

LA SCHIACCIATRICE DI ZONA 2

di M. Moretti (PV dic02-feb03)

Chi ha visto in televisione le partite dell'ultimo mondiale femminile in Germania, vinto dalle azzurre, non ha dubbi su quale sia il modello migliore d'opposto per la pallavolo femminile d'oggi. Le prestazioni di Elisa Togut nelle partite del mondiale, e in particolare nella finale, con i suoi attacchi devastanti sia dalla prima sia dalla seconda linea, hanno convinto anche più scettici su quale sia la tipologia d'opposto maggiormente proficua. Sì, perché in questo ruolo, nella pallavolo femminile degli ultimi anni, si sono aperte grandi discussioni e si sono formate diverse correnti di pensiero. Da una parte c'era chi asseriva che non conviene giocare con un opposto "stile maschile", che non riceve sovraccaricando di responsabilità le schiacciatrici di zona quattro e attacca dalla seconda linea. Dalla parte opposta c'era chi sosteneva che il modello migliore era invece proprio quello maschile, con un opposto votato solo all'attacco.

In questa diatriba di tecnici, l'ultimo mondiale ha espresso un verdetto inappellabile. Le prime due formazioni del mondo hanno giocato e vinto contro tutte le altre, con un sistema di gioco che prevede un opposto che non riceve e attacca dalla seconda linea (Togut per l'Italia, Haneef per gli Usa). Nonostante questa vittoria netta per gli allenatori "filo pallavolo maschile", c'è da dire che oltre al modello di un opposto che attacca dalla seconda linea e non riceve, che è senza dubbio il presente e il futuro del volley al femminile, esistono almeno altre due tipologie d'opposto, che hanno esempi importanti nella pallavolo mondiale d'alto livello. Il primo è il modello russo, che a dire il vero ci sembra un po' superato: in zona due gioca una schiacciatrice (Plotnikova agli ultimi mondiali) che riceve scaricando in questo modo almeno una giocatrice di zona quattro, e non attacca dalla seconda linea. Il secondo modello, molto più interessante soprattutto per chi non ha a disposizione attaccanti di seconda linea come Togut o Haneef, è quello della Cina e prevede una zona due che attacca con le caratteristiche di un centrale, con fast, 2 o 3 (dove la fast è lo stacco a un piede dietro all'alzatrice e vicino all'asticella, la 2 è lo stacco a un piede dietro e vicino all'alzatrice, la 3 è il secondo tempo avanti all'alzatrice).

Le caratteristiche del POSTO DUE

È chiaro che le caratteristiche che deve avere un buona giocatrice di zona due dipendono dalla tipologia d'atleta che impieghiamo in questo ruolo. I parametri sono molto diversi a seconda che in questo ruolo utilizziamo un opposto che non riceve e attacca da seconda linea, un opposto che riceve e non attacca da seconda linea o un opposto con le caratteristiche di un centrale.

ALTEZZA del salto d'attacco e POTENZA del colpo

Due parametri sono fondamentali per un opposto che deve essere un attaccante puro. Prendere la palla alta e colpirla molto forte rimane senza dubbio la cosa più importante.

ALTEZZA del salto e TECNICA del muro

La giocatrice di zona due è sicuramente molto importante a muro, avendo come compito principale quello di murare la zona quattro avversaria. Per ben riuscire in questo fondamentale sono importanti l'altezza del muro e le capacità tecniche nell'esecuzione di questo fondamentale.

ATTACCO dalla seconda linea

Per una giocatrice di zona due è molto importante saper attaccare bene dalla seconda linea. In questo tipo d'attacco è necessario impattare la palla più vicino possibile alla rete, effettuando uno stacco sia in alto che in avanti.

È inoltre importante tirare la palla forte e lunga vicino alla linea di fondo campo.

In questo tipo d'attacco, soprattutto se si esegue da zona sei, è molto improbabile evitare il muro lateralmente e bisogna essere preparati a colpirlo per cercare il colpo sulle mani alte del muro.

Utilizzare i COLPI D'ATTACCO

Oltre all'altezza dell'attacco e alla forza del colpo, per l'attaccante è importante prendere bene il tempo sulla palla saper gestire i colpi d'attacco, sia quelli per evitare il muro, sia quelli per colpirlo, oltre naturalmente alla capacità di fare il pallonetto.

LO STACCO a un piede

Nel caso di un opposto centrale, è molto importante che questa giocatrice sappia eseguire bene lo

stacco a un piede e che sappia gestire i colpi di questo speciale attacco.

La zona due IN ATTACCO

L'attacco delle PALLE VELOCI da zona due

Nel caso di una buona ricezione, o di una difesa molto precisa, con la nostra attaccante in prima linea, secondo le caratteristiche della nostra giocatrice di zona due, avremo delle possibilità d'attacco diverse:

1. **L'attacco della SUPER in zona due.** La super è una palla veloce, che ha come obiettivo quello di mettere in difficoltà il muro centrale avversario, costringendolo ad arrivare in ritardo o scomposto. Il tempo d'intervento, su questo tipo di palla, è variabile secondo la velocità della traiettoria, ma generalmente, nel momento in cui l'alzatrice ha la palla in mano, l'attaccante appoggia il passo sinistro, che è l'ultimo della rincorsa, prima dello stacco (se l'attaccante è mancina avviene il contrario). I colpi d'attacco su questo tipo di palla che la giocatrice di posto due deve allenare sono: l'attacco in diagonale, per sfruttare il ritardo del muro centrale avversario; l'attacco in lungolinea, nel caso che il posto quattro avversario arrivi in ritardo, o lasci spazio libero in questa direzione; il muro out sulla mano esterna della zona quattro avversaria; il muro out sulla parte alta delle mani del muro di zona tre avversario che sta arrivando; infine il pallonetto.
2. **L'attacco con lo stacco a un piede.** Questa tecnica, se si ha un'attaccante in grado di eseguirla, può offrire due vantaggi: in primo luogo, permette di giocare con traiettorie più veloci, che difficilmente possono essere intercettate dal muro di zona tre avversaria. In secondo luogo con questo tipo di rincorsa, favorito dall'azione in torsione che caratterizza questa tecnica, l'attaccante può essere facilitato ad attaccare in diagonale stretta, sfruttando l'assenza del muro di zona tre, ed eludendo con queste traiettorie, il muro di zona quattro che cerca di contrastare l'attacco. I colpi d'attacco su questo tipo di palla sono: la diagonale stretta o lunga; il lungolinea; il muro out sulla mano esterna del muro di zona quattro avversaria; il pallonetto. L'alternanza dello stacco a un piede lungo (fast), a uno corto (02), rende ancora più difficile il compito al muro della giocatrice di zona quattro avversaria.
3. **La 03, ovvero l'attacco in secondo tempo dal centro,** combinato con un attacco in fast della nostra giocatrice di zona tre. Questo tipo di combinazione, se eseguita rapidamente, è ottima contro quelle squadre che stanno larghe a muro o che anticipano lo spostamento verso l'esterno. In questo caso l'attaccante che si trova a schiacciare contro un muro a uno, cerca di evitare il muro con traiettorie verso zona 5 o verso zona 1. Nel caso in cui il muro sia composto da due o tre giocatrici, l'attaccante deve cercare di schiacciare lungo per colpire la parte alta delle mani del muro e far rimbalzare la palla fuori.

Se sulle veloci, avere un attaccante abile, piuttosto che potente, può offrire dei vantaggi, è proprio sulle palle scontate e sugli attacchi dalla seconda linea, che un attaccante "puro", può essere determinante. Nelle situazioni di ricezione non precisa e di contrattacco, uno schiacciatore di questo tipo può costituire una valida alternativa a quello di zona quattro, con attacchi su palla alta da posto due quando si trova in prima linea e da uno o sei quando si trova dietro.

L'attacco della PALLA SCONTATA da zona due

Quando la palla non arriva precisa all'alzatrice l'attaccante di zona due si trova a schiacciare una palla scontata, con il muro avversario a due o a tre che gli si forma composto davanti. Su questo tipo di palloni, il tempo d'intervento cambia e l'attaccante deve aspettare molto prima di partire. Più precisamente, aspetta che la palla sia arrivata all'apice della sua traiettoria, prima d'appoggiare il passo sinistro, che è l'ultimo appoggio della rincorsa, prima dello stacco (se l'attaccante è mancina avviene il contrario).

Su questo tipo di colpo l'attaccante deve cercare di prendere bene il tempo, impattando la palla più in alto possibile e lasciandola avanti per vedere il muro avversario prima di eseguire l'attacco. In questa situazione la schiacciatrice ha principalmente due possibilità:

- Evitare il muro avversario con traiettorie angolate il più delle volte diagonali.
- Colpire il muro avversario con un attacco lungo che impatti sulla parte alta delle mani del muro avversario.

L'attacco dalla SECONDA LINEA

Si è accennato in precedenza come sia importante, dal punto di vista tattico, che la giocatrice di zona due sappia attaccare bene dalla seconda linea. Questo tipo di colpo permette, se la palla arriva precisa, di avere sempre tre possibilità offensive anche quando l'alzatrice è in prima linea, mentre costituisce un'alternativa valida all'attacco di zona quattro quando la ricezione non arriva precisa o nelle situazioni di contrattacco. L'attacco dalla seconda linea può essere portato dalla giocatrice di zona due, sia dalla zona uno, sia dalla zona sei.

L'attacco dalla zona sei (pipe) risulta il più utilizzato per due motivi: in primo luogo è più efficace, in molti casi, di quello dalla zona uno. In secondo luogo può essere combinato con un attacco in fast (o 02) del centrale e molti centrali nel femminile sono più efficaci con questo tipo di tecnica, rispetto al primo tempo.

Nell'attacco di seconda linea è importante che l'attaccante sappia staccare in lungo, per impattare la palla abbondantemente dentro la zona d'attacco, e che attacchi forte e lungo vicino alla linea di fondo campo, rendendo in questo modo difficile l'intervento del muro.

La zona due A MURO

A muro la giocatrice di posto due ha l'importante compito di opporsi all'attaccante di zona quattro avversario. Siccome molte squadre hanno in zona quattro l'attaccante più forte, è molto importante avere in zona due una schiacciatrice che sia forte a muro.

Oltre a murare l'attaccante di zona quattro avversario, la nostra giocatrice di posto due può intervenire a muro anche sui primi tempi, soprattutto sulla 07, su quei primi tempi spostati verso sinistra rispetto al centrale che attacca e sugli attacchi dalla zona sei.

Alcune squadre, ad esempio gli Usa, utilizzano questa giocatrice (in particolare la Haneef), per portare il terzo muro su palla scontata, contro il posto due, quando, come nel caso delle partite contro l'Italia, si tratti di un'attaccante molto forte.

La zona due IN DIFESA

Generalmente, l'attaccante di posto due difende in zona uno. In questa zona ha la competenza di difendere sull'attacco del posto quattro avversario (il lungolinea, il pallonetto e le palle toccate dal muro che escono lateralmente alla sua destra) e su quello da posto due (la diagonale).

Spesso accade di vedere la zona uno posta in difesa in zona sei, per sfruttare al meglio l'attacco di seconda linea da questa posizione.