

“Dalla didattica del palleggio all’identificazione delle attitudini per ruolo di alzatore”

Traiettoria della palla ed asse corporeo

- ⊙ Relazione stabile tra asse corporeo e traiettoria della palla
 - ⊕ *Lo spostamento verso la palla ad iniziare dai punti di appoggio e non dalle mani*
- ⊙ Relazione stabile tra asse corporeo e orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo
 - ⊕ *La ricerca della frontalità al bersaglio attraverso il palleggio*

La frontalità al bersaglio nel palleggio

- ⊙ Orientamento dei punti di appoggio
 - ⊕ *Orientamento della frontalità ad iniziare dal posizionamento dei piedi*
- ⊙ Salvaguardia del rapporto tra palla ed asse corporeo
 - ⊕ *Precisione nel posizionamento*
- ⊙ Appoggi non sulla stessa linea
 - ⊕ *Aspetto che conferisce stabilità nel tocco*
- ⊙ Peso del corpo distribuito sugli appoggi nell’approccio al tocco
 - ⊕ *Neutralità nell’approccio al tocco di palla*

Le attitudini specifiche al ruolo di alzatore: l’impostazione didattica delle mani

- ⊙ Attitudini primarie
 - ⊕ *Mani naturalmente aperte*
 - ⊕ *Superficie di palla da toccare*
 - ⊕ *Mani in flessione dorsale*
 - ⊕ *Entrata della palla*
 - ⊕ *Presupposto della velocità di uscita*
 - ⊕ *Differenziazione delle spinte*
 - ⊕ *Spinte per il palleggio avanti che termina con il rilascio dell’indice rispetto alla spinta per il palleggio dietro che termina con il rilascio del pollice*
 - ⊕ *L’indipendenza delle mani nella spinta in funzione della distanza da coprire*

L’alzata con tecnica di palleggio

- ⊙ L’alzata avanti e dietro e la stabilizzazione dell’altezza della traiettoria di secondo tempo
- ⊙ La neutralità nell’approccio al palleggio nell’alzata avanti e dietro
- ⊙ La gestione della distanza dall’obiettivo nell’alzata nella situazione di campo
 - ⊕ *Le spinte accessorie*
 - ⊕ *L’azione di spinta completa degli arti superiori*
 - ⊕ *L’azione di spinta coordinata degli arti inferiori*

- Ⓢ La gestione situazionale della frontalità
 - ⊕ *La palla che stacca da rete*
 - ⊕ *Allenamento situazionale e tempo tecnico*

Il palleggio nell'appoggio per la ricostruzione

- Ⓢ Aspetti che differenziano l'appoggio in palleggio dal palleggio d'alzata
 - ⊕ *Palla che resta avanti rispetto all'asse corporeo*
 - ⊕ La palla che arriva lenta richiede di essere "portata" sul bersaglio: adeguato posizionamento degli arti inferiori
 - ⊕ La richiesta di precisione è elevata: azione delle mani prioritaria od esclusiva
 - ⊕ *Frontalità al bersaglio / punto rete*
 - ⊕ La scelta del piede avanti a salvaguardia della frontalità al bersaglio
 - ⊕ *L'allenamento della suddetta tecnica deve essere situazionale perché alla base del suo utilizzo c'è la lettura situazionale che lo richiede*
 - ⊕ La scelta tecnica che meglio risponde alla situazione

Il palleggio nella ricezione del servizio

- Ⓢ Aspetti che differenziano la ricezione in palleggio dal palleggio d'alzata
 - ⊕ *Palla che resta avanti rispetto all'asse corporeo*
 - ⊕ La palla che arriva lenta richiede di essere "portata" sul bersaglio: adeguato posizionamento degli arti inferiori
 - ⊕ La richiesta di precisione è elevata: azione delle mani prioritaria od esclusiva
 - ⊕ *Frontalità al bersaglio / punto rete*
 - ⊕ La scelta del piede avanti a salvaguardia della frontalità al bersaglio
 - ⊕ *L'allenamento della suddetta tecnica deve essere situazionale perché alla base del suo utilizzo c'è la lettura situazionale che lo richiede*
 - ⊕ La scelta tecnica che meglio risponde alla situazione