



**Corso Nazionale
per Allenatori Terzo Grado
*Quarta Edizione***

PROJECT WORK

Pallavolo Femminile di Alto Livello: le
diverse tipologie di Ricettore/Attaccante.

MARILENA BUFFOLI

Indice

Introduzione

Definizione dettagliata del problema p. 3

Capitolo I

Analisi delle diverse tipologie di Ricettore - Attaccante p. 3

- Le caratteristiche dell'atleta (attaccante – ricevitore) p. 5
- Il fondamentale Ricezione p. 8
- Il fondamentale Attacco p. 11

Capitolo II

La correlazione Ricezione – Attacco p. 14

- La casistica p. 15
- Filosofia di gioco p. 22

Capitolo III

Metodologia e strumenti d'allenamento p. 24

- L'Allenamento tecnico p. 25
- L'Allenamento tattico p. 31
- L'Allenamento mentale p. 33

Capitolo IV

Studio di caso: Serie A1 femminile a.s. 2006-2007 p. 33

Conclusione p. 39

Introduzione

Definizione dettagliata del problema

Il problema che si intende affrontare è quello della classificazione, dell'analisi, della strutturazione del lavoro di allenamento e dello studio dei dati, in relazione alle diverse tipologie di Ricettore – Attaccante. Si parlerà del ruolo in questione nello specifico solo in relazione alla fase cambio - palla o ricezione - punto, esaminando entrambi i fondamentali di riferimento: ricezione e attacco e la loro correlazione. Si prenderà in considerazione l'influenza reciproca dei due fondamentali studiando le percentuali di efficienza.

L'obiettivo del lavoro è quello di apprendere validi strumenti per analizzare le diverse tipologie di Ricettore – Attaccante, in funzione della messa in atto di un lavoro specifico per il miglioramento e l'ottimizzazione della prestazione in relazione alle diverse caratteristiche dell'atleta.

Capitolo I

Analisi delle diverse tipologie di Ricettore - Attaccante

Il ricettore – attaccante è un ruolo che comincia ad essere specializzato nella pallavolo di alto livello, quando si presenta l'idea di escludere dal sistema di ricezione il ruolo del centrale di seconda linea, adottando la ricezione a due con le sole due bande-laterali, non essendo ancora stato inserito il ruolo del libero. Il nome coniato è quello di martello – ricettore o laterale – ricevitore, per poi essere definito attaccante – ricevitore o ricettore – attaccante.

Acquista valore e comincia ad essere considerato uno di quei ruoli che richiedono specializzazione precoce per la complessità e difficoltà che richiede mettere in atto due fondamentali decisivi e ricchi di varianti quasi contemporaneamente e senza lasciar che l'uno l'altro si possano influenzare durante la prestazione.

È un ruolo che è stato fortemente specializzato, a volte sono stati individuati per tale ruolo giocatori non sempre davvero abili, ma che hanno ottenuto risultati grazie alla specializzazione precoce ed al grande lavoro in palestra.

Così dice **Andrea Anastasi** in un'intervista rilasciata alla rivista Hi-Tech¹;

“Se vediamo giocare i ragazzi dei settori giovanili, capiamo immediatamente quali dispongono del talento necessario per diventare dei buoni ricettori ma l'esperienza accumulata in tutti questi anni di volley mi porta a constatare che il duro lavoro, la buona metodica ed il numero alto delle ripetizioni in palestra permette di diventare se non un perfetto, un discreto ricettore...”

¹ A. Anastasi, intervista nella rivista tecnica “Hi Tech Volleyball. L'aggiornamento per tutti gli operatori territoriali”, Settembre 2005.

E **Simonetta Avalle**:

“... tanto lavoro sulle ripetizioni, tanto lavoro per le correzioni e poi tanto lavoro per le ottimizzazioni; ... è chiaro però che per arrivare a «ottime percentuali» bisogna aver cominciato presto ad imparare ed aver quella peculiarità individuale che è il talento!”

Allo stesso modo **Silvano Prandi** sostiene che:

“La predisposizione naturale è indispensabile, ma il duro lavoro e la grande applicazione possono compensare ... ricordo ciò che ricavò Franco Bertoli da due braccia non predisposte ...”!

La fase ricezione – punto ha un fondamentale prioritario su tutti gli altri: LA RICEZIONE.

Declinando il discorso nel volley femminile Bonitta e Mencarelli sottolineano che ci sono poche giocatrici italiane titolari nel ruolo di ricettore – attaccante nel campionato di serie A1.

I cambiamenti apportati negli ultimi anni ad alcune regole dei campionati giovanili (tolleranza sul 1° tocco – possibilità di utilizzo del libero) hanno sicuramente in parte inciso negativamente sullo sviluppo delle abilità connesse al bagher in generale ad alla sua utilizzazione come tecnica di ricezione.²

La scarsa presenza di atleti/e di alta qualità in questo ruolo è legata principalmente a due fattori correlati:

1. La scuola italiana ha prodotto ottimi ricettori ma oggi, soprattutto nel settore femminile, si lavora molto meno e con minor qualità sui fondamentali individuali e sul loro perfezionamento.³
Si producono pochi ricettori - attaccanti perché da 10 anni non si curano più i settori giovanili.⁴
2. Lo sviluppo delle ricettrici è stato ultimamente influenzato dalla regola delle italiane in campo: per quel che riguarda il ruolo di libero (assieme al centrale il posto maggiormente occupato dalle italiane) c'è una continua e numerosa evoluzione. Al contrario, essendo il ruolo di ricettore-attaccante occupato spesso e volentieri da straniere, è difficile scorgere una giocatrice con caratteristiche di ottima ricettrice e attaccante come Piccinini.⁵
Nel maschile i buoni ricettori in questo momento non sono molti, a parte il solo Cernic, di specialisti in questo ruolo non ce ne sono.

² M. Bonitta – M. Mencarelli, “Individuazione, specializzazione e formazione dell'attaccante ricevitore nella pallavolo femminile”, 2005.

³ S. Avalle, intervista nella rivista tecnica “Hi Tech Volleyball. L'aggiornamento per tutti gli operatori territoriali”, Settembre 2005.

⁴ S. Prandi, intervista nella rivista tecnica “Hi Tech Volleyball. L'aggiornamento per tutti gli operatori territoriali”, Settembre 2005.

⁵ M. Barbolini, intervista nella rivista tecnica “Hi Tech Volleyball. L'aggiornamento per tutti gli operatori territoriali”, Settembre 2005.

Purtroppo negli ultimi anni si è pensato solo ed esclusivamente ad aumentare il numero degli stranieri, e questa scelta ha portato inevitabilmente ad abbandonare le strade improntate sul miglioramento tecnico e si va verso un interscambio costante dei giocatori che spesso si avvicinano ad un ritmo vertiginoso. ... È necessario rimettere mano all'insegnamento della tecnica a partire dai settori giovanili per continuare con le squadre evolute o professionistiche.⁶

Il ruolo di ricettore attaccante richiede una dimestichezza particolare con le tecniche di ricezione, che oltre a consentire una buona ricezione della palla, non devono in alcun modo condizionare il successivo sviluppo del potenziale d'attacco.

Le percentuali di efficienza piuttosto deludenti, in particolare per quanto concerne la palla "perfetta", rilevate durante l'Europeo e il Mondiale dalla Nazionale Pre-Juniores nel 2003, evidenziano la necessità di lavorare in direzione di uno sviluppo specialistico del bagher di ricezione nella fase "sensibile", compresa tra i 13 e 15 anni; è proprio in questo intervallo che andrebbero individuate le atlete con spiccate attitudini al ruolo di ricettore attaccante.

Il libero ora a livello femminile può essere utilizzato a partire dal campionato under 16, la ricezione è obbligatoria con il bagher nel campionato under 14, non in quello promozionale under 13, e poi dall'under 16 nuovamente ricezione libera.

Il ruolo dell'allenatore qui si rivela decisivo nella strutturazione della tempistica adeguata, nella capacità di individuazione del talento ma anche degli atleti che in assenza di doti cristalline possano, attraverso un meticoloso lavoro, ottenere elevati livelli di qualificazione.

L'individuazione, la specializzazione ed il consolidamento inserite in un progetto dove i tempi sono rispettati tenendo conto dei periodi sensibili (individuazione e specializzazione prerogativa del passaggio dall'under 13 all'under 15; consolidamento in under 17), sono ad oggi le tre tappe necessarie per creare un ricettore attaccante.⁷

Le caratteristiche dell'atleta (attaccante - ricevitore)

Tecniche di ricezione

ASPETTI TECNICI PRIORITARI DEL BAGHER DI RICEZIONE:

- arti superiori (al momento del tocco: tesi, distanti dal corpo, polsi uniti ed extra-ruotati, spalle chiuse avanti)
- arti inferiori (dinamicità in posizione di partenza, solido punto d'appoggio al momento dell'impatto)

⁶ A. Anastasi, intervista nella rivista tecnica "Hi Tech Volleyball. L'aggiornamento per tutti gli operatori territoriali", Settembre 2005.

⁷ M. Bonitta – M. Mencarelli, "Individuazione, specializzazione e formazione dell'attaccante ricevitore nella pallavolo femminile", 2005.

ASPETTI COMPORTAMENTALI E MENTALI:

- “stile attentivo” connesso alla “strutturazione della percezione di auto-efficacia” e di “reattività della risposta motoria”
- “stile attentivo” di tipo focalizzato, analisi di poche variabili in poco tempo (comporta un impegno elevato)
- Capacità di cogliere rapidamente i punti di riferimento essenziali

La stabilità è importantissima in questo ruolo e va ricercata, il carico emotivo è forte: quest'atleta deve reggere sei rotazioni su sei in ricezione.

Una ricezione efficace conferisce tranquillità alla squadra consentendogli di imporre la propria filosofia di gioco.

“La ricezione è il migliore indicatore per valutare la capacità di concentrazione e di attenzione di una squadra.”⁸

Tecniche di attacco

ASPETTI TECNICI PRIORITARI DELL'ATTACCO PER L'ATTACCANTE RICEVITORE:

- capacità di salto
- stesse caratteristiche degli altri attaccanti:
 - La tecnica - esecuzione del gesto tecnico
 - Il tempo giusto (sapere quando partire, come saltare, gestire la posizione del corpo rispetto a dove si trova la palla)
 - L'altezza
 - I colpi
 - Le variazioni

Tattica dell'attaccante ricevitore

- individuazione rapida del tipo di servizio avversario
- modo di preparazione alla ricezione
- tecnica utilizzata per ricevere
- rispetto delle proprie competenze
- preparazione ed esecuzione dell'attacco (capacità di cambiare la chiamata d'attacco del palleggiatore nel caso di ricezione imprecisa – abilità specifica di primaria importanza).

Il ruolo di ricettore attaccante, una volta costruito e consolidato, presenta delle varianti, legate in parte a caratteristiche proprie dell'atleta, doti e qualità individuali, oppure a caratteristiche strutturali che dipendono dalla fase di apprendimento e specializzazione delle tecniche.

Le diverse tipologie di ricettore – attaccante si evincono dall'osservazione ed analisi dei due fondamentali individuali che caratterizzano tale ruolo: la ricezione e l'attacco.

⁸ G. Cuccarini, Lezioni del Corso Allenatori di terzo grado, Cavalese (TN), 2007.

Come valuto un ricettore?

PRIORITÀ:

→ **tecnica di base**

- piano di rimbalzo
- motricità specifica di base – spostamenti
- spinta di gambe

→ **tattica**

- osservazione e valutazione delle traiettorie
- gestione degli spazi campo e zone di conflitto
- capacità di scelta e di adattamento

→ **aspetto mentale**

- attenzione
- capacità di sintesi e memoria delle informazioni sulle caratteristiche del battitore
- grande capacità di osservazione e concentrazione

→ **efficienza della ricezione**

Come valuto un attaccante?

PRIORITÀ:

→ **tecnica di base**

- rincorsa – tempo – altezza
- colpo sulla palla (manualità / potenza)
- stacco – capacità di salto

→ **tattica**

- visione del muro avversario
- osservazione ed analisi del modulo difensivo avversario
- scelta del colpo appropriato in relazione alla situazione

→ **aspetto mentale**

- sicurezza (consapevolezza dei propri mezzi tecnici)
- fantasia – estro
- lucidità

→ **efficienza dell'attacco**

Come valuto un ricettore - attaccante?

PRIORITÀ:

→ **efficienza del proprio attacco dopo la propria ricezione**

Potremmo pensare ad una classificazione per definire le **TIPOLOGIE di RICETTORE - ATTACCANTE:**

TIPOLOGIA “A”

- **PECULIARITÀ: L’ATTACCO**
Forte attaccante – buon ricevitore

TIPOLOGIA “R”

- **PECULIARITÀ: LA RICEZIONE**
Forte ricevitore – buon attaccante (tecnico)

TIPOLOGIA “S”

- **PECULIARITÀ: L’ATTACCO E LA RICEZIONE - SPECIALISTA**
Forte attaccante – Forte ricevitore

Il fondamentale ricezione

In questo fondamentale la massima priorità è lo sviluppo della MOTRICITÀ SPECIFICA. Il Bagher e la RICEZIONE vanno appresi da subito.

La ricezione è uno dei fondamentali della prima fase del gioco che deve essere specializzato precocemente, poichè richiede l’apprendimento di automatismi e quindi tempi lunghi di formazione e specializzazione ed è legato a percentuali di efficienza.

Imparare a valutare la traiettoria della palla è importantissimo per la ricezione, per essere in grado di gestire le diverse tensioni di palla in relazione ai diversi tipi di battuta, questo è il primo passo verso lo sviluppo della motricità specifica del fondamentale.

Consideriamo ora i passaggi decisivi per un’accorta valutazione:

1. Gli APPOGGI:

L’atleta deve possedere la capacità di gestire una situazione di **equilibrio statico-dinamico**.

Si parla di:

1. *equilibrio dinamico*: posizione sulle punte dei piedi
(i muscoli più coinvolti sono i gemelli, considerati muscoli di spinta)
2. *equilibrio statico*: posizione in appoggio sui talloni
(il muscolo più coinvolto è il soleo, considerato un muscolo di postura)
3. *equilibrio statico-dinamico*: posizione mediana tra 1 e 2,
(sono coinvolti sia i gemelli che il soleo)

È necessaria la massima attenzione ai seguenti elementi:

- angolo della tibio-tarsica
- angolo tra punte e talloni
- parallelismo dei piedi

Se non si hanno i piedi paralleli si perde la spinta dei gemelli perché aumenta l’angolo della tibio-tarsica, quindi i gemelli sono in scarico.

La rapidità con cui si entra in moto determina la velocità di spostamento, se i piedi sono messi male e si devono fare movimenti rapidi si perde tempo. (Quindi è sconveniente avere le punte dei piedi in fuori!!)

2. Le TRASLOCAZIONI SPECIFICHE:

L'atleta è obbligato ad avere la caratteristica della **multidirezionalità**, sapendo mantenere la frontalità a rete.

Le traslocazioni specifiche non prevedono quasi mai l'incrocio delle gambe, la bilateralità nella ricezione comporta un rallentamento, è quindi necessario ricercare movimenti rapidi, non bilaterali, automatizzati, che consentano la multidirezionalità.

3. La VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA:

L'atleta deve saper effettuare valutazioni spazio – temporali dell' "attrezzo palla". Si tratta di valutazioni oculo – motorie. Si coglie nell'espressione motoria la capacità di valutazione spazio – temporale della traiettoria.

La capacità di valutazione della traiettoria è difficilmente migliorabile nei giocatori evoluti: va mantenuto il livello raggiunto con l'allenamento costante e, soprattutto nel periodo della preparazione può essere un buono stimolo allenarsi all'aperto.

4. IL PIANO DI RIMBALZO:

È indispensabile avere le braccia in visione periferica ed offrire la miglior superficie possibile alla palla.

5. La MECCANICA DEL GESTO:

La ricezione si fa con le gambe, secondo il principio per cui per effettuare una buona ricezione il movimento parte dai piedi e poi sale alle gambe; non va usata la cerniera delle spalle, meno si muovono le braccia meglio è.

(Catena cinetica: spinta delle gambe)

Insegnare a spingere la palla con le gambe è un presupposto su cui lavorare con atleti molto giovani, se questa impostazione tecnica non è stata appresa risulta difficile per atleti evoluti riuscire a farlo.

La valutazione di un buon ricevitore deve prendere in esame i punti sopra esposti. Tutti questi devono essere insegnati con precisione nella fase di apprendimento e ben automatizzati in quella di specializzazione e consolidamento del fondamentale.

I termini fissi – TEMPISTICA

(passaggi in successione per eseguire un buon bg di ricezione):

• messa in moto

- Muovere i piedi prima della battuta (messa in moto - appoggi dinamici).
- Abbreviare la fase refrattaria della motricità per essere pronti e muoversi subito dopo il colpo. (Posizione di equilibrio dinamico)
- Leggere il battitore durante la messa in moto, che deve avvenire con un piede leggermente avanti rispetto all'altro (per esempio: dx avanti + sx indietro - in questo caso si presenta il seguente problema: difficoltà a ricevere battute corte a sx e lunghe a dx).

Nb. La multidirezionalità richiede la posizione di equilibrio con un piede davanti all'altro in posizione di partenza, diversamente con i piedi paralleli e larghi si ha una buona mobilità verso destra o sinistra, ma avanzando si porta il baricentro fuori dai piedi, ne consegue uno spostamento estremamente lento.

- **osservazione del battitore**

- Lettura della battuta - Mando a memoria il battitore.
- Attenzione sul battitore: osservare la posizione in cui il battitore si è preparato per battere, la distanza dalla riga, la posizione del corpo, il braccio, la velocità.

Nb. Focalizzare l'attenzione sul battitore per farsi un'idea precisa di quello che accadrà; la memoria del battitore può far saltare la prima fase di valutazione, quindi sarà possibile essere in ritardo se cambia qualcosa, la variabilità comprende tutto ciò che va contro la memoria.

- **lettura della 1^a fase della traiettoria**

- Dopo il colpo l'attenzione deve essere rivolta solo alla palla.
- Lettura della traiettoria ed analisi prima che la palla superi la rete.

Nb. Abilitare a guardare e capire la traiettoria della battuta nella 1^a fase equivale a fare un buon ricettore. La valutazione motoria grazie alla quale pongo attenzione alla fase di volo e alla prima fase della traiettoria consente di sapere a priori cosa succederà nella seconda fase, quale zona del campo verrà colpita, quale sarà il punto di caduta dell' "attrezzo palla".

(Dalla distanza di 15-18 metri si può valutare la profondità della traiettoria, si può sapere nel primo metro in cui esce la palla dalla mano del battitore dove andrà).

- **chiamata della palla**

- In termini chiari e sintetici: chiamare "MIA" – "IO", prima che la palla superi la rete.
- Se si è attenti a valutare non si hanno problemi, chiamare "mia" deresponsabilizza tutta la squadra dalla ricezione, da sicurezza e libera dal compito di ricevere, così ognuno può prepararsi per il resto (schema, rincorse, copertura, ...)

- **motricità**

- Per il Ricettore è possibile effettuare una traslocazione minima di un metro (anche con battuta salto forte).
- Nella prima fase della traiettoria la motricità sarà sempre laterale, se ho perso tempo in questa prima fase a valutare, la competenza diventa dubbia nelle zone di conflitto.

- **colpo sulla palla**

- Il ricettore deve colpire il pallone, la ricezione è un'azione attiva. (Piano di rimbalzo, spinta delle gambe, ecc...).
- Il colpo è determinante, non si deve subire la palla, nella fase del colpo **la palla va gestita**: abbassarsi con le braccia se la battuta è molto forte e

ammortizzare; e/o **la palla va colpita**: accompagnarla se è un tipo di palla da incontrare (per ex. battuta corta).

Nb. Attualmente qualche giocatore alterna la battuta in salto forte con quella in salto flot, con poca differenza tra un servizio e l'altro nella prima fase di esecuzione (lancio piuttosto basso), è importantissimo che il ricettore sappia leggere con la massima attenzione e abbia un altissimo livello di attivazione.

Quando un ricettore subisce punto ed ha una buona capacità di analisi sa dove risiede l'errore e lo colloca in questa tempistica, questo gli consente di organizzarsi, resettare, e pensare a cosa fare, può così riproporre una prassi d'azione corretta.⁹

Il fondamentale attacco

Questo fondamentale vede come concetti chiave: il TEMPO, la POTENZA, l'ALTEZZA e la MANUALITÀ.

- TEMPO
 - Il momento giusto per iniziare la rincorsa.
 - Con l'ultimo passo (accelerato o ritardato) si possono correggere eventuali errori di partenza.
 - Con il braccio si può anticipare e velocizzare il colpo.
 - Con il braccio si può ritardare a portare il colpo.
- POTENZA
 - Il colpo principale deve essere alla massima potenza.
 - La variante può essere una palla piazzata contro il muro o in campo.
 - Un pallonetto contro il muro o in campo.
- ALTEZZA
 - Il colpo principale deve essere il più alto possibile.
 - La variante può prevedere una direzione più chiusa.
- MANUALITÀ
 - Mano "buona", sensibile.
 - Tre tecniche di colpo: "di frusta", "flotting" (entrambi con possibilità di colpo al centro della palla, sulla parte destra o sinistra), pallonetto.

Per quanto riguarda il ruolo specifico dell'attaccante ricevitore è importante:

- Iniziare la rincorsa al tempo giusto ed effettuarla alla massima velocità.
- Effettuare l'ultimo passo lungo e veloce
- Segnare la palla con il braccio sinistro in alto che aiuta l'equilibrio in volo.
- Colpire con il polso e con il braccio alla massima estensione.
- Colpire la palla davanti al corpo.

⁹ O. Vacondio – Lezioni del MASTER 2006 - 2° anno, "Alta specializzazione per la formazione di allenatori del Settore Giovanile", organizzato dalla Regione Lombardia, 2006-2007.

- Usare il muro a proprio favore, saperlo leggere.
- Capire quando variare il colpo.

Se si sa colpire bene la palla con potenza, continuità, efficienza e precisione, si hanno le caratteristiche principali per poter essere definiti buoni attaccanti, la precisione deve essere garantita con un colpo potente.

I parametri decisivi per l'impostazione dell'attacco, come specifica Cuccarini, sono:

- **spazio:** la rete va sfruttata in tutta la sua lunghezza
- **tempo:** l'attimo in cui la palleggiatrice tocca la palla è il punto di riferimento per i tempi d'attacco

Per quanto riguarda i momenti della realizzazione tecnica del gesto si considerano:

1. LA RINCORSA

È indispensabile un'impostazione precisa della *RINCORSA* per l'attacco.

I PIEDI

- **MOMENTO I: 1-2 passi di avvicinamento** abilitano al *timing dell'alzata* e consentono di ridurre gli angoli di entrata verso la palla, dopo questo momento si ha ancora la possibilità di gestire un angolo in caso di necessità. Posizione di partenza sull'avampiede sinistro, peso del corpo sbilanciato in avanti, baricentro fuori dalla base di appoggio, differenziazione dei passi di avvicinamento rispetto a quelli del secondo momento: non accelerazione violenta.

- **MOMENTO II: ultimo passo – PASSO CAMMINATO**, *fini adattamenti alla traiettoria* (appoggi finali di media ampiezza, variabile adattamento individuale), la distanza degli appoggi tra il piede destro ed il piede sinistro consente di saltare in avanti o sul posto in relazione alla situazione – esigenza. Il piede destro deve attaccare di tallone sul pavimento, con la punta leggermente aperta, disassata rispetto all'asse di traslocazione, in questo modo si tende a favorire il basculamento del bacino nell'ultimo passo prima dello stacco.

Una rincorsa fatta bene mette l'attaccante nella condizione di attaccare e aggiustarsi tutti i palloni.

“Allenare sempre la mentalità di cercare di attaccare in ogni occasione.”¹⁰

Curare bene la rincorsa e le sue varianti crea inoltre i presupposti idonei affinché gli atleti possano arrivare in Under 16 – 18 a giocare colpi d'attacco con cambi di direzione.

Per effettuare bene i cambi di direzione è importantissimo l'ultimo passo di rincorsa, gli altri passi sono passi di avvicinamento, questi vanno fatti in una direzione, l'ultimo passo in un'altra.

¹⁰ M. Bonitta – M. Mencarelli, “Individuazione, specializzazione e formazione dell'attaccante ricevitore nella pallavolo femminile”, 2005.

LE BRACCIA

- **MOVIMENTO COORDINATO:** movimento con caratterizzazione di pre-stiramento dinamico, partendo dal basso.

Ricerca assoluta di tale movimento, rapido, poco traumatico, a carico esclusivo dei tendini e delle miofibrille muscolari

- **SLANCIO DELLE BRACCIA:**
 - Braccia avanti, dorso delle mani a contatto
 - Apro in fuori – dietro – basso – alto senza interruzioni!

Le braccia ben coordinate alla spinta delle gambe contribuiscono a migliorare la qualità di salto. Per non essere in ritardo sulla palla è molto importante aver già le braccia alte al momento dello stacco dei piedi da terra per il salto.

LO STACCO

- Le doti di salto sono determinanti, così come la coordinazione braccia - gambe per ottenere la miglior spinta verticale.

2. IL COLPO

Il colpo sulla palla va eseguito con varie tecniche per la gestione delle direzioni. L'intervento degli addominali obliqui, il pre-stiramento del pettorale, del deltoide, del fascio anteriore e la frustata da parte del polso caratterizzano una buona riuscita del colpo. Il carattere attivo del polso è determinante. Due le componenti importanti:

LA POTENZA

- La capacità di imprimere **forza** alla palla. Come esplica Mencarelli va data priorità alla potenza di colpo a dispetto della precisione.

LA MANUALITÀ

- La capacità di imprimere **rotazione** alla palla per ogni traiettoria che si voglia ottenere.

Si tratta di un movimento angolare del braccio attorno alla cerniera della spalla, è un movimento rotatorio. La rotazione impressa alla palla consente traiettorie a scendere anche su palloni violenti, favorisce l'efficienza del servizio in salto e dell'attacco. Imprimendo una buona rotazione la prima parte della traiettoria sarà quasi orizzontale, ciò consente, anche con palla staccata da rete, di passare sopra il muro e far cadere ugualmente la palla in campo. Nel bagaglio di un buon attaccante ci deve essere il colpo sopra il muro.¹¹

La manualità è la capacità di trattare la palla, di gestire angoli di varia natura, dovuti anche alla distanza e vicinanza da rete, di saper mandare la palla in ogni angolo del campo come si vuole.

3. LA RICADUTA

È importantissimo abilitare l'atleta a ricadere dopo il gesto dell'attacco in una posizione di equilibrio, evitando situazioni pericolose per sé, i compagni, gli

¹¹ O. Vacondio – Lezioni del MASTER 2006 - 2° anno, "Alta specializzazione per la formazione di allenatori del Settore Giovanile", organizzato dalla Regione Lombardia, 2006-2007.

avversari, oppure scomode, per poter essere immediatamente pronto all'azione direttamente connessa al proprio attacco o successiva. La prevenzione nella fase della ricaduta è un aspetto correlato con l'esigenza di colpire la palla con la massima potenza.

I termini fissi – TEMPISTICA

(passaggi in successione per eseguire un buon attacco):

- **messa in moto**
fase preparatoria recupero della posizione di partenza per effettuare la rincorsa
- **osservazione della palla che sta arrivando al palleggiatore**
situazione di probabile + o #, ecc...
“I movimenti e i tempi dell'attacco variano a seconda di come arriva la palla alla palleggiatrice.”¹²
- **lettura della 1^a fase della traiettoria dell'alzata**
nel caso di palle di 2° o 3° tempo
- **chiamata della palla** da parte della palleggiatrice o dall'attaccante (sistema delle chiamate)
- **motricità: rincorsa**
- **colpo sulla palla: attacco**
- **ricaduta:** in situazione di equilibrio

Capitolo II

La correlazione Ricezione – Attacco

Dopo aver analizzato i due fondamentali disgiunti l'uno dall'altro ed aver visto le caratteristiche individuali che l'atleta deve sviluppare in relazione ad entrambi, è ora necessario parlare del ruolo nel quale sono correlati questi due fondamentali decisivi per lo sport in questione. Per essere un buon ricevitore attaccante è necessario, ma non è sufficiente, aver buone doti tecniche d'attacco o di ricezione, è indispensabile saper ottimizzare e ricercare sempre la massima efficienza in relazione alle varie situazioni di gioco che si presentano. La capacità tattica ha da questo punto di vista un ruolo primario nella determinazione del valore di un grande ricevitore attaccante, la solidità psicologica e caratteriale dell'atleta sono decisive.

La presenza di queste qualità determina la possibilità per un atleta di giocare ad alto livello.

¹² G. Cuccarini, Lezioni del Corso Allenatori di terzo grado, Cavalese (TN), 2007.

*“Dobbiamo distinguere i ricettori-schiacciatori dagli schiacciatori-ricettori, c'è un salto di qualità notevole che non sempre gli atleti riescono a compiere. Ad esempio in A2 maschile, ci sono buoni ricettori che non riescono a giocare nella prima serie per limiti strutturali e d'attacco.”*¹³

Il ricevitore attaccante deve avere come attitudini principali la sensibilità nel bagher e la potenza di colpo sulla palla.¹⁴

La casistica

Analizzando la correlazione si presenta l'esigenza di classificare i momenti in cui ricezione ed attacco interagiscono in termini attivi o passivi, valutando tutti i casi in cui un atleta che riveste questo ruolo si trova durante il gioco. Ogni ricettore attaccante ha caratteristiche peculiari, proprie, che tendono a distinguerlo dagli altri e trova in relazione a queste adattamenti o adeguamenti e scelte personalizzati per meglio esprimersi. Analizziamo la seguente casistica:

- attacco dopo la propria ricezione – eventuale autocopertura
- propria ricezione senza proprio attacco – copertura
- attacco dopo la ricezione di un compagno – eventuale autocopertura
- ricezione di un compagno senza proprio attacco – copertura
- ricezione propria oltre la rete – eventuale muro o difesa
- ricezione di un compagno oltre la rete – eventuale muro o difesa
- ricezione propria “-” – eventuale recupero
- ricezione di un compagno “-” – eventuale recupero
- ricezione propria “=” – analisi rapida dei timing e ri-messa in atto immediata degli aspetti attentivi-percettivi-mentali
 - ricezione di un compagno “=” – supporto psicologico

VARIANTI:

- che tipo di palla viene attaccata
- partenza su chiamata
- in che zona avviene l'attacco
- con che adattamento muro-difesa avversario
- che scelta di colpo
- che scelta di rincorsa
- che correlazione sussiste tra la posizione in campo dell'atleta in ricezione ed il tipo di rincorsa e/o il tipo di attacco che realizza, tenendo presente che l'avversario può aver condizionato con la tattica di battuta tale correlazione.

¹³ R. Lobietti, intervista nella rivista tecnica “Hi Tech Volleyball. L'aggiornamento per tutti gli operatori territoriali”, Settembre 2005.

¹⁴ M. Bonitta – M. Mencarelli, “Individuazione, specializzazione e formazione dell'attaccante ricevitore nella pallavolo femminile”, 2005.

ATTACCO SU RICEZIONE

L'attenzione va focalizzata sul momento in atto, è indispensabile avere la capacità di dimenticare l'azione precedente. L'osservazione dei giocatori avversari di prima linea è decisiva per valutare le caratteristiche del muro contro il quale si dovrà attaccare, poi si deve captare la chiamata del palleggiatore. La ricezione deve essere immediatamente valutata, per poter al meglio scegliere il tempo di rincorsa, colta la posizione in campo della palla si conferma la chiamata o si cambia il tipo di palla da attaccare. Segue la lettura della traiettoria dell'alzata, la rincorsa e l'eventuale correzione con l'ultimo passo, l'attacco e l'auto-copertura.

I termini fissi – CRONOLOGIA

(passaggi in successione per eseguire un buon attacco dopo la ricezione):

- Dimentico l'azione precedente
- Identifico quali sono le giocatrici avversarie in prima linea e a muro
- Guardo il segnale della palleggiatrice
- Mi concentro sulla palla per ricevere
- Valuto la ricezione della mia squadra o la mia posizione in campo dopo aver ricevuto
 - Secondo il tipo di ricezione confermo il tipo di palla che ha chiamato la palleggiatrice, o cambio chiamando il tipo di palla che voglio
 - Secondo il tipo di palla che devo attaccare e la zona della rete dove è arrivata la ricezione scelgo il momento giusto per iniziare la rincorsa.
 - Leggo la traiettoria dell'alzata
 - Correggo e aggiusto il tempo e la direzione della rincorsa con l'ultimo passo
 - Salto con la massima esplosività
 - Carico il braccio e cerco di vedere il muro
 - Scelgo il colpo da utilizzare
 - Colpisco la palla: vedere "varietà di colpi"
 - Mi preparo per l'autocopertura
 - Mi predispongo per l'azione successiva:
 - Muro; nel caso si tratti di un attacco di seconda linea: difesa
 - Contrattacco dopo la copertura
 - Attacco dopo che la palla torna direttamente nel mio campo.

La disquisizione sul sistema di ricezione è aperta, nella pallavolo femminile si è ancora discordi sull'opportunità di impostare la ricezione a due piuttosto che a tre. Diversi sono dunque i pareri e le motivazioni.

Difficile del resto farne una questione di principio, data la necessità di valutare le caratteristiche di una squadra e delle singole atlete per poter scegliere con attenzione il sistema di ricezione che meglio può ottimizzare le qualità a disposizione.

Così **Luciano Pedullà** in un'intervista:

“Il modulo deve essere adattato ai giocatori e non viceversa. Certo è che con il sistema adottato quasi interamente nella pallavolo maschile (S e L

che ricevono) ci sono situazioni di gioco che si riescono a sviluppare con maggiore facilità ed automatismi di più alta qualità. Ma non può esistere a priori un modulo senza un'attenta valutazione delle caratteristiche dei propri giocatori..."¹⁵

Vediamo alcune ipotesi di impostazione del sistema di ricezione, puntando l'attenzione sulla posizione assunta nelle varie rotazioni dai ricettori – attaccanti, tenendo in considerazione le scelte opportune in funzione delle tre tipologie (tipologia “A” – “R” – “S”) che possono giustificare il tipo di modulo adottato. Partiamo dalla valutazione della possibile scelta di un modulo con **ricezione a tre**. Possono presentarsi le seguenti situazioni:

- 1. Il libero e i due ricettori – attaccanti si preoccupano in tutte e 6 le rotazioni della ricezione. É chiaro che gli altri giocatori non devono mai sentirsi del tutto esonerati da questo fondamentale, ma gli competono le palle precise addosso nella propria limitatissima zona, secondo le competenze assegnate dall'allenatore.**

RICEZIONE A TRE: Ricettori Attaccanti S1 (“S”) + S2 (“R”) + il Libero

O	C	
S ₂	L	S ₁
		P

P₁

	O P	C
S ₂	L	S ₁

P₆

C		
	P	O
S ₂	S ₁	L

P₅

C P		
S ₂	S ₁	L
		O

P₄

	P	C
S ₁	L	S ₂
	O	

P₃

C		P
S ₁	S ₂	L
O		

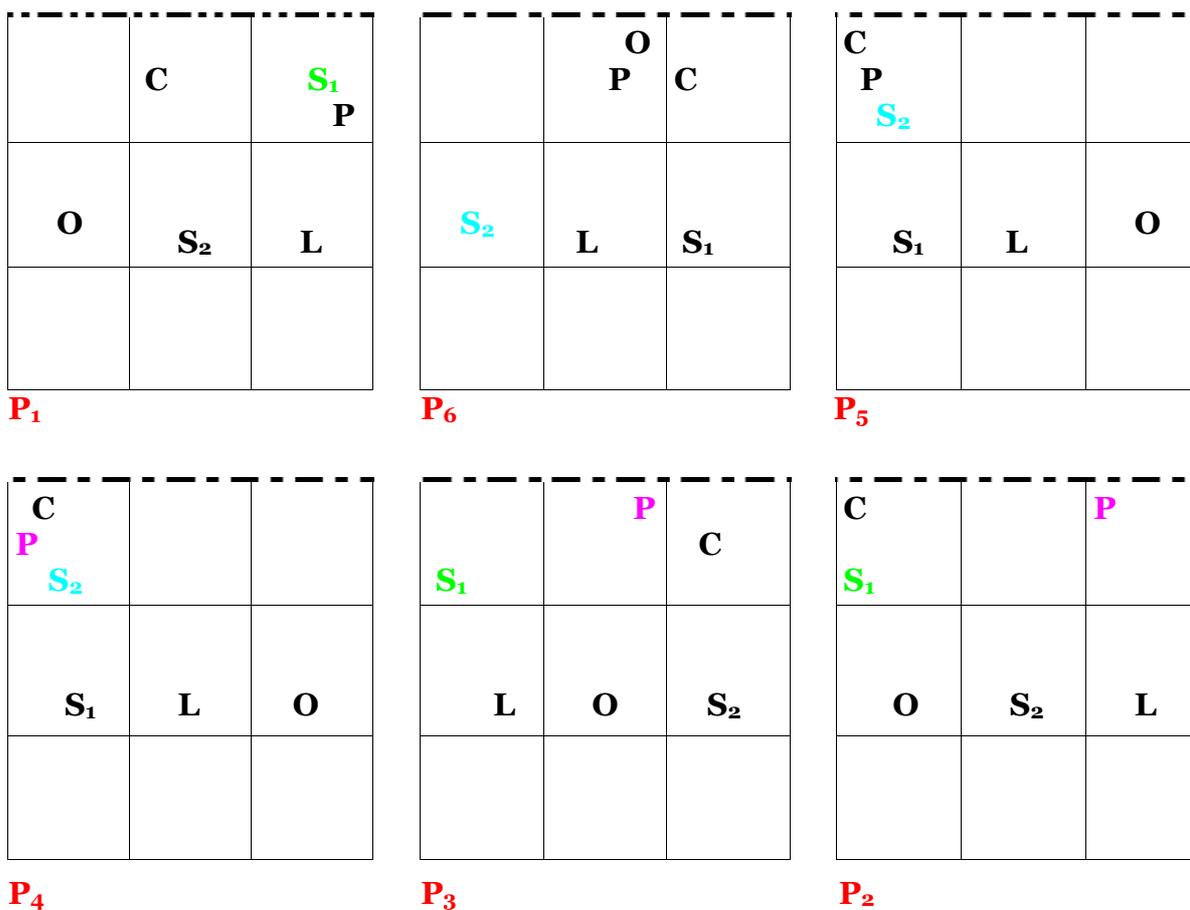
P₂

¹⁵ L. Pedullà, intervista nella rivista tecnica “Hi Tech Volleyball. L'aggiornamento per tutti gli operatori territoriali”, Aprile - Giugno 2005.

S1= ricettore attaccante di prima linea
S2= ricettore attaccante di prima linea
P= palleggiatore di prima linea

2. Nel caso in cui l'opposto sia un buon ricettore è anche possibile sfruttare al meglio lo schiacciatore di 1^a linea evitando di interessarlo in termini completi nella ricezione secondo la seguente distribuzione:

RICEZIONE A TRE: Ricettori Attaccanti S1 + S2 + il Libero + l' Opposto



S1= ricettore attaccante di prima linea
S2= ricettore attaccante di prima linea
P= palleggiatore di prima linea

3. In relazione alla rotazione è possibile adattare la ricezione in funzione delle priorità che vengono scelte sulla scorta delle caratteristiche dei propri atleti.

RICEZIONE A TRE MISTA: Ricettori Attaccanti S1 + S2 + il Libero + l' Opposto

	C	S ₁ P
O	S ₂	L

P₁

	O P	C
S ₂	L	S ₁

P₆

C P		O
S ₂	S ₁	L

P₅

P₁ Predilezione dell'attacco di S₁, con agevolazione della penetrazione del Palleggiatore, dato che comunque l'Opposto è un buon ricettore

P₂ Predilezione della ricezione di S₁ in funzione di una terza possibilità d'attacco con l'opposto che va diretto in 1 senza preoccuparsi della ricezione

P₃ Predilezione della ricezione di S₁ in funzione di una terza possibilità d'attacco con l'opposto che va diretto in 1 senza preoccuparsi della ricezione

C P S ₂		
S ₁	L	O

P₄

	P	C
S ₁	L	S ₂
	O	

P₃

C		P
S ₁	S ₂	L
	O	

P₂

P₄ Predilezione dell'attacco di S₂, con ricezione dell'Opposto che può comunque sfruttare il proprio attacco dalla 2^a linea

P₅ Predilezione dell'attacco di O dalla 1^a linea, con ricezione di S₂ anche se di 1^a linea avendo l'attacco a tre

P₆ Con l'attacco a tre e l'opposto in zona 3 - ricezione di S₂

Passiamo alla valutazione della possibile scelta di un modulo con **ricezione a due**. Possono presentarsi le seguenti situazioni:

- Nel caso in cui il libero ed uno in particolare dei due ricettori attaccanti sia particolarmente forte in ricezione e non soffra alcun condizionamento della ricezione sulle percentuali di efficienza dell'attacco, seppur riceva con costanza, è possibile adottare il sistema di ricezione a 2:**

RICEZIONE A DUE: Ricettore Attaccante forte in ricezione S2 (“R”) + il Libero (S1 = “A”)

O	C	S ₁ P
S ₂	L	

P₁

	O P	C
S ₂	L	
		S ₁

P₆

C P		O
S ₂	L	
	S ₁	

P₅

C P		
S ₂	L	
	S ₁	O

P₄

	P	C
S ₁	L	S ₂
	O	

P₃

C		P
S ₁	L	
O		

P₂

2. Nel caso in cui si ritenga opportuno far ricevere sempre il ricettore – attaccante di 2^a linea avendo due buoni ricettori per meglio sfruttare l’attaccante di 1^a linea si può parlare di:

RICEZIONE A DUE MISTA: Ricettori Attaccanti forti in ricezione S1 (“S”) + S2 (“R”) + il Libero

O	C	S ₁ P
S ₂	L	

P₁

	O P	C
S ₂	L	S ₁

P₆

C P		O
S ₂	L	

P₅

C P S ₂		
	S ₁	L
		O

P₄

		P C
S ₁		L S ₂
		O

P₃

C		P
S ₁		
	S ₂	L
	O	

P₂

3. Nel caso in cui sia necessario limitare la ricezione del ricettore-attaccante di tipologia “A” e sfruttare al meglio quella del ricettore-attaccante di tipologia “S” è possibile adottare una ricezione mista a due o a tre in relazione alle rotazioni. Allo stesso modo tale possibilità (con altre eventuali varianti) può essere adottata in relazione al tipo di avversario (tipo di battuta, tattica di battuta adottata, ...) o alla situazione in atto.

RICEZIONE A DUE MISTA A TRE: Ricettori Attaccanti S₁ (“S”) + S₂ (“A”) + il Libero

O	C	
S ₂	L	S ₁
		P

P₁

		O P C
S ₂		
	L S ₁	

P₆

C		O
P S ₂		
	S ₁	L

P₅

C P S ₂		
	S ₁	L
		O

P₄

		P C
S ₁		L S ₂
		O

P₃

C		P
S ₁	S ₂	L
	O	

P₂

Nb. Tutti gli esempi sopra riportati prevedono la scelta di impostare la formazione con la successione P – S – C.

Molte altre sono le possibilità qui non analizzate (non solo in quanto ricezione a 2 o a 3, ma anche rispetto alle possibilità di ricezione a 4, a 2 e mezzo, ecc...), vanno di pari passo con l'analisi delle battitrici avversarie, delle rotazioni, del tipo di battuta (flot, da vicino- lontano, salto flot, salto, ...) e della zona di provenienza della battuta. Tutte considerazioni che possono richiedere adattamenti ad un sistema di ricezione che deve essere però ben definito.

“La pallavolo è un gioco sequenziale, prima sistemo la ricezione in funzione della battuta e sulla base di come imposto la ricezione costruisco il gioco d’attacco.”¹⁶

Filosofia di gioco

L' impostazione di una squadra di pallavolo femminile di alto livello, in una società dove sussistono reali possibilità di effettuare scelte precise nell'individuazione delle atlete, dovrebbe tener presente, secondo la mia filosofia di gioco, le seguenti priorità in relazione al ruolo in questione (attaccante – ricevitore o ricettore – attaccante):

- È indispensabile un ricettore – attaccante di **Tipologia “S”**.
- La presenza di un ricettore attaccante di **Tipologia “A” o “R”** è vincolata al tipo di opposto che si ha in squadra:
 1. Se si sceglie un ricettore – attaccante di Tipologia “A” si deve avere a disposizione un opposto che abbia caratteristiche di buon ricettore in caso di necessità o in alcune rotazioni.
 2. Se si sceglie un ricettore – attaccante di Tipologia “R” si deve avere a disposizione un opposto molto forte in attacco sia dalla prima che dalla seconda linea.
- Il libero deve essere un forte ricettore.

Sicuramente l'abilità dell'allenatore consiste nella capacità di saper gestire al meglio gli atleti a disposizione trovando le modalità di gioco più appropriate alle loro caratteristiche.

Sintetizzando con le seguenti atlete TITOLARI a disposizione:

- un ricettore – attaccante di **Tipologia “S”**,
- un ricettore – attaccante di **Tipologia “R”**,
- un opposto molto forte in attacco sia dalla prima che dalla seconda linea,
- un libero - forte ricettore,

ed eventualmente con due atlete con le seguenti caratteristiche come riserve:

- un ricettore – attaccante di **Tipologia “A”**,
- un opposto con caratteristiche di buon ricettore,

¹⁶ G. Cuccarini, Lezioni del Corso Allenatori di terzo grado, Cavalese (TN), 2007.

Il modulo di gioco adottato in relazione alla fase RICEZIONE – PUNTO (preferibilmente ricezione a 3, ma non esclusa l’eventuale possibilità a 2) sarebbe il seguente:

O	C	
R	L	S
		P

P₁

	O P	C
R	L	S

P₆

C	P	O
R	S	L

P₅

C P		
R	S	L
		O

P₄

	P	C
S	L	R
		O

P₃

C		P
S	R	L
O		

P₂

Credo nella massima importanza del funzionamento del sistema di ricezione per poter gestire al meglio i giochi d’attacco. Sono estremamente convinta che alte percentuali di efficienza della ricezione siano il sintomo delle enormi possibilità di una squadra di “togliere il dominio” al gioco dell’avversario, costruendo i propri “giochi d’attacco” preferiti. La battuta è l’altro punto di forza per mettere sotto pressione, soprattutto tatticamente, l’avversario che dovrebbe trovarsi nella condizione di costruire con difficoltà il proprio gioco. Muro, Difesa, Copertura e Contrattacco non sono meno importanti e devono ricevere la stessa attenzione in allenamento ed in gara e la quantità di lavoro necessaria per lo sviluppo tecnico – tattico. Se i due punti di forza rispondono con efficienza, tutto il sistema ottiene risultato con minor sforzo.

“Se si tiene bene una fase di gioco, per esempio RICEZIONE –ATTACCO, si riesce ad arrivare bene a fine set.”¹⁷

¹⁷ F. De Giorgi, Lezioni del Corso Allenatori di terzo grado, Cavalese (TN), 2007.

Capitolo III

Metodologia e strumenti d'allenamento

Il ruolo del ricettore – attaccante deve essere specializzato tenendo in considerazione aspetti tecnici, tattici e qualità fisiche e mentali.

Si tratta di mettere in atto la fase di specializzazione e consolidamento data per acquisita quella dell'apprendimento.

Dal punto di vista metodologico il lavoro viene impostato considerando in successione sia i due fondamentali in termini individuali che la loro correlazione nelle situazioni specifiche di gioco.

E' necessario individuare gli obiettivi del lavoro calcolando che si tratta di un ruolo che si esprime maggiormente e va inserito in una specifica fase di gioco, la fase ricezione – punto. L'obiettivo minimo da raggiungere è quello di riuscire sempre a creare una condizione di attacco, quindi a mettere sempre la palleggiatrice nella condizione di poter gestire la ricezione in funzione della costruzione almeno di un attacco obbligato e di pari passo, per raggiungere l'obiettivo minimo, il ricettore – attaccante deve essere sempre nella condizione di poter effettuare un attacco anche dopo aver ricevuto con difficoltà. Evidente è l'obiettivo ottimale, ovvero creare una situazione in cui sia possibile realizzare un attacco veloce. L'allenamento dell'attaccante - ricettore deve portare tale atleta a specializzare e perfezionare strumenti e mentalità tali da tendere alla realizzazione sistematica del punto su azione di ricezione, punto che non necessariamente deve essere concluso dall'atleta stesso.

Ogni ruolo ha un modello di prestazione proprio, che deve essere inserito in un'analisi generale in cui vanno considerati i tempi effettivi di gioco e quelli passivi, la durata delle azioni, dei set e della gara, i ritmi, l'intensità ed i condizionamenti (ex. ogni azione condiziona quella successiva, ...).

Il modello di prestazione del ricettore attaccante viene così delineato:

- media di 15 salti a set (gran parte di questi sono salti massimali)
- Schiaccia e riceve
- Forte impegno del sistema anaerobico lattacido
- Necessità di un recupero efficace

Concludendo è importante costruire l'allenamento in base alle richieste prestantive (ruolo), usare in percentuale i tempi di durata delle azioni e moltiplicandoli per il numero riscontrabile in gara, misurare le pause durante l'allenamento riducendo i tempi morti sia a secco che con palla.¹⁸

¹⁸ D. Ercolessi, "L'allenamento metabolico", (materiale tecnico per allenatori).

L'Allenamento tecnico

Per quanto riguarda il discorso dell'impostazione del lavoro in palestra è necessario partire dall'allenamento delle tecniche nei vari fondamentali, tecniche di ricezione e tecniche di attacco, per poi passare ad allenare le sequenze tecniche che si riferiscono alle specifiche azioni individuali dell'atleta, ovvero i "movimenti" di ricezione – attacco che il singolo atleta compie in gioco, per esempio attacco dopo la propria ricezione, attacco dopo la ricezione di un compagno, ricezione attacco e copertura del proprio attacco, ecc.

Si deve poi inserire tutto il lavoro legato ai sistemi di ricezione e attacco con esercizi sintetici per poi passare all'allenamento globale.

Come già specificato il ricettore attaccante deve possedere due abilità primarie: la sensibilità nel bagher e la potenza del colpo sulla palla. Quando si lavora sulla tecnica già acquisita e si punta alla specializzazione il primo passo consiste nel tentativo di riduzione delle percentuali di errore, il secondo passo è quello dello sviluppo della positività ricercando il consolidamento delle tecniche, ed il terzo consiste nella ricerca della "palla perfetta".

Lavoro analitico sulla ricezione

Allenamento multilaterale ed individuazione delle attitudini

In questa fase devono essere proposte attività che compensino significative carenze tecniche, è necessario lavorare sul piano di rimbalzo, porre degli obiettivi per perfezionare e controllare il tocco, porre l'attenzione sulla centralità della palla, sul dinamismo dei piedi e sulla capacità di adattabilità esecutiva, concentrando l'attenzione dell'atleta verso il bersaglio. È inoltre importante individuare le attitudini al bagher in funzione della ricezione del servizio, a partire dal dinamismo dei piedi e dalla flessibilità attiva della caviglia, sono infatti richiesti spostamenti rapidi e brevi.

“Il bagher va eseguito spingendo la palla con l'uso degli arti inferiori. Le braccia costituiscono un piano di rimbalzo con una funzione di direzionamento del colpo e devono intervenire il meno possibile nella determinazione della spinta”.¹⁹

La sensibilità del piano di rimbalzo è il presupposto del controllo tecnico e della precisione, quindi consiste nell'abilità di controllare l'impatto con la palla e nell'abilità a cercare la palla con lo scopo di toccarla in posizioni del corpo equilibrate e dinamiche, con gli arti inferiori in spinta o in tenuta (adattabilità). L'azione di spinta deve essere a carico esclusivo degli arti inferiori, lasciando a quelli superiori solo le funzioni di controllo della precisione. Importante è focalizzare l'attenzione sul direzionamento del colpo e sulla forza da imprimere alla palla, che va dosata in

¹⁹ M. Bonitta – M. Mencarelli, "Individuazione, specializzazione e formazione dell'attaccante ricevitore nella pallavolo femminile", 2005.

relazione alla situazione (distanza dalla rete, posizione in campo, tipo e forza della palla che arriva) ²⁰

Esercizi:

- Bagher alla parete ponendo l'attenzione sugli arti inferiori
- Colpire palla con un solo braccio, con o senza spostamento, utilizzando palloni di diverso formato e peso, palline da tennis, ecc..
- Bagher alla parete e/o in campo con l'utilizzo del bastone sotto le spalle per "sentire" le braccia lontane dal corpo
- Bagher con tavoletta alla parete utilizzando palline da tennis e/o differenti palloni
- Bagher eseguito partendo da una posizione con ginocchio a terra, da seduti su una panchetta, passando sotto la rete
- Bagher eseguito appoggiando un oggetto a terra prima dell'impatto con la palla
- Bagher eseguito con l'elastico legato intorno alla vita
- Bagher eseguito dopo spostamento antero-posteriore, dopo spostamento laterale, dopo arretramento
- Bagher eseguito dopo capovolta

Una volta individuate le attitudini si mettono in correlazione con altri parametri che caratterizzano la o, le funzioni che si intendono specializzare, quindi si allenano solo le attitudini e quello che appare strettamente correlato con esse. Si strutturano successivamente degli allenamenti specialistici esclusivi per consolidare le funzioni caratteristiche del ruolo. Nel nostro caso specifico si allenano la ricezione e l'attacco in base al sistema di gioco adottato e si ricerca il massimo rendimento individuale e nel sistema di cambio palla.

L'allenamento specialistico individuale del bagher

Si tratta dei concetti di frontalità e lateralità, riferiti alla posizione dei piedi e delle spalle (rivolti verso il bersaglio) nel momento in cui avviene il tocco. Si lavora sul perfezionamento della precisione del colpo, sullo sviluppo della capacità di adattamento del piano di rimbalzo in relazione alle traiettorie possibili del servizio, (palla alta, vicina al corpo, tesa), e sulla gestione del bagher frontale o laterale, del bagher "corto" e del bagher contro il servizio in salto o salto flot.

Esercizi:

- Bagher con tavoletta alla parete utilizzando palline da tennis e/o differenti palloni contro uno o due bersagli alla parete
- Idem con un canestro
- Bagher spalle alla parete su lancio del compagno

²⁰ Vedi M. Bonitta – M. Mencarelli, "Individuazione, specializzazione e formazione dell'attaccante ricevitore nella pallavolo femminile", 2005.

- Bagher su lancio del tecnico verso quattro punti stabiliti: 1 – spostamento avanti, 2 – spostamento indietro, 3 – spostamento laterale verso destra e 4 – spostamento laterale verso sinistra, dopo ogni bagher tornare nella posizione di partenza, prima con sequenza fissa poi con variazioni della sequenza, chiamando a voce i numeri degli spostamenti o segnandoli con la mano
- Idem con palleggio di controllo e palleggio del tecnico
- Idem con palleggio diretto del tecnico
- Ripetere i tre precedenti esercizi Bagher in campo con lo scopo di inviare la palla al tecnico che, da un plinto posizionato nella zona di rete dove opera il palleggiatore, lancia la palla su traiettorie con incidenze caratteristiche di vari tipi di servizio

L'allenamento specialistico individuale della ricezione

L'esecuzione del bagher di ricezione deve avvenire con il minimo impegno psico-fisico. La traiettoria della palla ricevuta deve essere tale da consentire al palleggiatore di arrivare per tempo e di poter gestire come vuole il gioco d'attacco. Importante nel lavoro di perfezionamento è cercare di rendere questa traiettoria il più possibile stabile.

La quantità delle ripetizioni determina in modo proporzionale i miglioramenti legati al controllo tecnico del fondamentale. I tempi di allenamento specifici vanno ben programmati e si deve calcolare il possibile calo attentivo e di conseguenza il calo della qualità delle ripetizioni, ovvero il rendimento, se si propongono esercizi troppo lunghi.

Gli esercizi in questa fase di lavoro devono riguardare lo sviluppo dell'abilità a riconoscere i punti di riferimento essenziali per la comprensione della traiettoria (per esempio: si chiama uno il tocco del servizio, due l'apice della traiettoria e tre il proprio tocco) e della velocità della palla, lavorando sullo stile attentivo dell'atleta. Durante l'allenamento della ricezione inserire esercitazioni intense ma con bassa componente mentale può essere utile per evitare sensibili cali nel lavoro specifico richiesto.

Esercizi:

- Bagher di ricezione su battuta del tecnico con la rete (Tecnico distanza iniziale 3,5 metri da rete, poi aumentare gradatamente) verso i quattro punti stabiliti: 1 – 2 – 3 – 4, ritorno ogni volta nella posizione di partenza, chiamata della palla prima che superi la rete
- Battuta e ricezione con la rete, il ricettore chiama le tre fasi della traiettoria: uno il tocco del servizio, due l'apice della traiettoria e tre il proprio tocco di ricezione
- Lanci di più palloni contemporaneamente, con la rete, il tecnico decide la palla che deve essere ricevuta in relazione ad un parametro (colore del pallone da ricevere, specifica chiamata del tecnico, tipo di traiettoria, zona di arrivo della palla...)
- Idem con la battuta

- Battuta e ricezione con condizioni particolari (luci spente in alcuni punti della palestra, battitore nascosto dietro un materasso posizionato contro la rete, ...)
- Battuta e ricezione con l'obiettivo di 8 palle ricevute perfette su 10 ricezioni eseguite, alternate a serie di attacchi di potenza oppure ad esercizi intensivi di difesa.
- Battuta e ricezione con partenza del ricettore con le spalle rivolte alla rete, girarsi al momento del segnale del tecnico per prendere la posizione fronte alla rete e ricevere
 - Idem con più palle delle quali una solo deve essere ricevuta, quella pre-indicata o chiamata al momento dal tecnico
 - Ricezione a tutto campo: il ricettore deve cercare di ricevere a tutto campo, e deve cercare di memorizzare ed individuare la sequenza di battuta (scelta delle zone da colpire in successione) del battitore che va mantenuta fissa

Lavoro analitico sull'attacco

L'attacco è il secondo fondamentale da perfezionare nella costruzione del ricettore attaccante. Necessariamente le abilità di ricezione devono essere sviluppate in modo tale da influire il meno possibile sulle doti e qualità tecniche dell'attacco.

Le abilità richieste a questo specifico attaccante sono legate alle posizioni che occupa in campo durante le fasi di gioco. Il ricettore attaccante di prima linea attacca quasi esclusivamente da posto quattro; questi i tipi di palla che devono essere sviluppati: palla alta, 2° tempo, palla super, palla mezza a 2 metri dall'astina ("9"). In base al sistema di gioco potrebbe essere previsto anche l'attacco da zona due. Quando il ricettore attaccante è di seconda linea può essere chiamato in causa con l'attacco della "pipe" (palla giocata da zona "6"), molto più rara è la possibilità che attacchi una seconda linea da posto 1 o 5 in relazione al sistema di gioco.

Le direzioni d'attacco devono essere specializzate garantendo lo sviluppo di un buon bagaglio di colpi e di abilità tali da consentire le più svariate soluzioni (attacco forte – attacco piazzato – pallonetto – attacco contro il muro e rigiocata – attacco mani-out). Allo stesso tempo si deve lavorare sulle diverse necessità di realizzare rincorse ad hoc per il tipo di palla da attaccare, tenendo presente la posizione di partenza in campo dopo la propria ricezione o dopo quella di una compagna.

Si ritiene opportuno allenare l'attacco dell'atleta ricettore attaccante in situazione o tramite il metodo globale, dando per acquisiti i presupposti tecnici di base che si sviluppano principalmente con lavori analitici specifici.

Lavoro sintetico

L'allenamento specialistico del collegamento ricezione attacco

Il collegamento tra la ricezione ed il sistema d'attacco deve essere introdotto il prima possibile, collegando ad essi il sistema di copertura e l'auto copertura da parte del ricettore attaccante.

Il discorso della competizione della ricezione con il servizio e di quella dell'attacco con il muro-difesa si inserisce nell'ambito dell'organizzazione di allenamenti motivanti e costruttivi, il più possibile realistici rispetto alle condizioni in cui le atlete si possono trovare in gara.

Come per la ricezione anche lo sviluppo ed il perfezionamento della qualità del sistema d'attacco è proporzionale alle ripetizioni effettuate in allenamento.

Le tecniche acquisite da ogni atleta vanno messe in relazione con quelle delle compagne in modo tale da cominciare ad identificare, in funzione delle caratteristiche individuali, le proprie competenze che devono essere rispettate perché il sistema funzioni.

L'allenamento delle sequenze tecniche consiste nel collegamento tra la ricezione e l'azione successiva da eseguire, ovvero, come già detto, preparazione della rincorsa ed esecuzione dell'attacco oppure posizionamento in copertura.

Bagher laterale e adattamenti posturali sono i presupposti per poter "economizzare" al massimo lo spostamento e prepararsi nel modo più adeguato e rapido all'attacco. I diversi tipi di rincorsa necessari per attaccare in relazione al tipo di palla servita dalla palleggiatrice vanno allenati prevalentemente dopo la ricezione della stessa ricevitrice attaccante e specializzati sulla scorta delle doti atletiche e tecniche. Nelle esercitazioni è indispensabile proporre la casistica delle varie situazioni a cui può dover far fronte il ricettore attaccante.

Esercizi:

- Battuta e ricezione con auto alzata e attacco del ricettore attaccante
- Battuta e ricezione di palla lunga con alzata della palleggiatrice e attacco del ricettore attaccante
 - Battuta e ricezione di palla corta con alzata della palleggiatrice e attacco del ricettore attaccante
 - Battuta e ricezione discriminando palla lunga o corta con alzata della palleggiatrice e attacco del ricettore attaccante con obiettivo prestabilito da colpire, posizionato in campo
 - Battuta e ricezione con alzata della palleggiatrice e attacco del ricettore attaccante con obiettivo chiamato dal palleggiatore al momento dell'alzata
 - Battuta e ricezione con alzata della palleggiatrice e attacco del ricettore attaccante con chiamata del tecnico sul tipo di colpo da eseguire
 - Battuta e ricezione con alzata della palleggiatrice e attacco del ricettore attaccante contro muro a 2 che sceglie la chiusura, l'attaccante deve usare il muro a suo favore
 - Idem, l'attaccante non deve toccare il muro, ma attaccare forte nella direzione lasciata libera dal muro
 - Battuta e ricezione con alzata della palleggiatrice e attacco del ricettore attaccante con chiamata del tipo di palla da giocare da parte della palleggiatrice
 - Battuta e ricezione su due ricettori attaccanti nelle zone di competenza, una di prima e l'altra di seconda linea, con alzata della palleggiatrice, attacca chi riceve
 - Idem con attacco di chi non ha ricevuto tra le due, provare le diverse rotazioni

Lavoro globale

L'allenamento del ricevitore nel sistema di gioco

Il lavoro globale in palestra si imposta prendendo in considerazione le tipologie di ricettori attaccanti a disposizione e di pari passo, ma anche di conseguenza, il sistema di ricezione adottato.

Le esercitazioni devono presupporre una corretta analisi del rendimento in gioco, devono essere considerate le percentuali di efficienza ed analizzate tutte le rotazioni, esaminando gli errori, per coglierne la radice: errore tecnico o di conflitto. Le zone in cui si evidenziano le minori percentuali di efficienza devono essere “scannerizzate” e necessitano di un lavoro specifico e quantitativamente poderoso, in quelle ove i riscontri sono positivi si lavorerà solo sul perfezionamento.

La situazione di conflitto si presenta anche se i due ricettori affiancati sono atleti di livello, spesso due forti ricettori vicini tendono a sovrapporsi. In ogni caso è decisivo identificare la causa per capire su cosa lavorare. Potrebbero non essere state definite chiaramente le competenze o semplicemente non essere state rispettate in quella particolare situazione, oppure il conflitto potrebbe essersi verificato in seguito ad una deresponsabilizzazione da parte di uno dei due ricettori. Le competenze devono essere chiare e l'allenamento crea quella sintonia ed affiatamento tale da ridurre le situazioni di conflitto. Diversamente un'eventuale difficoltà tecnica monolaterale di un ricevitore, come qualsiasi altro limite tecnico, crea un problema più rilevante al quale diventa difficile trovare soluzioni, solo il costante lavoro ed eventuali modifiche al sistema, potrebbero migliorare l'efficienza.

L'evoluzione del sistema di ricezione è legata a:

1. Osservazione del rendimento del sistema
2. Individuazione dei problemi (errori tecnici di colpo sulla palla, errori di posizionamento o errori di conflitto)
3. Individuazione di eventuali tendenze a subire le scelte tattiche dell'avversario

L'allenamento del sistema di ricezione prevede:

1. Allenamento dei conflitti (tra i ricevitori, tra il ricevitore e il centrale e tra il ricevitore e gli attaccanti di seconda linea)
2. Allenamento al rendimento elevato anche in condizioni “difficili” (mantenere l'attenzione)
3. Allenamento con obiettivi personali e con obiettivi di squadra (gestione dell'errore)

Nel lavoro di battuta – ricezione è necessario creare la situazione ottimale in modo progressivo e devono essere ritenute prioritarie le esigenze dei ricevitori piuttosto che dei giocatori al servizio.²¹

Esercizi:

In campo 6 conto 6 con eventuale rigiocata:

- Battuta obbligata sul ricettore attaccante di prima linea e ricostruzione d'attacco su questa giocatrice
- Idem con richieste precise d'attacco rotazione per rotazione in relazione alla ricezione
- Idem con chiamata di palla specifica da parte della palleggiatrice in ogni rotazione
- Stesso lavoro sul ricettore attaccante di seconda linea quando viene chiamato ad attaccare
- Battuta libera e ricostruzione d'attacco sui ricettori – attaccanti con obiettivi per raggiungere la stessa efficienza con attacco dopo la propria ricezione e con attacco dopo la ricezione altrui
- Idem con ricerca delle strategie tecniche per ottenere il punto anche dopo una ricezione difficoltosa, attacco su palla alta tattico
- Esercitazioni con possibilità di attacco solo su ricezione positiva altrimenti si alza altrove
- Esercitazioni a punteggio speciale che premia la ricezione positiva
- Esercitazioni con doppio punto con attacco di palla tesa su propria ricezione
- Esercitazioni in cui i battitori cercano le zone di conflitto e i ricettori chiamano la palla prima che superi la rete, chi effettua la chiamata ha diritto di attacco.
- Esercitazioni in cui il ricettore – attaccante di tipologia “A” deve sviluppare la sua scarsa efficienza nelle specifiche zone in cui deve essere inserito nel sistema di ricezione, puntare all'8 su 10 palle d'attacco + e # con ricezione propria
- Esercitazioni in cui il ricettore – attaccante di tipologia “R” non soffre la ricezione, ma deve perfezionare il suo bagaglio di colpi per ottenere buona efficienza d'attacco, indipendentemente dal primo fondamentale. Lavorare sui colpi “speciali” (mani-fuori, lettura del muro per sfruttarlo se aperto o scomposto, pallonetto, ...), fino ad ottenere 8 su 10 palle d'attacco + e # dopo ricezione, propria o altrui
- Esercitazioni in cui il ricettore – attaccante di tipologia “S” lavora esclusivamente sul perfezionamento e mantenimento delle già buone percentuali di efficienza, puntando alla perfezione (10 su 10), ed alla minimizzazione della differenza tra efficienza d'attacco sulla propria ricezione o dopo la ricezione altrui.

L'Allenamento tattico

Dal punto di vista tattico, per quanto riguarda la ricezione, è indispensabile sviluppare la capacità dell'atleta di analizzare la variabilità e le caratteristiche del

²¹ Vedi M. Bonitta – M. Mencarelli, “Individuazione, specializzazione e formazione dell'attaccante ricevitore nella pallavolo femminile”, 2005.

servizio avversario, in modo tale che possa memorizzarle e metterle in relazione alle proprie rotazioni di ricezione e di ricezione – attacco.

Analisi dei tipi di servizi:

- Servizi tattici (valorizzano il muro ad opzione):
 - Ricezione del servizio teso da vicino
 - Ricezione del servizio corto
 - Ricezione del servizio in salto floating
- Servizi veloci (cercano il punto o il ½ punto):
 - Ricezione del servizio teso da lontano
 - Ricezione del servizio in salto (anche corto)

Per quanto riguarda il discorso tattico dell'attacco l'allenamento per acquisire la capacità di osservare il muro diventa decisivo per ampliare le possibilità di realizzazione del punto, sfruttando il muro a proprio favore o attaccando fuori dalla traiettoria chiusa dal muro stesso. Saper analizzare il muro e le caratteristiche del sistema difensivo avversario offre all'attaccante maggiori possibilità di scelta per il colpo d'attacco.

Allenare le tre diverse tipologie di ricettori attaccanti significa, presi in considerazione i loro eventuali limiti o carenze, studiare e mettere a punto un sistema di gioco nel quale siano esaltate le qualità e “nascosti” i “difetti”. Il lavoro tattico in palestra per un ricettore attaccante di tipologia “A” deve essere rivolto a impostare un sistema di ricezione in cui siano ridotte e chiare le sue competenze nelle rotazioni in cui deve ricevere, e siano esaltate le sue doti offensive, anche su palla non perfetta di ricezione.

Un ricettore attaccante di tipologia “R” tatticamente si esprime nell'essere sempre presente in ricezione con un discreto spazio di campo da coprire e ampie competenze da condividere con il libero; deve essere prevalentemente chiamato in causa in attacco con ricezione + o #, ovvero quando la credibilità dell'attacco dal centro è forte e può consentirgli l'eventuale attacco con muro a uno o con muro scomposto.

Un ricettore attaccante di tipologia “S” tatticamente deve cercare di “attirare” la battuta avversaria, essendo per lui quasi ininfluenza sul proprio gioco d'attacco e scegliere come gestire al meglio l'ampio bagaglio di colpi e tipi di palla da attaccare, in relazione alla ricezione effettuata.

Sintetizzando:

“La tattica l'attaccante ricevitore la esprime nella rapida individuazione del tipo di servizio avversario, nel modo di prepararsi a ricevere, nella tecnica utilizzata per ricevere, nel rispetto delle proprie competenze e nella preparazione e nell'esecuzione dell'attacco.”²²

²² M. Bonitta – M. Mencarelli, “Individuazione, specializzazione e formazione dell'attaccante ricevitore nella pallavolo femminile”, 2005.

L'Allenamento mentale

La ricerca della stabilità e la capacità di gestire il carico emotivo e le situazioni di stress devono essere allenate. È decisivo allenare l'attaccante ricevitore in condizioni simili a quelle della gara, creare difficoltà tali per cui sia costretto a pensare soluzioni in condizione di lucidità mentale, senza soffrire l'eventuale ricezione o attacco errore, ma sapendo reagire in tempi brevi all'eventuale insuccesso.

Equilibrio e capacità di concentrazione aiutano il rendimento, per sviluppare tali caratteristiche forte deve essere l'autostima e la convinzione nelle proprie abilità. Gli obiettivi richiesti devono essere alti, ma realizzabili, in un programma di allenamento progressivo, in cui le richieste vengono ampliate in termini direttamente proporzionali alle efficienze raggiunte. Le esercitazioni che devono essere proposte per sviluppare tali aspetti non possono mai essere estrapolate dal contesto globale, è necessario mettere l'attaccante ricevitore di fronte ad una "vera" squadra nella quale la competizione con la battuta e poi con il sistema muro - difesa siano il parametro per valutare il proprio rendimento. Allenare la mente significa allenare a pensare, nessun esercizio deve essere lasciato privo di richieste ed obiettivi, che costringano l'atleta a mettere in atto le sue capacità di analisi e scelta. Nell'allenamento mentale si deve insegnare cosa cancellare in relazione ai momenti e cosa non cancellare; nelle proposte di allenamento si devono creare interferenze simili a quelle che possono presentarsi in gara in modo tale che l'atleta non venga destabilizzato da imprevisti ma impari a gestirli. Insegnare ai propri atleti a ridimensionare i problemi nei momenti di difficoltà senza "perdere la testa", coordinando la respirazione, adottando la visualizzazione sia per entrare in stato, riscaldamento mentale prima della gara sia durante la gara. Il modo in cui l'atleta pensa e quello che pensa determina la prestazione. È fondamentale utilizzare una comunicazione positiva, se si dice al ricevitore attaccante cosa deve fare in un momento di difficoltà questo lo aiuta a cogliere un messaggio positivo e stimolante e a spostare l'attenzione sulla richiesta anziché sull'errore commesso.²³

Capitolo IV

Studio di caso: Serie A1 femminile a.s. 2006-2007

L'intento di questa parte di lavoro è quello di mettere in evidenza un modello di prestazione in relazione al ruolo in questione, analizzando i dati raccolti nella stagione Sportiva 2006/2007, in relazione alla Coppa Europea, alla Supercoppa Italiana e alla Regular Season (34 incontri), messi a disposizione dalla Società di Pallavolo Femminile di Serie A1 "Foppapedretti" - Bergamo.²⁴

L'analisi è stata effettuata sulle seguenti atlete:

²³ C. Belotti, "La comunicazione eccellente", Corso Allenatori di terzo grado, Cavalese (TN), 2007.

²⁴ Dati forniti dallo Scoutman ufficiale della Società "Foppapedretti" - Bergamo: Gianni Bonacina (Data Volley 2 Professional)

- Atleta X
- Atleta Y

Fondamentale ATTACCO (tutti i colpi) – Dettaglio rotazioni:

	P	Vot Eff	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC	
Atleta X	6	6,9 33%	30	1	3%	1	4	13%	4	6	20%	4	13%					15	50%	5	10	
	5	5,3 6%	16	1	6%	1	1	6%	1	8	50%	2	12%	1	6%	3	19%	2	1			
	4	6,8 27%	30	2	7%	1	1	2	7%	2	7	23%	2	7%	5	17%	12	40%	3	9		
	3	6,5 28%	200	8	4%	7	1	17	8%	10	7	65	32%	13	6%	17	8%	80	40%	20	60	
	2	6,3 24%	197	15	8%	11	4	16	8%	13	3	62	31%	15	8%	11	6%	78	40%	21	57	
	1	6,2 19%	180	10	6%	6	4	18	10%	11	7	59	33%	14	8%	17	9%	62	34%	19	43	
Atleta Y	6	6,8 19%	241	19	8%	9	10	22	9%	12	10	48	20%	20	8%	22	9%	110	46%	29	81	
	5	6,5 25%	265	21	8%	14	7	24	9%	14	10	61	23%	31	12%	18	7%	110	42%	33	77	
	4	6,4 25%	243	22	9%	12	10	23	9%	17	6	66	27%	10	4%	17	7%	105	43%	42	63	
	3	6,5 18%	22	2	9%		2	4	18%	1	3	2	9%	2	9%	2	9%	10	45%	8	2	
	2	5,9 19%	21	2	10%		2	2	10%		2	7	33%	2	10%			8	38%	3	5	
	1	6,2 21%	48	4	8%	4		1	2%	1		18	38%	3	6%	7	15%	15	31%	3	12	

Tabella 1

Legenda:

= : attacco errore

/ : attacco murato (punto diretto avversario)

- : attacco che ha consentito ricostruzione avversaria con due uscite

! : attacco murato rigiocato

+ : attacco che ha consentito ricostruzione avversaria di palla alta obbligata o non attacco

: attacco punto

Dall'analisi di questi primi dati si evidenziano le rotazioni rispettive in cui le atlete X e Y (ricettori – attaccanti) risultano essere in prima linea: X in P1-2-3 e Y in P4-5-6. Il numero massimo di attacchi complessivi è stato effettuato dall'atleta Y (265 attacchi) con il palleggiatore in zona 5 e di conseguenza nella stessa rotazione si evidenzia il numero minimo di attacchi effettuati dall'atleta X (16 attacchi). Le due tipologie di atlete sono messe in risalto dalle percentuali di efficienza. L'atleta X ha il maggior picco 33% in P6 e detiene un'efficienza piuttosto costante in p1-2-3-4 con un picco verso il basso in P5 (6%). L'atleta Y invece non raggiunge la massima percentuale di efficienza della collega ma non scende mai sotto il 18% mantenendo una maggiore costanza in tutte le rotazioni. (massima percentuale di efficienza 25% in P4-5 e minima 18% in P3).

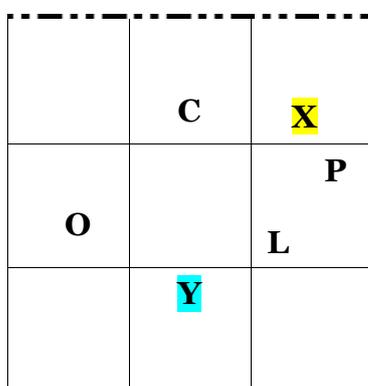
Vediamo ora nello specifico la tabella degli attacchi complessivi realizzati dalle due atlete dopo la ricezione.

Fondamentale RICEZIONE/ATTACCO (tutti i colpi) – Dettaglio rotazioni:

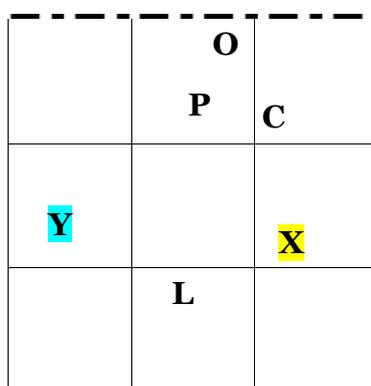
	P	Vot	Eff	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC	
Atleta X	6	6,4	20%	15					3	20%	3		3	20%	3	20%			6	40%	6		
	5	5,6	20%	5									3	60%	1	20%			1	20%	1		
	4	8,6	54%	13	1	8%	1										4	31%	8	62%	8		
	3	7,3	44%	94	2	2%	2		5	5%	5		27	29%	5	5%	7	7%	48	51%	48		
	2	6,2	21%	100	8	8%	8		10	10%	10		29	29%	9	9%	5	5%	39	39%	39		
	1	6,6	28%	80	3	4%	3		9	11%	9		22	28%	6	8%	6	8%	34	42%	34		
Atleta Y	6	7,3	40%	115	5	4%	5		6	5%	6		22	19%	14	12%	11	10%	57	50%	57		
	5	6,6	26%	126	11	9%	11		12	10%	12		27	21%	10	8%	10	8%	56	44%	56		
	4	6,5	26%	111	10	9%	10		10	9%	10		29	26%	3	3%	10	9%	49	44%	49		
	3																						
	2	10	100%	3																3	100%	3	
	1	6	19%	27	3	11%	3		1	4%	1		9	33%	3	11%	2	7%	9	33%	9		

Tabella 2

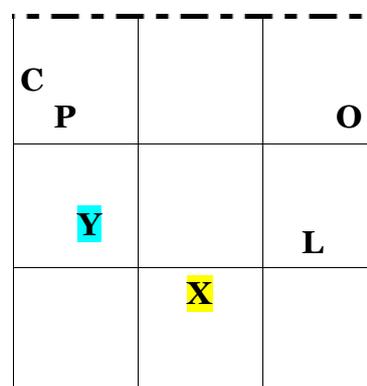
Si rappresenta di seguito il sistema di ricezione della squadra in questione, mettendo in evidenza le posizioni in campo delle atlete X e Y in ogni rotazione. Si sottolinea che l'atleta X ha attaccato solo 5 palle su ricezione in P5 mentre l'atleta Y solo 2 palle in P2 e in P3 non risulta aver mai attaccato su ricezione. La rotazione con maggior efficienza risulta P4 per l'atleta X e P2 per l'atleta Y.



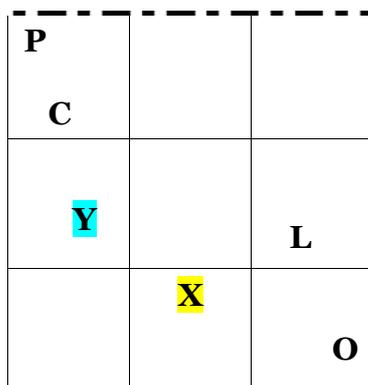
P1



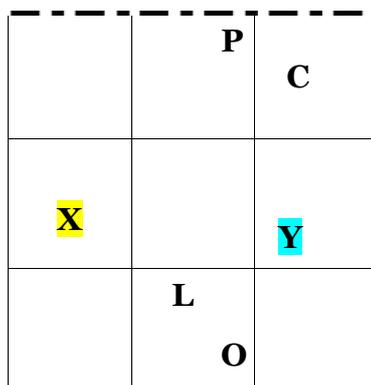
P6



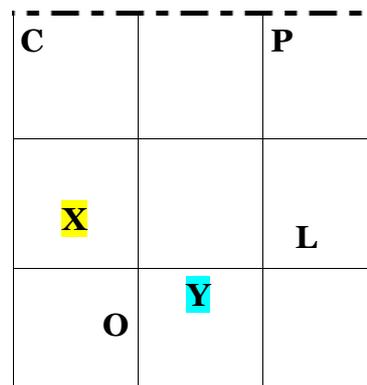
P5



P4



P3



P2

Nb. In P4: Variante ricezione di O e attacco di X dalla 2^ linea in zona 1

L'atleta X viene schierata in formazione a fianco del palleggiatore (secondo la sequenza P-S-C), quindi sull'attacco a due; mentre l'atleta Y a fianco dell'opposto, sull'attacco a tre. Su ricezione l'atleta X attacca 274 palle (rispetto al totale di attacchi: 577) quando è in prima linea e 33 palle (rispetto al totale di attacchi: 76) quando è di seconda linea; mentre l'atleta Y attacca 352 palle (rispetto al totale di attacchi: 749) quando è in prima linea e 30 palle (rispetto al totale di attacchi: 91) quando è di seconda linea.

Analizzare la mole di attacchi in relazione alla posizione delle atlete è dirimente; l'atleta X in P2 attacca il numero massimo di palloni su ricezione (100), mentre l'atleta Y in P5 (126). È poi significativo cogliere le percentuali di positività e negatività rispetto a quelle dell' attacco complessivo paragonando la tabella 1 e 2.

L'atleta X totalizza il numero massimo di palle punto su ricezione nella rotazione con P3 (48 attacchi punto su 94 palle) ed anche il massimo numero di attacchi punto totali nella stessa rotazione (80 punti su 200 palle servite). Il numero massimo di attacchi errore e murati si evidenzia in P2, rotazione nella quale attacca il maggior numero di palloni su ricezione. L'atleta Y totalizza il numero massimo di palle punto su ricezione in P6 (57 attacchi punto su 115 palle) ed il massimo numero di attacchi punto totali in P6 (110 punti su 241 palle servite) ed in P5 (110 punti su 265). Il numero massimo di attacchi errore e murati si evidenzia in P5, rotazione nella quale l'atleta attacca il maggior numero di palloni, su ricezione, mentre nell'analisi globale del fondamentale attacco il numero massimo di errori e murate si riscontra in P4.

Si inserisce la tabella dei dati dell'attacco dopo la difesa delle due atlete in questione in modo tale da presentare un quadro di analisi completo.

Fondamentale DIFESA/ATTACCO (tutti i colpi) – dettaglio rotazioni:

	P	Vot	Eff	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Atleta X	6	7,3	47%	15	1	7%	1	1	7%	1	3	20%	1	7%			9	60%	5	4		
	5	5,1		11	1	9%	1	1	9%	1	5	45%	1	9%	1	9%	2	18%	2			
	4	5,4	6%	17	1	6%	1	2	12%	2	7	41%	2	12%	1	6%	4	24%	3	1		
	3	5,9	13%	106	6	6%	5	1	12	11%	5	7	38	36%	8	8%	10	9%	32	30%	20	12
	2	6,4	27%	97	7	7%	3	4	6	6%	3	3	33	34%	6	6%	6	6%	39	40%	21	18
	1	5,8	12%	100	7	7%	3	4	9	9%	2	7	37	37%	8	8%	11	11%	28	28%	19	9
Atleta Y	6	6,3	18%	126	14	11%	4	10	16	13%	6	10	26	21%	6	5%	11	9%	53	42%	29	24
	5	6,4	23%	139	10	7%	3	7	12	9%	2	10	34	24%	21	15%	8	6%	54	39%	33	21
	4	6,3	23%	132	12	9%	2	10	13	10%	7	6	37	28%	7	5%	7	5%	56	42%	42	14
	3	6,5	18%	22	2	9%		2	4	18%	1	3	2	9%	2	9%	2	9%	10	45%	8	2
	2	5,2	6%	18	2	11%		2	2	11%		2	7	39%	2	11%			5	28%	3	2
	1	6,5	24%	21	1	5%	1						9	43%			5	24%	6	29%	3	3

Tabella 3

La formazione qui presentata è quella maggiormente utilizzata dalla squadra in questione, è evidente che la rilevazione dei dati comprende un numero molto alto di incontri in cui è possibile che le due atlete siano anche state utilizzate in altri modi, o invertite per necessità, cambiando la rispettiva posizione a fianco della palleggiatrice o dell'opposto.

Per cogliere le caratteristiche specifiche di queste due atlete (X - Y) si analizza ora nel dettaglio la tabella relativa alle loro percentuali d'attacco dopo la ricezione della squadra, e quella delle loro percentuali d'attacco dopo la propria ricezione, in modo tale da poter paragonare i dati e individuare a quale categoria di ricettore-attaccante ("A" - "R" - "S") possono essere associate queste due atlete in esame.

Si evidenziano inoltre nelle seguenti tabelle i tipi di palla attaccati in relazione alle rotazioni, la palla alta viene giocata dall'atleta X in 5 rotazioni su 6 (P6-P4-P3-P2-P1), dall'atleta Y in 3 rotazioni su 6 (P6-P5-P4). La palla tesa viene giocata dall'atleta X in tutte le rotazioni e dall'atleta Y solo in zona 6-5-4; mentre la seconda linea impegna l'atleta X nelle zone 6-5-4 e l'atleta Y in 3-2-1.

Si vede dalle successive tabelle che i tipi di palla giocati dopo la ricezione del ricettore attaccante si riducono ad alcune rotazioni.

- **ATLETA "X"**

Fondamentale RICEZIONE/ATTACCO – dettaglio rotazioni – Ricezione di squadra:

	P	Vot	Eff	Tot	=	%	BP	pC	/	%	BP	pC	-	%	!	%	+	%	#	%	BP	pC
Palla Alta	6	6,7	33%	3									1	33%	1	33%			1	33%	1	
	4	10	100%	1															1	100%	1	
	3	5,7	8%	25	1	4%	1		3	12%	3		10	40%	2	8%	3	12%	6	24%	6	
	2	6	21%	24	1	4%	1		1	4%	1		10	42%	4	17%	1	4%	7	29%	7	
	1	3,7	-33%	6	2	33%	2		1	17%	1		1	17%	1	17%			1	17%	1	
Palla Tesa	6	6,4	20%	13					2	20%	2		2	20%	2	20%			4	40%	4	
	5	4,7		3									2	67%	1	33%						
	4	9,7	83%	6													1	17%	5	83%	5	
	3	7,9	57%	69	1	1%	1		2	3%	2		17	25%	3	4%	4	6%	42	61%	42	
	2	6,3	21%	76	7	9%	7		9	12%	9		19	25%	5	7%	4	5%	32	42%	32	
	1	6,9	32%	74	1	1%	1		8	11%	8		21	28%	5	7%	6	8%	33	45%	33	
2^Linea	6	6		2					1	50%	1								1	50%	1	
	5	7	50%	2									1	50%					1	50%	1	
	4	7,3	17%	6	1	17%	1										3	50%	2	33%	2	

Tabella 4

Fondamentale RICEZIONE/ATTACCO – dettaglio rotazioni –Ricezione dell'atleta X:

	P	Vot Eff	Tot	= % BP pC	/ % BP pC	- %	! %	+ %	# % BP pC
Alta	4	10 100%	1						1 100% 1
	3	4,8 -20%	5	1 20% 1	1 20% 1	1 20%		1 20%	1 20% 1
	2	6,6 30%	10		1 10% 1	3 30%	2 20%		4 40% 4
Tesa	6	6,4 20%	5		1 20% 1	1 20%	1 20%		2 40% 2
	4	10 100%	2						2 100% 2
	3	7,6 46%	24		1 4% 1	6 25%	2 8%	3 12%	12 50% 12
	2	5,8 11%	27	3 11% 3	3 11% 3	8 30%	2 7%	2 7%	9 33% 9
	1	6,4 40%	5			3 60%			2 40% 2
2^	5	10 100%	1			1 50%			1 100% 1

Tabella 5

• ATLETA “Y”

Fondamentale RICEZIONE/ATTACCO – dettaglio rotazioni – Ricezione di squadra:

	P	Vot Eff	Tot	= % BP pC	/ % BP pC	- %	! %	+ %	# % BP pC
Alta	6	6,7 27%	33	2 6% 2	2 6% 2	7 21%	6 18%	3 9%	13 39% 13
	5	5,5 7%	30	4 13% 4	4 13% 4	9 30%	2 7%	1 3%	10 33% 10
	4	5,7 3%	36	4 11% 4	5 14% 5	13 36%	1 3%	3 8%	10 28% 10
Tesa	6	7,6 45%	82	3 4% 3	4 5% 4	15 18%	8 10%	8 10%	44 54% 44
	5	7 32%	96	7 7% 7	8 8% 8	18 19%	8 8%	9 9%	46 48% 46
	4	7,1 38%	73	6 8% 6	5 7% 5	15 21%	2 3%	6 8%	39 53% 39
2^	4	6	2			1 50%		1 50%	
	2	10 100%	3						3 100% 3
	1	6 19%	27	3 11% 3	1 4% 1	9 33%	3 11%	2 7%	9 33% 9

Tabella 6

Fondamentale RICEZIONE/ATTACCO – dettaglio rotazioni –Ricezione dell'atleta Y:

	P	Vot Eff	Tot	= % BP pC	/ % BP pC	- %	! %	+ %	# % BP pC
Alta	6	10 100%	1						1 100% 1
	5	6,7 36%	11	1 9% 1		4 36%		1 9%	5 45% 5
	4	4 -29%	7	1 14% 1	1 14% 1	3 43%	1 14%	1 14%	
Tesa	6	7,1 43%	14		1 7% 1	5 36%		1 7%	7 50% 7
	5	6,9 34%	29	3 10% 3	2 7% 2	5 17%	3 10%	1 3%	15 52% 15
	4	7,1 33%	24	1 4% 1	2 8% 2	5 21%	2 8%	3 12%	11 46% 11
2^	2	10 100%	2						2 100% 2
	1	6,4 20%	5		1 20% 1	1 20%	1 20%		2 40% 2

Tabella 7

L'analisi dei dati sopra esposti mette in evidenza:

- Per quanto riguarda l'atleta X si vedono calare le sue percentuali di efficienza in attacco se è chiamata in causa in ricezione nella rotazione con P3 con attacco di palla alta e tesa e nella rotazione con P2 con attacco di palla tesa. Diminuiscono le sue percentuali d'attacco “#” soprattutto in relazione all'attacco di palla tesa in P3-2-1 ed aumentano le percentuali di attacco errore o murato in P3-2 su palla alta.
- Per quanto riguarda l'atleta Y si vedono aumentare le sue percentuali di efficienza in attacco se è chiamata in causa in ricezione nella rotazione con P6-5 con attacco di palla alta, mentre calano in P4; con attacco di palla tesa si mantengono percentuali di efficienza simili (P6: 45%-43% / P5: 32%-34% / P4: 38%-33%) così come per l'attacco dalla seconda linea (P2: 100% / P1: 19%-20%). Le sue percentuali d'attacco “#” aumentano con evidenza su attacco di palla alta, si mantengono piuttosto stabili con attacco di palla tesa ed attacco dalla seconda linea.
- L'atleta X attacca palla alta e tesa con la massima efficienza in P4 se non riceve, ha massima efficienza in attacco dopo la propria ricezione sempre in P4 su palla alta e tesa ed in P5 con attacco di seconda linea.
- L'atleta Y attacca palla alta e tesa con la massima efficienza in P6 sia con ricezione di squadra sia che riceva lei, ed ha la massima efficienza in attacco dalla seconda linea in P2.

Conclusione

Visto l'andamento dei dati, guardando le percentuali di attacco – punto, degli attacchi positivi e negativi, si può concludere che l'atleta X soffre maggiormente quando è chiamata in causa in ricezione, mentre l'atleta Y non subisce “contraccolpi” particolari nonostante riceva. Si può classificare l'atleta X come rientrante nella categoria di ricevitore attaccante di Tipologia “A”, mentre l'atleta Y come un ricevitore attaccante di tipologia “S”.

Per avvalorare ulteriormente la tesi si mettono a confronto i dati ufficiali delle statistiche della Lega Pallavolo Serie A Femminile, in relazione alle due atlete.²⁵

RICEZIONE ATLETA “X”					
Tot.	Err.	Neg.	Prf	Prf %	Effic.
527	23	136	241	45,7	0,41
RICEZIONE ATLETA “Y”					
Tot.	Err.	Neg.	Prf	Prf %	Effic.
361	12	89	182	50,4	0,47

Tabella 8

²⁵ Lega Pallavolo Serie A femminile: dati delle statistiche individuali - stagione 2006/2007.

ATTACCO ATLETA "X"					
Tot.	Err.	Neg.	Prf	Prf %	Effic.
551	32	54	210	38,1	-0,32
ATTACCO ATLETA "Y"					
Tot.	Err.	Neg.	Prf	Prf %	Effic.
602	54	47	255	42,4	-0,33

Tabella 9

L'atleta X ha un'efficienza inferiore rispetto all'atleta Y nel fondamentale di ricezione, l'efficienza del fondamentale d'attacco è pressoché la stessa. Si evince una maggiore specializzazione del ricettore attaccante Y in entrambi i fondamentali, si tratta quindi di un'atleta più completa (atleta di Tipologia "S"), rispetto all'atleta X maggiormente specializzata in attacco (atleta di Tipologia "A").