



LAVORO SPECIFICO PER IL LANCIATORE (LANCIO A DUE MANI)

Centro Studi
Federazione Italiana Rugby
2003 – 2004

Carlo Orlandi



INDICE

- Principi guida.
- Postura (esempio lanciatore destro).
- Posizionamento delle mani sulla palla.
- Posizione di partenza (al caricamento).
- Il lancio.
- Posizione finale.
- Osservazioni e correzioni.
- Quanto e come allenarsi.
- Esercitazioni.



PRINCIPI GUIDA

- Il lancio a due mani risulta più facile per un giovane principiante.
- Per un lancio dritto è fondamentale che le spalle siano perpendicolari al lancio. Anche se il lancio è a due mani il rilascio finale della palla avviene con la mano più forte. La potenza impressa alla palla , avviene, principalmente, tramite il sinergismo dei muscoli addominali e dei tricipiti.



POSTURA (lanciatore destro)

- Il piede destro è leggermente avanti rispetto al sinistro. I piedi sono divaricati quanto la larghezza delle proprie spalle ed in linea con la direzione del lancio.
- Il peso è caricato sul piede Dx con il ginocchio leggermente piagato. Il ginocchio della gamba Sx è teso.
- Il bacino e le spalle sono dritte e perpendicolari alla direzione del lancio.



PRESA DELLA PALLA (lanciatore Dx)

- La mano Sx è posizionata all'incirca al centro della palla.
- La mano Dx è posizionata prima della metà, più vicina al lanciatore.
- La mano non dominante è sempre più avanti rispetto alla mano dominante.
- La mano dominante è quella che impone forza e direzione, perciò è l'ultima che rilascia la palla.



POSIZIONE DI PARTENZA

(caricamento)

- Le braccia sono flesse con i gomiti stretti, la palla si trova un po' arretrata rispetto la testa.
- Il peso del lanciatore è bilanciato verso avanti.



IL LANCIO (lanciatore Dx)

- Ricercare la fluidità anziché la velocità del lancio. Si deve avvertire una sensazione piacevole mentre si effettua il lancio.
- La palla deve essere rilasciata con uno Spinning corretto, aiutati dalla mano Sx.
- La traiettoria delle braccia deve disegnare un arco regolare piuttosto che un movimento a scatto.



POSIZIONE FINALE

- Dopo aver rilasciato la palla, le mani sono rivolte nella direzione del lancio.
- Tutto il peso del lanciatore è trasferito in avanti, si può proseguire facendo un passo verso l'obiettivo del lancio.
- Le mani hanno i palmi verso avanti fuori e lo sguardo del lanciatore, passa attraverso le mani stesse focalizzando l'obiettivo.



OSSERVAZIONI E CORREZIONI

- **SPINNING:** è fondamentale per una corretta traiettoria del lancio. Osservare il posizionamento delle mani sulla palla, la mano dominante, se la palla non ha uno spinning sufficiente deve essere un po' arretrata. Controllare che le mani finiscano ruotate per fuori quando è stata rilasciata la palla.
- **TRAIETTORIA:** se il lancio non è dritto, probabilmente le anche o le spalle non sono perpendicolari alla direzione del lancio. Si possono avvicinare i piedi in modo che siano più pari.
- **PARABOLA DEL LANCIO:** se le parabole dei lanci sono troppo basse e tese, è probabile che la palla venga rilasciata troppo tardi, con il peso e le spalle troppo sbilanciate in avanti. Viceversa se la parabola risulti troppo alta e arcuata.



QUANTO E COME ALLENARSI

- 2\4 volte alla settimana per circa 15'\20' è il tempo minimo necessario.
- E' più motivante e divertente, se non necessario, allenarsi in coppia. Il compagno può aiutarci correggendo il gesto.
- Al più presto aumentare la distanza del lancio (almeno 15\20 mt) acquistando potenza. Questo agevolerà il controllo nei lanci reali e quindi più corti.
- Quando possibile allenarsi con una piramide di salto reale, questo permetterà di acquistare il giusto Timing con i propri saltatori.
- Il massimo è allenarsi anche con una piramide di salto che simuli l'azione degli avversari. Si impara a gestire le traiettorie necessarie per superare gli avversari.



ESERCIZI (presa e spinning della palla)

- A coppie distanti 4/5 mt, lanciarsi la palla mirando il petto avversario. Porre attenzione alla presa della palla (sempre uguale, prendendo riferimenti con le cuciture e i disegni) e alla posizioni delle mani quando la palla è rilasciata (extraruotate con i palmi avanti fuori). Non fare caso al resto.
- Si può fare anche seduti su di una palla medica, in modo d'avere più controllo posturale da parte degli addominali.



ESERCIZI (movimento e controllo delle braccia)

- A coppie 5/6 mt di distanza. Chi esegue l'esercizio schiena a terra e gambe piegate divaricate quanto la larghezza delle spalle. Lanciare la palla al compagno in piedi mirando il viso. Porre attenzione ai gomiti che devono essere sempre stretti e paralleli in tutto l'arco del movimento (sia nel caricamento sia nel rilascio della palla). Le spalle, quando la palla è stata rilasciata, devono essere leggermente staccate dal suolo.



ESERCIZI (lancio e frustata delle braccia e degli addominali)

- A coppie 5/6 mt di distanza. Chi esegue l'esercizio seduto a terra con le gambe piegate e divaricate quanto la larghezza delle spalle. Lanciare la palla al compagno mirando il viso. Porre attenzione alla frustata delle braccia, che non deve essere uno scatto ma un movimento fluido che percorre un arco regolare. Nel caricamento si iperestende il busto in dietro per poi nel lancio inserire la contrazione degli addominali.
- Si può fare anche seduti su di una palla medica, in modo d'avere più controllo posturale da parte degli addominali.



ESERCIZI (lancio completo)

- A coppie distanza minima 10/12 mt. Lanciare mirando le mani del compagno che sono poste sopra la testa. Porre attenzione a tutti i movimenti precedentemente descritti, in più controllare la posizione dei piedi e che il corpo, dopo il rilascio della palla venga proiettato in avanti.
- Osservare la traiettoria e la parabola del lancio fornendo le correzioni adeguate.