

ATTACCO: allenamento della tecnica e della tattica con una squadra femminile

Relatore prof. Biagio Di Mieri

L'attacco nelle femmine ha delle caratteristiche che lo differenziano da quello maschile soprattutto per via di una minor velocità di esecuzione e una minor esplosività, un minor salto e una minor potenza.

Il maschio, inoltre, grazie ad una maggior fisicità ed atleticità, copre con i passi una maggior distanza permettendo esecuzioni impensabili per le ragazze; basti pensare agli attacchi da seconda linea effettuati dai maschi, sia per uno che per sei, che possono essere considerati veri e propri attacchi di prima linea; si pensi, inoltre, alla facilità con cui il ricevitore attaccante attacca dopo aver coperto metà campo in ricezione.

Tatticamente il sistema di gioco va sempre più verso il modello maschile, anche se permane un minor utilizzo dell'attacco da seconda linea da posto uno, motivo per cui con la linea a due viene utilizzata la fast con la centrale che va ad attaccare in posto due staccando a un piede; si batte molto poco al salto per via della poca potenza.

In dettaglio, nel femminile si attacca ancora molto utilizzando la rincorsa "allargata" che per una giocatrice destra, da posto quattro, avverrà da sinistra verso destra impattando la palla rivolta verso la diagonale del campo avversario; meno utilizzata la rincorsa perpendicolare e quella al contrario come avviene nel maschile.

Meno utilizzato l'attacco da seconda linea da posto uno a differenza dei maschi, che sopperiscono così alla mancanza del terzo attaccante sulla linea a due; nel femminile in queste situazioni tattiche si utilizza molto la fast del centrale (solo ad alto livello in presenza di opposti molto forti se ne fa uso, anche se con percentuali più basse dei maschi).

Sta prendendo piede maggiormente l'attacco per zona sei, anche se molto diverso dalla "pipe" che giocano i maschi; spesso le donne non lo utilizzano in schema con il primo tempo, ma in contrattacco anche quando la prima linea è a tre, per rendere meno scontata la scelta della palleggiatrice, per poter utilizzare la schiacciatrice più forte quando è in seconda linea, e per mettere maggior pressione al muro avversario.

Le centrali utilizzano molto la "mezza" e, spesso, a livello medio basso con il palleggio in prima linea attaccano da posto due se non si è in possesso ancora della fast, per evitare di andare sempre dentro il muro a due del centrale e del posto quattro avversario.

Le problematiche più evidenti sono costituite da una minor manualità e, mediamente, da una minor varietà dei colpi; quasi sempre le attaccanti sono monodirezionali o stentano in una seconda direzione d'attacco.

Si gioca poco con il muro (colpi alti e mani out), anzi spesso la presenza del muro diventa inibitoria per l'attaccante; l'uso della smorzata e del pallonetto viene fatto non come scelta tattica ma come ripiego e quasi sempre sono colpi molto leggibili.

Tecnicamente, inoltre, si assiste ad una esecuzione della rincorsa cadenzata, ritmata, poco veloce e poco esplosiva nell'ultimo passo; questo condiziona molto la potenza del colpo.

Non è una novità che l'attacco femminile sia meno potente di quello maschile; mediamente, infatti, con palla scontata di fronte a muro – difesa schierata si fa molta fatica a mettere palla a terra.

Nell'allenamento di questo fondamentale è importante che l'impostazione della rincorsa nelle sue fasi sia impostata correttamente fin da piccoli lasciando che lo sviluppo delle qualità fisiche facciano poi diventare l'esecuzione più dinamica nella velocità di esecuzione e nel salto; diventa prioritario, piuttosto, il lavoro sull'incremento della manualità da ricercare fin da piccole e da portare avanti con continuità per ottenere una buona acquisizione, presupposto necessario per un buon apprendimento dei colpi d'attacco.

Tatticamente esercitare maggiormente il sei contro sei rispetto all'allenamento analitico.