

L'OPPOSTO

① OSSERVAZIONE DEL SISTEMA

↳ LIVELLO DI EFFICIENZA PER RUOLI

- ↳ RAPPORTO NELLA SEQUENZA RICEZIONE-ATTACCO
- ↳ FASE CONTRATTACCO

② INDIVIDUAZIONE DELLE PROBLEMATICHE CHE NE CARATTERIZZANO IL MOVIMENTO

- ↳ INDIVIDUALI
- ↳ DEL SISTEMA
- ↳ TATTICHE

③ DECIDERE GLI OBIETTIVI

- ↳ TECNICI INDIVIDUALI
- ↳ TATTICI DI SQUADRA

L'ATTACCO DELL'OPPOSTO → ANALISI DELLE TECNICHE

- ATTACCO DA ZONA 2 E ZONA 4

- ↳ POSIZIONE INIZIO RINCORSA ATTACCANTE DESTRO/MANCINO
- ↳ DIREZIONE RINCORSA
 - ↳ DA FUORI A DENTRO
 - ↳ DA DENTRO IL CAMPO
 - ↳ SULLA LINEA LATERALE
- ↳ FRONTALITÀ ALLO STACCO
 - ↳ 5-6
 - ↳ 6-1
- ↳ COLPO SULLA DIREZIONE DELLA RINCORSA
- ↳ SALVAGUARDIA DEI COLPI FORTI, FUORI DAL MURO

ATTACCO DA SECONDA LINEA

- POSIZIONE DI INIZIO RINCORSA
 - ↳ DISTANZA DAL PUNTO DI STACCO
- DIREZIONE DELLA RINCORSA
 - ↳ PERPENDICOLARITÀ A RETE
- FRONTALITÀ ALO STACCO
 - ↳ SULLA DIREZIONE DI RINCORSA
- COLPO SULLA DIREZIONE DI RINCORSA
- ↳ SALVAGUARDIA DEI COLPI FUORI DAL MURO

CARATTERISTICHE DELLA TECNICA DELLA SCHIACCIATA DA SECONDA LINEA

- INERZIA SULLA PAULA
 - ↳ RAPPORTO PAULA - ASSE CORPOREO
 - ↳ MAGGIORE INTERVENTO DEL BUSTO NELL'AZIONE DI COLPO SULLA PAULA
- ↳ SALTO
 - ↳ MINORE RICHIESTA DI VERTICALIZZAZIONE
 - ↳ MAGGIORE SPAZIO DI RINCORSA DA SFRUTTARE

ASPETTI DELL'ATTACCO

→ TEMPO

- RITMO : TEMPO TECNICO DEGLI APPOGGI + TIPO DI ACCELERAZIONE
- SCELTA DEL MOMENTO IN CUI PARTIRE
- TEMPO DEL BRACCIO
 - RISPETTO ALL'APICE DEL SALTO
 - RISPETTO AL TIPO DI ALZATA

→ COLPIRE ALTO E TIRARE LUNGO

→ COLPIRE ALLA MASSIMA POTENZA RISPETTANDO :

- PRESUPPOSTI TECNICI E FISICI
- GLI OBIETTIVI TECNICI NELLE VARIE FASI EVOLUTIVE

→ RELAZIONE COL MURO

- EVITARLO
 - USARLO
- } P.TI DI RIFERIMENTO

→ GESTIONE DELLA RINCORSA

- PASSI SPECIALI
- AVVICINAMENTO
- COORDINAZIONE DELLE BRACCIA

→ CONTROLLO DEL SALTO

- POSIZIONE ALLO STACCO
- EQUILIBRIO IN FASE DI VOLO

→ COLPO SENZA PAUSA

- MOVIMENTO DI CARICAMENTO
- MANUALITÀ
- GUIDA DEL COLPO

→ LA RICADUTA

- EQUILIBRIO

SVILUPPO DELL'ATTACCO

APPRENDIMENTO DELLA RINCORSA

- ULTIMO PASSO
- SPINTA DEL SINISTRO
- BARICENTRO
- COORD. BRACCIA

→ Stacco

- APPOGGI SEQUENZIALI
 - ↳ ORIENTAMENTO E DISTANZA
- SLANCIO DELLE BRACCIA

→ Colpo Sulla Paura

- MOVIMENTO DEL BRACCIO "CIRCOLARE"
- AZIONE DEL BRACCIO DI EQUILIBRIO
- LA MANO

ANALISI TECNICA DELLA RINCORSA

- VELOCITA': COMPROMESSO TRA PARAMETRI CONDIZIONALI E QUELLI TECNICO/COORD.
- SEQUENZA: PASSI E BALZO
- VELOCITA' E GESTIONE
- DINAMICA DELLE BRACCIA ALLO STACCO - IN FASE DI VOLO
- ULTIMO PASSO

ANALISI TECNICA DELLO STACCO

- DISTANZA DEGLI APPOGGI E VERTICALIZZAZIONE
- TEMPI DI APPLICAZIONE DELLE FORZE
- ANTICIPO DELLO SLANCIO DELLE BRACCIA
- DIREZIONE DELLA RINCORSA E ORIENTAMENTO DEI PIEDI ALLO STACCO

ANALISI TECNICA DEL CARICAMENTO

- OTTIMIZZAZIONE ANGOLI DELLA CATENA CINETICA
- POTENZA $\simeq$ VELOCITÀ DEL BRACCIO
- ROTAZIONE DELLA PAULA
- MOVIMENTO "CIRCOLARE"
 - NATURALE
 - ACCELERAZIONE CONTINUA
 - ADATTABILITÀ A $\neq$ ALTEZZE DI PAULA
- COLPO DI SPALLA
- COLPO SULLA PAULA
 - AZIONE DEL POLSO
 - MOVIMENTO DISASSATO

DIREZIONI DELLA RINCORSA

- GESTIONE DELLE PRINCIPALI DIREZIONI D'ATTACCO
- ALLENAMENTO SITUAZIONALE

↳ TEMPI TECNICI E PUNTI DI RIFERIMENTO

<u>FASE SIDE OUT</u>	{	↳ RINCORSA "DA FUORI" - "VICINO LA LINEA"
		↳ " DOPO SPOSTAMENTO AVANTI
		↳ " DOPO SPOSTAMENTO INDIETRO
<u>FASE BREAK</u>	{	↳ " DOPO DIFESA
		↳ " DOPO MUR O

LA RICADUTA

↳ EQUILIBRIO SU ENTRAMBI I PIEDI

ANALISI DEI COLPI D'ATTACCO

COLPI FUORI DAL MURO

- ↳ DIAGONALE
 - ↳ LUNGA
 - ↳ MEDIA
 - ↳ STRETTA CON TORSIONE
- ↳ LUNGO LINEA
 - ↳ CONTORSIONE DEL BUSTO
 - ↳ CON TORSIONE DEL BRACCIO

COLPI IN MEZZO AL MURO

COLPI SOPRA AL MURO

- ↳ COLPO PIAZZATO
- ↳ PALLONETTO
- ↳ SULLA PARTE LATERALE DELLA MANO
- ↳ SULLA PARTE LATERALE DELL'AVAMBRACCIO (tempo ritardato)
- ↳ APPOGGIO PER COPERTURA E RIGIOCATO
- ↳ APPOGGIO SPINTO PER IL MURO OUT ESTERNO

COLPI SUL MURO INTERNO

- ↳ SULLA PUNTA DELLE DITA
- ↳ FORTE E ALTO QUANDO E' IN RITARDO
- ↳ APPOGGIO E RIGIOCATO

COLPI SUL MURO ESTERNO

- ↳ SULLA PUNTA DELLE DITA

PROGRESSIONE DIDATTICA DEI COLPI D'ATTACCO

- POTENZA
- ALTEZZA
- PROFONDITA'

→ ORIENTAMENTO DELL'ESPANSIONE PER GESTIRE:

- DIAGO. STRETTA SENZA ECCESSIVA TORSIONE (CHIUSURA)
- DIAGONALE LUNGA VERSO POSTO 1
- COLPO ALTO SULLE MANI DEL MURO
- LUNGO LINEA CON MOVIMENTO "DRITTO"
- VARIABILI DI INTENSITA'
 - PAUONETTO
 - PIazzATA

RINCORSE D'ATTACCO

- 1° AD ESSERE INSEGNATA → ULTIMO PASSO LUNGO, RADENTE, VELOCE
- 2° " " " → DUE PASSI D'AVVICINAMENTO
- 3° " " " → SVINCOLARE L'ULTIMO PASSO DAI PRECEDENTI

↳ ASPETTO PROPEDEUTICO

- L'AZIONE DI RINCORSA ED IL COLLEGAMENTO
 - RICEZIONE - ATTACCO
 - DIFESA - CONTRATTACCO
- PASSANO SEMPRE ATTRAVERSO I LANCI DELL'ALLENATORE (RISPETTO DEI TEMPI TECNICI)

- 4° " " " → TEMPI REALI

↳ ALZATA DEL PAUSEGGIATORE

- 5° " " " → ADATTAMENTI SITUAZIONALI

CARICAMENTO ED IL COLPO SULLA PALLA

① ESERCITAZIONI SENZA IL SALTO PER IL CONTROLLO DEL GESTO

- ↳ LA MANOVRA
- ↳ LA VELOCITA' DEL BRACCIO
- ↳ IL COLPO DI SPALLA
- ↳ L'ALTEZZA
- ↳ LA DIREZIONE DEL COLPO

② ESERCITAZIONE CON ALTEZZA VARIABILE DELLA RETE

③ ESERCITAZIONI SU BERSAGLIO (MASSIMA VELOCITA' ESECUTIVA)

④ ESERCITAZIONI CONTRO MURO - DIFESA (EFFICACIA)

FASE PLAY

ESERCITAZIONI GLOBALI AD OBIETTIVI TECNICI

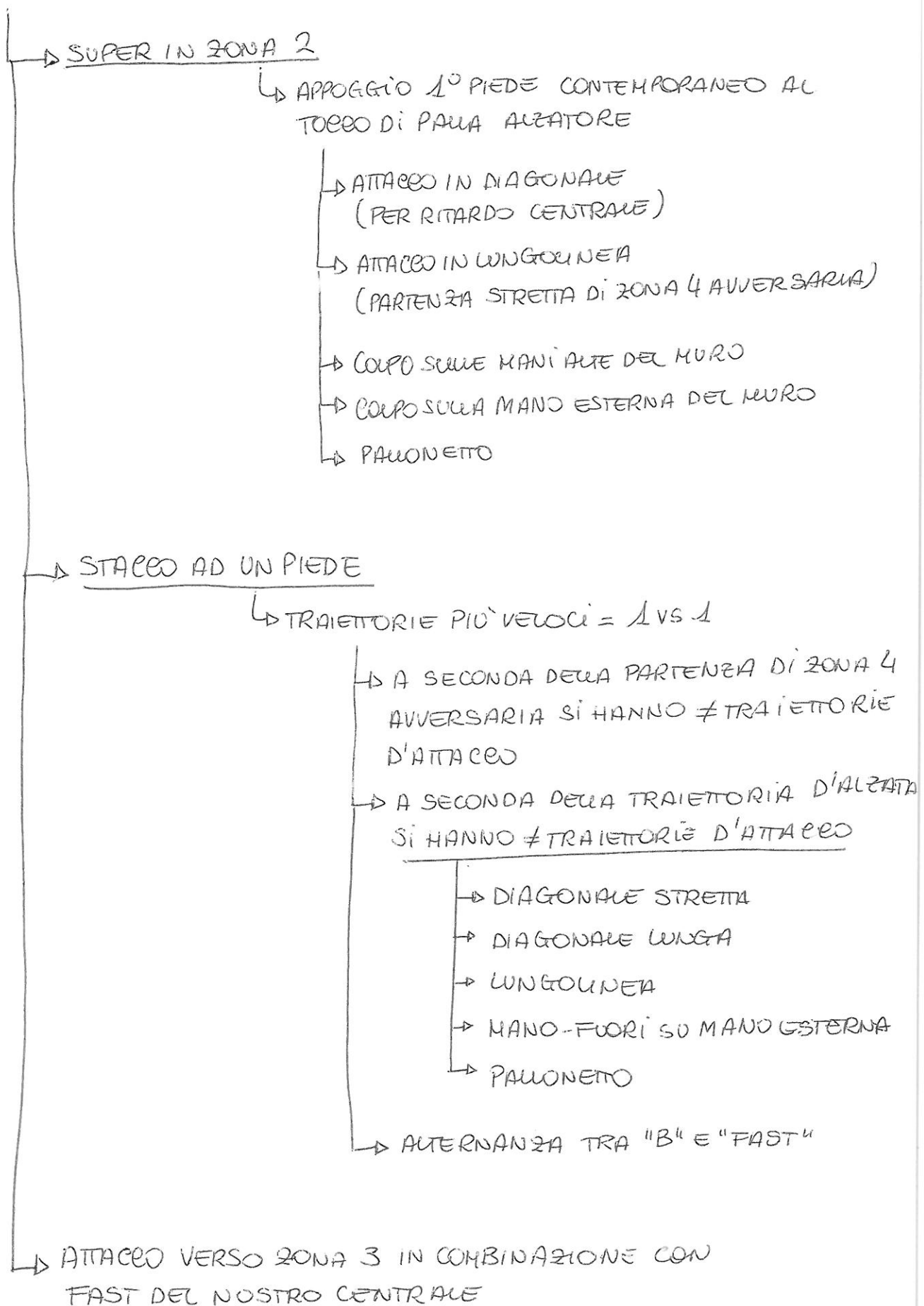
- ↳ POSSIBILITA' DI ATTACCO SOLO SU RICEZIONE POSITIVA (OPPOSTO RICEITTORE)
- ↳ POSSIBILITA' DI ATTACCO
 - ↳ SU DIREZIONE PARTICOLARE
 - ↳ SU UN'ALZATA PARTICOLARE

ESERCITAZIONI GLOBALI A PUNTEGGIO

- ↳ CONTRATTACCO → DOPPIO PUNTO PER COLPI PARTICOLARI
- ↳ CAMBIO PALLA → 10 PALLA CON L'OPPOSTO RICEITTORE
 - ↳ PALLA FREE SE ATTACCO #

ATTACCO DELLE PAUVE VELOCI DA PRIMA LINEA.

- BUONA RICEZIONE COME PRESUPPOSTO / BUONA DIFESA



L'OPPOSTO A MURO

- ATTACCANTE PRINCIPALE
- ASSISTENZA SU "7"
- MURO A 3 SU PIPE / SU PALLA SCONTATA

L'OPPOSTO IN DIFESA : LEGATO AL SISTEMA DI GIOCO

- PRIMA LINEA
 - SISTEMI DI DIFESA COL 3° DI RETE A PALLONETTO (ATTACCO DA ZONA 2 AVV.)
 - COPERTURA DEL PALLONETTO SU ATTACCO DA ZONA 3
- SECONDA LINEA
 - COPERTURA SISTEMATICA DEL PALLONETTO CON ATTACCO DA 2.4 (AVERNARE LE RIPARTENZE)
 - ATTACCO FORTE E PALLONETTO A LETTURA

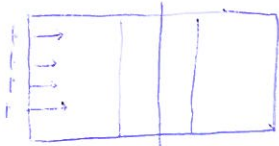
ESERCIZI PER LA DIDATTICA DELLA SCHIACCIATA

①  PARTENZA SUL SX E ARRIVO SUL SX  E RITORNO RAPIDO $\Rightarrow$ INVERSIONE DELLE MASSE

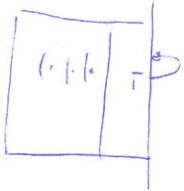
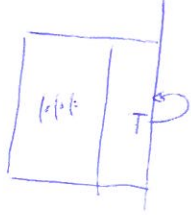
② COME PRIMA MA ARRIVO SUL DX (BREVI TEMPI DI CONTATTO)

③ CON ARRIVO BALZATO DX-SX (TIPO STACCO) E RITORNO SUL SX

④ SPINTA DEL PIEDE SX IN SOSPENSIONE SUL SX SI EFFETTUA UN BALZO CON ARROGO DX-SX

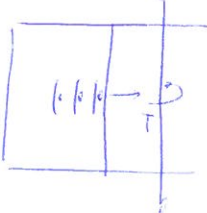
⑤  CORSA CON ANDATURA COSTANTE $\Rightarrow$ SX-DX-SX

⑥  DISCESA DA PIANO RIALZATO $\Rightarrow$ CONTROLLO IL MURO

⑦  LANCIO E PRESA DELLA PALLA PARTENZA SUL SX $\rightarrow$  PARTENZA A PIEDI PARI $\Rightarrow$ ARRETR OIL DX + TRASPORTO DEL PESO $\Rightarrow$  LANCIO DELL'AVVENTATORE PER L'ANTICIPAZIONE SCLANCIO DELLE BRACCIA.

⑧  SX A TERZO E DX-SX

⑨ CON LE PALLINE DA TENNIS PER SENSIBILIZZARE LO SCLANCIO (CON DITA VERSO L'AGITO)

⑩  PARTENZA BRACCIA RILASCIATE SUI FIANCHI $\Rightarrow$ MANI BRACCIA AVANTI $\Rightarrow$ 

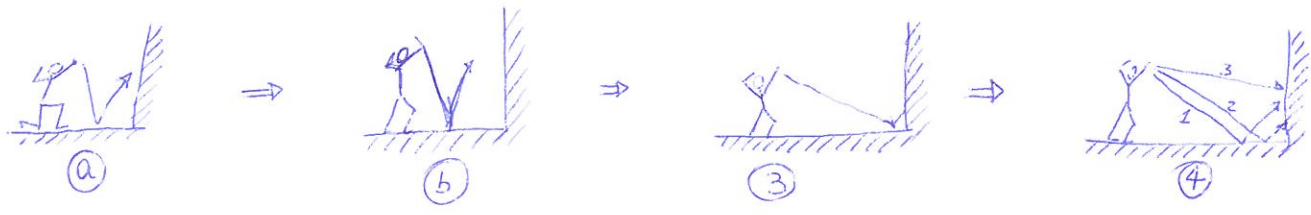
⑪ PALLONETTO COL BRACCIO SINISTRO $\Rightarrow$ RIGARERE COL SX AGITO DOPO AVER COLPITO COL DX $\Rightarrow$ CHIUSURA DEL SINISTRO IN FIGURA

12 DINAMICA DELLE BRACCIA IN FASE AEREA E' DETERMINANTE

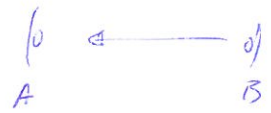
=> PESI DELLE BRACCIA

AZIONE GOMITO - AVAMBRACCIO - POLSO - SPALLA

=> MANUALITA' AL KURO

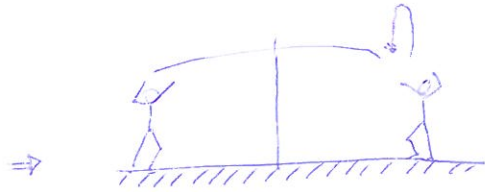


=> MANUALITA' A COPPIE (MANO CHE GUIDA LA PALLA -> DITA CHE INDICANO LA DIREZIONE DELL'ATTACCO)



a) APPOGGIO - ALZATA - ATTACCO

b) APPOGGIO - ALZATA - ATTACCO IN SALTO

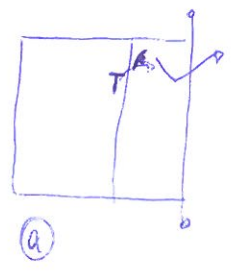


a) difesa - arretrato - attacco PIEDI A TERRA

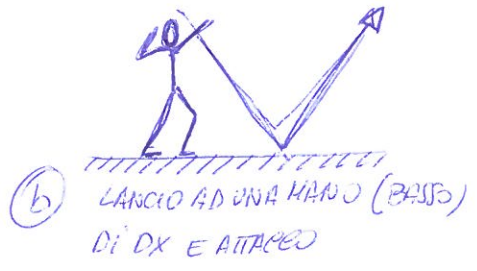
b) difesa - arretrato - attacco IN SALTO

ESERCIZI PER LA DISTENSIONE DELLA SPALLA

13 APERTURA DELLA SPALLA

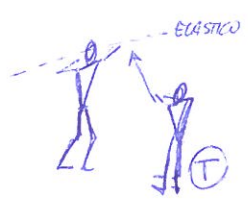


LANCIO DA DIETRO DELL'ALLENATORE E ATTACCO SOTTO LA RETE



LANCIO AD UNA MANO (BASSO) DI DX E ATTACCO

14 ESTENSIONE + APERTURA



a) LANCIO DI T E CORPO SOPRA L'ELASTICO

c) ATTACCO CON LO SPIKE PIEDI A TERRA

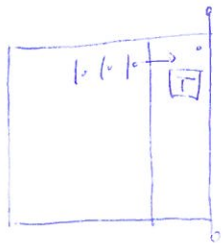


b) DA SOPRA LA PANCA CON PARTENZA BRACCIA ALTE-AVANTI

d) ATTACCO CON LA PALLINA IN SALTO / PIEDI A TERRA

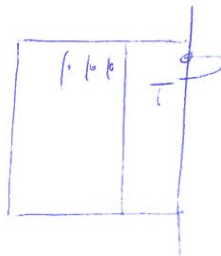
15

a



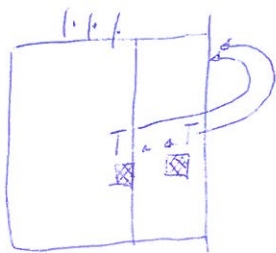
RINCORSA
L RETE
CON PALLA FERMA
(SOLO ULTIMO PASSO)

b



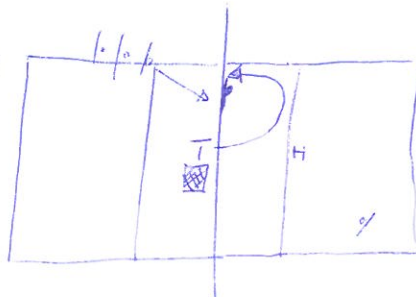
PARTENZA SX
PALLA ALZATA
BASSA DA T

c



DOPIO PACIONE
CON STESSA DIREZIONE
O CON DIREZIONI DIVERSE

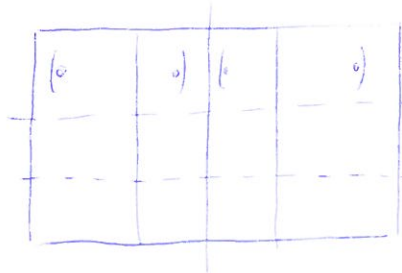
d



ATTACCO FUORI
DAL MURO.

STESSI ESERCIZI PER POSTO 2

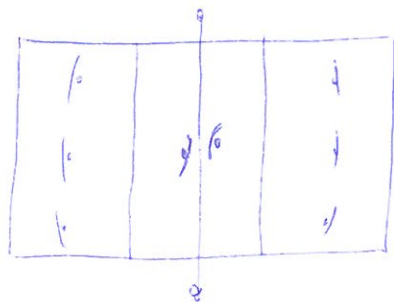
16



2 CONTRO 2
IN LINEA
(SIA PIEDA TERRA
CHE IN SALTO)

(ESERCIZIO DI
CONTINUITA')

17



4 CONTRO 4
(ESERCIZIO
DI CONTINUITA')

