



LA SCHIACCIATA

TECNICA DEL COLPO D'ATTACCO

LA SCHIACCIATA (IL COLPO D'ATTACO)

È il “fondamentale” più spettacolare che catalizza l'attenzione sia in allenamento che in partita.

Le “FASI” della Schiacciata

- ❖ Analisi della Traiettoria
- ❖ Rincorsa
- ❖ Stacco
- ❖ Colpo sulla Palla
- ❖ Ricaduta

LE TAPPE DI APPRENDIMENTO

1. Motricità generale e specifica (rincorsa) degli arti inferiori.
2. Lanciare ad una mano (da fermi e in salto) e contatto primario con la palla.
3. Colpo di Attacco: 2°°e 3°°tempo in direzione di rincorsa.
4. Le torsioni interne ed esterne, il pallonetto.
5. Il Colpo di Attacco in 1°, 2°, 3°°tempo e 2^a linea, senza muro, con il muro, con la difesa impostata alla ricerca del punto.

LA TECNICA DI BASE: RINCORSA E STACCO

- ❖ La descrizione si riferisce a giocatori destrimani con riferimento agli ultimi due passi.
- ❖ Primo passo con la gamba sinistra: direzionale in funzione della traiettoria dell'alzata, con baricentro spostato in avanti all'appoggio al terreno.
- ❖ Secondo passo fatto di due appoggi successivi destro-sinistro: passo veloce con il piede destro che appoggia con il tallone per trasformare la rincorsa orizzontale in salto verticale.

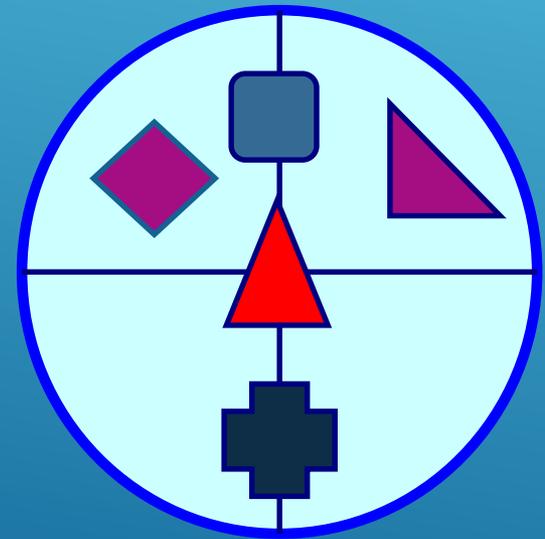
LA TECNICA DI BASE: COLPO SULLA PALLA

- ❖ Questa fase ha inizio subito dopo lo stacco e comporta un movimento coordinato del tronco e degli arti superiori.
- ❖ Fase ascendente: le braccia vengono sollevate entrambe verso l'alto, il braccio sinistro rimane teso (mantiene l'equilibrio in volo) mentre il gomito destro viene portato flesso dietro le spalle, il tronco è inarcato.
- ❖ Impatto nel punto di massima elevazione: il braccio destro è teso e la mano avvolge la palla imprimendole la direzione dell'attacco.
- ❖ Ricaduta al terreno con entrambe le gambe per evitare forti tensioni sulle articolazioni.

LA TECNICA DI BASE: COLPO SULLA PALLA

L'impatto sulla palla può avvenire in diversi punti; dividiamo la palla in due emisferi con una linea mediana orizzontale ed una verticale.

-  Sopra la linea mediana.
-  Centro delle linee mediane.
-  Sotto la linea mediana.
-  A destra: torsione interna.
-  A sinistra: torsione esterna.



COME RICONOSCERE GLI ERRORI

ATTACCO IN RETE:

- ❖ errato punto di stacco.
- ❖ il braccio è flesso al gomito.
- ❖ scarsa elevazione abbinata e mancata iperestensione dell'arto superiore al momento del colpo.

ATTACCO FUORI:

- ❖ la palla viene colpita nella parte bassa.
- ❖ la rincorsa è anticipata.

COME RICONOSCERE GLI ERRORI

SCARSO CONTROLLO DELLA TRAIETTORIA D'ATTACCO:

- ❖ L'allievo esegue il colpo con il pugno chiuso.
- ❖ Lo stacco è invertito (ultimo passo sinistro destro per i destri).
- ❖ Partenza per la rincorsa "anticipata" o "ritardata" che costringe ad un rallentamento.
- ❖ Scarsa oscillazione degli arti superiori.
- ❖ L'alzata è imprecisa.



**Grazie di aver aderito al
ns modo di pensare la
Pallavolo**