

ROMA 5 SETTEMBRE 2010

“INDIRIZZI TECNICI”
Settore MASCHILE

COSA INSEGNO

- DIMOSTRAZIONE E SPIEGAZIONE DEL MODO PER ESEGUIRE L'ELEMENTO TECNICO SCELTO, LO SCOPO DELLA SUA ESECUZIONE E LE CONDIZIONI PER LA SUA APPLICAZIONE DURANTE LE COMPETIZIONI
- L'APPRENDIMENTO ED IL PERFEZIONAMENTO DEL GESTO
- APPRENDIMENTO E PERFEZIONAMENTO IN CONDIZIONI SIMILI A QUELLE DI GARA
- PERFEZIONAMENTO NEL CORSO DELLE COMPETIZIONI

LE PROGRESSIONI TECNICHE

- DEVONO ESSERE IN NUMERO LIMITATO
- DEVONO ESSERE IL PIU POSSIBILE SIMILI ALLE SITUAZIONI DI GIOCO, ANCHE DURANTE IL LAVORO ANALITICO QUESTO ASPETTO E' FONDAMENTALE
- MANTENERE MOLTO ALTO IL NUMERO DEI CONTATTI CON IL PALLONE , SIA NELLA FASE STUDIO DEL SINGOLO FONDAMENTALE, SIA IN QUELLA INERENTE AL GIOCO

LE DIMOSTRAZIONI PRATICHE

- ② EVITARE DI PARLARE TROPPO
- ② LIMITARE LE INFORMAZIONI DA DARE AI NOSTRI GIOCATORI
- ② LE IMMAGINI SONO MEGLIO DELLE PAROLE
- ② MOSTRARE E' MEGLIO CHE DIRE
- ② TROPPE INFORMAZIONI SONO PEGGIO CHE NESSUNA

LE PAROLE CHIAVE

- PERMETTONO DI FAR ARRIVARE VELOCEMENTE E CHIARAMENTE LE INFORMAZIONI TECNICHE
- CONCENTRANO LE INFORMAZIONI
- RIDUCONO IL NUMERO DI PAROLE IN MODO DA RIDURRE I COSTI NELLA ELABORAZIONE DELLE INFORMAZIONI
- INCORAGGIANO GLI ATLETI A PRESTARE ATTENZIONE AGLI ELEMENTI IMPORTANTI DELLE TECNICHE DI GIOCO
- MIGLIORANO LA MEMORIA

IN ALLENAMENTO

- AUMENTARE LA **QUANTITA'** DEI CONTATTI DEL PALLONE PER MIGLIORARE LA TECNICA INDIVIDUALE E DI SQUADRA
- USARE PRINCIPI E CONCETTI CHIAVE
- CORREGGERE E **RIPETERE**
- TROVARE SEMPRE SPAZIO NELL'ALLENAMENTO PER INSEGNARE LA TECNICA INDIVIDUALE

IL FEEDBACK POSITIVO

- PORRE ATTENZIONE SU **ASPETTI POSITIVI** PERMETTE DI ESSERE COSTRUTTIVI E DI CREARE LA GIUSTA MENTALITA' NEL GIOCATORE E NELLA SQUADRA IN GENERALE
- **RIPETERE SITUAZIONE INERENTE ERRORE COMMESSO PER POTERLO CORREGGERE**
- ABBIAMO LA NECESSITA' DI FAR RICORDARE AI GIOCATORI LE LORO **ESPERIENZE POSITIVE**

BATTUTA SALTO "SPIN"

- POSIZIONE DI PARTENZA CON PIEDE AVANTI CORRISPONDENTE AL BRACCIO DI LANCIO
- LANCIO CON ARTO TESO, IN LINEA CON LA SPALLA CORRISPONDENTE, OTTIMIZZANDO IL RAPPORTO BRACCIO-POLSO
- ALTEZZA DEL LANCIO ADEGUATA ALL'ETA' CON OBIETTIVO PROGRESSIVO DI CONTINUITA' ED OMOGENEITA' AD ALTEZZA OTTIMALE
- COMPONENTE ORIZZONTALE DEL SALTO, IN MODO CHE IL PUNTO D'IMPATTO SIA PROGRESSIVAMENTE DENTRO AL CAMPO
- COLPO A BRACCIO DISTESO, CON IL GOMITO OPPOSTO CHE SCENDE SULLA CRESTA ILIACA CORRISPONDENTE, E FRUSTATA DEL POLSO AL MOMENTO DEL COLPO



BATTUTA SALTO "FLOAT"

- LANCIO A DUE MANI ?
- ALTEZZA DEL LANCIO, LEGGERMENTE PIU ALTA DEL PUNTO D'IMPATTO
- COMPONENTE ORIZZONTALE DEL LANCIO, IN MODO CHE IL PUNTO D'IMPATTO SIA ALTO AVANTI, CON CONTROLLATA APERTURA DELLA SPALLA
- BLOCCO DEL POLSO AD ANGOLO OTTIMALE PER OTTENERE UNA TRAIETTORIA TESA
- COLPIRE LA PALLA CON IL PALMO DELLA MANO, MANTENENDO QUEST'ULTIMA IL PIU' TESA POSSIBILE

BAGHER DI RICEZIONE "SPIN"

- PREPARAZIONE, VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA, PRIMA LATERALITA' POI PROFONDITA'
- EVENTUALE APERTURA E COMPRESSIONE DELL'ARTO CORRISPONDENTE ALLA DIREZIONE D'ARRIVO DELLA PALLA
- PIANO DI RIMABALZO CON IPER-ESTENSIONE DEI POLSI, MANTENERE APERTO L'ANGOLO BUSTO-BRACCIA CONTROLLANDO L'IMPATTO
- PROTEZIONE DELLA PALLA CON LA SPALLA CORRISPONDENTE
- CONTATTO CON LA PALLA IN ANTICIPO DAVANTI AL CORPO

BAGHER DI RICEZIONE "FLOAT"

- PREPARAZIONE, VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA, PRIMA COMPONENTE LATERALE POI PROFONDITA'
- SCELTA DELLA LATERALITA' CON APERTURA DEL PIEDE CORRISPONDENTE
- GESTIONE PRIORITARIA DELL'USO DELLE BRACCIA NELL'ESECUZIONE DEL BAGHER
- PIANO DI RIMBALZO CON IPER-ESTENSIONE DEI POLSI, MANTENERE APERTO L'ANGOLO BUSTO-BRACCIA
- PROTEZIONE DELLA PALLA CON LA SPALLA CORRISPONDENTE
- CONTATTO CON LA PALLA IN ANTICIPO DAVANTI AL CORPO

PALLEGGIO DI RICEZIONE "FLOAT"

- POSIZIONE DI PARTENZA PIU' AVANZATA, PREPARAZIONE, VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA, PRIMA LATERALITA' POI PROFONDITA'
- RICERCA DELLA FRONTALITA', CON PUNTO DI IMPATTO PIU' BASSO/AVANTI RISPETTO AL PALLEGGIO DIDATTICO
- AUMENTARE IL GRADO DI TENSIONE DELLE MANI
- ASSIMMETRIA DEGLI APPOGGI
- RICERCA DI UNA TRAIETTORIA DI USCITA "COMODA"



PALLEGGIATORE

- CURA DELLE TRASLOCAZIONI CON ARRIVO IN ANTICIPO RISPETTO ALLA PALLA
- RICERCA DELLA NEUTRALITA': PRIMA MANI, POI SPALLE, INFINE IN SOSPENSIONE
- LE MANI: CURARE LA VELOCITA' D'USCITA E LA PRECISIONE
- VELOCIZZARE LE ALZATE IN BASE ALLA "PROGRESSIVA MATURITA' TECNICA"
- GRADUARE TECNICA E TATTICA NEI GIOVANI AVENDO COME RIFERIMENTO LA PALLAVOLO DI ALTO LIVELLO INTERNAZIONALE SENIORES

ATTACCANTE CENTRALE

- RINCORSA BREVE CON NEUTRALITA' DELLE USCITE D'ATTACCO PARTENDO PRIMA DAL CENTRO DEL CAMPO POI ANCHE DALLE LINEE LATERALI
- PUNTO DI STACCO DISTANTE DALLA RETE, IDONEO PER ATTACCARE IN TUTTE LE DIREZIONI
- COLPO IN ANTICIPO IMPATTANDO LA PALLA NELLA FASE ASCENDENTE DELLA TRAIETTORIA D'ALZATA
- NEL COLPO CURARE L'AZIONE AVAMBRACCIO-POLSO
- CURARE L'UTILIZZO DEL PALLONETTO IN SITUAZIONI COMPLESSE

ATTACCANTE LATERALE

- CURA DEI TEMPI DI PARTENZA IN FUNZIONE DELLA VALUTAZIONE DELLE "TRAIETTORIE D'ALZATA"
- SVILUPPO DELLA COMPONENTE ORIZZONTALE DEL SALTO PER COLPIRE LA PALLA NEL PUNTO PIU' ALTO DAVANTI AL CORPO
- NEUTRILITA' DELLA POSTURA IN VOLO PER AVERE A DISPOSIZIONE TUTTE LE DIREZIONI D'ATTACCO A PRESCINDERE DAL PUNTO DI PARTENZA DELLA RINCORSA
- SVILUPPO DELLA MANUALITA' PER DIVERSIFICARE I COLPI
- SVILUPPO DELLA VISIONE PERIFERICA PER "LEGGERE" IL MURO

MURO

- ACQUISIZIONE ED "AUTOMATIZZAZIONE" DELLE TRASLOCAZIONI
- POSIZIONE DI ATTESA A GAMBE DIVARICATE (LARGHEZZA SPALLE) E COMPRESSIONE PER LE PARTENZE AL MOMENTO DI "IMPATTO-PALLA" NELLE MANI DELL'ALZATORE
- CURARE LA CORRETTA DISTANZA DA RETE PER AGEVOLARE UNA MAGGIORE PENETRAZIONE DEL PIANO DI RIMBAZO
- CORRETTA SCELTA DI TEMPO DI SALTO CURANDO CHE LA RICADUTA SIA NELLO STESSO PUNTO DI STACCO
- CURARE LA STABILITA' E LA PRECISIONE DEL PIANO DI RIMBALZO, SENZA MUOVERE LE MANI

DIFESA

- POSTURA DIFENSIVA 1: “COMODA”, IN EQUILIBRIO ED IN “FASE DI SPINTA”
- POSIZIONE DIFENSIVA 2: POCA TENSIONE DELLE BRACCIA, FLESSO-AVANTI E SUPINATE
- SCELTA DELLE POSIZIONI IN CAMPO IN BASE AL MODELLO DI RIFERIMENTO DEL PROPRIO LIVELLO DI GIOCO
- “INFILARE” LE BRACCIA SOTTO ALLA PALLA
- CONCETTO DI ASSISTENZA DIFENSIVA
- ALLENARE I GIOCATORI A VISUALIZZARE E CAPIRE DOVE CADRA’ LA PALLA

