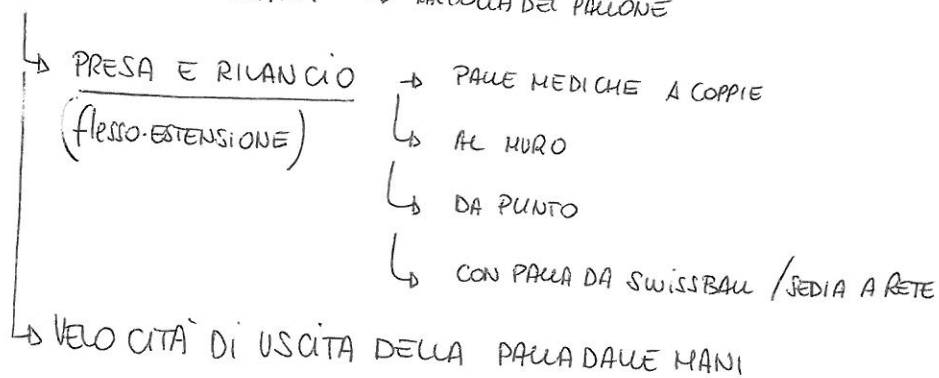


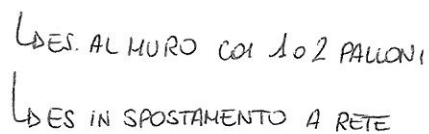
PAUZZEGGIO D'ALZATA

COMPONENTE TECNICA SPECIFICA

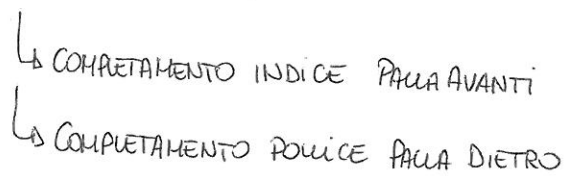
① IMPOSTAZIONI DELLE MANI → RACCOLTA DEL PALLONE



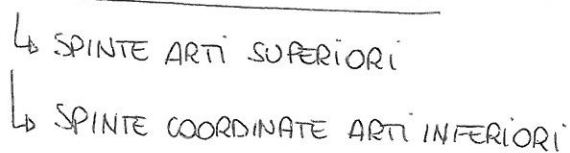
② INDIPENDENZA DELLE MANI NELLA GESTIONE DEL TOCCO



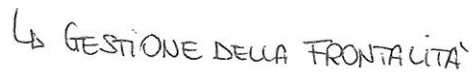
③ DIFFERENZIAZIONE DELLE SPINTE



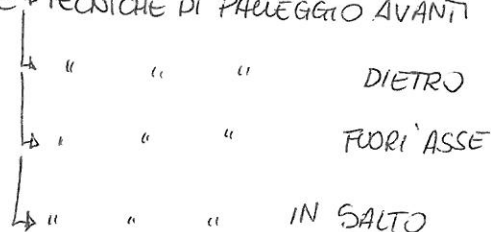
④ GESTIONE DELLA DISTANZA DALL'OBIETTIVO ⇒ SPINTE ACCESSORIE



⑤ STABILITA' DELLE TRAIETTORIE → PAUZZEGGIO DOPO UNO SPOSTAMENTO



⑥ IMPREVEDIBILITA' DELL'ALZATORE → TECNICHE DI PAUZZEGGIO AVANTI



⑦ ESERCIZI IN (CASISTICA DI GIOCO) SITUAZIONE

- ↳ TIMING TECNICO E POSIZIONAMENTO SUL PUNTO RETE
- ↳ APPROCCIO ALLA TRAIETTORIA DI ARRIVO DELLA RICEZIONE
 - (IDENTIFICAZIONE DEL POTENZIALE UTILIZZO DEL 1° TEMPO
- ↳ SITUAZIONE TECNICA → FRONTALITÀ
 - ↳ IMPREVEDIBILITÀ
- ↳ SITUAZIONE TATTICA (CASISTICA DI GIOCO) → 1 vs 1 CON CENTRALE AVVERS.

ESERCITAZIONI PER L'ALZATA NEL CAMBIO PALLA VD FOGLIO

⑦ ESERCIZI IN (CASISTICA DI GIOCO) SITUAZIONE

- ↳ TIMING TECNICO E POSIZIONAMENTO SUL PUNTO RETE
- ↳ APPROCCIO ALLA TRAIETTORIA DI ARRIVO DELLA RICEZIONE
 - (IDENTIFICAZIONE DEL POTENZIALE UTILIZZO DEL 1° TEMPO
- ↳ SITUAZIONE TECNICA → FRONTALITÀ
 - ↳ IMPREVEDIBILITÀ
- ↳ SITUAZIONE TATTICA (CASISTICA DI GIOCO) → 1 vs 1 CON CENTRALE AVVERS.

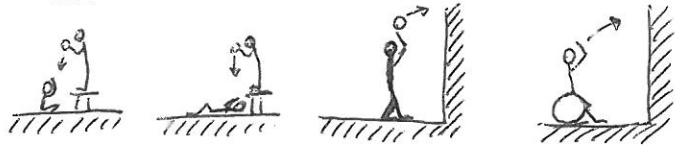
ESERCITAZIONI PER L'ALZATA NEL CAMBIO PALLA VD TOGLIO

ESERCIZI ALZATORE

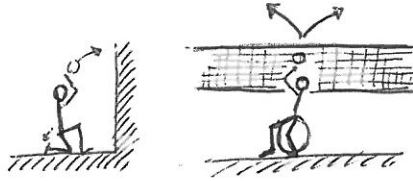
1) POSTURA = PRESA PAUA DA TERRA

2) SALTA DUE BRACCIA + POSIZIONAMENTO MANI

3) PRESA E RILANCIO PAUA MEDICA



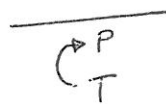
4) ESERCIZI CON LA PAUA AL MURO



5) ESERCIZI PER LA RELAZIONE PAUA / CORPO

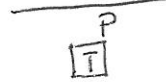
+ CURARE LA POS. DI ATTESA
(SPAWE A RETE)

①



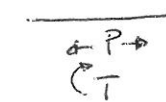
2 PAUANI + IMITATIVO DEL PAUEGGIO

②



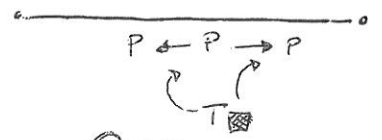
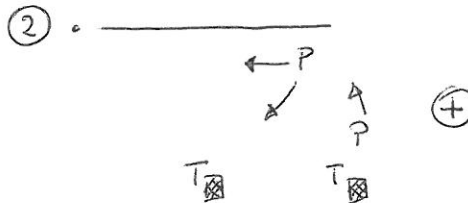
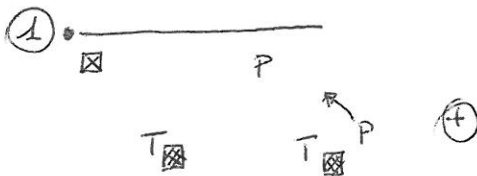
CON P. MEDICA + P. AVANTI / INDIETRO

③



DOPPIO PAUEGGIO

6) ESERCIZI PER L'ORIENTAMENTO AL BERSAGLIO



a) CON DOPPIO PAUEGGIO

b) CON DOPPIO PAUEGGIO A/D

c) PAUEGGIO DIRETTO + CONTROLLO
PESO DEL CORPO

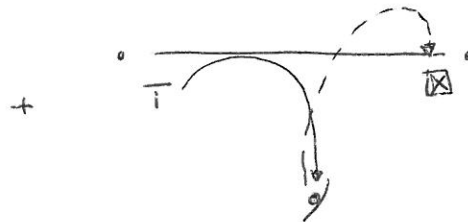
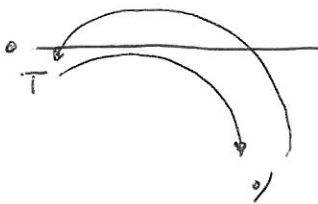
a) DOPPIO TOPEO

b) DIVIDERE LE FASI (PAUA DX/SX)

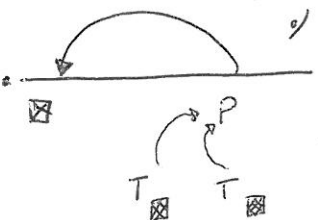
a) ALZATA VICINA
ALZATA LONTANA

b) USCITA DALLA POSIZIONE
DI ATTESA

7) DISTANZA DAL BERSAGLIO → SPINTE ACCESSORIE E CONSOLIDAMENTO TRAIETTORIE



8)

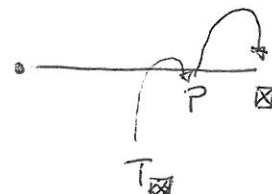


PAUEGGIO
AVANTI

• CON 2 DITA

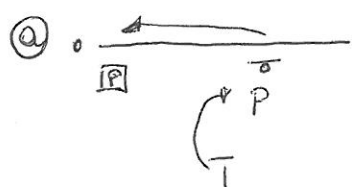
• CON 1 DITO

• CON PAUA SPOSTATA
DIETRO LA TESTA

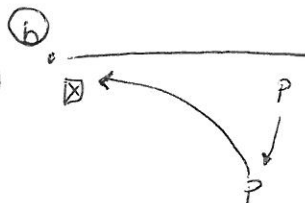


ALZATA
CON 2 DITA

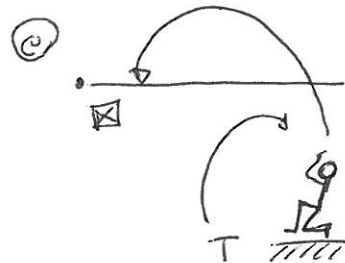
9) VELOCITA' DI USCITA DELLA PAUSA DALLE MANI



1 DITO
3 DITA } + POSTURA



MANI ALBERSAGLIO
+
BRACCIA NON DISTESE

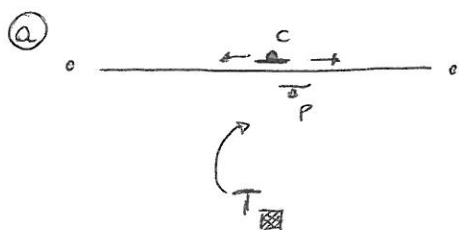


DA INGIGNOERJATI

DA RIPETERE SIA AVANTI CHE DIETRO

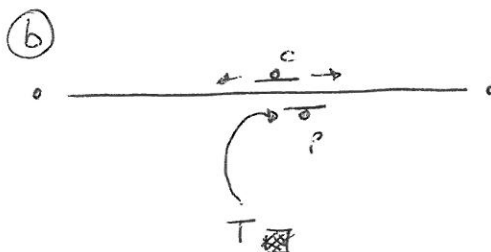
10) SEQUENZA SIMILE PER IL PAUEGGIO IN SALTO

11) PAUEGGIO VS. SPOSTAMENTO DEL CENTRALE AVVERSAIO



i) CON SPOSTAMENTO ANTICIPATO
DEL CENTRALE

ii) CON INNALZAMENTO DI UN
BRACCIO DEL CENTRALE

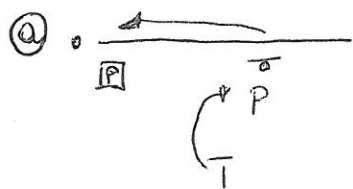


CONTROLLO POSIZIONE NEUTRA DELLE
MANI + POSTURA

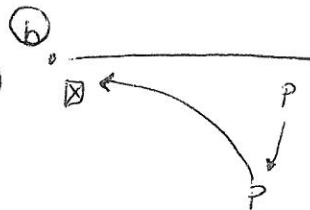
—
—

- ESERCIZI PER IL PAUEGGIO D'ALZATA NON SPECIFICO -

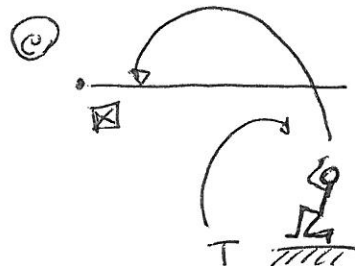
9) VELOCITA' DI USCITA DELLA PAUSA DALLE MANI



1 DITO
2 DITA } + POSTURA



MANI ALBERSAGUO
+
BRACCIA NON DISTESE

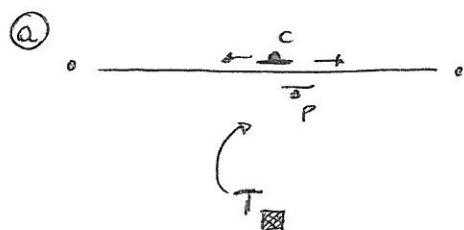


DA INGINOERATI

DA RIPETERE SIA AVANTI CHE DIETRO

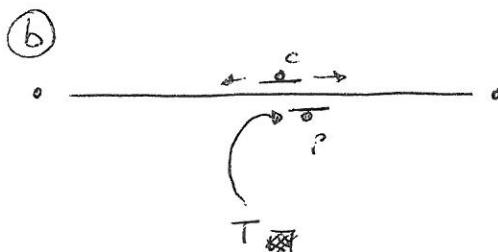
10) SEQUENZA SIMILE PER IL PALEGGIO IN SALTO

11) PALEGGIO VS. SPOSTAMENTO DEL CENTRALE AVVERSAIO



i) CON SPOSTAMENTO ANTICIPATO
DEL CENTRALE

ii) CON INNALZAMENTO DI UN
BRACCIO DEL CENTRALE



CONTROLO POSIZIONE NEUTRA DELLE
MANI + POSTURA

—
—

- ESERCIZI PER IL PALEGGIO D'ALZATA NON SPECIFICO -

