

IL CONTRATTACCO

di M. Moretti e R. Righi (PvSupervolley 02/07)

Per spiegare la nozione di contrattacco bisogna partire dalla difesa. Parlando di quest'ultima, nei precedenti numeri abbiamo sottolineato come il suo primo compito sia non far cadere la palla, seguito immediatamente dal trasformare la difesa in attacco. Per contrattacco si intendono proprio tutti gli attacchi ottenuti dopo situazioni di difesa. E' ovvio quindi che tutta l'organizzazione del contrattacco è strettamente collegata all'organizzazione difensiva. Qualsiasi sistema di contrattacco è legato a doppio filo al sistema difensivo e ne è, per certi versi, il naturale proseguimento. Il legame è doppio perché se molto spesso l'organizzazione del contrattacco è condizionato dal sistema di difesa, può capitare, soprattutto nel femminile e scendendo di livello, il contrario: cioè che sia il contrattacco a condizionare il sistema di difesa.

Addentriamoci ora più nel merito della questione, partendo da una questione semplice: in contrattacco l'alzata è un fondamentale che non riguarda solo l'alzatore ma tutta la squadra nel suo complesso. È importante trasferire questo concetto alla squadra e definire con chiarezza le competenze di alzata in tutte le situazioni di difesa e nelle varie zone del campo. L'alzata, in contrattacco, è dunque un fondamentale che coinvolge tutta la squadra: chi e come deve alzare va pianificato e allenato. Ogni azione di difesa deve essere seguita da un tentativo di alzata anche sui palloni più difficili e complicati e nell'allenamento va premiata esclusivamente quella difesa che si riesce a contrattaccare, premiando in questo modo sia il difensore che passa la palla a un compagno sia il giocatore che riesce a eseguire una alzata corretta. Si è soliti assegnare oltre al palleggiatore molte responsabilità al centrale e al libero: al primo perché in contrattacco difficilmente può attaccare, al secondo perché gli è vietato l'attacco. Tuttavia questo non è né obbligatorio, né standard. Una squadra impostata con il doppio palleggiatore, ad esempio, può non far alzare il centrale. Alcune squadre, soprattutto in passato, davano molte responsabilità d'alzata allo schiacciatore di seconda linea. Sarà comunque compito dell'allenatore, dopo aver vagliato attentamente le qualità tecniche e il sistema di difesa adottato, assegnare a ciascun giocatore competenze e priorità in alzata. Bisogna far comprendere ai giocatori che l'alzata è parte della difesa e chi alza ha una grande responsabilità, perché una volta che abbiamo difeso, e questa è la parte più difficile, dobbiamo trasformare la difesa in un ottimo pallone per un attaccante che trasformi la nostra difesa, e questa è senz'altro la parte più facile del compito. Su questo tipo di palloni è opportuno che si rischi il meno possibile affidando la palla all'atleta più affidabile, quello che ha in quel momento maggiore possibilità di trasformare la difesa in un contrattacco vincente. Tale giocatore può essere l'attaccante più forte (generalmente l'opposto) specializzato in questo tipo d'attacco, ma può anche essere l'attaccante più in "palla" cioè quello che negli ultimi punti ha avuto il maggior numero di realizzazioni. Il problema di chi contrattacca non si esaurisce qui, infatti in base alla situazione di gioco bisogna tenere in considerazione chi può farlo, ovvero chi ha il tempo e lo spazio per portare una giusta rincorsa e un buon colpo d'attacco. Spesso, infatti, la partecipazione al muro di un atleta o particolari interventi di difesa precludono o almeno complicano le possibilità di un attaccante. Vediamo alcuni esempi:

1. Nel caso di un attacco avversario dalla zona 4 con la nostra alzatrice che si trova in zona 1, le due giocatrici che hanno più facilità d'attacco sono le atlete di zona 4 e 6; mentre l'atleta di zona 2 impegnata a muro è quella che ha maggiore difficoltà ad uscire da rete e prendere una buona rincorsa.
2. Nello stesso caso di prima ma con l'alzatrice della nostra squadra in zona 2, le giocatrici di zona 4, 1 e 6 hanno tutte e tre pochi problemi ad effettuare il contrattacco.
3. Se l'attacco avversario viene dalla zona 2 e la nostra alzatrice è in zona 1, il contrattacco è per così dire più semplice per le atlete di zona 2 e 6, mentre l'atleta di zona 4 che effettua il muro ha maggiori difficoltà ad effettuare la rincorsa.
4. Nello stesso caso con la nostra alzatrice che si trova in zona 2, le atlete che hanno meno difficoltà ad attaccare sono quelle di zona 1 e 6.

Una volta scelto chi far schiacciare, la domanda successiva è su che tipo di palla attaccare. In questo caso, diversamente dal cambio palla, la scelta spetta all'attaccante. Quindi in contrattacco, più che in altre situazioni, diventa fondamentale la sua chiamata: è lui che decide se attaccare e che tipo di palla attaccare, fermo restando che se l'alzata non è effettuata da un giocatore abile in questo fondamentale è bene che gli attaccanti chiamino delle palle più semplici da alzare, solitamente quelle con traiettorie più alte.

Precisato chi deve attaccare e sottolineato in precedenza come il partecipare alle normali azioni di muro pregiudichi in molti casi la rincorsa per il contrattacco, terminiamo i nostri esempi analizzando il contrattacco dopo situazione di muro a tre. Premettiamo subito che murare a tre condiziona non poco le scelte sul contrattacco. Come gli esempi seguenti chiariranno.

1. Nel caso di un attacco da posto 4 avversario con la nostra alzatrice che si trova in zona 1, ammettendo qui come in tutti gli altri esempi che in cinque difenda il libero, abbiamo comoda solo l'uscita con la zona 6, tuttavia non è obbligatorio che questo giocatore attacchi da zona 6, può anche attaccare la seconda linea da zona 1 o con una palla più spostata verso zona 5

2. Poniamo ora lo stesso caso ma con la nostra alzatrice situata in zona 2, quindi coinvolta nell'azione di muro. In questo caso se abbiamo deciso di rinunciare alla copertura corta abbiamo sia l'uscita della zona 1, sia l'uscita della zona 6.

3. Nel caso di un attacco da posto 2 avversario con la nostra alzatrice che si trova in zona 1, sarà ancora il nostro attaccante di zona 6 ad aver più facilità di contrattacco. In alcuni casi, visto che il difensore di zona 6 spesso raddoppia la diagonale lunga, è più usato e forse più comodo l'attacco da zona 1 piuttosto che quello da zona 6.

Tale situazione diventa necessaria quando il posto 5 o il posto 1 devono difendere una palla corta in zona 3/6. In questo caso il giocatore di zona 6 ha il compito di spostarsi ad effettuare l'attacco verso la zona 1 che è libera

4. Analizziamo lo stesso caso visto in precedenza ma con a nostra alzatrice in prima linea, abbiamo in questo caso due uscite più semplici delle altre la zona 1 e la zona 6, il difensore di zona 6 in questo caso non sceglierà ovviamente di attaccare da zona 1 in quanto vi è già lì un giocatore preposto all'attacco.

5. Una situazione dove spesso si mura a tre è l'attacco da posto 6 avversario, anche qui le uscite più comode sono con la seconda linea di zona 6, e di zona 1 nel caso la palleggiatrice sia in prima linea.

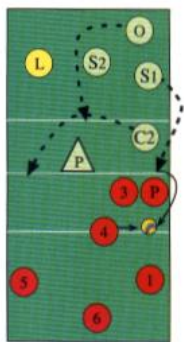


Fig. 9
La copertura con la giocatrice d'ala è molto scomoda per il contrattacco, infatti, la giocatrice di zona 4 che recupera il pallonetto è impossibilitata ad attaccare in questo caso il contrattacco viene eseguito dalla zona 1 o 6.

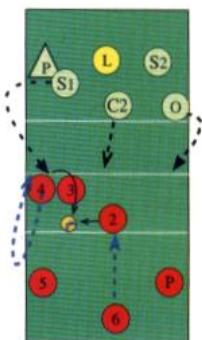


Fig. 10
Una situazione analoga si verifica con attacco avversario dalla zona 2 con copertura d'ala del nostro difensore di zona 2. In questo caso il contrattacco è affidato o alla zona 4 che esce dal muro o alla zona 6.

Concludiamo con alcune considerazioni. Come visto, il muro a tre implica un contrattacco portato dalla seconda linea: questo ci suggerisce di evitarlo nelle categorie dove gli attacchi da seconda linea hanno percentuali di efficacia molto basse, anche perché in queste categorie difficilmente si trovano attaccanti da dover murare a tre.

Il discorso può cambiare nelle categorie giovanili dove può essere usato come tecnica da apprendere o propedeutica per altri fondamentali. Finora abbiamo esaminato le situazioni in cui un attaccante è pregiudicato nel suo attacco dall'aver partecipato all'azione di muro, fermo restando che questo, come ad esempio nel caso di palle lente o di difese particolarmente alte, non è sempre vero. Parliamo ora di come l'intervento difensivo può pregiudicare l'attacco. È evidente che chi effettua un intervento difensivo a terra difficilmente può contrattaccare, oppure che chi si occupa della difesa di palloni particolari (su tutte la difesa del pallonetto) può essere precluso nel contrattacco. Generalizzando possiamo concludere che non solo il muro ma anche le situazioni di difesa condizionano il chi ed il cosa

(sempre il tipo di palla) è più comodo nel contrattacco. Ad esempio nei precedenti numeri parlando del sistema difensivo avevamo accennato di preferire, nei sistemi implicanti la copertura fissa del pallonetto, affidare l'onere della difesa dei pallonetti non ai nostri giocatori di prima linea (il nostro posto 4 su attacco da posto 4 avversario e il nostro posto 2 su attacco da posto 2 avversario) perché vi erano problemi nella ricostruzione: è ora giunto il momento di chiarire quelle parole.

Il difensore di zona 4 che deve entrare molto in campo (figura 9) per prendere il pallonetto anche se non difende avrà poi grossi problemi nel dover ritornare a posto nei tempi giusti per poter poi portare un attacco, così la squadra perde il suo unico attaccante di prima linea non impegnato a muro e si trova molto spesso costretta a uscire con una seconda linea, il che non è un problema per chi è efficace con questa azione. Analogo discorso può essere fatto per la zona 2 (figura 10).

Il contrattacco del centrale è una situazione importante, ma la si riesce a realizzare raramente.

Esistono, perché sia attuabile, circostanze particolari che si verificano in poche situazioni di difesa: difendere la palla sufficientemente precisa e con una traiettoria alta, tale da permettere al centrale di uscire, anche parzialmente, da rete ed eseguire la rincorsa per il contrattacco. Questo contrattacco dipende più di altri dalla qualità della difesa. Il difensore ha il compito di cercare tutte le volte che la palla è lenta o viene rallentata dal muro e, più in generale, tutte le volte che l'attacco avversario lo permette, di mettere la palla precisa. Stabilire quando una palla è tale per cui si può rischiare ed avvicinarla a rete dipende dalla qualità dei giocatori e dal livello del gioco.

Quello che rimane costante a prescindere dal livello è che i centrali devono fare la rincorsa nelle situazioni più disparate non solo con palla perfetta, spesso ad esempio si è obbligati a una rincorsa parziale o a una entrata non canonica ma, dico un'ovvietà, se non si rincorre non si può attaccare. Questo atteggiamento di provare sempre ad effettuare la rincorsa va sicuramente spiegato all'atleta, ma poi va anche allenato.

Dal lato tecnico è importante per il centrale uscire rapidamente da muro, leggere cosa permette di fare la palla difesa e portare rapidamente l'attacco migliore. È ovvio che il contrattacco del centrale non dipende solo da lui, ma anche dall'alzatore: quest'ultimo deve avere la capacità, sia di entrare dalla zona di difesa verso la rete in maniera rapida, sia di ripartire velocemente dopo un'azione di muro e, soprattutto, di servire in maniera precisa il proprio centrale con una palla di primo tempo o con uno stacco a un piede.

Dal punto di vista tattico il primo tempo è più facile da effettuare dopo un'azione di muro contro un attacco di zona 2 avversario, perché per la fast si deve effettuare una rincorsa molto lunga. Se invece la centrale esegue il contrattacco dopo un'azione di muro su attacco avversario da zona 3 o 2, la centrale ha meno strada da percorrere e può attaccare sia in primo tempo che in fast. In tutte le situazioni è preferibile uscire da rete utilizzando una tecnica a passi incrociati così da essere più rapidi.

La ricostruzione di tutte le altre giocatrici che non sono l'alzatrice

Abbiamo affermato in precedenza come sia importante l'azione che segue una difesa in quanto è parte della difesa stessa e come tutte le atlete devono essere responsabilizzate nel compito di alzare una palla difesa. Tale compito riveste una grande importanza perché permette di ottimizzare al massimo il sistema di difesa trasformando il maggior numero di palloni difesi in attacchi. Questo compito non è una prerogativa esclusiva o quasi dell'alzatrice, come succede nella fase punto dopo un'azione di ricezione, ma è un compito che deve essere svolto da tutti i componenti della squadra, soprattutto in un paio di precise situazioni:

- quando a difendere è l'alzatrice.

Quindi necessariamente il compito di alzare spetta a un'altra atleta (generalmente in questo caso il compito è affidato alla centrale di prima linea o al libero);

- quando la palla difesa carambola distante dall'alzatrice che non ha la possibilità di arrivare comodamente sulla palla,

in questo caso il compito di alzare deve essere affidato alla giocatrice più vicina alla zona dove è indirizzato il pallone;

- in casi speciali,

come ad esempio quando viene effettuato un cambio a muro dell'alzatrice, situazioni rare ma che non vanno trascurate anche perché spesso sono dei momenti cruciali del set.

Nel primo caso in cui a difendere è l'alzatrice il compito di alzare la palla deve essere ben definito e spetta nell'ordine:

- all'atleta centrale di prima linea (zona 3): a questa giocatrice spetta il compito di alzare i palloni dentro la zona d'attacco;
- all'atleta che si trova in difesa in zona 5 che spesso è il libero o il centrale di seconda linea: a questo giocatore spetta il compito di alzare i palloni difesi fuori della zona d'attacco. Il difensore di zona 5 è infatti l'unico difensore che generalmente non è impiegato mai in contrattacco.
- tutte le altre atlete qualora il pallone caramboli verso la loro zona.

È importante in palestra allenare la difesa sempre in collegamento con l'azione successiva che è l'alzata, in primo luogo per premiare le difese alzabili, da distinguere con quelle in cui la palla viene solo toccata ma non si riesce ad alzare; in secondo luogo per allenare le atlete ad alzare le palle difese anche nelle situazioni più difficili. Chiaramente negli esercizi di difesa e alzata premieremo solo le difese che sono state alzate correttamente affidando grande responsabilità all'atleta che deve effettuare l'alzata esattamente allo stesso modo della partita. Alle atlete che eseguono un'alzata dopo la difesa chiediamo in modo chiaro due cose: che la palla sia alta e che sia vicina alla rete. Alta perché l'attaccante su questo tipo di pallone che non è smarcante deve avere la possibilità di prendere bene il tempo e di vedere il muro per scegliere di conseguenza il colpo d'attacco migliore. Vicina perché nella pallavolo femminile dove il colpo d'attacco è meno violento, è essenziale che la palla non sia lontana da rete per aver la possibilità di fare punto. Da ricordare che su questo tipo di palloni è molto importante anche la mentalità dell'attaccante, che deve colpire alto e tirare forte per dirlo in due parole alla K. Kiraly è il momento in cui l'attaccante deve "sganciare le bombe"

Per tornare all'alzata è opportuno che le atlete incaricate più spesso di alzare dopo la difesa dell'alzatrice siano allenate a farlo in modo specifico.. Al centrale capitano generalmente due situazioni. La prima in cui mura sull'attaccante di zona 4 avversario la palla viene difesa dall'alzatrice in zona 1 e il centrale si trova ad alzare con palleggio avanti verso la zona 4 e con palleggio dietro verso la zona 2 (tale azione è la più scomoda perché in questo caso ad attaccare è chiamata la giocatrice che è impegnata a muro con la centrale)

La seconda in cui la centrale mura sull'attaccante di zona 2 avversaria e la palla viene difesa dall'alzatrice che si trova in zona 1 o 2, e in questo caso la centrale può alzare avanti verso la zona 2 o dietro verso la zona 4 (tale azione è la più scomoda perché in questo caso ad attaccare è chiamata la giocatrice che è impegnata a muro con la centrale). Per il difensore di zona 5 la situazione da allenare è la seguente: in caso di attacco di zona 4 avversario e difesa di zona 1 il difensore di zona 5 può alzare verso la zona 4, verso la zona 6 o verso la zona 2. Ma in quest'ultimo caso serve l'azione più scomoda verso l'atleta che ha partecipato al muro. In caso di attacco di zona 4 avversario e difesa dell'alzatrice che si trova in zona 1 o 2 il difensore di zona 5 può alzare in zona 2, in zona 6, o in zona 4 (azione scomoda all'atleta che ha partecipato al muro).