

LA SCHIACCIATA

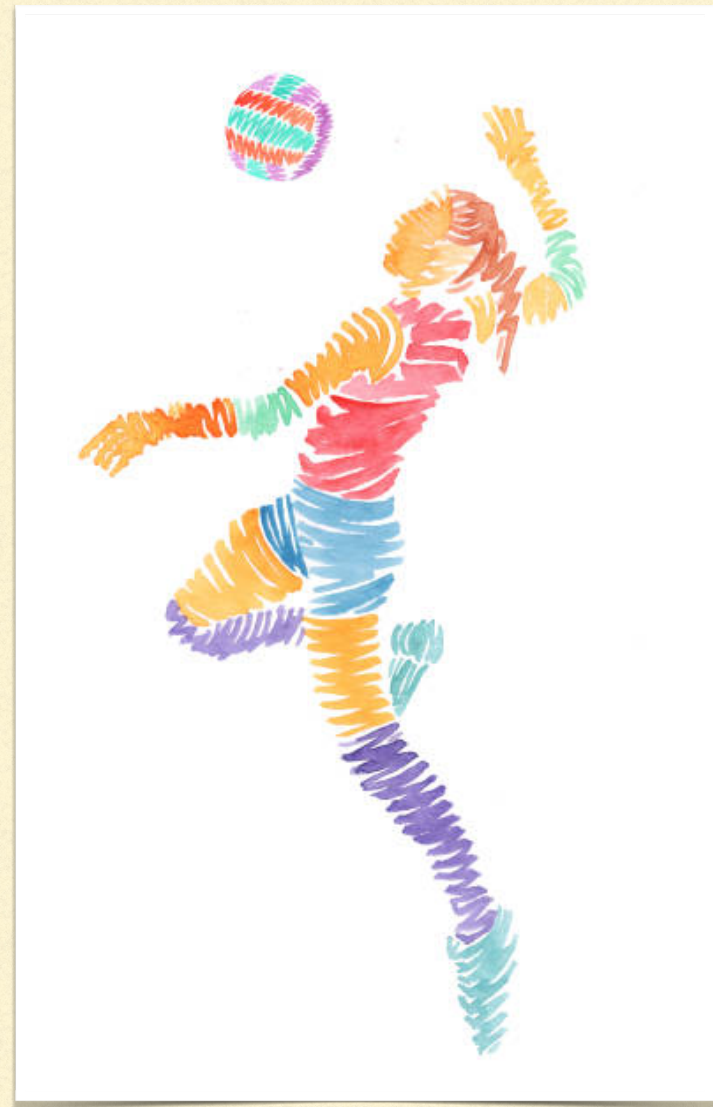
Didattica di base e sua declinazione nei ruoli della pallavolo femminile



ATTACCO E CONTRATTACCO —> FONDAMENTALI
CORRELATI CON GLI
INDICATORI DI RISULTATO

- Studio delle fasi esecutive di tutta la sequenza motoria;
- Identificare le attitudini che permettono di collocare ogni giocatore nel ruolo più rispondente;
- Il tempo;
- Lo stacco;
- Il colpo;

Esempi pratici e approfondimenti sull'interpretazione esecutiva a seconda dei ruoli.



FASI DIDATTICAMENTE INSCINDIBILI



- RINCORSA - STACCO - SALTO
- SALTO - COLPO - RICADUTA

La sequenza didattica ottimale suggerisce tre step progressivi:

STEP I



■ Obiettivo 1: **stacco - salto**

- Impostazione del tempo di stacco (durata dello stacco) ottimale: più basso è il livello di forza, più breve deve essere il tempo di stacco;
- Esercitazioni della posizione di arrivo allo stacco: anticipo dei piedi rispetto al baricentro;
- Anticipo dell'azione di slancio degli arti superiori;

■ Obiettivo 2: **controllo del colpo**

- Relazione con la palla: palla sulla spalla che colpisce; impatto davanti all'asse corporeo (visuale e impatto con leva vantaggiosa per potenziare il colpo); impatto con arto superiore disteso e spalla alta (altezza del colpo);
- L'azione della mano: la direzione del colpo; il controllo del gomito nell'azione di frusta;

STEP 2



- Obiettivo 1: **rincorsa**
 - Esercitazioni sul ritmo degli appoggi: l'accelerazione;
 - Esercitazioni sulla sequenza delle spinte degli arti inferiori: utilizzo degli ostacoli;
 - Impostazione dell'ampiezza del passo di stacco: ultimo appoggio;
- Obiettivo 2: **colpo veloce**
 - Anticipo della spalla: azione dell'arto superiore contro laterale; determinanti della potenza di colpo;
 - Apprendimento alla massima velocità esecutiva dell'azione di frusta dell'arto superiore: azione del polso; determinante della massima altezza di colpo;



STEP 3



- Obiettivo 1: **rincorsa - stacco**
 - Velocità di arrivo allo stacco;
 - Eliminazione dei movimenti “accessori” degli arti superiori;
 - Gestione della verticalità di salto;
 - Anticipo del caricamento del colpo allo stacco;
- Obiettivo 2: **salto - colpo**
 - Anticipo dell’inizio del colpo rispetto all’apice del salto;
 - Adattamento del tempo del colpo ai **tipi di alzata**;
 - Adattamento del tempo del colpo alle **direzioni di attacco**;
 - Sviluppo della manualità del colpo;

STACCO e COLPO



è l'azione di spinta che determina il salto:

- Genera un'adeguata fase di volo;
- Consente un ottimale controllo del corpo in volo;

è l'azione con cui si imprime accelerazione alla palla:

- Movimento di frusta che è un'ottimale compromesso tra le esigenze di accelerazione della mano che conferisce potenza nell'impatto e durata della fase di volo del salto;
- Il colpo inizia nella fase ascendente per cui è necessario un anticipo del caricamento del colpo... per cui è necessaria la proiezione avanti alto degli arti superiori durante la fase di stacco;



IL TEMPO



adeguata tempestività tra alzata e dinamica esecutiva dell'intera sequenza motoria

- numero didatticamente adeguato di ripetizioni corrette;
- contenere un numero complessivo di salti con relativi impatti con la palla, nel colpo, e con il suolo nelle ricadute;

Tempo oggettivo di inizio della rincorsa fornendo un riferimento visivo: il tocco di chi effettua l'alzata;

- inizio di rincorsa;
- successione degli appoggi;
- ritmo degli appoggi;
- postura al momento dell'arrivo allo stacco;

IL TEMPO



Iniziare la sequenza di rincorsa con il tocco dell'alzatore = SECONDO TEMPO

Anticipare la sequenza di rincorsa rispetto al tocco dell'alzatore = SUPER (appoggio piede sx dell'attaccante destrimane)

Anticipare l'inizio della rincorsa affinché l'arrivo allo stacco o l'uscita da esso sia in corrispondenza del tocco di alzata = PRIMO TEMPO