

Corso regionale di aggiornamento del 19/09/98

ore 15.00-18.00

Relatore: Angelo Lorenzetti

"L'attacco nelle giovanili maschili: tecnica e tattica"

Ricordiamo che l'apprendimento nelle squadre giovanili non è lineare ma a scale:

Per tale motivo non dobbiamo stancarci di insistere su cose che ci sembra non apprendano.

L'attacco è importante perché:

1. è un fondamentale presente sia sul cambio-palla che nella fase punto e sempre più spesso è usato anche nella battuta. Per questo motivo insegnare bene l'attacco ci porta ad avere più successo.
2. Quando un ragazzino pensa di giocare a pallavolo pensa alla schiacciata. Questo lo dobbiamo tenere presente quando arrivano ragazzini nuovi in palestra. Solo insegnandogli subito a schiacciare possiamo sperare di tenerli in palestra.
3. L'attacco è uno dei fondamentali più difficili del nostro sport e richiede molta tecnica.
4. È un fondamentale dove il coraggio è un elemento importante dato che bisogna attaccare forte anche nei momenti difficili e la sicurezza viene con la padronanza della tecnica.
5. Avere una squadra forte in attacco vuol dire avere una squadra vincente. Chiaramente non basta a fare di una squadra una buona squadra ma statisticamente chi ha l'attacco più forte vince.

Quando si parla di attacco si parla di **tempi di attacco**. Ogni attacco ha il suo tempo che deve essere rispettato:

- a. **Tempo 0:** l'attaccante salta quando la palla è nelle mani del palleggiatore (forse è ancora usato nelle femminili).
- b. **1° Tempo:** l'attaccante si trova già in aria quando la palla è nelle mani del palleggiatore (mia nota: un tempo chiamata veloce anticipata ora rappresenta la quasi totalità degli attacchi in veloce nella maschile).
- c. **2° Tempo:**
l'attaccante avvia l'ultimo passo della rincorsa quando la palla è nelle mani del palleggiatore.
- d. **3° Tempo:**
L'attaccante inizia la rincorsa dopo che la palla è uscita dalle mani del palleggiatore.

Differenze:

1. nel 1° e 2° tempo , il tempo di attacco è determinato chiaramente;
2. nel 3° tempo è più difficile individuare il giusto tempo di attacco in quanto si parte dopo che la palla è uscita dalle mani del palleggiatore. Ma la scelta del tempo dipende dalla zona di alzata (zona 1, 2 o 3), dall'altezza della parabola. Quindi il tempo di attacco è sempre diverso. Il terzo tempo è la schiacciata più difficile perché:
 - il muro è piazzato;
 - la difesa è già pronta;

- ogni volta devo cercare un tempo diverso.

Per i motivi su esposti **devo far iniziare ad apprendere l'attacco, da subito** (secondo il relatore è il **primo fondamentale che deve essere insegnato**, specie nelle maschili).

FASI DI ATTACCO:

1 RINCORSA

2 STACCO – CARICAMENTO

3 COLPO SULLA PALLA E CHIUSURA

1. RINCORSA

riguardo alla rincorsa il relatore considera 4 sottofasi: purtroppo spesso si tiene i ragazzini ad attaccare vicino ai 3 metri. L'imprecisione delle alzate vuole che la maggior parte di esse siano proprio sui tre metri. Risultato: noi chiediamo ai ragazzini di arrivare dietro la palla e loro invece arrivano quasi sempre sotto o davanti ad essa. Non è colpa loro se sbagliano, è il punto di partenza della rincorsa che è sbagliato. Questo succede in particolar modo nell'U.14.

FASE PREPARATORIA: deve essere insegnata. E' quella fase in cui si fa uno spostamento, nell'istante in cui la palla va dal difensore al palleggiatore. Questo spostamento deve essere insegnato e deve essere il più rapido possibile perché deve consentirmi di essere il più fermo possibile, nel punto del campo più idoneo, prima di iniziare la rincorsa. Se sono fermo infatti sono facilitato nella scelta del giusto tempo della rincorsa.

Anche ad alto livello capita di vedere un atleta che effettua un saltello prima di iniziare la rincorsa. Questo saltello serve per prendere il tempo, ad esso seguirà la rincorsa vera e propria.

Il RITMO della rincorsa va dal lento al veloce e l'ultimo passo è un balzo (un passo più lungo e veloce). Se abbiamo ragazzini che fanno la rincorsa al contrario: gli altri passi lunghi e l'ultimo corto e lento, dobbiamo cambiargliela subito perché altrimenti schiacceranno meno forte e in futuro si troveranno in difficoltà a cambiare il tempo di attacco.

C'è spazio tra il corpo e il punto in cui attacco che mi consente di anticipare o ritardare il colpo.

Ganev è un atleta di alto livello che esegue questo tipo di rincorsa rovesciata. Lui riesce comunque ad avere una grande efficacia in attacco perché mette in atto una miriade di adattamenti personali .

Se non riusciamo a cambiare la rincorsa al nostro atleta, un alternativa è quella di farlo arrivare nell'ultimo passo a piedi pari.

DIREZIONE DELLA RINCORSA: per un destro (per un mancino il tutto è chiaramente invertito) è la seguente:

SX - DX - SX

Importante è l'apprendimento dell'attacco da posto 2 che in genere da molti problemi. La rincorsa da posto 2 perpendicolare a rete aiuta ad attaccare sulla parallela.

In questa zona del campo, nelle giovanili (specie U.14), è importante far attaccare partendo da molto dentro il campo, anche se poi **Pasinato** attacca da fuori.

In entrambi i tipi di rincorsa arrivo a rete nello stesso modo.

Durante la prima fase della rincorsa le braccia sono usate come quando camminiamo. Nell'ultimo passo le braccia devono essere slanciate il più possibile indietro (più slanciamo più saltiamo). A volte il disequilibrio in volo è dovuto ad un difetto di slancio.

2.CARICAMENTO

C'è chi porta il gomito del braccio di caricamento:

- A) molto alto, all'ALTEZZA DELLA FRONTE;
- B) all'ALTEZZA DELL'ORECCHIO;
- C) all'ALTEZZA DELLA SPALLA;
- D) SOTTO LA SPALLA.

A questo punto sorge il dubbio di quale modello scegliere quando spieghiamo il caricamento:
Modello A): consente di prendere la palla molto in alto ma non consente di imprimere alla stessa molta forza.

N.B.: Più in basso è il gomito -più difficoltà abbiamo a prendere la palla in alto più il nostro attacco sarà forte.

Il modello che consiglio è quello B): caricare con il gomito all'altezza dell'orecchio.

N.B.: se un ragazzino porta naturalmente il gomito di caricamento molto basso, sarà difficile che in futuro gli faremo fare il centrale; ma questo è un qualcosa che va gestito dopo.

3.COLPO SULLA PALLA

La palla si deve colpire:

1. alta,
2. davanti,
3. sulla destra (per un destro), in modo da essere in equilibrio nella fase di volo.

N.B.: quando correggo devo stare anche dietro e lateralmente al mio atleta e non solamente di fronte. Infatti se l'atleta è in condizione di equilibrio nella fase di volo lo posso vedere solo se lo guardo da dietro. Ricordiamoci che solo un buon equilibrio nella fase di volo ci consente di scegliere il colpo di attacco.

Una volta trovato il giusto tempo di attacco e la giusta posizione della palla rispetto al nostro corpo è necessario.

1. l'impatto con la palla, che deve avvenire sulla mano,
2. la frustata di polso,
3. la chiusura del braccio.

N.B.: a volte anche una chiusura sbagliata, specie con il braccio sinistro (per un destro) limita l'atleta nella scelta del colpo.

3.bis "la CHIUSURA"

Il metodo di chiusura più ortodosso è il seguente:

nella fase di chiusura il braccio sinistro va a chiudere al centro del corpo e il braccio destro va a raggiungere il braccio sinistro incrociando.

DIDATTICA

La moderna metodologia ci dice che si insegna per tappe:

1. **Far vedere un gesto tecnico.** A questo riguardo ribadiamo, specie quando non si hanno molti allenamenti alla settimana, l'utilità dei mezzi audiovisivi che possono essere visti anche al di fuori

dell'orario di allenamento.

2. **Far eseguire il gesto tecnico** attraverso una esercitazione opportunamente studiata e ripresa con la videocamera.
3. **Far rivedere all'atleta la sua esecuzione**, specificando 3 o 4 cose al massimo.
4. **Ripetere l'esecuzione dell'esercizio cercando di puntualizzare 1 sola cosa (o chiave).**
5. **Far rivedere all'atleta la sua esecuzione** ecc...

N.B.: In questo periodo è importante farli attaccare molto.

Spesso a torto facciamo fare la rincorsa in maniera troppo analitica e partendo dai 3 metri. Ribadiamo che è meglio partire da più indietro e senza stare troppo dietro a questi ultimi "tre passi". Non dimentichiamoci di individualizzare il lavoro in base alle esigenze personali di ognuno.

ESERCIZI

La Rincorsa:

può essere utile tracciare a terra la traiettoria corretta di rincorsa o la successione degli appoggi.

La manualità:

- 1) attaccare con il braccio alto e curando la chiusura del polso in modo che la palla colpisca prima a terra (nello spazio di 1 metro, 1 metro e mezzo, compreso tra una linea e il muro) poi sul muro;
- 2) attaccare di seguito a muro cercando di colpire la palla sempre con il braccio alto e chiudendo col polso;
- 3) attaccare come nell'esercizio 1) ma cercando di colpire terra nello spazio delimitato da un cerchio poggiato al pavimento e aderente al muro.

Sequenza per insegnare a colpire la palla al volo:

Per prima cosa è necessario inviare palloni con una forte componente verticale. Pian piano si aumenta la componente orizzontale e la distanza dell'attaccante da rete e dal palleggiatore. In questa fase è essenziale che chi lancia la palla sia preciso e dia sempre palle dello stesso tipo.

N.B.: In tutti gli attacchi in 3° tempo, a prescindere che il palleggiatore si in posto 3 o in posto 2, l'attaccante deve partire dopo che la palla ha lasciato le mani del palleggiatore.

RICAPITOLANDO

1. La giusta sequenza della rincorsa: insegnare la fase di preparazione e la sequenza sx, dx sx ma approfondendo solo più avanti il discorso dell'ultimo passo: lungo e reattivo.
2. La palla deve essere colpita davanti alla spalla.
3. Il caricamento del gomito deve essere all'altezza dell'orecchio.
4. La MANUALITA': dobbiamo lavorare molto sulla mano perché ci consente di sbagliare poco, di fare punto anche quando se siamo bassi di statura. Alla manualità dobbiamo dedicare un grande volume di lavoro.

In **U.16**:

cambia il sistema del cambio palla: in banda e al centro si gioca una palla più bassa (che può essere una mezza e a volte anche un 1° tempo) ma in linea di massima è sempre un 3° tempo quindi l'attaccante parte dopo che la palla esce dalle mani del palleggiatore.

Il problema è se insegnare a questo livello il 1° tempo.

Le considerazioni che ci portano a decidere quando è il momento di inserire il 1° tempo sono le seguenti:

- a. Ricezione precisa: possiamo giocare il 1° tempo sul cambio-palla;
- b. Appoggi precisi su "palle gratis" (palla regalata): anche se non siamo bravi in ricezione possiamo giocare il 1° tempo su palle regalate dall'avversario;
- c. Se la ricezione e/o gli appoggi sono precisi prima di inserire l'attacco di 1° tempo dobbiamo controllare le caratteristiche dei nostri giocatori:
 - saltando devono arrivare sopra la rete;
 - ci devono arrivare senza il bisogno di spingere troppo con le gambe (vanno cioè sulla rete rapidamente)

Ricapitolando: inserirò l'attacco di primo tempo se i miei atleti hanno le caratteristiche fisiche adatte.

Quando?

- in ricezione, se ho una buona ricezione,
- su palla regalata, se la ricezione non è precisa ma lo sono gli appoggi,
- sempre, quando la palla arriva precisa al palleggiatore.

A questo punto dobbiamo cominciare a dare un nome ad ogni tipo di palla :

- mezza o alta per la banda;
- veloce o mezza per il centro.

NOTE

1. E' l'attaccante che deve decidere che palla attaccare. Solo lui sa se è pronto per attaccare una mezza o una palla alta. Il compito del palleggiatore è quello di dargliela precisa.
2. Una volta che decidiamo di insegnare il 1° tempo non vuol dire che escludiamo la mezza al centro. Ricordiamoci che è l'attaccante che decide se si sente pronto ad attaccare il 1° tempo o la mezza.
3. Per arrivare in anticipo sul primo tempo bisogna essere veloci nello stacco. Per prendere correttamente il tempo è importante sapere in che momento partire in funzione della mia velocità.
4. Ogni volta che chiamo il primo tempo al mio palleggiatore devo essere pronto ad una ricezione precisa ed avere il corpo sbilanciato in avanti, poi se la ricezione è sbagliata mi fermo e riprendo il tempo per una mezza.
5. L'efficacia di un attacco in 1° tempo è maggiore sulle palle gratis che non sulle ricezioni perché in ricezione sono diverse le traiettorie di rincorsa in base alla posizione occupata dal centrale nello schema di ricezione. Queste diverse situazioni in cui si viene a trovare il centrale vanno allenate e invece molto spesso vengono trascurate.

COMPITI DEL CENTRALE

- a. Quando il centrale stacca deve avere il palleggiatore davanti a se.
- b. Deve essere già in aria quando il palleggiatore alza la palla.
- c. Deve usare una tecnica di caricamento e chiusura che gli consenta di colpire rapidamente la palla.

- d. Questo è valido soprattutto per atleti non troppo alti:
- non effettuare un accentuato arco dorsale,
 - tenere il gomito molto alto all'atto del caricamento,
 - attaccare quasi esclusivamente di polso.

N.B.: l'efficacia del primo tempo è dovuta più che alla forza dell'attacco, alla sorpresa, alla sua capacità di trovare impreparato il muro e la difesa.

DIDATTICA

- Dobbiamo insegnare ad attaccare la palla in fase ascendente: mettiamo i ragazzi in fila e alziamo la palla a due mani dal basso prendendo noi il tempo sulla loro rincorsa. Ricordiamo ai ragazzi che la rincorsa deve possedere stacco rapido e continuità.
- Quando riescono ad attaccare palloni ascendenti mettiamo il palleggiatore a fare delle autoalzate con il centrale che cerca di partire per tempo.
- Poi si inizia ad attaccare in 1° tempo effettuando degli appoggi all'alzatore: le prime parabole di alzata dovranno essere sempre uguali; ma via via che il centrale diventa bravo bisogna variare le parabole per ricreare possibili situazioni di gara.

U.16 – IL 3° TEMPO

Dall'U.16 in poi tutto quello che è stato fatto prima va analizzato per vedere quali sono i loro difetti. Mentre in U.14 il lavoro è simile per tutti gli atleti, in U.16 si comincia ad effettuare un lavoro individualizzato.

1. Richiediamo una differenziazione più marcata dell'ultimo passo (richiediamo che l'ultimo passo sia un balzo perché hanno la forza per farlo)
2. Chiediamo un colpo più forte che deve essere effettuato non tanto aumentando l'arco dorsale, ma aumentando la torsione del busto.
3. Riguardo alla manualità vale ciò che è stato detto in precedenza per l'U.14.
4. Abbiamo in questa fase uno sviluppo della tattica dell'attacco del 3° tempo dato che c'è spesso il muro a due. Questo è importante dato che molto spesso ci lamentiamo con i nostri atleti perché non sfruttano a dovere tutte le possibilità di attacco che hanno ma non ci curiamo di insegnarglielo. Tra le tante possiamo cominciare ad insegnare loro il MANI – OUT ma per il momento solo quello sulla mano esterna.

U.18

Nella fase di cambio palla si aggiungono altri tipi di parabole di attacco:

1. Palla in banda spinta (2° tempo):
 - si avvia l'ultimo passo quando la palla è nelle mani del palleggiatore,
 - l'attacco avviene ad una maggiore distanza da rete,
 - l'attaccante non deve inarcare eccessivamente la schiena in modo da "rubare palla" all'avversario,
 - si usa meno la schiena rispetto all'attacco di 3° tempo,
 - rispetto all'attacco di 1° tempo si usa di più la spalla e il braccio,

- elemento importante per questo tipo di attacco, come per il 1° tempo è la "sorpresa". Per rendere questo tipo di attacco più efficace le atlete dovranno imparare a fare la rincorsa in una direzione e attaccare in un'altra (ex. la giocatrice di posto 4 dovrà saper fare una rincorsa molto in diagonale verso posto 5 ed essere in grado di attaccare in posto 1).
2. Attacco ad incrocio,
 3. Attacco dalla seconda linea.
 4. Si deve esaminare e correggere la tecnica individuale di ogni atleta.
 5. Occorre insegnare i vari tipi di rincorsa:
 - si comincia ad insegnare l'attacco da fermo da posto 2,
 - e l'attacco dopo rincorsa molto diagonale (rincorsa con stacco ad un piede).
 6. Si fa più attenzione sul braccio alto quando si colpisce la palla.
 7. Da questo momento il palleggiatore farà **palleggio neutro**.