

## LA FAST

(di C. Casadio - Supervolley 2/2001)

La "FAST" è una esecuzione d'attacco in 1° e 2° tempo che consiste nell'eseguire la rincorsa con una successione di passi, che culminano con uno stacco ad un solo piede. Questa tecnica è praticamente riservata ai soli giocatori destrorsi che andranno ad eseguire lo stacco con il piede vicino alla rete, cioè il sinistro.

Per i giocatori mancini, che sono una minoranza, è una palla che non ha un'utilità tattica, in quanto la potrebbero utilizzare scorrendo da destra verso sinistra e quindi con scarsa applicazione pratica.

La "FAST" è ormai diffusissima nella pallavolo femminile mentre in quella maschile è rarissimo vederla applicata. Con la sua introduzione è aumentato considerevolmente il peso offensivo dei centrali nelle situazioni di "attacco a 2", cioè con alzatore in prima linea. Infatti, scorrendo da destra verso sinistra della rete con grande rapidità, i centrali risultano più difficilmente marcabili dal muro.

Un altro vantaggio è rappresentato dall'allargamento che si determina nei giocatori a muro avversari, andando a rendere vana la tattica di muro in "lettura" utilizzata di solito con grande profitto contro gli attacchi in 1° e 2° tempo per linee interne; questo inoltre apre grandi possibilità all'attacco di 2 linea dalla zona 6, che senza una buona fast sarebbe contrastabile anche dal muro a 3.

### TIPI DI TRAIETTORIE ATTACCABILI CON LO STACCO A UN PIEDE

Sono quattro gli attacchi più utilizzati con questa modalità di stacco, due di 1° tempo e due di 2° tempo.

#### **Primo tempo vicino all'alzatore (fig. 1)**

La palla viene impattata subito oltre le spalle dell'alzatore e viene colpita in fase ascendente. Lo stacco deve essere effettuato prima di allinearsi con l'alzatore, perché il salto in lungo che sempre si verifica in questo tipo d'attacco ci porterebbe ad allontanarci dalla palla.

#### **Primo tempo con traiettoria lunga (fig. 2)**

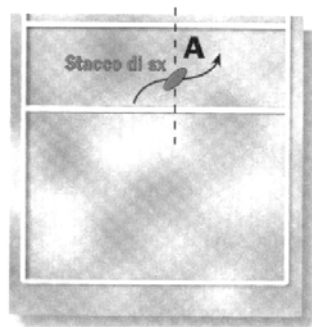
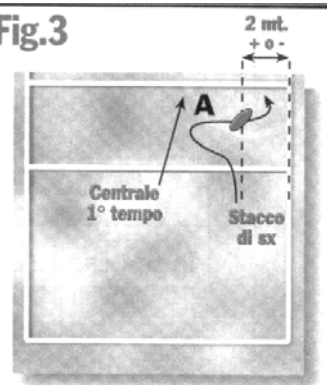
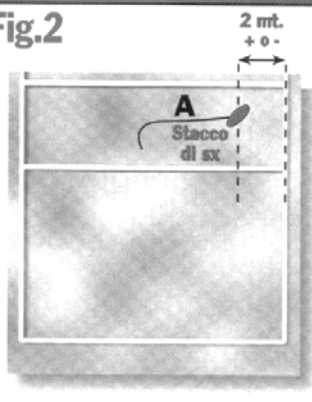
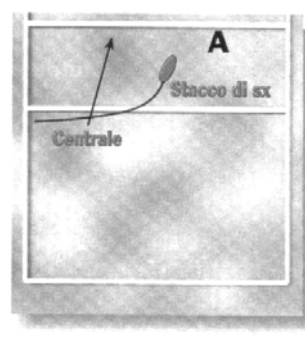
La palla "insegue" l'attaccante e deve essere colpita ad 1 metro circa dall'astina per garantire al giocatore tutte le direzioni. Lo stacco deve essere effettuato 2 metri circa dentro il campo e la ricaduta deve avvenire in campo. Se non si rispetta questa regola, ci si allontana dalla palla durante la fase di volo o la si colpisce oltre l'astina, limitando l'attaccante nelle direzioni ed annullando le sue possibilità di fare il mani-fuori. Il centrale deve essere già in piena accelerazione e oltre l'alzatore quando questo tocca la palla per palleggiarla, in modo che venga rispettato il concetto che sia la palla ad inseguire l'attaccante. E proprio grazie a questo che la fast è difficilmente marcabile con il muro a due, in quanto viene seguita preventivamente dal posto 4 ma non dal muro centrale che, oltre a compiere sicuramente un muro scomposto, lascerebbe grandi corridoi agli altri attaccanti.

#### **Secondo tempo (fig. 3)**

La traiettoria è lunga come la precedente in modo da colpire la palla ad 1 metro dall'astina, ma la parabola è più accentuata risultando così un secondo tempo. L'attaccante "insegue" la palla. E facilmente associabile a finte di direzione di rincorsa e viene eseguita prevalentemente dal posto 2.

#### **Secondo tempo eseguito dal posto 4 (fig. 4)**

E' una traiettoria che permette all'attaccante di posto 4 di colpire la palla tra l'alzatore ed il centrale che fa la tesa al centro. Anche questo attacco è associabile a finte e la rincorsa ad un piede permette di partire all'ultimo istante sorprendendo il muro.

**Fig.1****Fig.3****Fig.2****Fig.4**

## ANALISI TECNICA

### Tempo

Per ogni traiettoria c'è il giusto momento per iniziare la rincorsa. Nella fast le variabili che influenzano il tempo sono maggiori rispetto agli altri attacchi.

### Rincorsa

Si compone di una successione di passi variabili perché dipende dalla situazione dalla quale proviene l'attaccante, cioè dal muro, dalla difesa, dalla ricezione, ecc. Deve iniziare col tempo giusto e la sua velocità deve essere progressiva, con l'ultimo passo lungo e veloce. Deve essere più o meno parallela alla rete ma terminare con una leggera chiusura della linea di rincorsa andando ad appoggiare il piede di stacco più vicino alla rete rispetto agli altri.

### Stacco

Lo stacco avviene con il piede sinistro che frena la velocità della rincorsa e la trasforma in elevazione con un'azione tacco-punta. Deve essere effettuato distante da rete. Il piegamento sulla gamba di stacco è minimo.

### Fase di volo

Durante il salto, il giocatore eseguirà una rotazione sul proprio asse longitudinale verso sinistra, in modo da correggere la posizione del corpo che al momento dello stacco vedeva il giocatore con la spalla sinistra a rete. Questo darà al giocatore tutte le direzioni d'attacco e la massima altezza di palla possibile. Il salto è in lungo ma la ricaduta è in campo.

### Colpo

I colpi sono caratterizzati dal caricamento alto del braccio e dalle direzioni determinate dalla mano di chi attacca e non dalla sbracciata:

- Colpo con frustata di polso al centro della palla
- Colpi con frustata di polso ai lati della palla
- Colpo floating
- Colpi contro il muro e fuori

## **Vantaggi**

- 1) Sulla FAST, è difficile impostare il muro, perché la rincorsa è parallela alla rete e non si sa dove avverrà lo stacco con certezza. Alcuni giocatori, infatti, alternano continuamente il primo tempo lungo a quello corto colpito subito dietro le spalle dell'alzatore, quindi risulta problematico seguire l'attaccante. Nei primi tempi con rincorsa tradizionale, è più facile intuire dove avverrà lo stacco dell'attaccante, in quanto il prolungamento della linea della rincorsa andrà ad intersecare la rete in un punto preciso diventando così un ottimo riferimento.
- 2) Il muro è costretto a seguire preventivamente chi esegue la FAST, liberando così spazi agli altri giocatori. Per questo motivo, la tattica di muro in lettura non ha per la FAST la stessa efficacia che ha per gli altri primi tempi giocati per linee interne.
- 3) E' immarcabile con muro a due perché oltre ad essere richiesto uno spostamento preventivo, la rincorsa è talmente rapida che il centrale che prova a raddoppiare rischierebbe di eseguire un muro tecnicamente scomposto e quindi dannoso. La tattica individuale è quella migliore: sarà il posto 4 a gestire il proprio piano di rimbalzo mentre il centrale andrà a difendere il pallonetto corto.
- 4) Consente una grande mobilità al centrale, che con la FAST può tranquillamente murare in posto 4 per poi contrattaccare dalla zona 2, cosa che con una rincorsa tradizionale non sarebbe possibile.
- 5) Si associa molto bene con finte e cambi di direzione.
- 6) A mio avviso è l'attacco nel quale, ritardando o anticipando con il braccio, si può maggiormente modificare il tempo. Questo perché con il salto il giocatore vola con la stessa traiettoria della palla.
- 7) È possibile utilizzare maggiormente in ricezione il centrale in prima linea.

## **Svantaggi**

- 1) E' di difficile apprendimento, non tutti i giocatori si adattano a questo tipo di rincorsa.
- 2) È necessario disporre di una ricezione o di un appoggio perfetti.
- 3) Anche per l'alzatore è una palla complicata, si deve instaurare un'intesa perfetta con l'attaccante. Può spesso capitare, soprattutto in contrattacco, che l'alzatore serva l'attaccante senza vederlo partire, in particolar modo se è l'opposto ad eseguire la FAST.

## **CONSIDERAZIONI SULLA DIDATTICA**

Il primo aspetto di cui ci si deve preoccupare è la rincorsa. In pratica, la rincorsa assomiglia tantissimo al 3° tempo nel basket e alla rincorsa del salto in alto. Inizialmente si deve insegnare all'atleta a correre a velocità progressiva e a staccare ad un piede solo. Allo scopo di non mettere troppe nozioni insieme, lo si farà senza curarci di analizzare una palla in fase di volo. Può servire, almeno inizialmente, lanciare una pallina da tennis in modo da far sentire l'esigenza di caricare il braccio a gomito alto. Consiglio di segnare il punto ideale di stacco con il nastro adesivo.

Parallelamente a questo lavoro, contro una parete si può cominciare ad allenare il colpo sulla palla, che pur non essendo sostanzialmente diverso dagli altri 1° tempi, è preceduto da uno slancio e un caricamento associati ad una rotazione verso sinistra sull'asse longitudinale. L'atleta si preparerà con il fianco sinistro rivolto alla parete, piede destro avanti e sinistro arretrato, palla nella mano sinistra e braccio d'attacco quasi completamente caricato. Nello stesso momento nel quale si effettuerà il lancio, il piede sinistro avanzerà fino al punto di stacco ed eseguirà l'azione tacco-punta ma limitandosi a distribuire il peso del corpo sull'avampiede senza però eseguire il salto. Il ginocchio della gamba destra viene richiamato in alto per ottimizzare il movimento e renderlo il più specifico possibile.

La palla va colpita dopo la rotazione verso sinistra sull'asse longitudinale. È importante che sia colpita in ascesa. La palla deve essere sempre fermata e il giocatore ripete dalla posizione iniziale. Con la stessa metodologia si possono allenare i colpi speciali e cioè la frustata sulle parti laterali della palla. Questo lavoro alla parete viene eseguito quotidianamente anche da atleti di alto livello. Quando il giocatore comincerà a saltare con una certa naturalezza possiamo iniziare a fargli colpire la palla in salto, prima con palla sospesa e ferma, poi con parabole sempre più allungate. Sarà però il lavoro con l'alzatore il più importante, è quindi opportuno non impegnare il giocatore in progressioni lunghissime ma arrivare il prima possibile alla situazione reale.