

Descrizione e analisi tecnica dell'attacco

Esercizi d'iniziazione e perfezionamento

Giuseppe BOSETTI

*Relazione al Corso di aggiornamento
per allenatori di 1° grado e allievi allenatori
CP Fipav Varese - Azzate, 22 dicembre 2013, ore 09.30-12.30*

Tutte le azioni in cui si rinvia la palla in direzione dell'avversario, ad eccezione del servizio e del muro, sono da considerarsi attacchi.

L'attacco è generalmente effettuato con un colpo dall'alto al di sopra del bordo della rete, ma rinviare il pallone nel terreno avversario con un tocco alto o un bagher costituisce ugualmente un attacco.

È l'attacco con il colpo alto che descriveremo, in particolare quello effettuato dalle ali. Consideriamo brevemente anche l'attacco con il palleggio e in bagher quando il colpo dall'alto non è possibile, attacchiamo inviando il pallone in maniera aggressiva in una zona dove va a disturbare la difesa avversaria: 1) sull'alzatore avversario, 2) al di sopra dell'alzatore o 3) in una zona aperta.

L'attaccante è in situazione di relazione con l'alzatore che gli dà la palla e in duello con il sistema difensivo avversario: muro-difesa. Egli può essere in una *condizione ottimale* nel momento in cui riceve una buona alzata dal suo alzatore ed ha un solo muro davanti a sé (talvolta nessuno), dei difensori mal piazzati o, al contrario, essere nella *condizione minimale* se riceve una alzata difficilmente attaccabile, magari che arriva da un compagno che non è un alzatore con tre giocatori di muro davanti a lui e dei difensori ben piazzati e mobili. Le scelte dell'attaccante saranno evidentemente differenti tra questi due casi estremi.

Nel caso della situazione ottimale, l'attaccante cercherà *la rottura* attaccando in modo potente nelle zone aperte, mentre nella *situazione minimale* cercherà, secondo il suo bagaglio tecnico, di giocare tatticamente, un attacco sulle mani del muro (se possibile la mano esterna del giocatore di muro esterno) o piazzando la palla in una zona aperta (per esempio giusto dietro il giocatore di muro o, se non ha scelta, inviando semplicemente il pallone all'avversario).

Nelle situazioni intermedie dovrà saper affrontare ciascuna situazione e **gestire al meglio la nozione di rischio e di errore**. In effetti, prendere troppi rischi porta spesso ad errori anche quando la presa di rischio è talvolta necessaria; il fatto di non commettere errori avvantaggia la squadra, ma può impedire di esprimere la propria aggressività, di mobilitarsi per il duello. Sono l'allenatore ed il giocatore che devono sapersi adattare a ciascun contesto e valutare se sia opportuno "rischiare" o aspettare un altro "momento" per guadagnare lo scambio.

L'attaccante deve essere "all'ascolto" del suo alzatore che può comunicargli un attacco, un cambio di zona o un pallonetto che permetterà alla squadra di guadagnare un "punto psicologico" oltre ad un punto effettivo. È primordiale che l'allenatore e il suo alzatore crescano insieme con molta sintonia.

Un buon attaccante è un giocatore che sa variare i suoi colpi in modo che l'avversario non possa adattarsi a lui. L'attaccante può cambiare la zona di attacco, fare delle finte, giocare sulle mani del muro avversario, ritardare o anticipare il colpo, differenziare i momenti in cui può prendere i rischi dai momenti in cui non deve fare degli errori. Il buon attaccante sa ottimizzare le *situazioni minimali* ed essere capace di fare dei punti quando è in difficoltà o, come minimo, disturbare il sistema avversario.

L'attacco è l'azione che raggruppa il maggior numero di *parametri-chiave*:

- altezza dell'intervento,
- tempo del colpo,
- potenza del colpo,
- tecniche gestuali,
- atteggiamento mentale.

Sono tutte queste "qualità" che l'allenatore deve sviluppare.

In un primo approccio, l'attacco sembra semplice e i giocatori provano molto "piacere" nel realizzare questa tecnica, ma quando aumenta il livello di esigenze si constata che egli manca di uno o più parametri-chiave, l'attaccante può molto velocemente "decadere" e fallire.

Ricerca lo spazio d'attacco

Prima di attaccare, un giocatore deve effettuare dei piazzamenti per realizzare la ricezione, una difesa o un muro. Egli dispone quindi di poco tempo per andare verso la sua posizione di partenza. Prima di attaccare all'ala, l'attaccante deve uscire dal terreno per effettuare una rincorsa d'attacco che va dall'esterno all'interno del campo di gioco.

La distanza dalla rete, alla quale si deve posizionare, dipende dall'ampiezza dai suoi passi di rincorsa (e quindi spesso dalla sua taglia); generalmente, la rincorsa d'attacco comincia a 4-4,5 metri dalla rete.

Ricercare il tempo d'attacco

L'attaccante comincia il suo piazzamento per andare al suo posto di partenza dopo aver contattato la palla sia in ricezione, sia in difesa, sia su una costruzione o dopo che sa che è uno dei suoi compagni che effettuerà il contatto. In particolare, se uno dei suoi compagni fa il rilancio, l'attaccante si dirige verso il suo posto prima che quest'ultimo contatti il pallone.

- 1) L'attaccante in "fissazione" (centrale) comincia la rincorsa d'attacco prima che il palleggiatore tocchi la palla al fine di essere in sospensione in quel momento.
- 2) L'attaccante all'ala comincia la rincorsa dopo il contatto dell'alzatore, leggendo la traiettoria della palla nel caso di un'alzata alta e lenta.
- 3) L'attaccante all'ala inizia la rincorsa prima del contatto della palla da parte dell'alzatore ed effettua il salto quando quest'ultimo tocca la palla nel caso di un'alzata accelerata con una traiettoria ampia.

Differenza tra un attacco all'ala e un attacco in "fissazione" (centrale)

L'attaccante all'ala parte da 4-4,5 metri dalla rete, e il suo salto è contemporaneamente in altezza e in lunghezza, l'apertura della spalla è massima prima di colpire la palla per cercare la potenza massima del colpo.

L'attaccante in "fissazione" parte da circa 3 metri dalla rete, i suoi passi di rincorsa sono più rapidi nell'esecuzione ed hanno un'ampiezza media, il salto si fa unicamente in altezza, il braccio è meno flesso, il gomito più alto e ridotta è l'apertura della spalla. L'attaccante in "fissazione" cerca di attaccare velocemente il pallone con l'azione del polso per piazzare la palla nella zona voluta.

Riassumendo

- *L'attacco è un gesto che richiede coordinazione e quindi molto lavoro.*
- *Una relazione tra l'alzatore e il suo attaccante.*
- *Un duello contro il sistema di difesa avversario.*
- *Una gestione della nozione di rischio*
- *Un approccio differente a seconda che agisca un attaccante all'ala o un attaccante in "fissazione".*

Attitudine preparatoria all'attacco

L'attaccante è pronto a iniziare la sua rincorsa d'attacco, il corpo è rilassato ma l'attitudine e lo sguardo mostrano già la sua determinazione a "rompere" il duello con il difensore.

Piazzamento per l'attacco

Immaginiamo un atleta del salto in alto, come quest'ultimo anche l'attaccante cerca di trasformare la sua velocità di spostamento in avanti in altezza d'impulso.

L'attaccante destro comincia la rincorsa d'attacco con il piede sinistro inizialmente dietro. Quindi, avanza il piede sinistro, poi il destro e di nuovo il sinistro *che si posiziona giusto avanti al piede destro, leggermente orientato verso l'interno.*

L'attaccante guarda sempre la palla.

Il movimento delle braccia è coordinato con quello delle gambe, e le stesse si bilanciano verso l'avanti sul primo passo e poi si slanciano verso dietro sull'ultimo passo, giusto alla posizione che permette l'impulso, le braccia devono essere dietro al corpo alla loro massima ampiezza.

La posizione di presa d'impulso si effettua a gambe piegate e braccia portate molto all'indietro. Nell'impulso ci si aiuta nello stesso tempo con le braccia e le gambe per saltare il più in alto possibile.

Oltre all'altezza, in questa fase l'attaccante ricerca l'equilibrio del corpo in fase di volo.

Prima di colpire il pallone, il braccio destro è flesso, il gomito al di sopra della spalla e la mano leggermente aperta.

Sia che si tratti di rincorsa e di salto la velocità d'esecuzione, la scioltezza, l'ampiezza dei movimenti e una buona motricità sono gli elementi da possedere per realizzare al meglio la gestualità d'attacco, mantenendo sempre lo sguardo fisso sul pallone.

Postura al momento del contatto sulla palla

Il corpo è equilibrato in fase di volo, al momento del colpo il braccio è disteso verso l'alto con la spalla in estensione e la mano aperta ricopre il pallone e il colpo avviene con una rotazione del polso. Il piano di colpo si situa al di sopra della testa, leggermente avanti al viso. Dopo il colpo d'attacco, l'attaccante pone il suo sguardo sul pallone.

Per i più giovani

- Per i più giovani o per i giocatori principianti: l'azione dell'attacco è complessa perché ci sono numerosi problemi da risolvere.
- La rincorsa d'attacco, con la doppia difficoltà di reperire il giusto tempo (quando cominciare il piazzamento) e la coordinazione di braccia e gambe.
- La lettura della traiettoria di alzata, che permetterà un buon tempo per la rincorsa d'attacco.
- Il salto con il mantenimento dell'equilibrio, il caricamento del braccio di attacco ("grande braccio") per cercare il pallone, l'apertura della spalla e l'avvolgimento del colpo.

Per questo occorre trovare dei nessi d'insegnamento per l'attacco, che siano progressivi per i giovani. Altrimenti, se si comincia direttamente con un attacco di zona 4, si rischia di disorientare per il grande numero d'informazioni e di parametri da controllare, e quindi di creare un danno permanente.

Descriviamo, quindi, di seguito una serie di semplici esercizi che permettono di cercare di risolvere questi problemi che è preferibile effettuare in seno ad una stessa seduta e di rifare su più sessioni differenti.

ESERCIZI SENZA PALLONE

– Se sono destra, metto il piede sinistro indietro e faccio tre passi di corsa: due grandi passi (piede sinistro e poi piede destro) e infine un ultimo breve passo con il piede sinistro che si posiziona giusto davanti al piede destro, con la punta del piede leggermente orientata verso l'interno.

Mi rimetto nella stessa posizione, ma questa volta termino piegando le gambe dopo un breve passo sinistro per prendere lo slancio e saltare.

– Ripeto tutti i movimenti precedenti, aggiungendo il movimento delle braccia coordinate con il movimento dei piedi: comincio la mia corsa slanciando le braccia indietro; porto avanti il piede sinistro non insieme alle braccia; faccio i due ultimi passi portando le braccia indietro e avvicinando le mani dietro la schiena; ho le gambe piegate e sono pronta a prendere lo slancio.

– Prendo una pallina da tennis nella mano sinistra; faccio il gesto di attaccare passando la pallina nella mano destra quando le braccia sono in avanti.

– Lavorare con la parte alta del corpo lasciando “cadere” questa parte, e nel momento in cui avverto la perdita dell'equilibrio faccio il mio primo passo d'attacco.

– Rifaccio tutti i movimenti d'attacco con gli occhi chiusi per lavorare sulle mie sensazioni, cercando il più possibile di decontrarmi e di essere “leggera”, sciolta, immaginando di essere come “un'aquila che prende il volo”.

– L'allenatore lancia il pallone alla giocatrice in modo che possa attaccare senza preoccuparsi del timing. La giocatrice si concentra solo sulla sua gestualità, la palla che arriva nel modo giusto per poterla colpire.

Organizzazione

Il filo della rete viene abbassato e l'allenatore si mette vicino alla rete; 4 attaccanti in fila sono pronte ad attaccare.

Realizzazione

La prima giocatrice parte ad occhi chiusi e non li apre fino al momento di prendere lo slancio per il salto.

Evoluzione

- La giocatrice parte con gli occhi aperti e attacca una palla mezza avanti lanciata dall'allenatore a due mani. La giocatrice inizia la rincorsa nel momento in cui l'allenatore lancia la palla.
- Alla giocatrice d'ala, l'allenatore lancia la palla a due mani; quest'ultima inizia la rincorsa quando il pallone è nel punto più alto della traiettoria. Se la giocatrice non riesce in questo lasso di tempo, può semplicemente colpire il pallone nel punto il più alto possibile.

Interessi

L'allenatore inizia a lavorare l'attacco *variando sempre i temi e le traiettorie*. Partire con il lavoro dell'attacco di centro fino all'attacco di "banda" e non viceversa, poiché ciò permette progressivamente di migliorare il timing sulla palla.

ATTACCO-DIFESA IN SEQUENZA

Organizzazione

Le giocatrici si mettono a coppie con un pallone.

Sviluppo

Devono realizzare: *alzata/attacco/difesa*, sempre di seguito con l'obiettivo della continuità e cioè non far cadere la palla.

Interessi

L'esercizio di attacco-difesa classico è un esercizio *molto importante* che va fatto regolarmente perché permette di lavorare sui principali gesti del volley: spostamento, attacco e movimento del polso.

Inoltre l'attacco-difesa è spesso un esercizio di riscaldamento pre-partita; quindi se le giocatrici lo padroneggiano bene saranno meglio riscaldate per la competizione.

ATTACCO SU OBIETTIVO

Organizzazione

Da un lato della rete le diverse zone da colpire sono delimitate da un tappeto al suolo. Dall'altra parte della rete, gli attaccanti con una palla ciascuno sono in attesa ai posti 4, 3 o 2; l'allenatore si mette al posto dell'alzatore.

Svolgimento

Il giocatore sceglie il suo obiettivo ed invia la palla all'allenatore che gliela alza. Di seguito è l'allenatore a dire all'ultimo momento quale obiettivo deve colpire il giocatore.

Se il giocatore tocca l'obiettivo il giocatore guadagna 3 punti; -2 se va la palla in rete; -1 se la palla va fuori; 1 punto se la palla va in mezzo al campo.

Interessi

- Fare capire all'attaccante che deve per prima cosa sapere controllare la palla e inviarla nella zona precisa prima di cercare di colpirla con la massima potenza "a tutti i costi" (quindi prima precisione, poi insieme precisione e potenza)
- La pallavolo è uno sport dove la gestione degli errori è fondamentale. È in l'attacco e in battuta che si gioca con la massima potenza a scapito della precisione.

DUELLO ATTACCO/SQUADRA

Organizzazione

Da un lato della rete un attaccante in posto 4, un alzatore e un difensore nelle loro posizioni dall'altro lato della rete; una squadra con 6 giocatori con le classiche posizioni. L'allenatore fuori dal campo con il carrello di 8 palloni.

Svolgimento

L'allenatore lancia la palla all'attaccante (3 giocatori), lo scambio continua solo con questo giocatore che attaccherà contro l'altra squadra.

L'attaccante deve giocare 10 palloni per ottenere un punteggio massimale.

Interessi

- Il giocatore confronta il suo risultato con altri giocatori, ma può anche seguire la sua evoluzione. Quest'esercizio viene ripetuto più volte durante l'anno.
- Quasi sempre l'attaccante ha il vantaggio dalla sua parte. Però con questo esercizio è in difficoltà perché i giocatori avversari sanno che attaccherà in zona 4 e che per di più non ha tempo di riposare. Anche i giocatori avversari lo aspettano, il che lo obbliga a cambiare tipi di attacchi. Deve così cercare risorse in se stesso, perché sarà "scoppiato" dopo 5-6 palle. Pertanto bisogna dare precedenza alla tattica a scapito della potenza fisica.