



Introduzione

L'attacco si allena in funzione di ciò che ci serve per il gioco: cambio palla o acquisizione punto.

Apro una parentesi per affermare che, per un allenatore, con il futuro sistema di punteggio (il Rally Point System) cambierà solo il carico sulla percentuale di errore delle azioni. Per intenderci, vincerà chi sbaglierà meno e verrà molto più rivalutata la capacità di una squadra di difendere e di rigiocare la palla (il "vecchio" cambio palla). Il ruolo del "libero" viene così ad essere molto più rivalutato fino ad essere considerato un punto forza di una squadra, in misura paragonabile ad un attaccante di prima linea.

Dovremo fare più attenzione nella gestione degli errori e, soprattutto, allenare le nostre atlete a saperlo fare in maniera autonoma senza creare situazioni di ansia. Spingiamo l'atleta a rischiare puntando sull'autoresponsabilizzazione.

Torniamo al tema dell'incontro ed esaminiamo le due diverse situazioni.

Fase Punto

È composta dalle seguente sequenza temporale delle azioni di gioco:

- battuta
- muro
- difesa
- palleggio
- copertura
- attacco

Fase Cambio palla

- Ricezione
- palleggio
- copertura
- attacco

L'attacco quindi, se efficace, è l'azione che porta alla conclusione della sequenza e all'acquisizione del punto. Definiamo allora quelle che devono essere le caratteristiche di un attacco per essere efficace.

1. Tempo

Considero il tempo la caratteristica determinante nell'attacco, a parità di ogni altra condizione. È fondamentale trovare la coordinazione temporale esatta.

2. Punto d'impatto

È importante colpire la palla più in alto possibile. Ciò è condizionato da due fattori:

- massima elevazione
- braccio disteso

3. Intensità del colpo

Dipende dalla velocità con la quale si porta il colpo.

A tale riguardo possiamo distinguere due didattiche con approcci diversi:

- I) insegnare il colpo a bassa velocità purché sia in campo
- II) cercare la massima velocità del colpo senza tenere conto dell'efficacia.

Personalmente propendo per il secondo modello didattico: dico alle mie atlete di "tirare sempre forte", senza preoccupazioni, tanto i palloni fuori campo li "mettano pure sul mio conto".

Manualità

È essenziale allenare il colpo diritto: cerco la manualità ed in particolare fisso l'attenzione alla parte del corpo che colpisce la palla.



Tecnica e tattica dell'attacco nella pallavolo femminile

4. Direzione del colpo

Ricerco la varietà del colpo e della direzione:

- a) sviluppare il colpo a sinistra della palla ⇒ direzione diagonale verso destra
- b) sviluppare il colpo a destra della palla ⇒ direzione diagonale verso sinistra
- c) sviluppare i colpi che utilizzano il muro:
 - devo controllare il tempo (punto 1)
 - in particolare devo ritardare il movimento del braccio
 - modifico la direzione del colpo (allenare anche il colpo con direzione parallela al terreno)
 - cerco il colpo floating (punto 3)

La scelta del colpo d'attacco è funzione di:

- distanza della palla dalla rete: tanto più la palla è lontana o troppo vicina alla rete, tanto meno sono le possibilità di scelta dei colpi. Al palleggiatore chiedo, per un attacco in zona 4, una palla alta e possibilmente che cada dentro il campo (circa 1 metro dalla linea laterale).
- Valutazione del tempo dell'alzata.

Finora abbiamo esaminato le caratteristiche del colpo d'attacco, mentre non abbiamo ancora preso in esame l'aspetto più rilevante dell'azione, cioè l'attaccante stesso.

Caratteristiche dell'attaccante

È fondamentale l'aggressività e la creatività.

Il colpo va chiuso solo se esiste lo spazio per passare a fianco o in mezzo al muro avversario.

Ciò significa che dobbiamo abituare (allenare) l'atleta a gestire le informazioni, cioè ad interpretare se la palla va dove lui vuole che vada.

Questo è un aspetto molto difficile da verificare da parte dell'allenatore e lo vedremo sviluppando la metodologia d'insegnamento.

Un esempio di disposizioni che richiedo al mio attaccante può essere: cercare la palla alta, forte e **non** nella direzione della rincorsa. È importante avere un colpo forte in direzione della rincorsa ed eventualmente modifico la traiettoria della rincorsa in funzione del secondo colpo che voglio migliorare (allenare).

Le diversità tra un attaccante centrale e uno laterale si possono ricondurre a due aspetti:

- il modo di colpire la palla (per il centrale vale la regola: "Più polso, meno braccio")
- la distanza del punto di stacco rispetto alla rete (a cui associo l'altra regola: "Più vicino a rete, meno possibilità di attacco).

Metodologia d'insegnamento

Tra i vari aspetti della didattica relativa all'attacco occorre prestare la massima attenzione al feedback, quindi **visualizzare subito l'errore**. Gli errori visibili esternamente sono:

1. palla in rete
2. palla murata dentro i tre metri
3. palla fuori

Questa classifica, in ordine decrescente per gravità di errore, pone al primo posto la palla in rete perché il verificarsi di un tale evento è indice che l'attaccante ha sbagliato ad interpretare uno degli aspetti base del fondamentale d'attacco (palla colpita bassa, chiusura eccessiva del colpo, rincorsa sbagliata, ecc.). L'intervento dell'allenatore sarà volto, quindi, ad evidenziare l'aspetto che non è stato rispettato e pretendere il massimo rigore da parte dell'atleta nell'esecuzione dell'azione. Le mie atlete sanno che non transigo sui palloni in rete: nel caso ciò accada do sfogo "in maniera volutamente esagerata" alla mia ira. Dobbiamo trasmettere all'atleta il concetto che **la palla in rete non deve mai verificarsi** perché intacca il potenziale di aggressività del singolo attaccante e incide negativamente sul morale della squadra.

Nel caso di una palla murata dentro i tre metri la gravità dell'errore viene alleggerita dalla bravura del muro avversario nel bloccare il nostro attacco. Rimane comunque a carico dell'attaccante l'incapacità di vedere il muro e di non riuscire a gestire il colpo in funzione di esso. Nella ricerca dell'efficacia del colpo d'attacco bisogna che l'atleta sappia valutare la situazione contingente utilizzando la più vasta gamma di varianti che egli possiede. È opportuno allenare gli attaccanti a saper "giocare" con il muro avversario, in modo che eventuali palloni "difficili" da gestire possano essere agevolmente difesi e rigiocati.

Il minimo della gravità dell'errore è relativa alla palla fuori, a condizione che il colpo sia stato portato con la massima velocità di esecuzione (ricerca del colpo ficcante). Nelle sedute di allenamento diamo come compito all'attaccante di indirizzare il colpo

**Tecnica e tattica dell'attacco nella pallavolo femminile**

parallelamente al terreno, meglio ancora se verso l'alto (a volte chiedo all'atleta di mirare una luce o una finestra del soffitto), sempre per abituarlo a "sfruttare" il muro. Il colpo sfruttando il muro deve rientrare nella varietà di colpi che un attaccante deve possedere.

Vi sono poi degli errori che l'allenatore non riesce a valutare, ad esempio quando la palla non va nella direzione voluta dall'attaccante. In questo caso, dovrà essere l'atleta a chiedere di ripetere il colpo. In quanto solo lui è a conoscenza delle sue intenzioni ed è quindi in grado di giudicare se il risultato della propria azione è esattamente ciò che egli si prefiggeva. In queste situazioni il compito dell'allenatore è quello di responsabilizzare l'attaccante, di stimolarne il suo "auto"- feedback e la capacità di un'autoanalisi costruttiva. Così facendo diamo la possibilità all'atleta di ricercare soluzioni alternative e, ancora, di arricchire il proprio "bagaglio di colpi d'attacco".

Aspetti motori

Per sviluppare il colpo d'attacco devo:

- allenare la FORZA RAPIDA
- migliorare la struttura fisica ponendo particolare attenzione a:
 1. cinetica del salto
 2. sviluppo del tronco
 3. potenziamento della spalla.

Proprio nel settore femminile è molto sentito il problema relativo alla ipermobilità dell'articolazione della spalla, quindi un rischio più elevato di infortuni. Pertanto invito gli allenatori a non sottovalutare mai questo aspetto e di prestare la massima attenzione ad un buon lavoro di "muscolazione" della zona interessata (esercizi di compensazione).

Gli esercizi per migliorare la forza (che non vuol dire aumentare il volume del muscolo) saranno essenzialmente esercizi con sovraccarichi. L'importante è fare attenzione che essi siano corretti dal punto di vista tecnico: non esiste l'esercizio negativo se viene svolto correttamente.

Sicuramente sono da privilegiare esercizi con carichi leggeri e molte ripetizioni.

Cronologia del cambio palla

Con il nuovo sistema di punteggio anche la fase di cambio palla diverrà un'azione punto, quindi l'attacco assume ancora maggiore importanza.

Questo è l'elenco di indicazioni che dobbiamo trasmettere all'attaccante:

1. la palla precedente va dimenticata
2. guardo i segnali del palleggiatore
3. osservo dove va a finire la palla ricevuta
4. modifico la rincorsa in funzione del punto 3
5. scelgo il colpo d'attacco.

È importante allenare la tecnica individuale all'interno della struttura completa della squadra.

Diamo massima importanza al transfer: un individuo percepisce un sistema a cui modifico un solo elemento come un sistema completamente diverso. Durante la seduta di allenamento, quindi, cerchiamo di riprodurre le situazioni e le configurazioni che poi esprimeremo in fase di gioco con gli avversari.