

Attaccare dal centro

L'attacco dal centro è un'opzione provata per sorprendere l'avversario. Lavorando l'alzata corta spostata si può portare la propria squadra a poco a poco a padroneggiare il gioco rapido dalla posizione 3.

In un buon numero di squadre, l'attacco dalla posizione 3 è per gli abbonati assenti. Allenatori e giocatori avanzano diverse spiegazioni per questo stato di fatto, per esempio:

- troppo rischioso, poiché fonte di troppi errori;
- alzata difficile da realizzare;
- problemi di coordinazione tra alzatore e attaccante (timing).

È interessante notare che tutte queste ragioni, o quasi, partono dal postulato che bisogna eseguire l'attacco dal centro con grande velocità (1° tempo, vedi quadro "Nozioni"). Ora, rallentando il gioco (2° tempo), l'alzata al centro può rivelarsi essere un'alternativa completamente efficace al sempiterno schema imponente l'alzata all'ala, soprattutto con i giovani e con le squadre di livello basso o medio.



Bisogna sempre cercare di spingere il muro avversario a spostarsi lateralmente, in particolare in caso di attacco dal posto 3.

L'integrazione del giocatore centrale al dispositivo offensivo permette anzitutto d'avere maggiori possibilità a disposizione. Chi dice maggiori varianti per l'attacco, dice automaticamente più scenari differenti da prendere in considerazione per il muro e la difesa avversari. Di colpo, la qualità del muro a 2 sulle posizioni esterne va ad abbassarsi, poiché il muro centrale dovrà sorvegliare prioritariamente il giocatore che gli sta di fronte; avrà quindi meno tempo per spostarsi verso le posizioni esterne.

Infine, degli schemi di gioco che funzionano bene in 2° tempo creano progressivamente la fiducia necessaria tra alzatore e attaccanti, ciò che permette alla squadra di avvicinarsi sempre di più ad un sistema d'attacco rapido (1° tempo).

Alzata corta spostata davanti e dietro

Che sia effettuata verso l'avanti o l'indietro, l'importante per l'alzata spostata risiede nella sua traiettoria (fig. 1). La regola di base è: 1 m al di sopra della rete e ad 1 m dall'alzatore.

L'errore più frequente consiste nel dare dell'altezza senza lo scarto dall'alzatore: il pallone ricade allora quasi sulla verticale, ciò che complica il timing per l'attaccante, semplificando grandemente il posizionamento del muro avversario.

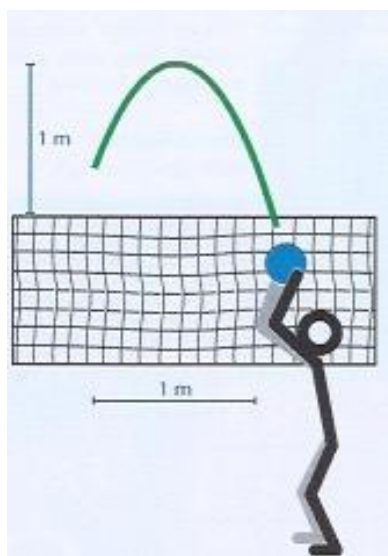


Fig. 1 Traiettoria ideale per le alzate spostate

Fare muovere il muro centrale avversario

In caso d'attacco del giocatore di fronte, il muro centrale ha spesso partita facile, visto che il punto d'attacco si trova precisamente di fronte alla sua posizione iniziale. Si può quindi attendere tranquillamente il buon momento per salire a muro senza dover spostare.

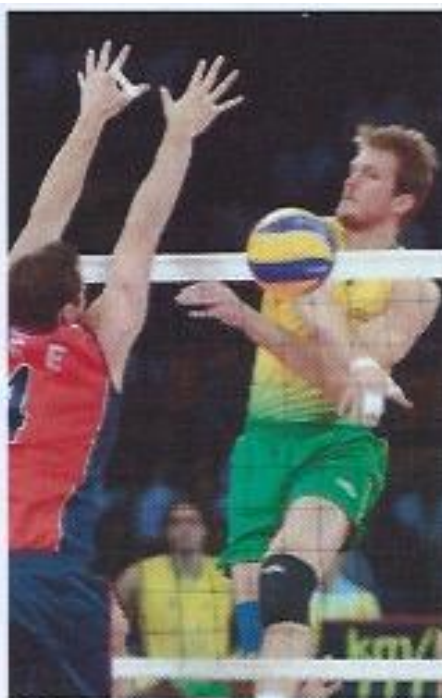
L'obiettivo principale del gioco dal centro in 2° tempo è di contrastare il muro centrale avversario con uno spostamento laterale. Il movimento laterale destabilizza il muro, poiché il muratore deve cercare di anticipare la buona posizione durante lo scambio, ciò che lo mette sotto pressione. D'altra parte, l'appoggio è meno controllato e non completamente verticale, ciò che contribuisce anche a complicare lo spostamento preciso della difesa avversaria.

Per fare muovere l'avversario lungo la rete, bisogna controllare due cose:

1. il bersaglio dell'alzata è vicino al centro, quindi quasi sul posto 3;
2. l'alzata corta spostata può essere anche giocata a un po' più di 1 m dall'alzatore.



Attacco nell'asse, tra le posizioni 4 e 5.



Attacco al di sopra della spalla tra le posizioni 1 e 6. Quest'attacco può essere anche eseguito con una rotazione dell'insieme del corpo.

Padroneggiare le due direzioni di colpo

Per l'attaccante, l'obiettivo è di individuare le falle che si aprono nell'avversario e di sfruttarle. Un grande vantaggio dell'alzata corta spostata risiede nel fatto che l'attaccante ha maggior tempo, anche in aria. Egli può quindi reperire, prima di effettuare il colpo, dove si trova il muratore e adattare il suo colpo di conseguenza. Per questo, l'attaccante deve padroneggiare un ampio ventaglio di colpi, che gli permettono di colpire sia nell'asse, sulla posizione 5, che al di sopra della spalla sinistra o sulla posizione 1 operando una rotazione del corpo. Anche le finte offrono delle buone possibilità negli attacchi dal centro, che questo sia in quanto variazione deliberata o soluzione di soccorso quando il timing o l'alzatore siano approssimativi. La zona privilegiata delle finte è il centro del terreno. Quando il muratore in posto 4 si sposta verso il centro per formare un muro a due, il posto 4 così scoperto è anche un'eccellente opzione.

NOZIONI

Alzata corta (variante d'attacco «A»)

Attacco rapido (1° tempo) direttamente davanti all'alzatore in posto 3.

Alzata rapida tesa («B»)

Attacco rapido (1° tempo) a circa 2 m davanti all'alzatore tra i posti 3 e 4 (più vicino al posto 3).

Alzata corta dietro (variante d'attacco «C»)

Come la variante «A», ma con posizione d'attacco dietro la schiena dell'alzatore.

Alzata corta spostata avanti o dietro

Attacco (2° tempo) davanti all'alzatore o dietro di lui. Regola di base 1: 1 m sopra la rete e a 1 m di distanza dall'alzatore.

1° tempo

L'attaccante fa il suo stacco e si alza **giusto prima** che il pallone raggiunga le mani dell'alzatore (quindi prima dell'alzata). Il pallone è giocato mentre l'attaccante è in **fase ascendente**.

Molto spesso, si osserva tuttavia una «falsa» palla rapida («corta»), in quanto l'attaccante salta quando l'alzatore ha già il pallone nelle mani. Il colpo interviene allora all'apice della traiettoria dell'attaccante o quando è già in fase leggermente discendente.

2° tempo

L'attaccante incomincia il suo passo di bloccaggio per lo stacco quando il pallone tocca le mani dell'alzatore. Egli gioca il pallone in **fase discendente**. L'altezza della traiettoria varia tra 1 e 2 m al di sopra della rete.

3° tempo

L'attaccante incomincia il suo passo di bloccaggio per lo stacco quando l'alzatore ha effettuato l'alzata. L'altezza della traiettoria varia tra 2 e 3 m al di sopra della rete.

Posizione iniziale neutra

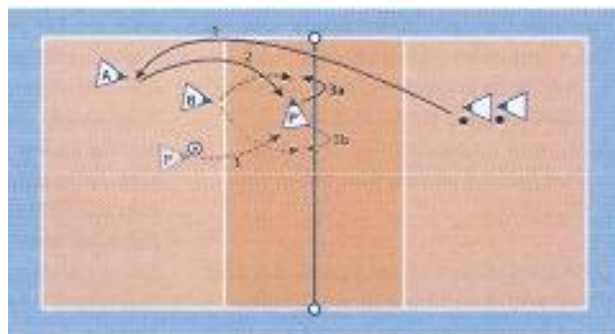
Accento:

Rincorsa per la corta spostata, avanti o dietro l'alzatore, a partire dalla stessa posizione iniziale (neutra).

- servizio facile sul giocatore A in ricezione;
- P penetra vicino a rete (P') → ricezione di A su P';
- in accordo con B, P' gioca un'alzata corta spostata sia davanti (3a), sia dietro (3b);
- attacco di B.

Importante:

B nasconde il più a lungo possibile se attacca davanti o dietro.

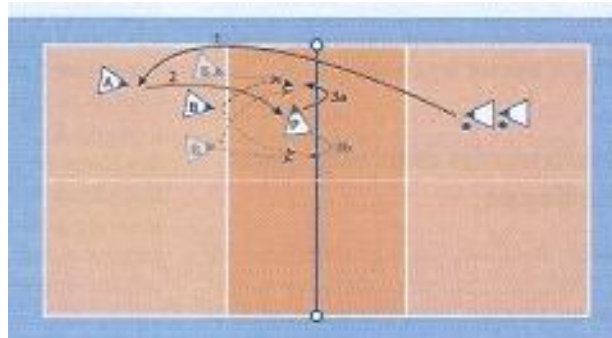


Festival di corte spostate

Accento:

Diverse varianti per la corta spostata davanti e dietro.

- servizio facile sul giocatore A in ricezione;
- ricezione di A su P;
- in accordo con B, P' gioca un'alzata corta spostata sia davanti (3a), sia dietro (3b);
- attacco di B partendo da posizioni iniziali differenti.



Alzata corta spostata su pallone gratuito

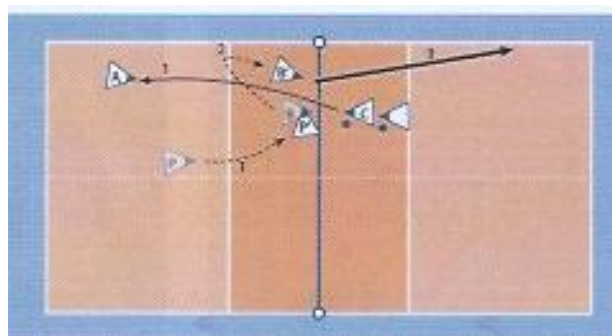
Accento:

Rincorsa per la corta spostata davanti o dietro dopo essere arretrati dal muro.

- C (vicino a rete) gioca un'alzata lunga (=uguale pallone gratuito) su A → B si sposta da rete e P penetra in P';
- ricezione di A su P';
- P' fa un'alzata corta spostata davanti → attacco di B.

Varianti:

- attacco unicamente su muro spostato dietro;
- variare liberamente tra corta spostata davanti e dietro.



Side-out: sinistra o destra?

Accento:

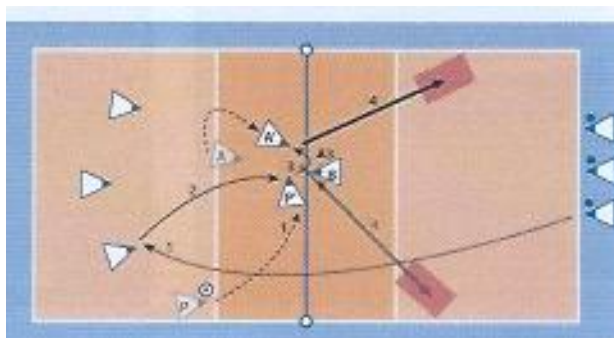
Attaccare la zona dove non c'è muro.

Posizione di side-out con ricezione a tre in penetrazione in 1.

- servizio → P penetra a rete in posizione P';
- ricezione su P';
- P' fa un'alzata corta spostata davanti → il muratore B blocca una direzione;
- attacco di A' sul tappeto **non** bloccato dal muratore.

Varianti:

- posizione di side-out con penetrazione in 5;
- unicamente attacco su corta spostata dietro;
- variare liberamente tra corta spostata davanti e dietro.



Contrattacco dal centro

Accento:

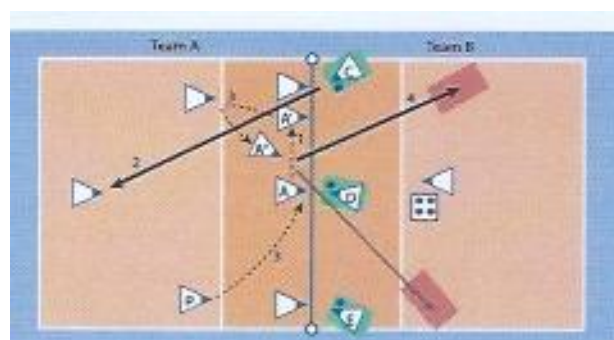
Differenti varianti di rincorsa in funzione della posizione del muro.

La squadra A si posiziona in schema C2. La squadra B mette tre attaccanti (C, D, E) sul plinto sulle tre posizioni d'attacco a rete.

- C (o D, E) colpisce il pallone → si sposta sulla posizione di muro corrispondente (A') → muro a due;
- attacco di C;
- P penetra a rete e contrattacca con A" (variante «corta spostata davanti»).

Variante:

A" attacca dopo il muro in posto 2 su corta spostata indietro.



Attacco o finta

Accento:

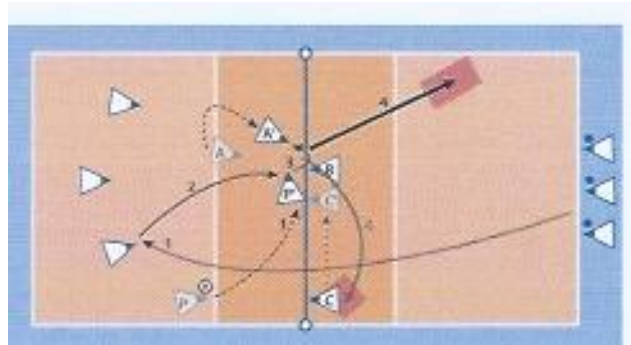
Reperimento del muro avversario e adattamento dell'attacco.

Posizione di side-out con ricezione a 3 e penetrazione in 1.

- servizio → P penetra a rete in posizione P';
- ricezione su P';
- P' fa un'alzata corta spostata davanti → il muratore B copre le posizioni 5/6;
- se anche C mura (=C') → finta di A' direzione posto 4;
- se C non mura e resta sul posto 4 → attacco di A' direzione posto 1.

Variante:

Corta spostata indietro con attacco direzione posto 5 o finta direzione posto 4.



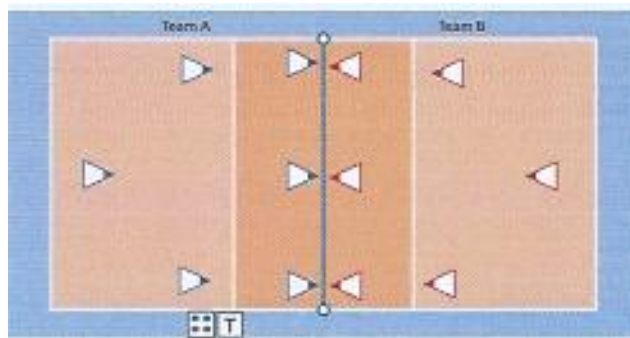
Due su tre

Accento:

Applicazione nel gioco sotto pressione.

Regole di gioco:

- la squadra A serve e difende, la squadra B attacca tre volte (1x side-out, 2x pallone libero dell'allenatore T) → poi invertire i ruoli;
- almeno 2 attacchi su 3 si devono fare in corta spostata davanti o dietro;
- quando la squadra attaccante guadagna **i tre punti**, essa fa una rotazione semplice;
- quando la squadra attaccante segna **0 punti**, essa ritorna una rotazione indietro;
- la squadra vincente è la prima che riesce in una rotazione completa.



Titolo originale

Attaquer par le centre, Cahier de l'entraîneur, 3, 2010.