕ L'azione dell'arto controlaterale

LA DIDATTICA DELLA SCHIACCIATA: LA FINALIZZAZIONE DEL COLPO

- ④ Il problema del colpo sulla palla
 - ⊕ *Relazione con la traiettoria della palla*
 - ⊕ Palla sulla spalla che colpisce
 - ⊕ Palla avanti all'asse corporeo
 - ⊕ *Timing del colpo sulla palla*
 - ⊕ Anticipo dell'inizio del colpo rispetto all'apice del salto
 - ⊕ L'azione dell'arto superiore controlaterale
 - ⊕ *La meccanica del colpo*
 - ⊕ L'anticipo della spalla
 - ⊕ Il controllo dell'altezza del gomito nell'azione di frusta
 - ⊕ L'azione della mano

Aspetti metodologici nella didattica della schiacciata

- Ⓜ Il controllo del colpo
 - ⊕ *La parete*
- Ⓜ L'azione facilitata
 - ⊕ *Il lancio dell'allenatore per stabilizzare l'altezza dell'alzata e quindi il timing*
- Ⓜ Il tempo di rincorsa utilizzando alzate che consentono tempi predefiniti
 - ⊕ *L'alzata di secondo tempo: alzata didattica per eccellenza*
- Ⓜ L'apprendimento della schiacciata (del colpo in particolare) alla massima velocità esecutiva
 - ⊕ *Prima la potenza / velocità di braccio*
 - ⊕ *Poi il bersaglio*

La schiacciata: qualità motorie e priorità tecniche individuali

- ⊗ Il giocatore dotato di elevata potenza (o velocità di braccio) nel colpo sulla palla
 - ⊕ *Sviluppo prioritario di velocità esecutiva del colpo e altezza d'impatto con la palla*
 - ⊕ Potenza ed altezza anche su direzioni d'attacco limitate
- ⊗ Il giocatore dotato di minore potenza di colpo
 - ⊕ *Sviluppo prioritario della rosa di direzioni d'attacco ampia e funzionale*
 - ⊕ Manualità e ricchezza di soluzioni d'attacco
 - ⊕ Salvaguardia della potenza / velocità di braccio
- ⊗ La velocizzazione delle traiettorie d'alzata è un problema successivo

DOMANDE E CONSIDERAZIONI

