

“Tecnica e tattica dell'attacco”

Introduzione

Per l'attacco è molto importante la preparazione fisica come prevenzione oltre che come potenziamento. Prevenzione della spalla, allenando i muscoli intrarotatori ed extrarotatori lavorando con gli elastici. Alleniamo gradualmente questi muscoli per evitare traumi. Prevenzione al ginocchio per via dello sfregamento rotula - cartilagine. Rafforziamo il quadricipite. Lavorando in maniera isometrica, il recupero deve essere almeno pari al lavoro. Valutiamo comunque sempre molto bene il materiale umano che abbiamo a disposizione per sapere cosa far fare.

Analisi dell'attacco e tipologie di colpi

Devo analizzare l'attacco nello specifico, quindi arti superiori ed inferiori, corpo, tempo di stacco, manualità, e non nel globale. Se c'è un problema devo capire se è un problema di tempo o di coordinazione motoria, che a sua volta sarà da analizzare scorporando :

la coordinazione degli arti superiori

- durante la rincorsa
- durante lo stacco
- durante la fase aerea
- durante la ricaduta

la coordinazione degli arti inferiori

- durante la rincorsa
- durante lo stacco
- durante la fase aerea
- durante la ricaduta

Alla fine della rincorsa e prima dello stacco le braccia devono essere naturalmente distese all'indietro, ed i palmi delle mani devono essere rivolti verso l'alto. Così facendo ottengo un "allungamento" che a sua volta aumenterà l'accelerazione del movimento creando poi un effetto pliometrico sui pettorali.

Al momento dello stacco entrambe le braccia aiutano spingendo velocemente da dietro ad avanti - alto. Oltre ad aiutare le gambe nell'elevazione, questo movimento deve essere ben deciso e controllato per bilanciare il corpo in volo.

Durante la fase aerea, le braccia si preparano al colpo d'attacco e lo eseguono. Ci sono due movimenti che possiamo insegnare, secondo la posizione del gomito del braccio che attacca. Possiamo portare il braccio che attacca all'indietro mantenendo il gomito alto, sopra l'altezza della spalla, oppure possiamo eseguire il caricamento portando il gomito verso dietro - esterno mantenendolo all'altezza della spalla. Quando eseguirò l'attacco, nel primo caso dovrò estendere la spalla verso l'alto e colpirò il pallone più in alto ma con una forza minore, nel secondo caso non spingerò la spalla in alto, colpirò la palla più in basso ma con una forza maggiore. La mano che attacca resta sempre in linea con l'avambraccio, non va spostata all'indietro o tenuta molle. Il colpo deve essere effettuato con la mano a conca, per dare, con la chiusura del polso, un effetto rotatorio al pallone ed il movimento del braccio deve essere fulmineo e secco.

Il braccio che non attacca deve equilibrare il movimento. Quindi salirà e verrà mantenuto in una posizione né alta né bassa ma avanti, quasi a mirare il pallone dove lo colpirò. Questo braccio inizia il movimento di discesa in anticipo rispetto a quello che attacca, per creare la maggior estensione possibile e quindi la maggior velocità di colpo. Non deve scendere di fianco per non creare un movimento rotatorio e perdere quindi equilibrio nella fase di volo. Deve scendere "naturalmente", come se fosse lasciato cadere. Il braccio che attacca invece o prosegue il movimento a lato fino a dietro il corpo, o si ferma davanti al corpo. Devo fare perno sul baricentro (bacino) per essere bene in equilibrio durante la fase di volo.

Nella fase di ricaduta le braccia aiutano ad ammortizzare equilibrando bene il corpo.

Vediamo adesso il lavoro degli arti inferiori.

Posso eseguire lo stacco con un appoggio a due tempi, destro - sinistro oppure sinistro - destro o con un appoggio simultaneo, anche se quest'ultimo oggi è in disuso. L'ultimo passo sinistro, supponendo che l'attaccante in questione sia destrorso, deve essere rapido, esplosivo e lungo, per sfruttare il concetto di

pliometria. Prima di quest'ultimo passo quanti passi dovrò fare? Dipende da dove mi trovo e dipende dal tipo di alzata che mi arriva. Diciamo che i passi che precedono l'ultimo sono passi di aggiustamento, ed in particolare sono passi che, supponendo di attaccare da posto 4, devono permettermi di allargare la rincorsa in modo da partire esternamente rispetto alla linea laterale del campo. Nell'appoggio a due tempi, il piede destro segue la traiettoria della rincorsa e poggia a terra leggermente dietro al sinistro che a sua volta chiude un po' all'interno per bloccare il salto in lungo. La gamba destra è sempre arretrata rispetto alla sinistra, questo perché la palla mi arriva da destra e così facendo me la trovo davanti.

Lo stacco avviene sfruttando la velocità del movimento rullando sui piedi con un appoggio tallone - pianta - punta che trasforma la velocità orizzontale in elevazione, ovviamente anche con l'aiuto di una spinta delle gambe.

Nella fase di volo le gambe devono cercare l'equilibrio, per questo dobbiamo evitare tutti quei movimenti che portano le gambe a disunirsi troppo. Devo spostare il meno possibile il bacino, per non perdere il punto fermo del baricentro.

La ricaduta deve essere a due gambe, per evitare squilibri e non caricare le articolazioni.

Il tempo sulla palla, al posto ed al momento giusto, lo alleno soprattutto con la quantità di ripetizioni. In ogni caso tutta la chiusura del movimento deve avvenire prima della ricaduta. Devo prevedere esercitazioni che siano allenanti per attaccare ogni tipo di palla, variando la rincorsa, lo stacco, ecc. Devo però sempre pretendere che in ogni caso il corpo sia il più equilibrato possibile, come detto sopra.

Lo stacco ad un piede, su palla di primo o secondo tempo, normalmente si esegue in posto 2 e in campo femminile. Questo attacco però dipende soprattutto dall'abilità del palleggiatore. La rincorsa è praticamente parallela alla rete e lo spostamento dell'attaccante è sicuramente più veloce di quello del muro che lo contrasta. La rapidità del braccio è molto importante nell'esecuzione di questo colpo. L'ultimo appoggio è sinistro, con la gamba destra che tende a sollevarsi per equilibrare la fase di volo. Il corpo ruota e si gira verso rete, il movimento del braccio sale e subito chiude sul pallone. Per evitare traumi e distorsioni il movimento in fase di volo deve essere ottimo, equilibrato. Se sono vicino a rete spezzo il movimento del braccio, altrimenti chiudo completamente il colpo.

Da posto 4 posso anche effettuare un colpo con movimento interno - esterno, ma è solo il momento del colpo sulla palla che varia. Devo colpire la palla sul lato sinistro, col braccio e la mano che chiudono verso destra e scendono lateralmente. In questo modo inganno il muro ma eseguo un colpo meno potente. Se invece chiudo il colpo alla mia sinistra, devo colpire il pallone sul lato destro. Eseguendo questo colpo però colpirò il pallone più in basso, ma anche in questo caso avrò buone possibilità di ingannare il muro. Posso anche eseguire un pallonetto o una palla piazzata per sorprendere muro e difesa degli avversari. Tutta la fase precedente al colpo deve essere uguale alla fase di schiacciata. Dalla posizione di caricamento estendo velocemente il braccio per un pallonetto, oppure blocco all'ultimo momento il colpo per una palla piazzata. Il successo di quest'azione comunque dipende da fino a che punto nascondo l'azione.

Posso anche eseguire un colpo vincente utilizzando le mani del muro avversario, col classico mano - fuori. Devo tirare forte 3 o 4 metri fuori dal campo, facendo in modo che la palla colpisca le dita del muro. Così facendo la palla si impenna e diventa difficile da difendere. Oppure posso provare con un colpo laterale, verso l'esterno del campo, in modo da utilizzare a mio favore il piano di rimbalzo offerto dalle mani del muro. Comunque, questo colpo, è basato sul muro avversario che è eseguito in maniera scomposta. Inoltre devo riuscire a vedere dove sono le mani del muro e devo tirare la palla lì dove voglio che vada!

Nell'allenare i colpi d'attacco, ricordiamoci che la didattica è una progressione che porta alla tecnica, mentre l'allenamento è il consolidamento della tecnica creando situazioni le più reali possibile.

Ci sono due modi di insegnare, quello condizionante e quello psico - motorio. Nel primo caso faccio eseguire all'atleta una cosa 100.000 volte finché non la sa fare, nel secondo caso faccio eseguire 100.000 cose una diversa dall'altra, che gli fanno fare molta più esperienza e gli permettono di migliorare. Nel primo caso il movimento viene acquisito con un sistema riflesso. Ottengo il risultato ma se sospendo le ripetizioni lo perdo. Nel secondo caso si "sentono" tante situazioni, quindi l'atleta saprà correggere certe situazioni perché sente la posizione sbagliata. In pratica sviluppa la fase sensitiva. La cosa migliore è comunque un misto tra il primo ed il secondo metodo, ricordandoci di spezzare le progressioni nell'analisi del gesto da insegnare.

Giovanni Volpicella