IDENTIFICAZIONE DELLE ATTITUDINI AL RUOLO DI CENTRALE

COSA PORTA ALLO SVILUPPO DELLA COMPETITÀ AL MAX LIVELLO DI QUALIFICAZIONE?

- ATTITUDINI SPECIFICHE AL RUOLO DI CENTRALE
- APPRENDIMENTO DELL'ANTICIPO DELL'ATTACCO DI 1° TEMPO

APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE DI MURO

- A BASSO LIVELLO LA DIDATTICA DEL MURO È DIFFICILE DA VALUTARE PROPRIO PER IL BASSO LIVELLO ANCHE DELL'ATTACCO

ATTITUDINI AL RUOLO DI CENTRALE

1. LA REATTIVITÀ DEL PIEDE
   - RENDERE EFFICACI SALTI CON POCO CARICAMENTO E POCA RINCORSA
   - RENDERE EFFICACI SPOST. LUNGO LA RETE PER IL MURO
2. CONTROLLO COORDINATO DEL SALTO D'ATTACCO
   - CONTROLLO DELL'ASSE CORPOREO
   - CONTROLLO VERTICALIZZAZIONE DEL SALTO

③ GESTIONE DEL COLPO SENZA UN SIGNIFICATIVO INTERVENTO DELLA SPALLA

↳ AZIONE DELLA "FRUSTA" AVAMBRACCIO - MANO

↳ VELOCITÀ ESECUTIVA COME PRIORITÀ TATTICA

④ IL CONTROLLO EFFICACE DEL PIANO DI RIMBALZO DEL MURO

↳ IL CONTROLLO DEL TEMPO DEL PIANO DI RIMBALZO

↳ IL CONTROLLO DELL'ORIENTAMENTO DEL PIANO DI RIMBALZO

L'APPRENDIMENTO DELL'ATTACCO DI 1° TEMPO

ⓐ IL CONCETTO DI ANTICIPO E I PUNTI DI RIFERIMENTO NECESSARI

↳ ESERCITAZIONI E PROTOCOLLI DIDATTICI

ⓑ IL COLPO SULLA PALLA DEL CENTRALE

↳ VELOCITÀ DELL'AZIONE DELL'AVAMBRACCIO E DEL POLSO

↳ L'AUTONOMIA DEL COLPO SULLA PALLA RISPETTO ALL'ATTEGGIAM. DEL RESTO DEL CORPO IN VOLO

APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE DI MURO

1 OSSERVAZIONE E POSTURA

- RICERCA DEI PUNTI DI RIFERIMENTO PER INTERPRETARE LA SITUAZIONE
- POSIZIONI DI PARTENZA

2 POSIZIONAMENTO PER IL SALTO

- SPOSTAMENTO LUNGO LA RETE
  - ESERCIZI E PROTOCOLLI DIDATTICI

3 ESECUZIONE DEL SALTO

- PREPARAZIONE E NELL'ESECUZIONE DEL SALTO A MURO
- TEMPO DI SALTO
  - ESERCIZI E PROTOCOLLI DIDATTICI

4 GESTIONE DEL PIANO DI RIMBALZO

LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE COMPLEMENTARI DEL CENTRALE NELL'ALLENAMENTO SITUAZIONALE

- ALZATA PER IL CONTRATTACCO
- LA DIFESA DEL CENTRALE
- IL SERVIZIO DEL CENTRALE

} NON ≠ DA ALTRI RUOLI

<u>ALZATA</u> E <u>RICEZIONE</u> SONO CARATTERIZZATI DA UNA FORTE COMPONENTE SITUAZIONALE

ALZATA
- PRECISIONE SU TRAIETTORIE ALTE +
- RICONOSCERE SITUAZIONE DI COMPETENZA

⇓

RIPRODUZIONE SU DINAMICA DI GIOCO

RICEZIONE
- RICONOSCERE LA SITUAZIONE DI SUA COMPETENZA (SALVAGUARDIA ATTACCO ANTICIPATO)
- SCELTA DELLA CORRETTA TECNICA DI INTERVENTO
  - PROSSIMITÀ A RETE ⇒ PREVALENZA PALLEGGIO

"DALLA DIDATTICA DEL MURO ALL'IDENTIFICAZIONE DELLE TECNICHE SPECIFICHE PER LE VARIE ZONE DELLA RETE"

POSIZIONE E POSTURA DI PARTENZA

- La postura di partenza
  - *Postura per lo spostamento veloce*
    - Arti inferiori attivi e braccia relativamente basse
  - *Postura per il salto*
    - Arti inferiori in caricamento e braccia distese in alto

- Il posizionamento lungo la rete
  - *Competenze principali*
    - L'attaccante di propria competenza principale
  - *Competenze secondarie*
    - La possibilità di aiutare il compagno
  - *Distanza dall'obiettivo rispetto al tempo di lettura situazionale*

GLI SPOSTAMENTI

- La relazione palla – asse corporeo e non palla – mani negli spostamenti a muro
  - *Il passo accostato*
  - *Il passo aperto ed incrociato con arrivo direttamente allo stacco*
  - *Il passo aperto ed incrociato con arrivo in apertura e stacco*
  - *La partenza con il passo incrociato*
  - *I modelli di riferimento per altre forme situazionali di spostamento*

I RIFERIMENTI PER IL PUNTO DI SALTO

- I punti di riferimento
  - *Posizionamento del salto*
    - Osservazione e comprensione del tocco di palla dell'alzatore
    - Visione della rincorsa dell'attaccante e previsione del punto di stacco
    - Posizionamento del piano di rimbalzo su punti di riferimento presi sul busto dell'attaccante (spalle e viso)

I RIFERIMENTI PER IL TEMPO DI MURO

- I punti di riferimento
  - *Tempo di salto*
    - Salto in rapida successione rispetto allo stacco dell'attaccante
    - Criteri di adattamento del tempo di salto
      - *Ritardare accentuando il contromovimento*
      - *Ritardare abbassando le braccia nel contromovimento*
      - *Anticipare adeguando lo stacco allo stacco del'attaccante (prerogativa del muro ad opzione del centrale)*

IL PIANO DI RIMBALZO

- *Relazione piano di rimbalzo – asse corporeo*
  - *Piano di rimbalzo costantemente avanti rispetto all'asse corporeo*
- *Compattezza del piano di rimbalzo*
  - *Apertura delle mani*
  - *Estensione dei gomiti*
  - *Chiusura delle spalle*
- *Aggressività del piano di rimbalzo*
  - *Muro alto / muro invadente*

ASPETTI METODOLOGICI NELL'ALLENAMENTO DEL MURO

- *Allenamento tecnico analitico*
  - Gli spostamenti lungo la rete
    - *Automatizzazione delle sequenze di appoggi*
    - *Ritmi esecutivi delle spinte*
  - Il controllo dell'impatto con la palla
    - *Orientamento del piano di rimbalzo*
    - *Gestione dell'altezza e dell'invadenza del muro*
  - Allenamento alla sequenza di focalizzazione dei punti di riferimento
    - *Punti di riferimento corretti*
    - *Criteri di interpretazione corretti*

- *Allenamento situazionale*
  - L'obiettivo determina la tecnica
    - *Salvaguardia del piano di rimbalzo*
    - *Salvaguardia della finalità*

- *Le esercitazioni*
  - Preparatorie (enfasi sui punti di riferimento)
  - In situazione facilitata (poche variabili)
  - In situazione standard rispetto alla casistica del gioco (timing tecnici e ritmo delle azioni)
  - In situazione resa complessa da espedienti metodologici
    - *riduzione dei tempi tecnici a disposizione*
    - *complessità situazionale (numero di variabili in gioco)*