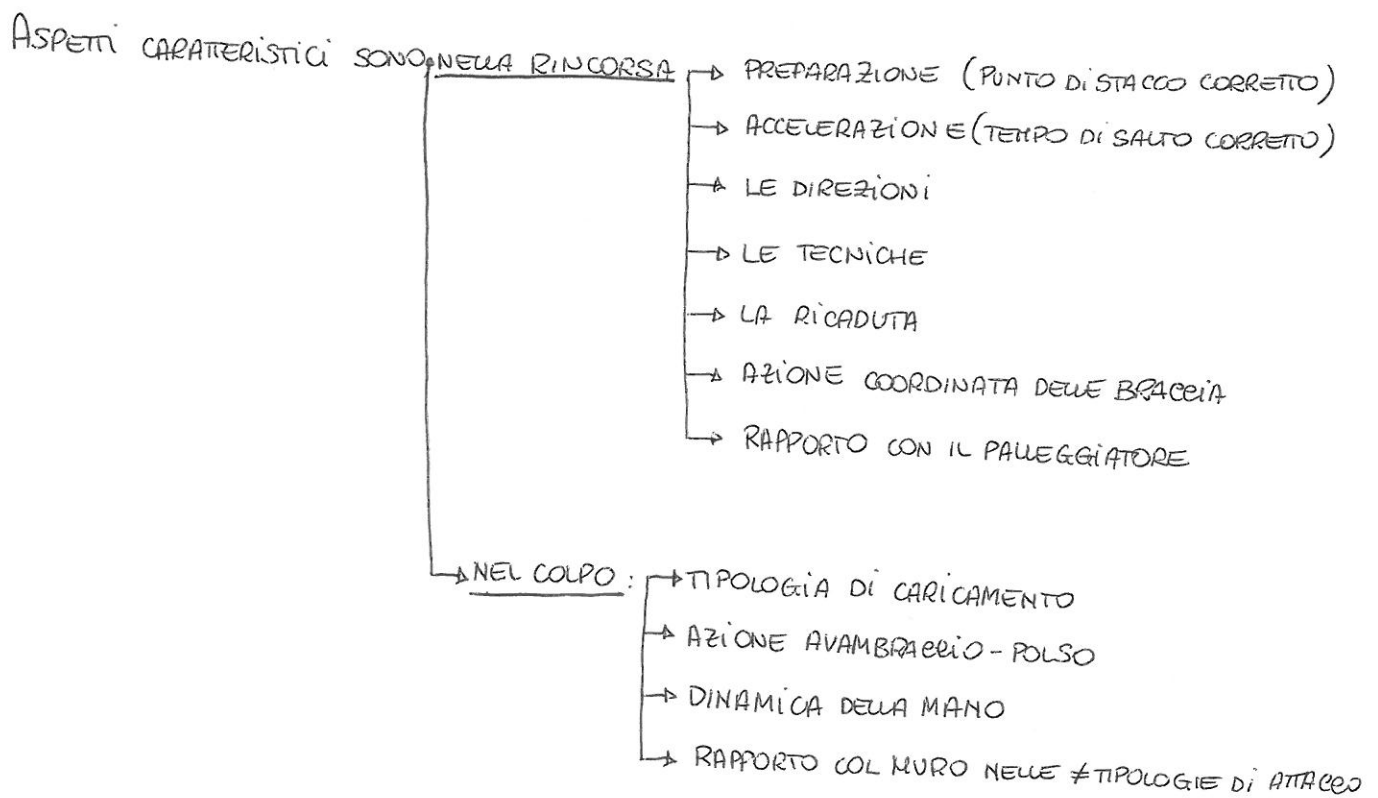


IL CENTRALE

- ① TECNICHE DI ATTACCO
- ② TECNICHE DI MURO
- ③ TECNICHE DI RICEZIONE
- ④ TECNICHE DI ALZATA
- ⑤ TECNICHE DI DIFESA E DI SERVIZIO

1. ATTACCO DEL CENTRALE



ANALISI TECNICA DELLA RINCORSA

- :
- ① PRIMI PASSI PER TROVARE TEMPO E SPAZIO (ADATTAMENTI); ANALISI DELL'ULTIMO PASSO
 - ② STACCO CON DISTANZA MAGGIORE O MINORE TRA I PIEDI. CONCETTO DI SIMULTANEITÀ
 - ③ ANGOLO DI INGRESSO RISPETTO ALLA RETE
 - ④ CARATTERISTICA CARICAMENTO COME PRESUPPOSTO ATTITUDINALE
 - ⑤ SLANCIO DELLE BRACCIA / ANTICIPAZIONE CARICAMENTO

ANALISI TECNICA DEL COLPO D'ATTACCO

- Ⓐ MOVIMENTO D'ATTACCO CON CARICAMENTO PIÙ ALTO E PIÙ CORTO.
PRINCIPIO DELL'ANTICIPO
- Ⓑ MINOR COINVOLGIMENTO DEL BUSTO
- Ⓒ COLPO DI FRUSTA DELL'AVAMBRACCIO - MANO E MINOR INTERVENTO DELLA SPALLA
- Ⓓ DIFFERENZA IN RELAZIONE ALLA TIPOLOGIA DI PAUSA.

STABILIZZAZIONE FUNZIONALE DEL CONCETTO DI ANTICIPO IN ATTACCO

- TRASFERIMENTO DEL CONCETTO DI ANTICIPO NEI PUNTI RETE
 - PALLA TESA AVANTI
 - PALLA FAST, PALLA "+"
- TRASFERIMENTO DEL CONCETTO DI ANTICIPO RISP. AL PAWEGGIATORE
 - PRIMO TEMPO AVANTI
 - PRIMO TEMPO CON STACCO AD UN PIEDE DIETRO AL PAWEGG.
- SALVAGUARDIA DELL'ANTICIPO NELL' AZIONE DI CONTRATTACCO
 - GIOCO IN APERTURA
 - GIOCO IN SOVRAPPOSIZIONE

INTRODUZIONE DELLE TECNICHE D'ATTACCO CON LO STACCO AD UN PIEDE (FEHM.)

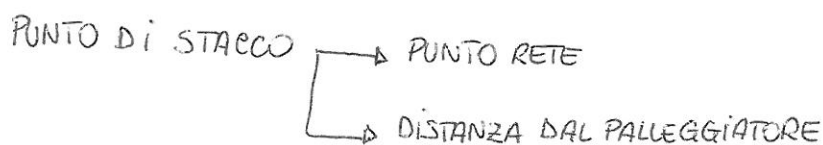
PROGRESSIONE DIDATTICA

- ① STACCO E RICADUTA PERPENDICOLARE A RETE
(PALLA 2)
- ② RINCORSE APERTE CON STACCO E RICADUTA ⊥ A RETE
(SPOSTAMENTO P.TO RETE)
- ③ FAST DI 2° TEMPO
 - UTILIZZABILE NELLE AZIONI DI CONTRATTACCO

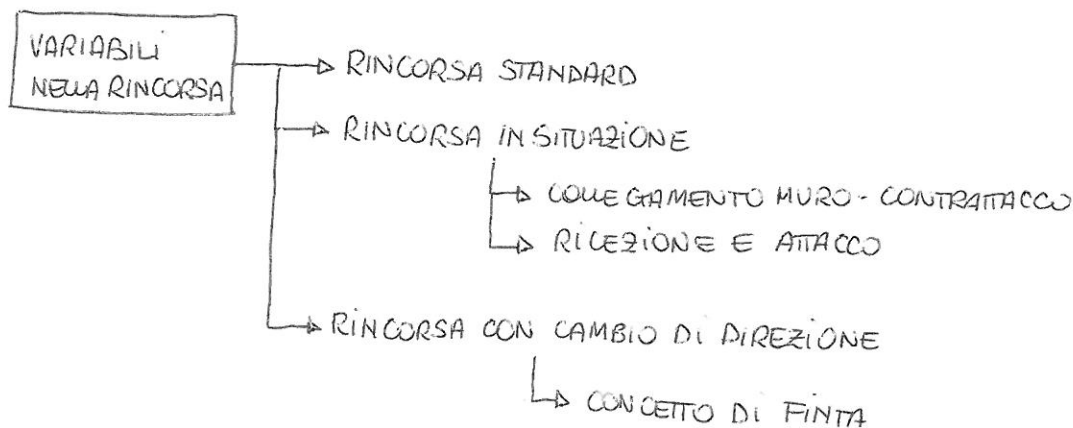
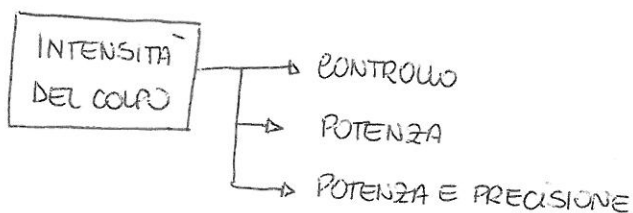
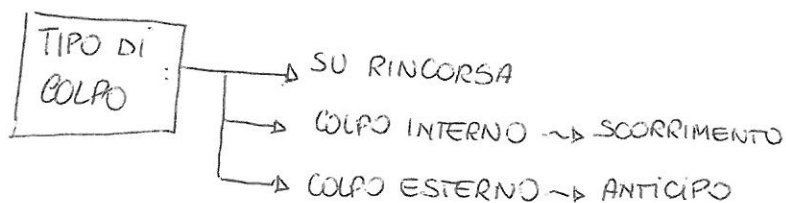
✓ PROGRESSIONE DIDATTICA E STEP EVOLUTIVI SUL TEMPO

- 2° TEMPO AVANTI E DIETRO (PALA DIDATTICA)
 - FAST ALTA
- } TEMPO RITARDATO

- 1° TEMPO AVANTI: (1, "C", "F")
 - 1° TEMPO DIETRO: (2, "B", FAST, "PIÙ")
- } TEMPO ANTICIPATO



✓ PROGRESSIONE DIDATTICA SUL COLPO E SULLA RINCORSA



✓ ANALISI DELLE TIPOLOGIE DI PALLA

- LA "1" → VARIANTE SUL TEMPO
→ RAPPORTO ATTACCANTE/ALZATORE

- LA "C" → VERTICALE
→ IN SCORRIMENTO

- LA "7" → PUNTO RETE
→ DISTANZA DALL'ALZATORE

- LA "2" → STACCO A 2 PIEDI
→ STACCO AD 1 PIEDE

- LA "B" → ANGOLO APERTO
→ TEMPO DI STACCO E COLPO ANTICIPATI

- LA "PIÙ" → ANGOLO DI RINCORSA
→ CONTROLLO ALO STACCO

- LA FAST → VARIABILI SUL TEMPO E SUL PUNTO DI STACCO
→ GESTIONE DEL CONTRATTACCO

DIDATTICA DEL 1° TEMPO

① COLPO SULLA PALLA : AZIONE AVAMBRACCIO - POLSO (GOMITO ALTO)

- ↳ ESERCIZI CON ATTACCO DAL PLINTO
- ↳ ESERCIZI PIEDI A TERRA

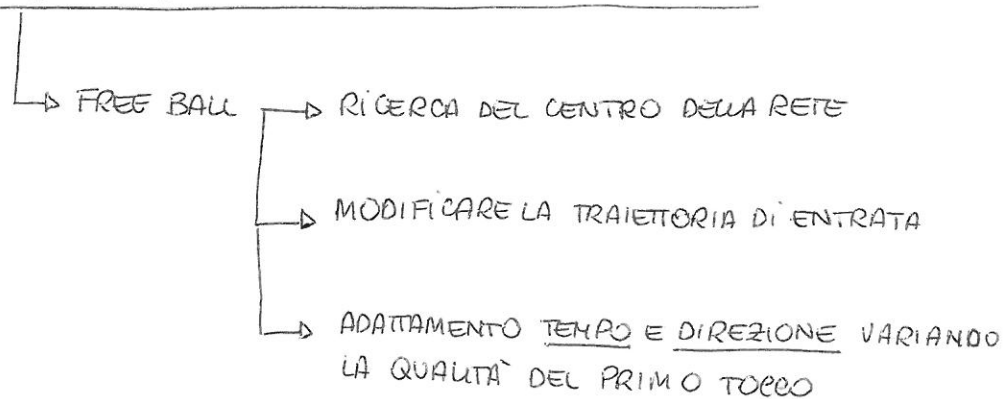
② LA RINCORSA : DIREZIONE, SLANCIO, RICADUTA

- ↳ PROGRESSIONE :
 - ⓐ ANGOLO APERTO E RINCORSA DITTA
 - ⓑ MODIFICAZIONE ANGOLO D'ENTRATA A RETE
 - ⓒ RINCORSA PIÙ ROTONDA
 - ⓓ BRACCIO D'ATTACCO GIÀ CARICATO (SOLO STACCO AD 1 PIEDE)
 - ⓔ PAUINA
- ↳ GESTO GLOBALE ⇒ CONTROLLO E STABILIZZAZIONE DELLA TECNICA
- ↳ ANTICIPO E PREPARAZIONE BRACCIO D'ATTACCO
 - ↳ TEMPI ≠ DI LANCIO DELL'ALLENATORE

③ RAPPORTO CON IL PALEGGIATORE

- ↳ ATTACCHI DAL PLINTO SU ALZATA DELLA PALEGGIATRICE
- ↳ RISPETTO DEL TEMPO DI STACCO E DELLE DIREZIONI DI RINCORSA
 - ↳ GIOCO A ZONE BLOCCHATE
 - ↳ LANCI DELL'ALLENATORE RIPETUTI, ANCHE IN SITUAZIONE
- ↳ VARIABILITÀ
 - ↳ PALLA AVANTI / PALLA DIETRO
 - ↳ PALLA STRETTA / PALLA APERTA

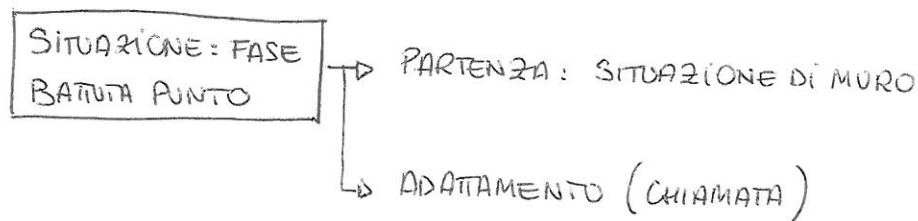
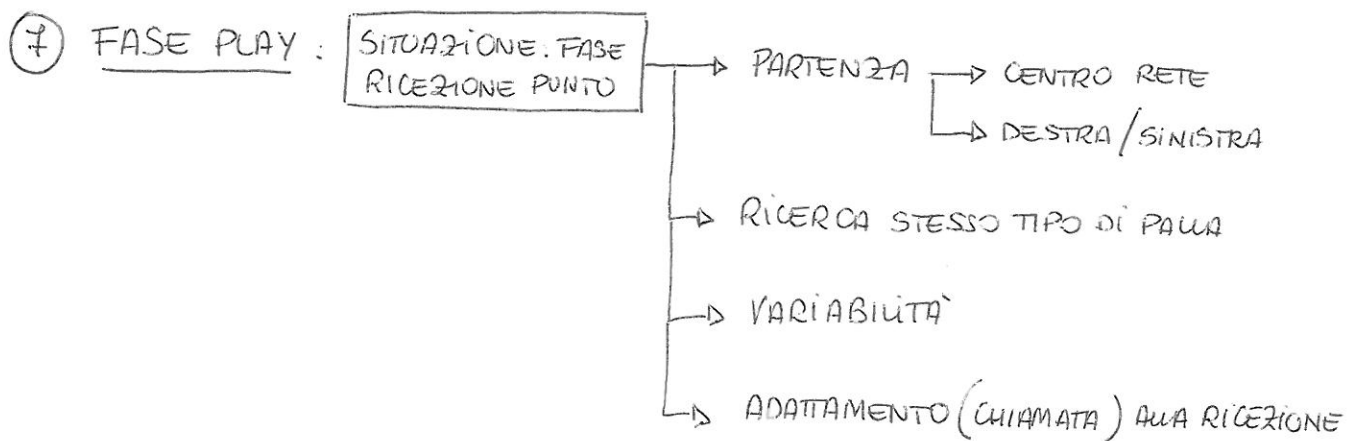
④ CONTROLLO DEL 1° TEMPO IN SITUAZIONE DI GIOCO



⑤ ABBINARE L'ESECUZIONE DEL PRIMO TEMPO AD UNA DIREZIONE

↳ LAVORO PER FASI

⑥ ABBINARE UN MURO ALL'ATTACCO DI PRIMO TEMPO



IL MURO DEL CENTRALE

① STABILIZZAZIONE DEL CONCETTO DI LETTURA

- 1 vs 1 CONTRO L'ALZATORE AVVERSAIO
(CARICAMENTO CORRISP. ALL'ARRIVO DELLA PAUSA ALL'ALZATORE)
- SVILUPPO DINAMICA DI SPOSTAMENTO
(MANTENIMENTO ANGOLO CARICAMENTO PER IL SALTO)
- TEMPO DI SALTO

② DEFINIZIONE OBIETTIVI TATTICI DEL MURO : ADATTAMENTO SITUAZIONALE DEL PIANO DI RIMBALZO

- MURO SINGOLO
- MURO ORGANIZZATO

DIDATTICA DEL MURO DEL CENTRALE

① SPOSTAMENTI

- RELAZIONE PAUSA / ASSE CORPOREO
- RELAZIONE NON PAUSA / MANI
- TIPOLOGIE PREVALENTI DI TRASLOCAZIONI

② RIFERIMENTI PER IL PUNTO DI STACCO

- POSIZIONAMENTO
 - OSSERVAZIONE 1° TOCCO
 - COMPRENSIONE TOCCO PALMEGGIATORE
 - RINCORSA E PREVISIONE PT DI STACCO ATTRECE.
 - PIANO DI RIMBALZO SU PTI DI RIFITO
 - SPAUVE
 - VISO

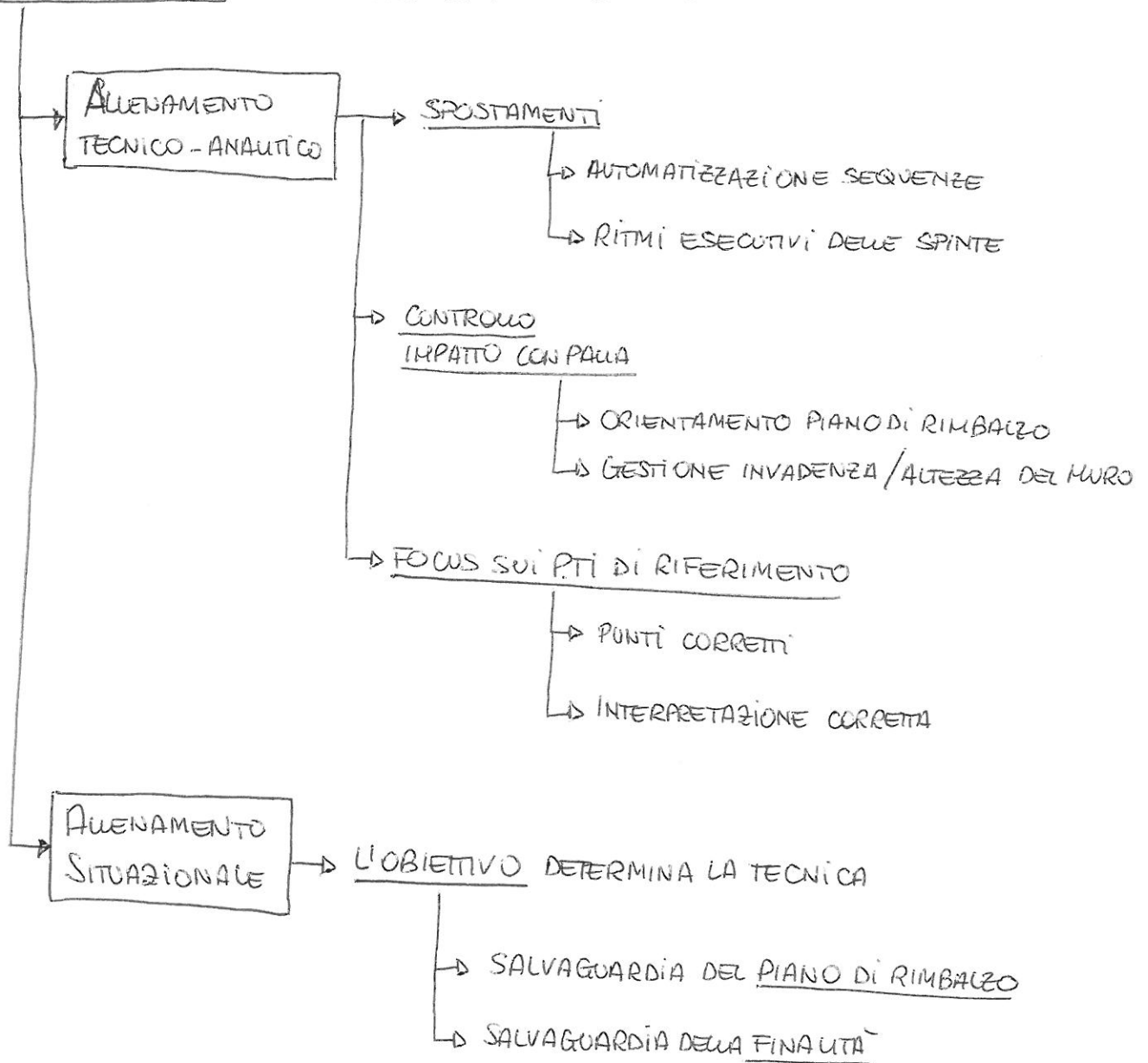
③ RIFERIMENTI PER IL TEMPO DI MURO

- TEMPO DI SALTO
- CRITERI DI ADATTAMENTO DEL TEMPO DI SALTO

④ PIANO DI RIMBALZO

- RELAZIONE CON ASSE CORPOREO
- COMPATTEZZA
 - APERTURA MANI
 - ESTENSIONE GOMITI
 - CHIUSURA SPAUPE
- AGGRESSIVITÀ

ASPETTI METODOLOGICI NELL'AVENAMENTO DEL MURO



LE ESERCITAZIONI

- ① PREPARATORIE (ENFASI SUI PUNTI DI RIFERIMENTO)
- ② IN SITUAZIONE FACILITATA (POCHE VARIABILI)
- ③ IN SITUAZIONE STANDARD (TEMPI TECNICI E RITMO DELLE AZIONI)
- ④ IN SITUAZIONE RESA COMPLESSA DA ESPEDIENTI METODOLOGICI
 - ↳ RIDUZIONE DEI TEMPI TECNICI A DISPOSIZIONE
 - ↳ COMPLESSITÀ SITUAZIONALE (i.e. NO VARIABILI IN GIOCO)

COMPETENZE COMPLEMENTARI DEL CENTRALE

ALZATA PER IL CONTRATTACCO

- ↳ STABILITÀ NELLE TRAIETTORIE D'ALZATA DI PAUSA ALTA / 2° TEMPO AVANTI E DIETRO
- ↳ ALLENAMENTO SITUAZIONALE E DI COLLEGAMENTO

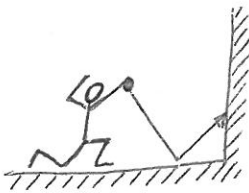
RICEZIONE

- ↳ SPECIALIZZAZIONE NELLA RICEZIONE IN PAUSEGGIO
- ↳ PRESERVARE IL CONCETTO DI ANTICIPO
- ↳ RICONOSCIMENTO DELLE COMPETENZE
 - ↳ ALLENAMENTO SITUAZIONALE

DIFESA E SERVIZIO → INDIFFERENZIATO RISPETTO AGLI ALTRI RUOLI

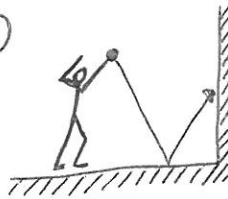
① AZIONE DELLA MANO

a)



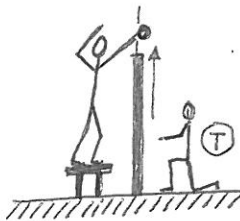
CONTROLLO DEL
COLPO SULLA
PORZIONE
SUPERIORE
(COLPO DRITTO)

b)



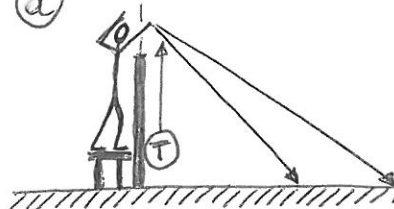
COLPO SULLA PALLA
CON CONTROLLO
DELL'ADDOME

c)



LANCIO DAL
BASSO CON
PALLA DALL'ALTRA
PARTE DELLA RETE
- 1 COLPO
- 2 COLPI

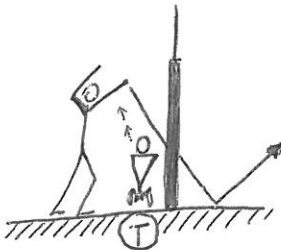
d)



DIVERSE DISTANZE
(PROFONDITA' DEL COLPO
D'ATTACCO)
- STABILIZZARE LA RAPIDITA'
AZIONE MANO

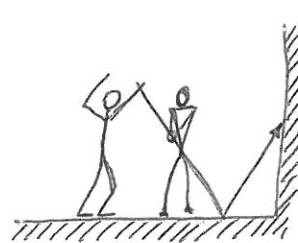
② VELOCITA' DI CARICAMENTO / SLANCIO

e)

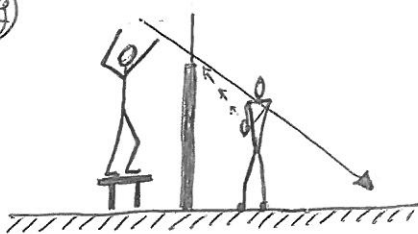


LANCI DELL'AVVENTATORE
- BRACCIO GIÀ CARICATO
- BRACCIA AVANTI
- BRACCIA LUNGO IL BUSTO

f) GIOCO DEI
TRE PALLONI



g)

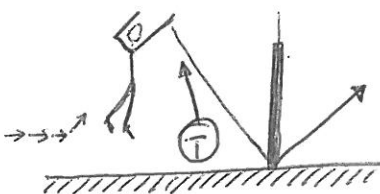


LANCI VERSO IL GIOCATORE

- BRACCIA CARICATE
- BRACCIA AVANTI
STABILIZZARE LA RAPIDITA' DI CARICAMENTO
ED ESECUZIONE

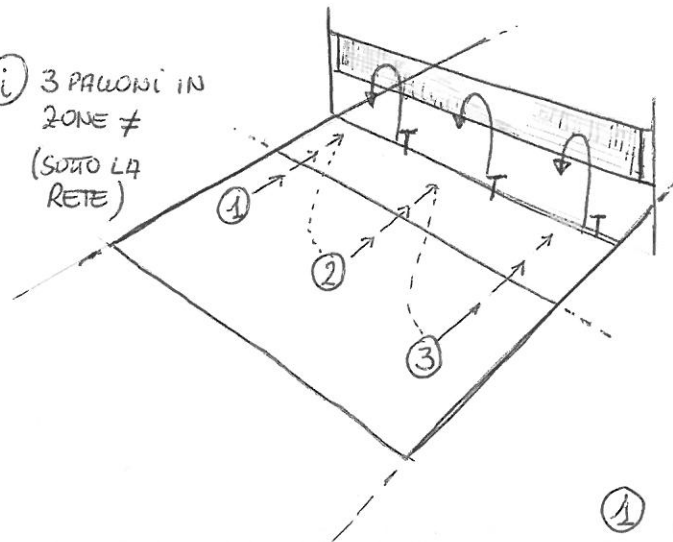
③ COORDINAMENTO STACCO / SLANCIO

h)



ATTACCO SOTTO
LA RETE CON
LANCIO:
- VERTICALE
- CON DISTANZA
(SIA DA 1° CHE DA
2° LINEA)

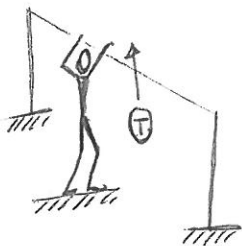
i) 3 PALLONI IN
ZONE ≠
(SOTTO LA
RETE)



② COME I TRE PRECEDENTI MA SOPRA LA RETE

AZIONE DELLA SPALLA SUL COLPO D'ATTACCO ④

m

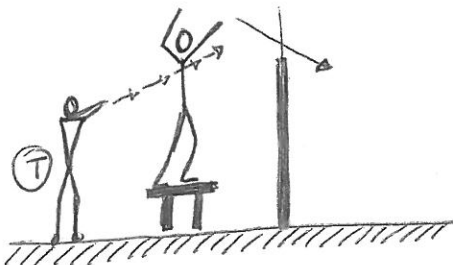


CON ELASTICO

- ① PORTARSI VIA LA PAUA DALLA MANO OPPOSTA
- ② LANCIO DELL'AVENATORE

NB. ANCHE PER COLPI D'ATTACCO CON STACCO AD UN PIEDE

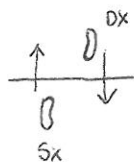
m



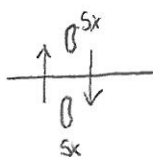
LANCIO DELLA PAUA DA DIETRO, RICERCANDO IL COLPO DITTO

⑤ DINAMICA DELLO STACCO (PIEDI)

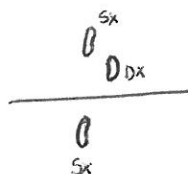
①



+



+



INVERSIONE MASSE EFF. DI SPINTA

⑥ STACCO - SLANCIO

p



RAPPORTO:

- STACCO (SPINTA ARTINF.)
- SLANCIO ARTI SUPERIORI

q



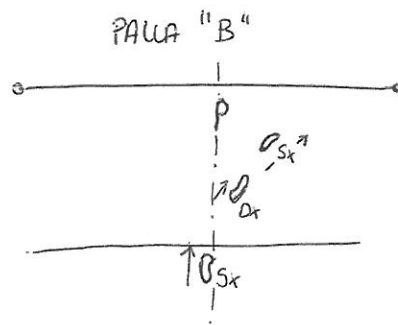
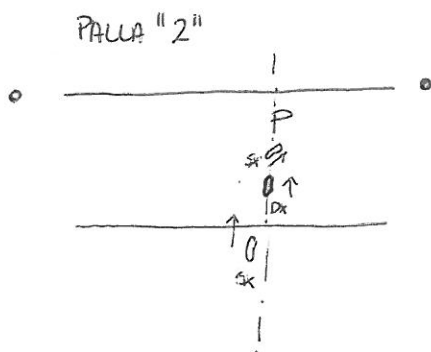
SLANCIO
DELLE BRACCIA
AL PASSO DI
STACCO

- PAUA FERMA
- LANCIO VERTICALE

PROGRESSIONE

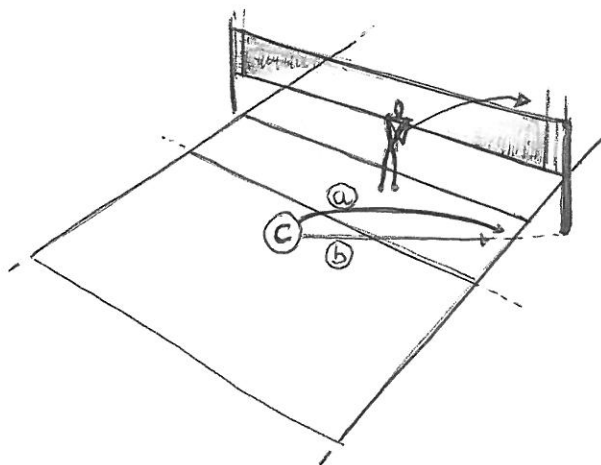
- ALLO STACCO
- 1 APPOGGIO
- 2 APPOGGI

④ PRIMO TEMPO DIETRO (CON STACCO AD UN PIEDE)



- PUNTI DI RIFERIMENTO :
- TIPOLOGIA E QUALITÀ 1° TOCCO
 - RAPPORTO CON LA PAUEGGIATRICE / PAUEGGIATORE
 - ANGOLO DI INCIDENZA A RETE

⑤ FAST CON L'AUEENATORE



① TRAIETTORIA // A RETE

② TRAIETTORIA INCIDENTE A RETE (VERSO IL PALO)

③ LANCI DAL BASSO

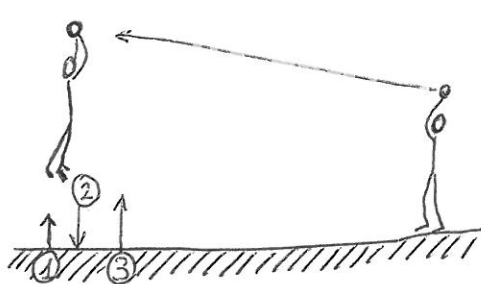
- BRACCIO DX ALTO (ATT.NE RINCORSA RAUENTATA)
- BRACCIO DX ALTO (ATT.NE STACCO) (1 SEQUE 2)
- SLANCIO ALTERNATO (ATT.NE PUNTO DI STACCO)

④ LANCIO DALLA PANCA

- TIPOLOGIE ≠ COLPO SULLA PALA
- TEMPI ANTICIPATI SULLA "PRESA DELLA RETE"

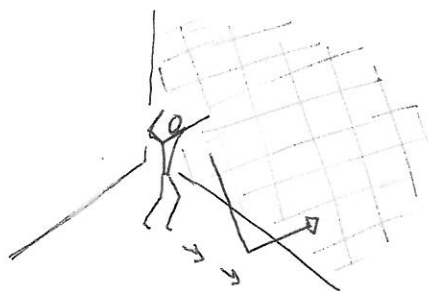
⑤ RIPETERE TUTTI GLI ULTIMI 3 ESERCIZI MA CON ATTACCHI LUNGHI E FORTI

1



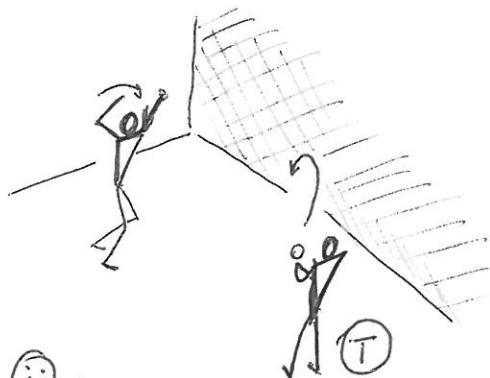
→ SALTO - PRESA
→ SALTO - RILANCIO

5 ANATICO COUPO PALLA FAST



i SEQUENZA APPOGGI (DX-SX)

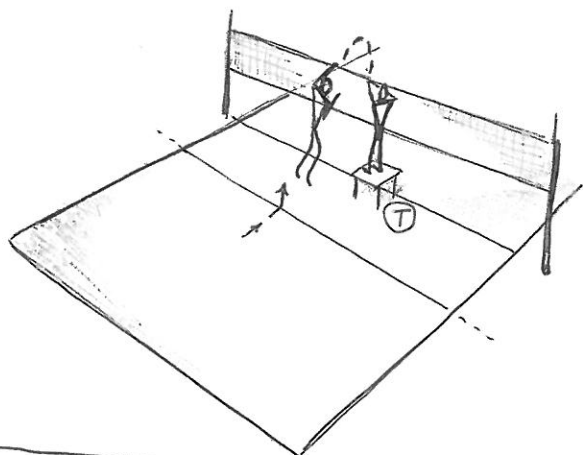
→ PORTO VIA LA PALLA DALLA MANO SX



ii L'ALLENATORE

LANCIA UNA SECONDA PALLA

ti



SALTI :

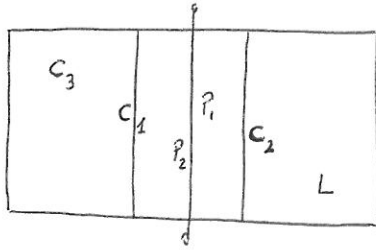
→ LANCIO DA SOPRA AL PUNTO
→ BRACCIO + SLANCIO
→ COUPO AUTO
→ COUPO SPECIALE
→ COLPIRE LA PALLA MENTRE SALE
→ ACCELERAZIONI

PRIMO TEMPO AVANTI + PALLA "7"

3

ESERCIZI PER IL RAPPORTO COL PALEGGIATORE NELLA RINCORSA D'ATTACCO DEL CENTRALE.
- TIPOLOGIE, FINALITÀ
OBIETTIVI -

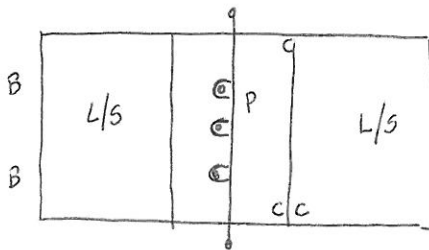
①



3 vs 3 A ZONE BLOCCHATE CON PAUONETTO

- ↳ RAPPORTO RINCORSA - STACCO (ORIENTAMENTO)
- ↳ MURO E RICOSTRUZIONE
- ↳ SALVAGUARDIA DELL'ANTICIPO

②



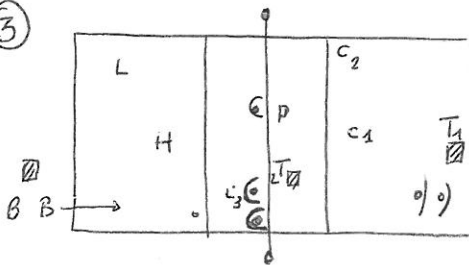
RICEZIONE DEL CENTRALE E ATTACCO

- ↳ GESTIONE DEL RAPPORTO TATTICO / ZONE DI CONFLITTO
- ↳ ATTACCO CONTRO MURO A 1 o MURO A 2
- ↳ EFFICIENZA DEL 1° ATTACCO COL CENTRALE

PUNTEGGIO

- ↳ AUMENTA PER SCELTE CORRETTE
- ↳ AUMENTA PER ATTACCHI POSITIVI
- ↳ N° LIMITATO DI TENTATIVI PER EFFETTUARE UN'AZIONE VINCENTE

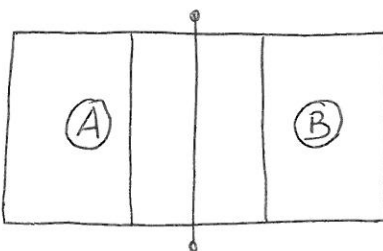
③



RICEZIONE E ATTACCO COL CENTRALE (ESTERNO)

- ↳ ATTACCO IN SOVRACCARICO / SCARICO DI RETE
- ↳ EFFICIENZA DEL SISTEMA D'ATTACCO DI FASE RICEZIONE - PUNTO
- ↳ GESTIONE DEI COLPI D'ATTACCO IN RELAZ. AD UN SISTEMA DI MURO DIFESA A ZONE BLOCCHATE

④



6 vs 6

SQUADRA (A) CONTRATTACCA SEMPRE

SQUADRA (B) DIFENDE E HA

- ↳ 1 TOCCO
 - ↳ 2 TOCCHI
- PER RIGIOCARE IL PAUONE

⇒ SQUADRA (A) → EFFICACIA SISTEMA ATTACCO

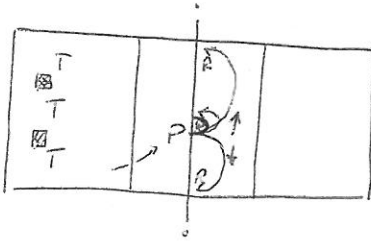
⇒ SQUADRA (B) → EFFICACIA SISTEMA MURO - DIFESA

PUNTEGGIO: N° DI TENTATIVI LIMITATO PER LA (A) PER FARE PUNTO

⑤

ESERCIZI MURO PER IL CENTRALE

a)



① LETTURA DE:

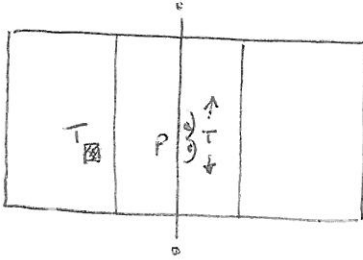
- QUALITÀ 1 TOCCO
- PAWEGGIATORE

② RICONOSCIMENTO

- TIPOLOGIA D'ALZATI
- REATTIVITÀ ED USCITA DALLA POSIZIONE

③ VELOCITÀ ESECUTIVA

b)

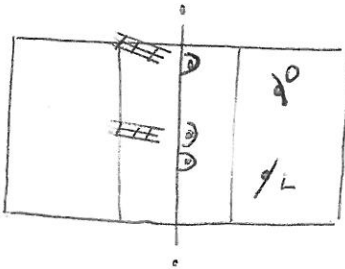


ESTEROGETTIVITÀ ED ANTICIPO

⇒ ① LETTURA DELLA SITUAZIONE

② CONTROLLOVIMENTO

c)

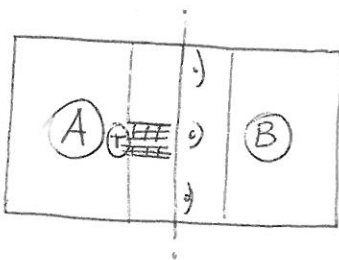


SITUAZIONI E TEMPI TECNICI

⇒ ① SALVAGUARDIA DEGLI OBIETTIVI TECNICI E TATTICI

② COLLEGAMENTO CON IL CONTRATTACCO

d)

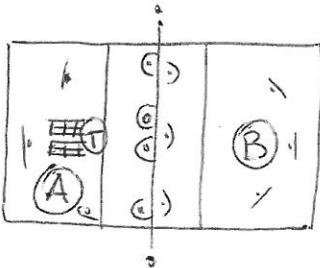


SQUADRA (A) : T SULLA PANCA CHE SIMULA L'ATTACCO

(B) MURO E CONTRATTACCO

→ SEMPLICE
→ CON CENTRALE

e)



GIOCO 7 VS 6 : LA SQUADRA (A) DA' SEMPRE IL VIA AUE AZIONI

(T) SULLE PANCHE DA' SEMPRE IL VIA AUE AZIONI E GESTISCE LE ALZATE PER IL CONTRATTACCO.