

# ATTACCO E DIFESA (8/12 anni)

*Tecnica, tattica e didattica*

*Le scelte delle formule da adottare in funzione dei numeri*

## La difesa (8/12 anni)

Usare il termine “difesa” con un bambino di 8 anni non è certo la parola migliore per farsi capire e raggiungere l’obiettivo di dare delle basi che solo qualche anno più avanti daranno i risultati utili per ottenere un buon difensore privo di limiti tali che lo costringano ad essere sostituito da un libero. Quindi la cosa migliore è che per primi ci poniamo delle domande noi quali istruttori e ci diamo delle risposte per essere di aiuto a questi futuri atleti nella loro crescita fisica e tecnica ma anche per farli innamorare di questo sport. E alcune semplici domande potrebbero essere queste:

1. cosa intendiamo per “difesa”?
2. più nel particolare cosa intendiamo per “difesa” in questa fascia d’età?
3. quali sono le basi che vogliamo fornire a questi giovani atleti perché possano essere degli ottimi difensori in futuro?
4. quali strumenti possiamo usare per allenarli?

Alla prima domanda si potrebbe rispondere semplicemente prendendo una delle tante definizioni che vengono date sulla difesa: è il fondamentale che permette di recuperare la palla attaccata dall’avversario. Sotto questo punto di vista possiamo parlare di difesa anche ad un bambino di 8 anni che fa minivolley. Ma allora dove sta la differenza? La differenza principale sta nella velocità della palla attaccata.

Ecco che allora, rispondendo alla seconda domanda, la difesa si avvicina molto di più ad un bagher dove la palla è più lenta ma al contempo anche più difficile da gestire perché i nostri atleti devono ancora superare quegli stadi che gli permetteranno di meglio esprimere le proprie capacità.

Questi stadi sono:

1. formazione generale polivalente psicomotoria di base
2. acquisizione delle capacità coordinative
3. acquisizione delle capacità condizionali

Ecco allora le basi che vogliamo fornire a questi giovani atleti e per fornirle possiamo usare una miriade di strumenti ma qui ne analizzeremo uno in particolare che poco si usa in palestra ma con il quale si può fare una crescita progressiva completa per le caratteristiche che presenta: il palloncino gonfiabile. Esso è leggero, si muove lentamente ed è uno strumento che diverte i giovani atleti e gli stimola molto più del classico pallone da minivolley e comunque rimane una buona alternativa. Ce lo possiamo procurare facilmente e le sue dimensioni possono variare secondo gli usi e gli scopi che ci prefiggiamo.

Ma ora passiamo al concreto uso di questo strumento proponendo una serie di esercizi che possono aiutare il giovane atleta a superare i 3 stadi di cui sopra tenendo presente che stiamo comunque parlando del fondamentale di difesa e che l’obiettivo che ci prefiggiamo è di dare all’atleta le basi per essere un ottimo difensore.

Per l’età delle atlete che alleniamo possiamo sicuramente sostituire la parola “difesa” con altre del tipo: caduta, velocità, scivolamento, rullata, capriola, anticipo, etc. e su queste costruire i nostri esercizi che ben si andranno ad integrare a quelli che ora vi propongo.

### Esercizio n. 1 (nozioni di dx e sx)

Con un palloncino a testa sostenerlo solo con braccio dx, solo con braccio sx, solo con testa, solo con gamba dx, solo con gamba sx, utilizzando più parti del corpo in contemporanea secondo un ordine stabilito dall’istruttore.

### Esercizio n. 2 (nozioni di dx e sx ad occhi chiusi)

Come esercizio n. 1 alternando un colpo ad occhi aperti ed uno ad occhi chiusi.

### Esercizio n. 3 (trasportare le conoscenze ad altri)

Con un palloncino in coppia: “A” decide con quale parte del corpo passare il palloncino a “B” il quale deve restituirlo utilizzando la stessa parte del corpo

### Esercizio n. 4 (coordinazione di gruppo)

In gruppo con 3 palloncini di diverse misure (o gonfiati con diverse quantità di aria): abbinare le dimensioni del palloncino a una parte del corpo; il palloncino dovrà essere sostenuto con quella parte del corpo ma la stessa persona non può colpire lo stesso palloncino per 2 volte consecutive.

### Esercizio n. 5 (conoscenza di posizioni fondamentali)

Con un palloncino a testa sostenerlo stando seduti, stando supino, stando proni fissando le regole tipo: ogni 2 colpi cambiare posizione fondamentale.

### **Esercizio n. 6 (orientamento del corpo)**

Con un palloncino a testa sostenerlo liberamente effettuando degli spostamenti solo verso dx, solo verso sx, solo avanti, solo indietro.

### **Esercizio n. 7 (orientamento del corpo e velocità di spostamento)**

Con un palloncino a testa sostenerlo liberamente ma dopo ogni colpo spostarsi per 2 metri solo verso dx e tornare al punto di partenza, solo verso sx e tornare al punto di partenza, solo in avanti e tornare al punto di partenza, solo in dietro e tornare al punto di partenza, dopo ogni colpo cambiare la direzione di spostamento e tornare al punto di partenza.

### **Esercizio n. 8 (orientamento del corpo e velocità di spostamento)**

Con un palloncino in coppia; come esercizio n. 7 solo che la direzione di spostamento è stabilita dalla compagna dopo ogni colpo.

### **Esercizio n. 9 (equilibrio)**

Con un palloncino a testa sostenerlo liberamente restando in equilibrio solo sulla gamba dx, solo sulla gamba sx.

### **Esercizio n. 10 (calcolo dello spazio)**

Con un palloncino a testa colpirlo il più vicino possibile al terreno, colpirlo il più lontano possibile dal terreno, colpirlo all'altezza del bacino.

### **Esercizio n. 11 (educazione alla respirazione)**

Con un palloncino a testa sostenerlo utilizzando il soffio: inspirare con il naso e soffiare con la bocca (la riuscita di questo esercizio dipende dalla pesantezza del palloncino).

### **Esercizio n. 12 (destrezza)**

Con un palloncino in coppia: "A" deve restare dentro un cerchio e cerca di far toccare il palloncino a terra "B" lo deve evitare rinviandolo ad "A"

### **Esercizio n. 13 (rapidità/visione periferica)**

Come esercizio n. 12 con l'utilizzo di 2 palloncini in contemporanea (per aumentare la rapidità degli spostamenti provare anche con 3 palloncini)

### **Esercizio n. 14 (contatto visivo)**

Con un palloncino a testa dopo averlo colpito effettuare una caduta (capriola, rullata sulla schiena semi o completa).

### **Esercizio n. 15 (mobilità del tronco)**

Con un palloncino in coppia: "A" è inginocchiato e deve rinviare il palloncino a "B" che glielo lancia a dx, sx, avanti obbligandolo a lavorare solo con la parte superiore del busto senza l'uso delle gambe.

### **Esercizio n. 16 (per la distensione delle gambe e del corpo)**

Con un palloncino in coppia: "A" è accovacciato dentro un cerchio e deve recuperare senza uscire con i piedi dal cerchio e distendendosi camminando sulle mani, il palloncino che "B" avrà cura di lanciare fuori dal cerchio ad una distanza tale da costringere il compagno alla massima distensione delle gambe/corpo. (Questo esercizio è fondamentale per far sentire agli atleti quando il loro corpo è disteso al massimo essendo uno dei difetti di chi fa difesa restare raggomitolati su se stessi riducendo così l'area di difesa).

### **Esercizio n. 17 (per mantenere la posizione bassa)**

Con un palloncino a testa sostenerlo liberamente avendo sempre una delle due mani a contatto con il terreno (in questo esercizio la durata deve essere sull'ordine dei 10/15 secondi perché la posizione è scomoda incrementando caso mai le ripetizioni).

## **L'attacco (8/12 anni)**

E' il fondamentale per eccellenza, quello che piace di più agli atleti, il fondamentale che non può mancare in un allenamento, nemmeno nelle squadre più evolute.

Mentre parlare di difesa ai nostri giovani atleti diventa difficile ed incomprensibile, parlare loro dell'attacco non presenta nessuna difficoltà perché anche un bambino di 8 anni, se glielo lasciamo fare, proverà ad attaccare una palla oltre la rete, magari usando una tecnica scorretta, magari utilizzando il palleggio o il bagher ma sempre di un attacco si tratta e come tale noi dobbiamo insegnarlo.

Per dare una adeguata definizione possiamo dire che l'attacco è la tecnica conclusiva di un'azione di squadra con la quale il giocatore manda la palla nel campo avversario cercando di darle una traiettoria la più tesa, veloce ed insidiosa possibile con l'obiettivo che non sia rigiocata, cercando il punto.

Il procedimento didattico per l'insegnamento della schiacciata si articola in 5 fasi:

1. studio del comportamento degli arti superiori nel colpire la palla
2. studio del comportamento degli arti inferiori e del tronco attraverso lo "stacco"
3. effettuazione della schiacciata a palla ferma e coordinamento degli arti superiori col corpo
4. effettuazione della schiacciata con alzata fissa ed uguale

5. la schiacciata nella sua globalità con alzata normale  
fasi che alleneremo progressivamente proprio in questa fascia d'età dando la giusta predominanza di ciascuna fase in ciascun anno analizzato (8 anni = fase 1; 9 anni = fase 2; 10 anni = fase 3; 11 anni = fase 4; 12 anni = fase 5) e riprendendo quella dell'anno o degli anni precedenti in maniera che la costruzione dell'attaccante si completa, nelle sue basi, a 13 anni per specializzarsi negli anni successivi. Infatti anche per regolamento i ruoli nascono con l'U14 eccezion fatta per l'U13 agonistica.

#### **1^ FASE**

L'atleta è piazzato sul terreno come per l'effettuazione di una battuta a tennis: lancia il pallone verso l'alto e lo colpisce con l'arto superiore destro o sinistro.

N.B.: per ottenere una buona schiacciata si deve colpire il pallone quando si trova AVANTI-ALTO rispetto al braccio colpitore, con il corpo alla massima estensione sugli avampiedi scaricando il peso del corpo stesso in avanti. Nel caso in cui l'atleta non riesce a lanciare con precisione il pallone lo tiene AVANTI-ALTO con la mano sinistra staccando la mano quando lo sta per colpire con l'altra.

Si consiglia di far fare questo esercizio molto spesso per fare acquistare l'automatismo del movimento.

#### **2^ FASE**

Consiste di 2 parti:

1. Assestamento in cui l'atleta disposto frontalmente alla rete e col pallone tenuto da entrambe le mani all'altezza dell'addome si porta al punto di stacco attraverso 2-3 passi che lo devono far pervenire alla distanza giusta onde lanciare la palla nel campo avversario
2. nella seconda parte l'atleta opera uno stacco dal terreno portando il pallone con entrambe le mani all'altezza della nuca.

Nel momento in cui il corpo raggiunge il punto morto della sua traiettoria ascendente, l'atleta scaglierà il pallone oltre la rete con la massima forza.

VANTAGGI DELL'ESERCIZIO:

1. sviluppo della coordinazione degli arti
2. ricerca della distanza naturale utile dalla rete
3. aumento dell'elevazione e senso di equilibrio
4. abitudine alla visione periferica del campo

#### **ERRORI PIU' COMUNI:**

1. mancanza di equilibrio dopo lo stacco e caduta in rete
2. si tende a portare il pallone leggermente sopra il capo piuttosto che alla nuca

#### **3^ FASE**

Si esegue usando una scala o una sedia su cui un atleta o l'allenatore regge il pallone con una mano ferma ed ad una altezza e distanza da rete tali da permettere l'effettuazione di una schiacciata corretta. I vantaggi di questo esercizio consistono nel fatto che l'atleta può concentrare la sua attenzione sulla esecuzione corretta della schiacciata senza perdere il "tempo" come nell'alzata normale.

#### **4^ FASE**

Acquista la tecnica fondamentale si passerà all'esecuzione della schiacciata eseguita con il pallone lanciato con una o due mani da un'atleta che avrà cura di alzarlo sempre alla stessa distanza.

N.B.: l'atleta dovrà iniziare la preparazione allo stacco quando il compagno inizia il lancio

#### **5^ FASE**

Esercizi con battuta-ricezione e schiacciata

#### **ESERCIZI E GIOCHI DI SCHIACCIATA**

1. Lanciare la palla a due mani verso l'alto, poi afferrarla nel punto più alto possibile con le braccia protese verso la palla
2. Lo stesso esercizio eseguito in salto, con e senza il rimbalzo
3. A coppie: uno di fronte all'altro: A lancia a due mani verso l'alto, B saltando cerca di prendere la palla nel punto più alto
4. Di fronte alla rete e una pallina da tennis in mano; eseguire la rincorsa ed il movimento del braccio per inviare la pallina oltre la rete
5. Variante: si possono disporre dei bersagli nel campo avversario in modo da iniziare a dare delle indicazioni per i movimenti del braccio nelle varie direzioni di attacco (lungolinea, diagonale, etc.)
6. Sotto rete con la rete molto bassa e senza saltare. Alzarsi la palla e schiacciare usando solo l'estensione del braccio e la frustata del polso.
7. Come prima ma con il salto

8. A coppie di fronte: A con palleggio alza la palla a B il quale schiaccia in direzione di A e viceversa

In tutti questi esercizi di salto e lancio/colpo è opportuno tenere la rete piuttosto bassa in modo tale che l'atleta riesca a fare l'esercizio senza difficoltà.

Questi sono tra gli esercizi più adatti per lo sviluppo delle capacità di analisi spazio/temporale nel salto e quindi nella presa o nel colpo sul pallone nel punto più alto.

### **Traccia da seguire nell'insegnare la schiacciata**

#### **IL FONDAMENTALE :**

Ø Preparazione

Ø Rincorsa

Ø Salto

Ø Colpo sulla palla \*

Ø Ricaduta

\* Colpo sulla palla :

Ø Attacco :

§ diagonale o parallela

§ posizione della mano sulla palla

§ lunga o corta

§ su zona 6

Ø Pallonetto

Ø Smorzata

#### **Didattica fondamentale:**

Ø Colpo sulla palla ( senza salto)

Ø Rincorsa (senza salto e colpo sulla palla)

§ Rincorsa

§ Salto

§ Tempo di volo

§ Colpo sulla palla

Concetti chiave nel colpo d'attacco:

a) Tempo di volo

b) Colpo sulla palla

c) Rincorsa

Principi chiave per l'attacco:

1. Prendere la palla più in alto possibile

2. Tirare forte

3. Variare i colpi

Di Angelo Dotto