

## **LA SECONDA LINEA NELLA PALLAVOLO FEMMINILE**

(intervento di A. Banachowski U.C.L.A. - Supervolley gen97)

Nella pallavolo, il sistema di attacco varia molto, a seconda dell'esperienza del team, della forza e dell'astuzia dei singoli giocatori, della tattica che vuole un allenatore per vedere la sua squadra esprimersi al meglio. Ogni squadra di pallavolo deve prevedere un forte attacco di prima linea per essere competitiva. E la seconda linea? Andy Banachowski, allenatore dell'Ucla Bruins, offre alcuni consigli per inserire la seconda linea come passibile opzione di attacco.

### **Quale pensa sia il significato dell'attacco di seconda linea nel gioco femminile moderno?**

«Penso che l'attacco di seconda linea inizi ad essere un fattore molto più incisivo per le donne, man mano che però diventano più abituate ad usarlo. La cosa che penso è che ci voglia tanto tempo con le donne: non si sentono a loro agio di fronte alla linea dei tre metri, pensando di dover attaccare e poi ricadere. Gli uomini lo affrontano molto meglio e questo spiega perché la seconda linea nei maschi sia più efficace. Guardate come l'effettua un team femminile: i palleggi sono circa a tre metri e mezzo. Non si alza la palla così che le schiacciatrici possano balzare proprio sulla linea dei tre metri per colpirla. Nella fase di attacco sono troppo preoccupate di pestare la linea o di non avere abbastanza stacco per colpire la palla. Io penso che più prendono fiducia in questa tecnica, più si vedranno attacchi dalla seconda linea, che diventerà sempre più efficace. Non penso che ora sia davvero così efficace nel gioco femminile come lo è nel maschile».

### **Lei si concentra in maniera specifica nei suoi allenamenti per sviluppare la seconda linea?**

«Ci sono molte cose che facciamo nei nostri esercizi di allenamento dove applichiamo tanto attacco di seconda linea. Per esempio un classico esercizio a tre giocatori in cui c'è molta seconda linea, ma obbligando le ragazze a palleggiare la palla davanti alla linea dei tre metri, e colpendo la palla quando è davanti a questa, e non dietro. E' l'unico modo per migliorare».

### **Che giocatrice pensa sia la migliore attaccante di seconda linea, sia da un punto di vista fisico che mentale?**

«Mentalmente dovrebbe essere una che non ha paura di andare incontro alla palla. La seconda linea è un tipo di gioco in cui non ci si può permettere di essere timidi. Penso che per essere efficaci, le giocatrici non debbano davvero preoccuparsi della riuscita. Devono solo saltare e colpire la palla, perché se sono troppo caute, la palla verrà difesa. Perché mettere in moto un attacco se sai che l'avversario te lo difenderà? Mentalmente, dobbiamo riuscire ad avere per la nostra seconda linea quella giocatrice che non ha paura di sbagliare e abbia voglia veramente di fare un simile attacco. Quanto al tipo fisico di giocatrice, ci vuole una atleta che sappia fare un salto ampio quando attacca. Tecnicamente, le centrali. In genere si insegna alle schiacciatrici opposte che non possono fare salti molto ampi, altrimenti si troverebbero troppo sotto al pallone; ora, per fare seconda linea, questo cambia la regola. Di solito, insomma, non avete schiacciatrici che fanno salti ampi. Invece le centrali possono farlo di più, dato che sono abituate a muoversi orizzontalmente lungo la rete; così possono essere quelle che affrontano facilmente la transizione alla seconda linea (anche se non sono abituate ad attaccare palla alta). Ci sono alcune differenti tecniche da applicare e talenti che dovrete cercare».

### **Come insegna i fondamentali, la meccanica dell'attacco di seconda linea?**

«E' come una normale schiacciata. Penso che il punto d'attacco debba essere un poco più sopra la spalla. La giocatrice non può cavarsela tirando solamente la palla giù, perché il pallone deve viaggiare per due metri, due metri e mezzo prima di arrivare alla rete. E' importante che imparino a raggiungere la palla e a colpirla più alta possibile, dando loro più di una opportunità di prova. Noi per esempio, quando cerchiamo di determinare il nostro sistema di gioco, lanciamo la palla alle giocatrici il più avanti possibile rispetto alla linea dei tre metri per capire chi riesce a colpire la palla in quel punto. Cerchiamo di capire quale sia il miglior punto di attacco delle singole giocatrici. Alcune non ce la fanno; tu vuoi che loro colpiscano la palla all'altezza dei due metri, invece magari loro sono molto più efficaci schiacciando praticamente sulla verticale della linea dei tre metri, perché non riescono a fare un salto ampio. Possono essere anche grandi saltatrici, ma in alto, non alto e avanti».

## **Immaginiamo che lei debba allenare un gruppo juniores sull'attacco della seconda linea. Cosa farebbe?**

«Se fossi l'allenatore, mi concentrerei di più sull'attacco di prima linea. Ci sono situazioni in cui ti ritrovi con una sola potenziale attaccante e cinque difensori. Se dall'altra parte della rete c'è un allenatore un minimo esperto, le tue ragazzine schiaccerebbero sistematicamente contro muro a tre. Inoltre penso che troppe volte a livello giovanile si faccia un uso eccessivo della seconda linea con ragazze ancora troppo giovani per farlo. Le ragazzine non sono pronte. Sì, a un certo punto dovranno imparare l'attacco dalla seconda linea, ma non è facile farlo quando sono troppo giovani».

## **Se una giocatrice giovane fa ruotare molto rapidamente la palla in schiacciata, questo aumenta l'efficacia della seconda linea?**

«Penso sia un elemento chiave per avere una buona positività colpire la palla molto duramente e con effetto, perché viaggia e cade all'improvviso. Molte volte un elemento che manca alle ragazze, e che penso sia una differenza reale rispetto ai ragazzi, è l'abilità nel valutare la rotazione della palla. Penso che le ragazzine dovrebbero invece imparare presto a riconoscere le rotazioni della palla. Un'altra cosa da prendere in considerazione è far capire alle giocatrici che se attaccano dalla seconda linea, ogni palleggio non sarà perfetto. Siccome non saranno in grado di chiudere sempre ogni colpo, è meglio che pensino dove è più opportuno colpire la palla per cavarsela. Molte ragazzine preferiscono cercare l'attacco verso il centro del campo avversario, pensando sia il posto più sicuro per farlo: hanno meno possibilità di fare errori. Ma se avessero fatto propri alcuni dei principi di matematica che hanno imparato nelle lezioni di geometria sugli angoli e l'ipotenusa, si accorgerebbero che la distanza più lunga è fra gli angoli opposti. Persino la parallela è un tipo di palla più lunga rispetto a quella diretta al centro del campo opposto. Le giocatrici debbono imparare a calcolare dove attaccheranno. Insegnate alle ragazze a cercare l'angolo opposto. Se attaccano per esempio da destra, che cerchino di colpire in diagonale l'altro angolo. In questo modo hanno una zona più lunga di campo da poter centrare e molto meno angolazione di cui preoccuparsi. Difficilmente la difesa avversaria si piacerà là in seconda linea per difendere la palla. Le avversarie si precipiteranno al centro del campo, perché sono abituate a vedere i ragazzi che colpiscono da seconda linea tirando giù la palla dritta: e pensano che sia quello che di solito fanno anche le ragazze. Ma non è sempre ciò che accade. Penso che una brava attaccante da seconda linea impari a lavorare meglio col campo che ad attaccare forte la palla. Questo è qualcosa su cui dovrebbero lavorare gli allenatori con le ragazzine. Imparare a "far funzionare" il campo più che a colpire forte la palla. Le giocatrici debbono diventare sicure di poter spedire la palla nelle zone del campo avversario o cui mirano. Questo insegnerei a una squadra di ragazzini, dovendo impostare un lavoro di allenamento con loro. Una cosa che ho fatto nelle ultime due stagioni in allenamento è di mettere una striscia di nastro adesivo a un metro e mezzo dalla linea di fondo campo. Come esercizio di riscaldamento e di attacco - difesa, si alzava in zona 4 e 5 e andavamo avanti fino a un punteggio di 15, dovendo schiacciare in quella zona. Se le giocatrici colpiscono la zona di campo davanti o quella linea, non fanno punti; se tirano fuori ai lati del campo, togliamo un punto. Togliamo un punto anche se tirano fuori oltre la linea di fondo, ma non se tirano fuori di poco. Perché così imparano a lavorare bene con quella zona. Facciamo l'esercizio sia col muro che senza muro, così le ragazze si abituano. Si può fare lo stesso cosa esclusivamente per la seconda linea, con il nostro piazzato lì oppure a delimitare una particolare zona del campo, per allenare le ragazze o mirare punti precisi».