

TIME OUT

Poche informazioni
Togli ciò che non serve
Fiducia incrollabile

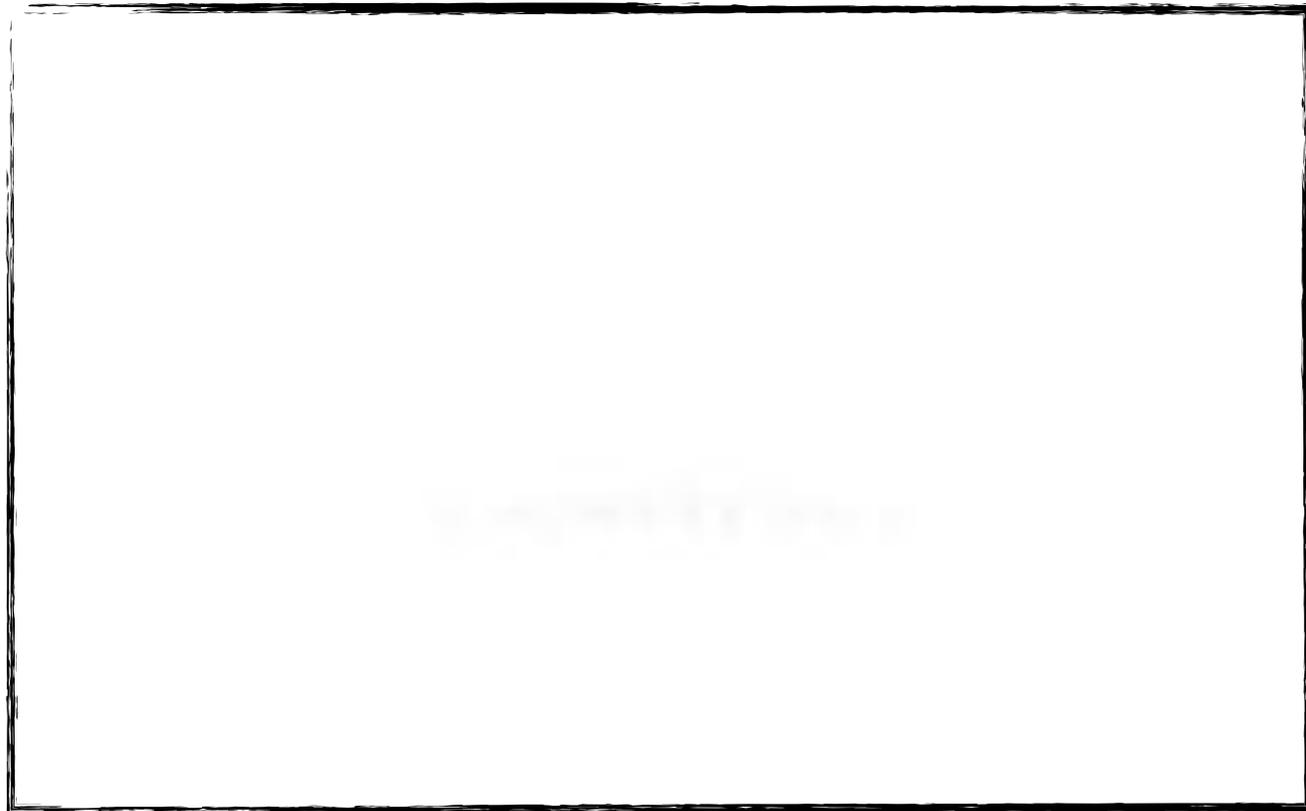


La Ricezione

LA PRIORITA'

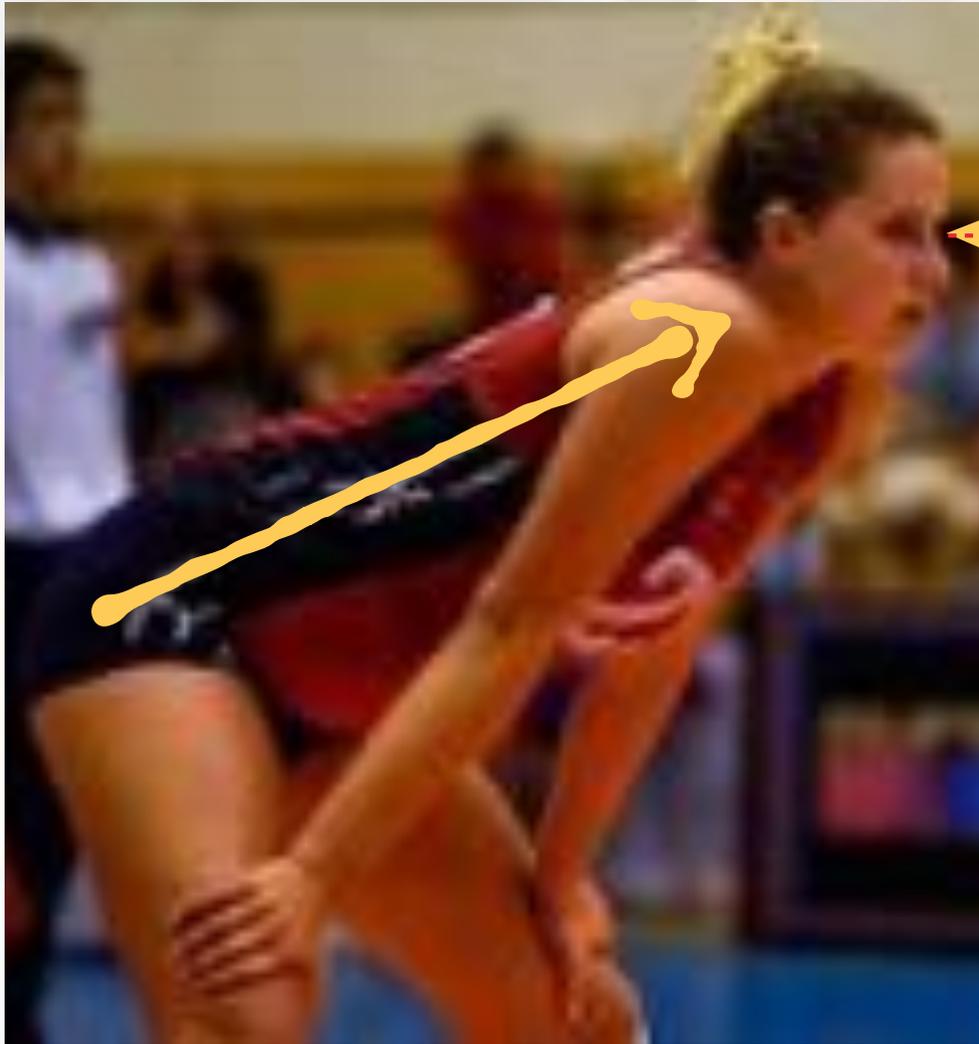
ATTACCA LA PALLA

Un piano di rimbalzo o la ricerca della sensibilità ?



Leggi: spalle avanti

Cosa faccio per focalizzare la mia attenzione ?

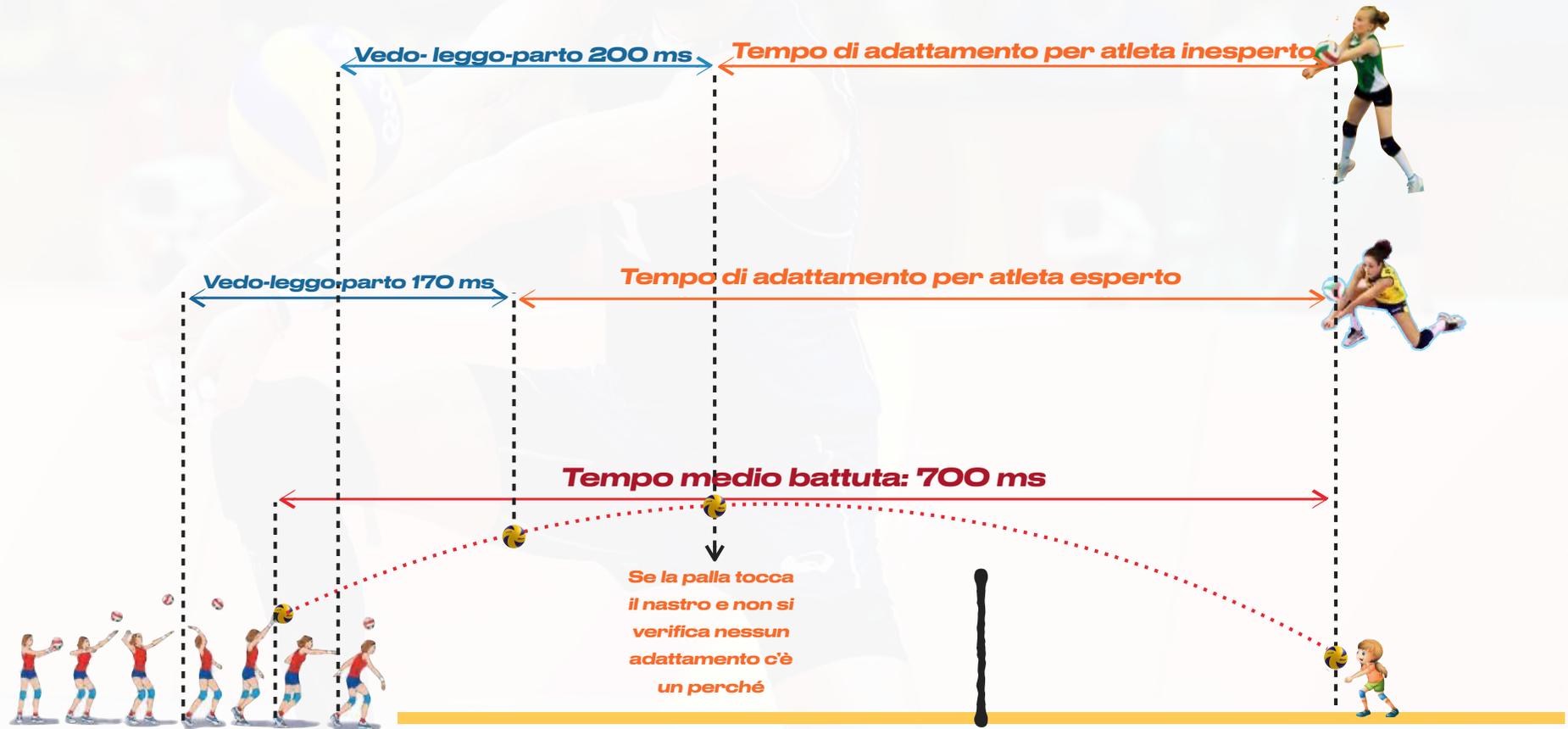


Ok la palla... ma in tutti gli sport dove esiste una "ricezione" vengono letti altri elementi che anticipano la risposta



Leggi: spalle avanti

Cosa faccio per focalizzare la mia attenzione ?



Elabora: split...2,3

Cosa faccio per adattarmi alla battuta ?

LO SPLIT è il primo passo di attivazione e direzione

2 & 3 sono passi di adattamento e possono essere eseguiti con tre timing differenti:

- 1. prima del bagher (palla tattica)***
- 2. durante il bagher (palla tesa fuori dalla figura)***
- 3. dopo (palla profonda)***

Non sono sempre necessari ma aiutano ad attaccare la palla

Risolvi: gira e tieni

***Cosa faccio per adattare
le mie braccia alla
situazione ?***

**TIENI BEN
FERMO GOMITO E
POLSO E MUOVI LA
SPALLA !!!**

?!?!?!?!?



JL Muho

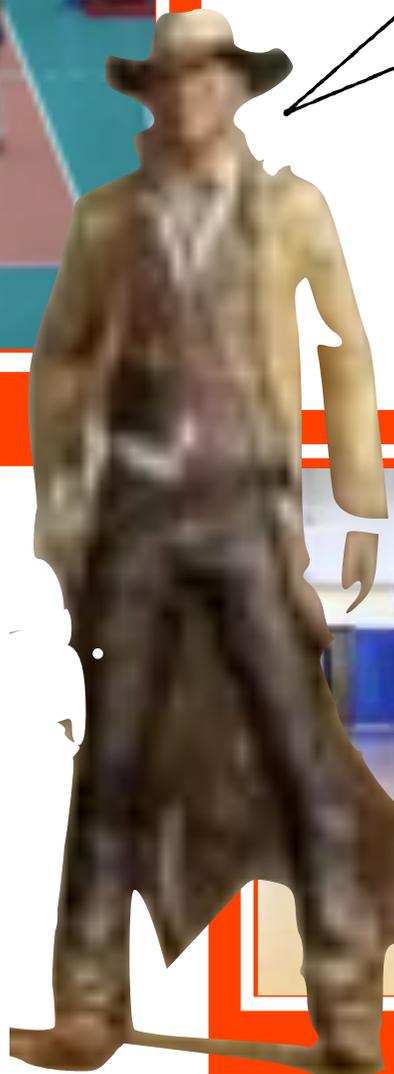
LA PRIORITA'

LEGGERE IL FLUSSO





**I CENTRALI NON
CI CAPISCONO
NIENTE A MURO!**



**COSA DEVO LEGGERE PER
SCEGLIERE IL DUELLO CON IL
CENTRALE AVVERSARIO ?!?**



Leggi: Pronto a "sparare"

Attesa e direzione

AVVITATI

**MINIMIZZA LO SFORZO NEL
GIRARTI VERSO UN LATO**

Attesa e spinta

**SPINGI VIA IL
PAVIMENTO**

MASSIMIZZA LA SPINTA

OTTIMIZZA LA CAPACITA' LETTURA

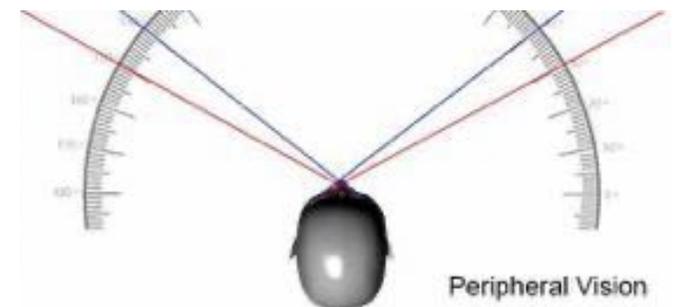
Letture

OCCHI SOTTO IL NET



Da una divaricata
"normale", spinta
con la tibia in linea con
il busto.

Seguire la palla solo con gli occhi
e la testa ferma



Peripheral Vision

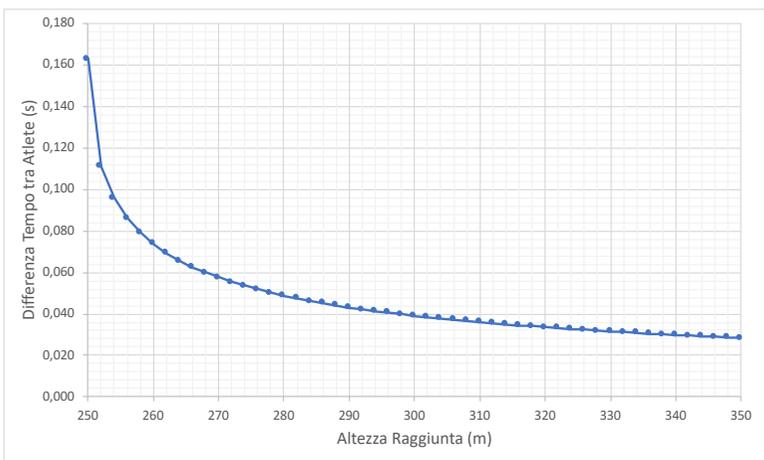
X
Braccia basse e vicine al
corpo in partenza per
ruotare l'anca di
direzione velocemente

QUANTO CONTA IL REACH NEL SALTO SU PRIMO TEMPO?



Reach Atleta 1	Reach Atleta 2	Altezza Raggiunta	Salto atleta cm		Velocità di decollo (m/s)		Tempo di volo		Differenza Tempo tra Atlete (s) ^{10%}
237	250	250	13	0	1,60	0,00	0,16	0,00	0,163
Tempo di volo del primo tempo: 400ms 		260	23	10	2,12	140	0,22	0,14	0,074
		270	33	20	2,54	1,98	0,26	0,20	0,057
		280	43	30	2,90	243	0,30	0,25	0,049
		290	53	40	3,22	2,80	0,33	0,29	0,043 ^{10%}
		300	63	50	3,52	3,13	0,36	0,32	0,039
		310	73	60	3,78	343	0,38	0,35	0,036
		320	83	70	4,03	373	0,40	0,35	0,034
		330	93	80	4,27	403	0,42	0,35	0,032

**15 CM DI REACH,
EQUIVALGONO AD UN 10%
DI TEMPO IN PIÙ PER
RAGGIUNGERE LA STESSA
ALTEZZA**



Elabora: fai poca strada

Cosa devo ottenere con il mio spostamento ?

Azione delle gambe

CALCIO LUNGO

Oscillazione braccia - Stacco - Tronco

IMPULSO

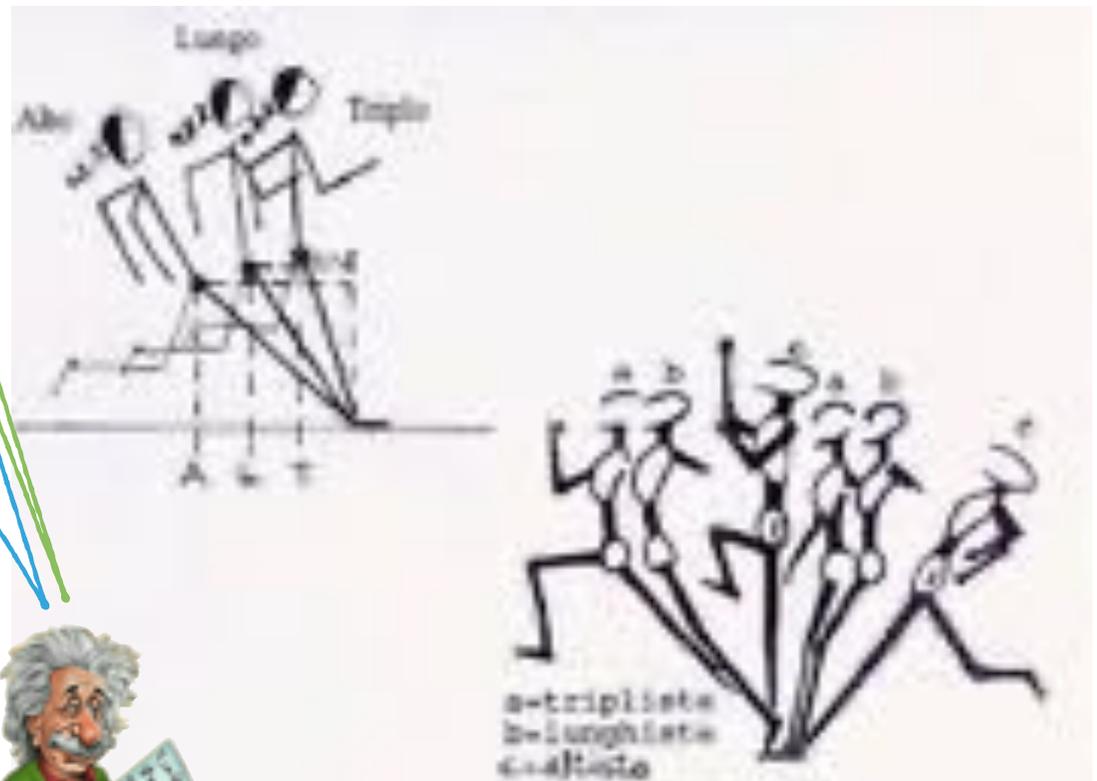
MASSIMIZZA VELOCITÀ' ORIZZONTALE E LA CAPACITA' DI TRASFORMAZIONE IN VERTICALE

OTTIMIZZA L'ANGOLO DI SPINTA TRA TIBIA E SUOLO E LA COORDINAZIONE DELLE BRACCIA

LOAD tra anca e Spalla
(TALLONE SOTTO L'ANCA)



Calcio lungo e radente



Slancio "lungo" & tirata corta delle braccia

Cosa devo fare mentre sono in volo?

Risolvi: Solido

L'equilibrio nel salto dipende dall'azione del core



Azione braccia

**RUBA IL
TEMPO**

Azione busto

**FISSA
IL CORE**

Azione gambe

**PIEDI A
SPECCHIO**

