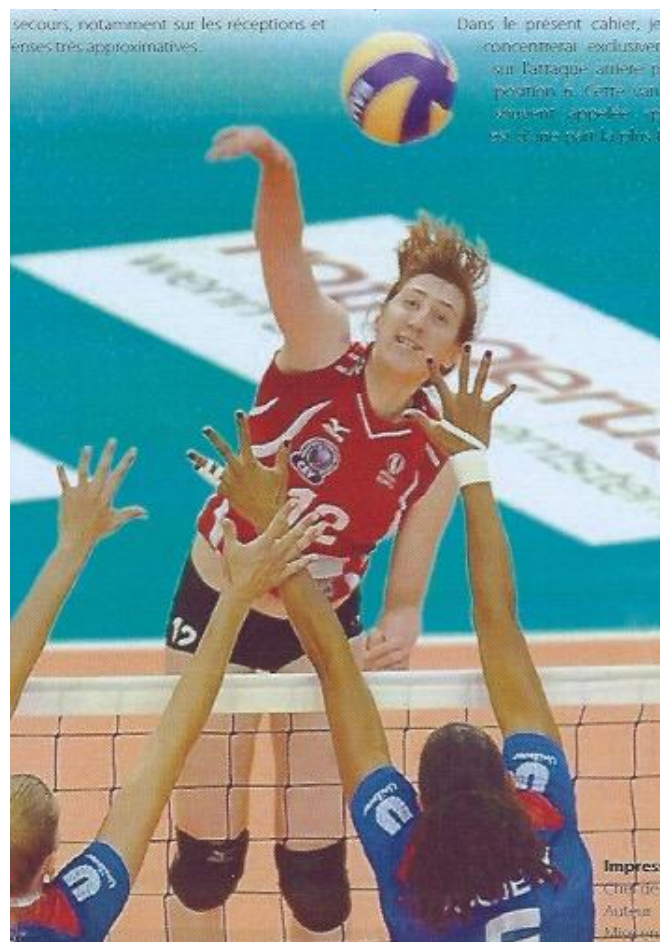


Pressione con la «pipe»

L'attacco da dietro in «pipe» apre delle prospettive interessanti in fase offensiva, e C'è a tutti i livelli. Alcuni suggerimenti per mettere il “fuoco” nella difesa avversaria.

Al più alto livello è da molto tempo che la fase offensiva e la strategia d'attacco non si concepiscono più senza attaccante arretrato. È invece diverso per i livelli medio e inferiore e della maggior parte delle squadre, formazioni in cui l'attacco da dietro è al meglio una soluzione di soccorso, in particolare sulle ricezioni e difese molto approssimative.

Peccato, poiché, utilizzato con criterio, l'attacco dal posto 1 o 6 («pipe») può essere un'arma temibile, propria a mettere in imbarazzo ogni dispositivo muro-difesa. Di più, queste varianti d'attacco offrono delle possibilità tattiche interessanti.



Nel presente articolo mi concentrerò esclusivamente sull'attacco arretrato dal posto 6. Questa variante, spesso chiamata «pipe», è da una parte la più facile da eseguire e da imparare per l'alzatore e l'attaccante (destro) e si presta anche perfettamente alla formazione di base dei giocatori. D'altra parte, la «pipe» offre il più grande ven-

taglio di possibilità tattiche in combinazione con gli attaccanti avanti. Detto questo, tutte le considerazioni possono naturalmente essere trasportate sull'attacco arretrato dal posto 1. Invece: il posto 5 resta sicuramente una soluzione di fortuna che non ha il suo posto in un strategia d'attacco.

A questo punto, per gli allenatori che pensano che i loro giocatori non abbiano le condizioni atletiche necessarie e non siano letteralmente di statura necessaria per l'attacco arretrato si rassicurino. Ben più che la statura e l'elevazione, sono i seguenti tre elementi che decidono il successo di un attacco da dietro: tecnica, orientamento/piazzamento e timing.

Tecnica 1 : l'effetto topspin

Imprimere al pallone un buon effetto avanti (topspin) è la condizione cruciale da riempire per l'attaccante arretrato. Con questa tecnica, egli può mettere della pressione nel suo attacco, e la rotazione avanti dà un margine di sicurezza per evitare i falli in rete e in lunghezza.

Gli attacchi tesi (vedi fig. 1) sono certo potenti, ma a causa della loro traiettoria quasi rettilinea, l'attaccante deve avere un'altezza molto buona per contemporaneamente evitare la rete e restare nei limiti del terreno. Invece, quando si imprime un effetto topspin (fig. 2), la traiettoria si arcua leggermente, ciò che presenta tre vantaggi di peso per l'attaccante:

1. il pallone passa senza problema la banda della rete, visto che dopo il contatto il pallone segue anzitutto una traiettoria leggermente ascendente;
2. il pallone non «flotta», ma tende a ficcarsi sempre più forte a causa della sua forte rotazione avanti, ciò che gli permette di atterrare al suolo anche quando il colpo è molto potente;
3. l'attacco è generalmente molto lungo, il pallone atterra negli ultimi due metri del campo, ciò che complica il compito in difesa, visto che il pallone arriva da una altezza molto fastidiosa per i difensori.

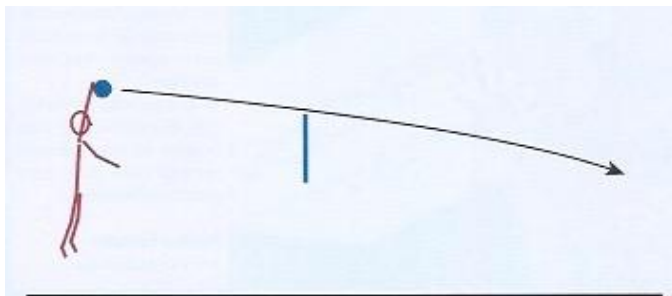


Figura 1



Figura 2

Un buon attaccante arretrato deve quindi arcuare (bombare) le sue traiettorie.

Tecnica 2 : rincorsa e stacco

Al fine di tenere aperti tutti gli angoli, l'attaccante in «pipe» dovrebbe mantenere una posizione del corpo la più neutra possibile in volo, la cintura scapolare deve essere quasi parallela alla rete. La sua rincorsa non segue quindi un arco di cerchio, ma è praticamente perpendicolare alla linea dei 3 metri. Il passo di bloccaggio con il tallone si fa più o meno parallelamente alla linea dei 3 m (vedi fig. 3).

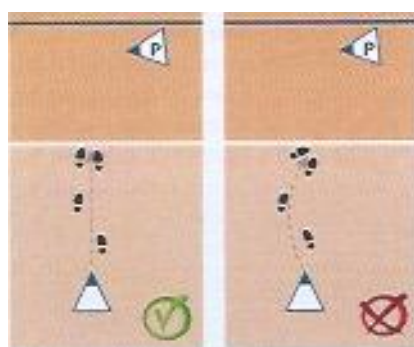


Figura 3

Lo stacco si fa parallelamente alla linea dei 3 m.

La rotazione interna dei piedi che mira usualmente a rinforzare il bloccaggio non ha ragione d'essere, poiché l'attaccante dai 3 m non rischia molto di toccare la rete o di penetrare nel campo avversario. Ma al contrario: una certa inerzia del corpo verso l'avanti è non solamente tollerabile, ma decisamente auspicato nell'attacco da dietro! Grazie al movimento del corpo ascendente verso l'avanti, l'attacco del pallone guadagna sensibilmente in dinamica in rapporto allo stacco normale, nel quale si ricerca anzitutto l'altezza (vedi riquadro).

Comparazione con lo stacco a rete

In questi ultimi anni l'attacco a rete e da dietro si sono molto avvicinati per ciò che riguarda a tecnica di rincorsa e di stacco. Un tempo la dottrina dominante voleva che l'attaccante a rete ruotasse i piedi verso l'interno sul passo di bloccaggio e che atterrasse più o meno nello stesso luogo. Questo è il passato. Nella pallavolo moderna l'attaccante a rete conserva i piedi più o meno nell'asse della sua rincorsa durante gli appoggi di bloccaggio e di stacco, e salta verso l'avanti. Ciò che implica naturalmente che l'alzatore non giochi troppo vicino a rete, al fine di evitare falli di rete e invasioni.

Il movimento impresso al pallone permette, inoltre, di fare l'economia di una tensione corporea estrema, ciò senza conseguenze sulla dinamica dell'attacco. È tutto buono per la schiena dell'attaccante!

L'alzata

Per un attacco «pipe», l'alzatore deve prestare un'attenzione particolare a tre aspetti:

1. la direzione dell'alzata,

2. il punto di caduta dell'alzata (il bersaglio),
3. il timing dell'alzata.

Direzione

Per un attacco «pipe» e tutti gli attacchi da dietro in generale, la direzione dell'alzata è uno degli elementi chiave. Il pallone dovrebbe essere giocato verso l'indietro con il minimo angolo possibile, ossia quasi parallelamente alla linea dei 3 m. Idealmente, un'alzata «pipe» deve arrivare dalla destra sulla posizione d'attacco, e non frontalmente (vedi fig. 4).

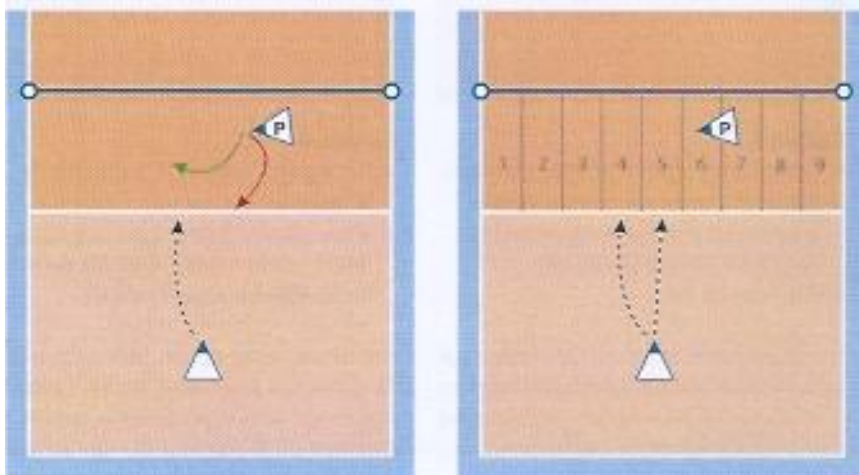


Figura 4
Direzione dell'alzata

Figura 5
I bersagli dell'alzata

Così, l'attaccante si ritrova in una situazione simile a quella del posto 3 su un'alzata alta o su una corta spostata.

L'errore più frequente consiste nel giocare il pallone verso l'indietro quasi alla perpendicolare della linea dei 3 m. Il pallone arriva allora sull'attaccante di fronte, ciò che complica molto la valutazione della traiettoria.

Bersaglio

Per definire il bersaglio dell'alzata, noi suddivideremo il terreno in 9 settori di un metro nell'asse del terreno (fig. 5). L'attacco «pipe» dovrebbe sempre essere spostato da uno a due settori in rapporto all'alzatore, quindi realizzato idealmente nei settori 4 o 5. Questo piazzamento permette di garantire in tutte le circostanze un'alzata perfettamente diretta (v. sopra). La zona mirata dall'alzatore dipende dall'opzione tattica nella quale la «pipe» sarà giocata.

Perché l'attaccante possa proiettarsi sul pallone verso l'alto e l'avanti, bisogna inoltre che il punto di caduta dell'alzata sia situato nei 3 m. La distanza del bersaglio in rapporto alla linea dei 3 m è naturalmente in relazione all'elevazione dell'attaccante. A titolo indicativo, si possono dare i seguenti valori:

- femmine : 0,5 m davanti alla linea dei 3 m.
- maschi : 0,5-1 m davanti alla linea dei 3 m.

È importante trovare il buon equilibrio tra l'altezza e la lunghezza del salto. In caso di dubbio, bisogna tuttavia dare sempre la preferenza all'altezza, a scapito di saltare meno lontano.

Regolamento

Per poter colpire al di sopra del livello del nastro della rete, i giocatori arretrati (posti 1, 6 e 5) devono imperativamente decollare nella zona d'attacco (i «3 m»). La linea dei 3 m fa parte della zona d'attacco e **non deve essere** toccata durante lo stacco.

Per memoria: solo il punto di stacco è determinante, non il contatto con il pallone. Dopo uno stacco corretto, il colpo si può fare al di sopra della zona d'attacco.

Timing

La «pipe» si gioca in 2° o in 3° tempo. Il timing dell'alzata dipende così dall'opzione tattica nella quale s'inscrive la «pipe». Una «pipe» in 2° tempo offre magnifiche possibilità di combinazione, ma richiede una grande precisione dell'alzata, visto che l'attaccante ha molto poco margine per reagire a un'alzata approssimativa. Questo fa sì che, per affrontare il tema della «pipe», solo il 3° tempo entra in linea di conto all'inizio.

Tattica : differenti opzioni d'attacco con la «pipe»

Troverete qui le opzioni più correnti d'integrazione della «pipe» nel sistema d'attacco di una squadra. Il principio è sempre lo stesso: si ricorre sempre alla «pipe» in maniera da costringere il muro a spostarsi. Idealmente, l'alzatore può così creare una situazione di 1:1 per almeno uno degli attaccanti. Le possibilità dipendono tuttavia anche dal timing con il quale la «pipe» è giocata (2° o 3° tempo).

Altre considerazioni tattiche

L'integrazione della «pipe» in un sistema di gioco può obbligare l'allenatore a ripensare certi elementi dell'attacco di squadra. Senza pretesa di esaustività, vi propongo qui sotto alcune riflessioni utili nella vostra attività di allenatore:

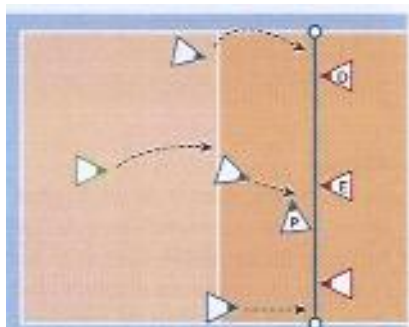
- I migliori attaccanti «pipe» dell'effettivo giocano da dietro dal posto 6?
- Ci sono eventualmente dei giocatori con qualità molto buone per la «pipe» che non giocano mai dietro perché sono sostituiti dal libero? Si può cambiare questa situazione?
- Se la squadra gioca con il libero: in quale posizione gioca il libero? Devo modificare qualche cosa?
- Giochiamo i palloni «pipe» solamente in C2 (quindi in contrattacco), o anche in C1 (su ricezione)?
- Quali varianti d'attacco devo anche introdurre per poter integrare al meglio la «pipe» nel nostro gioco? Attacco corto, alzata rapida tesa?

L'attacco «pipe» per il cambiamento

L'attacco «pipe» è adatto per il cambiamento? Assolutamente! Da una parte, la «pipe» è l'introduzione più semplice al capitolo dell'attacco. L'integrazione dell'attacco da dietro ha enormemente guadagnato in importanza nel settore offensivo in questi ultimi anni, e fa ormai parte integrante del programma di formazione di un giocatore completo. D'altra parte, la «pipe» permette di acquisire, di esercitare e d'applicare l'attacco in topspin, che è l'elemento tecnico essenziale della pallavolo moderna.

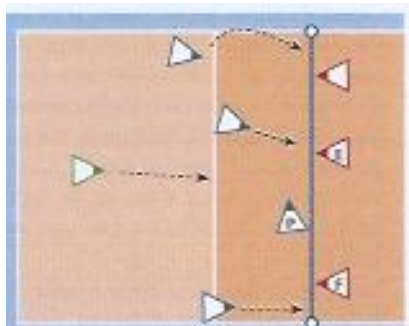
Il principio che vale è che si traspongono nel gioco i nuovi elementi introdotti ed esercizi in allenamento si applicano anche qui. L'integrazione della «pipe» può già cominciare nel contesto del minivolley. Nel sistema di gioco 4:4, il servitore è sempre il solo giocatore arretrato. Se si gioca il 4:4 senza penetrazione e con punta avanti, il giocatore arretrato si mette al centro e può così perfettamente assumere il ruolo di attaccante in «pipe».

Opzione 1



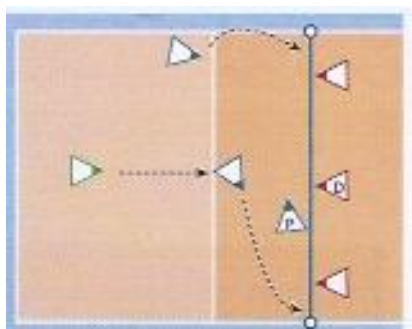
- L'attaccante rapido A attacca «corto» (1° tempo).
- «Pipe» spostata verso la sinistra in rapporto all'attaccante rapido A → attacco nell'intervallo tra i giocatori di muro avversario D ed E.

Opzione 2



- L'attaccante rapido A attacca su un'alzata rapida tesa a 2 m (1° tempo).
- «Pipe» tra l'alzatore P e l'attaccante rapido → attacco nell'intervallo tra i giocatori di muro avversario E ed F.

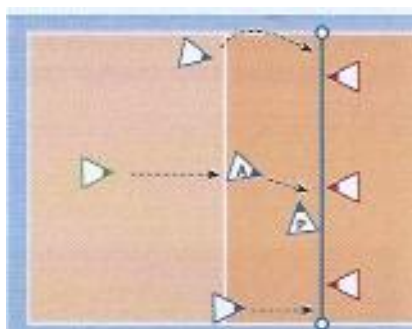
Opzione 3



- L'attaccante rapido A attacca in modo «Otto» (fast: 1° tempo su un piede dietro l'alzatore) e allena idealmente il muro avversario D con essa.
- «Pipe» al centro.

Osservazione: questa opzione è usata quasi esclusivamente nel volley femminile, visto che l'attacco «Otto» (fast) non fa generalmente parte del repertorio maschile.

Opzione 4



- L'attaccante rapido A attacca «corto» (1° tempo).
- «Pipe» nella stessa linea dell'attaccante rapido A (per così dire nell'ombra dell'attaccante rapido).

Osservazione: questa opzione presuppone che la «pipe» sia giocata in 2° tempo. L'attacco «pipe» è allora eseguito esattamente nel momento in cui il muratore D – che ha saltato con l'attaccante rapido – sta ridiscendendo.

Basi dell'attacco topspin (1)

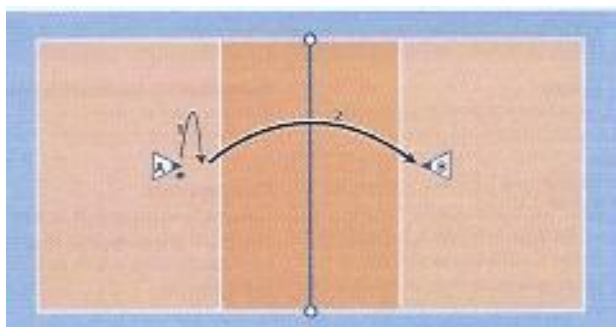
Accento:

Tecnica di colpo in topspin.

A si lancia il pallone → attacco topspin (piedi al suolo) su B → B raccoglie il pallone → B si lancia il pallone

Variante:

Nel momento in cui A lancia il pallone, B si sposta → A attacca sempre su B.

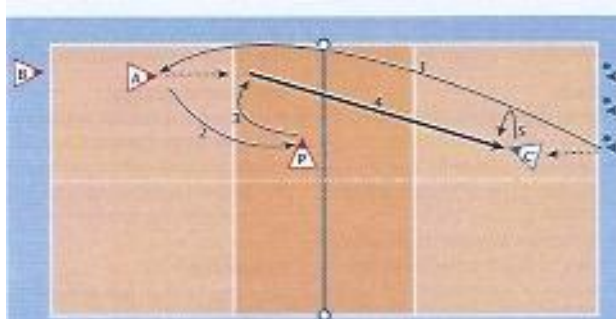


Basi dell'attacco topspin (2)

Accenti:

- Tecnica del colpo in topspin.
- Rincorsa, stacco e timing dell'attacco «pipe».

- C serve su A ed entra su terreno per difendere (piazzamento libero nel suo campo).
- Ricezione di A su P → alzata per la «pipe» → attacco di A sul difensore C'.
- C' fa una difesa alta e raccoglie il pallone.
- E serve su B' (=A) → ...



«Pipe» insieme (2 con 2)

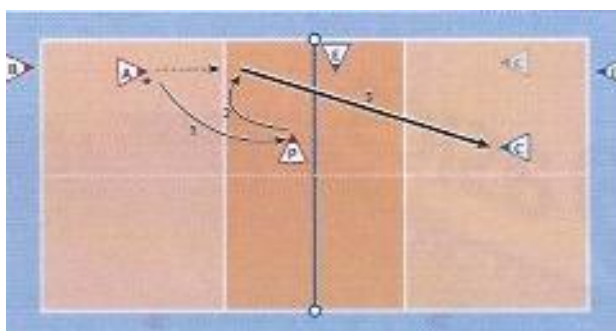
Accenti:

- Tecnica del colpo in topspin.
- Rincorsa, stacco e timing dell'attacco «pipe».

A gioca per P → alzata di P per un attacco «pipe» → attacco controllato di A sul difensore C (che si piazza liberamente nel campo avversario) → difesa di C sull'alzatore E → alzata di E per un attacco «pipe» → attacco controllato di C sul difensore A (che si piazza liberamente nel campo avversario) → ...

Osservazioni:

- Dopo due attacchi controllati, l'attacco può essere appoggiato.
- Quando il pallone è perso, A e C sono sostituiti da B e D.



2 attaccanti, 1 muratore

Accento:

Combinazione dell'attacco rapido con la «pipe».

Servizio su un dispositivo di ricezione a 3 → P penetra a rete → ricezione su P' → alzata sull'attaccante rapido A o l'attaccante B in «pipe» → attacco di A (o di B) contro il muro a 1 (E).

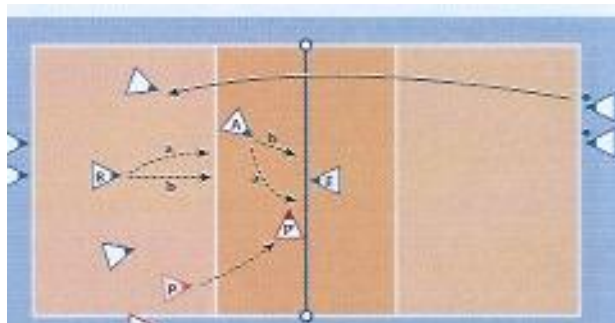
Osservazioni riguardanti l'alzata:

- Variante a : A attacca «corto», B si sposta a sinistra per la «pipe».

- Variante b : A attacca una «tesa a 2 m», B attacca in «pipe» tra A e P'.

Cambiamenti:

L'attaccante è sostituito da un giocatore di riserva. I giocatori al servizio e in ricezione non cambiano.



3 attaccanti, 2 muratori

Accento:

Situazione C1 (side-out) con «pipe», l'alzatore è giocatore dietro.

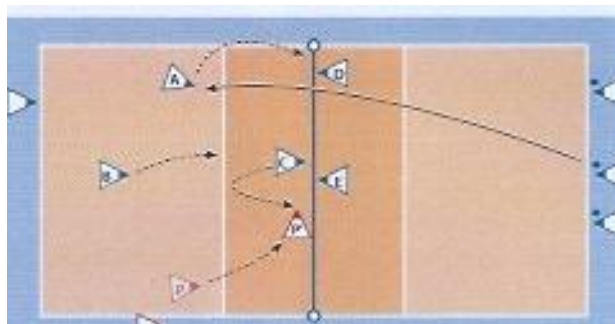
Servizio su A o B → P penetra a rete → ricezione su P' → alzata sull'attaccante all'ala A, l'attaccante «pipe» B o l'attaccante rapido C → attacco di A (o B o C) con D ed E a muro.

Osservazioni riguardanti il muro:

- Muro a 1 di fronte a C.
- Muro a 2 di fronte ad A e B.

Cambiamenti:

L'attaccante e l'alzatore sono sostituiti da giocatori di riserva. I giocatori al servizio e a muro non cambiano.



3 attaccanti, 3 muratori

Accento:

Situazione C1 (side-out) con «pipe», l'alzatore e giocatore avanti.

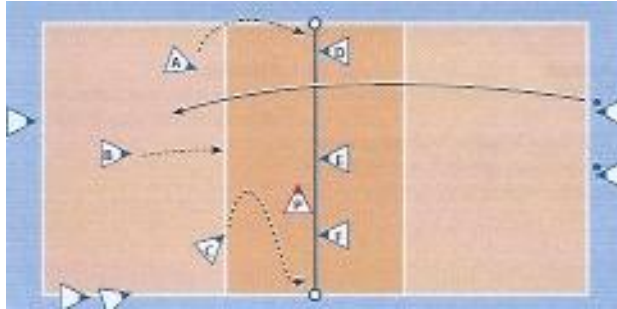
Servizio su A o B → P penetra a rete → ricezione su P' → alzata sull'attaccante all'ala A, l'attaccante «pipe» B o l'attaccante rapido C (attacco in fast) → attacco di A (o B o C) con D, E ed F a muro.

Osservazioni riguardanti il muro:

- Muro a 2 contro A e C.
- Muro a 2 o a 3 contro B.

Cambiamenti:

L'attaccante e l'alzatore sono sostituiti da giocatori di riserva. I giocatori a servizio e a muro non cambiano.



Gioco di Big Point (6 contro 6)

Accento:

Messa in applicazione nel gioco.

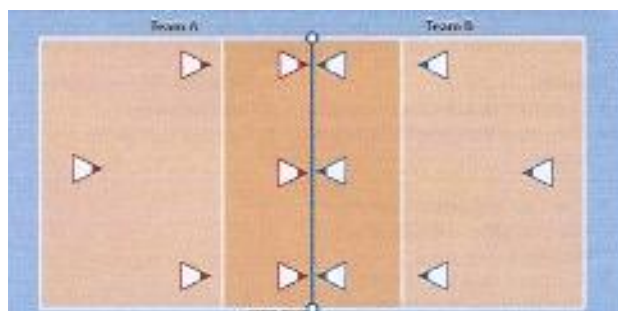
- La squadra A serve → la squadra B gioca in C1 → continuare a giocare lo scambio fino alla fine.
- Se la squadra B vince una situazione di C1: 2 palloni gratuiti dell'allenatore T sulla squadra B → giocare lo scambio fino alla fine.
- La squadra B serve → ...

Modalità di conteggio:

- Quando la squadra alla ricezione vince 3 punti (C1 e palloni gratuiti), essa fa una rotazione.
- La squadra vincente è la prima che realizza una rotazione completa.

Importante:

Almeno un pallone gratuito deve essere vinto su una «pipe».



Titolo originale

Pression via la «pipe», Cahier de l'entraîneur, 1, 2012.