

Attacco: allenamento della tecnica e della tattica con una squadra maschile

Relatore prof. Biagio Di Mieri

La grande atleticità e fisicità di cui possono disporre i maschi fa sì che il gesto tecnico dell'attacco acquisti una connotazione spesso spettacolare; se osserviamo una partita maschile di alto livello veniamo immediatamente colpiti dalla facilità con cui i giocatori effettuano questo fondamentale.

Le rincorse veloci che riescono a coprire distanze molto ampie, gli stacchi esplosivi, la facilità di salto e la potenza dei colpi rendono l'attacco il gesto tecnico che meglio caratterizza la pallavolo maschile; la palla viene colpita a quote impressionanti e si attacca da prima e da seconda linea con la stessa naturalezza.

L'efficacia dell'attacco da seconda linea da posto 1 (per come viene eseguito, poco si differenzia dall'attacco di prima linea) fa sì che anche con il palleggiatore in prima linea la squadra mantenga inalterato il proprio potenziale d'attacco; prima linea con tre o con due attaccanti fa poca differenza. Se a questo aggiungiamo l'utilizzo dell'attacco da seconda linea da zona 6 (pipe), ci rendiamo conto dell'ampiezza della gamma di soluzioni a disposizione del palleggiatore; ormai i maschi attaccano sempre con 4 giocatori, i tre di prima linea più la pipe, o i due di prima linea più le due seconde linee per 1 e per 6.

L'organizzazione tattica della squadra maschile ha da anni una connotazione universalmente adottata che prevede:

- Palleggiatore unico
- Due schiacciatori ricevitori attaccanti
- Due centrali
- Un opposto
- Un libero

Il criterio su cui si basa il gioco prevede una specializzazione e una suddivisione delle responsabilità e dei compiti, per cui:

- la ricezione è affidata solo ai due schiacciatori ricevitori di posto 4 (di cui uno sempre di prima linea) e al libero.
- Il libero entra sempre e solo sui due centrali che hanno compiti esclusivamente di prima linea (muro e attacco di primo tempo).
- Un opposto con compiti esclusivamente offensivi, bravo ad attaccare dalla seconda linea da posto uno e che per questo motivo è sempre escluso dalla ricezione.

La grande pressione esercitata dalla battuta in salto e il conseguente condizionamento sull'efficienza della ricezione fa sì che l'attacco veloce in primo tempo e di palla super non sia sempre attuabile, motivo per cui è fondamentale avere buoni attaccanti bravi anche sulla palla alta.

L'utilizzo di palle sempre più veloci sia in prima che in seconda linea si è reso necessario per cercare di mettere in difficoltà il muro avversario, soprattutto gli esterni che partendo stretti in aiuto sul primo tempo vanno in crisi ad arrivare posizionati precisi sullo schiacciatore sia di prima che di seconda linea; del resto lo stare in aiuto sul primo tempo è altrettanto necessario vista l'efficacia e la varietà dell'attacco in primo tempo, resasi altrettanto indispensabile per cercare di eludere la pressione del muro avversario.

A velocizzare il gioco contribuisce anche l'alzata del palleggiatore effettuata sempre in salto.

Tecnicamente l'attacco al maschile è più vario, agevolato dalla miglior manualità e dal maggior salto; più completezza sulle direzioni e, soprattutto sui colpi con il muro.

La capacità di giocare con il muro avversario è, infatti, una prerogativa prettamente maschile.

Da posto 4 si utilizza sempre meno la rincorsa " allargata " a vantaggio di quella perpendicolare o addirittura contraria; di questo bisogna tenerne conto didatticamente, partendo con l'apprendimento della ricorsa effettuata dall'esterno per arrivare quanto prima alla conoscenza di quella effettuata lungo la linea laterale, necessaria dovendo attaccare dopo aver ricevuto.

Importante inserire per tempo l'allenamento dell'attacco da seconda linea, fondamentale nell'economia del gioco e da specializzare presto.

Non trascurerei l'importanza di lavorare nel giovanile molto di più di quello che si fa attualmente sulla tecnica del bagher con tutti gli attaccanti forti, specializzando un po' più tardi il ruolo del centrale (facendolo fare a rotazione a tutti, anche per migliorare l'aspetto della motricità) e giocando senza libero inizialmente, per favorire la formazione di un ricettore attaccante con la mano pesante.

Nella didattica insegnare correttamente la rincorsa nelle sue vari fasi, a secco a ritroso, con l'utilizzo della palla sospesa, con i lanci del tecnico da vicino, con lo stacco – presa.

Insistere molto sulla manualità e sulle direzioni d'attacco (lancio palline, auto –alzata e attacco), tatticamente sul sei contro sei adeguato alle caratteristiche del sistema di gioco attuato.