

C.Q.T. Messina



**L'allenamento della schiacciata nelle
categorie under 13/14 Femm.**

di *Domenico Fazio*

C.Q.T. Messina



Gli esercizi che seguiranno non hanno la pretesa di essere esaustivi su una tematica così ampia e complessa come la didattica della schiacciata. L'intento di questo documento è semplicemente quello di fornire un contributo personale rispetto a quella che è stata e che è la mia esperienza di lavoro con le ragazze della categoria Under 13/14, riportando in video alcune delle esercitazioni che ho utilizzato e che utilizzo tutt'ora in palestra.

Domenico Fazio

C.Q.T. Messina



Esercizio 1

Obiettivo: ULTIMO PASSO DI RINCORSA

Le atlete partono con il ginocchio sinistro a terra (per i destrimani) ed eseguono la sequenza destro- sinistro alzandosi.

****FOCUS** sulla corretta sequenza degli appoggi e sull'oscillazione delle braccia.

C.Q.T. Messina



Esercizio 1

Obiettivo: ULTIMO PASSO DI RINCORSA



C.Q.T. Messina



Esercizio 2

Obiettivo: ULTIMO PASSO DI RINCORSA

Le atlete, poste di fronte ai gradini, eseguono appoggio piede sinistro (per i destrimani) e sequenza destro- sinistro scavalcando due gradini.

****FOCUS** sulla corretta sequenza degli appoggi e sull'oscillazione delle braccia.

C.Q.T. Messina



Esercizio 2

Obiettivo: **ULTIMO PASSO DI RINCORSA**



C.Q.T. Messina



Esercizio 3

Obiettivo: ULTIMO PASSO DI RINCORSA

Le atlete scendono da rialzo con il piede sinistro (per i destrimani) ed eseguono la sequenza destro- sinistro curando l'ampiezza del balzo e l'anticipo delle braccia, che devono essere in massima oscillazione prima che il tallone del piede destro tocchi terra.

****FOCUS Ampiezza balzo e oscillazione arti superiori**

C.Q.T. Messina



Esercizio 3

Obiettivo: ULTIMO PASSO DI RINCORSA



C.Q.T. Messina



Esercizio 4

Obiettivo: ULTIMO PASSO DI RINCORSA – AMPIEZZA E POSIZIONE DEI PIEDI

Le atlete eseguono rincorsa appoggiando il piede sinistro a ridosso della prima linea ed eseguendo l'appoggio destro-sinistro dopo la seconda linea.

****FOCUS** Curare la posizione di arrivo dei piedi.

C.Q.T. Messina



Esercizio 4

Obiettivo: ULTIMO PASSO DI RINCORSA – AMPIEZZA E POSIZIONE DEI PIEDI



C.Q.T. Messina



Esercizio 5

Obiettivo: IL RITMO DELLA RINCORSA

Le atlete eseguono rincorsa con focus sul ritmo. Le compagne danno il ritmo con il battito delle mani (1...2-3). Ad ogni battito corrisponde un appoggio.

****FOCUS Timing appoggi rincorsa d'attacco**

C.Q.T. Messina



Esercizio 5

Obiettivo: IL RITMO DELLA RINCORSA



C.Q.T. Messina



Esercizio 6

Obiettivo: IL CARICAMENTO DEL BRACCIO

Le atlete partono dalla posizione di arrivo (destro- sinistro per i destrimani). Eseguono un salto ed effettuano il caricamento del braccio.

C.Q.T. Messina



Esercizio 6

Obiettivo: IL CARICAMENTO DEL BRACCIO



C.Q.T. Messina



Esercizio 7

Obiettivo: IL CARICAMENTO DEL BRACCIO

Le atlete eseguono rincorsa e salto con simulazione dell'apertura della spalla.

C.Q.T. Messina



Esercizio 7

Obiettivo: IL CARICAMENTO DEL BRACCIO



C.Q.T. Messina



Esercizio 8

Obiettivo: SIMULAZIONE COLPO D'ATTACCO

Le atlete eseguono simulazione del colpo d'attacco con mini-ball. Il movimento è preceduto dall'appoggio del piede sinistro (per i destrimani) dentro al cerchio.

C.Q.T. Messina



Esercizio 8

Obiettivo: SIMULAZIONE COLPO D'ATTACCO



C.Q.T. Messina



Esercizio 9

Obiettivo: SIMULAZIONE COLPO D'ATTACCO

Le atlete poste a 8-9mt. di distanza dalla rete eseguono simulazione del colpo d'attacco con mini-ball. L'obiettivo è far rimbalzare la palla oltre il segnale posto a terra. Le atlete eseguono un movimento in intra-rotazione ed uno in extra-rotazione.

C.Q.T. Messina



Esercizio 9

Obiettivo: SIMULAZIONE COLPO D'ATTACCO



C.Q.T. Messina



Esercizio 10

Obiettivo: COLPO D'ATTACCO

Come l'esercizio precedente con le atlete che eseguono lancio ed attacco della palla.

C.Q.T. Messina



Esercizio 10

Obiettivo: SIMULAZIONE COLPO D'ATTACCO



C.Q.T. Messina



Esercizio 11

Obiettivo: COLPO D'ATTACCO

Le atlete, con ginocchio destro a terra (per i destrimani), attaccano una palla proveniente da un'alzata effettuata dalla compagna posta frontalmente. Focus su apertura spalla e lavoro del polso.

****FOCUS su apertura spalla e lavoro del polso.**

C.Q.T. Messina



Esercizio 11



Obiettivo: COLPO D'ATTACCO

C.Q.T. Messina



Esercizio 12

Obiettivo: COLPO D'ATTACCO

Le atlete, con ginocchio destro a terra (per i destrimani), attaccano una palla proveniente da un'alzata effettuata dalla compagna posta lateralmente.

****FOCUS** su apertura spalla e lavoro del polso.

C.Q.T. Messina



Esercizio 12



Obiettivo: COLPO D'ATTACCO

C.Q.T. Messina



Esercizio 13

Obiettivo: COLPO D'ATTACCO

Le atlete, poste su plinto con una pallina da tennis nella mano destra, eseguono salto e colpo d'attacco su obiettivi posti nell'altro campo.

C.Q.T. Messina



Esercizio 13



Obiettivo: **COLPO D'ATTACCO**

C.Q.T. Messina



Esercizio 14

Obiettivo: COLPO D'ATTACCO

Come esercizio precedente, con attacco della palla lanciata a due mani dal basso dal tecnico.

C.Q.T. Messina



Esercizio 14



Obiettivo: COLPO D'ATTACCO

C.Q.T. Messina



Esercizio 15

Obiettivo: RINCORSA E COLPO D'ATTACCO

Le atlete eseguono rincorsa ed attacco della palla tenuta sospesa dal tecnico.

****FOCUS** Corretta ampiezza e rapidità della rincorsa e corretta distanza dalla palla allo stacco.

C.Q.T. Messina



Esercizio 15

Obiettivo: RINCORSA E COLPO D'ATTACCO



C.Q.T. Messina



Esercizio 16

Obiettivo: ATTACCO DOPO SIMULAZIONE DIFESA

Le atlete eseguono uscita da rete, assunzione posizione di difesa, uscita ed attacco della palla alzata dal tecnico.

C.Q.T. Messina



Esercizio 16

Obiettivo: RINCORSA DOPO DIFESA



C.Q.T. Messina



Esercizio 17

**Obiettivo: ATTACCO DOPO SIMULAZIONE
RICEZIONE E CONTRATTACCO**

Le atlete eseguono doppio attacco, il primo dopo simulazione di ricezione ed il secondo dopo uscita da rete.

C.Q.T. Messina



Esercizio 17

Obiettivo: ATTACCO DOPO SIMULAZIONE RICEZIONE E CONTRATTACCO



C.Q.T. Messina



GRAZIE alle ragazze della **Pol. Barcellona 95** per essersi “prestate” alle riprese video...

GRAZIE a **Enzo Foti** e **Peppe Venuto** per la preziosissima collaborazione...

GRAZIE a **chi vorrà condividere** un pensiero su questo lavoro, esprimendo opinioni e suggerimenti utili ad arricchire competenze ed esperienze...

...BUON LAVORO!!!

C.Q.T. Messina



Le idee racchiuse in se stesse s'inaridiscono e si spengono. Solo se circolano e si mescolano, vivono, fanno vivere, si alimentano le une con le altre e contribuiscono alla vita comune, cioè alla cultura.

(Gustavo Zagrebelsky)

DOMENICO FAZIO

@: domenico.fazio@fipavmessina.it