

# IL PALLEGGIATORE

di Bernardinho (Supervolley feb97)

Iniziando l'allenamento dell'alzatore dobbiamo avere in mente due obiettivi fondamentali verso cui dobbiamo dirigere lo sviluppo del nostro atleta: la **forza** e la **precisione**

Il primo aspetto, quello della forza, deve essere sviluppato in modo che il nostro alzatore possa, da qualsiasi punto del campo, toccare la palla ed eseguire l'alzata, anche quando la distanza da percorrere è molto grande. Per coloro che iniziano è un fattore molto importante, per acquistare forza, prendere confidenza nell'esecuzione dei palleggi per l'alzata il ricorso a piccole palle di gomma a da tennis è utile per rinforzare i muscoli delle mani, delle dita e degli avambracci. Le flessioni delle braccia sviluppano i muscoli estensori delle braccia che aiutano nella spinta della palla, mentre le esecuzioni con la punta delle dita aiutano nel rinforzarle. Le palle pesanti, come le palle mediche, possono essere usate come palle specifiche per l'alzatore (non tanto però) per l'aumento della forza del braccio quando vengono eseguiti dei lanci piegando i gomiti. Gli esercizi con le braccia estese collaborano nell'incremento della forza degli avambracci, e con un conseguente utilizzo dei polsi nel tocco di palla. Per questo è fondamentale eseguire esercizi di ripetizione in cui la palla è spinta solo con il movimento delle mani (polsi). Le palle mediche sono molto utili anche per il lavoro delle gambe, necessario soprattutto ai giovani alzatori per l'esecuzione di una buon'alzata. È importante che l'alzatore sappia massimizzare l'utilizzo della sommatoria dei vettori di forza (uso delle gambe, braccia, avambracci e delle dita) in modo che la risultante sia la migliore possibile e la palla possa percorrere grandi distanze con facilità. Quando parliamo dello sviluppo della forza degli alzatori siamo ad un livello di partenza o di stadi formativi, questi sono chiavi di base su cui deve vertere il nostro allenamento. Poi con atleti più sviluppati, su cui è già stato fatto un soddisfacente lavoro di base, diventano importanti i seguenti aspetti fisici:

- la forza delle gambe, in modo che l'atleta possa saltare e, con questo accelerare il gioco, diminuendo la distanza tra il punto di esecuzione dell'alzata e quello del contatto con la palla dell'attaccante.

- il saltare in modo da recuperare e riuscire ad alzare una palla che la ricezione ha indirizzato verso il campo avversario.

- la forza delle gambe (muscoli adduttori, quadricipiti...) in modo che con un movimento "profondo" (gambe aperte ben distanti) un atleta possa eseguire il tocco di alzata anche con una ricezione molto bassa, senza commettere fallo.

L'altro obiettivo che avevamo citato all'inizio è quello della precisione. La precisione richiede un allenamento intensivo di ripetizioni e, poi, una crescita fisica che permetta un'esecuzione del movimento senza eccesso di sforzo o di contrazioni non necessarie. La precisione deriva da una esecuzione continua del movimento con obiettivi da raggiungere. Nella tecnica di esecuzione, in modo che l'alzata arrivi all'obiettivo desiderato, l'atleta deve, toccando la palla, stare con le mani ben aperte, provando, se è possibile ad usare tutte le dita (l'ultima falange di ognuna) nel contatto con la palla; ci deve essere un lento movimento di flessione dei polsi indietro, per ammortizzare la palla, e un'estensione posteriore per il suo lancio; le braccia leggermente flesse, in modo che l'estensione di queste aiutino l'impulso sulla palla. Lo stesso discorso riguarda le gambe che devono essere lontane l'una dall'altra (ma non troppo) e devono aiutare l'alzata.

Il fattore della precisione coinvolge un altro aspetto importante che è quello della velocità di spostamento. Affinché l'alzatore possa eseguire un'alzata precisa, deve essere capace di muoversi con gran rapidità, in spazi relativamente piccoli per adattare la posizione di alzata ideale che è sotto la palla. La posizione in questione è tale per cui se non ci fosse il tocco con le mani, la palla cadrebbe sulla sua testa. L'alzatore da subito deve sviluppare questa caratteristica. Parallelamente deve migliorare la sua capacità di percezione e di analisi delle traiettorie, in modo da poter leggere e, per quanto possibile, anticipare la posizione finale in cui intercettare la palla dopo la ricezione. Questa sarà la posizione da cui eseguirà l'alzata. È molto importante che l'alzatore cerchi sempre questo punto che sarà quello che gli consente di essere sotto la palla,

poiché quest'azione gli consentirà di avere un requisito fondamentale, quello di diventare imprevedibile, un obiettivo importante per ogni alzatore. Il fatto di stare sotto alla palla permette di alzarla,, indistintamente davanti o indietro, senza lasciare che i muratori avversari intuiscono il senso dell'alzata.

Per quanto riguarda la posizione del corpo, il palleggiatore deve sempre cercare la frontalità in relazione al posto quattro. Così alzerà molti palloni di fianco (di lato), ossia la traiettoria dei palloni per il posto 3 o per il posto 2 non sarà perpendicolare alla linea delle spalle dell'alzatore. Nell'alto livello considero questa posizione ideale, poiché non permette agli avversari la lettura dell'alzata. Nel livello iniziale, invece, consiglio che l'alzatore cerchi sempre di essere di fronte, con la linea delle spalle perpendicolare alla traiettoria di alzata. Con questo si privilegia la precisione a discapito dell'imprevedibilità'. E visto che siamo in tema, poniamoci una domanda: qual è il momento ideale per l'introduzione del primo tempo nel repertorio del nostro alzatore? Non credo, a questo proposito, che esistano regole.

L'allenamento di questa tecnica deve essere iniziato quando l'atleta dimostra interesse (per esempio: prova a realizzarla, dopo l'allenamento, con un compagno) per questa e quando è già padrone degli altri tipi di alzate (palla alta e mezza). Quando si verificano queste condizioni è importante dare al giocatore informazioni precise per una buona esecuzione della palla di primo tempo. L'alzaia deve essere fatta con le braccia praticamente stese e la palla deve essere spinta grazie al movimento delle mani (polsi) nella direzione del punto di impatto dell'attaccante. È fondamentale che questa palla sia accelerata disegnando una traiettoria rettilinea per cui l'attaccante la colpisca prima o, se è possibile, esattamente nel punto morto (altezza massima) prima che ridiscenda, caratterizzando una palla di primo tempo.

Nella fase di apprendistato, l'alzatore deve cercare la frontalità in relazione all'attaccante, potendo così vederlo e lanciare la palla nella sua direzione. Nell'alto livello questo capiterà poche volte solo con ricezione perfetta, poiché quando la ricezione si allontana da rete, l'alzatore dovrà eseguire il palleggio di lato rispettando la frontalità in relazione al posto quattro.

La situazione di ricezione lontano da rete è una di quelle che deve essere allenata di più. L'alzatore deve essere "forzato" ad assumere sempre la posizione ideale, sotto la palla e frontalmente rispetto al posto quattro, privilegiando sempre la precisione in queste circostanze (ricezione cattiva). A partire da un determinato livello, le situazioni da gestire diventano sempre più complesse e altri obiettivi diventano prioritari in certi momenti, come ad esempio accelerare il gioco o ingannare il muro avversario.

Accelerare il gioco non deve essere confuso con il fatto di alzare costantemente primi tempi o di spingere palle molto accelerate in posto quattro. La strategia di gioco (predeterminata) così come le caratteristiche degli attaccanti (ce ne sono alcuni che non attaccano palle molto rapide) devono essere rispettate. L'accelerare pertanto si basa sull'idea che l'alzatore debba ridurre il tempo tra l'alzata e il punto di contatto dell'attaccante con la palla, per fare questo bisogna che, saltando, l'alzatore cerchi, per quanto è possibile, di prendere la palla per l'alzata nel punto più alto della traiettoria della ricezione. Molte volte l'alzatore deve anticipare e, senza lasciare cadere la palla (farla scendere), prenderla nel punto più alto, eseguendo l'alzaia in salto, anche con ricezione non precisa. Può succedere che l'alzatore scelga di lasciar cadere un po' la palla (farla scendere) perché si accorge che il suo schiacciatore è in ritardo per l'attacco. Questo tra l'altro, è una situazione estremamente pericolosa perché dà tempo ai muratori avversari di adattarsi all'alzata e di marcare l'attaccante.

Un'altra arma fondamentale che l'alzatore deve perfezionare è quella dell'uso delle distanze più lunghe o "inversione di gioco". Per esempio una ricezione mandata in zona quattro e alzata in zona due, o viceversa, facendo in modo che il centrale avversario si debba spostare molto per tentare di murare. Con lo spostamento dell'alzatore in una di queste posizioni (4 o 2), la tendenza del muratore centrale sarà quella di seguirlo (questo per l'attacco di primo tempo che normalmente si esegue vicino all'alzatore). Così l'uso delle grandi distanze crea serie difficoltà al muro. Ed è però molto importante che questa non diventi una caratteristica costante. La ricerca dell'imprevedibilità è fondamentale in modo che il centrale avversario abbia sempre dei dubbi

sulla direzione dell'alzata. Perché in caso contrario non seguirà lo spostamento dell'alzatore. Arriviamo ora al punto in cui il nostro alzatore abbia un buon grado di precisione e di forza con buona tecnica di esecuzione nelle alzate e debba prendere delle decisioni. Deve alzare all'attaccante che attraversa un grande momento di gioco, con un elevato grado di rendimento in attacco, anche se questa sarà una decisione facilmente intuita dal muro avversario? Deve tentare di ingannare il muro avversario con una giocata che allontani lo schiacciatore di primo tempo dalla posizione da cui sarà alzata la palla? Deve utilizzare palle veloci (in primo tempo) nel contrattacco o optare per palle di sicurezza? Molti sono i dubbi e le domande che si pongono in ogni momento durante una partita. Senza mai venir meno alla precisione, l'alzatore deve cercare di mettere i suoi attaccanti contro i muratori più deboli o, se è possibile (e questa è una condizione ideale), lasciare il suo miglior attaccante poco marcato, per esempio, riuscendo a farlo schiacciare contro muro o uno.

E' imprescindibile che l'alzatore e l'allenatore siano sintonizzati e possano scegliere la tattica e le decisioni a seconda del momento di gioco. A secondo, ad esempio, della tattica di muro avversario, che può scegliere di saltare o di aspettare (muro in lettura). Se il muro avversario sceglie di saltare, sul primo tempo, dovremo utilizzare di più gli attaccanti di banda o gli incroci facendo palle di secondo tempo. Generalmente quando il muro usa questa tattica, la posizione fondamentale degli atleti è aperto, con i muratori che partono piuttosto distanti e l'incrocio si rivela una buona opzione. Invece quando la tattica di muro è quella in lettura (read block), la posizione di partenza è più chiusa, i muratori stanno più vicini tentando di reagire all'alzata senza saltare anticipatamente. In questo caso bisogna utilizzare più il primo tempo, possibilmente con giocatori alti. Dovremo inoltre fare un'analisi costante del nostro alzatore attraverso il suo rendimento (quante palle con muro a uno e senza muro è riuscito a dare con ricezione buona) chiedendogli di perseguire questo obiettivo.

Chiudo così questo mio articolo, sottolineando come questo intervento non pretenda di essere esaustivo di un tema così ricco e complesso.

