

# LA SCHIACCIATRICE DI ZONA QUATTRO

di M. Moretti (PV ott-nov-dic 02)

---

*Dopo aver analizzato i ruoli del libero e del centrale ci occupiamo questa volta della giocatrice di zona quattro. In questo ruolo, studiando i modelli di gioco delle squadre di primo livello internazionale, troviamo diverse tipologie d'atlete, che si possono riassumere in tre categorie.*

---

Un primo modello di giocatrice di posto quattro, è quello per così dire "russo". In questo caso, le atlete impiegate in posto quattro, sono le attaccanti più forti della squadra: alte e forti anche a muro, poco o per niente utilizzate in ricezione, sono chiamate ad eseguire l'attacco anche dalla seconda linea. Un esempio di questa tipologia di giocatrice sono le russe Artamonova (capace pure di ricevere) Godina e Gamova.

Un secondo modello, più legato se vogliamo alla pallavolo maschile, prevede che il posto quattro, oltre che una buona attaccante, sia una giocatrice abile e completa, brava anche in seconda linea (in particolare in ricezione). Per portare l'esempio, possiamo citare le statunitensi Tom e Phipps o le "nostre" Piccinini e Mifkova.

Un ultimo modello, è quello per così dire del doppio opposto, (provato quest'anno più volte dalla nazionale italiana quando gioca con Togut e Anzanello contemporaneamente) che prevede un posto quattro completo e abile in ricezione, come quello descritto nel caso precedente, e un secondo più proiettato in attacco con compiti minimi in ricezione.

## LE CARATTERISTICHE che deve avere un posto quattro

Vediamo quali sono le caratteristiche che deve avere un posto quattro, tenendo presente che non esiste un'atleta che primeggi in tutte queste cose.

- **Altezza del salto d'attacco.** È importante che l'attaccante colpisca la palla alta, per questo conta la sua capacità di salto con rincorsa. Per avere un riferimento possiamo dire che 3 metri e 10 cm. di salto con rincorsa d'attacco sono un buon parametro a livello internazionale, 3 metri un parametro medio di serie A2, 2 metri e 90 cm di serie B1.
- **Potenza d'attacco.** Ancora più importante dell'altezza di salto con rincorsa, è la potenza che la giocatrice riesce ad esprimere al momento del colpo sulla palla. Non sono rari i casi, anche a livello internazionale, d'atlete che non colpiscono la palla ad altezze molto elevate, ma che attaccano molto molto forte. Un esempio è la giovane giocatrice brasiliana Pequeno.
- **Capacità di gestire i colpi d'attacco.** Altro fattore importante sono le capacità tecniche relative ai colpi d'attacco. Cambiare direzione con il polso e con il braccio alla palla, saper anticipare o ritardare l'esecuzione del colpo d'attacco, avere l'abilità di colpire il muro per far terminare la palla fuori, riuscire a vedere il muro al momento dell'attacco, sono elementi tecnici assolutamente importanti, per realizzare punti in attacco.
- **Capacità in ricezione.** Abbiamo descritto in precedenza più tipologie d'atlete impiegate in questo ruolo. Se quest'atleta deve avere ampie responsabilità in ricezione (è il caso della schiacciatrice ricevitrice principale), significa probabilmente che dovrà ricevere sei rotazioni su sei, e che, quindi, dovrà dimostrare grossa affidabilità in questo fondamentale, unita alla capacità di eseguire un attacco (anche veloce) dopo aver ricevuto. Bisogna tenere presente che se è un'attaccante forte, spesso le squadre avversarie le batteranno addosso quando si trova in prima linea. Se invece quest'atleta avrà responsabilità limitate in ricezione, significa che dovrà ricevere per due o tre rotazioni e quasi certamente mai quando si trova in prima linea.
- **Abilità difensive.** Nel caso di una tipologia d'atleta "completa" il posto quattro deve avere delle buone abilità difensive. La schiacciatrice di zona quattro è impiegata spesso nella difesa della zona sei, anche per favorire, in caso di bisogno, un contrattacco dalla seconda linea.
- **Capacità a muro.** A questa atleta si richiedono capacità di muro, soprattutto sulla fast

avversaria, elemento questo, che a volte è molto importante nell'economia di una partita.

### **LE COMPETENZE della schiacciatrice di zona quattro in gioco**

La competenza principale della schiacciatrice di zona quattro è sicuramente l'attacco. Abbiamo evidenziato prima che, nel caso la schiacciatrice sia anche la ricevitrice principale, deve essere in grado di attaccare dopo avere ricevuto. In attacco l'atleta di zona quattro si trova a schiacciare sia in situazioni di ricezione perfetta con traiettorie veloci (questa palla è ormai chiamata universalmente "Super"), che in circostanze diverse, ad esempio quando la palla è più corta (generalmente chiamata 9). Quando, invece, la ricezione non è perfetta, ma è spostata e staccata da rete, l'attaccante di zona quattro si trova a colpire con traiettorie più alte e con il muro ben composto davanti.

Molto importante è il contrattacco, che può avvenire con l'atleta che parte da una posizione di difesa (nel caso di un attacco avversario da zona quattro) o da una posizione di muro (nel caso di un attacco da zona due). Il contrattacco, secondo la qualità della difesa, può avvenire su palla super o su palla alta.

Quando la schiacciatrice si trova in posizione di difesa, può essere utilizzata in attacco dalla zona sei, ciò avviene in situazione di cambio palla, ma soprattutto in particolari situazioni di contrattacco, in cui, per difficoltà dei giocatori di prima linea, può essere vantaggioso attaccare con la zona sei. Anche in questo caso, l'attacco può avvenire con traiettorie più veloci (Pipe), o con palla alta in caso di palle difficili.

La responsabilità che ha la giocatrice di zona quattro in attacco, dipende molto dalle qualità della nostra giocatrice di zona due. Infatti, chi ha la possibilità di avere in zona due un'attaccante molto forte, capace di attaccare bene su palla alta e dalla seconda linea, può scaricare, in parte, di responsabilità in attacco la zona quattro. Se invece in zona due abbiamo un'attaccante di minor valore, o una centrale, come alle volte accade nel femminile, le responsabilità in attacco del posto quattro aumentano, e soprattutto in situazione di palla alta, quest'atleta è chiamata in causa spesso.

Un'altra competenza importante della zona quattro è sicuramente la ricezione. Molte squadre oramai costruiscono il loro sistema di ricezione sul libero e su una delle due schiacciatrici, che diventa il ricevitore principale, mentre l'altra schiacciatrice (generalmente più forte in attacco), resta come ricevitrice d'appoggio.

Una schiacciatrice ricevitrice principale, ha grandi responsabilità in ricezione, dovendo ricevere per sei rotazioni su sei. È molto importante allenare questa giocatrice a ricevere e poi andare ad attaccare, perché è proprio quando è in prima linea che le squadre avversarie cercano di battere addosso. Utilizzando un sistema con la seconda schiacciatrice di zona quattro ricevitrice d'appoggio, alla schiacciatrice ricevitrice principale può essere richiesto di ricevere a due, con il libero, quando lei si trova in seconda linea, per liberare dalla ricezione la schiacciatrice d'appoggio, quando è in prima linea e deve attaccare.

Pur non essendo il muro la competenza principale della giocatrice di zona quattro, avere qui una giocatrice forte in questo fondamentale, offre una lunga serie di vantaggi. Un muro forte in zona quattro può opporsi all'eventuale attacco in fast o due della centrale avversaria nelle rotazioni d'attacco a due, e può murare l'opposto avversario, dopo aver portato un buon aiuto sul primo tempo, nelle rotazioni d'attacco a tre.

Avere un buon muro in zona quattro, significa anche avere la possibilità di andare a murare a tre l'attaccante di zona quattro avversario, nelle situazioni di palla scontata.

In difesa, la giocatrice di zona quattro è impiegata in zona sei, per sfruttare al massimo tutte le sue possibilità di contrattacco in caso di necessità (ad esempio in una situazione in cui portiamo muro a tre su un attaccante avversario, e quindi abbiamo tutti e tre i giocatori di prima linea, che escono da muro e sono in difficoltà a contrattaccare).

Per quanto riguarda il servizio, questa giocatrice è spesso utilizzata nel servizio in salto, avendo un colpo potente e una buona capacità di gestire la palla con il polso.

### **LA SCHIACCIATRICE di zona quattro in attacco**

La giocatrice di zona quattro ha il compito di attaccare in diverse situazioni differenti che vanno analizzate una per una.

Per prima cosa è bene differenziare l'attacco che avviene dopo la ricezione della nostra squadra, e in questo caso bisogna distinguere se a ricevere è stata proprio la giocatrice di zona quattro, o l'attacco che avviene in un'azione di contrattacco, con la nostra giocatrice che esegue quest'azione

dopo un muro o una difesa.

Questa prima distinzione deve essere tenuta presente in allenamento. Quest'atleta deve essere allenata ad attaccare sia dopo una ricezione, che in situazioni di contrattacco.

Una seconda distinzione, deve essere fatta, sul tipo di traiettoria che la zona quattro va ad attaccare, in caso di ricezione precisa, o d'azione di contrattacco con una difesa molto buona, questa giocatrice si trova ad attaccare con traiettorie veloci (super).

### **L'ATTACCO della super**

Nell'attacco della super, è molto importante, per l'attaccante prendere bene il tempo sulla palla ed eseguire l'attacco con un'azione rapida del braccio per anticipare il muro avversario che in questo tipo di palla, probabilmente arriva in ritardo.

Nella super l'attaccante deve cercare dei colpi in diagonale, per sfruttare il ritardo del muro centrale della squadra avversaria, schiacciando in mezzo al muro verso zona sei o in diagonale stretta. Nel caso in cui si accorga che il muro di zona due avversario si sposta all'interno, lasciando spazio sul lungolinea, deve cercare di attaccare in questa direzione.

In questo tipo di palla, la giocatrice di zona quattro, oltre che anticipare il colpo attaccando per evitare il muro, può ritardare per tirare contro le mani del muro, cercando il muro out, sulla mano esterna della zona due, o di colpire le mani in alto della zona tre, (situazioni queste molto utili quando la palla arriva imprecisa o quando l'attaccante è fuori tempo).

### **L'ATTACCO della palla alta**

Nel caso di una ricezione imprecisa o di un contrattacco con una difesa staccata da rete, l'attaccante si trova a schiacciare una palla scontata, con una traiettoria più alta e con il muro avversario, ben composto davanti.

In questo caso, è importante che l'attaccante prenda il tempo giusto per fare in modo di colpire la palla nel punto più alto possibile, e colpisca la palla forte, cercando di attaccare lungo, vicino alla linea di fondo campo.

L'obiettivo dell'attaccante, con questi colpi, è quello di colpire le mani alte del muro per cercare di far rimbalzare la palla fuori.

Se la palla è vicina alla rete e la giocatrice riesce a vedere il muro avversario, potrà eseguire altri due tipi di colpo su questa palla: l'attacco sulla mano esterna del muro di zona due, e l'attacco in diagonale, alla sinistra delle mani del muro di zona tre.

Tatticamente è importante che l'attaccante tenga presente le capacità di muro delle atlete che lo compongono.

Se, ad esempio, si trova con un muro debole in zona due, è bene che attacchi di più in lungolinea o cercando il muro out in questa direzione.

Se invece il muro più debole è in zona tre, è opportuno cercare delle traiettorie più diagonali e il muro out sulla giocatrice di zona tre.

### **L'ATTACCO della palla pipe**

Un'altro tipo d'attacco che l'atleta che l'atleta che gioca in questo ruolo si trova spesso ad attaccare, è la Pipe, ovvero l'attacco dalla zona sei.

Anche in questo caso, l'attaccante si può trovare ad eseguire un'azione con un'alzata veloce dopo una ricezione perfetta ed è probabile allora che il muro avversario arrivi scomposto; oppure in una situazione, sia di ricezione, sia di contrattacco, in cui la palla arriva più alta e scontata ed allora l'attaccante si trova davanti un muro a tre ben composto.

Nel primo caso la giocatrice può cercare di attaccare in mezzo al muro che sta arrivando, nel secondo l'unica possibilità per l'attaccante è quella di tirare forte e lungo, per cercare di colpire la parte alta delle mani del muro e di effettuare un muro out.

Per concludere quest'argomento, è bene ricordare che per l'attaccante di zona quattro, come per tutti gli altri attaccanti, è importante saper eseguire bene, e al momento opportuno, il pallonetto.

### **LA SCHIACCIATRICE di zona quattro in ricezione**

Avendo ampiamente trattato l'aspetto tecnico della ricezione nell'articolo che riguardava il ruolo del libero, vogliamo prendere in considerazione in quest'articolo solo un particolare aspetto che riguarda l'atleta di zona quattro impiegato in ricezione, ovvero il fatto che quest'atleta deve essere impiegato in ricezione e, subito dopo, eseguire un attacco.

Si è già detto che, nel caso si tratti del ricevitore principale, quest'atleta è impiegato in ricezione sei

rotazioni su sei e, quindi, che le tre rotazioni in cui l'atleta si trova in prima linea deve ricevere e andare ad eseguire un attacco veloce, se la sua ricezione è precisa.

Va detto, che sono molto poche le atlete, che seppur tecnicamente valide, sia in ricezione sia in attacco, riescono a eseguire bene tutte e due le cose all'interno della medesima azione.

Succede spesso che un'atleta che riceve, quando è in prima linea, perda efficienza nel fondamentale di ricezione, servendo meno palloni precisi all'alzatrice, o lasci troppo campo alla compagna vicina.

Altre volte, accade che, un atleta che riceve, trovandosi in prima linea, non riesca ad attaccare bene una traiettoria rapida, una volta ricevuta una palla perfetta.

La schiacciatrice ricevitrice principale (S2) si trova a ricevere sempre in zona cinque quando è in prima linea.

Questa particolare situazione di gioco va allenata bene e la giocatrice di zona quattro che riceve, quando si trova in prima linea, va abituata ad attaccare sempre dopo aver ricevuto.

Più in generale, all'interno dell'allenamento, è importante far eseguire un attacco ad una schiacciatrice ricevitrice sempre dopo aver ricevuto lei stessa la palla.