

L'ATTACCO (1^a parte)

A cura del Prof. Mario Sasso (Selezionatore Regionale Maschile Piemonte)

E' il gesto tecnico più completo della pallavolo. Essa presenta molti problemi durante la fase di apprendimento.

Malgrado le difficoltà è il fondamentale che maggiormente affascina i principianti. onde evitare quegli errori che in seguito sono problematici nella loro correzione noi raccomandiamo il suo insegnamento con il metodo analitico (fare uno studio approfondito delle fasi che compongono la schiacciata affrontandole una per volta).

FASI CHE COMPONGONO LA SCHIACCIATA:

La rincorsa

Lo stacco e la fase di volo

Il colpo sulla palla

La ricaduta

LA RINCORSA: comprende generalmente tre passi che devono essere uniformemente accelerati, eseguiti in funzione della traiettoria della palla (altezza e distanza della rete).

All'interno della rincorsa l'ultimo passo riveste maggiore importanza rispetto agli altri: deve essere più lungo e più rapido e gli appoggi dei piedi è preferibile avvengano con destro e sinistro, staccati tra loro.

Durante la rincorsa lo sguardo non deve abbandonare la palla.

L'angolo formato dalla linea della rincorsa con la rete non dovrebbe discostarsi molto dalla perpendicolarità onde favorire l'attacco in tutte le direzioni.

LO STACCO: lo scopo dello stacco è la trasformazione in ascesa verticale della velocità acquisita con la rincorsa.

Il contatto con il suolo deve avvenire con i piedi che fanno una rullata "tacco-pianta-punta".

Il secondo piede di appoggio è preferibile sia appoggiato più avanti del primo (sx-dx per i mancini).

Coordinare lo slancio delle braccia con la spinta delle gambe per aumentare l'elevazione.

FASE DI VOLO: è la risultanza della spinta delle gambe con l'aiuto delle braccia slanciate da dietro per avanti-alto.

Inizialmente le due braccia salgono oltre la testa;

In un secondo momento il braccio che attacca si "arma" con un arretramento di spalla, la mano scende in basso pronta a ripartire verso l'alto.

Il corpo si deve distendere fino ad assumere un arco dorsale, pronto ad esplodere per **aumentare la forza del braccio.**

N.B. a me piace attirare l'attenzione sull'azione del braccio opposto (slanciato bene in alto...) spesso trascurato, ma autore di una azione fortemente equilibratrice dei meccanismi dell'attacco.

IL COLPO SULLA PALLA: avviene al di sopra dell'asse orizzontale della stessa con il palmo della mano, le dita avvicinate che assumono la forma della palla e la avvolgono.

Al momento del colpo sulla palla l'articolazione del polso deve essere bloccata e in linea con l'avambraccio.

Dopo l'impatto sulla palla si opera una chiusura della mano verso il basso per imprimere la traiettoria desiderata.

La forza della schiacciata è in relazione alla velocità del braccio.

LA RICADUTA: in teoria deve avvenire in buon equilibrio, con uno sbilanciamento contenuto verso l'avanti utilizzando tutta la catena cinetica delle gambe per ammortizzare la fase di atterraggio (avampiedi, caviglie e ginocchia).

Il contatto con il suolo è meglio se fatto con i due piedi.

La caduta deve essere tale da permettere al giocatore di partecipare senza ritardi ad una azione successiva.

L'analisi delle fasi che compongono la schiacciata ci fa capire la complessità di questo fondamentale; ogni parte ha la sua importanza e la cattiva conoscenza di una può influenzare in modo negativo la riuscita del colpo. Mi sembra tuttavia, che la cusa più frequente degli errori possa essere imputata principalmente alla rincorsa. Per tanto è fondamentale saper scegliere:

Il momento propizio per iniziare la rincorsa.

Il luogo esatto per lo stacco.

PROGRESSIONE DIDATTICA DI INSEGNAMENTO DELLA SCHIACCIATA

ESERCITAZIONI PER IL COLPO SULLA PALLA

Sensibilizzare il polso: da in piedi, tenendo il gomito piegato si colpisce la palla verso terra "chiudendo" il polso in modo piuttosto violento.

Sensibilizzare il gomito: da in piedi, portare il gomito all'altezza della spalla, piegarlo completamente all'indietro, richiamando la mano verso l'alto, quindi estendere l'avambraccio con forza frustando il polso.

Eeguire il movimento della schiacciata con una palla medica attrezzata, simulando il movimento completo del braccio.

Simulazione del colpo contro il muro, fermando inizialmente la palla ogni volta, in forma successivamente continuata.

In coppia ad una certa distanza: inviarsi la palla in schiacciata con i piedi per terra,

facendola rimbalzare per terra.

Come l'esercizio precedente, con esecuzione in salto.

ESERCITAZIONI PER RINCORSA E STACCO

Studio dell'ultimo passo della rincorsa: dare la massima importanza al contatto al suolo con il tallone e l'appoggio successivo DX-SX (SX-DX per i mancini).

Usare in questa fase espedienti quali: caduta da un gradino di circa 30 cm. o superamento di un piccolo ostacolo.

Aggiungere progressivamente altri passi, ricercando soprattutto l'automatizzazione dello stacco e l'allungamento dell'ultimo passo.

In questa prima fase le esercitazioni terminano con lo stacco da terra, curando lo slancio delle braccia ed il salto quanto più possibile verticale.

Al termine della rincorsa afferrare alla massima altezza il pallone lanciato dal tecnico.

ESERCITAZIONI DI SINTESI

Eseguire la rincorsa e attaccare la palla lanciata da parte del tecnico (1° tempo).

Autoalzarsi la palla e schiacciare nel campo opposto (inizialmente con rete bassa) senza rincorsa, ma avendo cura di staccare con DX-SX.

Autoalzarsi la palla dalla linea dei 3 mt., rincorsa, stacco e colpo d'attacco.

Lancio della palla da parte del tecnico. Gli atleti fanno un passo di rincorsa ed effettuano la schiacciata.

Come l'esercizio precedente, con due passi di rincorsa.

Come l'esercizio precedente, ma l'allenatore varia altezza e luogo del lancio.

Schiacciata su alzata di un alzatore, dopo passaggio.

ESERCITAZIONI PER LA DIREZIONE DELLA SCHIACCIATA

Il giocatore effettua delle schiacciate, evitando il muro fisso di un compagno in piedi su un tavolo dall'altra parte della rete.

Lo stesso esercizio con due compagni a muro. Questi nel momento in cui lo schiacciatore è in volo alternativamente abbassano le mani per costringere l'attaccante ad usare il colpo in parallela o in diagonale.

Lo stesso esercizio con la variante che se l'attaccante vede muro a due è obbligato a fare il pallonetto.

Usare vari tipi di rincorsa (verticale, più o meno inclinata) e chiedere di attaccare su bersagli posti nel campo con scopi e finalità precise.

Lo stesso esercizio con la presenza fissa di una persona a muro. L'attaccante deve evitare il muro ed indirizzare l'attacco su uno dei bersagli non protetti dal muro.

CONSIGLI PRATICI

Con i principianti si deve usare il lavoro analitico, curando molto i particolari: importanti anche senza palla (vedi la distensione del braccio di attacco, lo slancio delle braccia nella rincorsa, il doppio appoggio, l'arretramento della spalla che attacca, ecc.).

Associare comunque frequentemente il lavoro globale, mettendo però sempre l'accento su un particolare: rincorsa, colpo sulla palla, direzione o altro.

Nella fase di apprendimento lavorare con la rete più bassa per facilitare la riuscita.

Non stancarsi di fare correzioni, onde evitare l'instaurarsi di difetti pericolosi da togliere in seguito.

Nella fase di apprendimento non conta la potenza dell'attacco, ma la corretta esecuzione del gesto tecnico.

Quando il gesto tecnico sarà corretto, bisognerà soffermarsi sulla precisione dell'attacco.