

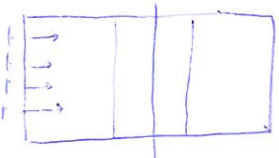
# ESERCIZI PER LA DIDATTICA DELLA SCHIACCIATA

①  PARTENZA SUL SX E ARRIVO SUL SX  E RITORNO RAPIDO ⇒ INVERSIONE DELLE MASSE

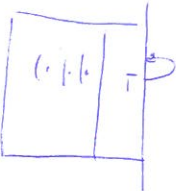
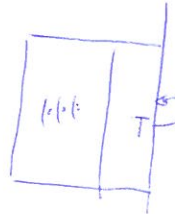
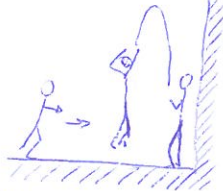
② COME PRIMA MA ARRIVO SUL DX (BREVI TEMPI DI CONTATTO)

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 ARRIVO DX-SX


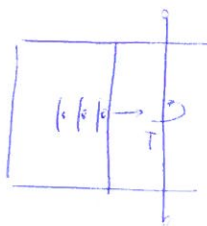
⑤  CORSA CON ANDATURA COSTANTE ⇒ SX-DX-SX

⑥  DISCEGA DA PIANO RIALZATO ⇒ CONTRO IL MURO

⑦  LANCIO E PRESA DELLA PALLA PARTENZA SUL SX →  PARTENZA A PIEDI PARI ⇒ ARRETRÒ DX E TRASPORTO DEL PESO ⇒ 

⑧  SX A TERRE E DX SX LANCIO DEL SUENATORE PER L'ANTICIPAZIONE SCLANCO DELLE BRACCIA

⑨ CON LE PALLINE DA TENNIS PER SENSIBILIZZARE LO SCLANCO (CON DITA VERSO L'ACQU)

⑩  PARTENZA BRACCIA RILASCIATE SUI FIANCHI ⇒  MAI BRACCIA AVANTI ⇒

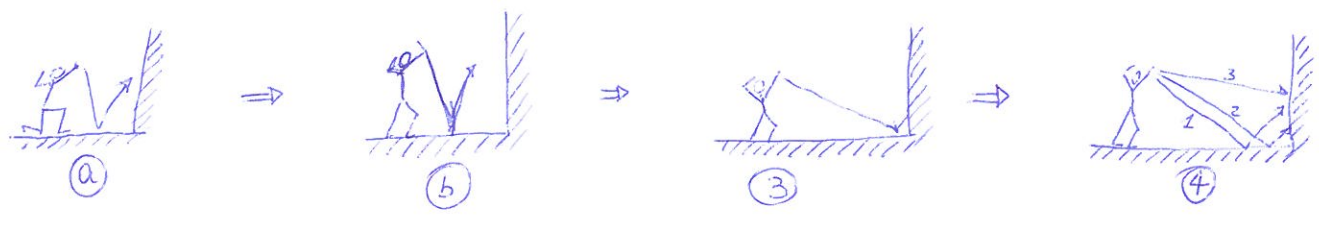
⑪ PALLONETTO COL BRACCIO SINISTRO ⇒ RILASCIARE EQX SX AUTO DOPO AVER COLPITO COL DX ⇒ CHIUSURA DEL SINISTRO IN FIGURA

12 DINAMICA DELLE BRACCIA IN FASE AEREA È DETERMINANTE

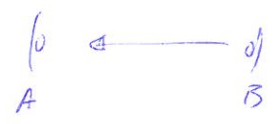
⇒ ≠ PESI DELLE BRACCIA

AZIONE GOMITO - AVAMBRACCIO - POLSO - SPALLA

⇒ MANUALITÀ AL KURO

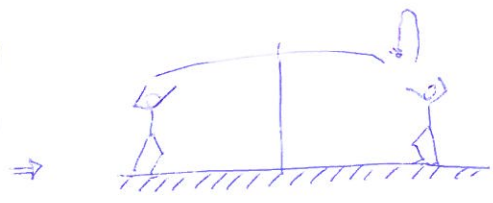


⇒ MANUALITÀ A COPPIE (MANO CHE GUIDA LA PALMA → DITA CHE INDICANO LA DIREZIONE DELL'ATTACCO)



(a) APPoggio + ALZATA → ATTACCO

(b) APPoggio → ALZATA → ATTACCO IN SALTO

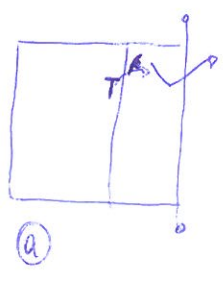


(a) difesa - alzata - attacco PIEDI A TERRA

(b) difesa - alzata - attacco IN SALTO

↳ ESERCIZI PER LA DISTENSIONE DELLA SPALLA ↴

13 APERTURA DELLA SPALLA



LANCIO DA DIETRO DELL'ALLENATORE E ATTACCO SOTTO LA RETE



(b) LANCIO AD UNA MANO (BASSO) DI DX E ATTACCO

14 ESTENSIONE + APERTURA



(a) LANCIO DI T E CORPO SOPRA UELASTICO

(c) ATTACCO CON LO SPIRE PIEDI A TERRA

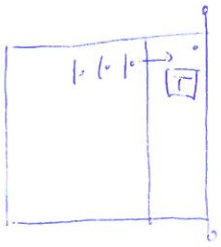


(b) DA SOPRA LA PANCA CON PARTENZA BRACCIA ALTE-ARANTI

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

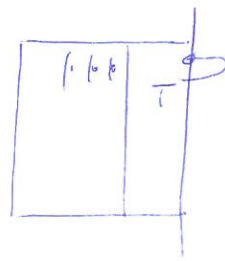
15

a



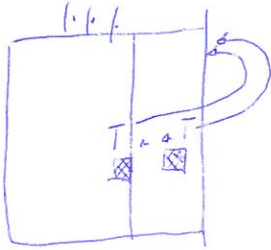
RINCORSA  
 + RETE  
 CON PALLA FERMA  
 (SOLO ULTIMO PASSO)

b



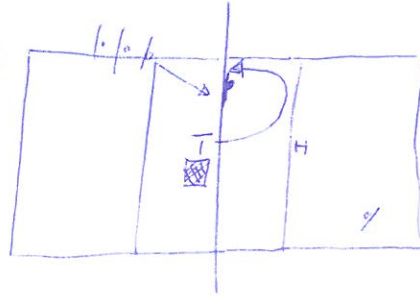
PARTENZA SX  
 PALLA ALZATA  
 BASSA DAT

c



DOPIO PALLONE  
 CON STESSA DIREZIONE  
 o CON DIREZIONI DIVERSE

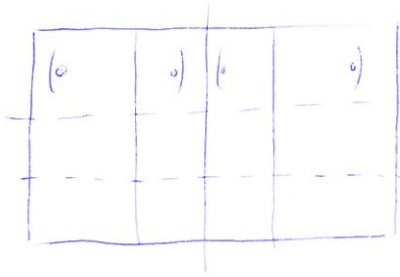
d



ATTACCO FUORI  
 DAL MURO.

STESSI ESERCIZI PER POSTO 2

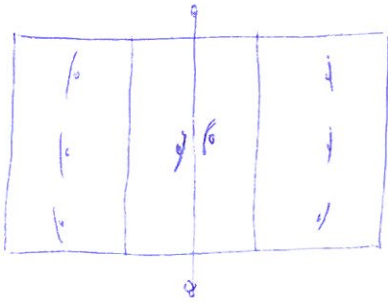
16



2 CONTRO 2  
 IN LINEA  
 (SIA PIEDI A TERRA  
 CHE IN SALTO)

(ESERCIZIO DI  
 CONTINUITA')

17



4 CONTRO 4  
 (ESERCIZIO  
 DI CONTINUITA')

