

L'Attacco di 1° Tempo

Di Bruno Feltri

ASPETTI FONDAMENTALI

🌐 Vi sono degli elementi che bisogna tener ben presente per ottenere una valida esecuzione della "veloce":

- conoscere perfettamente il gesto della schiacciata;
- essere dotati di buona pre-stanza fisica;
- avere un ottimo feeling con il palleggiatore;
- la ricezione della squadra deve essere di ottimo livello.

Siamo convinti che l'attacco di 1° tempo non si può improvvisare. I tempi di incontro con la palla sono ben stabiliti e non c'è possibilità di significativi aggiustamenti. Il giocatore che attacca una "veloce avanti" deve possedere un buon automatismo nel ritmo di rincorsa (due passi finali) ed un'elevata velocità di spostamento. Non bisogna dimenticare che l'esecuzione del gesto, normalmente anticipato e senza palla, diventa un'arma tattica fondamentale se si vuole gestire un futuro attacco in combinazione. Abbiamo detto che l'attaccante deve essere ben veloce perché, non solo sulla ricezione ma anche sul contrattacco, deve piazzarsi per "anticipare" e dare così al palleggiatore una possibilità di scelta reale.

LA PARTENZA

🌐 La partenza della rincorsa è forse la chiave del gesto. Sono molti i suggerimenti che gli allenatori forniscono agli atleti ma, dalla nostra esperienza, possiamo affermare che l'aspetto più importante sarà dato dall'attenta osservazione della palla da parte dell'attaccante verso le mani del palleggiatore.

Da questo momento il palleggiatore e gli schiacciatori impareranno a conoscersi per realizzare tutti quegli aggiustamenti possibili per la migliore realizzazione dell'attacco.

SALTO ED ESECUZIONE

🌐 Il salto deve avvenire a circa 1 mt. dalla rete con un sostanziale anticipo dello slancio delle braccia, considerando che l'attacco prevede il colpo nella fase ascendente della parabola d'alzata. La distanza dalla rete è importante per ottenere degli angoli d'attacco positivi, immaginando un muro invadente dell'avversario che normalmente sarà singolo e frontale allo schiacciatore.

Il palleggiatore dovrà anticipare il proprio posizionamento ed essere vicino al compagno che attacca: questo al fine di "sentirlo" il meglio possibile e capire se il movimento di anticipo è positivo e tale da meritare la scelta d'attacco.

In futuro il palleggiatore, per accorciare le traiettorie e dare meno possibilità di lettura al muro avversario, dovrà effettuare il palleggio d'alzata in salto. Nei più giovani sarà bene effettuare solo la "veloce avanti", fin quando non si sarà constatato un discreto numero di realizzazioni positive.

Provare altri tipi di veloce (dietro, spostata avanti o tesa) prima di aver "digerito" quella avanti lo riteniamo un errore, in quanto il giovarle rischierebbe di entrare in confusione motoria.

RICEZIONE E ATTACCO

🌐 Abbiamo anche detto che un elemento fondamentale per la perfetta riuscita dell'attacco in I° tempo é la ricezione. Soprattutto a livello giovanile, possiamo sfruttare l'idea dell'attacco in veloce per motivare ulteriormente il gruppo ad una migliore ricezione. Anche in presenza di un palleggiatore molto capace, in caso di ricezione imprecisa non potrà mai svilupparsi un attacco in veloce accettabile. I giovani questo lo notano subito; ed ecco che se da un lato é bene, nell'allenamento, lanciare la palla per simulare una buona ricezione, dall'altro non bisogna eccedere nei lanci ma provare il gesto dell'attacco in veloce sempre collegato a quello della ricezione, pur se all'inizio questa viene facilitata. Il giovane atleta dovrà percepire che i tempi di spostamento saranno scanditi dalle parabole che si realizzano in ricezione. Il passo successivo nel migliorare l'attacco in veloce sarà proprio quello di effettuare il gesto nonostante la palla sia piú lontana dalla zona ottimale d'alzata. In questo si noterá sempre di piú la bravura del palleggiatore nel leggere in anticipo la distanza da rete della palla e lo spostamento dell'attaccante, e la bravura anche di quest'ultimo a piazzarsi e scegliere il punto di salto ottimale che permetterà all'alzatore di raggiungerlo comunque.

L'IMPORTANZA DELLA TECNICA

🌐 **DELLA TECNICA** Per allenare positivamente l'attacco in veloce bisognerà quindi conoscere sempre meglio la tecnica della schiacciata. Occorre eseguire ripetizioni d'attacco in veloce con un'osservazione attenta dell'allenatore, il quale suggerisce i tempi di partenza e, soprattutto, i ritmi da tenere per riuscire ad incontrare il pallone sfruttando il punto piú alto del salto dello schiacciatore. Per migliorare l'inserimento del palleggiatore, l'allenatore prima lancerá la palla che verrà ricevuta facilmente in palleggio dall'attaccante. Poi il lancio della palla costringerà l'attaccante a ricevere con qualche spostamento, e tutto questo per costringerlo a riprendere velocemente il piazzamento per la rincorsa d'attacco. La situazione piú evoluta vedrá un ricettore diverso dall'attaccante; in modo che quest'ultimo possa osservare e "leggere" la parabola di ricezione che lo costringerà a scegliere il tempo di partenza. Anche la posizione del ricettore dovrà variare; a destra o a sinistra dell'attaccante, ed anche vicino e lontano dalla rete. Un efficace 1 ° tempo puó diventare non solo un gesto tecnico di grande efficacia nell'economia del gioco ma, nell'evoluzione degli schemi, sarà la base di quasi tutte le combinazioni d'attacco per mettere in crisi il muro avversario.