

LO SVILUPPO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA NEI FONDAMENTALI “**ALZATA e ATTACCO**” nella pallavolo femminile

Lezione del 16/03/2007

Rimini

Introduzione

Le tecniche di ricezione, alzata e attacco trovano il loro sviluppo con la specializzazione dei ruoli.

Se in un gruppo inizialmente cerchiamo di far provare un po' tutto a tutti poi è importante *allenare bene i nostri giocatori nei fondamentali in cui sono più dotati.*

Questo approccio permette di:

- farli crescere tecnicamente
- rendere importanti molti giocatori all'interno della squadra
- motivare i giocatori (dare degli obiettivi raggiungibili)
- rendere più sicuri e determinati in gioco

chiaramente l'ottica di questo approccio deve essere sempre quello di una valutazione di prospettiva delle potenzialità della giocatrice.

ALZATA

- **SELEZIONE DEI PALLEGGIATORI**
- **SVILUPPO DELLA TECNICA**
- **SVILUPPO DELLA TATTICA**

SELEZIONE DEI PALLEGGIATORI

Nella scelta del P. occorre valutare:

- Mani buone (significa gestire bene la palla in entrata (soffice) e in uscita (veloce))
- Velocità negli spostamenti
- Precisione nell'alzata
- Buona visione di gioco
- Altezza
- Intelligenza

spesso nei gruppi che alleniamo noi la scelta è obbligata, anche se in realtà la valutazione deve essere fatta sulle capacità futuribile della giocatrice.

Chiaramente molto utile allo scopo è la scelta del modulo di gioco con doppio palleggiatore.

L'errore comune che si commette nella scelta del palleggiatore è che lo si sceglie troppo presto e lo si specializza troppo tardi.

- **SVILUPPO DELLA TECNICA**

- *Fissare le tecniche di alzata*
- *Precisione*
- *Scelta degli esercizi*

1^ FASE

- **Grande padronanza del palleggio di base**
 - ***Parole chiave:* PRENDO - SPINGO - SEGUO**
- Mani (entrata e uscita)
 - ***Parole chiave:* POLSI MORBIDI – DITA RIGIDE**
- Piedi sfasati
- Braccia
 - ***Parole chiave:* “mani partono uguali e arrivano uguali” – braccia non completamente distese”**
- Busto
- Coordinazione braccia-gambe

Problemi

Con il sistema di **gioco del P. in zona 3** si sta creando una grande difficoltà che è che tutti i P alzano con i pollici avanti e la palla avanti, non sopra la fronte.

Inoltre non curando ormai più di tanto la tecnica del palleggio perché non conviene non essendoci più il fallo nel primo tocco. È diventata più difficile “inventare un palleggiatore”.

II^ FASE

Differenziare il palleggio

nella fase cambio palla (palla vicino a rete)

Per avere:

- Maggiore efficacia con i miei schiacciatori (al centro è possibile giocare un 3° tempo o un 1° tempo)
- Maggiore efficacia con il muro:
 - a) rubare spazio
 - b) imprevedibilità

I tempi del palleggiatore:

- Osservare il ricevitore prima che questi tocchi la palla
- Essere in posizione di arrivo al tocco del ricevitore
- Guardare il posizionamento del muro avversario subito dopo il tocco della ricezione
- Se R positiva aspettare il centrale prima di alzare

nella fase punto (palla lontana da rete).

FASE PUNTO allenare l'alzata con spostamenti simili al gioco e quindi molto ampi:

- uscita da muro
- uscita da posizione di difesa
- uscita dopo copertura
- sotto rete (quando la ricezione è sbagliata)
- alzata in bagher laterale

In questa situazione di gioco è necessario curare le modalità di spostamento, osservando i seguenti aspetti:

- nella posizione di arrivo il P. aspetta con le ginocchia leggermente piegate pronte a partire;
- in prossimità della palla i passi diventano piccoli e veloci;
- in area di palleggio le ginocchia sono dolcemente piegate;

Per fermarsi sotto la palla è necessario spingere di caviglie e fare un saltellino.

Quando la palla è lontana, corro, arrivo e spingo la palla con la spinta delle caviglie, trasformando la mia velocità di corsa nella spinta giusta da dare alla palla.

Avendo difficoltà a fermarmi in questa situazione, sono le caviglie che si assumono quasi per intero questo compito.

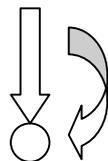
Occorre fare attenzione che poi tutto il mio corpo vada in direzione dell'alzata.

TECNICA 1

□ frontalità busto - piedi

□ frontalità solo busto

Osservazione ⇒ Una situazione frequente che non consente di girare il busto è quando si arriva troppo diretti verso la palla,



occorre invece arrivare sulla palla con una corsa un po' rotonda, con il piede destro già direzionato e il sinistro si gira quando arriva la palla.

TECNICA 2

□ Palleggio laterale

Tutto il corpo va dietro la palla

Importante è non sbilanciarsi col busto dietro (il busto fa la stessa traiettoria della palla), la parte interna del corpo va sopra la parte esterna.

Se mi sbilancio dietro: dal 6 verso 4 ⇒ l'alzata è troppo attaccata

dal 6 verso 2 ⇒ l'alzata è troppo lontana

TECNICA 3

Alzata in bagher

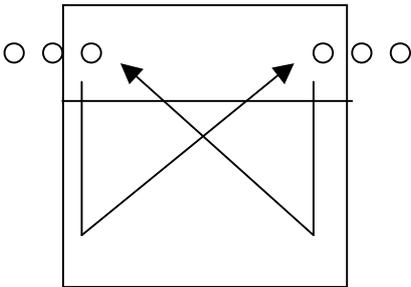
- Alzata da lontano in bagher (tecnica importante per tutte le giocatrici)
- Bagher laterale (busto è aperto verso il punto di partenza della palla) con braccia che finiscono a cucchiaio e passo che segue la traiettoria d'alzata;

COME ALLENARLO:

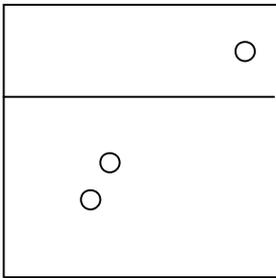
- lancio di T con traiettoria bassa e morbida (in zona 5 ad 1,5mt dalla riga di fondocampo) da 1 mt di distanza con il giocatore in posto 6 a 2,5 mt dalla riga di fondocampo che fa un'alzata in bagher in zona 4
- lancio di T con traiettoria bassa e morbida (in zona 2) da 1 mt di distanza con il giocatore in posto 6 a 2,5 mt dalla riga di fondocampo che fa un'alzata in bagher in zona 4
- SITUAZIONE DI GIOCO PER P:
 - Da muro o difesa di zona 2 o da zona di attesa
 - Alzate arrivando con piede sinistro dietro
 - Da difesa di posto 1 con spostamento a sinistra
 - Alzate arrivando con piede sinistro dietro
 - Da difesa di posto 1 con spostamento avanti
 - Alzate arrivando con piede destro dietro

ESERCIZI PER L'ALZATA

(da fare tutti)



Effettuare un palleggio di controllo lontano da rete e poi una alzata al compagno



Treccia : se si vuole allenare la tecnica, si sta fermi, mentre se la si fa come riscaldamento si gira.

FASE CAMBIO PALLA allenare le alzate con le penetrazioni:

Dove andare?

Andare sempre verso la zona 2 (anche se si penetra da zona 6), perché è molto difficile alzare una palla che viene da sinistra.

E' necessario stare un po' staccati da rete per vedere sia l'avversario a muro che i compagni di ricezione. (Questo anche quando si è in prima linea).

Quando fermarsi?

Al momento della ricezione, quando avviene l'impatto della palla con le braccia del ricettore, ci si ferma un attimo (tempo), si valuta dopo di che si riparte.

Come fermarsi?

Il piede destro è quasi parallelo alla rete e il sinistro rivolto verso il ricevitore (circa a 45°).

Attendere la palla con i piedi paralleli si hanno grossi problemi sui palloni che vanno verso zona 2 e sulle alzate di palloni lontani da rete:

TECNICA

Braccia alte ma non distese, solo polsi e braccia che vengono utilizzate solo quanto basta per reclutare la forza per arrivare comodamente in 4 (i maschi le possono tenere più distese rispetto le donne), peso del corpo sul piede sinistro. (E' una posizione neutra che mi consente di iniziare la sfida con il muro avversario).

ESERCIZI

Esercizi per la sensibilizzazione dei polsi nell'entrata e nell'uscita della palla.

Esercizi con palle mediche.

Alzate in bagher laterale.

III^ FASE

FASE PUNTO gestione dei palloni non tanto staccati da rete (3 metri), anche da questa posizione il palleggiatore può dar fastidio al muro avversario.

TECNICA

Busto sempre rivolto verso posto 4, palleggio laterale in posto 2.(attenzione a non anticipare con la schiena).

Prendere confidenza con il palleggio in rullata e in scivolata.

CAMBIO PALLA gestione dei palloni che oltrepassano la rete (palle alte)

TECNICA

Alzata a 2 o 1 mano.

Nella alzata ad una mano occorre tenere le dita rigide e utilizzare solamente la forza della mano.

È possibile utilizzare due tecniche:

- ◆ Lavoro solo di polso
- ◆ Spinta anche del braccio (questa tecnica si utilizza meglio quando la palla arriva più tesa).

L'alzata in salto deve essere allenata come una tecnica nuova, quindi è necessario ricontrollare tutti quegli aspetti che abbiamo consolidato sul palleggio da terra; non lo si deve considerare come palleggio + salto, ma appunto come una tecnica nuova, in quanto viene eliminata la coordinazione delle gambe.

OSSERVAZIONE ⇒ i palleggiatori spesso la utilizzano sulle palle molto alte, in quanto è più facile prendere il tempo.

LA PRECISIONE

E' il fattore che determina il passaggio da una fase all'altra.

1. Dipende da:

- q Spostamento anticipato sotto la palla
- q Coordinazione braccia – gambe
- q Uscita della palla dalle mani, simmetrica, in direzione della zona d'alzata

2. È determinata da:

- q Mole di lavoro
- q Numero di situazioni di gioco analizzate e risposte in allenamento
- q Scelta degli esercizi

CRITERI DI SCELTA DEGLI ESERCIZI

§ Semplicità e alto numero di ripetizioni

§ Allenare le varie tecniche in situazione

- ferma

- dopo spostamento

- acrobatica

§ Riproporre le azioni più frequenti o/e che mettono più in difficoltà l'alzatore durante la partita

Esercizio di precisione con l'alzatore:

palleggiatore in piedi o a sedere (zona 2/3), deve palleggiare in zona 4, in mezzo c'è il seggiolone dell'arbitro; l'alzata deve superare il seggiolone e cadere subito dopo. (il seggiolone va messo a circa ½ - 1 metro dalla linea laterale.

- SVILUPPO DELLA TATTICA

- precisione (è già una forma di tattica)

- conoscenza propri attaccanti

- conoscenza del muro avversario

- utilizzo dei vari tipi d'attacco in funzione del muro

- osservazione degli spostamenti del muro

es.: con ricezione precisa, ma spostata rispetto la zona 2-3, far girare la palla.

OSSERVAZIONE ⇒ l'alzatore gestisce i tempi d'attacco, cioè per far funzionare il gioco veloce deve fare in modo che vengano rispettati i tempi d'attacco.

Quindi ad esempio se il palleggiatore gioca delle palle spinte alle bande prima di servire gli schiacciatori deve far saltare il centrale in primo tempo.

Oppure non si ha una buona situazione di gioco quando il centrale è normalmente in ritardo e il palleggiatore serve i primi tempi in palleggio in salto.

FASE CAMBIO PALLA

Palla alla banda: la traiettoria del III tempo è un po' più bassa rispetto a quella dell'under 14

- Questo tipo di traiettoria è più facile da attaccare, in quanto ha più punti d'attacco. Deve sempre cadere sull'asta; l'attaccante su questa palla parte sempre dopo che il palleggiatore ha alzato.
- Per poter eseguire questo tipo di parabola è necessario utilizzare i polsi e non le gambe
- In genere questo tipo di alzata è più precisa, in quanto per eseguirla vengono utilizzati meno parti del corpo. (gambe, braccia, polsi)

Attacco

E' il fondamentale più importante della pallavolo, perché chi meglio attacca vince; è il gesto tecnico più spettacolare e gratificante per i ragazzi anche se è uno dei più difficili da insegnare.

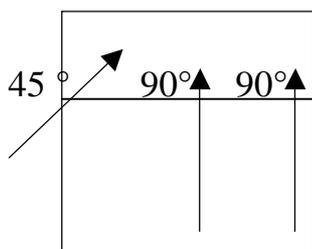
· **La rincorsa**® può essere composta da quattro passi (si parte con il piede destro avanti per i destri, viceversa per i mancini) oppure tre passi (piede sinistro avanti per i destri, piede destro avanti per i mancini). La sequenza dei piedi è: destro avanti, sinistro-destro- sinistro per i destri; sinistro avanti, destro-sinistro-destro per i mancini. una volta imparata la sequenza è difficile cambiarla; per cui se vi capita un ragazzo con la rincorsa rovesciata, va bene correggerlo indicativamente fino ai 14-15-16 anni.

Il primo passo è di direzione, perché eseguito verso la palla, l'ultimo passo

(in realtà è un balzo) è il più lungo ed è differenziato: piede destro perpendicolare alla rete e piede sinistro quasi parallelo alla rete (per i destri; per i mancini è il contrario). Dopo il balzo si arriva con i talloni e si rulla sui piedi.

Vantaggi di questo tipo di rincorsa: ho sempre la parte che schiaccia dietro la palla, riesco a tirare più forte, posso variare il tempo della schiacciata (ad esempio ritardando di schiena o anticipando il colpo con il braccio), posso variare il colpo (tirare diagonale o lungo linea). Nella rincorsa il bacino si abbassa, le braccia seguono il movimento del corpo (nel primo passo) come quando si cammina (braccio sinistro in dietro, gamba destra avanti : le braccia sono in ogni caso rilassate); nel secondo passo le braccia vanno dietro, formando con il busto un angolo di 45°-60° o più grande a seconda della mobilità articolare individuale delle spalle (purché questo non provochi uno sbilanciamento esagerato in avanti).

Angolazione della rincorsa rispetto alle zone di salto: nella figura qui sotto sono riportate le angolazioni di salto a seconda che si schiacci da zona due, tre, quattro.



Naturalmente gli angoli sopra indicati ci danno un'indicazione generale, varieranno poi a seconda delle situazioni che dovrò risolvere e a seconda d'altri fattori che mi suggerirà il gioco.

Oss® In U 14 l'alzata non è quasi mai precisa: è quasi sempre staccata. Per questo motivo è opportuno fare la rincorsa dai quattro, quattro metri e mezzo, piuttosto che dai tre metri, come si vede spesso.

Oss® Da posto quattro in U 14 non bisogna far partire i ragazzi troppo fuori dal campo, perché (a volte per problemi di forza, a volte per problemi di tecnica) le alzate sono spesso corte.

Oss® Da posto due si parte dentro, così se la palla è corta riesco a schiacciarla meglio.

Oss® Come regola generale da posto due più la palla è spostata verso zona quattro più mi avvicino al palleggiatore (regola che vale ancor di più in U 14).

• **Lo stacco®** Le braccia salgono insieme e si separano: il sinistro mira la palla, il destro comincia il caricamento.

• **Il caricamento del braccio®** Vi sono diversi tipi di caricamento:

a) il gomito va dietro alto all'altezza dell'orecchio. questo è il più facile da insegnare e dà subito frutti;

b) con gomito che guarda verso l'alto;

c) si sfilava il gomito verso dietro: è il più complesso da insegnare, però permette di tirare più forte.

Quello che solitamente si insegna: il gomito va verso dietro passando al di sopra della spalla in modo che, all'incirca, gli angoli avambraccio-braccio, braccio-busto siano di 90°; la mano è rilassata e non ruota verso fuori (la rotazione verso fuori potrebbe creare problemi di manualità, anche se aiuta a meglio caricare il braccio d'attacco); il busto segue con una torsione il movimento di caricamento del braccio.

- **Colpo sulla palla®** La palla va colpita avanti con il braccio disteso: finita la fase di caricamento si sale con la spalla destra, il sinistro comincia contemporaneamente a scendere, il gomito si distende in modo che il braccio descriva una forma circolare, la mano fascia la palla durante la frustata; il sinistro scende dentro il corpo nel colpo dritto e nel colpo interno (per bilanciare la frustata sulla palla dell'altro braccio), scende fuori dal corpo nel colpo esterno.
- **Caduta®** Per ricadere bisogna utilizzare tutti e due i piedi, le ginocchia si piegano per ammortizzare l'impatto con il terreno. Naturalmente più si è equilibrati in aria più è facile ricadere.

Alcune osservazioni:

Oss® L'esercizio A lancia la palla verso l'alto, B fa la rincorsa e prende la palla con due mani nel punto più alto è utilizzato per correggere il tempo di salto. Tale esercizio non è molto valido perché non rispetta il fatto che la palla va colpita avanti. Se proprio lo si vuole utilizzare imporre di prendere la palla davanti agli occhi e non sopra la testa.

Oss® Il salto non deve essere completamente verticale, ma un po' in lungo.

Oss® In U14 è importante insegnare la giusta sequenza di passi e ad essere veloci (sequenza di passi: fase di preparazione, tempo, rincorsa).

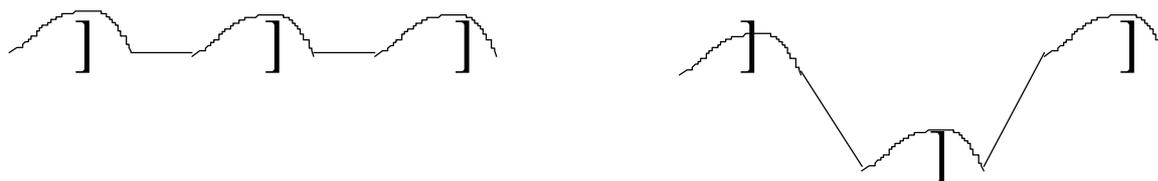
Oss® Il concetto di tempo (momento in cui spezzo la rincorsa mi preparo, valuto poi parto) spesso si cura troppo poco in U14. Invece è molto importante farlo.

Le parole chiave dell'attacco:

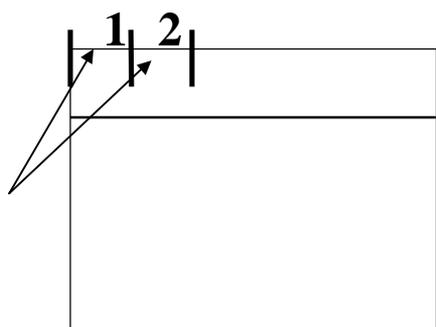
1. I piedi vanno verso la palla.
2. La rincorsa deve essere lenta all'inizio, veloce alla fine.
3. Caricamento (come sopra descritto con braccio dietro e torsione del busto).
4. Il colpo sulla palla va fatto tirando forte e fasciando sopra la palla.

Esercizi:

- Nel riscaldamento: correre, al battito di mani dell'allenatore fare tempo poi sx-dx-sx (tre passi) o dx-sx-dx-sx (quattro passi).
- Nel riscaldamento: corsa in cerchi al battito di mani tempo e rincorsa.
- Nel riscaldamento: per lavorare sulla forza fare rincorse superando ad esempio tre ostacoli allineati e non allineati (vedi figura sotto).



- Allungare secondo passo: fare la rincorsa superando un tappetino (capiscono che il secondo passo è più lungo e assomiglia ad un balzo). Questo non è comunque un esercizio da fare troppo in U14 (ci sono problemi di forza nella spinta), è meglio lavorarci di più in U16.
- Sinistro basso: tengo due palline da tennis in mano, faccio la rincorsa per l'attacco, mentre sono in volo lascio in alto la pallina sulla mano sinistra e lancio simulando l'attacco con la destra (viceversa per i mancini);
- Sinistro basso: si fa la rincorsa per la schiacciata partendo con una pallina da tennis sulla mano sinistra, in volo cambio mano e lancio la pallina con la destra.
- Gomito basso: fare esercizi senza salto con lancio da sotto sia con pallone simulando l'attacco sia prendendo, tenendo già le braccia alte, una pallina (con il braccio d'attacco) che ci viene lanciata dal basso (da davanti).
- Per imparare bene la sequenza: rincorsa e attacco con palla ferma.
- Per la scelta del tempo: battere le mani prima di partire per l'attacco o tenere il giocatore per la maglia e lasciarlo quando è ora di partire.
- Valutazione traiettoria: utilizzare due astine come in figura; l'attaccante chiama 1 o 2 prima di attaccare a seconda che l'alzata cada tra le prime due astine o tra le altre.



Osservazione→ un esercizio di valutazione come questo è facilmente inseribile anche durante il gioco (es. globali).

ATTACCO

PRIMO TEMPO

Attacco da posto 3: oggi anche le migliori under 16 giocano solamente con il II tempo.

Per poter attaccare un buon primo tempo mi occorre:

- ◆ Una buona ricezione
- ◆ Un buon alzatore che sappia alzare in primo tempo
- ◆ Un buon attaccante che salta molto

Non si può decidere a priori per il palleggiatore: si insegna poi si vede come va, anche perché se non gli si dà l'opportunità di provarlo è improbabile che possa imparare a giocare veloce. (non ci dobbiamo rifugiare nella scusa di non giocare primi tempi perché non abbiamo un alzatore all'altezza).

Occorre insegnare diversi tipi di traiettoria di alzata e dare un nome alle diverse palle. È l'attaccante che deve chiamare la palla che vuole ogni volta che la situazione non permette di giocare il tipo di schema stabilito dal palleggiatore.

ESERCIZIO

Il palleggiatore fa una piazzata per lo schiacciatore che appoggia e poi va ad attaccare, gli attaccanti danno degli appoggi variati (corti, lunghi, staccati....) e in base all'appoggio fanno la chiamata più indicata.

È bene iniziare a giocare primo tempo chiarendo da subito quando andare in primo tempo e quando no.

Si gioca primo tempo:

- In cambio palla
- Su palla regalata

Si inizia giocandolo solo in condizioni di palla gratis, per poi inserirlo anche nelle prime azioni di cambio palla.

Tempi di partenza

I tempo: Quando la palla è nelle mani del palleggiatore, lo schiacciatore deve essere in

aria. L'alzatore effettua una alzata verticale.

II tempo: Lo schiacciatore fa il primo passo prima che la palla esca dalle mani del palleggiatore.

III tempo: Lo schiacciatore parte dopo che la palla è uscita dalle mani dell'alzatore.

La caratteristica del primo tempo è quella di rubare il tempo al muro avversario e alla difesa (che non sarà ben piazzata).

Obiettivo: nel primo tempo non è di tirar forte, ma quello di far star la palla il meno possibile sopra la rete; anche i ragazzi dovranno valutare la qualità del loro primo tempo principalmente da questo aspetto.

Inizialmente il primo tempo non verrà bene e in ogni caso, noi allenatori non dovremo scendere a compromessi e decidere di giocare con primi tempi più facili (primi tempi ritardati). Così facendo verrebbe meno l'obiettivo principale che ci siamo prefissati.

Posizione d'attesa: lo schiacciatore è pronto a partire nel momento in cui la palla è nelle braccia del ricevitore, con il peso del corpo proteso in avanti.

Appena la palla viene toccata dal ricevitore, il centrale parte, ma se

la ricezione non è buona, si spezza la rincorsa e si riparte prendendo il tempo giusto.

Caricamento: a differenza degli altri tempi, nel primo tempo bisogna avere il braccio alto e già pronto. Nel movimento dell'ultimo passo le braccia iniziano a salire e devono essere alte prima di iniziare la spinta con gli arti inferiori,

(nell'attacco di secondo o terzo tempo la spinta braccia e gambe deve essere simultanea, coordinata). La palla deve essere colpita mentre sale e il colpo deve essere fatto solo di polso, (soprattutto ai livelli più bassi).

Importante è non attaccare mai diritto.

ESERCIZI PER IL PRIMO TEMPO

Il fatto di colpire una palla che sale richiede una manualità specifica diversa da quella richiesta in un attacco di secondo o terzo tempo, dove si attacca una palla che scende.

Si inizierà ad allenare l'attacco di primo tempo con esercizi analitici passando poi velocemente al globale.

1. A lancia la palla (o pallina) a B che mentre fa l'ultimo passo, prende la palla in alto mentre sale, senza però saltare. (questo esercizio serve per coordinare la spinta delle braccia nel primo tempo).
2. A lancia una pallina a B dall'altra parte della rete, B deve prenderla sopra la rete con le braccia alte, dopo aver rincorso e saltato.
3. Contro il muro per allenare la sensibilità, lanciare la palla dall'alto al basso e a braccio alto colpirla solo con il polso, mentre la palla sale. Fermare la palla dopo ogni colpo.
4. A in posizione d'alzatore, lancia da sotto la palla a B che, dopo aver eseguito tutto il movimento, colpisce la palla mentre sale.
5. L'alzatore si passa la palla facendo un palleggio di controllo, e variando di volta in volta l'altezza del palleggio, alza in veloce al compagno che deve valutare il tempo, rincorrere ed attaccare.
6. Primo tempo con passaggio della palla da parte dell'allenatore.
7. Primo tempo con appoggio del compagno, che inizialmente dovrà cercare degli appoggi con traiettoria simile.
8. Il compagno fa un appoggio, mentre lo schiacciatore parte da posizione di ricezione.
9. Solo alla fine inserire esercizi con il muro.

La traiettoria dell'alzata di primo tempo deve essere DIRITTA VERSO L'ALTO senza parabole. I polsi spingono verso l'alto non in avanti.

CHIAVI

RUBARE LA PALLA DA RETE la palla deve rimanere il meno possibile sopra la rete.

GUARDARE IL RICEVITORE E PARTIRE come la palla parte dalle braccia del ricevitore. la rincorsa e riparte per ottenere il lo schiacciatore inizia la rincorsa. Se la palla non è ottima spezza giusto tempo.

La rincorsa non deve finire troppo attaccata a rete, in quanto se si arriva un po' più lontani sarà più facile attaccare, la schiacciata sarà più difficile da murare e rende un maggior margine d'errore al palleggiatore.

Per ottenere questo obiettivo è buono allenarsi mettendo un nastro a terra ad una distanza proporzionata alle caratteristiche fisiche dei nostri centrali.

Allenare il primo tempo anche con rincorse diagonali (la rincorsa frontale è la situazione migliore, ma in gioco esistono situazioni che richiedono una rincorsa di primo tempo diagonale).

Es.: centrale che in ricezione parte da zona 4 o da zona 2.