

ALLENARE UN ALZATORE

(di D. Beal)

La pallavolo è tra i più puri, se non il più puro degli sport di squadra. E virtualmente impossibile per un giocatore dominare il gioco come accade al runningback nel football americano o ad un grande schiacciatore nel basket. Tuttavia, a causa della natura di questo sport e del numero di contatti con il pallone dell'alzatore questo ruolo ha un valore cruciale. Poche squadre di football americano raggiungono il loro potenziale o un qualsiasi tipo di successo senza un grande quarterback e, d'altra parte, poche squadre di pallavolo possono giocare secondo le loro capacità senza un grande alzatore.

In questo ruolo, gli atleti arrivano a toccare quasi un terzo di tutti i palloni giocati complessivamente dalla squadra. Ma ancor più importante è che loro dirigono e decidono il contatto intermedio della normale sequenza di un'azione di pallavolo. Tra la ricezione (o la difesa) e l'attacco è l'alzatore che controlla il gioco. L'alzatore «fa» o «rompe» gli schiacciatori, costruisce o distrugge la fiducia in sé stessi dei ricettori, stabilisce i tempi del gioco della squadra, sviluppa il ritmo dell'attacco, e, in generale, conduce lo spettacolo. Per questo l'alzatore è il ruolo più critico in una squadra. Un allenatore deve dedicare più tempo alla selezione degli alzatori e più tempo all'oro allenamento rispetto ad ogni altra cosa.

• SELEZIONE

Una squadra, innanzitutto, sarà influenzata dalla personalità dell'allenatore e rifletterà i suoi alti e bassi emotivi. Subito dopo però è l'alzatore ad influenzare le caratteristiche emotive e psicologiche di una squadra. Per questo bisogna stare molto attenti anche agli elementi non strettamente fisici nel selezionare un alzatore. Brevemente dovremo guardare a:

- 1) Intelligenza.** L'abilità di assimilare informazioni dal contesto traducendole in azioni effettive e l'abilità di sentire il gioco globalmente.
- 2) Sicurezza.** La certezza di avere il gioco nelle «mani migliori» e che un semplice errore di tocco non sarà commesso. L'alzatore deve sapere che può realizzare l'alzata richiesta, che può arrivare su ogni pallone e che può guidare la squadra alla vittoria.
- 3) Il fattore «spugna».** L'alzatore deve accettare le responsabilità di tutti gli errori degli schiacciatori. Deve costantemente cercare un «ritorno», una risposta, dagli attaccanti per dare loro esattamente la palla che vogliono. L'alzatore non deve scontrarsi con gli attaccanti. Bisogna infatti ricordare che tutte le alzate che gli schiacciatori attaccano con successo sono «grandi alzate», mentre gli errori in attacco o i muri subiti sono il risultato di «brutte alzate».
- 4) Stabilità emotiva.** Questo elemento dipende sempre dall'allenatore. Ma, di base, l'alzatore deve essere molto stabile e non esibire, in modo eccessivo, alti e bassi che possono facilmente influire sulla squadra. Un alzatore deve essere allegro quando le cose vanno bene ed evitare la depressione quando vanno male.

Certamente ci sono altre abilità e caratteristiche importanti per un alzatore, ma è soprattutto la forte leadership, di un giocatore che capisce il gioco ed esegue i desideri dell'allenatore, la priorità più importante.

Per i tratti fisici di un alzatore, bisogna considerare:

- 1) Eccezionale abilità atletica generale.** L'abilità di vincere più la velocità, la potenza, la taglia e la sensibilità.
- 2) Grandi mani.** Un grande tocco di palla e una grande velocità di uscita del pallone. Totale controllo e a distribuzione di ogni alzata.
- 3) Buona taglia.** Non è necessario scegliere i giocatori piccoli come alzatori.
- 4) Buona agilità e consapevolezza del proprio corpo.**
- 5) Buon orientamento spaziale.**

Anche in questo caso ci sono altre caratteristiche che non ho elencato da tenere in considerazione, ma queste mi sembrano le più importanti.

Il trucco, adesso, è quello di mescolare i due gruppi di tratti (fisici e psicologici) per scegliere il miglior profilo per gli alzatori. I migliori alzatori capiscono chiaramente il loro ruolo nella squadra e come funziona al meglio la squadra in campo. L'allenatore deve chiarire verbalmente le cose all'alzatore e allenarlo per fargli capire come compiere le scelte appropriate.

Il compito primario di un alzatore è sempre quello di distribuire una «buona»alzata. La «buona»alzata implica molte qualità: deve essere un'alzata colpibile nel modo giusto da ogni schiacciatore (per esempio del tipo che gli attaccanti possono «maneggiare» in tutte le situazioni), dà agli schiacciatori la possibilità di attaccare utilizzando le loro capacità, deve sempre tenere in considerazione la posizione in modo da poter esser colpita nel modo giusto.

Se l'alzatore è sempre in grado di compiere una «buona»alzata, allora il ruolo può estendersi in modo da farlo diventare anche "un alzatore brillante". L'alzata brillante è quella che permette di opporre un tuo punto di forza ad una debolezza avversaria, è quella che serve l'attaccante più «caldo», che sa trarre un vantaggio da ciò che gli schiacciatori sanno fare meglio e che effettivamente realizza e sviluppa i piani tattici dell'allenatore. Diventare un'alzatore brillante è la seconda tappa attraverso cui i vostri giocatori devono imparare il lato tecnico della distribuzione del pallone. Se avete un giocatore che ha acquisito questi due elementi del ruolo allora siete dei bravi allenatori. Il vostro alzatore non sarà forse direttamente vincente per la vostra squadra, ma non sarà mai la causa della sconfitta.

L'ultima tappa nello sviluppo dell'alzatore e nelle priorità di gestione della palla è quella di sconfiggere il muro. L'obiettivo dell'alzatore include, a questo punto, l'inganno, nello sforzo di permettere agli schiacciatori di giocare il meno possibile contro un muro a due o a tre ben organizzato. Vorrei sottolineare che questa è l'ultima priorità per un alzatore: un'alzata «truccata» (cioè poco leggibile dagli avversari) che inganna il muro ma che è poco schiacciabile non ha nessun valore. In generale la capacità di ingannare il muro è al di sopra dell'abilità della maggior parte degli alzatori e conduce solo ad errori inutili. Il vostro gioco d'attacco vive e procede parallelamente alle abilità dei vostri giocatori e in particolare a quelle dei vostri alzatori: uno dei cardini dell'allenatore deve essere quello di non chiedere mai ai propri atleti di sviluppare situazioni o tattiche al di sopra delle loro capacità. Dovete sfruttare, invece, le loro abilità, costruendo su queste e aggiungendone delle nuove.

Alzare è una tecnica «percentuale», nel senso che dovrebbe condurre ad un minimo di errori per i vostri attacchi. Per questo ricordate sempre che un alzatore deve prima di tutto essere perfetto da un punto di vista tecnico (cioè preciso), poi deve essere brillante e solo allora può essere occasionalmente estroso (cioè essere capace di alzate che ingannano il muro).

Questo è l'allenamento più specializzato che serve ad una squadra: dovete mettere il vostro alzatore in tante situazioni diverse, facendogliene conoscere e sperimentare sempre di più rispetto a quelle che provano gli altri giocatori. Infatti, come abbiamo già visto prima, gli alzatori controllano il gioco più di ogni altro, per questo devono ricevere più attenzioni.

I concetti sviluppati qui sotto devono essere tenuti ben presenti per la crescita di un alzatore.

Ripetizione. Non c'è nessuna chiave per ottenere successo valida quanto la ripetizione. L'alzatore deve toccare più palloni possibile in ogni allenamento. Se, infatti, i vostri giocatori eseguono tutti le stesse cose, lavorando tutti allo stesso modo sulle stesse tecniche, voi non state effettivamente allenandoli. L'alzatore deve alzare più di tutti gli altri, così come il centrale deve spendere più tempo di tutti per il muro, mentre gli schiacciatori hanno bisogno di allenarsi in quello, e così via.

Varietà della posizione.

Gli alzatori devono imparare ad alzare da tutte le posizioni del corpo. Questo vuol dire imparare a palleggiare in salto, correndo in avanti, correndo indietro, rullando sul pavimento, ad alzare in bagher, ad alzare palle che arrivano dalla rete, ad alzare ad una mano, ad alzare dalla seconda linea, ad alzare palloni che arrivano ruotando, ad alzare palloni che arrivano molto velocemente, ad alzare palle che cadono da molto in alto. Queste possibilità sono praticamente senza limiti, ed è determinante allenare in modo che un alzatore sappia come reagire ad ogni situazione durante la partita. Per questo non si può allenare semplicemente in una situazione stazionaria.

C'è un effetto secondario nell'avere un alzatore allenato alle emergenze tattiche in questo modo: gli schiacciatori si abituano ad attaccare queste alzate e imparano le capacità dell'alzatore. E' la cosa migliore simulare le azioni di gioco in tutti gli esercizi e questo implica che l'alzatore alzi poi agli schiacciatori.

• LA TATTICA

Bisogna allenare l'alzatore in relazione alle situazioni di gioco. Questo vuoi dire che l'allenatore costruisce una situazione e lascia che l'alzatore reagisca a questa. Per esempio è molto positivo alzare a sinistra quando un palleggiatore deve muoversi verso destra e viceversa. I centrali, in genere, anticipano un'alzata nella direzione in cui si sta muovendo l'alzatore ed è una buona tattica far sì che i muratori debbano spostarsi molto. Ma questo va allenato con esercizi che riproducano la situazione.

Orientamento spaziale.

L'alzatore deve sempre sapere dove si trova. Il tecnico ha vari elementi da considerare per allenarlo: per prima cosa bisogna allenare l'alzatore a vedere la palla, a levare lo sguardo da questa e a ritrovarla per poi alzarla. Questo esercizio coinvolge l'alzatore in modo che prima guardi la palla poi esegua alcune cose (per esempio si tuffa, fa una rullata, salta, eccetera), infine torni a guardare la palla e la alzi. In secondo luogo l'alzatore deve imparare a partire senza vedere la palla, poi a trovarla e ad alzarla. In questo caso l'alzatore deve partire «alla cieca», trovare la palla dopo che questa è già in gioco e alzarla. Un altro tipo di orientamento spaziale riguarda l'abilità dell'alzatore nell'essere consapevole delle dimensioni del campo, in particolare delle linee di fondo e di quelle laterali: stiamo parlando della capacità di fare alzate da lunghe distanze, in modo da mandare la palla precisamente nel punto giusto del campo.

Per completare l'allenamento dell'alzatore bisogna dargli autorità e possibilità di controllo adeguati. Gli alzatori devono avere la libertà di chiamare gli schemi e di guidare l'attacco, o almeno di poter fare dei cambi appropriati quando sono gli schiacciatori a chiamare gli schemi. Gli alzatori devono poter stabilire le loro varianti in modo che gli attaccanti sappiano quali palloni alzeranno. L'alzatore deve guidare la squadra: il progetto di gioco deve articolare le personalità dell'allenatore e dell'alzatore.

• ASPETTI TECNICI

Descriverò brevemente alcuni degli errori di base più comuni che può commettere un alzatore, quello che bisogna osservare e come correggerli. Alzare è un'attività motoria piuttosto complessa e quindi il più insignificante errore può diventare determinante. E' impossibile occuparsi di tutti gli aspetti, per cui mi dedicherò ai principali.

- 1) L'alzatore deve essere fermo quando entra in contatto con il pallone. Se la palla non sta andando dove l'alzatore vuole (se, ad esempio, arriva corta) può capitare che l'alzatore si muova durante l'alzata. Qualche volta, ovviamente, è inevitabile, ma di solito invece lo è. In ogni caso l'alzatore deve essere fermo al momento del contatto.
- 2) L'alzatore deve essere di fronte all'obiettivo, in particolare questo riguarda soprattutto la parte superiore del corpo (le spalle). Se la palla è lontana da una direzione voluta, quello che dovete verificare è l'allineamento dell'alzatore. La direzione giusta comincia dai piedi, ma le spalle sono più importanti: i piedi dettano il movimento, le spalle la direzione.
- 3) La palla deve essere "**contattata**" in alto. Questo è determinante per una buona distribuzione del pallone e per riuscire a mandarlo in qualsiasi direzione. «In alto» significa di fronte alla faccia sopra il sopracciglio. E' determinante che l'alzatore prenda la palla alta per permettere agli schiacciatori di giudicare accuratamente la velocità di uscita potendo contare su un tempo sufficiente. Prendere la palla più in basso significa diverse traiettorie per una stessa alzata e poco tempo per gli schiacciatori.
- 4) Nell'alzata la palla deve essere «toccata» dal palleggiatore sulla sua linea mediana. (*Vedi illustrazione*). Questo vale in particolare quando la palla viene data all'alzatore molto vicino a rete. E' abbastanza comune infatti che per raggiungere la palla per alzarla questa venga presa prima che arrivi sulla linea mediana della alzata. Questo provoca un sussulto sulla palla trasmesso dal corpo e quindi l'alzata può essere troppo tesa o andare di là dalla rete: un alzatore con una buona capacità di assorbimento nelle mani, avrà raramente questo problema.
- 5) L'alzata deve partire dal piede che sta più indietro, che spinge, per mantenere una effettiva linea di forza dal pavimento attraverso il corpo fino al punto in cui viene spinta la palla. Il piede esterno (il più lontano dalla rete) è normalmente quello che sta indietro. Usare il piede più lontano dalla rete provoca un piccolo spostamento verso la rete, e la palla è più facile da colpire per gli schiacciatori. L'alzatore deve abituarsi ad essere comodo nella sua postura dei

piedi in modo che ogni volta si fermi correttamente.

- 6) L'alzatore deve estendere le braccia completamente ad ogni alzata. Se la palla è emessa con le braccia ancora inclinate si ottiene solo un colpo parziale e non il fatto di seguirla completamente. Il seguirla completamente aumenta la precisione.

Spero che questa discussione sull'alzatore vi abbia permesso di capire la complessità delle tecniche da sviluppare senza inondarvi di dettagli. Ricordate che una squadra assai raramente supera le capacità del suo alzatore e che è lui il vostro giocatore fondamentale. Ricordate anche che non ci sono cose giuste e sbagliate in assoluto, ma solo efficienze e singole attitudini per giocare al meglio. La vostra linea tecnica deve essere quella di massimizzarle.

