

Caratteristiche dell'attacco del cambio palla

Giuseppe BOSETTI

ATTACCO del CAMBIO PALLA

Cronologia

1. Dimentico l'azione precedente.
2. Identifico quali sono le giocatrici avversarie in prima linea ed a muro.
3. Guardo il segnale della palleggiatrice.
4. Mi concentro sulla palla per ricevere.
5. Valuto la ricezione della mia squadra o la mia posizione in campo dopo aver ricevuto.
6. Secondo il tipo di ricezione confermo il tipo di palla che ha chiamato la mia palleggiatrice.
7. Secondo il tipo di palla che devo attaccare e la zona della rete dove è arrivata la ricezione scelgo il momento giusto per iniziare la rincorsa.
8. Leggo la traiettoria dell'alzata.
9. Correggo e aggiusto il **tempo** e la direzione della rincorsa con l'ultimo passo.
10. Salto con la massima esplosività.
11. Carico il braccio e cerco di vedere il muro.
12. Scelgo il colpo da utilizzare.
13. Colpisco la palla: vedere "varietà di colpi".
14. Mi preparo per l'autocopertura.
15. Mi predispongo per l'azione successiva:
 - muro nel caso che sia un attacco da 2^a linea: difesa;
 - contrattacco dopo la copertura;
 - attacco dopo che la palla torna nel mio campo.

PRINCIPI dell'ATTACCO

1. La caratteristica mentale più importante è l'**aggressività** e la **creatività**.
2. Il **tempo** con la palla condiziona tutti gli altri aspetti della tecnica dell'attacco.
3. Bisogna colpire il più in **alto** possibile.
4. L'attaccante può chiudere il colpo (lungolinea o diagonale) **solo** quando vede lo **spazio libero** fuori dal muro.
5. Bisogna colpire il più **forte** possibile o cambiare volutamente il **tempo** del colpo.
6. Devo poter **indirizzare** la palla dove voglio.
7. Ogni giocatrice deve avere almeno **un tipo di palla** molto efficace.
8. È necessario avere una certa **varietà** di colpi.

CONCETTI CHIAVE dell'ATTACCO

Tempo

1. Il momento giusto per cominciare la rincorsa.
2. Con l'ultimo passo (accelerato o ritardato) correggiamo eventuali errori.
3. Con il braccio si può anticipare e velocizzare il colpo.
4. Con il braccio si può ritardare a portare il colpo.

Altezza

1. Il colpo principale deve essere il più alto possibile.
2. La variante può essere con una direzione più chiusa.

Potenza

1. Il colpo principale deve essere alla massima potenza.
2. La variante può essere:
 - a) una palla piazzata (contro il muro o in campo);
 - b) un pallonetto (contro il muro o in campo).

Manualità

- 1) Mano "**buona**", sensibile.
2. Le tre tecniche del colpo:
 - di fronte,
 - flotting,
 - pallonetto.

CONCETTI CHIAVE della SCHIACCIATA

Per le schiacciatrici

1. Iniziare la rincorsa nel **tempo** giusto.
2. La **rincorsa** deve essere alla massima velocità.
3. L'**ultimo passo** deve essere lungo e veloce.
4. Il braccio sinistro aiuta l'**equilibrio** in volo.
5. Si colpisce con il **polso** e con il **braccio** alla massima estensione.
6. La palla deve essere davanti al **corpo**.

Per le centrali

1. L'**ultimo passo** della rincorsa è determinante.
2. Bisogna saltare **lontano dalla rete**.
3. Il **tempo** deve essere giusto, e cioè:
 - quando la palleggiatrice tocca la palla :
 - nella 1, 2, C: si stacca;
 - nella A e Z: si sta eseguendo l'ultimo passo;
 - nella FAST: si fa il penultimo passo.
4. *“Molto polso, poco braccio”*.
5. Attaccare **alto** e **lungo**.
6. Cambiare direzione con **la torsione del polso**.

TIPI di ATTACCO

Colpo di “frusta”

1. Al centro della palla.
2. Sulla parte destra della palla.
3. Sulla parte sinistra della palla.

Colpo “flotting”

1. Al centro della palla.
2. Sulla parte destra della palla.
3. Sulla parte sinistra della palla.

Pallonetto

1. Con il palmo della mano.
2. Con le dita.

Si usano :

a) Contro il muro

1. “Mano e fuori”.
2. Appoggio per fare copertura.

b) Fuori dal muro

1. Lungolinea.
2. Diagonale (centrali, due diagonali).
3. In mezzo.
4. Sopra.

VARIETÀ di COLPI (TATTICI)

Fuori dal muro

Le schiacciatrici

Diagonale a) lunga * sulla rincorsa
 b) stretta * con torsione del polso

Lungolinea * con torsione del busto
 * con torsione del polso

In mezzo

Sopra : con colpo di polso

Le centrali

- Lungo la rincorsa.
- Lungo, in direzione opposta alla ricorso con torsione del busto. Idem con torsione del polso.
- Stretto, sulla ricorso con torsione del polso.
- Stretto, in direzione opposta alla ricorso con torsione del busto e del polso.

Contro il muro

Contro il muro esterno (posto 2 e 4): **deve essere il colpo principale.**

1. Sulla punta delle dita.
2. Sulla parte laterale della mano.
3. Sulla parte laterale dell'avambraccio.
4. Con torsione del polso verso l'esterno ("carambola).
5. Ritardando il colpo.
6. Pallonetto sulle dita e l'avambraccio.
7. Appoggio (con pallonetto o colpo ritardato) e copertura.
8. "Appoggio (con le dita) e fuori" verso l'esterno.

Nei colpi 1, 2 e 3 si usa il colpo flotting.

Contro il muro centrale

1. Sulla punta delle dita.
2. Forte e alto contro le mani quando è in ritardo.
3. Pallonetto sulle dita della mano interna.
4. Appoggio con pallonetto o colpo ritardato e copertura.

Sul colpo 1 si usa il colpo flotting.