

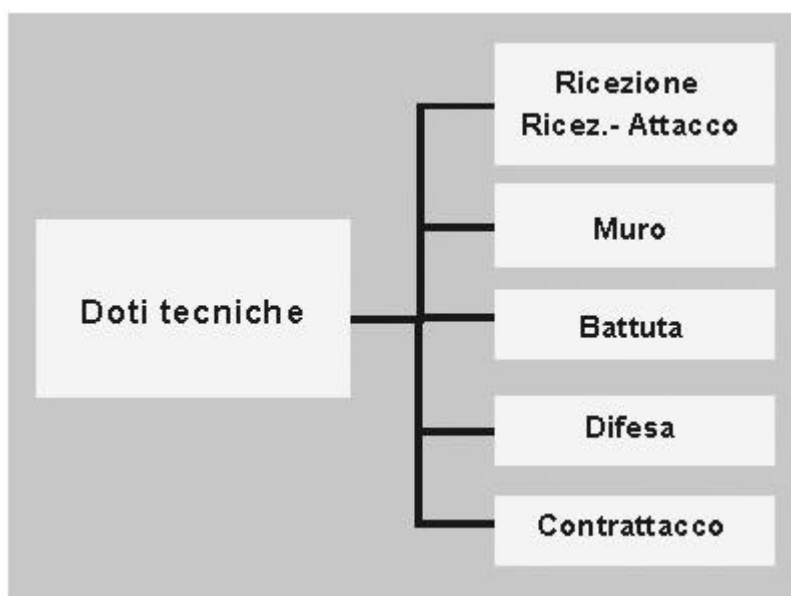
Il ricevitore attaccante nel volley

Il tema.

Abbiamo scelto questo ruolo come primo tema da sviluppare in quanto il ricevitore-attaccante è il giocatore forse più completo della moderna pallavolo. Come vedremo egli deve saper eseguire tutti i fondamentali di gioco anche se specificatamente alla sua posizione in campo.

Le doti tecniche del ricevitore attaccante

Come riportato nella tabella grafica sottostante, il ricevitore attaccante è chiamato a svolgere tutti i fondamentali del volley moderno con la sola esclusione del palleggio di alzata, la sua caratteristica principale è quindi la completezza tecnica nell'esecuzione di molteplici fondamentali.



Le doti fisiche del ricevitore attaccante

Tante sono le qualità che deve possedere un ricevitore attaccante dal punto di vista fisico:

Velocità di spostamento	*****
Capacità di impulso sulla palla	*****
Capacità di salto con rincorsa	*****
Corretta postura	****
Flessibilità	****
Resistenza senso motoria su base alattac.	****
Capacità di salto da fermo	***

Motricità nello spostamento del ricevitore attaccante

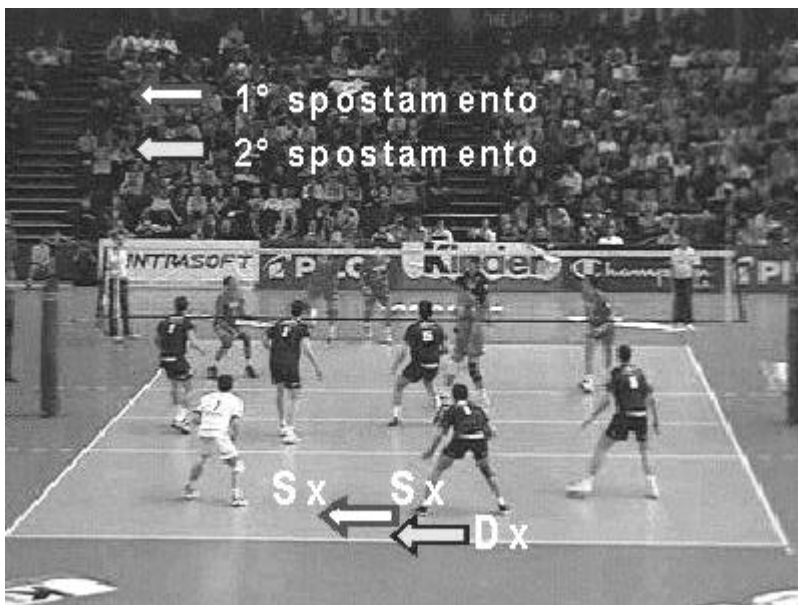
La motricità nello spostamento può essere:

1. **Lineare: piede destro verso destra e viceversa**
2. **Crociata: piede destro verso sinistra passando davanti al sinistro e viceversa**
3. **Lineare su contromovimento: dietro-avanti e viceversa**
4. **Combinata: lineare - crociata**

Questi tipi di motricità vengono utilizzati sia nel compiere gesti tecnici che nella fase di collegamento fra due gesti tecnici.

Come ad esempio:

- passaggio dalla ricezione al miglior punto di inizio della rincorsa per l'attacco da ricezione
- passaggio dalla difesa o muro al miglior punto per la rincorsa del colpo d'attacco (contrattacco)
- passaggio da una azione di attacco a quella di un nuovo attacco



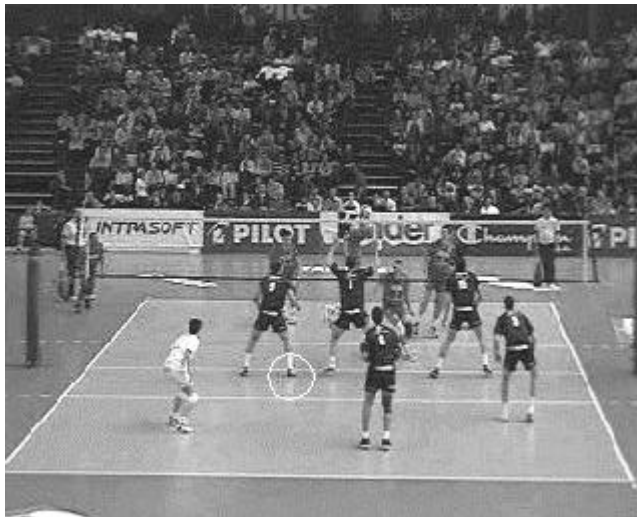
Motricità lineare

Per motricità lineare si intende lo spostamento successivo degli arti inferiori a partire dal piede più vicino alla direzione di spostamento: sinistro verso sinistra e viceversa. Questa motricità viene impiegata soprattutto per brevi spostamenti mantenendo l'atleta in posizione frontale allo svolgimento dell'azione.

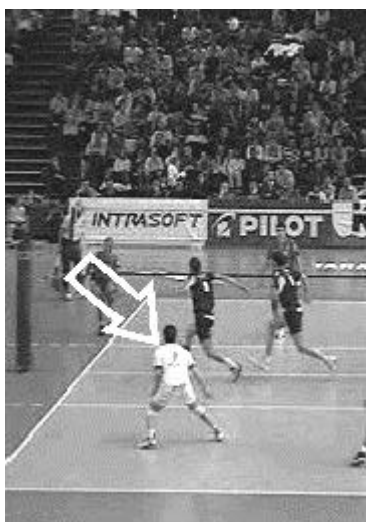
L'esempio di fianco indica una situazione di questo genere in cui il ricevitore attaccante, attualmente in seconda linea, si sposta verso sinistra spostando come evidenziato in grafica per primo il piede sinistro. Successivamente sposterà il destro riportando l'atleta nella condizione di partenza ma in una posizione più a sinistra rispetto al centro della difesa.

Motricità crociata

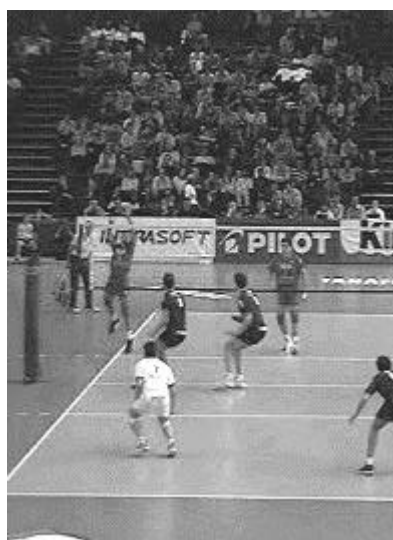
Questo tipo di motricità viene utilizzata spesso dai giocatori di muro, dai ricevitori attaccanti dopo una ricezione o dagli atleti in difesa. Essa permette di spostarsi più velocemente avendo però, nel momento del passaggio di una gamba davanti all'altra, un momento in cui l'atleta si trova in una posizione di scarso equilibrio.



Nel primo fotogramma vediamo la posizione di partenza di Bernardi (Sisley Tv) a muro in attesa, il cerchio indicatore è sul piede destro dell'atleta. Nella motricità di tipo crociato questo piede si sposta per primo "incrociando" l'altro fermo nella posizione di partenza passandogli anteriormente. Viceversa nel movimento verso sinistra.

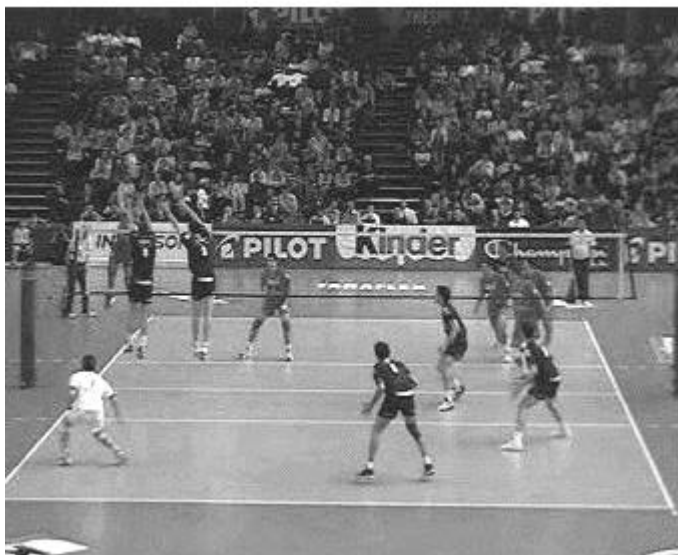


Nel secondo frame mentre il piede destro sta per poggiarsi sulla superficie di gioco, quello sinistro inizia a spostarsi nella stessa direzione per riunirsi ad esso.

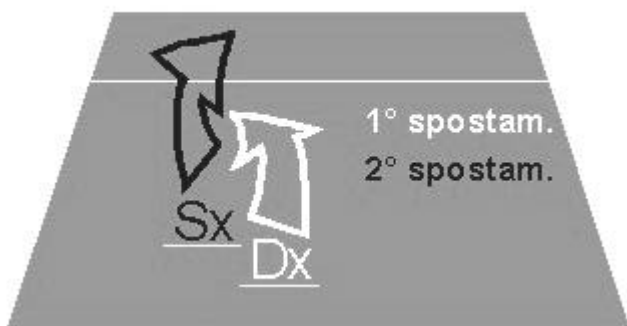


Nel terzo fermo immagine i piedi sono riuniti a completamento dello spostamento e l'atleta è in grado ora di saltare ruotando il corpo verso l'attaccante avversario.

Nel quarto ed ultimo fotogramma l'atleta ha completato il movimento.



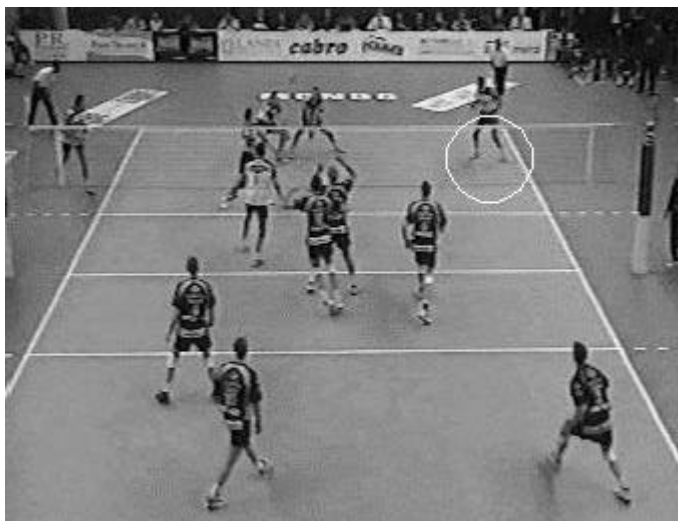
Lineare su contromovimento



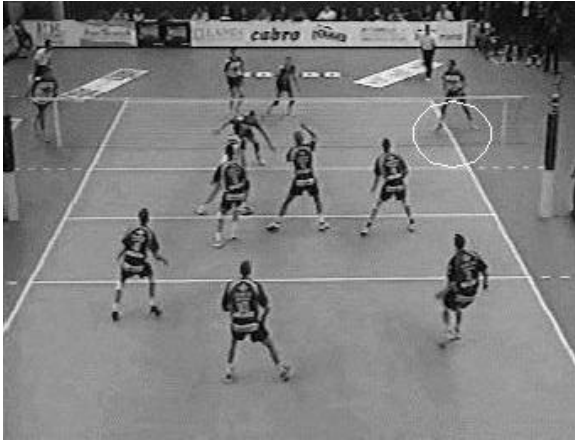
Questo tipo di motricità viene impiegata negli spostamenti antero-posteriori come ad esempio nelle azioni di ricezione con parabola della palla lunga e corta o nelle azioni difensive con posizioni anche molto basse del baricentro corporeo.

Motricità combinata lineare-crociata e viceversa

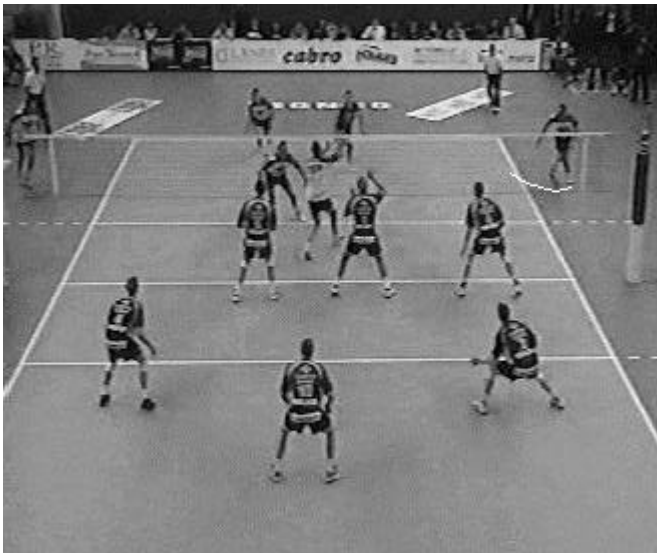
Molto usata questa tipologia di spostamento a muro e soprattutto nella azione di attacco in cui si passa dalla posizione di ricezione o difesa a quella di partenza per la rincorsa di attacco.



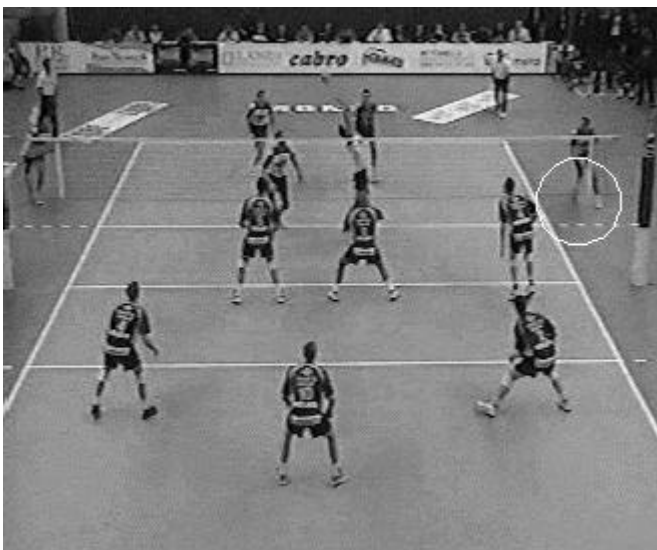
Nel primo fotogramma a sinistra l'attaccante ricevitore in zona 4, evidenziato nella situazione di squadra di ricezione attacco, si prepara al pre-spostamento prima della rincorsa d'attacco.



Nel fotogramma a destra il giocatore ha terminato lo spostamento lineare verso l'esterno del campo.

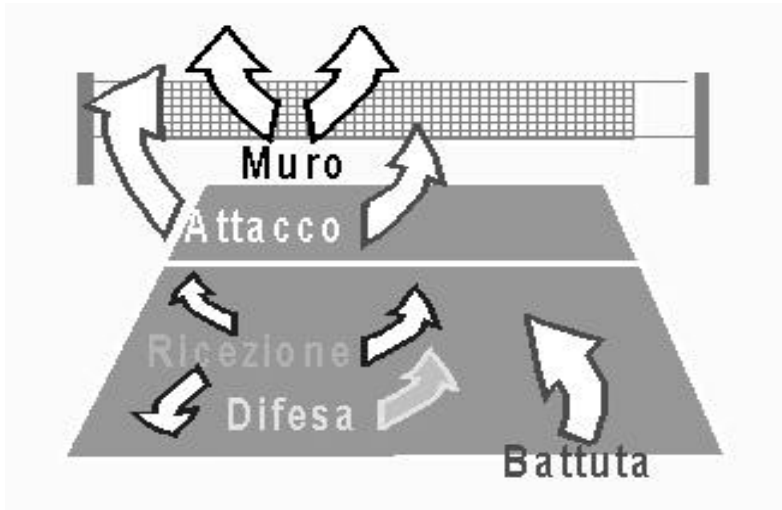


Nel terzo fotogramma (a sinistra) ha compiuto metà dello spostamento incrociato portando il piede destro avanti al sinistro.



Nel quarto ed ultimo fotogramma della sequenza, l'atleta completa il movimento "incrociato" portando il piede sinistro di nuovo avanti al dx ed è pronto ad iniziare la rincorsa per il movimento di attacco.

Aree di intervento del ricevitore attaccante



Come si può notare dalla grafica a lato, le aree di intervento in cui viene coinvolto il ricevitore attaccante sono praticamente tutte (solo il palleggio di alzata inteso come regia viene escluso). Le frecce indicano solo sommariamente le zone di intervento, un supporto all'evidenziazione del fondamentale.

Noi ci occuperemo in questa sede in particolare della

ricezione e dell'attacco, con qualche accenno sul muro.

Aree di intervento/1: la ricezione

Principali caratteristiche nella ricezione:

- **Abilità a spostarsi velocemente**
- **Buona postura e flessibilità**
- **Alta capacità di concentrazione**
- **Abilità tecnica nel fondamentale del bagher e palleggio di ricezione (nuove regole)**
- **Buona capacità di valutazione spazio-temporale**

Una adeguata risposta, la ricezione, dipende dall'abilità tecnica e dal tempo di reazione a disposizione del ricevitore.

Tempi di reazione del ricevitore:

Tempo a disposizione:

Uomini: 0,85" (jump serve)

Donne: 1,2" (servizio flottante)

Velocità della palla:

Uomini: da 70 a 120 km/h

Donne: da 58 a 90 km/h



Con un tempo di volo della palla di 1" ed una velocità massima media dell'atleta di 15,5 m/s (13 km/h, dati sul femminile) avremo: **2,5 m/s di spostamento in avanti e 2,2 m/s all'indietro.**

Con questi valori possiamo calcolare una area circolare di azione di circa 4,70 mt di diametro. Gli spostamenti all'interno di questa area, laterali ed antero-posteriori, si presuppongono simili; cosa questa che dai dati sopra riportati non è veritiera. Pertanto l'area è solo ipoteticamente circolare. La sua forma dipende dalle capacità di spostamento degli atleti nelle varie direzioni e dalle tecniche utilizzate.

Già con questa situazione rimangono scoperte diverse zone come evidenziato nella figura a destra: oltre alle zone di campo in colore arancione più scuro, risalta la zona definita comunemente di conflitto evidenziata in nero.



Pensando poi che la velocità del servizio può essere di molto superiore, e che la velocità di spostamento laterale può risultare inferiore ed asimmetrica, la ricezione del servizio risulterà molto difficile, obbligando la squadra ad inserire un terzo ricevitore con aumento delle zone di conflitto fra loro (figura a sinistra).

Arete di intervento/2: l'attacco

Principali caratteristiche nell'attacco:

- **Capacità di attaccare diverse traiettorie di alzata dopo una azione precedente (ricezione o difesa sia propria che di altri giocatori.**
- **Potenza ed impulso sul colpo di attacco e varietà di soluzioni**
- **Capacità di salto con la rincorsa**
- **Capacità di mantenere alto il livello di concentrazione**
- **Resistenza aerobico lattacida (durata media di una azione circa 5")**
- **Gestione della potenza massima nel tempo**
- **Capacità di analisi della situazione**
- **Aggressività e coraggio**

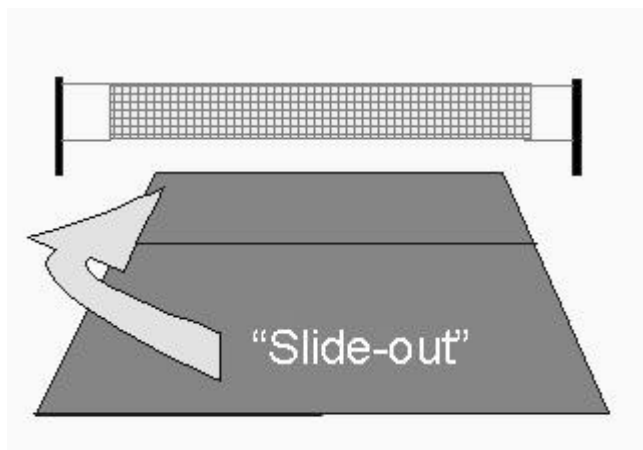
Fasi del movimento di attacco del ricevitore attaccante

L'azione di attacco implica una serie di movimenti:

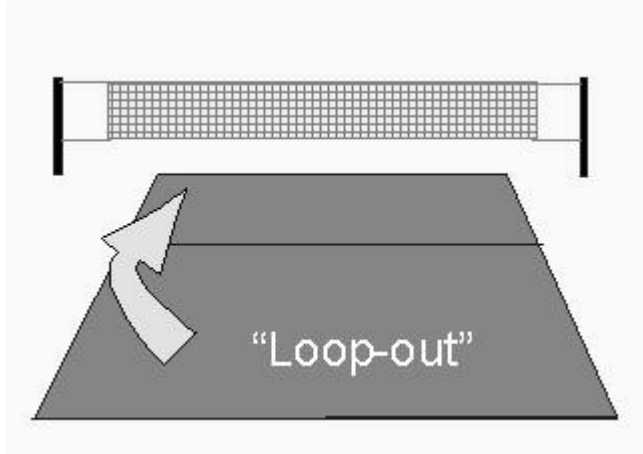
1. Posizione di partenza con o senza palla da una azione precedente: muro, ricezione, attacco precedente, difesa.
2. Spostamento verso la zona di rincorsa
3. Rincorsa e stacco
4. Colpo sulla palla

La rincorsa dell'attaccante ricevitore - I modelli di rincorsa

Arie Selinger, tanto famoso quanto bravo allenatore americano di volley, in uno dei suoi manuali descrive benissimo i modelli di rincorsa del ricevitore attaccante. Questi dipendono dal tipo di alzata definita col palleggiatore, dal punto della ricezione e dalle preferenze di ogni attaccante nella ricerca del miglior tipo di attacco a lui congeniale. La traiettoria della rincorsa può essere più o meno larga rispetto al punto di partenza del movimento, più o meno perpendicolare rispetto alla rete.

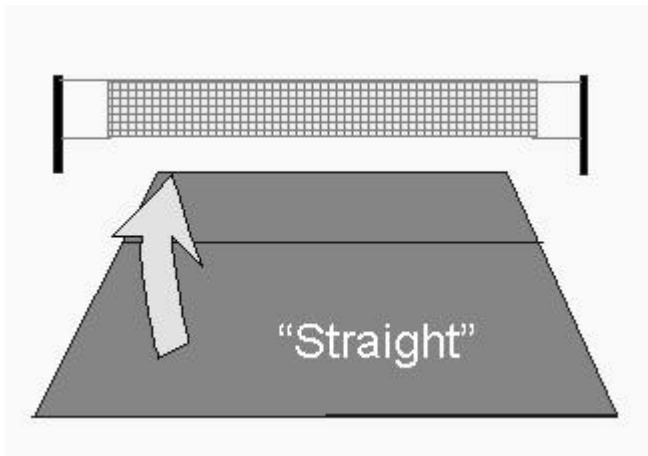


1 - Lo "**slide-out**" è il primo dei tre principali tipi di rincorsa che prenderemo in esame. La sua caratteristica è quella della larghezza della traiettoria in cui l'atleta si sposta in fuori anche oltre 1,5 mt rispetto alla linea laterale per poi cambiare direzione velocemente verso la rete ed il punto di impatto con la palla.



Il "**Loop-out**" è riconoscibile da una traiettoria di rincorsa meno larga, l'atleta rimane spesso dentro l'area di gioco tra il limite della linea laterale fino a 1-1,5 metri all'interno della stessa. Questo tipo di rincorsa è molto usata nel volley maschile per poter attaccare una alzata molto veloce e tesa con poca parabola sopra il

livello della rete, denominata alzata "super avanti". In ambito femminile negli ultimi tempi sono aumentate le giocatrici che utilizzano questo tipo di attacco.



Il terzo tipo di rincorsa preso in esame è quella definita "**Straight**". Questo tipo di rincorsa viene spesso utilizzata dopo una ricezione dell'attaccante molto interna, ovvero verso il centro del campo, obbligando quindi l'atleta ad avere poco tempo per allargarsi. La traiettoria è quasi perpendicolare a rete, la sua esecuzione molto veloce. Altra situazione tattica in cui viene utilizzata è in caso di alzata in schema del palleggiatore con parabola più corta, definita in gergo "nove", dove l'attaccante salta per colpire la palla fino a

due metri dall'asta che delimita lo spazio aereo sopra la rete.

Tipologie di attaccanti

Gli attaccanti si dividono generalmente in tre grandi tipologie.

1. ***Attaccanti che evitano il muro***
2. ***Attaccanti che attaccano sul muro***
3. ***Attaccanti che "usano" il muro***

Lo stesso attaccante, per contingente opportunità, può utilizzare una tattica di attacco rispetto ad un'altra, ma tutti gli attaccanti si identificano principalmente in una di queste caratteristiche. In fase di studio durante la preparazione della partita occorrerà identificare a quale caratteristica appartiene il giocatore che stiamo valutando.

1. Attaccanti che evitano il muro

Questo tipo di attaccante usa la visione periferica per individuare le scelte del muro e della difesa. Cercano, quindi, una apertura sul muro (uno dei più bravi di tutti i tempi fu Kiraly) oppure tirano forte fuori dallo spazio coperto dal muro. Fintando l'attacco forte utilizzano il pallonetto.

2. Attaccanti che attaccano sul muro

Sono attaccanti che colpiscono la palla da buone altezze e, mirando in alto, schiacciano con tutta la forza sulle dita del muro generando una traiettoria di rimbalzo fuori della portata dei difensori. (Rajzman, campione brasiliano di qualche anno fa, appena entrava in palestra cercava dei punti di riferimento sopra la rete guardando lo sfondo del palazzo). Con alzata vicino alle aste, indirizzano il colpo sulla parte esterna del muro in modo che rimbalzi fuori del campo. Con alzata molto vicina al net, spingono il pallone con forza fino al contatto con il muro più esterno (muro dell'ala) indirizzando la palla dopo il contatto fuori del campo di gioco.

3. **Attaccanti che utilizzano il muro**

Con alzata errata e muro compatto o dopo una rincorsa errata, questi attaccanti appoggiano dolcemente la palla sulle mani del muro per giocarla di nuovo. Questa tattica è anche conosciuta come "zero = 1" in quanto avremo uno "0" o "!" (il punto esclamativo viene usato di recente nella valutazione di questo tipo di attacco da un noto software di rilevazione) sullo scout ma una palla in più da poter utilizzare per un nuovo attacco.

Aree di intervento/3: il muro.

Il muro del ricevitore attaccante è principalmente di due tipi:

- Muro d'ala (soprattutto sul lato sx del campo)
- Muro di aiuto sul gioco veloce

Nel primo, muro d'ala, si richiede un salto da fermo ad arti inferiori piegati o dopo uno spostamento laterale veloce (qualità fisica), specifico piano di rimbalzo con controllo delle estremità superiori (qualità tecniche).

Paolo Sgandurra