

# COME COSTRUIRE L'ALZATORE

(di A. Lorenzetti - Supervolley mar96)

Nel bene e nel male è la croce e la delizia di ogni squadra, subito dopo l'allenatore e più di ogni altro compagno.

È l'alzatore, ruolo carismatico e figura complessa quanto basta per monopolizzare spesso i pensieri dell'allenatore, in particolare di noi allenatori del settore giovanile "responsabili" di formare pochi atleti di valore in questo ruolo. Ma se è vero che l'età media dei palleggiatori di tutte le categorie è piuttosto alto per effetto dell'insufficienza di ricambi in termini di quantità o di qualità, non di meno va riconosciuta l'estrema difficoltà racchiusa nel tentativo di costruire un alzatore da un giocatore praticamente al suo albore.

Il primo problema in cui ci si imbatte è costituito dalla **scelta del giocatore**, ed ancora prima dai criteri sulla base dei quali effettuare la scelta. In questo senso ci sono numerose "correnti" che tendono a privilegiare il tocco di palla, la velocità, la statura dell'atleta, le sue doti caratteriali e via dicendo; tutti elementi certamente condivisibili ma altrettanto difficili da individuare in un ragazzino di 13 o 14 anni.

Occorre dunque fissare delle priorità, o meglio un punto di riferimento sul quale avviare il lavoro di formazione tecnico tattico del giovane, punto di riferimento che credo si possa individuare nel trattamento della palla, **«le mani buone»**, come vengono chiamate in gergo, essendo questa l'unica caratteristica che tutti i grandi alzatori hanno in comune. Ciò premesso, e sottolineato, quanto sia difficile decidere tanto chi possiede la giusta predisposizione quanto chi non la possiede, credo che sia di fondamentale importanza, nel settore giovanile, riuscire a capire come impostare il gioco delle squadre giovanili. A questo proposito, pur non essendo convinto che debba esistere una regola fissa che imponga il modulo di gioco nelle varie categorie giovanili, propendo per l'attuazione di un percorso di crescita graduale che parta dall'alzatore fisso in posto 3 per poi passare al posto 1, al triplo palleggiatore, al doppio palleggiatore e infine al palleggiatore unico \*.

Tale progressione, oltre a far acquisire a tutti i giocatori una buona abilità di alzata, importante prerogativa della pallavolo moderna, consente:

- allo schiacciatore di calarsi nei panni del palleggiatore dandogli l'opportunità di rendersi conto delle difficoltà che il ruolo comporta;
- all'alzatore di porsi dalla parte dell'attaccante e di capire pertanto quali sono le sue esigenze nelle varie situazioni del gioco;
- all'allenatore di scegliere il palleggiatore sulla base di indicazioni più ampie, più precise e più oggettive.

Una volta scelto il giovane, va individuato **il metodo d'allenamento**, tema di una certa delicatezza poiché nel settore giovanile, secondo me, si può incorrere nell'errore di scegliere presto l'alzatore ma di specializzarlo poi troppo tardi. Voglio dire che questo ruolo, proprio per la sua diversità rispetto agli altri, ha bisogno di un lavoro specifico che preveda durante la settimana spazi dedicati esclusivamente alla sua preparazione. Programmando in questa direzione gli allenamenti, a parere mio, è possibile evitare il paradosso che può verificarsi in partita, quando cioè si richiede all'alzatore un certo tipo di prestazione tecnica e tattica e di contro lo si utilizza per larga parte della settimana al servizio degli schiacciatori.

Addentrando nel dettaglio tecnico, ritengo che il ruolo esiga un **palleggio di base perfetto**: pertanto il primo obiettivo della specializzazione sarà orientato all'eliminazione dei difetti piccoli e meno piccoli. Il passo successivo sarà quello di curare con estrema attenzione il palleggio con le mani sopra il capo, aspetto questo determinante per l'acquisizione di una posizione "neutra" di alzata, capace cioè di nascondere, al muro avversario, le intenzioni del palleggiatore. Si passerà poi al palleggio a braccia distese sopra il capo, cosiddetto "di polso", che permette di accorciare e variare i tempi di traiettoria dell'alzata e quindi di mettere in difficoltà il centrale avversario. In tale tecnica, infine sempre di assumere una posizione meno leggibile possibile, sarà importante porre grande cura alla posizione del busto e del capo, che dovranno essere identiche sia per il palleggio avanti che per quello rovesciato. Questa tecnica trova la sua massima efficacia nel gioco sotto rete; al contrario, soprattutto nel settore giovanile, potrebbe risultare controproducente se adottata

lontano da rete. \*\*

La fase successiva sarà quella della tecnica del **palleggio in salto**. Tale gesto, che come si sa non è una variante del palleggio da terra bensì una tecnica a sé stante, è un'ulteriore arma tattica a disposizione dell'alzatore nei confronti del muro avversario. Nell'insegnamento di questa tecnica sarà opportuno porre l'attenzione su:

- gli elementi tecnici del palleggio di base che potranno subire delle variazioni nel momento che si aggiunge il salto;
- posizione neutra del palleggio (mani, braccia, busto, capo);
- palleggio alla massima elevazione;
- corretto utilizzo tattico.

A tal proposito non credo sia corretto dire al nostro alzatore «palleggia sempre in salto», ma ritengo più logico fargli capire quando è giusto utilizzare tale tecnica. Infatti il salto dell'alzatore è parte integrante dei tempi della combinazione di attacco e, in alcuni casi, affinché questi siano tutti rispettati, non è conveniente alzare in salto. \*\*\*

Si passerà poi al **palleggio laterale** che, oltre che consentire di risolvere situazioni in cui si giunge sotto la palla in maniera non ottimale, dà la possibilità di mettere in difficoltà il muro avversario anche quando si è costretti ad agire lontani da rete. Infine **l'alzata in bagher** è una tecnica che richiede la scrupolosa cura del piano di rimbalzo delle braccia, un particolare molto importante che viene privilegiato nel lavoro dei ricevitori e a volte trascurato troppo nei palleggianti. Tutte queste tecniche andranno allenare in posizione fissa, dopo spostamento (penetrazione, dopo muro, dopo difesa, ecc.) ed in acrobazia. Il minimo comune denominatore di tutte le tecniche, a detta anche dei "grandi" del ruolo, è **la precisione**, nel senso che ognitecnica risulterà inefficace se non comporterà un'alzata precisa. Gli esercizi per perfezionare la precisione vengono forniti dall'analisi della partita, cioè dal quadro delle situazioni in cui il palleggiatore è risultato meno preciso o comunque in difficoltà. In allenamento possono essere riproposte le stesse condizioni semplificandole in modo tale da effettuare molte ripetizioni. \*\*\*\*

Dalla tecnica alla **tattica**, la «sfida contro il muro», come si può definire ciò che si riassume nella ricerca della situazione che metta lo schiacciatore nella condizione migliore ed il muro avversario nella peggiore. La prima arma a disposizione di un palleggiatore per raggiungere questo obiettivo è proprio la **precisione**, che rende possibile sfruttare la rete in tutta la sua lunghezza e creare quindi la prima difficoltà agli avversari. Non di meno il palleggiatore deve avere una buona **conoscenza sia dei propri attaccanti** in termini di abilità tecnica, tenuta psicologica, reazione emotiva nei vari frangenti, sia del **muro** al di là della rete, della sua conformazione fisica, della capacità tecnica dei componenti, della tendenza tattica. Credo comunque che non si possa parlare di una scelta tattica sbagliata o giusta in assoluto alla luce della stretta correlazione tra le varie soluzioni che il palleggiatore è chiamato di volta in volta a valutare. Resta però inteso che l'alzatore deve essere capace di utilizzare tutti gli attaccanti mediante una distribuzione di palla che non penalizzi il ventaglio di possibilità di conclusione a disposizione della squadra. A questo punto non resta che soffermarsi brevemente sul **rapporto tra allenatore e palleggiatore**, il rapporto molto spesso di amore ed odio tra chi traccia il disegno tattico e che deve poi realizzarlo sul campo. Direi che nessuno dei due può arrogarsi la presunzione di ritenersi più determinante dell'altro, deve piuttosto instaurarsi un rapporto fondato sul rispetto e sulla fiducia che abbia come unica finalità la reciproca collaborazione per il conseguimento del massimo risultato per la squadra. Il processo che conduce alla nascita di un buon palleggiatore è dunque lungo e difficoltoso, un tragitto graduale che si sviluppa nell'arco anche di un'intera carriera ma sempre sotto il segno della perseveranza e del lavoro. Se poi gli allenatori delle prime squadre vorranno contribuire "scommettendo" sui loro giovani palleggianti, non si potrà fare altro che ringraziarli per il coraggio dimostrato.

\* Non credo sia giusto dare un paradigma universale sui tempi esatti che deve occupare ognuno di questi passaggi, poiché il discorso è molto vincolato al gruppo con cui si lavora. Più o meno questa progressione deve essere fatta dai 14 ai 17 anni, arrivando con l'Under 18 all'alzatore unico.

\*\* Infatti questa tecnica (a braccia alte) serve per "rubare" tempo all'avversario. Ma questa è un'esigenza solo se si è sotto rete. Se sono lontano da rete la mia priorità non è più questa, bensì quella di far arrivare bene la palla in posto 4 o

in posto 2, per cui mi serve spingere di più il pallone.

\*\*\* Per esempio se il centrale è in ritardo: se si palleggia in salto si aumenta il suo ritardo

\*\*\*\* Si possono organizzare esercizi togliendo dall'azione elementi che non sono indispensabili, in modo da rendere l'esercizio il più simile possibile alla particolare tecnica che si vuole allenare. Così, per esempio, si può far partire l'alzatore da posto 1 per alzare una palla difesa da un compagno che arriva in 4, obbligando ad alzare in 2.