

## Allenare l'attacco

Mi sembra opportuno affrontare l'argomento partendo dall'esperienza che stiamo riscontrando quotidianamente allenando ragazze in età giovanile, in particolare quelle che attualmente fanno parte del Club Italia. Tutti sappiamo che la schiacciata è l'azione di gioco più complessa, più difficile da imparare, determinata da diversi fattori, sia tecnici, sia fisici, sia coordinativi. La tecnica ha diverse componenti che devono essere analizzate in ogni particolare: rincorsa, caricamento, stacco, salto, colpo sulla palla, ricaduta. Parallelamente con l'apprendimento tecnico diventa determinante una adeguata preparazione fisica che dia la possibilità alle nostre giocatrici di allenare un numero alto di ripetizioni cercando di evitare infiammazioni dei tendini con esercizi di prevenzione, ed uno sviluppo muscolare mirato alla potenza per poter col tempo migliorare la prestazione.

Il **primo obiettivo** che ci siamo posti dal punto di vista tecnico è consolidare la tecnica di base, che in linea generale possiamo indicare nei seguenti aspetti prioritari: colpire la palla bene nel giusto tempo, non entrare sotto la palla, distendere braccio-spalla, usare bene il polso, "aprire" prima di colpire la palla, l'ultimo passo di rincorsa. Per fare questo abbiamo usato esercizi prevalentemente **analitici**: attacco contro il muro, attacco e difesa a coppie (questi due esempi senza salto), mezza palla lanciata dall'allenatore dove uniamo tutta la tecnica, o lo stesso esercizio con l'appoggio della stessa giocatrice che attaccherà e l'alzata della palleggiatrice. La palla "mezza" e "verticale" facilita la scelta del tempo giusto e quindi diventa più facile per la giocatrice fissare l'attenzione sui particolari tecnici. Il colpo sulla palla (la corretta utilizzazione del polso) è l'aspetto tecnico che riscontriamo abbia più bisogno di attenzione, accanto alla scelta del tempo, che determina la corretta utilizzazione della tecnica. Un altro esercizio analitico molto usato è l'attacco della palla "veloce" lanciata dall'allenatore, che serve innanzitutto per l'accelerazione del braccio e l'utilizzazione del polso (è molto importante saltare distanti dalla rete).

Nel momento in cui vedevamo consolidata la tecnica di base, ci siamo posti come **secondo obiettivo** "i colpi" o "i cambi di direzione". È consigliabile affrontare uno alla volta. Noi ad esempio stiamo lavorando da quasi un mese "solo" il colpo verso sinistra, per essere più chiaro il colpo del posto 4 quando sceglie il lungolinea o il "mani e fuori", dove invece di colpire la palla sopra, si colpisce sopra e leggermente a destra, in pratica il cambio di direzione si fa con la "mano". Si ripetono poi gli stessi esercizi analitici sopra proposti, allenando però il colpo verso destra, usando "bene" appunto, la mano.

In situazione **sintetica** (che assicura anche un alto numero di ripetizioni) utilizziamo esercizi che riproducono o una situazione parziale di cambio palla, come ad esempio: ricezione o bagher di appoggio, alzata e attacco; o una situazione parziale di

## 2 - Allenare l'attacco

contrattacco, come ad esempio: difesa della diagonale stretta in posto 4,alzata e attacco, sempre provando il tipo di colpo al quale diamo priorità.

La situazione **globale** permette alle giocatrici di rendersi consapevoli dei motivi per cui dobbiamo analizzare le tecniche che vengono scelte. Non abbiamo fretta di trasferire alla situazione reale le tecniche analizzate, quindi l'allenamento in situazione globale viene dosato con molta attenzione, dando priorità all'analisi tecnica.

Concludendo è molto importante prima di iniziare ad allenare i colpi di attacco che la tecnica di base sia ben consolidata. Il "tempo" condiziona la tecnica.

di Andy Delgado