

"La didattica della schiacciata"

IL TEMPO

- ⊗ Il problema del timing tecnico della schiacciata
 - ⊖ *Momento di inizio rincorsa*
 - Riferimento oggettivo: il tocco di alzata
 - ⊗ *I riferimenti sulla traiettoria penalizzano i giocatori meno reattivi veloci nelle rincorse e negli stacchi*
 - ⊖ *La successione degli appoggi*
 - *Il ritmo degli appoggi*
 - ⊖ *La posizione del corpo nell'arrivo allo stacco*
 - ⊖ *L'anticipo dei piedi rispetto al baricentro nella posizione di arrivo allo stacco*
Presupposto per la verticalizzazione del salto

LO STACCO

- ⊗ Il problema dell'azione di stacco
 - ⊖ *Relazione con la traiettoria della palla*
 - ⊖ *Fattori condizionanti la qualità dello stacco*
 - ⊖ *Livelli di forza relativa*
 - ⊗ *Aspetto traducibile in termini di coordinazione*
 - ⊖ *Reattività (stifness) dei piedi*
 - ⊗ *Fattore di propulsione in carenza di forza*
 - ⊖ *Velocità di accoppiamento eccentrico – concentrico*
 - ⊗ *Aspetto che sostiene il potenziale elastico del muscolo*
 - *L'azione degli arti superiori allo stacco*
 - ⊖ *L'anticipo dello slancio avanti*
 - ⊖ *L'anticipo del caricamento per il colpo*

IL CONTROLLO DEL COLPO

Ⓢ Il problema del colpo sulla palla

⊕ Il controllo della palla

⊕ L'azione della mano

Ⓢ La rotazione della palla

○ L'azione di frusta avambraccio – mano

Ⓢ L'altezza del gomito

○ Il controllo dell'anticipo della spalla

⊕ Il lancio massimale (anche in salto)

⊕ Dopo il colpo

⊕ Scaricare il colpo seguendo la direzione della palla

⊕ L'azione dell'arto controlaterale

LA FINALIZZAZIONE DEL COLPO

Ⓢ Il problema del colpo sulla palla

⊕ Relazione con la traiettoria della palla

○ Palla sulla spalla che colpisce

⊕ Palla avanti all'asse corporeo

⊕ Timing del colpo sulla palla

⊕ Anticipo dell'inizio del colpo rispetto all'apice del salto

⊕ L'azione dell'arto superiore controlaterale

○ La meccanica del colpo

⊕ L'anticipo della spalla

⊕ Il controllo dell'altezza del gomito nell'azione di frusta

⊕ L'azione della mano

"La didattica della schiacciata"

IL TEMPO

⊗ Il problema del timing tecnico della schiacciata

⊕ *Momento di inizio rincorsa*

- Riferimento oggettivo: il tocco di alzata

⊗ *I riferimenti sulla traiettoria penalizzano i giocatori meno reattivi veloci nelle rincorse e negli stacchi*

⊕ *La successione degli appoggi*

- *Il ritmo degli appoggi*

⊕ *La posizione del corpo nell'arrivo allo stacco*

- ⊕ *L'anticipo dei piedi rispetto al baricentro nella posizione di arrivo allo stacco*

Presupposto per la verticalizzazione del salto

LO STACCO

⊗ Il problema dell'azione di stacco

⊕ *Relazione con la traiettoria della palla*

⊕ *Fattori condizionanti la qualità dello stacco*

⊕ *Livelli di forza relativa*

⊗ *Aspetto traducibile in termini di coordinazione*

⊕ *Reattività (stiffness) dei piedi*

⊗ *Fattore di propulsione in carenza di forza*

⊕ *Velocità di accoppiamento eccentrico – concentrico*

⊗ *Aspetto che sostiene il potenziale elastico del muscolo*

○ *L'azione degli arti superiori allo stacco*

⊕ *L'anticipo dello slancio avanti*

⊕ *L'anticipo del caricamento per il colpo*

IL CONTROLLO DEL COLPO

@ Il problema del colpo sulla palla

⊕ Il controllo della palla

⊕ L'azione della mano

@ La rotazione della palla

○ L'azione di frusta avambraccio – mano

@ L'altezza del gomito

○ Il controllo dell'anticipo della spalla

⊕ Il lancio massimale (anche in salto)

⊕ Dopo il colpo

⊕ Scaricare il colpo seguendo la direzione della palla

⊕ L'azione dell'arto controlaterale

LA FINALIZZAZIONE DEL COLPO

@ Il problema del colpo sulla palla

⊕ Relazione con la traiettoria della palla

○ Palla sulla spalla che colpisce

⊕ Palla avanti all'asse corporeo

⊕ Timing del colpo sulla palla

⊕ Anticipo dell'inizio del colpo rispetto all'apice del salto

⊕ L'azione dell'arto superiore controlaterale

○ La meccanica del colpo

⊕ L'anticipo della spalla

⊕ Il controllo dell'altezza del gomito nell'azione di frusta

⊕ L'azione della mano

Aspetti metodologici nella didattica della schiacciata

- ⓐ Il controllo del colpo
 - ⊖ *La parete*
- ⓑ L'azione facilitata
 - ⊖ *Il lancio dell'allenatore per stabilizzare l'altezza dell'alzata e quindi il timing*
- ⓒ Il tempo di rincorsa utilizzando alzate che consentono tempi predefiniti
 - ⊖ *L'alzata di secondo tempo: alzata didattica per eccellenza*
- ⓓ L'apprendimento della schiacciata (del colpo in particolare) alla massima velocità esecutiva
 - ⊖ *Prima la potenza /velocità di braccio*
 - ⊖ *Poi il bersaglio*

Qualità motorie e priorità tecniche individuali

- ⓐ Il giocatore dotato di elevata potenza (o velocità di braccio) nel colpo sulla palla
 - ⊖ *Sviluppo prioritario di velocità esecutiva del colpo e altezza d'impatto con la palla*
 - ⊖ *Potenza ed altezza anche su direzioni d'attacco limitate*
- ⓑ Il giocatore dotato di minore potenza di colpo
 - *Sviluppo prioritario della rosa di direzioni d'attacco ampia e funzionale*
 - ⊖ *Manualità e ricchezza di soluzioni d'attacco*
 - ⊖ *Salvaguardia della potenza / velocità di braccio*
- ⓒ La velocizzazione delle traiettorie d'alzata è un problema successivo

"Dalla didattica della schiacciata all'identificazione delle principali tecniche di attacco caratteristiche dei vari ruoli"

L'ATTACCO DA POSTO 4

Ⓢ Posizione di inizio rincorsa

⊖ *Attaccante destro / attaccante mancino*

⊖ *Uscita dalla linea laterale?*

Ⓢ Direzione di rincorsa

○ *Da fuori a dentro il campo*

⊖ *Sulla linea laterale*

⊖ *Da dentro il campo*

Ⓢ Frontalità allo stacco

⊖ *Fronte in zona 5 – 6 (1 – 6 per l'attaccante mancino)*

Ⓢ Colpo sulla direzione di rincorsa

⊖ *La diagonale lunga*

Ⓢ Salvaguardia dei colpi fuori dal muro

L'ATTACCO DA POSTO 2

Ⓢ Posizione di inizio rincorsa

⊖ *Attaccante destro / attaccante mancino*

⊖ *Uscita dalla linea laterale?*

Ⓢ Direzione di rincorsa

⊖ *Da fuori a dentro il campo*

⊖ *Sulla linea laterale*

⊖ *Da dentro il campo*

Ⓢ Frontalità allo stacco

⊖ *Fronte in zona 5 – 6 (1 – 6 per l'attaccante mancino)*

Ⓢ Colpo sulla direzione di rincorsa

⊖ *La zona 5 – 6*

Ⓢ Salvaguardia dei colpi fuori dal muro

L'ATTACCO DA POSTO 3

Ⓢ Posizione di inizio rincorsa

⊖ *Il centro del campo*

Ⓢ Direzione di rincorsa

⊖ *Verso la zona 5 – 6 avversaria (perpendicolare alla rete per l'attaccante mancino)*

Ⓢ Frontalità allo stacco

○ *Zona 5 – 6*

Ⓢ Colpo sulla frontalità di stacco

Ⓢ Salvaguardia dei colpi fuori dal muro

Aspetti peculiari della tecnica della schiacciata dal posto 3

Ⓢ Il colpo sulla palla per l'attaccante di posto 3

⊖ *Azione contenuta della spalla*

⊖ *Azione molto veloce della frusta avambraccio – mano*

○ *Poca partecipazione della torsione del busto nei colpi fuori dal muro*

Ⓢ Il salto dell'attaccante di posto 3

⊖ *Maggiore richiesta di verticalizzazione del salto*

⊖ *Minore spazio di rincorsa da sfruttare*

L'ATTACCO DA SECONDA LINEA

- ⊗ Posizione di inizio rincorsa
 - ⊖ *Distanza dal punto di stacco*
- ⊗ Direzione di rincorsa
 - ⊖ *Perpendicolare alla rete*
- ⊗ Frontalità allo stacco
 - ⊖ *Sulla direzione di rincorsa*
- ⊗ Colpo sulla direzione di rincorsa
- ⊗ Salvaguardia dei colpi fuori dal muro

Aspetti peculiari della tecnica della schiacciata dalla seconda linea

- ⊗ L'inerzia sulla palla nel colpo dell'attacco da seconda linea
 - *Palla più avanti all'asse corporeo rispetto alla schiacciata da prima linea*
 - ⊖ *Maggiore partecipazione del busto nell'azione di colpo sulla palla*
- ⊗ Il salto dell'attaccante da seconda linea
 - ⊖ *Minore richiesta di verticalizzazione del salto*
 - ⊖ *Maggiore spazio di rincorsa da sfruttare*