

## 1 - ATTACCO SU PALLA ALTA A LIVELLO GIOVANILE MASCHILE

### ATTACCO SU PALLA ALTA A LIVELLO GIOVANILE MASCHILE

- Secondo Valdo l'attacco è un fondamentale molto importante perché è il più difficile da realizzare a causa dell'alto contenuto di capacità coordinative che richiede. Nonostante le difficoltà che presenta è molto gratificante soprattutto a livello giovanile maschile. La prima cosa che chiedono i maschi è quella di schiacciare.

E' stato un errore continua Valdo, almeno a livello maschile, eliminare il campionato U14, è un dato di fatto che i maschi a livello di U13 non sono ancora preparati per affrontare un campionato, spesso iniziano a giocare a questa età. Probabilmente diventerà il campionato U15 il primo campionato a livello maschile.

**Inizio del lavoro:** alcuni ragazzi appartenenti ad alcune società di Brescia, selezionati a livello provinciale e regionale iniziano il riscaldamento senza palla che si svolge in modo classico.

- Attacco in palleggio a coppie, questo lavoro lo si può inserire nella fase iniziale del riscaldamento.
- Gioco 2 contro 2 a rete in palleggio delimitando una zona di gioco. E' importante che la palla sia "**FACILE**" per il compagno e "**DIFFICILE**" per l'avversario. Si deve già nei primi esercizi far capire ai giocatori di mandare la palla dove non ci sono gli avversari.

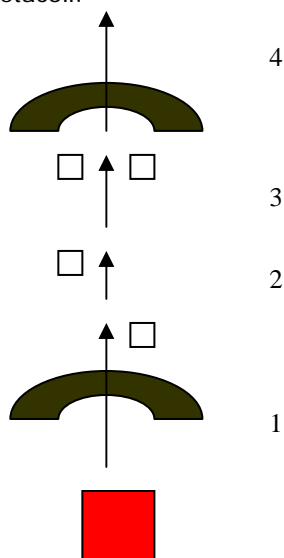
La mobilità generale è fondamentale per una buona riuscita di tutti i fondamentali, inoltre prosegue Valdo è bene focalizzare durante una allenamento a livello giovanile una sola cosa, non dare troppe informazioni per evitare confusione nel ragazzo.

- Es. di attacco di seguito contro un muro. L'allievo deve focalizzare che la palla, presa alta deve "**GIRARE**".
- Esercizi per l'ultimo passo della rincorsa. E' la fase più importante della rincorsa, si deve eseguire utilizzando il passo **DX SX** o **SX DX** e poi saltare verso l'alto, l'ultimo passo deve essere lungo, si possono mettere a terra dei tappeti e farli superare dai ragazzi prima di effettuare il salto.
- Come sopra aggiungendo un passo di rincorsa.
- Un altro esercizio interessante molto utilizzato da Valdo è la rincorsa con ostacoli posti a 30-40 cm di altezza:

La sequenza dell'esercizio è la seguente partendo dalla zona rossa

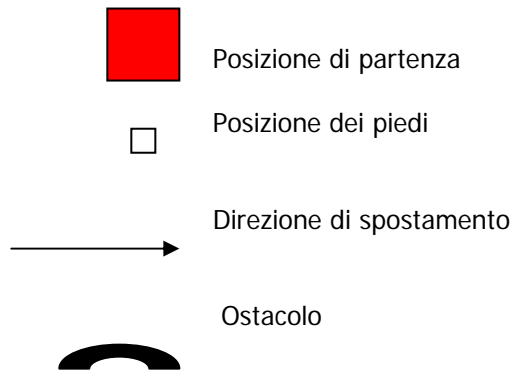
- 1 Salto a piedi uniti
- 2 Arrivo sul piede sinistro.
- 3 Passo destro sinistro.
- 4 Salto con arrivo sul destro.

Evidentemente si può eseguire l'esercizio anche con i piedi che appoggiano al contrario e con più ostacoli.

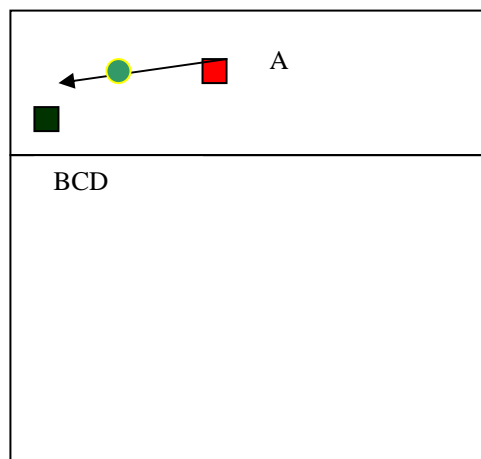


## 2 - ATTACCO SU PALLA ALTA A LIVELLO GIOVANILE MASCHILE

Legenda



- Il giocatore A o l'allenatore lanciano la palla a 2-3metri dalla rete. I giocatori B-C-D a turno colpiscono la palla mandandola nel campo avversario tenendo i piedi a terra (senza la fase di salto)



- Gli allievi, da soli con una mano sistemano la palla e con l'altra slanciando l'Arto superiore la colpiscono verso il basso facendola rimbalzare dal pavimento.
- A rete con l'allenatore su una sedia lancio della palla e attacco in salto da parte dell'allievo. E' meglio schiacciare fuori che in rete.
- Attacco con pallina da tennis.
- Alcune palline da tennis sono messe in campo a varie distanza dalla rete. L'allievo dopo averne afferrata una esegue una rincorsa (non importa di quanti passi) e saltando la lancia nel campo avversario. Torna ne afferra un'altra e così di seguito.
- A coppie, con la palla un allievo la lancia all'altro che attaccando cerca di colpire le ginocchia di chi gli ha lanciato la palla.

Nelle giovanili per eseguire in modo corretto l'attacco può bastare un passo di rincorsa prima di eseguire il passo destro sinistro.

Nell'attacco l'arco dorsale è ammesso solo su palla alta.

### ESERCIZI GLOBALI

- Gioco 3 contro 3 con attacco dalla 2 linea senza saltare.
- Gioco 2 contro 2 , chi perde esce, il cambio di squadra avviene in movimento.

### **3 - ATTACCO SU PALLA ALTA A LIVELLO GIOVANILE MASCHILE**

- Gioco 2 contro 2 utilizzando metà campo. Chi attacca si ferma a palleggiare e chi ha palleggiato arretra per difendere ed attaccare.

#### TEMPI DELL'ATTACCO

Primo tempo: Stacco quando la palla è sulle mani del palleggiatore.

Secondo tempo: Ultimo passo quando la palla esce dalle mani del palleggiatore.

Terzo tempo: si parte quando la palla è nel punto di massima altezza, è importante eseguire l'ultimo passo all'ultimo momento.

Enzo Valdo