

## L'ATTACCO E I COLPI D'ATTACCO

Relatore prof. Biagio Di Mieri

La schiacciata costituisce il fondamentale che, forse, rappresenta maggiormente la nostra disciplina; è quello che piace e affascina i ragazzi, il gesto che i giovani effettuano con più piacere, facendo riferimento e identificandosi con i campioni loro idoli.

L'attacco è il momento conclusivo delle due fasi che costituiscono il gioco, quella della ricezione – attacco e quella relativa alla battuta – muro – difesa – contrattacco, il cambio palla e la fase punto del vecchio sistema di gioco; con la schiacciata si concludono praticamente tutte le azioni di gioco. Avere dei buoni attaccanti è il requisito per arrivare alla vittoria.

La palla alta è la prima forma di attacco che viene insegnata ai giovani dell'Under 13; continua ad essere utilizzata anche in Under 15, evitando di inserire con eccessiva precocità altre forme di attacco che ne pregiudicherebbero l'apprendimento corretto; non dimentichiamo che anche ad alto livello è con la palla alta che si contrattacca e che si attacca quando la propria squadra riceve male. L'apprendimento dell'attacco con palla spinta e in primo tempo avviene secondariamente a quello di palla alta.

Le fasi che caratterizzano la schiacciata sono:

1. La rincorsa
2. lo stacco e il salto
3. il colpo sulla palla
4. la ricaduta

Volendo dare una priorità, di sicuro quella più importante è rappresentata dal colpo sulla palla, motivo per cui è da privilegiare con i giovani il lavoro per l'apprendimento e il miglioramento della manualità; solo con una buona manualità si avrà un controllo dei colpi d'attacco efficace.

I primi due punti sono condizionati dal miglioramento delle qualità atletiche del giovane e dal completamento del suo sviluppo, per cui assumono un aspetto secondario, anche se è opportuno che siano impostati correttamente dal punto di vista tecnico.

La rincorsa è preceduta da una fase di preparazione che dipende dal compito a cui deve attendere il giocatore; nel caso del ricevitore – attaccante, quando quest'ultimo è impegnato dalla battuta avversaria, la rincorsa è preceduta da uno spostamento di approccio che consiste, generalmente, in un passo di accosto verso la linea laterale e da un passo destro che precede il primo passo della rincorsa ( per un destro, passo di sinistro ).

Diverso se si attacca dopo aver effettuato un muro, dopo aver raggiunto la posizione di difesa di diagonale stretta o dopo aver mantenuto una posizione di aiuto a muro molto accentrata.

Lo spostamento che precede l'attacco può essere influenzato anche dal punto da cui arriva l'alzata e dal tipo di attacco che si deve eseguire.

Il secondo passo, più lungo del primo, è rappresentato da un balzo molto esplosivo associato al movimento di slancio degli arti superiori per fuori – dietro - basso – avanti – alto che porta allo stacco differenziato in destro / sinistro dei piedi; così facendo l'approccio con la palla sarà corretto in quanto l'attaccante si troverà con la parte destra del corpo arretrata e caricata, pronta per essere portata sulla palla per poter dare potenza al colpo.

Nella fase di volo il braccio sinistro punta la palla e si abbassa nel momento in cui il destro si distende al massimo per poter colpire la palla nel punto più in alto possibile; la traiettoria è conseguenza del movimento del polso e della mano sulla palla.

Si ricade, generalmente, prima sulla gamba sinistra ( prevalentemente nel maschile ) e poi sulla destra, ammortizzando il ritorno a terra.

Un altro aspetto fondamentale è rappresentato dal “ tempo sulla palla “; cercare di evitare assolutamente di partire troppo presto per poter effettuare una rincorsa veloce, senza finire sotto la palla, avendo la possibilità di avere nel campo visivo anche il muro avversario ( visione periferica ) e di scegliere il colpo più idoneo.

## Colpi d'attacco

In assoluto, il primo colpo d'attacco che deve essere insegnato è il pallonetto; potrebbe sembrare una banalità, ma è veramente difficile trovare giocatrici e giocatori bravi nell'effettuazione di questo colpo; la difficoltà consiste nel nascondere l'intenzione, rendendolo poco leggibile dai difensori.

Per far questo è importante che l'approccio faccia pensare all'intenzione di colpire forte, e quindi una rincorsa ugualmente veloce, uno stacco e un salto massimale, un caricamento del fianco destro e della spalla fatto come se si volesse attaccare, una partenza veloce del braccio d'attacco che soltanto all'ultimo rallenta per portare la mano sotto la palla ed effettuare il tocco che deve scavalcare il muro sorprendendo l'avversario.

Il pallonetto può essere effettuato con un tocco breve e morbido delle dita, evitando di colpire la palla, oppure spinto attraverso un'azione più accentuata a carico del braccio teso, evitando di “portare” troppo la palla per non incorrere nel fallo.

Successivamente, ma solo quando si è già raggiunto un buon livello di sensibilità sulla manualità, si passa all'insegnamento della smorzata, colpo attraverso il quale si cerca di scavalcare il muro avversario, indirizzando la palla nella zona più scoperta della difesa avversaria, generalmente il centro del campo.

Consiste praticamente in un colpo piazzato, con la mano che, posizionata un po' più bassa rispetto al colpo normale, imprime rotazione alla palla con il movimento in avanti del polso abbinato alla distensione del braccio; ne risulterà una parabola appena accennata, morbida, che indirizza la palla sull'obiettivo cercato.

### La schiacciata in diagonale

Generalmente la rincorsa da posto 4, per un giocatore destro, viene effettuata dall'esterno all'interno, da sinistra a destra rispetto alla rete, in modo da essere già rivolti verso la diagonale del campo avversario, tirando appunto sulla diagonale del campo avversario evitando di chiudere troppo il colpo e prendendo come riferimento l'angolo lungo di posto 5; con questa tecnica è possibile passare sopra il muro, toccare le mani alte del muro con palla che si alza scavalcando la difesa avversaria e, anche in caso di murata, si evita il muro chiuso permettendo alla copertura di rigiocare facilmente la palla.

Con un movimento di extrarotazione del braccio, e colpo più interno alla palla, è possibile indirizzare sulla diagonale stretta del campo avversario; evitare di cercare questo colpo quando la palla è un po' staccata da rete.

Può capitare, soprattutto al ricevitore attaccante, di non avere modo di uscire esternamente al campo, e di dover attaccare con una rincorsa più frontale a rete; in questo caso è possibile colpire in extrarotazione, posizionando la mano più interna alla palla, per poter comunque tirare in diagonale, oppure orientare il corpo in diagonale al momento dello stacco, pur arrivando con una rincorsa perpendicolare.

Con i giovani è da privilegiare l'insegnamento della rincorsa da posto quattro allargata, per passare successivamente, a quella più perpendicolare o addirittura al contrario ( da destra verso sinistra ), elemento questo indispensabile per il ricevitore attaccante.

### La schiacciata in parallela

E' importante che l'esecuzione di questo colpo sia preceduta da una rincorsa uguale a quella utilizzata per l'attacco in diagonale; uniformità della rincorsa e non due tipi differenti di rincorsa per parallela e per diagonale, onde evitare che l'avversario possa riconoscere l'intenzione prima che venga effettuato il colpo.

L'esecuzione può essere eseguita attraverso una torsione del busto nel momento dell'impatto con la palla, oppure con il solo movimento del braccio mantenendo il busto orientato sulla diagonale.

Nel secondo caso è essenziale posizionare la mano più esternamente, in alto alla palla, per aggiungere un movimento di chiusura interno del polso sul colpo.

Per ottenere buoni risultati non si può prescindere da una buona manualità.

### La schiacciata mani – out

E' un tipo di attacco che utilizza il muro avversario; può essere casuale, ma il buon attaccante è colui che lo sa utilizzare dopo aver visto il muro avversario. Nella pallavolo moderna sono sempre meno gli attacchi che vanno direttamente a terra e di sicuro più numerosi quelli vincenti dopo il tocco del muro.

Il giocatore di posto 4 lo può effettuare sulla mano esterna del posto 2 avversario a muro, colpendo ad uscire la palla in intrarotazione, oppure sulla mano interna ( la sinistra ) del centrale a muro in extrarotazione.

E' il colpo che l'attaccante esegue giocando " alto " sulle mani del muro per far si che la palla, impennandosi, scavalchi la difesa avversaria; viene giocato spesso di fronte al muro piazzato nel caso di ricezione poco precisa e in contrattacco quando si attacca la palla alta.

Per giocare " alto " sul muro bisogna che l'attaccante tiri " lungo " sul fondo del campo, senza chiudere il colpo.

Il mani – out è più facile da cercare quando le alzate non sono troppo staccate da rete.

### Il colpo ritardato

Lo si utilizza per cambiare il tempo in attacco; si aspetta a colpire accentuando un po' l'arco dorsale, mandando fuori tempo il muro, per poi colpire forte sulle mani o piazzando immediatamente dietro il muro.

### **Didattica d'allenamento**

I colpi vengono provati inizialmente da terra con la rete bassa, da sopra i tavoli in auto – alzata, simulando attraverso il lancio delle palline da tennis o di palline da 1 kg., quindi con l'attacco vero e proprio utilizzando inizialmente tempi guidati con lanci del tecnico effettuati da vicino per ridurre la lunghezza della parabola, e solo successivamente, l'alzata del palleggiatore.

Posizionando di fronte il giocatore a muro, alleneremo i vari tipi di mani out ma anche il pallonetto e la smorzata.

Nel contesto di gioco possiamo lasciare scoperta dal muro una direzione che vogliamo allenare, chiedendo all'attaccante di indirizzarci il colpo, oppure chiedere all'attaccante di giocare con il muro utilizzando il mani out, il colpo alto ecc.

Attaccare inizialmente con il muro a uno facilita l'utilizzo delle traiettorie sul campo, mentre con il muro a due ( o a tre ) si stimola maggiormente la ricerca dei colpi con il muro.