

IDENTIFICAZIONE DELLE ATTITUDINI AL RUOLO DI CENTRALE

COSE PORTA ALLO SVILUPPO DELLA COMPETITA' 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 E' DIFFICILE DA VALUTARE PROPRIO PER IL BASSO LIVELLO ANCHE DELL'ATTACCO

ATTITUDINI AL RUOLO DI CENTRALE

① LA REATTIVITA' DEL PIEDE

- ↳ RENDERE EFFICACI SARTI CON POCO CARICAMENTO E Poca RINCORSA

- ↳ RENDERE EFFICACI SARTI ~~CON POCO~~ LUNGO LA RETE PER IL MURO

② CONTROLLO COORDINATO DEL SALTO D'ATTACCO

- ↳ CONTROLLO DELL'ASSE CORPOREO

- ↳ CONTROLLO VERTICAZIONE DEL SALTO

③ GESTIONE DEL COUPO SENZA UN SIGNIFICATIVO INTERVENTO DELLA SPALLA

- ↳ AZIONE DELLA "FRUSTA" AVAMBRACCIO - MANO
- ↳ VELOCITA' ESECUTIVA COME PRIORITA' 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 COUPO SULLA PAUSA DEL CENTRALE

- ↳ VELOCITA' DELL'AZIONE DELL'AVAMBRACCIO E DEL POLSO
- ↳ L'AUTONOMIA DEL COUPO SULLA PAUSA RISPETTO ALL'ATTEGGIAM. DEL RESTO DEL CORPO IN VIVO

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 SAUTO

- ↳ SPOSTAMENTO LUNGO LA RETE
 - ↳ ESERCIZI E PROTOCOLLI DIDATTICI

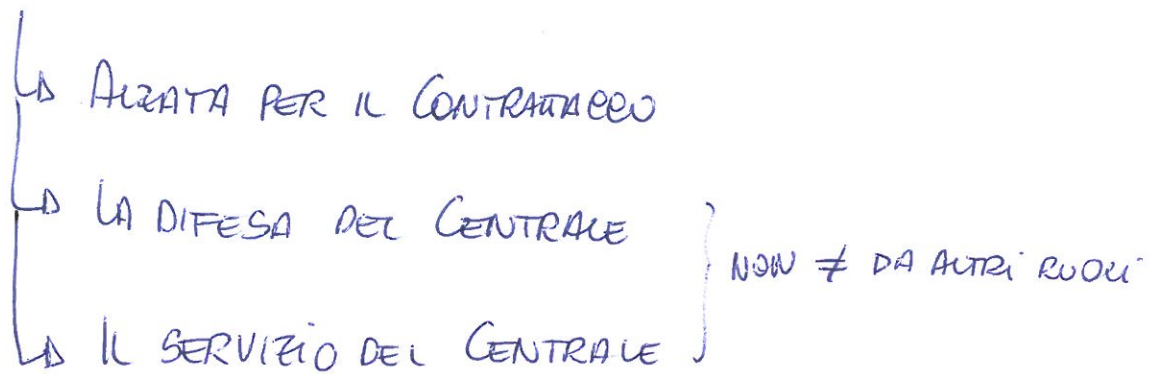
③ ESECUZIONE DEL SAUTO

- ↳ PREPARAZIONE E NEGL' ESECUZIONE DEL SAUTO A MURO
- ↳ TEMPO DI SAUTO
 - ↳ ESERCIZI E PROTOCOLLI DIDATTICI

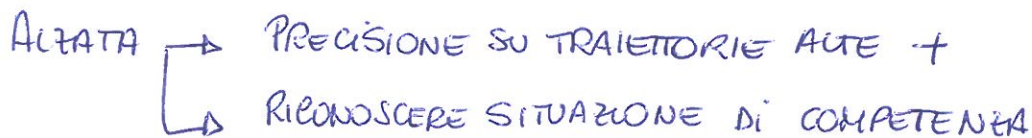
④ GESTIONE DEL PIANO DI RIMBALZO

LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE COMPLEMENTARI DEL CENTRALE

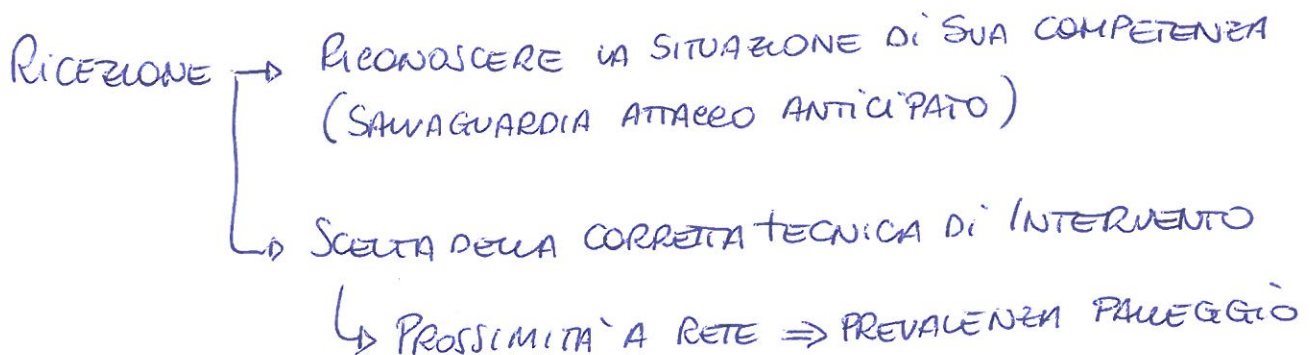
NEW' ADDETTAMENTO SITUAZIONALE



ALZATA E RICEZIONE SONO CARATTERIZZATI DA UNA FORTE COMPONENTE SITUAZIONALE



RIPRODUZIONE SU DINAMICA DI GIOCO



"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 dell'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 finalit *

Ⓜ 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*
 - ⊕ *complessit  situazionale (numero di variabili in gioco)*

