

# L'ALZATORE: RUOLO & TATTICA

di M. Moretti e R. Righi (Pallavolo Supervalley 2007/08)

Prima di ogni considerazione, il palleggiatore deve sempre avere una grossa fiducia nei propri attaccanti e gli attaccanti in lui. [se la deve conquistare non solo in palestra e non solo attraverso la tecnica

## IL RUOLO DELL'ALZATORE

Il ruolo dell'alzatore è senza dubbio ricco di fascino per chiunque segua la pallavolo.

L'alzatore ha un compito determinante all'interno della squadra, ne è sicuramente il fulcro dal punto di vista tattico, ma non è da trascurare l'importanza del ruolo a livello psicologico.

Il fatto di dover sempre decidere a chi affidare l'attacco lo costringe, volente o nolente, ad esercitare un ruolo di grande responsabilità; responsabilità della quale deve essere consapevole e che va gestita nel migliore dei modi. È bene, ovviamente, che l'allenatore aiuti l'atleta nel farlo.

Da ciò consegue che per chi siede in panchina è molto importante costruire un rapporto di comunicazione buono, ma soprattutto, corretto e funzionale con chi si trova in cabina di regia così da ottimizzare l'organizzazione del gioco d'attacco della propria squadra.

Come costruire il giusto filo è difficile da dire poiché il rapporto va plasmato sulla personalità ed il carattere di tutte le atlete, tuttavia vi sono alcuni punti importanti di cui bisogna tener conto e dai quali non si può prescindere.

Credo che una frase illumini a dovere il concetto: l'alzatore deve sempre avere una grossa fiducia nei

propri attaccanti e gli attaccanti in lui.

Ciò impone che l'alzatore, non solo in palestra e non solo attraverso la tecnica, si conquisti la fiducia della squadra, o almeno, dei suoi attaccanti più importanti.

Ma quali devono essere le caratteristiche di una buona palleggiatrice?

### 1. Un buon palleggio.

Il tocco di palla è un elemento essenziale e deve essere curato nei minimi particolari in allenamento.

### 2. La precisione.

Un alzatore preciso dà molta sicurezza agli attaccanti anche questo aspetto deve essere molto curato in allenamento.

### 3. **Imprevedibilità.**

Questa è la capacità che deve avere un buon palleggiatore di far capire il meno possibile al muro avversario, dove sta indirizzando la palla. Una volta mi ricordo di aver sentito dire a Manuela Benelli, una delle più grandi interpreti di tutti i tempi di questo ruolo, una frase tipo: "Io mi chiedo sempre che cosa possa pensare il muro avversario su quello che andrò a fare e poi faccio il contrario"

### 4. **Capacità di spostamento.**

E' importante sapersi spostare e posizionare correttamente rispetto alla palla. Tale spostamento deve avvenire con grande rapidità cercando di anticipare sempre la traiettoria della palla.

### 5. **Qualità fisiche.**

La forza soprattutto delle braccia è una qualità importante per un alzatore. Una carenza di forza, in maniera particolare negli arti superiori, può compromettere sia la precisione, sia l'imprevedibilità. Come in tutti gli altri ruoli anche l'altezza seppur non è una componente decisiva offre innumerevoli vantaggi.

### 6. **Qualità tattiche.**

L'alzatore è l'atleta che deve avere più di tutti delle buone capacità tattiche.

Osservazione della situazione di gioco, intuizione, capacità di prendere decisioni in tempi brevissimi e sotto pressione sono per un alzatore delle situazioni ricorrenti in ogni partita.

### 7. **Controllo emotivo.**

Per svolgere al meglio il suo compito il palleggiatore deve avere un buon controllo emotivo, saper controllare le proprie emozioni anche nei momenti più difficili, continuando sempre a ragionare e a rimanere concentrato sulla situazione di gioco riuscendo ad isolarsi da tutto il resto. A tal fine l'alzatore deve saper tollerare le critiche e le arrabbiate dei propri compagni.

## **TATTICA E STRATEGIA**

L'alzatore ha un ruolo fondamentale nel gioco d'attacco della propria squadra e, le sue scelte, tattiche e strategiche, condizionano tutta la fase cambio palla. In breve è il responsabile della strategia e della tattica d'attacco della squadra.

Per proseguire il discorso è fondamentale fare chiarezza su due concetti:

Intendiamo per TATTICA la capacità di sfruttare al massimo i propri punti di forza e i punti deboli dell'avversario. Per STRATEGIA l'utilizzo della tattica, nei vari momenti e nel

corso dell'intera partita, attraverso un piano ben preciso.

La capacità di prendere la decisione giusta al momento giusto, che trova il suo massimo livello nella pallavolo di vertice, va tuttavia costruita, sin dalle prime esperienze, nelle atlete che si avvicinano a questo ruolo.

La tattica rientra in un discorso molto complesso, ma si può far risalire a due semplici principi:

- conoscere e sfruttare i punti di forza della propria squadra
- conoscere e sfruttare i punti deboli della squadra avversaria.

In realtà i due momenti sono facce della stessa medaglia perché ogni squadra ha dei punti di forza assoluti (l'attaccante che fa sempre 20 punti), ma anche dei punti di forza relativi (un giocatore abile nel mani-out se trova un muro debole diventa più importante del solito).

Tuttavia per semplificare il discorso utilizzeremo la divisione vista sopra.

### **Conoscere e sfruttare i punti di forza della propria squadra**

Il primo principio tattico che un buon alzatore deve tenere ben presente è di sfruttare al massimo i punti di forza della propria squadra. Per realizzare ciò, l'alzatore deve conoscere a fondo la propria squadra. Conoscenza che si ottiene indubbiamente con l'allenamento e l'osservazione diretta, ma anche tramite l'ausilio di strumenti quali i dati statistici o i video sia di partite normali, sia di montaggi speciali che focalizzano l'attenzione solo sugli aspetti che ci interessano.

Ma che cosa deve conoscere l'alzatore della propria squadra? In primis le capacità tecniche dei propri attaccanti, così da poterle sfruttare al meglio (qual è la palla che attaccano meglio i centrali, e gli attaccanti di secondo tempo?). In secondo luogo, deve tener presente il valore degli attaccanti all'interno d'ogni singola rotazione: quale palla rende di più e quale ha minor possibilità di successo, e di cui probabilmente si fida di meno.

### **Conoscere e sfruttare i punti deboli della squadra avversaria**

In secondo luogo deve conoscere i punti deboli della squadra avversaria, un esempio per tutti dove si trova il muro avversario più debole. Questo implica naturalmente anche una discreta conoscenza degli avversari. La consapevolezza delle debolezze avversarie può essere preparata prima della partita tramite infiniti video e infinite analisi, ma bisogna tenere presente che a molti livelli per problemi di mezzi e di spazio ciò non è possibile. Allora che fare?

Rinunciare allo studio dell'avversario? La nostra risposta a tale domanda non può che essere negativa: bisogna abituare l'alzatore a capire gli avversari durante la gara e con l'aiuto dell'allenatore tracciare un profilo anche se semplice delle debolezze altrui.

## **L'ALZATA IN PRIMO TEMPO**

Ricordiamo ai nostri lettori che chi scrive viene da esperienze legate soprattutto al mondo della pallavolo femminile ed è da quest'ultimo che si prendono spunti e che si fa riferimento con maggior frequenza. Tale prefazione era indispensabile visto la materia che andremo ad argomentare.

In maniera un po' forzata abbiamo deciso di far rientrare nella categoria dei primi tempi anche la fast. In realtà quest'ultima non è mai un vero e proprio primo tempo, ma un'azione di velocità intermedia tra il primo e il secondo tempo che varia a seconda delle scuole e della capacità delle attaccanti centrali di anticipare la palla.

Noi pur considerando sia il primo tempo che la fast nel gruppo degli attacchi di primo tempo, cercheremo di distinguerli nettamente sia tecnicamente sia tatticamente.

A prescindere da questa introduzione possiamo senza dubbio affermare che l'attacco del centrale è il tassello essenziale sulla quale creare un'efficace tattica di fase ricezione-attacco. Una compagine che non dispone di un efficace attacco in primo tempo offre inevitabilmente dei vantaggi considerevoli al muro e difesa avversaria che potrà prepararsi in anticipo sulle altre attaccanti di secondo tempo a scapito della loro efficienza.

In breve possiamo dire che la costruzione del gioco d'attacco parte da un buon primo tempo, esso è la "conditio sine qua non" per creare un sistema imprevedibile soprattutto in quello che era il vecchio cambio-palla.

### **I primi tempi**

Nella pallavolo femminile il primo tempo vero e proprio è l'azione d'attacco molto rapida eseguita prevalentemente dal centrale che stacca al momento in cui l'alzatrice tocca la palla. Da questa esigua descrizione si capisce come il tempo d'intervento di questo tipo d'azione differisce tra pallavolo femminile e maschile. Tra i colleghi uomini il tempo d'intervento è più anticipato e l'attaccante stacca da terra prima che l'alzatore tocchi la palla (anche se sembra che ultimamente la pallavolo maschile abbia mandato in soffitta la regola aurea di anticipare il primo tempo). Comunque senza dilungarci oltre, diciamo che questa differenza probabilmente è dovuta alla maggiore capacità di salto dei maschi.

Il primo tempo è utilizzato nella pallavolo femminile soprattutto nelle situazioni in cui l'alzatrice

si trova in seconda linea, ed in prima linea ci sono tre attaccanti. Viceversa, come vedremo più avanti, nelle situazione in cui l'alzatrice si trova in prima linea il primo tempo è molto meno usato ed è molto più frequentemente utilizzata la fast. Questa scelta ha una motivazione tattica semplice: poche squadre dispongono di un'attaccante di seconda linea che riesce, attaccando da zona 1, ad impegnare il muro avversario di zona 4 solo su quel tipo di pallone. La conseguenza è che la giocatrice a muro in zona 4 dando poca attenzione alla zona 1 può concentrarsi sul primo tempo creando parecchi problemi al giocatore di primo tempo avversario che rischia di trovarsi con due giocatori a muro praticamente sempre.

Parliamo ora dei primi tempi avanti. Tatticamente lo scopo del primo tempo (inteso in questo caso come "la veloce) è quello di costringere il muro avversario ad aspettare o addirittura a saltare prima su questa azione lasciando in questo modo all'alzatrice la possibilità di scegliere se servire il primo tempo (che generalmente ha delle percentuali di efficienza molto alte) o smarcare un'attaccante di secondo tempo con una traiettoria rapida.

La realizzazione ottimale di questa tattica implica due cose:

- La capacità del centrale di eseguire un attacco efficace (che nel caso del primo tempo si concretizza in un buon anticipo ed in un colpo alto e lungo)
- La capacità dell'alzatore di giocare spesso e in tutte le situazioni il primo tempo.

Un primo tempo anticipato e tirato lungo, costringe con più probabilità il muro centrale avversario a saltare ad opzione (cioè saltare in anticipo, prescindendo da ciò che fa il palleggiatore avversario, sul primo tempo), in quanto il colpo effettuato in questa maniera è difficilmente toccato o preso dal muro "di lettura". Così come un palleggiatore che gioca sempre primo tempo o alza sempre o mai è facilmente prevedibile.

Appare logico che dovremo allenare per sviluppare queste capacità dell'alzatrice a giocare il primo tempo non solo con quelle palle perfette e comode, ma anche con le palle meno precise e scomode che spesso vengono trascurate dal muro avversario.

L'alzatrice deve sviluppare la capacità di alzare il primo tempo:

- con i palloni che si spostano lungo da rete sia avanti che dietro di lei;
- con le palle staccate da rete, in questo caso è necessario allenare il centrale a non andare troppo sotto ma a saltare in un punto tale per cui l'alzatrice la possa vedere e servire la palla;
- con le traiettorie più tese;

- nelle situazioni in cui 'avversario esegue dei servizi in zona 1 o 2 per disturbare l'attacco in primo tempo;
- nelle situazioni in cui l'avversario serve corto sul centrale o lungo la sua linea di rincorsa per disturbare l'attacco in primo tempo;
- nelle situazioni più impreviste.

Un elemento tecnico molto importante perché l'alzatrice abbia una grossa capacità di giocare il primo tempo e quello di riuscire a vedere il centrale staccando lo sguardo dalla palla un attimo prima di alzare. Se l'alzatrice riesce a vedere il "bersaglio" dove deve indirizzare la palla, riuscirà ad essere più precisa nell'esecuzione di questo tipo di alzata e a giocare anche nelle situazioni più difficili delle palle di primo tempo.

A seconda del tipo di muro che esegue la squadra avversaria ciò che deve essere importante per il nostro primo tempo varia. Proviamo a vedere alcuni casi. È molto utile giocare primo tempo sopra un centrale avversario basso, soprattutto se gioca a lettura.

Consideriamo un secondo caso in cui la squadra avversaria esegue con il posto 3 muro ad opzione sul primo tempo saltando in anticipo su questo attacco. In questa situazione risulta importante la capacità dell'alzatore e del centrale di eseguire dei primi tempi spostati (ad esempio la C, della quale parleremo in seguito) in modo da eludere il muro centrale che sceglie in anticipo la posizione in cui saltare. Per ultimo consideriamo la situazione di muro di lettura con un atleta di posto 4 o 2 che a muro non esegue bene l'assistenza molto importante quando si sceglie di adottare questo tipo di tattica di muro. In questo caso l'alzatore cerca di spostare il primo tempo dalla parte del muro debole in assistenza.

Generalmente l'alzata di primo tempo si caratterizza a seconda del punto sulla rete dove è chiamata ad attaccare la centrale. Si distinguono 3 tipi fondamentali di primo tempo:

- il primo tempo avanti che generalmente si chiama 01;
- la 07 che è un primo tempo distante dall'alzatrice giocato tra la zona 3 e la zona 4;
- il primo dietro che si chiama 02 e che approfondiremo quando andremo a parlare della fast poiché nel femminile si esegue quasi sempre con una tecnica di stacco ad un piede simile a quella della fast.

Il primo tempo avanti a sua volta può essere spostato più lontano dall'alzatrice e in questo caso si chiama "C", o spostato più vicino all'alzatrice e in questo caso prende generalmente il nome di "A"

## L'ALZATA DELLA FAST

Con il termine Fast intendiamo la palla che atleta centrale gioca alle spalle dell'alzatrice con una caratteristica rincorsa di tre passi in cui lo stacco si esegue con l'arto sinistro. Tale tipo d'attacco è una prerogativa quasi esclusiva della pallavolo femminile con pochi tentativi d'imitazione da parte della pallavolo maschile, ci ricordiamo di Sude un giocatore straniero che vestiva la maglia del Falconara negli anni novanta che effettuava ottimamente questo tipo d'attacco. Ma torniamo al presente, la cosiddetta Fast è una palla che ha una precisa finalità tattica: usare tutta la rete anche con attacco a due. È, infatti, preferita al primo tempo soprattutto nelle situazioni in cui l'alzatrice si trova in prima linea e non si dispone di un efficace attacco da zona 1. Nelle situazioni di attacco a due utilizzare primo tempo avanti o dietro e super, o altro tipo di alzata in zona 4, facilita il compito al muro avversario che deve coprire al massimo 7 mt di rete. Con l'attacco in Fast si costringe il muro avversario a coprire tutti i nove metri diretti, rendendogli il compito più difficile e creando un vantaggio ai nostri attaccanti.

L'alzatrice dovrà tenere presente che tipo di scelta attuerà il muro avversario in questo tipo di situazione. In questo caso il centrale avversario dovrà effettuare una scelta preliminare: o aspettare di vedere dove viene indirizzata l'alzata e poi partire oppure anticipare lo spostamento cercando di prevedere dove sarà indirizzata l'alzata. Nel primo caso è importante che le traiettorie della Fast, ma anche della palla in zona 4 siano sufficientemente veloci da mettere in difficoltà il centrale avversario, nel secondo l'alzatrice può scegliere se giocare dove c'è il muro debole - in questo caso l'alzatrice dovrà osservare fino all'ultimo il centrale avversario per giocare dal lato opposto al suo spostamento - o affidarsi all'attaccante più forte anche se dovrà vedersela con un muro piazzato.

La Fast, che come detto per anni ha trovato impiego quasi esclusivamente nelle rotazioni in cui l'alzatrice si trovava in prima linea, si è diffusa anche nelle rotazioni quando ad attaccare in prima linea non vi erano due ma tre attaccanti per un semplice motivo: ci si rendeva conto che l'attaccante centrale aveva un rendimento più alto sulla fast che sul primo tempo. Per questo alcune squadre hanno provato a far utilizzare la Fast anche nelle rotazioni dove vi erano tre attaccanti in prima linea portando l'opposto ad attaccare la 03, cioè un secondo tempo dal centro. In questo caso è importante che l'alzatrice conosca ed osservi soprattutto la posizione di partenza del muro. Se la squadra avversaria parte aperta per arrivare composta sui due attacchi esterni (Fast e super in 4) alla palleggiatrice conviene giocare di più con la mezza palla dell'attaccante opposto.

Viceversa se uno dei due giocatori d'ala stringerà la posizione di muro verso il centro per fare

assistenza sulla mezza dell'opposto, l'alzatrice avrà più convenienza ad aprire il gioco dalla parte dell'atleta di muro che si è accentrato.

Tornando alla Fast c'è da dire che il valore e la difficoltà di questo tipo di palla è legato al fatto che la giocatrice esegue una traslocazione con una tendenza orizzontale che varia da atleta ad atleta, rispetto alla rete. Ciò comporta che l'attaccante possa eseguire la schiacciata sia con uno stacco verticale sia scorrendo sulla rete con uno stacco più allungato. Questo mette in grossa difficoltà il muro avversario che deve prevedere il punto in cui staccare senza avere certezze sul punto d'impatto della palla avversaria.

Per confondere ulteriormente il muro avversario e non fargli individuare esattamente dove saltare, la fast in senso lato viene differenziata in tre tipi d'attacchi a seconda del punto della rete dove viene eseguito l'attacco.

Nella fast (in senso stretto) il punto in cui viene colpita la palla è l'ultimo metro della rete, nella "02" il punto d'impatto è a ridosso delle spalle dell'alzatrice (circa a tre metri dall'asticella), nella "B" il punto d'impatto è circa a metà strada tra le due cioè circa a 1,5 mt dall'asticella.

## **L'ALZATA DI SECONDO TEMPO**

In questo articolo tratteremo l'alzata di secondo tempo. Per secondo tempo s'intendono quelle traiettorie a metà strada tra un primo tempo e una palla alta in cui l'attaccante inizia la rincorsa (il penultimo passo sinistro per i destri) un istante prima o un istante dopo che l'alzatrice abbia toccato la palla. L'esatto tempo d'intervento dipende dalla rapidità della palla che può essere più o meno veloce.

Questo tipo d'attacco ha una finalità ben precisa, che è quella di mettere in difficoltà il muro avversario facendo in modo che arrivi o in ritardo o scomposto. Va da sé che questo tipo di alzata sia da effettuare con una buona ricezione o quando si ha un contrattacco comodo.

Più precisamente il secondo tempo ha come obiettivo:

- mettere in difficoltà il muro del centrale avversario. Se il centrale decide di opzionare il primo tempo non deve arrivare sulle palle di secondo tempo, mentre se legge, l'obiettivo dell'alzata è di far arrivare il muro scomposto
- mettere in difficoltà le giocatrici d'ala. Nel caso ad esempio che una giocatrice avversaria di muro in zona 2 vada a fare assistenza su un primo tempo largo (palla 07) il secondo tempo in zona 4 non deve permetterle di arrivare composto al laterale



Viceversa nel caso di un secondo tempo in zona 6 (pipe) tale palla deve mettere in difficoltà le giocatrici avversarie di zona 4 e 2 che cercano d'intervenire a muro.

A questo punto apriamo una parentesi un po' polemica ma che ci sembra in alcuni casi ancora attuale. L'attacco di secondo tempo è stato a volte trascurato nella pallavolo femminile italiana e non solo (vedi Russia qualche anno fa), per privilegiare la potenza del colpo di attaccanti che potevano contare, o spesso speravano di poter contare, sulla prestanza atletica per superare il muro e la difesa avversaria. Altre atlete, invece, si sentivano più sicure con una palla più alta e rinunciavano ad utilizzare il secondo tempo sulla base di questa "generica" difficoltà.

Chi segue i campionati di serie A e B1 non farà fatica a verificare che alcune giocatrici (ma sarebbe opportuno dire oramai soltanto poche) di questi campionati si ostinano anche su palla perfetta a giocare palla alta, rinunciando completamente all'attacco in secondo tempo. È importante chiarire che tale scelta può, nel breve periodo o con atlete particolari, aiutare una giocatrice, ma nuoce al gioco d'attacco dell'intera squadra. Il sistema d'attacco di una squadra è un insieme di elementi che interagiscono, la disfunzione di uno (un secondo tempo che non c'è) condiziona pesantemente il resto del sistema e cioè gli altri attaccanti.

Le conseguenze di questa situazione sono almeno due:

- La giocatrice che gioca solo palla alta si troverà a dover attaccare sempre e solo con un muro e una difesa ben schierati, diminuendo le sue possibilità di fare punto e aumentando quelle di commettere errore o subire un muro.
- La lentezza di tale palla dà la sicurezza di arrivare al muro avversario, questo fa sì che chi sta dall'altra parte della rete non debba mai anticipare (anche su un attaccante molto forte) ed avrà più facilità ad intercettare anche gli altri nostri attaccanti.

Facciamo un esempio: ammettiamo in fase 3 di avere un attaccante di zona 4 molto forte che però gioca solo palla alta: in questo caso il muro centrale avversario, anche se preoccupato di questo attacco, non avrà necessità di anticipare lo spostamento e potrà in questo modo provare ad arrivare anche sulla fast del centrale che in questo caso non beneficia (e con lei la squadra) della "forza" della sua compagna di squadra. Non vorrei con questo discorso apparire come un cultore del gioco veloce ad ogni costo, ma ritengo che il gioco d'attacco di una squadra debba essere il più razionale possibile e creare il maggior numero di difficoltà possibile all'avversario e che per tale finalità il secondo tempo sia indispensabile.

## **LE CARATTERISTICHE DELL' ALZATA DI SECONDO TEMPO**

Stabilito che la rapidità dell'alzata di secondo tempo può variare a seconda delle caratteristiche dell'attaccante, ma anche a seconda delle capacità dell'alzatore e delle situazioni tattiche del gioco. Approfondiamo l'argomento. Della capacità dell'attaccante e del fatto che questo sviluppi la capacità di attaccare in secondo tempo abbiamo lungamente disquisito. Ricordiamo solo che la rapidità della palla di secondo tempo varia da giocatore a giocatore, ma lascia all'attaccante la possibilità di decidere il colpo.

Per quanto riguarda l'alzatrice è importante che anch'essa migliori la sua capacità di giocare il secondo tempo curando in maniera particolare due fattori:

- La rapidità di uscita della palla e quindi il contatto delle dita e l'azione dei polsi sulla palla per imprimere una traiettoria sufficientemente veloce:
- La precisione sempre importante in ogni tipo di alzata.

Detto questo analizziamo altre caratteristiche che condizionano la riuscita di una alzata di secondo tempo. Innanzitutto è preferibile che la palla venga toccata in un punto alto sopra alla rete e questo comporta prima di tutto che la palla debba essere ricevuta alta e poi che l'alzatrice anticipi la traiettoria intercettando la palla nel punto più alto possibile: in pratica è meglio che tale tipo di palleggio sia eseguito in salto.

Altro elemento importante è che il secondo tempo non sia utilizzato solo in quelle situazioni in cui è scomodo giocare un primo tempo, ad esempio con palle staccate o spostate, ma anche nella situazione di palla perfetta. Viceversa, come abbiamo già sottolineato in precedenza, è importante recuperare il primo tempo anche con le palle meno buone.

Infine per rendere imprevedibile l'alzata di secondo tempo sono importanti due cose:

- Che l'alzatrice si metta sempre in condizione di alzare il primo tempo (facendo gli stessi movimenti e orientando il corpo allo stesso modo di quando esegue un'alzata in primo tempo) prima di eseguire una traiettoria di secondo tempo:
- Che l'alzatrice esegua delle finte, ad esempio, finta di alzata in primo tempo e alzata in secondo tempo, o finta di palleggio avanti e alzata dietro.

Con una logica un po' cerchiobottista concludiamo dicendo che la rapidità del gioco d'attacco non deve nuocere ad alcuna di quelle situazioni tattiche che in alcuni momenti lasciano preferire una traiettoria più lenta. Facciamo un ultimo esempio: se noi abbiamo la nostra zona 4 che si trova davanti ad un muro debole può essere conveniente rallentare la traiettoria

d'alzata per favorire un attacco costante sopra o su quel muro debole. Per concludere diciamo che se è importante avere una traiettoria che metta in difficoltà il muro avversario, non è meno importante mettere l'attaccante in condizione di non potere attaccare con le traiettorie preferite per via di una palla troppo bassa. Tuttavia la prima affermazione è leggermente più importante della seconda, perché la pallavolo è un gioco tattico. Nel primo articolo dedicato alla tattica dell'alzatore abbiamo introdotto vari argomenti in maniera sommaria. Ci sembra ora giusto approfondirne meglio alcune questioni. In particolare abbiamo affermato che per chi siede in panchina è importante costruire un rapporto di comunicazione buono ma soprattutto corretto e funzionale

### **Allenatore - palleggiatore, chi decide?**

Si rispolverava sopra il concetto di comunicazione corretta e funzionale, la domanda che segue è ovvia: corretta e funzionale per chi? La risposta è altrettanto ovvia: per la squadra. Ciò significa che, seppure la comunicazione palleggiatore-allenatore sia tra due ruoli ben definiti del gruppo non bisogna dimenticare che è uno dei rapporti all'interno della squadra e ad ai suoi obiettivi deve rivolgersi! Questo non implica che il canale tra i due deve, sempre e necessariamente, coinvolgere tutti i membri della squadra ma che deve avere come riferimento primo il bene della squadra (la sua mission). Come costruire un corretto dialogo tra le due "menti" della squadra non è semplice da chiarire, in quanto dipende per buona parte dal carattere delle persone. Tuttavia non tutto si deve lasciare al caso: è bene fissare punti chiari e soprattutto espliciti, intorno ai quali tracciare un percorso. Tale compito spetta all'allenatore più che al palleggiatore. È lui che deve andare incontro al suo regista. È evidente che se il canale non funziona potremmo avere in testa la miglior tattica e la miglior strategia del mondo, ma ci troveremmo nell'impossibilità di trasmetterla alla squadra ed in particolare al palleggiatore, oppure a comunicare solo parte delle nostre idee, che risulterebbero perciò vanificate. Ultima annotazione, come si evince dalla citazione introduttiva, il rapporto non deve necessariamente essere buono (anche se ciò lo migliora e lo facilita) ma funzionale, cioè comunicare al momento opportuno ciò che serve e ciò che non serve e far sì che sia attuato! Avere un buon canale per scambiare informazioni è un prerequisito della questione iniziale: chi decide? Ora esprimiamo un punto di vista sul quale entrambi crediamo molto, ma che può non essere condiviso. I giocatori sono persone ed essere pensanti, noi dobbiamo crescerli ed allenarli come tali, in special modo il palleggiatore! Questo implica che io devo allenare il mio palleggiatore a pensare e, ancor più a livello giovanile, devo dargli la possibilità di sbagliare!

Il saper giocare tatticamente e l'abitudine a pensare non sono innati (quante volte ho sentito: non può fare il palleggiatore perché non ha la testa) ma capacità che vanno allenate e costruite, cosa che richiede tempi lunghi. Ci sono soggetti già predisposti, altri che apprendono rapidamente ed alcuni più pigri, ma se ci fermiamo di fronte a queste difficoltà non siamo buoni allenatori, sicuramente non buoni per il settore giovanile!

Bisogna quindi che anche in allenamento ricreiamo situazioni tattiche in cui il palleggiatore è obbligato sia a pensare che a giocare tattico (ad esempio, in fase 6 devi far fare al centrale una palla diversa da quella che ha attaccato la fase 6 precedente, ma si potrebbero fare un milione di esempi).

Dunque vi chiederete chi decide? La risposta non è univoca e non ha una sola interpretazione, dal nostro punto di vista: allenatore dovrebbe definire i contorni e fornire con precisione il quadro della situazione esistente, il palleggiatore scegliere quale sia la mossa migliore volta per volta.

Facciamo un banale esempio pratico:

**Conoscenze della mia squadra:**

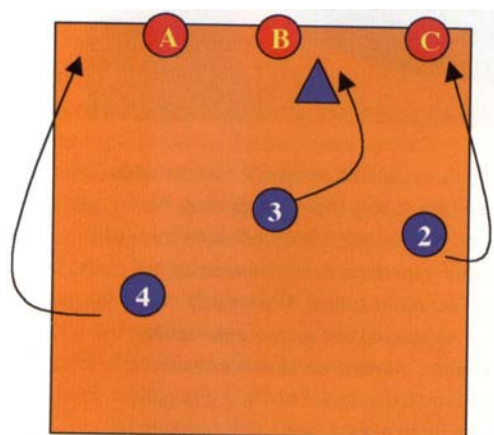
La mia squadra è la blu.

*Dello mio squadra so che:*

- è molto abile a giocare mani out;
- il mio 3 è forte a giocare veloce dietro.

*Degli avversari so che:*

- B non opzionerò la veloce dietro di 3;
- A subisce molti mani-out



Diciamo che la situazione estremamente

semplificata vista sopra è il quadro che chi siede in panchina riferisce al proprio palleggiatore.

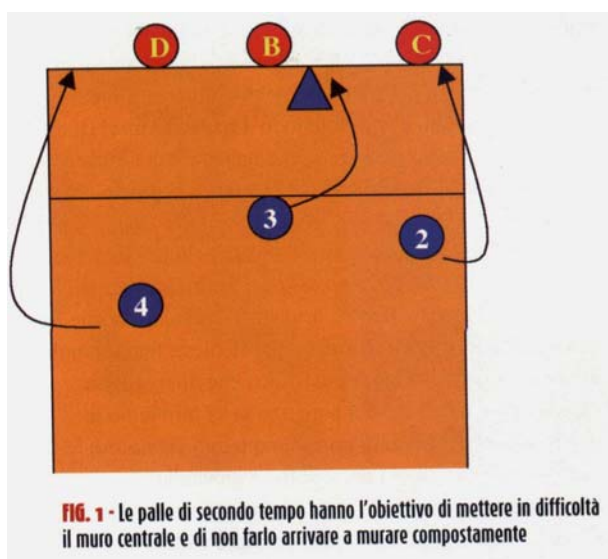
È facile intuire che il palleggiatore ha due buone soluzioni: giocare con 4, perché presupponiamo di avere un attaccante abile a fare mani-fuori contro un giocatore di muro (A) non abile in questo fondamentale; oppure usare la veloce dietro di 3 sapendo che avrà un muro non ottimo su una palla in cui è forte.

Questo tipo di scelta dal mio punto di vista spetta alla palleggiatrice, inoltre spetta sempre a lei decidere quando sia ora di alzare in zona 2, cioè quando sia il momento di giocare contro gli schemi, cioè quando sia ora di fare qualcosa di diverso.

La situazione espressa sopra serviva un po' per chiarire quali sono le rispettive zone di competenza, anche se comunque la casistica è talmente varia che non si possono stabilire

verità assolute. Se in alcune situazioni la palleggiatrice va in tilt, magari è bene che l'allenatore gli dica chiaramente cosa deve fare, oppure se il quadro generale cambia e ci troviamo in una situazione nuova, il palleggiatore è portato a "leggere" la nuova situazione da sé.

A tal proposito è bene fare due precisazioni: può succedere che il tecnico "suggerisca" al suo palleggiatore cosa fare, ma questo non deve essere la regola. Ribadiamo che dobbiamo abituare le nostre atlete a pensare e questo non è un buon modo per farlo, il discorso rimane valido anche quando è la stessa atleta che ci chiede in continuazione cosa fare, dobbiamo



allenarla ad essere autonoma e convincerla che ha la capacità e la qualità di decidere da sola è un nostro compito.

Nel caso in cui ci si trova di fronte ad un quadro nuovo, non preparato, l'alzatrice si trova a decidere da sola e in poco tempo ed è evidente che incontrerà meno problemi nelle sue scelte se è abituata a farlo. Ciò presuppone un allenamento su questo aspetto, ma anche una chiara spiegazione delle nostre scelte tattiche.

Per rifarci alla situazione sopra e chiarire il

tutto, se gli avversari sostituiscono A con D (una giocatrice con qualità importanti a muro), la situazione può cambiare radicalmente nel senso che non solo la mia palla in 4 non è più una buona uscita, ma magari B non dovendo aiutare a muro sul lato debole (dove prima c'era A) decide di saltare ad opzione su 3 (e quindi sulla mia veloce dietro), quindi può darsi che la mia uscita più efficiente diventi l'alzata in zona 2. Ora, se alla mia palleggiatrice non ho spiegato in maniera esaustiva perché le palle migliori erano la palla in 4 e la veloce dietro, ma mi son limitato a dirgli che "la 2 e la palla in 4 sono molto valide in questa fase", difficilmente lei riuscirà a comprendere tutte le implicazioni che quel cambio a muro comporta.

Per concludere, le atlete vanno allenate a pensare e ad esse va lasciata una sfera di autonomia. A noi il compito di aiutarle, ma soprattutto di farle crescere!

Nel precedente articolo abbiamo parlato del rapporto complesso tra alzatore e allenatore, ora affrontiamo un altro importante rapporto, quello tra il palleggiatore e il resto della squadra, cercando di analizzare il problema sia da un punto di vista tattico che da un punto di vista psicologico. È doveroso premettere che il nostro dilungarci sul ruolo dell'alzatrice, sulle sue relazioni con l'allenatore e con il resto della squadra, nasce dalla profonda convinzione che la

sua figura sia il fulcro del nostro gioco e di conseguenza solo ottimizzando i rapporti tra allenatore e alzatrice e tra lei e le altre compagne si può pensare di raggiungere il massimo obiettivo possibile.

Abbiamo in precedenza affermato, e su questo punto penso che tutti gli allenatori concordino, che l'alzatrice deve conoscere bene ciascuno dei propri attaccanti sia dal punto di vista tecnico che psicologico per ottenerne il meglio. Quando questa analisi è completata la regista, esattamente come il tecnico, deve adottare delle strategie in base alle caratteristiche di ognuna affinché ogni atleta renda al meglio.

Facciamo degli esempi: ci sono delle atlete (e sono poche) che riescono a restare in partita anche se attaccano pochi palloni. In questo caso il regista sa che può stare tranquillo e che potrà contare su questi atleti anche a freddo.

Viceversa altre atlete (e sono la maggioranza) se attaccano poco si arrabbiano ed escono completamente dalla partita. In questo caso l'alzatrice nel distribuire dovrà stare attenta a non farle "freddare" soprattutto se sono le attaccanti di riferimento altrimenti potrebbe non averle pronte nei momenti che contano.

Torniamo all'analisi tecnica della propria squadra. L'alzatrice deve sapere le traiettorie che un'attaccante preferisce, anzi, per meglio dire, le traiettorie su cui un'attaccante è più forte (perché in alcuni casi le due cose non coincidono, soprattutto a medio basso livello, e ci si ostina a fare delle palle per cui non si hanno le caratteristiche adatte).

Il concetto è molto semplice: se l'alzatrice vorrà ottimizzare al massimo il rendimento di un'attaccante dovrà farla attaccare con le traiettorie che attacca meglio. Sembra una banalità, ma spesso la testardaggine del tecnico o dell'alzatrice porta ad avere un'attaccante che rende un 100% in meno solo perché attacca traiettorie per cui non è adatta. Una volta decise le traiettorie principali ("tipi di palla") è importante definirle bene. Ciò significa che l'alzatrice deve conoscere esattamente la traiettoria di quel tipo di palla come l'attaccante deve conoscere il tempo d'intervento per quella palla.

Su questo ad alto livello si fa uso dell'analisi video che ci permette, attraverso il montaggio di una serie di attacchi dello stesso tipo e dello stesso attaccante, di definire esattamente l'alzata e il tempo su quell'alzata. Laddove non si possiedano queste tecnologie, possiamo comunque definire esattamente l'alzata e il tempo magari a fine allenamento riprendendo un certo numero di attacchi dello stesso attaccante con una telecamera o con un telefonino. Una volta definita l'alzata è importante che la palleggiatrice in partita e, soprattutto, nei momenti di difficoltà faccia riferimento a questa e non ascolti troppo l'attaccante che tende spesso a camuffare i suoi errori di tempo d'intervento attribuendoli all'alzata. Facciamo un esempio

(che accade spessissimo alle schiacciatrici): ammettiamo che la traiettoria d'alzata sia stata stabilita e, durante una partita, un'attaccante parta in anticipo senza accorgersene e chieda all'alzatrice di spingere di più la palla. In questo modo l'alzatrice che aveva alzato correttamente tende a cambiare la traiettoria e l'attaccante, che magari nelle palle successive parte correttamente, non si ritrova più con la palla e se la trova bassa o lunga e quindi dà nuovamente la colpa all'alzata. Questo è un cane che si morde la coda, a nostro avviso la soluzione è che una delle due (in questo caso la palleggiatrice) si fidi di quello che è già stabile.

In conclusione è opportuno che l'alzatrice ascolti il meno possibile l'attaccante una volta definita l'alzata, ma che autocontrolli le sue traiettorie che conosce molto bene e può valutare e correggere se sono sbagliate magari con l'ausilio dell'allenatore. L'analisi video è uno strumento molto utile (per chi ce l'ha) nel caso in cui ci sia un momento di difficoltà tra l'alzatrice e un'attaccante poiché permette di analizzare che cosa è cambiato tra la traiettoria tipo e le alzate che stiamo facendo nelle ultime partite e individuare se abbiamo a che fare con un problema di alzata o con un problema riconducibile all'attaccante.

### **L'allenamento a settori**

Un'altra strategia per lo sviluppo del feeling tra una alzatrice e un'attaccante è quella dell'allenamento a settori. Si tratta di un allenamento individuale (ma che con alcuni accorgimenti e in caso di non disponibilità della palestra si può svolgere anche all'interno del normale allenamento) tra l'alzatrice ed un'attaccante, o più attaccanti dello stesso ruolo. Possiamo combinare un allenamento per l'alzatrice e il centrale, o l'alzatrice e l'opposto: in questo modo tutta l'attenzione dell'allenamento sarà focalizzata su questo aspetto e l'alzatrice potrà concentrarsi per migliorare il feeling tra lei e quella determinata attaccante, avendo la possibilità di giocare un numero considerevole di palloni dello stesso tipo, cosa poco praticabile in un normale sei contro sei.

Una volta sviluppato un allenamento specifico per ogni tipo di palla con ogni singolo giocatore, sarà sicuramente più facile capire, oltre alla traiettoria che l'attaccante preferisce per quel tipo di palla (esempio: una fast molto veloce o una fast più "morbida"), anche che tipo di palla l'attaccante preferisce.

Chiarisco meglio il concetto con un esempio: vogliamo sviluppare un efficace gioco dietro con i centrali. Ipotizziamo quindi che a fine allenamento o in alcune pause inizierò ad allenare diversi tipi di attacchi ad un piede (esempio: 2, B e fast), è logico che l'intesa centrali - palleggiatori andrà migliorando su ogni tipo di palla, ma è altrettanto logico che il centrale

comprenda in quale attacco è più forte (A è più forte in 2, B in fast, ecc...). Questa consapevolezza che il giocatore si crea deve essere condivisa, cioè sia l'allenatore, sia la palleggiatrice devono sapere che A si sente più forte in 2 che in fast. Nella pallavolo dobbiamo dare sicurezza ai nostri atleti e per farlo bisogna che li utilizziamo nel modo migliore, cioè gli facciamo fare le cose che sanno fare meglio. Da questa affermazione si capisce facilmente il passo successivo: affinché un'attaccante sia convinto dei propri mezzi deve fare la cosa in cui è più forte. Visto che è la palleggiatrice a decidere cosa fare, sta a lei far attaccare alle attaccanti le palle che preferiscono. È ovvio che questo ragionamento non sempre si sposa con la tattica che intendiamo adottare per quella determinata gara, quindi è bene mediare tra le due esigenze.

Anche nella mediazione però teniamo conto di alcuni parametri: se una nostra attaccante è in difficoltà e la obblighiamo ad attaccare tipi di palle che non gradisce, non facciamo altro aumentare la sua difficoltà e fargli perdere fiducia nei propri mezzi.

Nei momenti decisivi in cui la componente psicologica gioca una notevole importanza, è meglio che chi schiaccia abbia una grossa fiducia e quindi che attacchi il tipo di palla che preferisce. Questo feeling tecnico contribuisce inoltre a migliorare molto anche la fiducia reciproca fra chi dirige (la palleggiatrice) e chi esegue (l'attaccante), questo aspetto sarà però approfondito nei prossimi numeri.

### **L'alzatore e la propria squadra**

Oltre che conoscere bene le caratteristiche dei propri giocatori, l'alzatrice deve studiare la situazione all'interno delle sei rotazioni, anzi dodici perché è importante distinguere tra fase "cambio palla"(ricezione), passateci il termine desueto, e fase "break' (battuta)

In ogni rotazione l'alzatrice dovrà provare la tipologia di palla che decide di utilizzare con ogni attaccante, ma anche tutte le situazioni tattiche che è probabile incontrare durante il match.

È lapalissiano quindi che non solo le varie traiettorie di alzata, ma anche un buon numero di situazioni tattiche vadano allenate. Facciamo alcuni esempi. Ammettiamo che stiamo allenando fase 4: l'alzatrice dovrà provare le varie uscite del centrale che possono essere dietro di lei (Fast, B, 02) ma anche un'uscita di seconda linea correlata, in questo caso la pipe con la Fast e la B, e con più probabilità la seconda linea da zona 1 con la 2.

Altro esempio: in difesa decido di dare molta responsabilità sul pallonetto del posto 4 avversario al mio posto 4 di prima linea. Ciò comporta che quando difenderà quel tipo di palla il mio posto 4 si troverà nell'impossibilità di attaccare o in grossa difficoltà nell'allargarsi per preparare la rincorsa del contrattacco. Di conseguenza dovrà attaccare una palla più corta



(1,5-2 metri) dalla banda (che chiameremo 9), ma bisognerà che, soprattutto con attacco a due, sia il mio posto 1 che il mio posto 6 siano pronti ed allenati ad attaccare da seconda linea (ammesso e non concesso che il libero difenda in zona 5 e che ci siano situazioni in cui un'atleta non debba essere pronta ad attaccare). In definitiva dovrò allenare il mio palleggiatore ad alzare o la 9 o la seconda linea ogni qual volta c'è una difesa molto dentro il campo del mio attaccante di posto 4.

La casistica non finisce qui. Nell'allenamento 6 contro 6 si ricreeranno anche le situazioni tattiche ben precise che l'alzatrice troverà in quella specifica rotazione di quella specifica partita. Ad esempio: un muro particolarmente debole davanti ad un'attaccante, oppure un muro che si sposta in anticipo, o il centrale avversario che segue sempre il mio centrale. Ad ognuna di queste situazioni l'alzatrice si deve abituare e rispondere cercando di mettere in difficoltà il muro avversario, sviluppando questa capacità all'interno di ogni singola rotazione. Questo tipo di allenamento inoltre è fondamentale per formare un palleggiatore affinché di fronte ad un evento imprevisto e non allenato riesca comunque a comprendere cosa sia la cosa migliore da fare. Oltre a sviluppare le capacità tattiche rotazione per rotazione, l'alzatrice deve provare le sue strategie per gestire il cambio palla. Una situazione importante che va citata è giocare e per riflesso allenare in ogni fase tutte le alzate a seconda di dove viene ricevuta la palla. Riportiamo un altro esempio (scusate se abusiamo degli esempi, ma la pallavolo per noi parte dalla prassi, non dalla teoria, quindi è ad essa che ci rapportiamo con frequenza). Ammettiamo che la squadra avversaria batta corto per disturbare il centrale: l'alzatrice può optare per servire il centrale o per non servirlo. Inoltre va considerato anche il punto da dove viene eseguita l'alzata: se la palla è spostata verso zona 4 l'alzatrice può aprire il gioco verso 2 (con una fast), ma quando l'ha fatto un certo numero di volte può cambiare e giocare stretto verso la zona 4 o con la Pipe. Oppure se la ricezione viene da zona i molte alzatrici tendono a non giocare dietro o ad alzare dietro con meno precisione. Per ultimo l'alzatrice deve cercare, all'interno della rotazione, di non far leggere le sue scelte nel 6 contro 6 di allenamento. Se si riesce ad essere imprevedibili con le compagne - avversarie in allenamento, è probabile che il compito sarà portato a termine anche in partita. In effetti con lo studio sistematico che si fa dell'alzatrice avversaria in fase di preparazione, diventa un aspetto sempre più importante e quindi da allenare.

Anche in questo caso proviamo a fare degli esempi. Che succede quando una compagna viene murata? L'alzatrice può ridarle la palla, ma se lo fa sempre diventa una cosa leggibile. L'alzatrice deve costruire la sua imprevedibilità all'interno dell'allenamento e delle situazioni di

gioco nelle singole rotazioni.

### **L'allenamento a rotazioni bloccate**

Le situazioni sopraelencate son ben "allenabili" nel 6 contro 6 a rotazioni bloccate che, interpretato nel modo giusto, diventa un esercizio di assoluto valore. Potendo giocare molti palloni nelle stesse rotazioni l'alzatrice, ma tutta la squadra, ha la possibilità di focalizzare l'attenzione su elementi specifici e di riprovare con continuità, creando così certezze e sicurezze che si riveleranno fondamentali in partita. L'allenamento a rotazioni bloccate va interpretato nel modo migliore, che è quello di capire che si stanno provando le situazioni che vogliamo riproporre in campionato. Ciò deve essere compreso da ogni singola giocatrice della squadra e l'alzatrice deve farlo capire alle sue compagne.

Per intenderci, pochi muscoli se si è attaccata qualche palla in meno: stiamo provando come eludere al meglio il muro e la difesa avversaria.

Oltre a questo è necessario che il palleggiatore sia un po' psicologo, capisca le proprie compagne, di chi fidarsi nei momenti caldi, quali sono le atlete in palla e quelle nel pallone. Queste situazioni di difficoltà e di tensione sono difficilmente, o più difficilmente, riproducibili in allenamento, quindi per questo tipo di analisi risulta necessario affidarsi ancora una volta alla tecnologia, cioè ad una analisi a posteriori delle partite disputate. Colgo l'occasione per riaffermare il concetto che conoscere se stessi (la propria squadra) è più importante che conoscere gli altri (l'avversario).

Dal punto precedente emerge chiara la necessità di comunicare e comunicarsi nel giusto modo con le proprie compagne. Senza immischiarsi in complicati sofismi e in bassa psicologia, enunciamo alcune regole semplici ma a nostro avviso essenziali affinché si abbia un rapporto efficiente tra alzatore e membri della squadra.

È innegabile che l'amicizia o i rapporti fuori dalla palestra a volte possano aiutare in campo e che da una amica accetti comportamenti diversi rispetto ad una persona con cui non hai un buon rapporto. Tuttavia non è a questo che guardiamo, infatti sopra abbiamo scritto che, come nel caso dell'allenatore, il rapporto con le compagne deve essere efficiente, non buono. Efficiente per la squadra, e ciò è più semplice se i compiti nel gioco son chiari e precisi. In questo aspetto l'allenatore può aiutare molto il suo palleggiatore, ovvero se le atlete conoscono con precisione il loro ruolo in squadra ed i loro compiti (in pratica ciò che noi allenatori chiediamo al palleggiatore), svilupperanno meno astio nei confronti del palleggiatore. Così come deve essere chiaro l'obiettivo di quel preciso esercizio in cui magari si obbliga l'alzatrice a giocare con i centrali.

E cosa più importante è convincersi tutti e tutte che si sta insieme in palestra per mettere una palla in terra più degli avversari, anzi due palle in terra in ogni set: questo è l'unico fine, gli altri son mezzi, anche se di livello diverso, per raggiungerlo.

Un'ultima annotazione sull'argomento: non si sta negando che dei buoni rapporti nello spogliatoio siano superflui. Una squadra unita riesce ad ottenere risultati superiori alla somma del valore di chi la compone, solo che anche in assenza di questa unità d'intenti, compito del palleggiatore è avere rapporti di gioco chiari con gli attaccanti che ha a disposizione e che la squadra abbia un medesimo fine: VINCERE.

A testimonianza di ciò potremmo citare alcuni esempi di squadre vincenti nella quale giocatrici in campo si parlavano a mala pena

## **Il rapporto alzatrice – attaccanti**

Cerchiamo di analizzare quale sia dal punto di vista umano il rapporto fra la palleggiatrice e le compagne durante nei momenti del gioco.

### **E' PROPRIO DEL RAPPORTO TRA ALZATRICE E OGNI SINGOLA ALTRA COMPAGNA:**

- imporre la leadership, farsi rispettare
- parlare, trovare il modo giusto di dire le cose
- ascoltare, capire cosa vogliono gli altri senza chiudersi sulla difensiva
- saper definire i limiti di responsabilità quando queste le vengono scaricate
- saper valorizzare le proprie compagne
- farle sentire importanti come hanno schiacciato con lei non hanno mai schiacciato

### **BISOGNA IMPARARE A CONOSCERE LA COMPAGNA DENTRO:**

- come risponde nei momenti del gioco
- se si abbatte
- se reagisce ridarle subito la palla
- se perde la testa aspettare a ridarle la palla e farla rientrare in gioco piano piano

Abbiamo accennato dell'aspetto psicologico della gestione da parte del palleggiatore e che questo non deve pensare di riassumersi con un generico buon rapporto con i compagni di squadra, ma con una relazione che sia il più efficiente possibile.

Detto questo, l'alzatrice dovrà avere la capacità, sostenendo un ruolo di leadership, di affermarsi e di farsi rispettare dalle altre compagne di squadra imponendo il proprio modo di

giocare e le proprie scelte, ma al tempo stesso di capire quelle che sono le esigenze delle compagne per mettersi in condizione di metterle il più a loro agio possibile. Detto così sulla carta, tutto questo può apparire molto semplice, ma in palestra, alla luce delle dinamiche che si sviluppano in una squadra, diventa sicuramente più complesso. Proviamo ad analizzare che cosa vuol dire affermarsi e farsi rispettare?

Abbiamo più volte detto che l'alzatore ha un ruolo di comando, quindi deve in primo luogo imporre la sua leadership affinché gli sia possibile esercitare pienamente i suoi compiti. Questa cosa non sempre si verifica, e capita che l'alzatrice fatichi ad imporsi e ad esercitare a pieno il compito che gli è imposto dal suo ruolo.

Un attaccante molto aggressivo, una giocatrice che possiede un notevole carisma o una atleta "leader" all'interno del gruppo possono condizionare l'alzatrice nelle scelte.

Bisogna riconoscere che la situazione in cui l'alzatrice soffre la personalità altrui si verifica e, soprattutto, in alcuni casi è funzionale. Poniamo il caso, ad esempio, che una palleggiatrice con poca predisposizione al comando sia affiancata ad un'attaccante con importanti caratteristiche di leadership e forte in attacco. Tale situazione, se accettata dal resto della squadra (intesa come l'insieme delle altre giocatrici) e se supportata dai risultati, può essere una situazione funzionale.

A tale proposito, mi vengono in mente i primi anni italiani di Keba Phipps: la squadra dove andava lei vinceva il campionato. Squadre con una leader di quel tipo e così determinante dovevano trovare un equilibrio, ovvero un'alzatrice che non volesse imporre scelte particolari e giocatrici che accettassero un ruolo di comprimarie (che spesso è un ruolo più difficile e di maggior responsabilità).

Tuttavia, in linea teorica, troviamo che questa non sia la soluzione da prendere ad esempio. Infatti non sempre si trovano giocatrici così determinanti come lo fu Keba in quegli anni e di conseguenza l'alzatrice non può rinunciare neanche temporaneamente al compito che le aspetta di decidere a chi affidare l'attacco, ovvero alla sua leadership.

Altri motivi per cui si creano queste situazioni in cui l'alzatrice non è libera di scegliere possono essere dovute a delle situazioni di particolare tensione e disagio all'interno della squadra. Ammettiamo che, in una realtà conflittuale tra le giocatrici, si crei una situazione per cui l'alzatrice non è in buoni rapporti con alcune attaccanti (o non si fida di loro tecnicamente). Prendiamo in considerazione anche il caso inverso in cui sia un'attaccante a non fidarsi dell'alzatrice e in questo caso l'alzatrice che non sente la fiducia della propria compagna tenda a non darle la palla. In entrambi i casi queste situazioni di tensione (che si verificano con una certa frequenza all'interno di una squadra, soprattutto nei momenti in cui è sotto

pressione) possono condizionare le scelte dell'alzatrice.

Anche queste situazioni possono in alcuni casi essere funzionali: immaginiamo un'attaccante che si è arrabbiata con l'alzatrice, magari perché le alzava male, e quest'ultima decida di non alzare più per tutto il set a quella giocatrice e riesca comunque a vincere il set. Questa è un'occasione per la palleggiatrice di affermare la propria leadership, ma la cosa ha valore se io metto a terra due palloni in più dell'avversario, cioè se ho ancora in testa che la mia squadra deve vincere, non che devo prendermi delle rivincite personali.

In definitiva riteniamo che, salvo rare eccezioni, l'**ALZATRICE** debba imporre le proprie scelte se vogliamo anche a se stessa, **debba acquisire la consapevolezza che il decidere** dove alzo e cosa, seppur concordato con l'allenatore e seppure contingente alle situazioni di ogni partita, **sia un suo compito**.

Essenziale affinché sia rispettato è che diriga per il bene della squadra. Questo concetto che sembra banale è essenziale per esercitare un ruolo di comando e deve apparire chiaro a tutti che chi lo esercita lo fa per il bene comune e non per interesse personale. Un tenente che porta in battaglia una squadra lo fa per raggiungere l'obiettivo e salvare la vita di tutti i suoi componenti, non per farsi bello davanti al generale, perché con questa motivazione troverà sempre grossi problemi a mantenere il comando delle sue truppe. Stesso discorso vale per la palleggiatrice. Se per un'alzatrice è importante imporre la sua autorità è altrettanto importante non abusarne. Il rapporto con le compagne, una volta che si sono stabiliti i compiti e le responsabilità, deve essere impostato sulla reciproca fiducia (e ribadiamo ancora che intendiamo per fiducia la condivisione dell'obiettivo di giocare per vincere, non quella di non farsi fregare il fidanzato o di farsi ritirare i soldi in banca).

Prima di tutto deve essere l'alzatrice a dimostrare di fidarsi dei propri attaccanti studiando quelle che sono le loro capacità, elogiandole ed evidenziando sia nel gioco sia al di fuori del gioco quelli che sono i loro punti di forza.

Generalizzando possiamo affermare che per ottenere la fiducia delle persone bisogna dargliene. Ed il compito di andare verso le compagne spetta a nostro avviso alla palleggiatrice, cioè lei deve essere la prima a dare fiducia alle colleghe per ottenerne e non trincerarsi ed aspettare che le altre la vengano a cercare.

Per ottenere la fiducia dei suoi attaccanti deve adoperare ogni metodo che conosce, non solo gli strumenti del campo, ma anche quelli fuori. In breve la palleggiatrice deve far credere all'attaccante che bene come attacca con lei non schiaccerà con nessun'altra, che con lei farà la miglior stagione della sua vita.

Concludendo con un discorso più generale, l'alzatrice perfetta è quella che conosce bene

ogni situazione della propria squadra, ogni situazione della squadra avversaria, ogni giocatrice della propria squadra e che faccia la scelta migliore per quel determinato momento, facendo comprendere a chi attacca che gli ha dato una fiducia importante e a chi non attacca che lo ha fatto per il bene della squadra, ma verrà il suo turno.

Se trovate un'atleta del genere potete contattarci tramite la redazione. Scherzi a parte, siamo consapevoli del fatto di aver descritto un'utopia, ma noi allenatori dobbiamo porci come obiettivo il meglio anche se non è raggiungibile, abbiamo il compito di puntare in alto e di farci puntare le nostre atlete e di non accontentarci mai. Questo è il solo approccio all'allenamento che conosciamo.

### **Non farsi leggere**

Negli ultimi dieci anni lo studio della squadra avversaria, grazie soprattutto all'evoluzione degli strumenti tecnologici a disposizione dei tecnici, ha compiuto passi da gigante. La tematica più approfondita dagli allenatori in fase di analisi è la distribuzione d'attacco degli avversari (divisa in ogni singola situazione) e lo studio dell'alzatrice rivale. Conseguentemente una palleggiatrice che tende a fare, a parità di situazioni, scelte uguali o che dà segnali caratteristici (ad esempio inarca la schiena prima di giocare la fast, oppure alza una gamba quando gioca primo tempo) andrà inevitabilmente incontro alle previsioni del muro avversario mettendo in difficoltà la propria squadra.

Tale situazione, se è evidente in un normale incontro di campionato, ancor più eclatante diventa in una fase in cui si hanno incontri consecutivi contro la medesima avversaria come succede nei nostri play off.

Per ridurre al minimo la possibilità di farsi leggere (e di conseguenza avvantaggiare il muro avversario) l'alzatrice deve provare a cambiare, ad avere, in situazioni uguali o meglio molto simili, un comportamento difforme.

### **Come raggiungere la capacità di non essere prevedibili?**

Il percorso è abbastanza chiaro:

- **Acquisire consapevolezza.**

Non sempre un atleta sa di avere un comportamento uguale in situazioni analoghe anzi è più probabile che l'atleta non conosca i suoi comportamenti standard.

Questo è il primo motivo di prevedibilità. È importante quindi, con l'aiuto di un'analisi da parte

dello staff tecnico, che la palleggiatrice conosca in che circostanze è scontata;

- **Allenarsi**

Cioè ricreare il contesto in cui l'atleta è prevedibile sia con ripetizioni continue, sia in fase di 6 contro 6 (collettivo);

- **Riprodurre le stesse cose in partita.**

La chiarezza del percorso è compensata dalla difficoltà del seguirlo, cioè un conto è sapere cosa fare, un conto è farlo. È indubbio che le ripetizioni aiutino, ma non sempre bastano. Se i miglioramenti sono previsti in un percorso tecnico di lungo periodo, le amichevoli possono aiutare a raggiungere i risultati voluti

Facciamo alcuni esempi:

Ammettiamo che una alzatrice tenda ad iniziare il set servendo di più le centrali per poi affidarsi nel finale all'attaccante di punta, questa potrebbe essere una buona strategia che, se ripetuta, può essere facilmente prevedibile per la squadra avversaria. L'alzatrice deve imparare quindi a variare le strategie.

Immaginiamo una situazione in cui la nostra alzatrice con un servizio corto in zona 2 tenda spesso a servire il centrale poiché pensa che la squadra avversaria batta lì per disturbare il primo tempo e che quindi non lo muri. Anche questa situazione, se ripetuta, è facilmente prevedibile. anche in questo caso è opportuno che l'alzatrice si eserciti. Possiamo affermare che migliorando continuamente lo studio delle squadre avversarie, di pari passo deve migliorare la capacità dell'alzatore di rimanere imprevedibile e di eludere tali sistemi.

In conclusione è fondamentale conoscere chi affronti, ma è molto più importante, come sottolineava l'Oracolo di Delfi, conoscere se stessi.

### **Lo studio della squadra avversaria**

Allo stesso modo, o se possibile meglio, di come gli avversari ci studiano, tenderemo di fare con loro con la massima accuratezza possibile, avvalendoci di tutti i sussidi a nostra disposizione, in primis quelli tecnologici ma non solo. Bisogna stare attenti, però, a non acquisire un gran numero di informazioni senza riuscire a distinguere quelle essenziali e quelle realizzabili da quelle che sostanzialmente ci interessano poco. A tal proposito nasce spontanea una domanda.

Ma che cosa è importante che il nostro alzatore sappia per cercare di eludere al meglio il muro della squadra avversaria?

Prima di tutto è importante che l'alzatrice conosca, statistiche alla mano, il reale valore dei

suoi singoli avversari a muro.

Ciò permetterà al nostro regista di distinguere tra atleti validi a muro e altri deboli. Vien da sé che l'obiettivo, nei limiti del possibile, è giocare maggiormente sulle atlete più deboli. Nei limiti del possibile perché, come abbiamo più volte specificato, l'alzatrice deve sapere dove gli avversari sono più deboli a muro per poi decidere se ritiene conveniente o meno giocarci sopra. In una situazione di un finale di partita in cui ci troviamo l'attaccante più debole sopra al muro più debole e l'attaccante più forte sul muro più forte, spetta all'alzatrice decidere qual è la scelta migliore da fare.

In secondo luogo è importante che conosca dei giocatori più forti a muro eventuali limiti. Può accadere che un atleta forte a muro abbia difficoltà di spostamento, altre volte capita che un atleta sappia spostarsi meglio su un lato piuttosto che sull'altro: tali informazioni possono risultare utili all'alzatrice per impostare la sua tattica di gioco.

Andremo poi ad analizzare le caratteristiche e le abitudini a muro dei centrali e dei giocatori d'ala.

#### **Dei centrali è importante vedere:**

- che tipo di tattica a muro eseguono più abitualmente: se aspettano per decidere a vedere alzata avversaria (muro a lettura) o se anticipano la scelta (muro ad opzione);
- se tengono sempre il centro della rete o se seguono la traiettoria dell'alzata;
- come si comportano quando la palla si stacca dalla rete.

Questi elementi sembrano pianificati dagli allenatori e dalla tattica, in realtà molti giocatori hanno comportamenti abituali a muro molto più di quello che ci si aspetti ed è importante conoscere bene questo comportamento.

#### **Dei giocatori d'ala valuteremo:**

- la posizione di partenza a muro, se fanno o meno assistenza sui centrali o su che tipo di attacco dei centrali;
- eventuali spostamenti in anticipo verso l'esterno.

#### **Fatta questa analisi, per così dire individuale, andremo a valutare delle situazioni di squadra:**

- le tattiche che più frequentemente utilizzano i nostri avversari (ad esempio se tendono a spostare le giocatrici deboli a muro, se in caso di fast aspettano al centro della rete o o effettuano delle situazioni di sovraccarico)



- come si comportano in determinate situazioni caratteristiche (ad esempio se hanno eseguito un muro vincente su un'atleta la palla successiva tendono a trascurarla o restano ancora su di lei);
- come si sono comportati tatticamente nelle precedenti occasioni in cui li abbiamo incontrati;
- se e quali collegamenti di servizi/muro hanno fatto contro di noi nelle occasioni dei precedenti incontri.

Tutta questa serie di valutazioni è importante e fondamentale in ogni partita e ad ogni livello. Resta da capire quanto tutto ciò sia decisivo ed applicabile nella categoria in cui io alleno. Un bravo allenatore, prima di analizzare gli avversari, deve porsi alcune domande:

***A CHE PUNTO DELL'ANALISI MI DEVO FERMARE?***

***QUALI INFORMAZIONI SONO IN GRADO DI RECEPIRE LE MIE GIOCATRICI? QUALI SONO LE COSE CHE SICURAMENTE MI FARANNO VINCERE LA PARTITA?***

È ovvio che a queste domande solo l'allenatore può rispondere perché nessuno meglio di lui conosce la propria squadra e il campionato in cui gioca. Ma un breviario di consigli ci teniamo a fornirlo prima di abbandonare il discorso sul ruolo dell'alzatore:

- le mani sono la caratteristica più importante che un palleggiatore deve avere;
- il percorso che forma un palleggiatore è molto lungo bisogna aver pazienza;
- il fatto che un giocatore non abbia la "testa" è più spesso un alibi che un problema;
- per avere un palleggiatore che sa ragionare bisogna che lo si alleni a ragionare;
- conoscere bene se stessi è più importante che conoscere gli avversari;
- le cose bisogna dirle, ma soprattutto allenarle.