

Fondamentali di base:

BAGHER **e** **L'ATTACCO**

Relatore prof. Bosetti

II BAGHER

L'analisi del prof. Bosetti è mirata esclusivamente al settore giovanile, ponendo quasi come obiettivo assoluto, tanto da non proporre alcun collegamento al lavoro della nazionale seniores. Pone alla base delle sue valutazioni la ricerca delle migliori scuole di pallavolo giovanile, identificandole fra le prime nazionali meglio classificate nell'ultimo G.P.: Giappone (1° class.), Brasile (2°), Corea (3°), Cina (4°). L'Italia non può fare altro che cercare di migliorare, imparando da queste, il suo livello di gioco e la sua preparazione tecnica: aspetti che si influenzano reciprocamente tanto da creare un binomio invisibile.

Nella nostra pallavolo femminile giovanile si evidenzia un decadimento tecnico notevole che certo non rispecchia l'andamento della sorella pallavolo maschile. Gli allenatori sono forse troppo abbagliati da questi prestigiosi risultati, tanto da imporre troppo superficialmente i modelli della pallavolo maschile in quella femminile.

Nel settore giovanile bisogna quasi abbandonare il metodo globale per intensificare quello sintetico. Le nostre atlete devono aumentare il loro livello tecnico, obiettivo raggiungibile con l'aumento del numero delle ripetizioni di ogni gesto atletico; dato che le abilità motorie sono azioni intere o parti di esse che si automatizzano con un elevato numero di ripetizioni.

Il bagher è senza dubbio il fondamentale che presenta più carenze fra le giovani atlete. Molti ritengono sia l'attacco a ricoprire tale ruolo, ma se osserviamo attentamente si scorge che questo è stato assimilato abbastanza bene; sicuramente anche grazie alla marcata tendenza a trasferire nella pallavolo femminile le didattiche di quella maschile, anche se bisognerebbe meglio rivalutarle, date le enormi diversità sia del lavoro sia del tipo di gioco. Ciò non significa che dobbiamo alleggerire il fondamentale dell'attacco. La mole di lavoro sull'attacco deve rimanere notevole tanto da considerarlo sempre come tema permanente degli allenamenti.

Si deve aumentare la quantità di tempo dedicato al bagher, in tutte le sue varietà. L'attacco rimane sempre al terzo tocco, prima di lui il palleggio (d'alzata) e ancora prima il bagher. Senza un buon primo tocco non possiamo impostare correttamente il nostro gioco e quindi condizioniamo l'attacco che dovrà colmare le precedenti carenze.

Inoltre è obbligo considerare che, nelle giovanili, molto spesso abbiamo a disposizione palleggiatrici che ancora devono sia raffinare la loro capacità motoria, sia acquisire un livello di specializzazione adeguato. Il ruolo della palleggiatrice richiede un'alta specializzazione, mentre nelle giovanili è preferibile lavorare con palleggiatrici – attaccanti. Queste complicanze rendono ancora più ingestibili situazioni di gioco con primo tocco non preciso. A livello giovanile il bagher, secondo il prof. Bosetti, rimane fondamentale.

Ecco alcuni dati relativi al primo anno di lavoro della nazionale juniores:

Preparazione tecnica: **223h** su 451 di allenamento (pari a circa il 50%); di queste:

- ◆ Bagher puro: **40h** (pari al 18% della preparazione tecnica e 9% del totale);
- ◆ Difesa, ricezione e attacco, battuta e ricezione, controllo: **116h** (pari a l 52% di preparazione tecnica e 26% del totale).

Nel secondo anno si è scelto di diminuire il lavoro sul bagher:

Preparazione tecnica **231h** di cui:

- ◆ Bagher puro: **40h** (pari al 18% della preparazione tecnica);
- ◆ Difesa, ricezione e attacco, battuta e ricezione, controllo: **84h** (pari al 36% della preparazione tecnica).

La diminuzione di queste 30 h di lavoro ha inficiato notevolmente la qualità e i risultati delle partite.

Aspetti tecnici

L'allenatore deve sempre porre la massima attenzione ai modelli tecnici che sceglie per l'insegnamento dei fondamentali, non confondendoli con modelli simili della pallavolo maschile; infatti trasferire l'impostazione maschile del bagher nel settore femminile porterebbe sicuramente troppe forzature. Basti solo pensare all'extraposizionamento delle scapole: nel maschile è d'obbligo, ma nelle ragazze risulterebbe superfluo, se non dannoso, dato che la maggior parte di loro ha dimensioni di spalle notevolmente ridotte rispetto ai ragazzi.

Diverse sono le scuole nell'insegnamento del bagher, ma pensiero comune è che le **braccia** si devono presentare il più possibile **simmetriche e stabili**. La presa delle mani può essere fatta in diversi modi:

1. Mano forte prende la debole, pollici stretti e simmetrici diretti verso il basso (classica);
2. Come sopra, con pollici più larghi (per chi ha problemi di forza nelle braccia);
3. Come 1, pollici diretti verso avanti alto (russe);
4. Mano con dita tese fra l'indice e medio dell'altra;
5. Mano che chiude a pugno il mignolo e l'anulare dell'altra mano;
6. Con palla a sinistra: mano sinistra fra pollice e dito di dx, con palla a destra: mano destra fra pollice e dito sx (americane);
7. Dita incrociate (asiatiche).

Il concetto principe del bagher è il **piano di rimbalzo**. Nella nostra pallavolo la capacità di orientare il piano di rimbalzo è molto carente.

Un modello molto interessante ci viene proposto dalle orientali. Si deve prestare molta attenzione all'inclinazione del busto rispetto al terreno: inclinandolo in avanti riusciamo ad avere degli angoli di risposta più chiusi; così facendo rendiamo svantaggiosi i piani di rimbalzo che portano la palla a

scappare lateralmente. Le giovani si propongono nel bagher con posizioni troppo erette. Importantissimo il ruolo degli arti inferiori, in particolare dei piedi: dobbiamo prestare sempre più attenzione nell'allenamento alla mobilità tibio-tarsica. Questa può essere controllata velocemente mettendo l'atleta in posizione di massima raccolta delle gambe: se c'è uno sbilanciamento indietro significa che abbiamo poca mobilità. Le nostre atlete si ritrovano troppo spesso inserite in esercizi nei quali assumono posizioni troppo statiche. Dobbiamo introdurre esercizi di movimento continuo curando molto che le articolazioni vengano sollecitate su angoli giusti.

Esempi di esercizi di tecniche di base primarie (riferimento scuole asiatiche):

girano 4 – 5 giocatrici, i passi sono corti e veloci:

- ◆ Difesa in movimento con palla resa dalla parte opposta allo spostamento dell'atleta;
- ◆ Come sopra con spostamento in avanti;

in tutti gli esercizi vi è un lavoro felpato e incessante della caviglia

- ◆ Difesa zone 1, 6, 5, allenatore attacca da zona 3, dopo la difesa una giocatrice si responsabilizza per il palleggio (fissare delle regole), nessuno è fisso;
- ◆ Corsa continua in cerchio e bagher (tante giocatrici in poco spazio, come una catena di montaggio, la difesa avviene in movimento) (vedi fig. 1);
- ◆ Bagher laterale, una sola giocatrice: 1 palla a sinistra e 1 a destra, una palla dietro l'altra;
- ◆ 3 giocatrici a tutto campo: allenatore lancia i palloni.

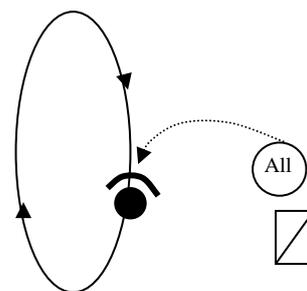


Fig.1

Sfruttare tutto il campo obbliga le giocatrici a una continua ricerca della traiettoria della palla e relativi posizionamenti.

Non ci dobbiamo limitare a far seguire la palla con le braccia. Dobbiamo incessantemente seguire la palla con il corpo. Con palloni laterali, tutto il corpo, non solo le braccia, deve orientarsi verso l'obiettivo. Secondo le scuole asiatiche, questo deve succedere anche nel bagher rovesciato: al momento del tocco del pallone l'atleta si gira di 180° in modo tale da essere già orientato come la palla uscente dal bagher.

Nella difesa a terra la giocatrice non riesce ad orientare la palla, ma ne viene colpita. Insegnare a non cadere non significa assolutamente abbassare la mentalità aggressiva di chi difende.

Il ritmo dell'allenamento, anche secondo le scuole asiatiche, deve rimanere alto nonostante risposte tecniche modeste.

Le braccia devono essere le più fluide possibili così da avere una maggiore velocità nei movimenti e una maggiore precisione finale. La posizione di attesa delle braccia più corretta è quella dalla quale ne usciamo con maggior scioltezza. Non possiamo permetterci una posizione di attesa con il piano di rimbalzo già disteso: si creerebbe troppa rigidità e quindi lentezza dei movimenti. Il problema del corretto posizionamento delle braccia prima del contatto è un problema puramente didattico, non reale. Una giocatrice che parte da una posizione di bagher a braccia unite non commette un errore, se riesce a gestire bene tutti i tipi di palloni. L'importante è come l'atleta arriva alla palla, non come parte.

Nelle giovani atlete non si deve focalizzare l'allenamento su certe particolari variazioni del bagher, ma sul fondamentale nel suo gesto atletico.

L'ATTACCO

Principali problematiche

L'attacco deve essere considerato come tema permanente di ogni seduta di allenamento.

Ore di lavoro specifico sull'attacco della nazionale juniores femminile:

- ◆ primo anno: **48h**
- ◆ secondo anno **51h**

Siamo troppo carenti nel colpo sulla palla: manca azione di frusta del polso compromettendo la capacità di direzionare la palla.

Principi dell'attacco:

1. più aggressività che creatività;
2. tempo con palla condiziona altri aspetti tecnici;
3. colpire alto;
4. attaccante può chiudere il polso quando vede zone libere, altrimenti tira sul muro;
5. colpire più forte e variare volutamente il tempo sulla palla;
6. insegnare a direzionare la palla dove si vuole;
7. atleta deve avere almeno un colpo forte;
8. avere una buona varietà di colpi.

I punti 4, 6 e 8 dipendono dal polso.

Nell'attacco: forte azione di chiusura del polso.

Un buon attacco comincia dalla rincorsa.

Diversi tipi per il caricamento del braccio:

- ◆ tiro con l'arco (gomito in alto);
- ◆ circolare (braccio basso, gomito 90°);
- ◆ circolare (braccio alto, gomito 90°);

Ogni tecnica deve seguire precise norme comuni:

- ◆ colpo descrive arco di cerchio (traiettoria circolare) non una linea retta;
- ◆ colpire con una frustata, non con una bastonata;
- ◆ colpire la palla nel punto più alto e sollevare la spalla;
- ◆ colpire la palla nel punto più alto e usare polso per mettere la palla dove voglio;
- ◆ all'impatto: peso torace sulla palla (da dietro a avanti):

Modello usato:

Schiacciatrici

No gomito abdotto! → Gomito alto!!

Carico: extraruotato con gomito è più alto della spalla e portato dietro

Scarico: anteposizione spalla e gomito con massima estensione verso l'alto per velocizzare l'azione.

Fattori di scelta del modello:

- ◆ spalla non ancora così forte per movimento ampio
- ◆ scelgo variazione tempo (gomito è già più alto)
- ◆ posso concentrarmi maggiormente su azione di frusta avambraccio-polso
- ◆ facilita colpo a braccio disteso con palla più alta possibile.

Centrali

Gomito alto (non si fa a tempo ad andare indietro), ma meno caricato: usare molto il polso (alta direzionalità anche se comprometto forza).

Tipologia colpo Under 16

Colpo di frusta:

- ◆ centro palla
- ◆ sulla parte destra della palla
- ◆ sulla parte sinistra della palla

Pallonetto:

- ◆ (lob) con palmo della mano
- ◆ con le dita

Contro il muro:

- ◆ mano fuori
- ◆ appoggio e copertura

Fuori muro:

- ◆ parallela

- ◆ diagonale lunga
- ◆ diagonale stretta

imparare a gestire questi colpi non significa necessariamente tirare forte!!

Fuori muro:

Schiacciatrici:

- diagonale
 - lunga su rincorsa
 - stretta col polso
- parallela
 - torsione del busto
 - torsione del polso
- sopramuro
 - colpo di polso

Centrali:

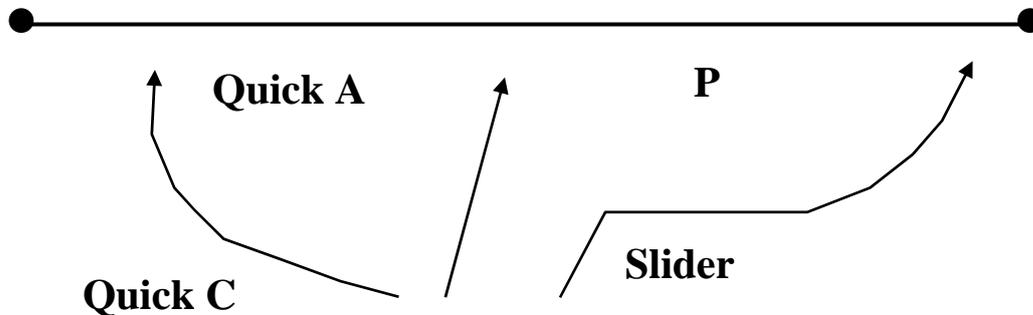
- lungo sulla rincorsa
- lungo direzione opposta alla rincorsa
 - torsione del busto
 - torsione del polso
- stretto su rincorsa con torsione polso
- stretto con direzione opposta rincorsa con torsione polso

Varietà dei colpi:

- contro muro esterno
 - punta dita
 - parte laterale muro
 - parte laterale avambraccio
 - torsione verso esterno
 - ritardo il colpo
 - pallonetto sulle dita e avambraccio

- appoggio e copertura
- appoggio fuori verso l'esterno

Insegnare varietà di tempo di attacco → 1° tempo:



(nella slider la giocatrice deve sempre cadere dentro il campo e su due piedi onde evitare infortuni).
Fare attenzione che ci sia disponibilità dei centrali per il contrattacco, altrimenti si crea troppa pigrizia mentale delle atlete.

Nota Bene: le attaccanti devono avere una costante ricerca della direzionalità della palla, non della forza.

Nel riscaldamento ricordiamo di scaldare anche il pallonetto.

Parte pratica – esercizi

Per il lavoro del polso → precisione!!

A coppie autoalzata e attacco

Difesa e attacco

Attacco con rotazione spalla dell'attaccante

Come sopra in salto

Attaccante a rete, carrello accanto:

schiacciata a piedi a terra verso il fondo del campo avversario (palla deve rimanere in campo!)

Negli esercizi per la schiacciata possiamo introdurre anche **l'elastico** (costringe il gomito in alto)

Attaccante con elastico di fronte, carrello accanto:

Att. schiaccia per terra i palloni dati dall'allenatore passando sopra l'elastico (h 160 – 190) —> velocità di braccio e chiusura

Polso sciolto:

dita prendono avambraccio

Riscaldamento del salto, progressione:

1. salto muro senza spostamento
2. salto muro con spostamento
3. salto per attacco

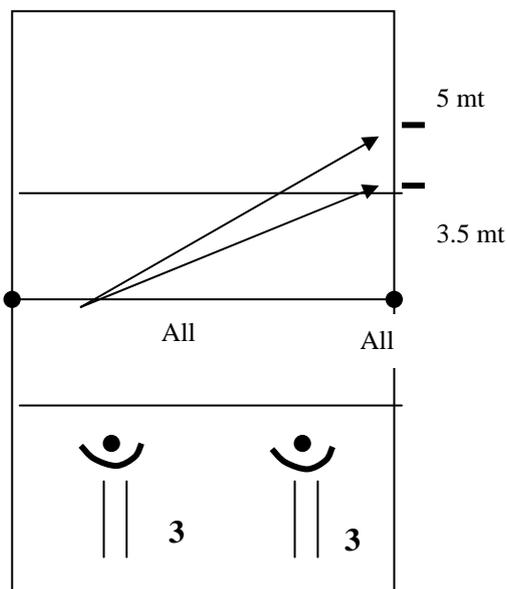
Cubano:

attacco su alzata dell'allenatore:

giocatore lancia palla all'allenatore e parte, all. dà subito palla dal basso verso l'alto sulle mani dell'attaccante.

Anche con obiettivi in attacco (p.e. diago stretta).

Le cubane lo usano in riscaldamento e con la rete a 2.43



Palla deve uscire fra 5 mt e rete, poi introduco la chiamata dell'attacco (5mt e 3.5 mt) ritardandola sempre più.

Tipico per fine allenamento.

Altro esercizio cubano:

rete 2.45 h, campo 6 mt, 10 attacchi bene con:

- nastro rete = -1
- fuori = 0
- a rete = ricomincio da capo

come con gioco 4 vs 4 con alzatori fissi, attacco unidirezionale:

nel campo d'attacco:

attaccanti in 4, 2 (o 1, 5), alzatore sotto rete, difensore in zona 6 per appoggio (A):

nel campo di difesa:

difensori prendono 1, 6, 5, un giocatore sotto rete ©.

C piazza su A,alzata, attacco su difensori; dopo difesa C piazza su A, (back).

Obiettivi: gioco continuo, precisione, tiro sui giocatori.

3 vs 3 (alzatori fissi) con attacco da 2^a linea dichiarato da allenatore.

Dovrebbe durare 3' - 4' continuo senza che palla cada. Attacco di precisione.

Dopo aver imparato a direzionare bene la palla, tiro contro il muro.

Metà campo per il lungo:

1 vs 1 con palleggiatore, attaccante tira con piedi a terra da dietro i 6 mt.

Poi allungo linea di attacco (12 mt)

Lo possiamo proporre anche senza alzatore (difesa in bagher sulla testa e tiro).