

L'ATTACCO NELLA CATEGORIA RAGAZZE

di Andres Delgado*

* *Allenatore Nazionale Juniores Femminile e Docente Nazionale FIPAV*

Alla base di tutto il lavoro fatto da noi tecnici ci deve essere un'attenta **ANALISI** del gioco e dei singoli fondamentali.

Questo vuol dire passare ore davanti al video per studiare analiticamente le più forti giocatrici del mondo ed imparare così la tecnica migliore da trasmettere poi alle nostre atlete.

In questo modo possiamo quindi crearci un **MODELLO** dei vari fondamentali e stabilire delle priorità di insegnamento.

Dopo l'analisi e il raggiungimento di un modello, a seconda del livello delle nostre giocatrici, lavoreremo sull'apprendimento del fondamentale (*soprattutto in Under 14*), sul suo consolidamento (*Under 16*), sull'efficienza (*dall'Under 18 in avanti*).

Con gli atleti giovani dobbiamo migliorare una cosa alla volta; i metodi di lavoro per fare questo sono diversi:

- 1. Gioco.**
- 2. Globale** - ripetere molte volte una situazione completa, senza però il gioco.
- 3. Sintetico** - ripetere molte volte una situazione non completa.
- 4. Analitico** - solo un aspetto della tecnica.

Un punto fondamentale dell'apprendimento è il **FEED-BACK**, cioè capire cosa ho fatto bene e cosa non ho fatto bene.

Nell'**Analitico** la risposta per il Feed-Back è l'esercizio stesso: l'esercizio obbliga al miglioramento tecnico, l'allenatore interviene poco.

Nel **Globale** invece la risposta tecnica non è immediata (*si vede solo se ho fatto punto oppure no*): qui l'allenatore deve intervenire molto di più.

In questo caso le giocatrici non pensano all'aspetto tecnico, ma solo al risultato; l'allenatore le deve guidare ad avere una risposta immediata.

In una Under 16 su che cosa dobbiamo puntare?

DOBBIAMO CONSOLIDARE LA TECNICA!

Come possiamo fare?

Con il Globale, il Sintetico e l'Analitico dopo un'analisi delle giocatrici.

Il **TRANSFERT** (*processo importante dell'apprendimento*) viene applicato con il metodo Globale; in esso devo fare cose specifiche in base a quello che accade nel gioco per velocizzare il Transfert.

Modello, Feed-Back e Transfert sono aspetti fondamentali del nostro lavoro.

Quali SISTEMI DI GIOCO applicare a livello giovanile?

Ad alti livelli i sistemi di gioco servono per nascondere i difetti ed esaltare i pregi della nostra squadra, con i giovani è esattamente il contrario: **DOBBIAMO AFFRONTARE I DIFETTI PER CORREGGERLI!**

Per esempio, quale alzata dobbiamo ricercare in Under 16?

Cerchiamo una palla alta che faciliti la schiacciata ma che obblighi anche l'attaccante ad affrontare e risolvere il problema di un muro a due.

In Under 16 inizia la specializzazione: il sistema di gioco più logico per questa età, e che mi da più possibilità per il futuro di avere almeno una palleggiatrice buona, è il 4-2.

Scelgo quattro alzatrici fra quelle che palleggiano meglio, indipendentemente dal resto. Più avanti potrò passare al 5-1.

Come sistema di attacco avrò: palla alta in 4, mezza in 3 ed in 2. Quando la tecnica migliorerà allora potrò spingere di più la velocità del gioco.

Qual è il problema tecnico principale dell'ATTACCO?

Il Tempo! Cambia tutta la tecnica se sono "sotto" la palla.

SCHIACCIATA

Gli **aspetti prioritari** sono:

1. *Ultimo passo effettuato alla massima velocità;*
2. *Baricentro che scende durante l'ultimo passo (angolo nei quadricipiti);*
3. *Colpo con braccio disteso;*
4. *Spalla d'attacco distesa in alto.*

Nei Modelli cambia il tipo di caricamento del braccio d'attacco: uno prevede di portare indietro il gomito all'altezza della spalla, un altro di portare il gomito in alto e la mano dietro la testa.

Nella Nazionale si è scelto la prima tecnica per poter aprire meglio la spalla.

Una tecnica sicuramente sbagliata è quella di caricare dal basso (*si salta meno*).

COLPO SULLA PALLA

Bisogna dare accento, tensione alla mano; anche la mano attacca, non solo il braccio.

La prima cosa da imparare, per quanto riguarda l'attacco, è: **COLPIRE ALTO, FORTE e LUNGO RINCORSA.**

Con il tempo aggiungeremo anche il cambio di direzione d'attacco.

Esercizi utili per l'attacco:

- **MANO** ⇒ *molto muro.*
- **BRACCIO** ⇒ *molto muro e difesa a coppie.*
- **DISTENSIONE SPALLA** ⇒ *attacco piedi a terra sopra la rete.*

PALLA MEDICA

Serve per la meccanica del braccio e ne migliora la potenza (*non lavorano i muscoli antagonisti come avviene invece con gli elastici o la panca nella fase di ritorno del movimento*).

Si deve fare un Pullover a due mani con il movimento che accelera quando la palla medica è quasi arrivata dietro la testa.

Per delle ragazze di Under 16 è consigliabile usare palle mediche da 2 Kg quando si lavora piedi a terra e da 1 Kg quando si salta.

Molto utile per la tecnica è il **2 x 2** (o anche il **3 x 3**) in mezzo campo (*una giocatrice - oppure due - in difesa-attacco, l'altra a rete per*

alzare): la palla viene alzata verticalmente (*non c'è spostamento laterale, è più facile*) e staccata. Devo prendere il tempo, distendere il braccio e tirare lungo rincorsa.

In attacco ci sono due aspetti: la **creatività** e la **tecnica più la potenza**. A questa età va bene la tecnica, non la creatività.

Fare l'esercizio 2 x 2 di prima con la rete più alta è dimostrato che porta le atlete a saltare di meno.

L'attacco deve sempre essere fatto in allenamento alla **MASSIMA POTENZA**. Durante l'apprendimento va bene una velocità minore, ma con tecnica consolidata si deve tirare al massimo, e le donne devono essere stimolate a farlo.

Nell'esercizio di prima ci saranno inizialmente molti errori; **NON CHIEDIAMO DI TIRARE PIÙ PIANO**, ma armiamoci di pazienza e lanciamo palloni.

Gli attaccanti di posto 4 hanno spesso la palla alta che esce dall'asta: in questo modo posso attaccare solo in diagonale. L'alzata ideale invece in posto 4 è una palla alta che cade dentro l'asta.

Quando i centrali hanno appreso la tecnica devono far andare il gomito in alto più velocemente e l'attenzione si sposta più verso la mano; più mano che braccio.

Le giovani, una volta consolidata la tecnica, devono **TIRARE LUNGO RINCORSA**. Aggiungiamo a ciò il **PALLONETTO**.

Esempio di esercizio: attacco solo da posto 4, con la schiacciatrice che su 10 palle deve fare 6 attacchi forti e 4 pallonetti, nell'ordine che vuole.

Quando si comincia a parlare di TRAIETTORIE si deve lavorare sulla MANO più che sul braccio. **È la mano che cambia la direzione di attacco, il braccio è leggibile.**

Aiuta, per questo lavoro, parlare della palla come un orologio: colpire la palla al ore 9 (*colpire sulla sinistra della palla*), a ore 12 (*colpire la palla sopra*) e a ore 3 (*colpire sulla parte destra*).

Questo lavoro sulle traiettorie si allena con l'analitico, con il lavoro a coppie, nel sintetico.

Un attaccante si trova a giocare o con il muro a uno o con il muro a due: vediamo quali colpi sviluppare.

Muro a Uno: si deve cercare maggiormente

te il campo, soprattutto la diagonale. Più avanti, poi, si passerà a lavorare anche sulla parallela.

Muro a Due: ad alto livello la percentuale più alta di attaccanti cerca le mani del muro.

Quali tecniche usare nell'attacco contro il muro a due (*supponiamo di essere un attaccante di posto 4*):

1. Mani e fuori sul posto 2;
2. Mani e fuori sul posto 3;
3. Cercare la parte alta del muro (le dita);
4. Pallonetto;
5. Cercare il campo.

La prima cosa da allenare è il mani e fuori sul posto 2. Per fare questo ci vuole una palla a filo rete.

Se la palla è staccata devo invece cercare le dita del muro. Le giocatrici usano poco il muro, cioè le direzioni fuori campo.

Per poter lavorare bene con il muro devono avere la **PALLA ALTA VICINO A RETE E DENTRO L'ASTA**.

L'ultimo colpo da imparare è la palla appoggiata al muro e rigiocata.

NEL FEMMINILE SI GIOCA MOLTO PALLA ALTA, QUINDI È IMPORTANTE IMPARARE LA TECNICA D'ATTACCO SU PALLA ALTA.

Con le giovani è pericoloso porre l'attenzione principalmente sul risultato della partita.

L'attacco si impara **TIRANDO FORTE E FUORI** (*bisogna cercare la palla lunga in attacco in fondo al campo, non la palla troppo chiusa*).

Se sbagliano non arrabbiamoci, altrimenti tireranno più piano.

La tecnica di attacco tirando piano è completamente diversa da quando si tira forte.

Chiediamo quindi di tirare forte, anche quando si fanno esercitazioni al muro.

