

L'allenamento del centrale

Identificazione del centrale

Inizialmente i presupposti tecnico motori che influiranno sul livello di prospettiva nel ruolo riguardano:

- **La reattività del piede**
 - nel rendere efficaci salti con poca rincorsa e poco caricamento
 - nel rendere efficaci e rapidi gli spostamenti lungo la rete
- **Il controllo coordinato del salto d'attacco e del salto di muro**
 - il controllo dell'asse corporeo
 - il controllo della verticalizzazione del salto
- ***La gestione del colpo senza un significativo intervento di spalla***
 - *l'azione della "frusta" avambraccio – mano*
 - *la velocità esecutiva come priorità tecnico - tattica*
- ***Il controllo efficace del piano di rimbalzo del muro***
 - *Saltare a tempo per rendere attivo il piano di rimbalzo*
 - *Orientamento e sensibilità del piano di rimbalzo*

Tecnica di muro

obiettivi tecnico-tattici

- ***Eseguire un muro vincente*** cercando di intercettare la traiettoria d'attacco preferenziale dell'attaccante
- ***Rallentare la palla*** per renderla più facilmente rigiocabile dalla difesa (consentire alla difesa un recupero più facile)
- ***Determinare la situazione per la difesa*** costringendo l'attaccante avversario a tirare in una determinata zona del campo
- ***Non farsi usare dall'attaccante avversario***
- ***Costringere l'attaccante avversario a commettere un errore***

Tecnica di muro comportamento in gioco

❖ L'osservazione

- Identificare gli attaccanti.
- Qualità del 1° tocco.
- Leggere la palleggiatrice.
- Leggo la traiettoria.
- Leggere gli attaccanti.
- Palla (dopo il salto)

❖ L'atteggiamento

- Definisco una postura di lettura o di opzione e mi posiziono lungo la rete.
- Mantengo o modifico la posizione di attesa .
- Muro: mi sposto rapidamente cercando i riferimenti necessari.

Tecnica di muro

considerazioni sugli spostamenti

Per partire:

1. L'importanza della postura in partenza.
2. La velocità di reazione allo stimolo visivo.
3. La potenza del primo passo.

Per saltare:

1. La posizione dei piedi rispetto alla proiezione del baricentro a terra al momento dello stacco.
2. La posizione dei piedi rispetto al piano della rete.

**CHIUSURA A MURO
RAPPORTO ASSE CORPOREO/PALLA E
ORIENTAMENTO MANO INTERNA**



CHIUSURA A MURO: RAPPORTO MANO/PALLA



Tattica di muro

comportamenti tecnico - tattici

- Complessivamente i due atteggiamenti da considerare sono:
 - Posizione in *Lettura*.
 - *Posizione in Opzione*.

Apprendimento del muro

- In tutti gli esercizi è opportuno rispettare alcune indicazioni metodologiche:
 - Lavorare con la rete più bassa per dare il giusto concetto di posizionamento e orientamento del piano di rimbalzo nel campo avversario.
 - Sia nelle esercitazioni con piedi a terra che in quelle con il salto, è necessario far toccare molte volte la palla

Allenamento del muro

Situazioni in fase play

Il coach rimette 3 – 4 palle libere su ogni squadra:

- **Si gioca escludendo l'opposta o l'ala**
 - Il gioco si sviluppa solo su metà rete
 - Obiettivo sul muro per le strategie di assistenza e di sovraccarico.
- **Si gioca con le due laterali escludendo la centrale**
 - Il gioco si sviluppa su tutta la rete
 - Obiettivo sul muro centrale nella tattica di lettura e nella capacità di formare un muro compatto nel raddoppio in banda (rapporto corpo palla)

Allenamento del muro

Situazioni nella fase play

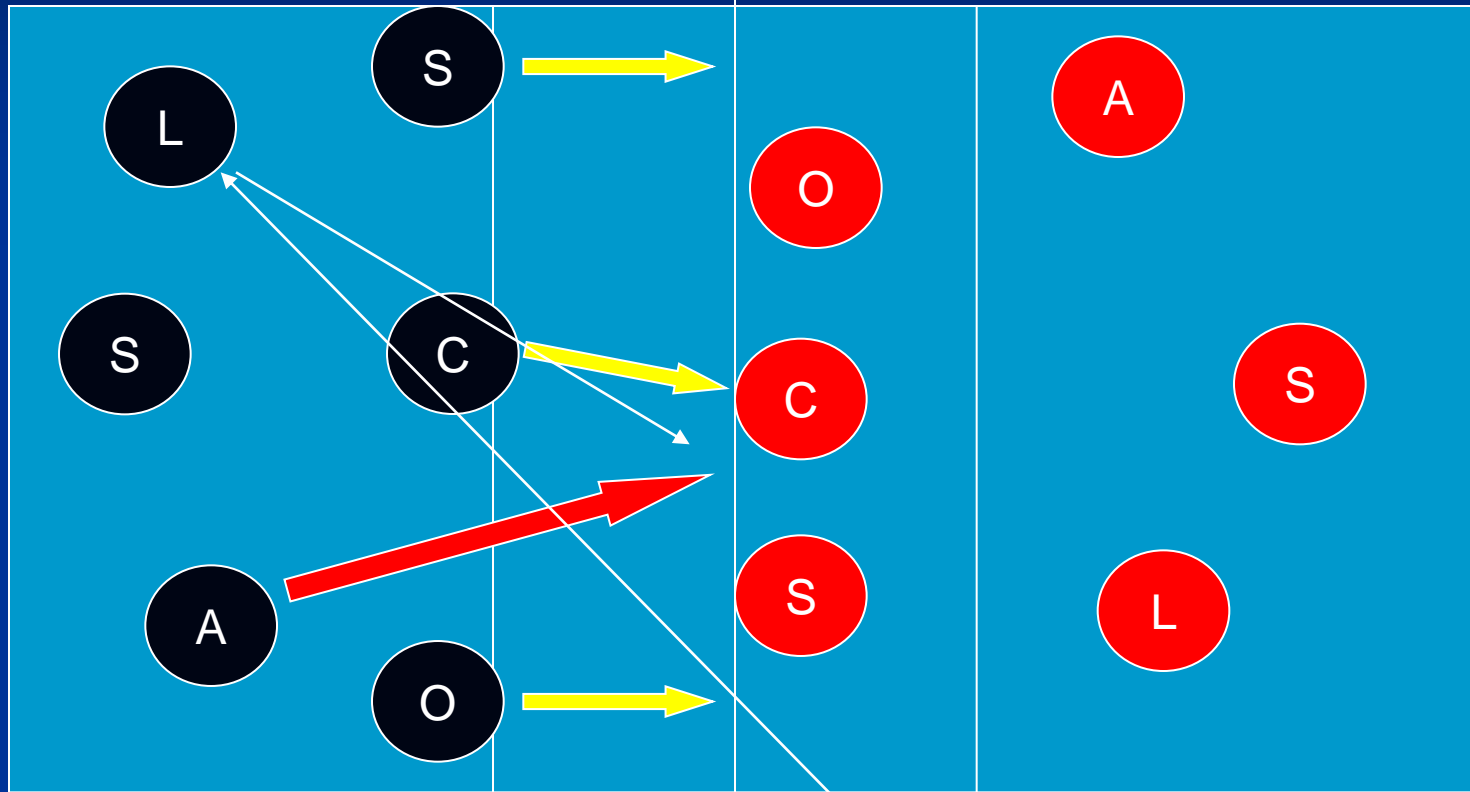
Il coach rimette 3 – 4 palle libere su ogni squadra:

- **Si gioca con tutta la linea di attacco**
 - Il muro lavora in atteggiamento di lettura cercando di aspettare e toccare la palla
 - Il muro lavora in atteggiamento di opzione; ognuno marca il proprio attaccante per cui la centrale segue e poi decide se saltare o eventualmente leggere e spostarsi a raddoppiare in banda.

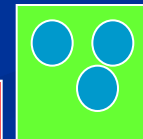
SI GIOCA IN LETTURA



T1



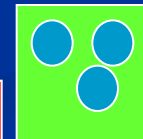
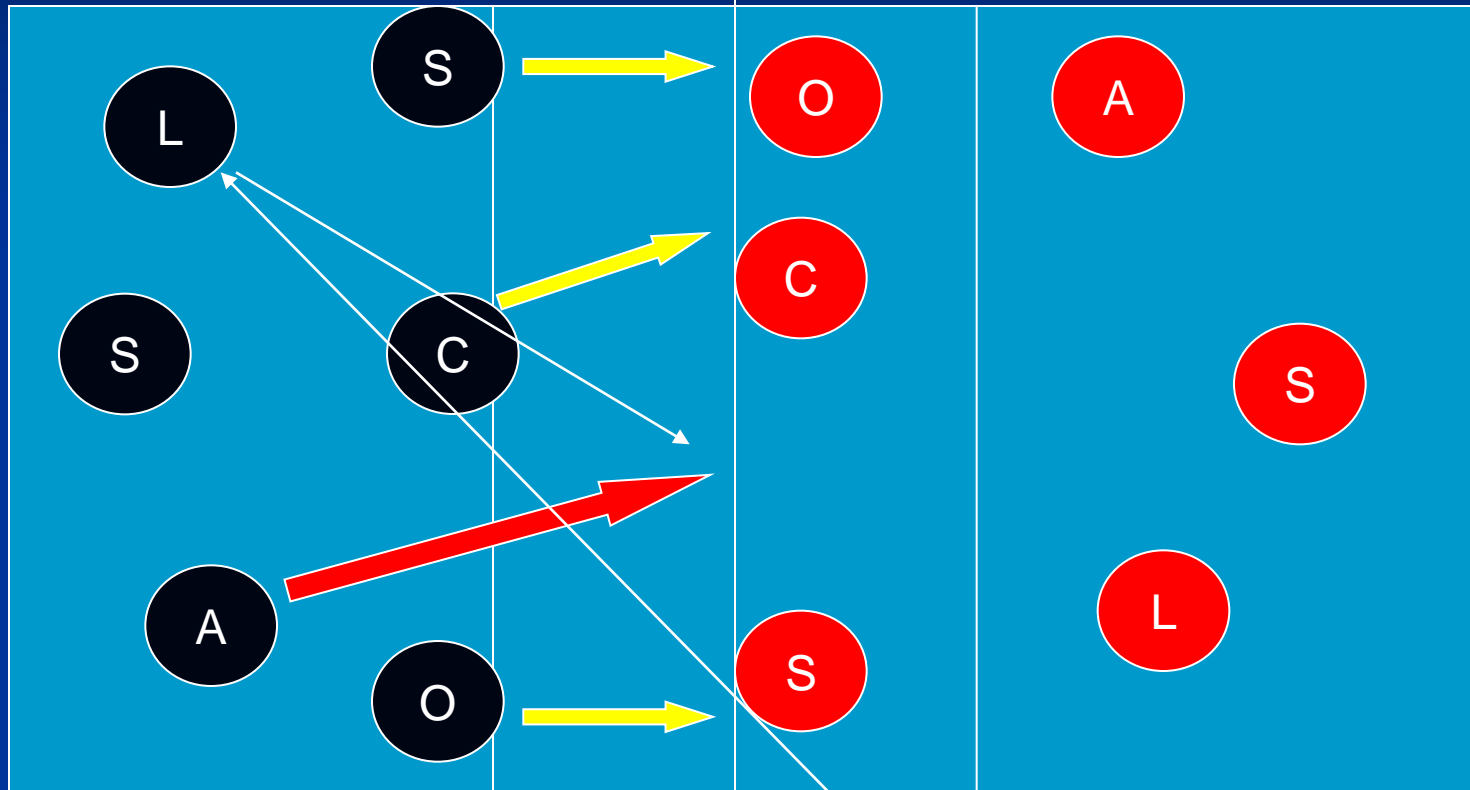
T1



SI GIOCA IN OPZIONE



T1



T1

Tecnica di attacco

argomenti da analizzare ed allenare

■ Caratteristiche delle rincorse

1. La preparazione (per saltare nel posto giusto).
2. L'accelerazione (per arrivare "a tempo")
3. Le direzioni
4. Le tecniche
5. Il controllo delle ricadute
6. L'azione coordinata delle braccia
7. Rapporto spazio tempo rispetto al palleggiatore

■ Caratteristiche del colpo

1. La tipologia di caricamento
2. L'altezza del gomito nella frustata di avambraccio e polso
3. La dinamica angolare della mano sulla palla
4. Le direzioni fuori dal muro
5. I colpi sul muro

Concetti fondamentali per l'attacco del centrale

- Sviluppare molto l'abilità di anticipare il caricamento a gomito alto e di portare il colpo con l'azione esclusiva dell'avambraccio e polso perché molti palloni vanno “corretti”.
- Essere in grado di produrre “sempre” una rincorsa credibile.
- Seguire sempre la palla con lo sguardo per capire esattamente il “tempo” e la “direzione” della rincorsa.

LA TECNICA DI ATTACCO

1. CARICAMENTO ANTICIPATO
2. ALTEZZA GOMITO
3. AZIONE AVAMBRACCIO POLSO
4. POCO ARCO DORSALE
5. TIMING DEL BRACCIO



Il caricamento del braccio



Progressione didattica step evolutivi sul tempo

■ *Tempo lento o tempo ritardato:*

- *La “mezza al centro avanti e dietro”*
- *La “fast alta”*
- *La “A”*

Il riferimento del tocco dell'alzata permette di valutare la velocità dell'ultimo passo e della qualità dello stacco.

■ *Tempo anticipato:*

- *Le giocate avanti: la “1”, la “C”, la “7”*
- *Le giocate dietro: la “2”, la “fast”, la “B”, la “più”*

Sono da considerare i criteri spaziali relativi al punto di stacco (punto rete, distanza da rete e rapporto con la palleggiatrice)

Progressione didattica step evolutivi sul colpo e la rincorsa

- ***Sulla direzione del colpo:***
 - *sulla rincorsa*
 - *con torsione interna*
 - *con torsione esterna*
- ***Sull'intensità del colpo:***
 - *controllo di palla*
 - *la potenza (massima velocità del braccio)*
 - *la potenza e la precisione insieme*
- ***Sulle variabili di utilizzo della rincorsa:***
 - *Rincorsa modello*
 - *Rincorsa nelle sequenze tecniche:*
 - *Collegamento con la ricezione, il muro.*
 - *Rincorsa con cambio di direzione "la finta*

Apprendimento del primo tempo

La rincorsa per il primo tempo

- Rincorsa curando il tempo di stacco
- Rincorsa, stacco e ricaduta all'interno di uno spazio definito
- Rincorsa, stacco e saltare indietro (ribaltamento delle masse)
- Un passo di rincorsa, stacco, ritorno con passo riportato e di nuovo rincorsa e stacco con l'ultimo passo
- Rimbalzi tra ostacolini e ultimo passo e stacco
- Ultimo passo e stacco scendendo da uno step
- Ultimo passo e stacco partendo dall'appoggio monopodalico sinistro

Apprendimento del primo tempo

Rapporto con la palleggiatrice

- Attacchi da sopra il plinto con alzate della palleggiatrice
- Rispetto del tempo di stacco e delle direzioni di rincorsa
 - Gioco con due centrali per ogni campo, le alzatrici e i liberi; si esegue in palleggio, si iniziano le rincorse partendo dalla zona 4 e 2.
- Serie di attacchi provando una palla alla volta
 - Il tecnico passa la palla per rendere la traiettoria più stabile; eseguire lanciando la palla da entrambi i lati.
- Serie di attacchi provando due variabili
 - Una palla davanti ed una palla dietro
 - Una palla stretta ed una palla aperta

Allenamento del primo tempo

Situazioni nella fase play

- Si parte da una situazione di cambio palla e si sviluppa il primo tempo proponendo le partenze sul centro rete, a sinistra ed a destra.
 - Cercare lo stesso tipo di palla o variare
 - Adattare la giocata a seconda del valore della ricezione (chiamata)
- Si parte da una situazione di contrattacco e si cerca la giocata in primo tempo dopo un'azione di muro
 - Adattarsi alla situazione chiamando la palla da giocare

Grazie dell'attenzione