

Corso di aggiornamento di Cavazzate (Vicenza)  
dicembre 1999

Appunti di Riccardo Marchesi

**Fondamentali di base:**

**L'ATTACCO**

**Relatore prof. Bosetti**

(naz. Juniores Femminile)

# L'ATTACCO

## *Principali problematiche*

L'attacco deve essere considerato come tema permanente di ogni seduta di allenamento.

Ore di lavoro specifico sull'attacco della nazionale juniores femminile:

- ◆ primo anno:       **48h**
- ◆ secondo anno       **51h**

Siamo troppo carenti nel colpo sulla palla: manca azione di frusta del polso compromettendo la capacità di direzionare la palla.

Principi dell'attacco:

1. più aggressività che creatività;
2. tempo con palla condiziona altri aspetti tecnici;
3. colpire alto;
4. attaccante può chiudere il polso quando vede zone libere, altrimenti tira sul muro;
5. colpire più forte e variare volutamente il tempo sulla palla;
6. insegnare a direzionare la palla dove si vuole;
7. atleta deve avere almeno un colpo forte;
8. avere una buona varietà di colpi.

I punti 4, 6 e 8 dipendono dal polso.

Nell'attacco: forte azione di chiusura del polso.

Un buon attacco comincia dalla rincorsa.

## *Diversi tipi per il caricamento del braccio:*

- ◆ tiro con l'arco (gomito in alto);
- ◆ circolare (braccio basso, gomito 90°);
- ◆ circolare (braccio alto, gomito 90°);

Ogni tecnica deve seguire precise norme comuni:

- ◆ colpo descrive arco di cerchio (traiettoria circolare) non una linea retta;
- ◆ colpire con una frustata, non con una bastonata;
- ◆ colpire la palla nel punto più alto e sollevare la spalla;
- ◆ colpire la palla nel punto più alto e usare polso per mettere la palla dove voglio;
- ◆ all'impatto: peso torace sulla palla (da dietro a avanti):

## *Modello usato:*

### Schiacciatrici

No gomito abdotto! → Gomito alto!!

Carico: extraruotato con gomito è più alto della spalla e portato dietro

Scarico: anteposizione spalla e gomito con massima estensione verso l'alto per velocizzare l'azione.

Fattori di scelta del modello:

- ◆ spalla non ancora così forte per movimento ampio
- ◆ scelgo variazione tempo (gomito è già più alto)
- ◆ posso concentrarmi maggiormente su azione di frusta avambraccio-polso
- ◆ facilita colpo a braccio disteso con palla più alta possibile.

### Centrali

Gomito alto (non si fa a tempo ad andare indietro), ma meno caricato: usare molto il polso (alta direzionalità anche se comprometto forza).

## *Tipologia colpo Under 16*

Colpo di frusta:

- ◆ centro palla
- ◆ sulla parte destra della palla
- ◆ sulla parte sinistra della palla

Pallonetto:

- ◆ (lob) con palmo della mano
- ◆ con le dita

Contro il muro:

- ◆ mano fuori
- ◆ appoggio e copertura

Fuori muro:

- ◆ parallela

- ◆ diagonale lunga
- ◆ diagonale stretta

imparare a gestire questi colpi non significa necessariamente tirare forte!!

Fuori muro:

Schiacciatrici:

- diagonale
  - lunga su rincorsa
  - stretta col polso
- parallela
  - torsione del busto
  - torsione del polso
- sopra muro
  - colpo di polso

Centrali:

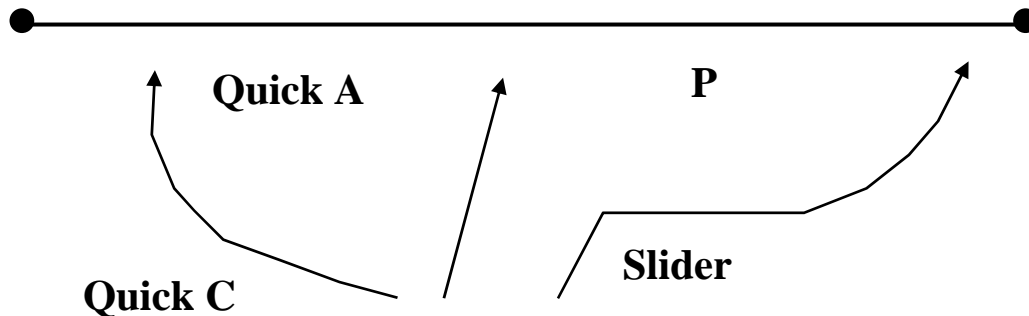
- lungo sulla rincorsa
- lungo direzione opposta alla rincorsa
  - torsione del busto
  - torsione del polso
- stretto su rincorsa con torsione polso
- stretto con direzione opposta rincorsa con torsione polso

Varietà dei colpi:

- contro muro esterno
  - punta dita
  - parte laterale muro
  - parte laterale avambraccio
  - torsione verso esterno
  - ritardo il colpo
  - pallonetto sulle dita e avambraccio

- appoggio e copertura
- appoggio fuori verso l'esterno

Insegnare varietà di tempo di attacco → 1° tempo:



(nella slider la giocatrice deve sempre cadere dentro il campo e su due piedi onde evitare infortuni).  
 Fare attenzione che ci sia disponibilità dei centrali per il contrattacco, altrimenti si crea troppa pigrizia mentale delle atlete.

Nota Bene: le attaccanti devono avere una costante ricerca della direzionalità della palla, non della forza.

Nel riscaldamento ricordiamo di scaldare anche il pallonetto.

### *Parte pratica – esercizi*

Per il lavoro del polso → precisione!!

A coppie autoalzata e attacco

Difesa e attacco

Attacco con rotazione spalla dell'attaccante

Come sopra in salto

Attaccante a rete, carrello accanto:

schiacciata a piedi a terra verso il fondo del campo avversario (palla deve rimanere in campo!)

Negli esercizi per la schiacciata possiamo introdurre anche **l'elastico** (costringe il gomito in alto)

Attaccante con elastico di fronte, carrello accanto:

Att. schiaccia per terra i palloni dati dall'allenatore passando sopra l'elastico (h 160 – 190) —> velocità di braccio e chiusura

Polso sciolto:

dita prendono avambraccio

Riscaldamento del salto, progressione:

1. salto muro senza spostamento
2. salto muro con spostamento
3. salto per attacco

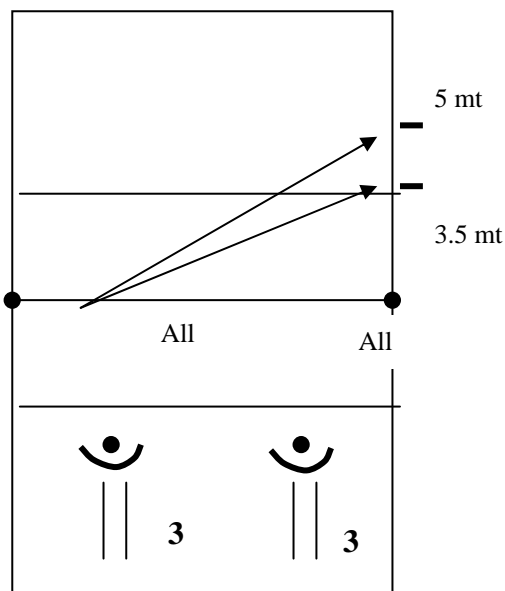
### Cubano:

attacco su alzata dell'allenatore:

giocatore lancia palla all'allenatore e parte, all. dà subito palla dal basso verso l'alto sulle mani dell'attaccante.

Anche con obiettivi in attacco (p.e. diago stretta).

Le cubane lo usano in riscaldamento e con la rete a 2.43



Palla deve uscire fra 5 mt e rete, poi introduco la chiamata dell'attacco (5mt e 3.5 mt) ritardandola sempre più.

Tipico per fine allenamento.

Altro esercizio cubano:

rete 2.45 h, campo 6 mt, 10 attacchi bene con:

- nastro rete = -1
- fuori = 0
- a rete = ricomincio da capo

come con gioco 4 vs 4 con alzatori fissi, attacco unidirezionale:

nel campo d'attacco:

attaccanti in 4, 2 (o 1, 5), alzatore sotto rete, difensore in zona 6 per appoggio (A):

nel campo di difesa:

difensori prendono 1, 6, 5, un giocatore sotto rete ©.

C piazza su A, alzata, attacco su difensori; dopo difesa C piazza su A, (back).

Obiettivi: gioco continuo, precisione, tiro sui giocatori.

3 vs 3 (alzatori fissi) con attacco da 2<sup>a</sup> linea dichiarato da allenatore.

Dovrebbe durare 3' - 4' continuo senza che palla cada. Attacco di precisione.

Dopo aver imparato a direzionare bene la palla, tiro contro il muro.

Metà campo per il lungo:

1 vs 1 con palleggiatore, attaccante tira con piedi a terra da dietro i 6 mt.

Poi allungo linea di attacco (12 mt)

Lo possiamo proporre anche senza alzatore (difesa in bagher sulla testa e tiro).