

Schemi d'attacco e servizio



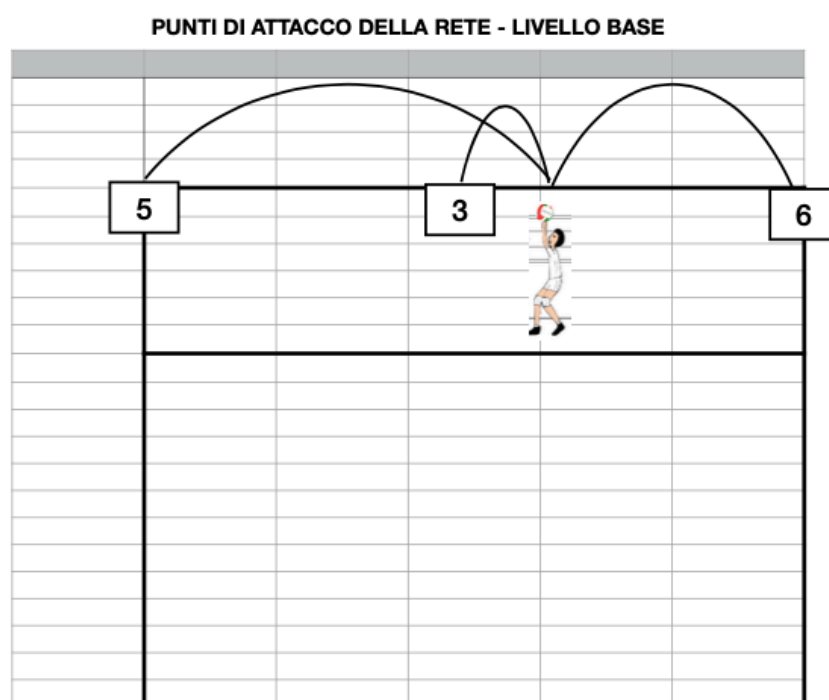
[LINK VIDEO 1](#)

[LINK VIDEO 2](#)

Schemi d'attacco

Gli schemi di attacco si dividono in 3 LIVELLI: base, evoluto e assoluto. Ogni livello consente lo sviluppo di giochi più evoluti e sempre più rapidi atti a mettere in difficoltà la squadra avversaria nella loro fase di muro-difesa. Attaccando da diversi punti rete e a velocità crescenti infatti la lettura del muro dell'avversario diventa sempre più complessa e ne consegue che a sua volta anche il posizionamento dei giocatori in difesa sia più difficile da mettere in pratica.

1) LIVELLO BASE



Normalmente a livello base i punti d'attacco sono sempre 3:

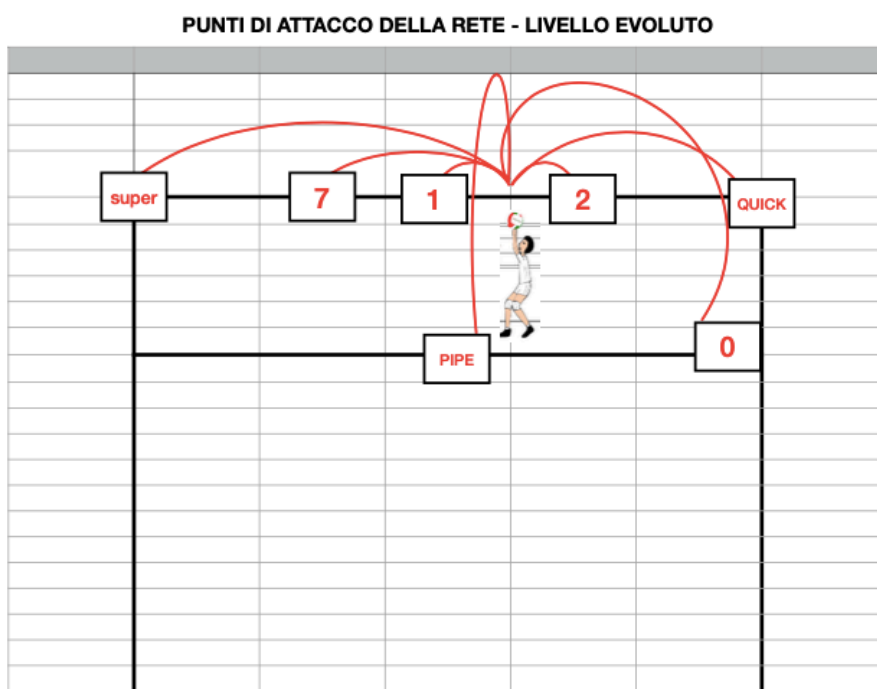
Per convenzione con i numeri dispari vengono classificati i palloni alzati davanti al palleggiatore, con i numeri dispari le palle alzate alle spalle del palleggiatore

- palla 6: parabola ampia che permette al giocatore di posto 2 di fare una rincorsa ben sviluppata.

- palla 5: parabola ampia che permette al giocatore di posto 4 di fare una rincorsa ben sviluppata.
- Palla 3 (mezza) alzata alta circa 1,5mt sopra la testa del palleggiatore attaccata dal centrale

In tutti e tre questi casi la parabola di alzata consente all'attaccante di leggere la traiettoria della palla e rapportarla al suo ritmo di attacco.

2) LIVELLO EVOLUTO

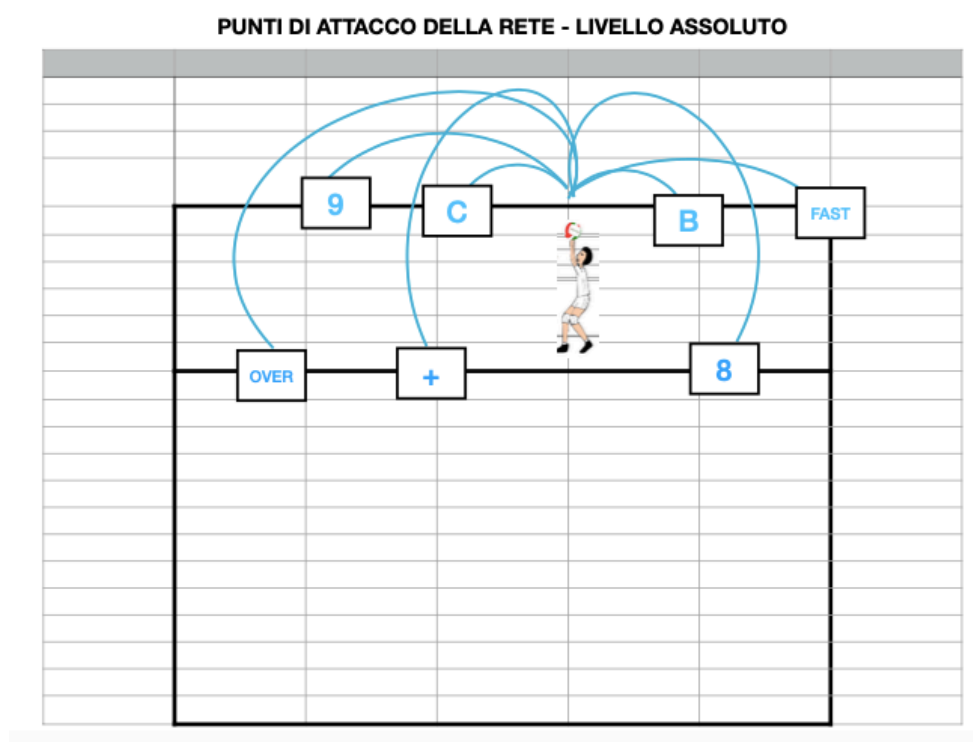


Qui troviamo tutti palloni giocati su schema, quindi leggermente più veloci.

- Super (in 4): mediamente tesa che richiede un tempo imposto dal palleggiatore stesso. Ci sarà un momento specifico in cui l'attaccante dovrà partire per la rincorsa per arrivare a ritmo con il pallone.
- Quick (in 2): mediamente tesa che richiede un tempo imposto dal palleggiatore stesso. Ci sarà un momento specifico in cui l'attaccante dovrà partire per la rincorsa per arrivare a ritmo con il pallone.
- 1, 7 e 2: il palleggiatore lascia il pallone appena sopra il nastro della rete e il centrale sviluppa il colpo d'attacco. La rincorsa avviene prima che il palleggiatore abbia la palla in mano.
- Pipe: attacco dalla seconda linea arriva in posto 6
- 0: attacco dalla seconda linea arriva in posto 1

Per questi ultimi due, essendo attacchi da seconda linea non è possibile pestare la linea dei 3 metri prima di eseguire il salto, mentre l'atterraggio può avvenire anche oltre la linea dei 3 mt.

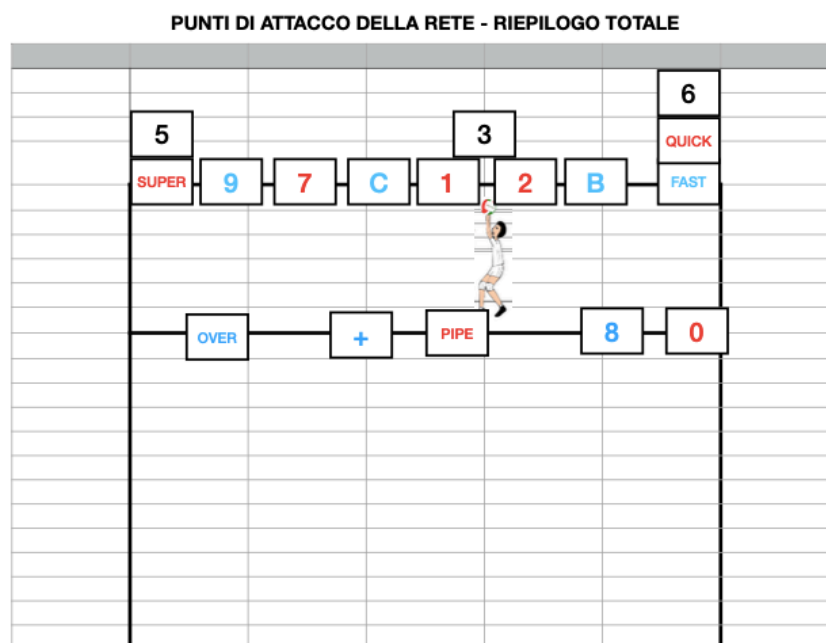
LIVELLO ASSOLUTO



Si tratta di palle intermedie per mettere in difficoltà il muro-difesa avversario andando a coprire le zone non attaccate nei precedenti schemi.

- B e C: palle attaccate dai centrali che viaggiano veloci sopra il nastro della rete e l'attaccante deve farsi trovare pronto a colpire il pallone
- Fast: sempre di competenza del centrale
- 9 palla più rapida con il ritmo della super ma leggermente interna, più corta (attaccata da P4)
- Over, + e 8: attacchi di seconda linea sviluppati da diverse zone del campo

Quindi RIASSUMENTO, gli schemi di attacco sono i seguenti:



Posto 4:

- Palla Alta: parabola alta del pallone
- 5: parabola alta
- Super: parabola tesa, palla più rapida
- 9: stesso ritmo della super ma più corta

Centrale:

- 7: tesa, veloce a 1,5 mt dal palleggiatore
- C: tesa, veloce a 1 mt dal palleggiatore
- 1: veloce sopra la testa del palleggiatore con stacco di rincorsa davanti al palleggiatore
- 2: veloce sopra la testa del palleggiatore con stacco di rincorsa dietro al palleggiatore
- B e Fast: giochi specifici della pallavolo femminile
- 3: mezza al centro di livello più basso

Posto 2:

- Palla Alta: parabola alta del pallone
- 6: parabola alta
- Quick: parabola tesa, palla più rapida

Omar Capuzzo

Seconda linea:

- Over: attaccata da posto 5 - convenzionalmente attaccata da colui che riveste il ruolo di Schiacciatore
- +: attaccata da posto 6/5 - convenzionalmente attaccata da colui che riveste il ruolo di Schiacciatore
- Pipe: attaccata da posto 6 - convenzionalmente attaccata da colui che riveste il ruolo di Schiacciatore
- 8: attaccata da posto 6/1 - convenzionalmente attaccata da colui che riveste il ruolo di Opposto
- 0: attaccata da posto 1 - convenzionalmente attaccata da colui che riveste il ruolo di Opposto

Pur trattandosi di attacchi dalla seconda linea non è detto che la parabola sia più alta e ampia anzi risulta essere rapida e veloce richiedendo ottima intesa tra palleggiatore e attaccante.

RITMO E SINCRONIA

Più aumenta la velocità della palla, più il **ritmo e la sincronia** risultano basilari tra:

- ➡ La velocità della palla dell'alzatore
- ➡ La partenza della rincorsa dell'attaccante

Nello specifico andiamo ad analizzare quali sono i punti di contatto tra i due ruoli (alzatore e attaccante) e i ritmi di attacco da sviluppare e allenare:

Attacco da posto 4

Palla Alta:

- Alzatore: parabola molto morbida
- Attaccante: partenza di rincorsa dopo che il palleggiatore rilascia il pallone, consente lo sviluppo completo della rincorsa, ampia varietà di scelta del colpo. L'attesa di partenza della rincorsa diventa molto importante.

Palla 5:

- Alzatore: parabola leggermente più bassa della palla alta
- Attaccante: partenza di rincorsa quando il palleggiatore rilascia il pallone, consente lo sviluppo completo della rincorsa, ampia varietà di scelta del colpo

Super:

- Alzatore: palla tesa sulla rete e veloce

Omar Capuzzo

- Attaccante: partenza di rincorsa quando il palleggiatore ha la palla in mano, dunque prima che questa venga rilasciata

Palla 9:

- Alzatore: palla tesa sulla rete e veloce, ma più corta
- Attaccante: partenza di rincorsa quando il palleggiatore ha la palla in mano, dunque prima che questa venga rilasciata

Attacco da posto 2

Le tipologie e velocità di attacchi sono le medesime del posto 4 ma ribaltate ovviamente dietro la testa del palleggiatore

Attacco da seconda linea

Pipe:

Alzatore: traiettoria bassa e incidente rispetto al nastro

Attaccante: parte per la rincorsa quando il palleggiatore ha la palla in mano. Da notare che più la palla si abbassa più il giocatore mostra le sue caratteristiche, poiché la scelta del colpo d'attacco è meno agevole, si attacca di più il pallone che è nelle corde.

Zero:

Alzatore: palla abbastanza spinta che enfatizza il ritmo tra rincorsa e impatto

Attaccante: anche in questo caso più la palla è spinta più è complesso selezionare e variare i colpi

NOTE: per gli attaccanti mancini la chiusura della rincorsa non sarà destro-sinistro ma sinistro-destro.

Pallavolo femminile e maschile si differenziano per una prevalenza di tecnica nella pallavolo femminile a fronte di una maggiore fisicità di quella maschile. Nella pallavolo maschile il ritmo di attacco è molto più anticipato. Il pallone viene aggredito in maniera veloce sia dalla prima linea che dalla seconda linea. Il pallone ha una traiettoria comunque bassa nonostante le altezze dei giocatori. La pipe è rapidissima e viaggia a un metro sopra la rete.

Attacco dei centrali

Giochi davanti

1/C:

Alzatore: palla veloce sulla testa (1), oppure a 1 mt da sé (C)

Attaccante: quando l'attaccante stacca da terra il pallone non è quasi arrivato nelle mani del palleggiatore, la partenza di rincorsa avviene quando il pallone è ancora in aria. L'attaccante si presenta con spalla aperta pronta per colpire il pallone

7:

Alzatore: palla veloce a 1,5mt da sé tesa sulla rete

Attaccante: Tempo identico a 1 e C ma palla colpita a circa 1,5mt dal palleggiatore, richiede grande intesa tra palleggiatore e centrale

Giochi dietro

2/B:

Alzatore: palla veloce dietro la testa

Attaccante: Il centrale passa dietro le spalle del palleggiatore e va a colpire il pallone con uno stacco a un piede nella divisione a femminile, (nella divisione maschile normalmente si fa stacco a due piedi). Il tempo è leggermente rallentato rispetto a 1 e C e anche qui la distanza varia in base alla chiamata (2 vicino al palleggiatore, B a 1mt dal palleggiatore)

Fast:

Alzatore: palla veloce dietro la testa, tesa che va verso l'antenna di posto 2.

Attaccante: si tratta di un fondamentale prettamente delle divisioni femminili.

Schema costruito per mettere in difficoltà il muro avversario. Con la palla in mano del palleggiatore, l'attaccante sta approcciando con il piede destro per poi staccare con il sinistro in monopodalico. (notare similitudini con terzo tempo del basket)

NOTE:

Nelle divisioni maschili, pallone più rapido, meno varianti poiché il livello di servizio più elevato e il palleggiatore necessita di palloni perfetti per sviluppare gioco con il centrale. Nel maschile il centrale fa punto il 70% dei palloni che attacchi. Chiamato in causa il più possibile compatibilmente con le possibilità date dalla ricezione evitando le forzature.

SERVIZIO

Tipologie di servizio

SALTO FLOAT:

Servizio predominante nel femminile.

Lancio: può essere sviluppato a 1 braccio o a due braccia, abbastanza basso.

Caricamento minimale

Il lancio condiziona molto la riuscita del gesto.

SALTO SPIN:

Lancio: alto che consente di sviluppare la rincorsa d'attacco e di fasciare il pallone con la mano permettendo lo spin (fase di rotazione che fa chiudere il pallone oltre il nastro della rete nel campo avversario).

Solitamente il lancio viene eseguito con la mano che poi colpirà il pallone. Ogni giocatore ha la sua caratteristica di lancio (gomito flessa, steso etc.) e la frustata passa in diagonale rispetto alla linea del tronco.