

# DIDATTICA DELLA RINCORSA D'ATTACCO

di B. Feltri (Hi-Tech Volley nov-dic02)

---

*Molti autori hanno tentato di definire quali e quanti passi siano necessari per portare l'attaccante correttamente sotto la palla, e scegliere, quindi, il momento migliore per lo stacco ed il salto*

---

## UN PO' DI STORIA

L'importanza dell'attacco, nel gioco della pallavolo trova tutti d'accordo. Ma spesso osserviamo, soprattutto nei giovani atleti, che non sempre il gesto della schiacciata si realizza con l'efficacia sperata. Considerate le quattro fasi del gesto (rincorsa, stacco, fase aerea e ricaduta), in questo articolo cercheremo di analizzare la prima importantissima parte del fondamentale Attacco, vale a dire la "Rincorsa". Fino agli anni '70 si realizzavano dai tre ai cinque passi, con il penultimo passo che preparava allo stacco a piedi praticamente paralleli. Già allora si cominciava a vedere lo stacco ad un solo piede, effettuato però solo dagli uomini e soprattutto da posto 2, al fine di anticipare il gesto e velocizzare il movimento dell'attacco. Ma fu alle Olimpiadi di Monaco 1972 che Giapponesi e tedeschi dell'Est cominciarono a mostrare quella che, negli anni a seguire, diventerà la rincorsa "standard". I passi non vengono più quantificati ma si individuano negli ultimi due appoggi quelli fondamentali. La rincorsa, quindi, diviene sostanzialmente libera ma gli atleti devono curare attentamente gli ultimi due passi, i quali saranno determinanti per il tipo d'attacco da effettuare.

## STUDIO DEL GESTO

Per motivi biomeccanici l'arresto della rincorsa prevede un appoggio finale, per i destrimani, in successione "destro-sinistro", con il piede sinistro più avanti del destro (viene favorita la composizione di forze che, sommate, spingono in alto l'atleta): il penultimo passo sarà effettuato con il piede sinistro, portando l'atleta ad avvicinarsi alla palla e preparare quindi l'ultimo passo che porta all'esplosività del gesto.

In alcuni atleti si può notare come al momento del caricamento, con appoggio destro-sinistro, le ginocchia quasi si tocchino. L'ampiezza di questo appoggio (distanza tra i due piedi) è data dalla velocità di arrivo ma anche dalla forza che esprime l'atleta al momento dello stacco.

L'arrivo in destro-sinistro favorisce il caricamento del corpo portando l'atleta a realizzare un angolo di rincorsa, rispetto alla rete, di 45° circa, aspetto che favorirà anche lo sfruttamento dell'accelerazione orizzontale e l'abbassamento del centro di gravità. Questa posizione favorirà poi, nella fase aerea, la posizione che vedrà la spalla destra più arretrata della sinistra; i piedi, nell'appoggio finale, saranno piazzati in modo tale da poter gestire la forza che dovranno poi esprimere. In questa fase, il piede sinistro ha grande importanza perché, trovandosi leggermente trasversale rispetto alla direzione della rincorsa, realizza un'azione di "tenuta" o "puntello".

## PRIMA E SECONDA LINEA

Vi è una certa differenza tra appoggio finale per un attacco da prima o seconda linea, dato che, in quest'ultimo caso, la velocità orizzontale non crea molti problemi potendo cadere in prima linea (l'azione di "puntello" del piede sinistro è irrilevante).

Lo stesso atleta avrà un comportamento differente in prima linea, in quanto la presenza della rete gli impedisce un salto in lungo. E' ovvio che per atleti mancini tutto lo sviluppo della rincorsa porta ad uno stacco in sinistro - destro (movimento specularmente identico rispetto al precedente).

## L'ECCEZIONE

In esatta contrapposizione rispetto a questa teoria, va sicuramente citata la scuola bulgara che ha fatto scalpore nella sua eccezione, dimostrando con atleti come Ganev, Tonev e la Boijurina che, anche con stacco opposto (rincorsa al contrario), si può diventare atleti di alto livello.

## PROGRESSIONE DIDATTICA

1. Sotto un canestro effettuare dei salti cercando di sensibilizzare lo stacco in destro-sinistro.
2. Come sopra ma evidenziando l'appoggio del piede sinistro nel penultimo passo.
3. Disponendosi sopra un rialzo (gradino, asse di equilibrio...), ci si lascia cadere in appoggio destro -sinistro.
4. Come sopra ma sbilanciando il corpo e, atterrando sul piede sinistro, effettuare subito il passo con arrivo in destro-sinistro.
5. Disporre un tappeto o un ostacolo basso. L'atleta dovrà avvicinarsi all'ostacolo e, con il piede sinistro in appoggio, salterà l'ostacolo per poi atterrare in destro - sinistro.
6. Come sopra ma superando l'ostacolo in appoggio sul piede destro, arrivando sul sinistro e completando la traslocazione effettuando lo stacco in destro-sinistro.
7. Lo stesso ma vicino alla rete, per cominciare a gestire la velocità orizzontale evitando di cadere sulla rete.
8. In maniera continua, salire su una panchina appoggiandovi il piede sinistro e scendere in destro-sinistro.
9. Lo stesso scendendo sul sinistro per esplodere poi nel destrosinistro finale.

