

## L'ATTACCO: CONSIDERAZIONI TECNICO-TATTICHE

*di Roberto Bicego e Stefano Andreoli*

### L'ATTACCO

Per sistema d'attacco intendiamo l'insieme delle strategie e dei movimenti che una squadra mette in atto per concludere in modo vincente un'azione. Queste scelte tattiche sono influenzate in modo determinante dalle capacità fisiche e tecniche degli atleti.

Consideriamo attacco tanto un palleggio angolato o in salto eseguito da un bambino durante una partita di minivolley quanto la potente schiacciata di un atleta di livello internazionale perché entrambi i gesti sono accomunati dallo stesso obiettivo che è la conquista del punto o del cambio palla e rappresenta la finalizzazione del gioco "costruito" da una squadra.

L'attacco nelle sue varie applicazioni costituisce inoltre uno degli elementi più spettacolari della pallavolo in quanto è dato dal risultato della combinazione di potenza, coordinazione ed astuzia. La possibilità data dall'attacco di concludere in modo vincente e spettacolare un'azione rende questo fondamentale il più motivante in assoluto.

Da un punto di vista tecnico l'attacco rappresenta sicuramente il fondamentale più importante in quanto presente sia nella fase punto sia nella fase cambio palla. Per questo motivo e per le difficoltà coordinative che l'attacco implica è il gesto tecnico che richiede maggiore attenzione e dal quale non può prescindere nessun allenamento. La forma d'attacco più comune è la schiacciata. Sia nel gesto tecnico di un principiante sia in quella di un campione sono presenti elementi comuni indispensabili ad una corretta ed efficace esecuzione. Proprio per questo l'insegnamento della schiacciata deve essere inserito fin dai primi allenamenti dei principianti.

### LA SCHIACCIATA ANALISI TECNICA DEI FONDAMENTALI

La schiacciata si compone di una sequenza d'elementi:

- 1) Preparazione e ricerca della palla;**
- 2) Rincorsa;**
- 3) Stacco;**
- 4) Fase aerea;**
- 5) Colpo sulla palla;**
- 6) Ricaduta.**

#### **1) Preparazione e ricerca della palla**

E' tutto quello che precede la rincorsa.

Si tratta di posizionare il proprio corpo nella condizione ottimale in rapporto alla traiettoria della palla, al fine di poter effettuare la rincorsa più efficace. Riuscire a colpire la palla sfruttando al massimo l'accelerazione data da una buona rincorsa e la forza del colpo della mano è possibile unicamente se "partiamo" e "saltiamo" nell'istante giusto. Capire quando dobbiamo anticipare o ritardare il gesto è estremamente complicato e soltanto una buona capacità di lettura della traiettoria e tante ripetizioni ce lo permetteranno.

#### **2) Rincorsa**

E' il momento in cui fa acquistare al corpo velocità orizzontale. Questa velocità deve essere il più possibile elevata, ma non tale da provocare una perdita della coordinazione e del controllo

posturale. La rincorsa comincia solitamente per uno schiacciatore con il movimento in avanti del piede destro con un passo breve e relativamente lento seguito da un passo più lungo e veloce e concluso da un balzo radente, lungo e velocissimo in cui il piede destro e sinistro arrivano in successione a terra con il sinistro leggermente più avanzato per ottenere un maggiore equilibrio. Rincorse effettuate in modo diverso (successione invertita dei passi) anche se non precludono l'esecuzione corretta del fondamentale ne limitano le possibilità in quanto risulta più difficoltoso variare la direzione del colpo d'attacco.

### 3) Stacco

E' il movimento in cui l'accelerazione prodotta dalla rincorsa viene verticalizzata e trasformata in capacità di salto. Lo stacco migliore avviene quando si ha un anticipo dell'appoggio a terra del tallone. Il baricentro del corpo si trova in posizione arretrata e leggermente abbassata per poi essere proiettato verso l'alto nel movimento in cui il piede effettua la rullata, anche in seguito al contemporaneo slancio delle braccia da dietro verso l'avanti alto.

### 4) Fase aerea

Si identifica con il proseguimento dell'azione degli arti superiori che porta il corpo ad assumere una posizione arcuata, onde ottenere un prestiramento (addominali e pettorali soprattutto) e un conseguente maggior sviluppo di forza trasferibile sul pallone. Il movimento del braccio deve essere tale da consentire di colpire la palla nel punto più alto possibile; il braccio che non attacca si alza per primo in direzione della palla, quello che attacca effettua un caricamento per alto dietro.

### 5) Colpo sulla palla

Azione che la mano effettua al momento del contatto con il pallone e che può essere di vario genere:

a) **Schiacciata**: la mano agisce in modo da provocare un incremento di velocità mediante un'azione di "frusta" del polso. Le diverse posizioni con cui la mano impatta il pallone consentono di indirizzare lo stesso con varie angolazioni; si parla quindi di colpi "esterni" e di colpi "interni".

b) **Pallonetto**: il colpo viene effettuato toccando la palla soltanto con le dita che sono leggermente aperte, un leggero movimento del polso consente alla palla di scavalcare il muro avversario.

c) **Smorzata**: si differenzia dalla schiacciata in quanto il movimento finale del braccio viene volontariamente rallentato, la palla viene colpita con meno forza; l'effetto è simile a quello di un pallonetto per quanto riguarda la traiettoria, ma è meno "leggibile".

d) **Contrasto**: è un tipo molto particolare d'attacco, quasi al limite del regolamento; può rivelarsi utile nel caso in cui la palla sia particolarmente vicina al muro avversario e lo si effettua spingendo con forza la palla contro le mani del muro.

### 6) Ricaduta al suolo

Si tratta di renderla meno traumatica possibile. Questa dovrebbe avvenire su entrambi gli avampiedi contemporaneamente. In seguito l'azione ammortizzante viene completata grazie ad un leggero piegamento delle ginocchia.

## ATTACCO DI PRIMO, SECONDO E TERZO TEMPO

Possiamo definire le alzate di primo tempo tutte le giocate che non superano il metro d'altezza sulla rete (in tutta la sua lunghezza) e che possono essere contrastate soltanto saltando a muro in anticipo o contemporaneamente all'attaccante. Lo schiacciatore deve

colpire la palla durante la parabola ascendente, quindi dovrà partire mentre la palla si avvicina all'alzatore e staccare prima che quest'ultimo la giochi.

Le alzate di secondo tempo sono quelle comprese tra il metro e i due metri d'altezza sulla rete. L'attaccante dovrebbe partire quando la palla esce dalle mani dell'alzatore e colpirla all'inizio della parabola discendente. Il secondo tempo dovrebbe impedire di effettuare il muro al giocatore avversario che abbia effettuato un salto sul primo tempo fintato.

Le palle alte, o di terzo tempo, sono quelle che si elevano sopra i due metri, utilizzate soprattutto in fase di contrattacco o, in fase di cambio palla, con ricezione non precisa. Per l'attacco di terzo tempo, lo schiacciatore dovrà partire soltanto quando ha individuato la traiettoria della palla e colpirla nella fase discendente della stessa. Sicuramente la palla alta è quella che implica le maggiori difficoltà di valutazione in rapporto alla traiettoria della sfera. Inoltre, spesso ci si trova di fronte il muro avversario piazzato, composto da 2 o anche da 3 giocatori; per superarlo sono quindi indispensabili doti come la manualità e l'astuzia dell'attaccante unite alle capacità fisiche.

Questa classificazione riguardante l'attacco è valida sia che si schiacci dalla prima sia dalla seconda linea.