

L'alzatore: dal settore giovanile all'alto livello

Didattica, tecnica e tattica del palleggio
d'alzata

DIDATTICA

1 Analisi

2 Spostamento

3 intervento



(Linea temporale della traiettoria)

- 1 fase di **analisi** dove viene osservato chi e come interviene e la prima fase della traiettoria
- 2 fase di **spostamento** dove viene elaborata la scelta tecnico tattica in relazione alla valutazione precedente
- 3 fase di **attesa ed intervento** dove ci si posiziona nella posizione di maggior equilibrio e si interviene con la tecnica più appropriata.

Se la fase 1 o 2 sono lunghe la fase 3 ne risentirà sia sotto il profilo tecnico che dell'efficacia

Traiettorie ed Esercitazioni

- **Dividere la traiettoria in due fasi :**
1 ascendente 2 discendente chiamando punto morto il momento in cui la palla cessa di salire
- **Costruire esercitazioni che obblighino gli atleti a fare cose diverse nella fase ascendente, discendente o nel punto morto**
- **Es. A e B palleggiano C esegue degli spostamenti solo quando la palla sale.....**

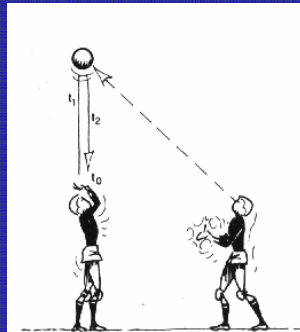
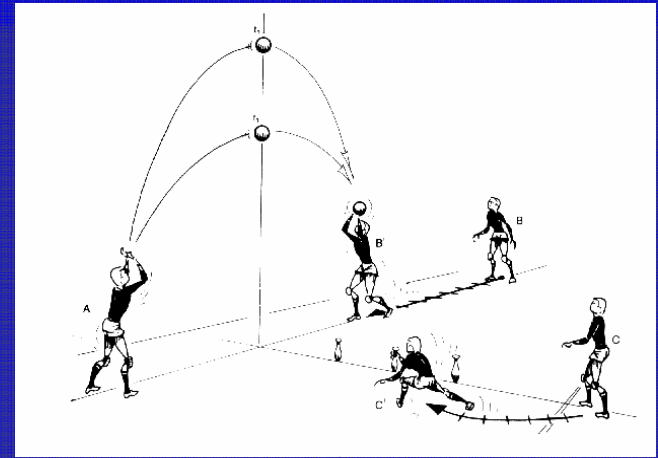


Fig. 61

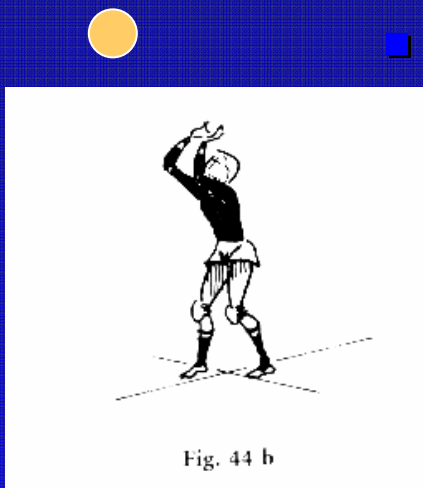


Il Palleggio



Gesto tecnico che mi aiuta a migliorare la motricità per apprendere tutti i fondamentali

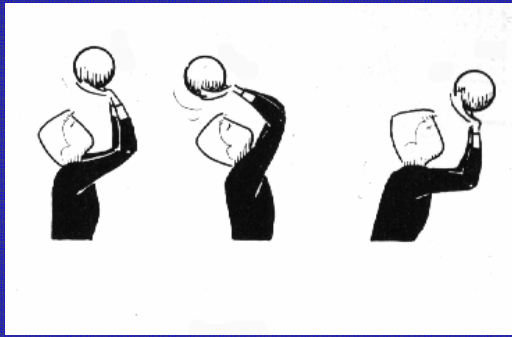
Fase di preparazione:



- spostarsi verso la palla (valutazione delle traiettorie)
essere frontali verso la zona dove inviare la palla
piedi divaricati (larghezza spalle)
paralleli uno più avanti dell'altro
- gambe leggermente piegate
- busto leggermente flesso avanti
- portare le mani davanti alla fronte con le dita aperte e leggermente curve

Esecuzione

- la palla va impattata davanti alla fronte
- i polsi devono ammortizzare la palla
- toccare la palla con le dita estendendo gambe e busto
- respingere la palla distendendo completamente le braccia



Le tappe

MOTRICITA': Partenze, arresti, Lanci, prese

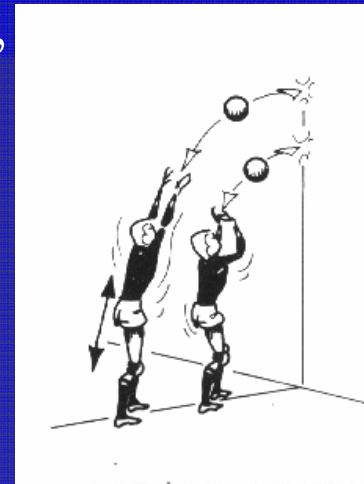
STUDIO DELLE TRAIETTORIE: Analitico, con l'ausilio di giochi (dalla palla avvelenata alla palla rilanciata con 1 o 2 palloni ecc.)

PALLEGGIO IN AVANTI

Analitico contro punti di riferimento parete, canestro ecc. (gioco 1 contro 1)

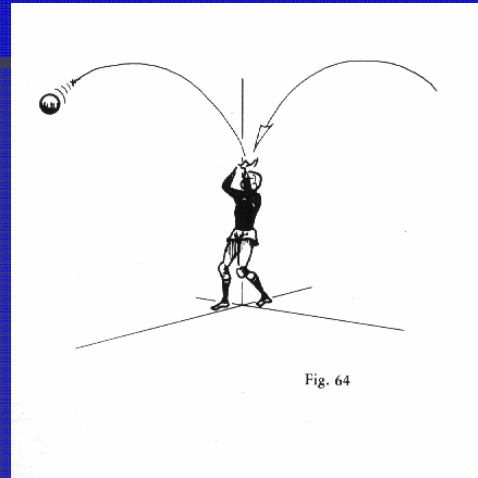
PALLEGGIO ANGOLATO (2-2)

PALLEGGIO D'ALZATA (3-3)

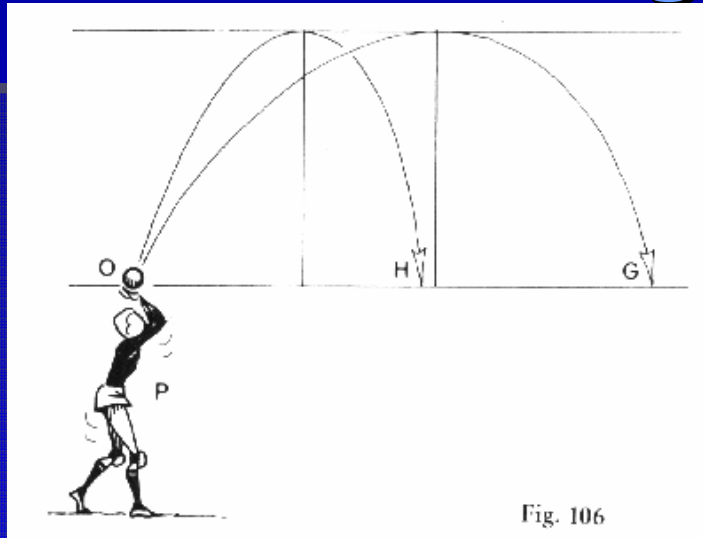


Il Palleggio d'alzata

- Il palleggio d'alzata è un palleggio angolare e deve tenere in considerazione:
 - Il punto di partenza del passaggio
 - Il punto di arrivo
 - L'obiettivo verso cui palleggiare



Il Palleggio d'alzata



La componente verticale di un palleggio determina il tempo di attacco

L'alzata è un palleggio angolare che permette la schiacciata. Il Palleggiatore dovrà:

- 1 valutare la ricezione
- 2 valutare la composizione del proprio attacco
- 3 effettuare un palleggio più o meno alto e lungo determinando i tempi di attacco (I,II,III tempo) della propria squadra.

Il Palleggiatore

- *I giocatori che vengono scelti e specializzati in questo ruolo devono avere:*
- Buona tecnica di base
- Elevata capacità di apprendimento
- Equilibrio psicofisico
- Buona visione periferica
- Rapidità di spostamento
- Statura elevata (contrapposizione al miglior attaccante avversario)

OBIETTIVI

Under 14

Precisione

- Spostamento anticipato sotto la palla
- Coordinazione braccia-gambe
- Uscita simmetrica della palla dalle mani

Under 16

Conoscenza dei propri attaccanti
Conoscenza del muro

Under 18

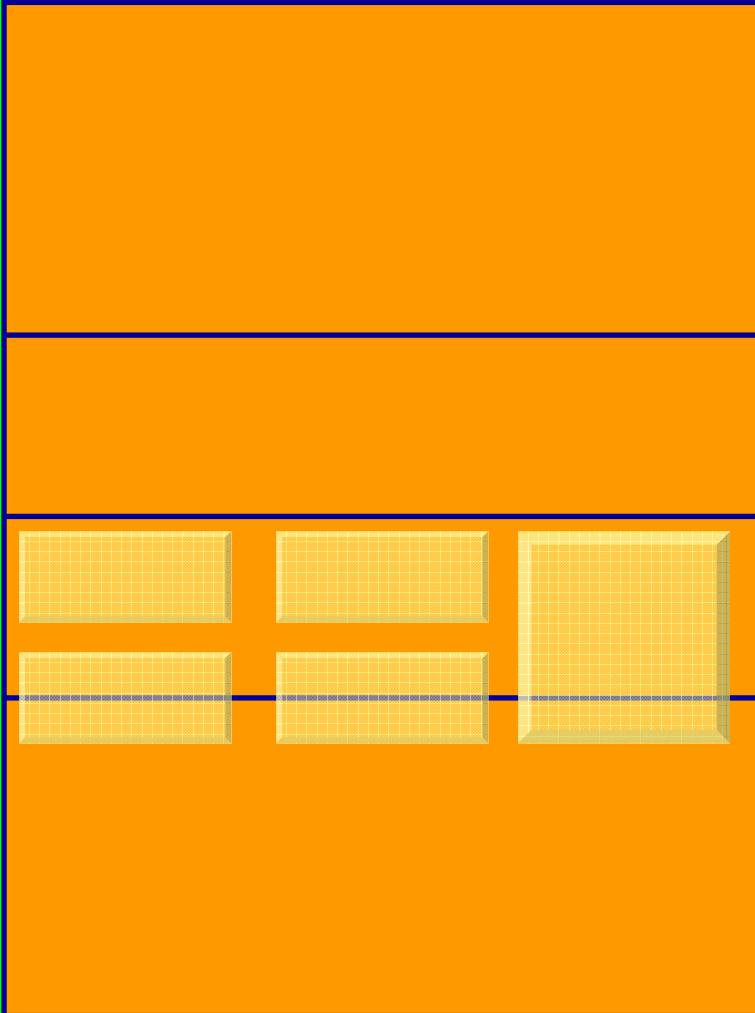
Conoscenza dei vari tempi di attacco
Utilizzo di vari tipi di attacco in funzione del muro

TECNICA



- *Osservazione di un modello e dei suoi elementi costitutivi*
- *apprendimento di un gesto motorio*
- *riproduzione e modifica dei dettagli esecutivi*
- *riproduzione corretta e suo uso in situazioni differenti*

SVILUPPO TECNICO



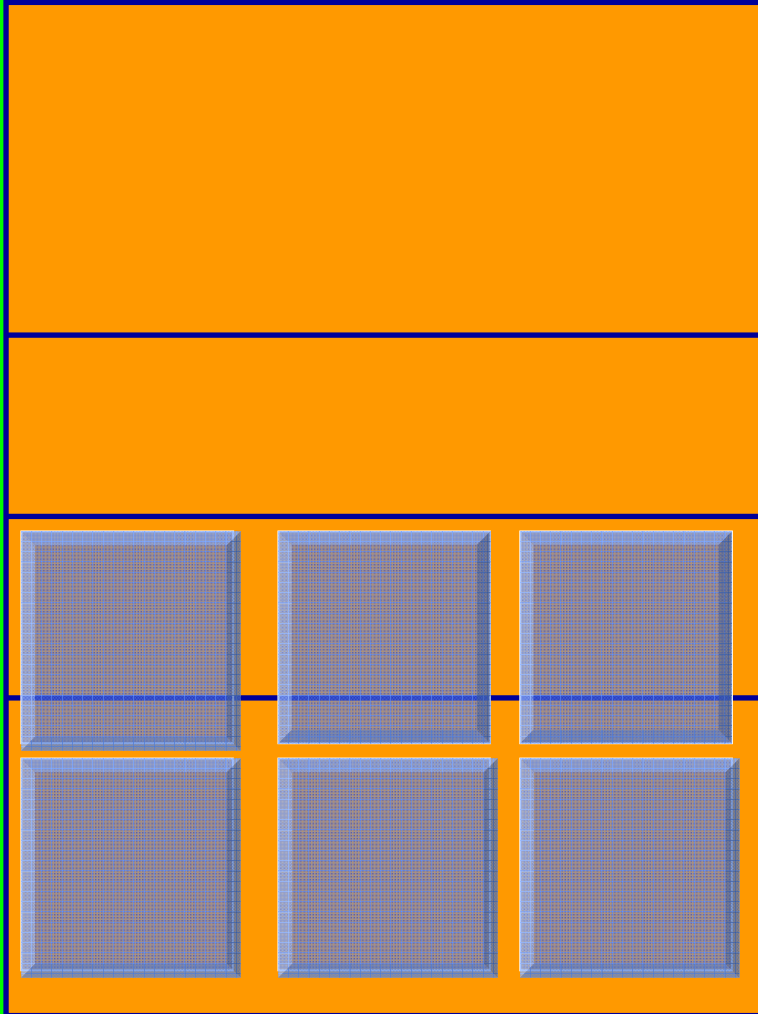
Tempi d'attacco_BRASILE
worldchampionship 2006

TATTICA

- Il palleggiatore nel fare delle scelte deve:
- Conoscere lo stato di forma dei suoi compagni
- Possibilità di successo dei propri attaccanti
- Composizione del muro avversario
- Disposizione della difesa avversaria

cercare di mettere l'attaccante nelle migliori condizioni tecnico tattiche

SVILUPPO TATTICO



Sviluppo delle fasi_ITALIA
worldchampionship 2006

ALLENAMENTO

Come allenare l'alzatore

Si può dedicare attenzione in diversi modi e momenti

Quando allenarlo?

nel pre allenamento
durante il riscaldamento
in piccolo gruppo
durante il gioco
in una seduta extra

Cosa allenare?

scelta del modello
scelta delle priorità

Come allenarlo?

fissare le tecniche di alzata
la precisione
scelta degli esercizi

ALLENAMENTO

Per contenuti

Super analitico

Analitico

Sintetico

Globale

Per impegno fisico

coordinativo

condizionale

di situazione di gioco

VIDEO (esempi di esercitazioni)

POLSI

**ALZATA
AVANTI**

**PALLEGGIO
LATERALE**

PENETRAZIONI

**ALZATA
DIETRO**

**TENUTA
BRACCIA**