

Argomento del modulo:

Attacco:

- Allenamento della tecnica e della tattica con una squadra maschile

Tecnica del colpo di attacco

Non è possibile costruire sedute di allenamento, in generale, ma sul colpo di attacco in particolare, senza prescindere dall'aspetto tecnico

Analizziamo per primi alcuni aspetti generici del colpo di attacco:

- 1. Prendere la palla il più in alto possibile**
- 2. Essere in grado di attaccare la palla alta con traiettorie di ingresso varie**
- 3. Adattare la propria rincorsa alla costruzione**

1. Prendere la palla il più in alto possibile

Per poter ottenere questo bisogna partire dalla rincorsa in quelli che sono i suoi aspetti fondamentali in ordine al tempo e allo spazio.

I tempi di attacco vanno insegnati nell'ordine di successione temporale (1° - 3° e 2°), e, una volta assimilati, allenati (a seconda dei ruoli), contemporaneamente.

Ad ogni tempo bisognerebbe dare riferimenti abbastanza precisi al proprio giocatore.

Spesso noi allenatori diamo ai nostri giocatori indicazioni del tipo: “**...aspetta**” – “**...anticipa**”, senza alcun riferimento specifico.

Cominciamo pertanto a definire con una certa precisione le correlazioni tra palla, palleggiatore ed attaccante.

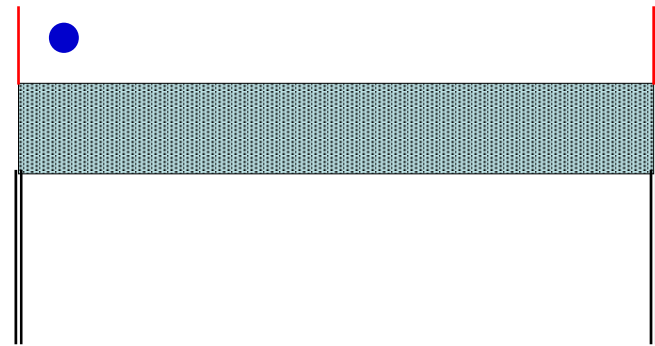
Nel primo tempo il primo concetto da chiarire riguarda in quale fase della traiettoria la palla va colpita.

Questa va colpita nella sua fase ascendente (il muro avversario non ha riferimenti).

Il tempo di attacco non è in relazione alla componente orizzontale della traiettoria

Ma alla componente verticale.

Pertanto l'attaccante deve essere in salto nel momento in cui il palleggiatore ha la palla in mano a prescindere dal tipo di primo tempo attaccato



Nel secondo tempo l'attaccante dovrebbe essere sul primo appoggio, se ne sono previsti 3, (e quindi il destro per i destri) quando il palleggiatore ha la palla in mano.

Nel terzo tempo l'attaccante deve partire dopo la costruzione del palleggiatore (in teoria quando la traiettoria ha terminato la sua fase ascendente).

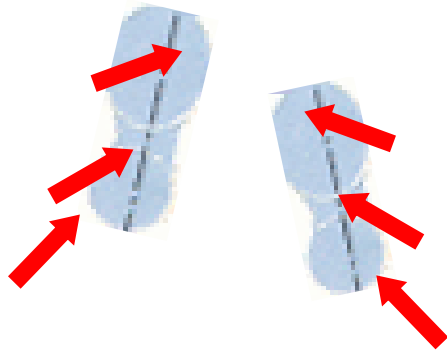
Una volta chiariti i problemi relativi al tempo, proviamo a risolvere quelli relativi allo spazio, inteso come rapporto tra

- palla,
- chi ha effettuato la costruzione,
- rete.

L'ideale sarebbe effettuare lo stacco in prima linea, a circa un metro dalla rete (dipende dalle caratteristiche antropometriche dell'atleta), mentre lo stacco in seconda linea andrebbe effettuato a ridosso della linea dei tre metri

L'obiettivo successivo deve consistere (considerando che stiamo lavorando per cercare di colpire la palla il più in alto possibile) nel trasformare la componente orizzontale della rincorsa in componente verticale.

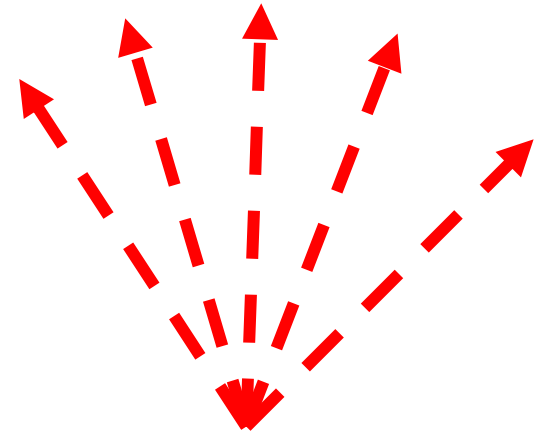
Per favorire questo aspetto, ci viene incontro la tecnica di stacco che deve essere effettuato in rullaggio tacco-punta con un piede davanti all'altro (il sinistro per i destri e viceversa) ed i piedi leggermente convergenti per aumentare la componente vettoriale di spinta che comincia dal tallone



per poi venire esercitata per “**transfert**” di forze su tutto il resto del piede

Molto utile a questo proposito può risultare un primo esercizio di riscaldamento a secco, in cui fare effettuare la rincorsa in due passi e stacco proponendo l'atterraggio su uno step già orientato nella giusta posizione.

Tale tecnica di stacco, infatti, favorisce la posizione di arrivo con la spalla corrispondente al piede avanzato (il sinistro per i destri), già avanzata rispetto alla spalla destra, con conseguente maggiore possibilità di gestire le traiettorie di attacco.



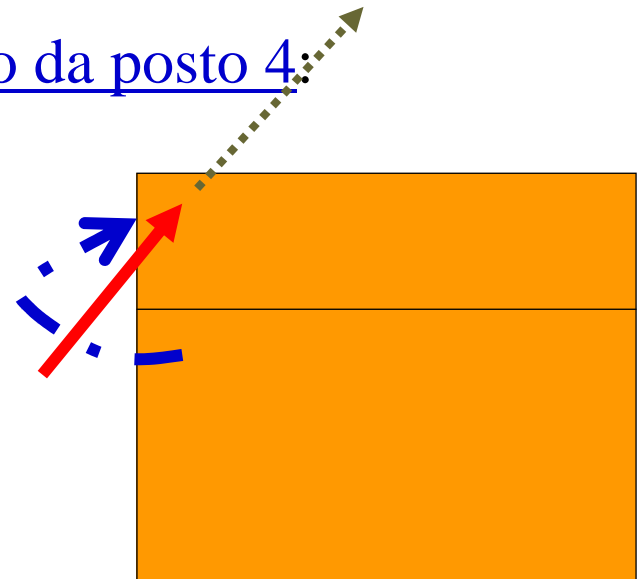
Altro aspetto importante in ordine allo spazio riguarda il come effettuare la rincorsa.

Essa va sicuramente diversificata per zone e per tipologia di attacco.

Cominciamo con la rincorsa per l'attacco da posto 4:

una rincorsa rettilinea

Non consente alcun tipo di adattamento alla palla, posso solo tirare dritto per dritto

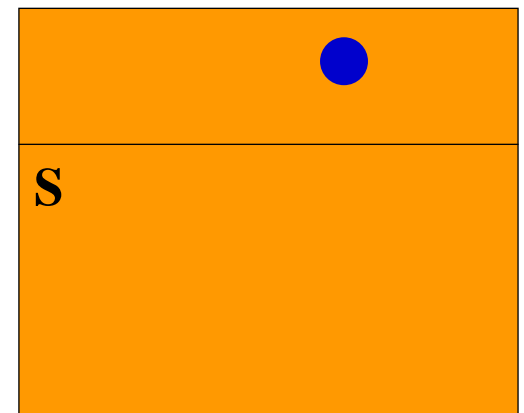


Una rincorsa curvilinea ci consente di adeguarci meglio alla traiettoria di costruzione

Con questo tipo di rincorsa l'attaccante parte leggermente stretto e si allarga insieme alla palla.

Di conseguenza su una rincorsa fatta con due passi e stacco, il primo passo diventa quello di adattamento (deve essere sempre fatto verso la palla), e quindi può essere più o meno esterno a seconda che la traiettoria della palla sia corta o “**normale**”, mentre il secondo passo e lo stacco costituiscono l'azione di attacco vera e propria.

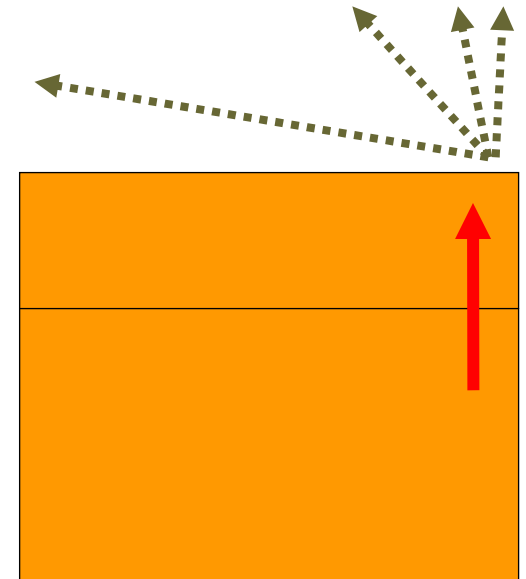
Per allenare quest'aspetto un primo esercizio, da fare sempre in fase di riscaldamento specifico, potrà essere quello in cui l'allenatore si pone su una metà campo più o meno nella zona del palleggiatore e lancia palloni agli attaccanti di 4 che dovranno indirizzare la palla in una zona specifica (diagonale stretta, lunga, parallela)



Dal punto di vista metodologico questo tipo di esercitazioni andrebbero effettuate

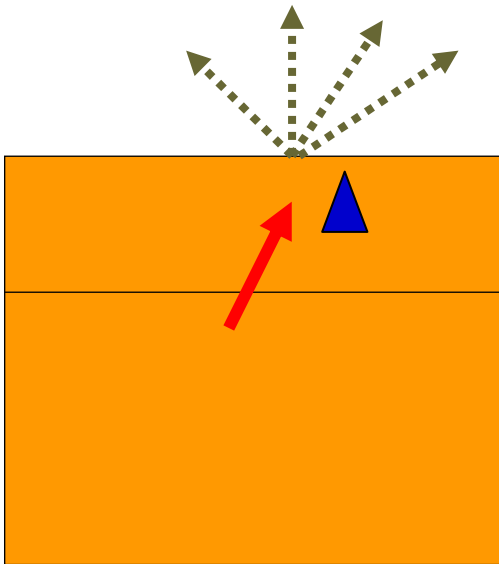
- per serie di 4/5 ripetizioni per ogni singolo attaccante
- alla massima velocità compatibile con le capacità tecniche
- sempre contro un obiettivo rappresentato dal muro o dalla difesa

La rincorsa per l'attacco da posto 2 per un destrimano dovrà essere più interna, sempre per favorire il maggior numero di direttrici di attacco



La rincorsa per l'attacco da posto 3 varia a seconda del tipo di attacco.

In caso di primo tempo stretto dovrà essere diagonale dritto di fronte al palleggiatore e non di fronte alla rete, con la stessa posizione e distanza di stacco tenuta per l'attacco da posto 4



Quello su cui bisognerà insistere molto riguardo a tale tipo di attacco è:

- l'apertura dell'attaccante
- la frontalità al palleggiatore
- l'importanza di seguire sempre il palleggiatore sia in situazione di ricezione che di contrattacco
- la capacità di chiudere i colpi stretti e/o lunghi

La progressione didattica da adottare sarà la seguente:

1. Esercizio classico con l'allenatore che da il pallone sotto rete ai giocatori che effettuano lo stacco preoccupandosi solo di staccare di fronte al tecnico e di indirizzare il colpo nella zona indicata

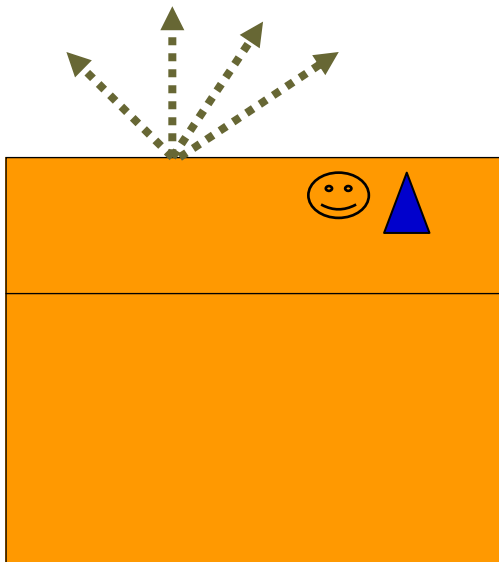
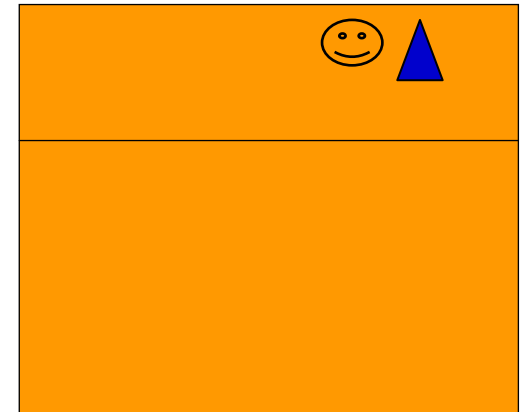
Variante: l'allenatore indica ogni volta la zona in cui verrà attaccato il pallone

Sarà importante inizialmente fare effettuare l'esercizio a due atleti per volta in serie di 8/10 ripetizioni (4 /5 per atleta) per favorire la memorizzazione della rincorsa e del tempo di salto

2. Muro arretramento attacco con i tempi scanditi dal tecnico (all'1 si mura e si arretra, al 2 parte la rincorsa di attacco)
3. Stesso esercizio con un compagno che mettendosi dietro l'attaccante, alla sua destra o alla sua sinistra, farà dei numeri che chi attacca dovrà leggere durante l'arretramento per simulare l'apertura a destra o a sinistra.

4. Il giocatore parte vicino al tecnico e, dopo aver effettuato il muro arretra e lo segue lungo la rete. Nel momento in cui il tecnico si ferma, parte per attaccare il primo tempo

Variante: l'allenatore indica ogni volta la zona in cui verrà attaccato il pallone



In caso di primo tempo largo (“7”) lo stacco andrà fatto sempre di fronte al palleggiatore, per poter avere tutte le uscite sui tempi di attacco

Le varianti più evolute a questo tipo di rincorsa di attacco sono la “**C**” e la “**CC**”, rispettivamente circa mezzo metro e circa 1 metro davanti al palleggiatore.

La tecnica esecutiva è simile alla “**7**” ed ha lo scopo di attaccare lo spazio lungo la rete che potrebbe essere lasciato libero dal centrale avversario.

L'altra variante evoluta di rincorsa di primo tempo è rappresentato dal primo tempo dietro che impone da parte del palleggiatore di dare, a prescindere dalla sua posizione lungo la rete, sempre la palla alla stessa distanza dal capo (circa 30 cm).

Le rincorse per gli attacchi da seconda linea investono lo spazio maggiormente nel senso della profondità ed implicano uno stacco a ridosso della linea dei tre metri con un atterraggio effettuato più in avanti con conseguente trasformazione della componente forza determinata dalla rincorsa più in orizzontale .

Di fatto sono dei secondi tempi, per cui il tempo della rincorsa deve essere quello tipico del secondo tempo (primo passo quando il palleggiatore ha la palla in mano).

L'aspetto da considerare riguarda la rincorsa che deve essere senza soluzione di continuità.

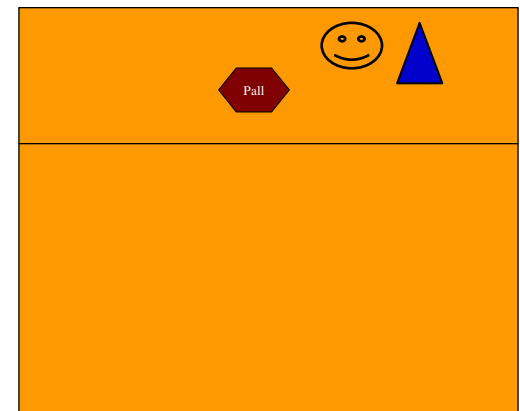
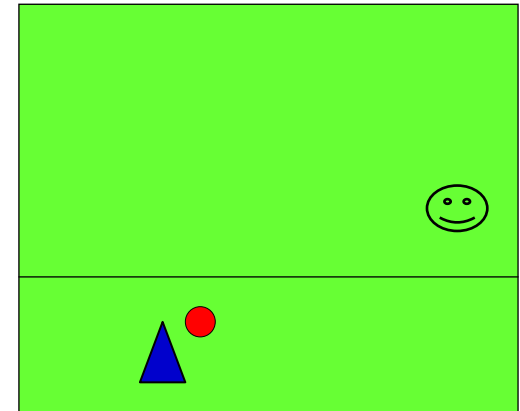
La progressione didattica sarà sempre la stessa, iniziando con serie di 4/5 ripetizioni effettuate con la palla lanciata inizialmente dall'allenatore, per cercare la tecnica di rincorsa e salto, e poi passare ad esercitazioni specifiche con i palleggiatori.

Proviamo ora ad organizzare un esercizio di riscaldamento specifico sulla tecnica analitica del colpo di attacco distinto per ruoli:

Su una metà campo con un allenatore teniamo i centrali che si esercitano ad effettuare gli attacchi in primo tempo seguendo sempre l'allenatore (3)

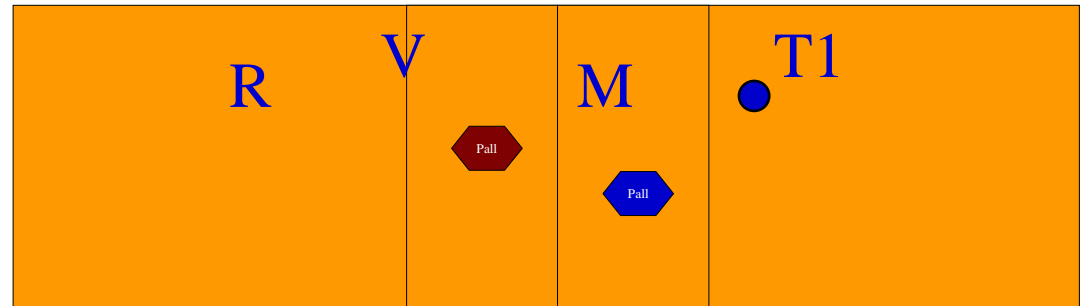
più i palleggiatori che provano ad attaccare i secondi palloni fintando la costruzione (2)

Sull'altra metà campo le bande (4) più i due opposti che si riscaldano attaccando la palla alta data dal secondo allenatore ed attaccata in zone specifiche

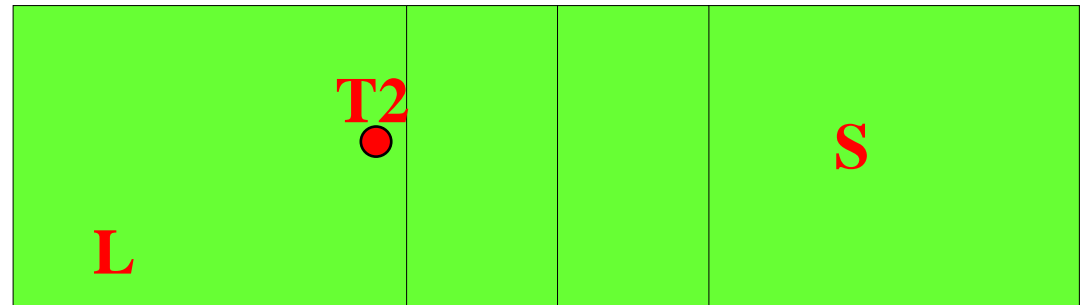


Seguono due esercizi sintetici specifico per ruoli:

Su una porzione di campo
abbiamo:



Sull'altra, invece:



Con T1 lavorano i centrali, per cui su palla data da questi su R, c'è l'attacco di primo tempo di V contro il muro

Con T2 lavorano i le bande, per cui su palla data da questi su S, c'è l'attacco sulla parallela contro il libero

Gli opposti si organizzano con il gruppo di lavoro dei centrali

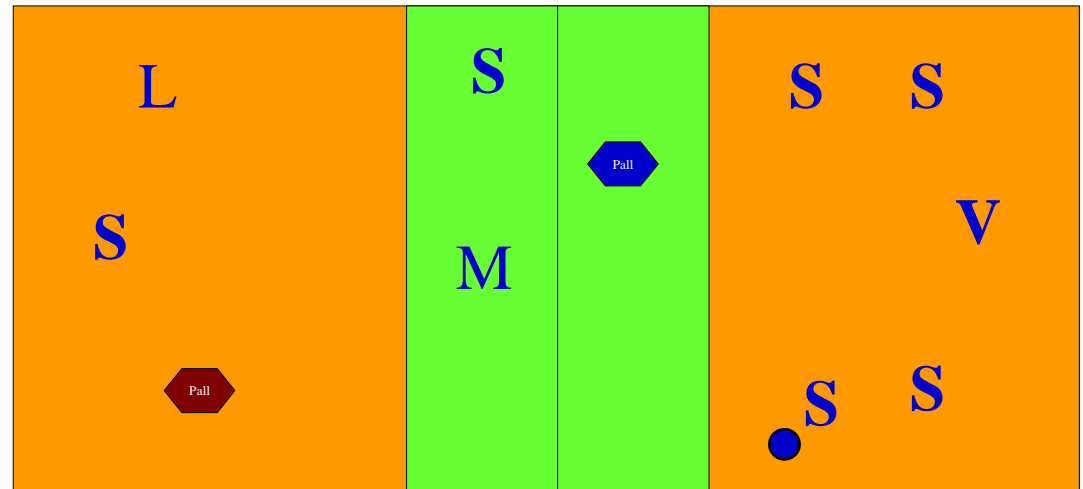
Su metà campo abbiamo:

Sull'altra

M

L'esercizio prevede un lavoro specifico per il palleggiatore che deve costruire in 2 e 4,

T1
●



per i giocatori di posto 2 che devono lavorare sul muro-out

per i giocatori di posto 4 (aspettano con una palla in mano il loro turno)
che devono cercare di mettere la palla a terra da 4 e da 6

per i centri che lavorano a muro + appoggio + riposo

T1 manda in 6 la prima palla che deve essere costruita in 2 ed attaccata in muro-out

Immediatamente dopo S da la palla al palleggiatore ed attacca. In caso di contrattacco di questa seconda palla, si costruisce in 6 e si attacca in 1 lunga

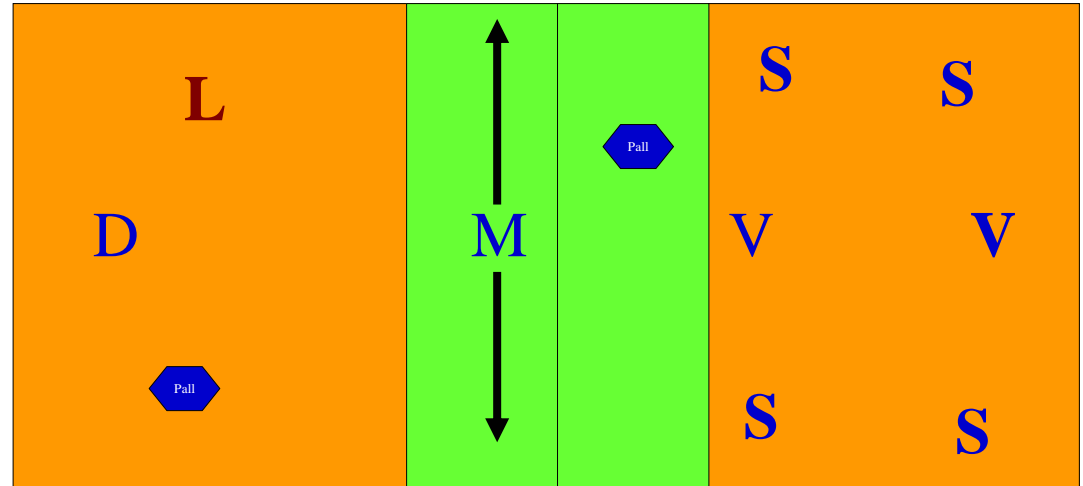
L'allenamento tattico viene costruito gradatamente con esercitazioni via via più complesse.

su metà campo abbiamo: T1 ● Ass

Sull'altra invece:

T1 e T2 fuori dal campo con i palloni ognuno con un assistente vicino

T1 attacca in 5 e attacca il centrale



T2 attacca in 1 e attacca il posto 4

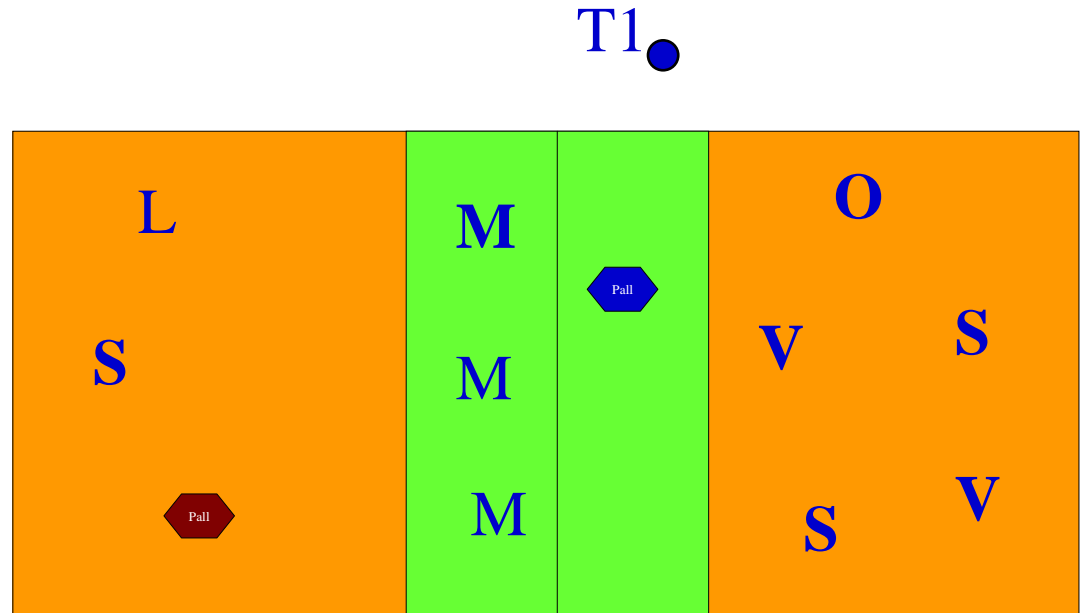
● T2
Ass

T1 attacca in 6 e contrattacca il posto 2/1

Il muro tiene la diagonale (segnala), e la difesa si adegua. In caso di difesa la palla viene rimessa facile in campo per un nuovo attacco dello stesso giocatore fino a che la palla non viene messa a terra

Segue esercizio tattico con compiti assegnati in relazione alla traiettoria di ingresso, e compiti assegnati a per contrattacco.

Se T1 attacca forte in zona 4/5, si gioca primo tempo largo associato ad attacco da 6 e da 1



Se T1 da palla facile in 6, si gioca primo tempo stretto associato ad attacco da 4

Sul prosieguo del gioco si inseriscono tutte le varianti e gli esercizi a punteggio che si vuole.

2. Essere in grado di attaccare la palla con traiettorie di ingresso varie

Molto spesso accade che, in fase di contrattacco, l'unica palla possibile da attaccare è una palla alta, costruita da zone distanti da rete e, a volte, anche da giocatori che non sono il palleggiatore.

Questa situazione deve essere allenata, in quanto in caso contrario, non sarà possibile pretendere un attacco efficace.

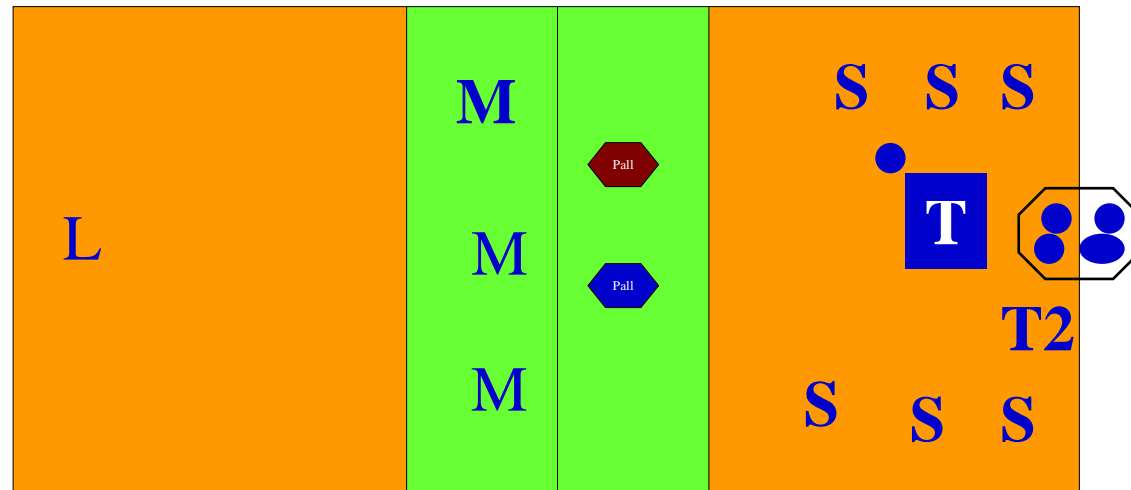
Questo tipo di situazione, inoltre, è strettamente collegata al terzo punto che abbiamo visto all'inizio, vale a dire:

3. Adattare la propria rincorsa alla costruzione

Vediamo come allenare queste situazioni

Su metà campo
teniamo l'allenatore in
mezzo al campo su un
tavolino con T2 in
assistenza

I due palleggiatori e
gli attaccanti



Sull'altra metà campo 3 giocatori a muro ed il libero

T manda palloni sporchi e lontani da rete che dovranno essere costruiti dai due palleggiatori e giocati contro il muro dagli attaccanti.

Il Libero deve andare a recuperare tutti i palloni schizzati dal muro