

## **SCHIACCIATA !**

di Steve Timmons  
(Supervolley mag97)

La tecnica più appariscente e divertente nel gioco della pallavolo è la schiacciata. Quando si fa la domanda "giochi a pallavolo?", la risposta è spesso un movimento del braccio che imita la schiacciata accompagnato da un cenno di assenso. Si amici miei stiamo parlando della schiacciata. Quel volo in alto, quel colpo, quel sospiro della folla, quella danza di un pallone veloce come un fulmine, si riferiscono quasi esclusivamente al terzo tocco di gioco. La schiacciata è di solito il primo fondamentale che si cerca di imparare quando si comincia a giocare a pallavolo e partire con il piede giusto (il destro) è la chiave per farlo. Attenzione: io scrivo questo articolo da una prospettiva di giocatore destro-naturale. I mancini devono leggere queste istruzioni allo specchio.

### **LAVORO DI PIEDI**

La chiave per una schiacciata riuscita comincia dai vostri piedi. Raggiungere la posizione prima che venga effettuata la ricezione è più facile da fare rispetto a quando la battuta è già in aria. Mettetevi abbastanza lontano dalla rete in modo che possiate avere lo spazio per eseguire i quattro passi di rincorsa prima di colpire la palla. La posizione può essere a qualche passo prima della linea dei tre metri o subito sopra alla linea: dipende dall'altezza che state per schiacciare e da dove l'alzatore va a prendere la palla appena ricevuta.

### **LA RINCORSA**

Adesso che siete nella posizione per l'attacco, partite con il piede destro e fate un passo verso l'area in cui dovrete attaccare (i mancini dovranno partire con il sinistro). Ora dovrete guardare la traiettoria della palla che esce dalle mani dell'alzatore. Il secondo passo, con il piede sinistro, vi mette in posizione. Questo è il passo dell'aggiustamento, ed è anche il passo che guida. Dovrete spingere molto, con forza, questo passo e pilotarlo in modo da sfruttare il momento migliore per il salto. I due passi successivi devono essere veloci e sono quelli determinanti: la successione destro-sinistro-stacco deve essere esplosiva. Il piede destro è la base del vostro passo e quello sinistro dà il ritmo. Quando i piedi arrivano insieme per il salto, le vostre braccia (che stanno dietro, dopo il vostro secondo passo) si spostano avanti e vanno su, incontra alla palla. Nello stesso tempo il vostro corpo dovrà aprirsi tutto verso destra (verso sinistra se siete mancini).

### **IL MOVIMENTO DEL BRACCIO**

Ora che siete in volo, distendetevi verso la palla e portate il vostro braccio indietro. Piegate il gomito verso un estremo e portatelo il più velocemente possibile all'indietro e il più in alto che potete. Adesso siete nella posizione che è chiamata "dell'arco e della freccia". Il vostro avambraccio e la vostra mano devono ruotare sopra e dietro la testa. Tenete il gomito alto e cominciate il vostro movimento di braccio verso la palla. Il vostro braccio sinistro deve cominciare a portarsi verso il basso avvicinandosi al corpo. Pensate al braccio che deve colpire la palla come se fosse una frusta. Guidate il vostro braccio destro in avanti cominciando dalla spalla proseguendo con la parte superiore del braccio, seguendo con l'avambraccio e poi la mano. Adesso date un colpo secco di polso appena colpite la palla. Questo è molto importante: ricordate di raggiungere la palla e colpirla con un colpo secco (con uno schiocco), schiacciandola nel punto più alto possibile. Potete aggiustare l'angolo della palla cambiando la posizione della mano sulla palla. Dopo il contatto siate certi di continuare a seguire (con il corpo) la traiettoria della palla verso la direzione del vostro obiettivo.

### **ATTACCO VELOCE - PRIMO TEMPO**

La chiave per schiacciare l'alzata veloce è lo spazio. Lo spazio di cui sto parlando è quello

che vi serve per agire. Il vostro punto di partenza è cruciale. Io vi suggerisco di partire dai 3 metri. Questo vi permetterà di avere abbastanza spazio per una rincorsa di quattro passi con ricezione buona, di tre passi se è cattiva. Un altro spazio importante è quello che ci deve essere tra voi e il palleggiatore tra voi e la rete. Se voi andate troppo vicino all'alzatore, la vostra gamma di movimenti nel movimento del braccio sarà limitata, e, nello stesso tempo, se vi trovate troppo stretti alla rete, la scelta tra i colpi che potete effettuare diminuisce. Ricordate: datevi spazio.

Un'altra chiave è la rincorsa. Continuate ad avvicinarvi fino a che la palla non vi ha sorpassato nella sua strada verso il palleggiatore: dovete sempre guardare la ricezione, per capire quando è il momento di partire a seconda se è tesa (allora bisogna essere più veloci) e se è lenta verso l'alzatore. Poi bisogna esplodere la rincorsa e essere in aria per aspettare l'alzata appena il palleggiatore tocca la palla. Nell'attesa bisogna fare attenzione guardando il muro, il campo, l'alzatore. Un breve e rapido movimento di braccio è il colpo migliore per l'attacco veloce. Nel tempo sarete anche in grado di "bruciare" il muro: con questo voglio dire che saprete essere in aria e colpire prima che il muro possa avere il tempo di reagire. Comunque, altre volte, dovrete angolare il colpo rispetto al muro. Ricordate: come attaccante dal centro diventerete un terminale offensivo della squadra solo se saprete essere in grado di colpire quasi sempre e partendo da qualsiasi punto del campo.

### **ATTACCO IN ZONA QUATTRO**

Questa è la posizione in cui, di solito, stanno i bomber, L'attacco da questa zona richiede una grande varietà di colpi per mettere la palla a terra, poiché tutti sanno che dopo una brutta ricezione la palla andrà alta in zona quattro.

Quieto vuoi dire che spesso bisognerà attaccare contro un muro a due o tre già piazzato. Per questo dovrete prendere uno grande rincorsa: dai 4 ai 4 metri e mezzo rispetto alla rete e un metro fuori dalle righe laterali. Questo vi darà lo spazio per attaccare qualsiasi alzata, sia che sia staccata sessanta centimetri che tre metri dalla rete.

### **ZONA DUE E ATTACCHI IN COMBINAZIONE**

La cosa più importante per schiacciare in combinazione in zona due è il movimento. Mentre la ricezione è in aria, se voi potete muovervi da destra verso il centro e poi ritornare a destra, obbligherete il muro ad accentrarsi e, poi, a rispostarsi verso fuori. Facendo questo spostamento costringete il muro a seguirvi: non avendo tantissimo tempo per spostare i piedi, i muratori dovranno allungarsi per cercare di murare, perdendo così in efficacia. Se invece andate banalmente solo verso destra, gli avversari lo vedranno subito e potranno aiutare di più il muro.

### **SECONDA LINEA**

Uno dei momenti più esplosivi del volley è l'attacco da secondo linea. L'organizzazione per questo attacco è molto importante perché lo schiacciatore non può oltrepassare la linea dei tre metri con i suoi piedi. Molti attaccanti amano fare un salto ampio verso la palla da dietro la linea, contattando la palla a un metro e mezzo dalla rete.

Per attaccare, andate in posizione prima che potete. Preparatevi ai quattro passi di rincorsa e preparatevi a staccare dietro la linea dei tre metri. Siate sicuri di non arrivare troppo presto poiché altrimenti sarete troppo sotto alla palla, provocando una di quelle schiacciate fuori che distruggono il muro della palestra. Usate lo stile di rincorsa dell'attacco veloce. Abbiate pazienza di aspettare che venga eseguita la ricezione e poi esplodete la vostra rincorsa.

### **USARE IL MURO**

Qualche volta il muro è vostro amico. Non tutte le giocate possono andare come si è programmato: una brutta ricezione o una brutta alzata possono mettere l'attaccante in una posizione difficile. Prima di colpire sperando che vada bene, pensateci. Usate i gomiti e gli avambracci del muro a vostro vantaggio. Salite in aria e fate il movimento come se steste

per eseguire una schiacciata forte e poi eseguite un colpo piatto e leggero in mezzo alle braccia del muro. Se riuscite a stare sospesi in aria o a ritardare il colpo fino a che il muro sta incominciando a scendere è sempre meglio. Se lo eseguite in modo corretto, la palla sgocciolerà giù, dall'altra parte della rete, o ritornerà dalla vostra parte lentamente permettendo alla vostra squadra un altro tentativo di attacco.