

Tecnica e didattica del fondamentale d'attacco

Luca Pieragnoli

**Workshop 2011
Foligno, 4/7 agosto 2011**

Aspetti importanti dell'attacco il tempo

- Il ritmo della rincorsa
 - “Timing” nella sequenza degli appoggi
 - Tipo di accelerazione: progressiva o immediata
- La scelta del momento per partire
 - Il tipo di palla da attaccare
 - Valutare la traiettoria d'entrata
- Il tempo del braccio
 - Rispetto all'apice del salto
 - (anticipo e ritardo)
 - Rispetto al tipo di palla

Aspetti importanti dell'attacco l'altezza

- L'altezza è in relazione al tipo di palla ma è importante sensibilizzare il concetto di **“andare a cercare la palla”**:
 - Allungare il braccio e la spalla in alto verso la palla.
 - Abituarsi a tirare alto e lungo evitando di chiudere il colpo.
 - Saltare al massimo per avere più cose in visione.
 - Anticipare il tempo del braccio.

Aspetti importanti dell'attacco la potenza

- Il colpo potente è una caratteristica da ricercare abbastanza presto; è fondamentale eseguire il gesto tecnico garantendo la massima velocità d'esecuzione, tuttavia occorre valutare:
 - I presupposti fisici: controllo coordinativo e condizionale
 - I presupposti tecnici: stabilizzazione del modello tecnico
 - Gli obiettivi tecnici nelle varie fasi evolutive

Aspetti importanti dell'attacco saper guardare

- Leggere il muro:
 - per evitarlo
 - per usarlo
- Vedere il campo:
 - la posizione dei difensori
 - le zone libere

Aspetti importanti dell'attacco la tecnica

- La gestione della rincorsa:
 - I passi speciali ed i passi di avvicinamento
 - La coordinazione delle braccia
- Il controllo del salto
 - Posizione allo stacco
 - L'equilibrio in fase di volo
- Il colpo sulla palla
 - Il movimento di caricamento
 - La manualità: guida del colpo
- La ricaduta
 - Equilibrio

Problematiche da risolvere in ambito giovanile

- *Nell'insegnamento delle varie tecniche (rincorsa, caricamento del braccio etc.) è auspicabile partire da un modello tecnico già definitivo oppure ci sono delle tappe intermedie da rispettare?*
- *Durante l'apprendimento, quale sono gli elementi tecnici che dobbiamo considerare prioritari?*
- *Quali sono le problematiche che si verificano con maggior frequenza e quali sono gli accorgimenti metodologici e didattici da apportare per un corretto apprendimento?*

Analisi tecnica dell'attacco

la rincorsa e lo stacco

- I passi della rincorsa variano in relazione al ruolo ma è **l'ultimo passo** quello che risulta determinante per l'approccio ottimale alla palla.
- L'azione delle braccia deve coordinarsi con quella delle gambe sia durante la fase di adattamento che in quella dei passi "speciali".
- Al momento del salto la distanza degli appoggi determina delle variabili sul tempo di stacco e varia in funzione dei ruoli, delle caratteristiche individuali e **delle fasi evolutive**.
- L'orientamento delle spalle rispetto alla rete deve considerare gli aspetti biomeccanici dello stacco e le zone di rete da cui si sviluppa l'azione di attacco.

Analisi tecnica dell'attacco la fase aerea

- L'equilibrio in fase di volo
- L'azione del braccio opposto
- Il caricamento:
 1. Età
 2. Ruolo
 3. Scuola tecnica

Analisi tecnica dell'attacco il caricamento del braccio

Ci sono molte interpretazioni poiché i modelli utilizzati rispondono a diverse priorità; generalmente assistiamo alle seguenti interpretazioni:

- Gomito sotto la spalla: circolare stretto o aperto.
- Gomito all'altezza della spalla.
- Gomito più alto della spalla.

L'attacco dello schiacciatore

Prima fase

Sviluppo della tecnica di attacco

Temi da affrontare:

- L'apprendimento della rincorsa:
 - L'ultimo passo della rincorsa
 - La percorrenza del baricentro
 - La spinta del piede sinistro
 - La coordinazione delle braccia durante il passo
- Lo stacco
 - Gli appoggi sequenziali
 - L'orientamento e la distanza degli appoggi
 - Lo slancio delle braccia
- Il colpo sulla palla
 - Movimento del braccio "circolare"
 - L'azione equilibratrice del braccio libero
 - La mano

Analisi tecnica della rincorsa

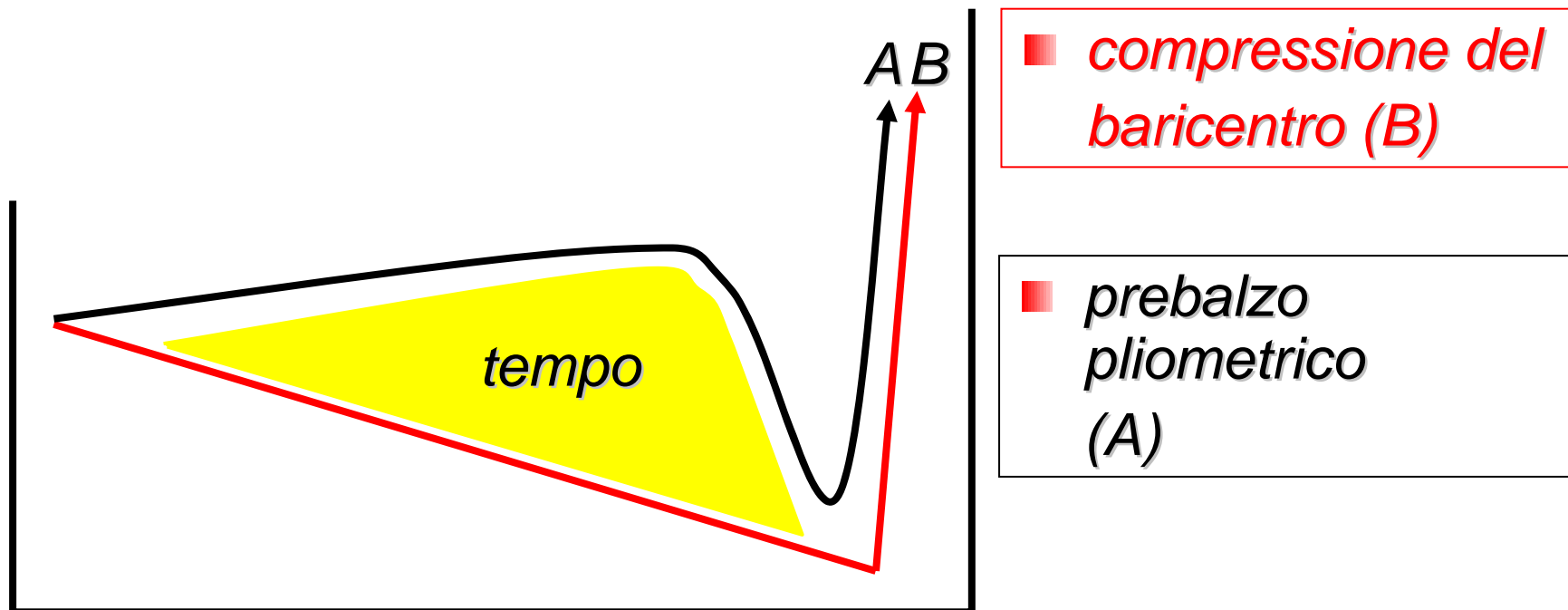
- La velocità della rincorsa è un compromesso tra i parametri condizionali che la determinano (ampiezza e frequenza) e quelli più propriamente tecnico coordinativi.
- Generalmente si compone di due passi preceduti da un passo di direzione(dx, sx “piede di spinta”, balzo dx-sx).
- Deve essere a velocità progressiva: per il controllo delle spinte e per gli aggiustamenti sul “tempo”.
- Ogni atleta ha una sua velocità ottimale di rincorsa e questa varia in funzione delle qualità muscolari.
- Maggiore è la velocità che riesco a gestire e maggiore sarà la capacità di salto.
- La coordinazione delle braccia è fondamentale ai fini della dinamica dello stacco e della successiva fase di volo

Ultimo passo della rincorsa: lungo, radente, veloce.

- L'obiettivo dell'ultimo passo è quello di incrementare la velocità orizzontale consentendomi di arrivare allo stacco in maniera funzionale per poter **verticalizzare** il salto e rapportarsi in maniera corretta alla palla "OTTIMIZZARE".
- La sua **velocità** viene determinata dalla spinta del piede sinistro mentre l'**ampiezza** dipende dalla gestione della gamba destra
- Le tecniche più utilizzate sono quella con la **compressione del baricentro** e tecnica con il **prebalzo pliometrico**
- Durante l'ultimo passo l'azione coordinata delle braccia è decisiva

Percorrenza del baricentro durante l'ultimo passo di attacco

- ***Ultimo passo di attacco utilizzando la tecnica con compressione del baricentro o quella con prebalzo pliometrico***



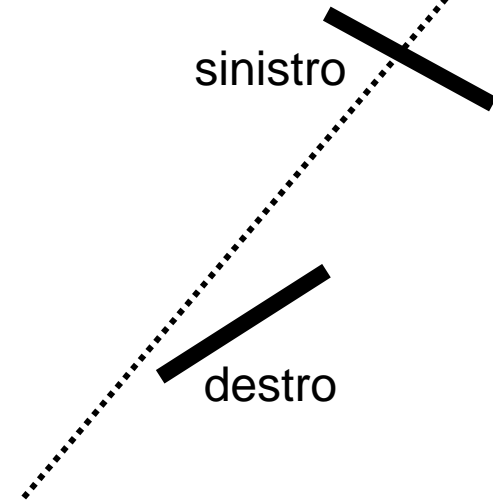
Analisi tecnica dello stacco

- Appoggi sequenziali
- La distanza degli appoggi modifica il tempo di stacco e incide sulla proiezione del baricentro e sui valori angolari del tronco e degli arti inferiori.
 - L'obiettivo è **aggiustare e verticalizzare**.
- L'angolo di arrivo a terra si modifica in funzione della capacità di forza che si riesce a gestire; più acuto è l'angolo, maggiore sarà la possibilità di bloccare l'accelerazione orizzontale e trasformarla in spinta verticale.
- Il salto si esprime attraverso la componente muscolare e la componente elastica.
- Le braccia devono essere già alte prima che i piedi si stacchino da terra

Analisi tecnica dello stacco

- Stacco funzionale:
 - Verticalizzare ed aggiustare
 - Sfruttare il contromovimento
- Appoggi sequenziali:
 - Funzione del destro e del sinistro
- Gestione degli angoli di stacco
- Rapporto tra il tempo di stacco e le braccia

- Direzione della rincorsa e orientamento dei piedi allo stacco



Analisi tecnica del caricamento

- Il caricamento ottimale deve consentirmi l'utilizzazione completa di tutti gli angoli relativi alla catena cinetica
- La potenza del colpo d'attacco è principalmente una funzione della velocità del braccio e della mano: la velocità di uscita della palla dipende dalla quantità di moto che la mano riesce a trasferire sulla palla per cui il movimento d'attacco deve consentirmi di acquisire una certa energia che sarà trasferita sulla palla con l'azione finale del polso.
- La mano deve avere una certa percorrenza e si inserisce su una serie di movimenti in rotazione (busto, braccio) che sommandosi tra loro andranno a determinare una certa velocità finale.
- Il caricamento ideale deve consentirmi di poter imprimere rotazione alla palla e questa è una condizione fondamentale per attaccare qualsiasi tipo di palla.

Il movimento “CIRCOLARE”

- Da tutte queste considerazioni si evince che il movimento ottimale di caricamento nel colpo d'attacco; soprattutto per il ricettore attaccante, è di tipo CIRCOLARE:
 - Fa lavorare l'articolazione in modo naturale
 - Permette al braccio di accelerare in maniera continua verso la direzione della palla.
 - Il movimento può adattarsi facilmente alle diverse altezze della palla.
 - Permette di esplicitare una notevole potenza in qualsiasi situazione.

Analisi tecnica dell'attacco il colpo sulla palla

- La “manualità” fa l’attaccante:
 - l’azione del polso da un maggior “momento” di forza ed è altrettanto fondamentale per imprimere rotazione alla palla
 - Per imprimere rotazione alla palla devo colpirla con un movimento “disassato” rispetto al baricentro della stessa; è importante dove andrò ad impattare la palla.
 - Imprimere rotazione è importantissimo per consentire di gestire qualsiasi traiettoria con la massima potenza e precisione.
 - La palla deve sempre uscire dal dito indice e la mano deve essere orientata nella direzione voluta.

Analisi tecnica dell'attacco la ricaduta

- Ricerca di un appoggio equilibrato e possibilmente su entrambi i piedi:
 - In fase di apprendimento della tecnica potremmo dire che è un parametro indispensabile
- Nei colpi di potenza la ricaduta avviene spesso su di un solo arto (generalmente il sinistro) ma è necessario che sia controllata e con l'immediato appoggio dell'altro arto.

Direzioni della rincorsa d'attacco

- Le rincorse devono permetterci di poter gestire le principali direzioni di attacco nel rispetto del “concetto di massima potenza” inteso come “condizione meccanica ideale che controlla il gesto tecnico”.
- Le rincorse si strutturano in conseguenza del tipo di impegno assunto durante le fasi che la precedono (ricezione, muro, difesa) e del tempo di attacco che dovrò effettuare per cui devo imparare a gestire situazioni che prevedono:
 - Nel cambio palla:
 - **La possibilità di effettuare una rincorsa “da fuori ” o “vicino la linea”.**
La rincorsa dopo spostamento indietro.
 - **La rincorsa dopo spostamento avanti.**
 - Nel contrattacco:
 - **La ripartenza dopo la difesa (difendo o non difendo, la posizione nel campo)**
 - **La ripartenza dopo il muro (posizione aperta o in assistenza)**

I colpi di attacco

- I colpi fuori dal muro:
 1. Diagonale:
 - Media sulla rincorsa
 - Lunga sulla rincorsa
 - Stretta con torsione del braccio
 2. Lungo linea:
 - Con torsione del busto
 - Con torsione del braccio
 3. In mezzo al muro
 4. Sopra al muro:
 - Con il colpo piazzato
 - Con il pallonetto
- I colpi sul muro interno:
 - Sulla punta delle dita
 - Forte e alto contro le mani quando è in ritardo.
 - Appoggio e rigiocata.
- I colpi sul muro esterno:
 - Sulla punta delle dita
 - Sulla parte laterale della mano
 - Sulla parte laterale dell'avambraccio ritardando il tempo
 - Appoggio per la copertura e rigiocata.
 - Appoggio spinto per il muro out esterno

Progressione didattica dei colpi d'attacco

Potenza, altezza, profondità

- Nel rispetto del concetto di “massima potenza” devo presentarmi a rete orientando le spalle in maniera tale da gestire i colpi principali con una certa naturalezza:
 - *La diagonale stretta senza un movimento eccessivo di torsione*
 - *La diagonale lunga verso l'angolo di posto cinque*
 - *Il colpo alto sulle mani del muro*
 - *La parallela con il movimento incrociato*
 - *Il muro out laterale usando le variabili sul tempo*
- *Tra queste tecniche, inserire delle variabili di intensità (pallonetto e piazzate) come ulteriore bagaglio tecnico per accrescere le capacità tattiche.*

Progressione didattica dei tempi di attacco

- ***La “palla alta” (sempre):***
 - Perché ha caratteristiche di tempo e di movimento particolari.
 - Perché ha una incidenza piuttosto alta a qualsiasi livello.
- ***La “5” (sempre)***
 - Perché da la possibilità di prepararsi controllando i “timing” degli appoggi durante la rincorsa e la possibilità di aggiustamento in relazione ad eventuali imperfezioni della palla.
 - Perché consente di gestire i colpi imparando a vedere il muro e la difesa
 - Perché è una palla molto utilizzata anche nel contrattacco proprio perché l’attaccante deve avere il tempo di prepararsi.
- ***La “super”***
 - Da inserire con molta attenzione ed in fasi successive.

L'allenamento dell' attacco

Le rincorse d'attacco

- Si insegna per prima l'ultimo passo (lungo, radente veloce)
- Si insegnano i due passi di avvicinamento.
- Svincolare l'ultimo passo dai passi di corsa precedenti; ovvero, ricevere e poi correre adattando i movimenti per inserirsi sulla parte finale della rincorsa in maniera adeguata.
- Nel passaggio tra ricezione e attacco, difesa attacco o muro attacco, consolidare la gestione della rincorsa ponendo attenzione ai riferimenti propriocettivi e spaziali (lancio del tecnico).
- Sviluppo e stabilizzazione della sequenza nel tempo tecnico reale (alzata della palleggiatrice).
- Graduale introduzione delle variabili di rincorsa in relazione al punto di ricezione, di difesa o di muro (adattamento situazionale).

L'allenamento dell' attacco

Il caricamento e il colpo sulla palla

- Esercitazioni senza il salto per la sensibilità del colpo e la dinamica del movimento:
 - La manualità
 - La velocità del braccio
 - L'altezza
 - La direzione del colpo
- Esercitazioni con altezza della rete variabile e possibili effetti sulla tecnica di colpo.
- Esercitazioni sul bersaglio (la velocità esecutiva deve essere sempre massimale).
- Esercitazioni contro muro e difesa.

L'allenamento dell' attacco

Le sequenze tecniche

- Attacco da ricezione variando le posizioni di partenza
 - Lungo / corto + attacco e viceversa
 - Ricezione in posto 6 ed andare ad attaccare in 4 – 2
 - Movimento verso l'interno ed andare ad attaccare
- Attacco da ricezione con collegamento tra due giocatrici
 - Una attacca, l'altra movimento di copertura
 - Una attacca (da 4 o 2), l'altra attacca da sei con "pipe"
- Attacco dopo la difesa
 - Difendo o non difendo (concetto di liberarsi)
 - Dove mi trovo nel campo (adattare e relativizzare la rincorsa)
- Attacco dopo muro
 - Tipo di movimento utilizzato per preparare la rincorsa
 - Quanto in apertura e quanto in arretramento
 - La ripartenza da posizione aperta o in assistenza

L'attacco del centrale

Tecnica di attacco

argomenti da analizzare ed allenare

- Caratteristiche delle rincorse
 1. La preparazione (per saltare nel posto giusto).
 2. L'accelerazione (per arrivare "a tempo")
 3. Le direzioni
 4. Le tecniche
 5. Il controllo delle ricadute
 6. L'azione coordinata delle braccia
 7. Rapporto spazio tempo rispetto al palleggiatore
- Caratteristiche del colpo
 1. La tipologia di caricamento
 2. La frustata di avambraccio e polso
 3. La dinamica angolare della mano sulla palla
 4. Anticipare o evitare il muro
- (***nella "7", "1", "C", "2".....***)
 1. I colpi sul muro
- (***nella fast, nella 7.***)

Analisi della tecnica di attacco

- ***Nella rincorsa:***
 1. Determinante è l'ultimo passo; gli altri sono adattamenti per trovare tempo e posizione.
 2. Stacco più stretto e simultaneo o più aperto
 3. L'angolo di entrata rispetto alla rete.
 4. Il caricamento breve e veloce (presupposto attitudinale).
 5. Slancio delle braccia relativamente breve per anticipare il caricamento (importante).

Analisi della tecnica di attacco

- ***Nel colpo d'attacco:***

1. Movimento di caricamento più alto e più corto e soprattutto il più anticipato possibile
2. Minor coinvolgimento del busto (dovrebbe rimanere più dritto e con meno arco dorsale)
3. Il colpo è portato maggiormente con l'azione di frustata di avambraccio e polso e meno con quella della spalla.
4. Movimento che può differenziarsi in relazione al tipo di palla da gestire (primi tempi avanti o stacco ad un piede dietro).

Progressione didattica step evolutivi sul tempo

■ *Tempo lento o tempo ritardato*

- *La “mezza al centro avanti e dietro”*
- *La “fast alta”*
- *La “A”*

In questa fase si evidenziano alcune caratteristiche tipiche per la palla ad un piede

■ *Tempo anticipato o tempo “zero”:*

- *Le giocate avanti: la “1”, la “C”, la “7”*
- *Le giocate dietro: la “2”, la “fast”, la “B”, la “più”*

Sono da considerare i criteri spaziali relativi al punto di stacco (punto rete od alla distanza dalla palleggiatrice)

ATTACCO (LE CENTRALI)

step evolutivi sul colpo e la rincorsa

■ ***Sul tipo di colpo:***

- *sulla rincorsa*
- *sul colpo interno a scorrere sul muro*
- *sul colpo esterno ad anticipare il muro*

■ ***Sull'intensità del colpo:***

- *controllo di palla*
- *la potenza (incidere sulla velocità del braccio)*
- *la potenza e la precisione insieme*

■ ***Sulle variabili di utilizzo della rincorsa:***

- *Rincorsa modello*
- *Rincorsa nelle sequenze tecniche:*
 - *Collegamento con la ricezione, il muro.*
- *Rincorsa con cambio di direzione "la finta*

Apprendimento del primo tempo

Il colpo sulla palla: frustata di avambraccio e polso fermando il gomito.

- **Esercizi con attacco dal plinto:**
 - Il tecnico alza dall'altra parte della rete per costringere a bloccare il braccio sull'azione del colpo
 - Il tecnico alza dalla stessa parte e si controlla la mano sulla palla.
 - Attacco di due o tre palloni consecutivi per costringere al controllo del braccio (variabili)
- **Esercizi piedi a terra:**
 - A rete bassa simulando l'azione di stacco ad un piede
 - All'elastico per bloccare il movimento del braccio
 - Da posizione con un ginocchio a terra per sensibilizzare l'azione del braccio

Apprendimento del primo tempo

La rincorsa: la direzione, la coordinazione delle braccia, la ricaduta.

- Esercizi a secco
 - Partire da un angolo di entrata a rete aperto e con una rincorsa dritta
 - Modificare leggermente l'angolo di entrata ma non oltre i 45°.
 - Eseguire una rincorsa più “rotonda”
 - Rapportare la direzione della rincorsa ai differenti punti di stacco (distanza da rete e dalla linea laterale)
 - Eseguire le rincorse con il braccio già “carico” in posizione di attacco (solo per la palla ad un piede).
 - Eseguire delle rincorse con attacco di una “pallina”

Apprendimento del primo tempo

Gesto globale: controllo della tecnica (rincorsa e colpo sulla palla) e dei riferimenti spazio tempo.

- Esercizi di controllo per la tecnica di rincorsa e di preparazione del braccio
 - Variabili di rincorsa per la palla ad un piede (partire sempre da un angolo più aperto) e di attacco con il tecnico posizionato sul plinto che tiene la palla
 - Lo stesso ma adesso il tecnico lancia da terra modificando il tempo per far acquisire ulteriormente il controllo dell'azione; questo esercizio possiamo proporlo sia sulla palla ad un piede che sulla "7". Lanciare anche dall'altra parte della rete.
 - Stessa struttura ma andando ad attaccare due palloni consecutivi provando a controllare due variabili di rincorsa
- Esercizi per l'anticipo del braccio
 - Il cubano
 - Mezza palla lanciata da dietro

Apprendimento del primo tempo

Rapporto con la palleggiatrice

- Attacchi da sopra il plinto con alzate della palleggiatrice
- Rispetto del tempo di stacco e delle direzioni di rincorsa
 - Gioco con due centrali per ogni campo, le alzatrici e i liberi; si esegue in palleggio, si iniziano le rincorse partendo dalla zona 4 e 2.
- Serie di attacchi provando una palla alla volta
 - Il tecnico passa la palla per rendere la traiettoria più stabile; eseguire lanciando la palla da entrambi i lati.
- Serie di attacchi provando due variabili
 - Una palla davanti ed una palla dietro
 - Una palla stretta ed una palla aperta

Apprendimento del primo tempo

Controllo del primo tempo in situazione

- Controllo del tempo e della direzione di entrata a rete.
 - Con una free ball partire da una determinata posizione per poi prendere il centro rete ed eseguire il tipo di palla prestabilito.
 - Modificare la traiettoria di entrata (altezza o profondità) per adattare il tempo e la direzione di rincorsa
- Abbinare l'esecuzione del primo tempo ad una direzione di colpo
 - Con una free ball si tira in una determinata zona del campo o sulla posizione del difensore
- Abbinare l'esecuzione del primo tempo ed un muro
 - L'attaccante gioca con un muro davanti
- Apprendimento dei movimenti in uscita da rete
 - Sviluppo del primo tempo dopo muro

Allenamento del primo tempo

Situazioni nella fase play

- Si parte da una situazione di cambio palla e si sviluppa il primo tempo proponendo le partenze sul centro rete, a sinistra ed a destra.
 - Cercare lo stesso tipo di palla o variare
 - Adattare la giocata a seconda del valore della ricezione (chiamata)
- Si parte da una situazione di contrattacco e si cerca la giocata in primo tempo dopo un'azione di muro
 - Adattarsi alla situazione chiamando la palla da giocare