

# **LA SCHIACCIATA**

*(M. Paolini)*

*(PV lug/ago 96)*

Schiacciare che passione! Potrebbe essere questo il filo conduttore di tante situazioni che nel mondo della pallavolo si ripetono con grande frequenza. Schiacciare piace a tutti, sia ai grandi che ai piccoli: tanti giocatori di medio/alto livello non riescono neanche ad entrare in partita, se non schiacciando molto; così come i giovanissimi spesso entrano in palestra e chiedono: «Professore, quando facciamo la schiacciata?».

D'altronde, la schiacciata è il fondamentale che più caratterizza la pallavolo moderna: a tutti i livelli infatti (dall'Under 14 fino alla Nazionale) avere dei buoni attaccanti è il primo requisito per poter vincere le partite, se non altro perché è l'unico fondamentale presente sia nella fase del cambiopalla che nella fase del punto.

Orbene cerchiamo di chiarire gli aspetti essenziali del fondamentale schiacciata, non prima di aver fatto alcune premesse: parleremo intanto essenzialmente della schiacciata di palla alta che, pur essendo un gesto alquanto complesso, rimane il punto di partenza nell'apprendimento della tecnica di base (evitando pericolose specializzazioni precoci), nonché un elemento di gioco essenziale a qualsiasi livello. In altri termini possiamo dire che la schiacciata di palla alta è la prima (e forse unica) forma di attacco dei principianti dell'Under 14, continua ad essere la forma di attacco preponderante nella fascia di età successiva, cioè in Under 16, dove è alquanto prematuro cominciare a fare altre forme di attacco (esempio il primo tempo in veloce avanti) ed è invece opportuno lavorare per ottimizzare le qualità tecnico-tattiche nell'esecuzione della palla alta come diventerà determinante per la fase da punto (il famoso contrattacco) ad alto livello. Ritengo, peraltro, che non sia difficile insegnare altre forme di attacco (palla spinta o primo tempo) a chi ha già una buona padronanza tecnica della schiacciata di palla alta, ma non il contrario. Ebbene, analizziamo ora tutti gli aspetti più importanti dell'attacco di palla alta iniziando dalla tecnica di base: la schiacciata possiamo idealmente scomporla in tre fasi: rincorsa e salto; colpo sulla palla; ricaduta.

## **1. Rincorsa e salto**

La rincorsa e il salto sono aspetti tecnici abbastanza condizionati dallo sviluppo delle qualità fisiche di un atleta pertanto assumono didatticamente un'importanza secondaria rispetto alla tecnica del colpo sulla palla che può essere curata in palestra fin dall'inizio. Quasi sempre, invece, se assistiamo ad una partita di Under 14, notiamo che ci sono diversi ragazzi che saltano parecchio, ma nessuno che, nello schiacciare, riesce a indirizzare la palla dove vuole. È molto meglio invece, a quattordici anni, saltare poco ma avere una buona mentalità sulla palla in modo che, quando sarà ultimato lo sviluppo morfologico ed avremo incrementato le qualità fisiche di forza e velocità, saremo già in grado di essere dei buoni attaccanti.

Analizziamo ora con cura ogni singolo aspetto di tecnica individuale: la rincorsa si compone essenzialmente di due passi, o meglio, di un passo ed un balzo; tutto ciò che precede tale esecuzione fa parte della preparazione alla rincorsa vera e propria e consiste in una serie di piccoli spostamenti che dipendono da dove mi arriva l'alzata, dalla posizione del campo da cui sto per attaccare, da quale tipo di attacco sto per eseguire. Tornando alla nostra rincorsa diciamo che, per un destro, l'esecuzione più corretta prevede il primo passo di avvicinamento con la gamba sinistra ed il secondo (balzo) ben più lungo e rapido (associato all'oscillazione delle braccia) con stacco differenziato in destro-sinistro. In tal modo l'approccio in volo con la palla potrà essere ottimale poiché mi troverò con la parte destra del corpo "caricata" e pronta a scaricare la sua potenza sul pallone. In volo le braccia salgono entrambe, il sinistro "fissa", la palla e poi scende, il destro si estende al massimo andando a colpire la palla più in alto possibile, con razione finale del polso e della mano determinanti nell'imprimere la traiettoria finale al pallone.

La ricaduta avviene, per forza di cose, quasi sempre prima sulla gamba sinistra (che va allenata in proposito) e poi ovviamente sulla destra, cercando di evitare assolutamente "l'invasione sotto" che si potrebbe facilmente compiere dato il naturale sbilanciamento in avanti.

Questa è una descrizione analitica ma non esaustiva del gesto tecnico fine a se stesso, ma la realtà è ancora più complessa: innanzitutto diciamo che un maggior o minor arco dorsale in volo è un elemento che contribuisce a **cambiare il tempo dell'attacco**, la qual cosa rappresenta una delle caratteristiche essenziali di un buon attaccante. Un altro punto cruciale è il tempo sulla palla: bisogna cioè evitare assolutamente di partire troppo presto, andando inevitabilmente troppo sotto alla palla senza possibilità più neanche di schiacciare ma solo di spingere la palla (spesso in maniera fallosa); invece, **aspettando il più possibile a partire** si effettuerà, con grande rapidità uno stacco sempre dietro alla palla con buone possibilità, al momento del colpo, di **"vedere"** (in visione periferica) il muro **avversario**. Tutto ciò ci permetterà di **scegliere il colpo di attacco più opportuno** per mettere giù la palla in ogni situazione; ma dei colpi di attacco torneremo a parlare in seguito anticipando però fin d'ora che il colpo di gran lunga più importante è il cosiddetto "mani-out".

L'ipotesi a cui facciamo riferimento è quella di una schiacciata con palla alta dal posto quattro contro il muro a due avversario (cambio palla). Ebbene, partiamo da uno dei colpi più comuni e tipici di tanti grandi giocatori: la diagonale. Diciamo subito che un importante presupposto per tale esecuzione è ancora una rincorsa eseguita da sinistra verso destra rispetto alla rete in modo da impattare la palla già rivolti, appunto, verso la diagonale del campo avversario; in tal modo infatti, per il nostro attaccante tirare diritto significherà indirizzare la palla verso la diagonale lunga: bisognerà in tal caso colpire il pallone più in alto possibile senza peraltro chiudere il colpo, mirando allo spigolo. Così facendo si possono ottenere dei buoni risultati che possono essere: palla a terra che passa in mezzo, lateralmente o addirittura sopra al muro; oppure palla che viene appena toccata dalle dita del muro, si impenna e scavalca la difesa senza possibilità di recupero; da ultimo palla che viene respinta dal muro ma è agevolmente recuperata in copertura per un ulteriore attacco.

Bisogna aggiungere, a questo punto, che non sempre è possibile "allargare" la rincorsa come è stato detto poc'anzi, soprattutto se l'atleta interessato deve prima ricevere e poi attaccare; in tal caso si possono comunque ottenere gli stessi risultati con un gesto di extrarotazione del braccio e del polso; anzi così facendo l'attacco sarà ancora più imprevedibile tanto da indurre alcune Nazionali (la più famosa è quella USA) ad impostare la rincorsa da destra verso sinistra, cioè esattamente al contrario di come detto sopra. Ora cerchiamo di sintetizzare queste due impostazioni tecniche così diverse: personalmente ritengo che con i giovani sia più opportuno iniziare con una rincorsa da posto quattro allargata (da fuori campo a dentro il campo); solo quando tale impostazione sarà bene consolidata si potrà insegnare agli atleti anche la rincorsa "all'americana" che diventerà peraltro elemento discriminante nella scelta del ruolo di schiacciatore ricevitore.

E opportuno sottolineare, a questo punto, l'importanza che rivestono, comunque, la gestualità di extrarotazione del braccio e del polso: sono questi infatti i presupposti tecnici che permettono di attaccare con efficacia in diagonale stretta soprattutto se l'alzata è sufficientemente vicina a rete. E diciamo pure che tale tipo di schiacciata qualifica non poco il repertorio d'attacco di un giocatore. se dunque la schiacciata in diagonale in tutte le sue forme costituisce un aspetto essenziale dei colpi di attacco, sicuramente non meno importante è l'attacco in parallela. Vediamone i risvolti tecnici. Il presupposto essenziale dovrà essere innanzitutto di uniformità della rincorsa: in altri termini lo schiacciatore non dovrà avere una rincorsa per l'attacco in parallela e un'altra per l'attacco in diagonale, bensì lo stesso tipo di rincorsa in qualsiasi caso. Ebbene, l'attacco in parallela si potrà realizzare con la torsione in volo del tronco oppure con il solo movimento del braccio mentre il corpo rimane rivolto verso la diagonale. In entrambi i casi diventa essenziale la "manualità" sulla palla poiché si tratta di indirizzare il pallone in un "corridoio" a volte molto stretto con il rischio di schiacciare fuori o di colpire l'astina sulla rete. E' per questo motivo che già fin dall'Under 14 dobbiamo cominciare a lavorare per la "manualità" del colpo di attacco, intendendosi con ciò sia la capacità di colpire bene la palla indirizzandola a proprio piacimento con grossa precisione, sia la capacità di utilizzare il polso per cambiare all'ultimo momento la traiettoria della palla. Aggiungiamo anche che l'attacco in parallela può a volte avere come risultato il "mani out", e proprio di questo particolare risultato voglio ora parlare in dettaglio. La realtà della pallavolo giocata ci insegna che sono di gran lunga più numerose le schiacciate che vanno a buon fine dopo aver toccato il muro avversario, che non gli attacchi vincenti che vanno a terra senza il tocco del muro. Ciò significa che la gamma dei

colpi "mani out," è sicuramente la più importante in assoluto e se a volte il "mani fuori" avviene per caso è pur vero che il grande attaccante è colui che vede il muro avversario e sa giocarci contro la palla. Ebbene, se ciò è vero, chiediamoci (noi allenatori) quante volte alleniamo questa situazione specifica, quante volte, cioè, richiediamo ai nostri atleti di realizzare, in attacco, solo ed esclusivamente un colpo "mani out", motivando contemporaneamente in maniera adeguata il muro avversario. Sono sicuro che tutti noi abbiamo invece sempre dato importanza alle capacità di salto, al braccio veloce, alla potenza dell'attacco, trascurando un poco la manualità, la capacità di vedere il muro avversario, lo sviluppo di una tecnica del colpo di attacco con poche prevalenze ed orientata verso una efficace realizzazione dei colpi "mano fuori", In realtà se un attaccante ha queste qualità sarà difficilissimo per il muro avversario fermarlo e purtroppo ne abbiamo avuto una conferma alle recenti Olimpiadi con le conclusioni dell'olandese Olof Van Der Meulen.