

# IL CENTRALE NELLA PALLAVOLO FEMMINILE

Di M. Moretti (PV lug-ago-sett 02)

È importante, prima di cominciare l'analisi del centrale, porre l'accento sulla distinzione fra uomini e donne, perché, proprio in questo ruolo, esistono poche analogie tra maschile e femminile. Nella pallavolo maschile, la tipologia di questo giocatore è di un atleta alto, che deve saper murare bene e attaccare in primo tempo. Nel femminile, invece, distinguiamo tipi diversi di giocatrici che svolgono questo ruolo, alcune più proiettate verso un gioco d'attacco, altre abili e brave anche in seconda linea, e altre ancora, alte, che generalmente eseguono degli attacchi più lenti, e sono forti a muro.

Per facilità distingueremo due tipologie di centrali nel settore femminile:

- L'atleta alta (meglio se anche forte fisicamente) che ha nel muro e nell'attacco, meno veloce ma più potente, i suoi punti di forza, e che generalmente, non è utilizzata in seconda linea, sostituita dal libero. Quest'atleta, alle volte, esegue, sfruttando la sua fisicità, il servizio in salto.
- L'atleta meno alta, ma rapida, forte tecnicamente, che ha nell'attacco (tecnica e velocità di spostamento lungo la rete) il suo punto di forza, ed è meno forte a muro. Questo tipo di giocatrice in certi casi, se riceve bene, è utilizzata anche in seconda linea e generalmente non batte in salto.

Per fare degli esempi al primo gruppo appartengono le centrali cubane (Torres su tutte) e le statunitensi (Scott e Bown), mentre al secondo gruppo senza dubbio le centrali asiatiche ma anche le nostre Leggeri, Galastri e Mello.

## LE CARATTERISTICHE che deve avere un buon centrale

Tenendo conto della distinzione che abbiamo fatto prima, andiamo a vedere che caratteristiche deve avere un buon centrale:

- **Altezza**, il centrale deve avere una certa statura, altrimenti risulterà facile agli avversari sfruttare questa carenza, con degli attacchi dal centro o alle bande in diagonale.
- **Muro** e spostamento lungo la rete. Il centrale deve murare bene, e deve sapersi spostare con una buona tecnica e rapidità lungo la rete.
- **Attacco con lo stacco ad un piede**. Questa tecnica, che ci consente di attaccare sia la fast (lo stacco ad un piede con palla colpita vicina alla banda), che la 02 (stacco ad un piede con palla colpita vicino all'alzatrice), è di gran lunga il tipo d'attacco più importante per un centrale.
- **Attacco in primo tempo**. Oltre allo stacco ad un piede il centrale deve saper attaccare bene il primo tempo. Per questo tipo d'attacco è molto importante che l'atleta sappia entrare con il tempo giusto rispetto alla palla.
- **Capacità d'eseguire degli attacchi usando il polso**. In tutti gli attacchi del centrale, è molto importante la capacità di usare il polso durante l'esecuzione del colpo, per far cambiare rapidamente direzione alla palla.
- **Alzata**. Quando la palla è difesa dall'alzatrice capita spesso che il centrale che si trova in zona tre, debba alzare la palla. È importante che quest'atleta impari a palleggiare bene questo tipo di palloni.

## LE COMPETENZE del centrale nel gioco.

La competenza più importante per un centrale nel gioco è il muro. Dovrà avere, infatti, delle capacità sia tecniche, sia tattiche, poiché, le è chiesto d'organizzare la squadra nella fase di muro, decidendo le scelte da effettuare. Ciò è sempre più importante nel gioco attuale, perché il centrale deve "giocare" una partita nella partita, contro l'alzatrice avversaria, cercando di intuirne le strategie e facendo delle scelte precise, per cercare di eluderle. Eseguire una tattica di "attesa", cioè, aspettare al centro della rete per poi andare, una volta individuata la direzione d'alzata, verso l'attaccante, è una strategia che non permette più d'essere molto efficaci a muro, poiché quasi tutte le squadre, tendono a velocizzare sempre di più le traiettorie d'alzata alle bande. La centrale dovrà, quindi, effettuare sempre più spesso delle scelte (e anche farle effettuare alle proprie compagne), cercando di anticipare le intenzioni dell'alzatrice avversaria.

La giocatrice centrale deve essere molto responsabilizzata e investire, in questo modo, gran parte della sua attenzione nell'azione di muro. È molto importante che ci sia un continuo scambio

d'informazioni tra allenatore e centrale, per concordare le scelte che la squadra effettuerà a muro; l'uscita del centrale in seconda linea per il libero, dà la possibilità all'allenatore di poter parlare con l'atleta e concordare con lei la tattica da seguire.

Oltre che a muro, il centrale svolge un ruolo determinante anche in attacco. Abbiamo già anticipato come in questo fondamentale, sia molto importante, che quest'atleta, sappia effettuare la tecnica di stacco ad un piede. Vediamo il perché.

Nella pallavolo femminile l'attacco di seconda linea è, salvo rare eccezioni, meno efficace rispetto a quello di prima linea.

Per evitare che il muro avversario possa posizionarsi (con il posto 4 e 3) davanti al nostro centrale, trascurando l'attacco di seconda linea, è importante che il centrale effettui degli attacchi verso la zona 2, azione che tecnicamente è eseguita con lo stacco ad un piede.

Anche quando l'alzatrice è in seconda linea e la squadra è in una situazione d'attacco a tre, la possibilità da parte del centrale, di alternare la fast e la 02 agli attacchi in primo tempo, permette alla squadra maggiori soluzioni possibili in attacco.

Terza competenza importante, che spetta al centrale, è, come abbiamo accennato prima, quella di alzare in palleggio le palle difese dall'alzatrice, che finiscono vicino alla rete. Per fare questo si deve effettuare bene il palleggio avanti, ma anche quello rovesciato, e in alcune situazioni, con palla vicino a rete, il palleggio in salto.

Il centrale oltre a queste tre competenze principali, deve servire, e se, come probabile, sostituito dal libero, difendere solo nella rotazione in cui è al servizio (generalmente in zona 5), cosa quest'ultima che non va per niente sottovalutata, allenando regolarmente l'atleta in difesa, per essere efficienti anche nelle due rotazioni in cui il libero non è in campo.

In alcuni casi particolari, con centrali particolarmente abili in ricezione (è il caso della Leggeri e della Mello), si può optare per non sostituire il centrale con il libero in seconda linea, e in questo caso, l'atleta deve anche ricevere e difendere nelle tre rotazioni di seconda linea.

## **Il centrale A MURO**

Abbiamo voluto sottolineare come il muro rappresenti una priorità per l'atleta che gioca in posto tre. Si è affermato che il centrale è responsabile dell'organizzazione di questo fondamentale durante la partita: questa giocatrice deve effettuare delle scelte tattiche e comunicarle alle compagne, affinché le eseguano.

Ma che tipo di decisioni deve prendere una centrale In una situazione d'attacco a tre, la prima scelta del centrale è di decidere se saltare sul primo tempo avversario (azione di muro che chiamiamo Opzione 3), o di attendere, facendo muro di lettura, aspettando di vedere dove l'alzatrice avversaria invia la palla prima di agire. Questo tipo di scelta cambia anche l'impostazione tecnica: in caso d'Opzione 3, **il centrale si posiziona davanti alla giocatrice di zona 3** avversaria, e piegando bene le gambe e partendo con le braccia in posizione normale e non alte, salta con lo stesso tempo di salto di questa giocatrice. Nel caso di un muro di lettura, il centrale parte dal punto 3, ossia esattamente dal centro del campo, e la posizione delle giocatrici di zona 2 e 4 è più accentrata; il centrale si posiziona con le braccia alte e le gambe poco piegate, pronto, appena vede dove è indirizzata la palla, ad agire.

Oltre che scegliere se saltare o no sul primo tempo avversario, il centrale può decidere di anticipare lo spostamento in una direzione. È, ad esempio, il caso in cui, in attacco a due, si sceglie di anticipare lo spostamento verso la zona 2 (Opzione 2), su una Fast dell'attaccante avversario, o viceversa verso la zona 4 (Opzione 4), su una Super in zona 4 dell'attaccante avversario.

Il centrale può anche decidere una doppia opzione su un attaccante avversario, coinvolgendo nell'azione di muro il posto 4 o 2. Ciò si verifica, ad esempio quando in una situazione d'attacco a tre si sceglie di saltare con il posto 4 e 3 sull'attaccante di zona 3 avversaria, che effettua la 02, trascurando completamente l'opposto. Scelte di questo tipo sono molto rischiose, ma, quando si riesce a intuire le intenzioni dell'alzatrice avversaria, anche molto efficaci.

Dal punto di vista tecnico il centrale deve allenarsi molto negli spostamenti, che devono essere eseguiti con una tecnica corretta. Soprattutto deve essere capace d'usare la tecnica d'apertura e incrocio. Per quanto riguarda questo aspetto, mi sento di consigliare ai lettori di osservare attentamente, dal vivo o in video, Manuela Leggeri, che dal punto di vista tecnico è quella che esegue più correttamente questi spostamenti.

Il centrale deve anche imparare a scegliere il posto giusto dove saltare, e, soprattutto per marcare

la diagonale su palla scontata, non deve scorrere verso l'esterno, fermandosi e saltando con le braccia diritte.

Molto importante è poi saltare con il tempo giusto, e anche in questo caso il centrale, su palla scontata, ha il compito di dare il tempo a tutti i giocatori di muro in modo di effettuare un'azione coordinata e non saltare troppo presto. Su questo tipo di palle è molto importante che, sia con il muro a due, sia con il muro a tre, l'azione di muro si svolga in sincronia, come se a murare fosse un blocco unico, senza lasciare spazi in mezzo, e con lo stesso tempo, che deve essere dato dal centrale.

Per ultimo, è molto importante che l'atleta a muro penetri con le braccia, distendendole bene, oltre la rete e invadendo la zona aerea sopra il campo avversario.

## Il centrale IN ATTACCO

Abbiamo ripetuto più volte, l'importanza dell'attacco dietro l'alzatrice, con la tecnica dello stacco ad un piede, nella pallavolo femminile. In questo tipo di tecnica la rincorsa è di tre passi: sinistro, destro, sinistro, e si stacca con un solo arto, il sinistro appunto. I passi di rincorsa sono d'ampiezza e velocità progressiva, e l'inclinazione della rincorsa è variabile, alcune atlete preferiscono una traiettoria di rincorsa più "diagonale" alla rete, con un angolo di circa 45°, mentre altre atlete effettuano delle rincorse con una traiettoria più "parallela" alla rete.

Possiamo distinguere almeno tre diversi tipi di palle, che si eseguono con questa tecnica: la "02", che è una palla colpita vicino alle spalle dell'alzatrice e il cui tempo di stacco è contemporaneo all'alzata, la "Fast", che è una palla eseguita nell'ultimo metro della rete, vicino all'asticella (di zona 2), il cui tempo d'intervento può variare, ma generalmente nel momento in cui l'alzatrice tocca la palla, il centrale è in appoggio sul piede destro, e deve effettuare l'ultimo passo, la "B", che è una palla eseguita ad una distanza intermedia tra le due, a circa 1 metro e mezzo dalle spalle dell'alzatrice e con un tempo d'intervento contemporaneo all'alzata.

Un altro tipo d'attacco che il centrale deve eseguire molto bene è l'attacco in primo tempo, che si esegue staccando con due piedi come un normale attacco. Per attaccare il primo tempo, il centrale deve avvicinarsi al centro del campo, per effettuare una rincorsa breve e veloce e staccare al momento in cui l'alzatrice tocca la palla.

Anche in questo caso, possiamo distinguere almeno tre tipi di palle di primo tempo: la "01", che a seconda di dove è eseguita, può essere la "A", molto vicina all'alzatrice e davanti a lei, o la "C" che invece è più distante circa un metro e mezzo davanti all'alzatrice, la "07", invece, è una palla ancora più distante, a circa 3 metri dall'alzatrice.

Sia lo stacco a un piede, sia il primo tempo, hanno in comune alcuni aspetti tecnici, che sono essenziali per la buona riuscita di queste azioni. In primo luogo, la capacità di entrare ad attaccare con il giusto tempo d'intervento, cosa che favorisce molto l'alzatrice. Molto importante è anche la distanza da rete, che la centrale tiene al momento dello stacco: saltare troppo vicino alla rete non permette di vedere bene il muro e di evitarlo. Inoltre, rende difficile l'alzata quando i palloni arrivano all'alzatrice staccati da rete. Il centrale al momento del salto deve anticipare il movimento del braccio, in modo d'essere pronto a colpire, non appena l'alzatrice ha toccato la palla. Per ultimo, l'attacco del centrale, dipende molto dall'azione del polso, con cui il centrale cambia direzione alla palla, evitando o colpendo il muro avversario. Soprattutto per l'attacco in primo tempo, è importante per il centrale saper attaccare lungo a fondo campo, senza chiudere il colpo, ciò renderà più difficile l'intervento del muro avversario.



## **Il centrale IN ALZATA**

Avendo il compito di alzare le palle difese dall'alzatrice, che vengono verso la rete, il centrale deve essere allenato a queste situazioni di gioco, che sono molto importanti. Accade spesso di vedere una buona difesa su un attacco avversario, "rovinata" da un'alzata sbagliata. Quest'atleta deve essere allenato a alzare verso zona 4 e verso zona 2, ma anche 6 e 1, soprattutto, con palle che gli arrivano dalla zona 1. Il centrale deve essere allenato al palleggio dopo un'uscita da muro, al palleggio rovesciato, e al palleggio in salto, per le palle che arrivano alte vicino alla rete, e all'alzata in bagher delle palle basse.

## **Il centrale al SERVIZIO E IN DIFESA**

Sono poche le centrali che battono in salto, questo probabilmente perché esse sono meno abituate a colpire la palla, in attacco, con il massimo della forza. Il centrale utilizza di solito, un servizio piedi a terra, che può essere flot o tattico, da vicino alla linea di fondo campo. Una buona alternativa a questo tipo di servizio, poco sfruttata fino adesso, ma che potrebbe risultare efficace per il centrale, è quella del servizio salto-flot.

In difesa, il centrale, se sostituito dal libero, si trova a giocare unicamente nella rotazione in cui è al servizio. Tuttavia, a mio avviso, la difesa di quest'atleta non va mai trascurata in allenamento, per evitare di avere due rotazioni in cui la squadra ha, probabilmente in zona 5, una giocatrice che non difende o non è abituata a difendere.

In questi articoli abbiamo considerato l'esempio di un centrale non utilizzato in seconda linea, perché sostituito dal libero. Nel caso di un centrale molto bravo in seconda linea, che si decide di far giocare anche dietro, l'allenamento deve essere più completo e interessare anche i fondamentali di ricezione e ancora di più di difesa.