

ATTACCO: LA FILOSOFIA DI KIRALY

(di G. Guidetti – Supervolley 8-9/98)

Difesa, ricezione, battuta, muro, copertura... ok, ok. Tutti fondamentali di estrema importanza, che bisogna allenare parecchio e che non si possono minimamente trascurare. Ma allo fine, e sfido chiunque a dire il contrario, è l'attacco a fare la differenza, a determinare l'esito di una partita, a distinguere un atleta da un altro.

Come il canestro del basket, come il gol nel calcio: è l'attacco ad esaltare il pubblico ed il giocatore stesso, è l'attacco che diverte tutti, dal bambino che va al minivolley, all'atleta evoluto che prova a toccare il soffitto. E per parlare di attacco ci affideremo in questo articolo a chi di attacco se ne intende: e non per prestanza fisica (certamente utile per attaccare) ma per una padronanza tecnica che ne ha fatto il più forte giocatore al mondo: per chi non lo avesse ancora capito, parliamo di Karch Kiraly, capitano pluridecorato della blasonata nazionale di pallavolo statunitense. Ecco i suoi consigli.

«L'attacco richiede all'atleta una grande padronanza nel trasformare l'energia orizzontale acquisita attraverso la rincorsa, in quella verticale della fase del salto, per permettere il contatto con il pallone nel punto più alto possibile.

Per questo la prima parte dell'attacco è la rincorsa. L'unico scopo della rincorsa è quello di predisporre il corpo alla massima elevazione cercando di essere dietro al pallone di circa 15 centimetri e abbastanza sotto alla palla in modo da estendere il braccio al massimo. Dovunque ti porti la tua elevazione, è sempre molto importante colpire il pallone all'apice del salto, estendendo il braccio. La norma in una rincorsa con quattro passi (per un destro) è: destro sinistro destro, il contrario per un mancino. La rincorsa aiuta anche la coordinazione del corpo e solo pochi attaccanti al mondo (vedi Ganev, per esempio), riescono ad essere efficaci con una rincorsa sbagliata. Un destro che schiaccia nella posizione 4 dovrà regolare particolarmente la rincorsa per il colpo in diagonale, con la palla sinistra a rete, solo questo permetterà di attaccare forte in diagonale e forte in parallela. Per lo stesso motivo è invece consigliabile per un attacco da 2 una rincorsa perpendicolare alla rete. Accertati poi di usare le braccia in modo da saltare più in alto, e per far questo devi portarle indietro negli ultimi due passi della rincorsa. Se attacchi dalla seconda linea o effettui una veloce o una battuta in salto, devi saltare in lungo, cioè stacchi in un punto per poi atterrare anche più lontano di un metro sempre avvicinandoti alla rete. Come Steve Timmans: quando attacca dalla seconda linea atterra a soli pochi centimetri dalla rete, praticamente attacca come se ricevesse alzate di prima linea. Lo stesso per gli attaccanti di primo tempo: è bene saltare a 1,5/2 metri dalla rete, questo ti permetterà di gestire il pallone con più facilità anche contro a un muro a due, di vedere anche davanti a te, e faciliterà l'alzatore nell'alzata.

LA SCHIACCIATA

1) Colpisci sempre il pallone in modo che, non toccato, cada in campo. Per far questo, impattala con l'intera mano aiutandoti con il movimento del polso e in questo modo imprimerai oltretutto maggiore potenza. Il tuo primo obiettivo è di concludere l'azione e vincere la sfida, ma ancora più importante è colpire la palla in modo che vada in campo, così costringerai l'avversario a rigiocarla. Se invece fai un errore immediatamente i tuoi avversari ottengono subito il punto (n.d.r.: questa regola di Kiraly non la condivido in pieno, e lui stesso la contravveniva spesso. Quando infatti il campo era coperto da un muro ben piazzato, Karch era il primo a mirare fuori dal campo, lateralmente o di potenza in lungo, per cercare il punto con un mano e fuori).

2) La seconda regola di un bravo schiacciatore è di comunicare con il proprio alzatore. E fai sì che i tuoi commenti siano sempre positivi altrimenti non ti alzerà più un pallone: un attaccante ha bisogno di alzate altrimenti scompare dalla partita. Devi essere responsabile di tutte le chiamate del tuo regista in modo da sapere come attaccare.

IL COLPO SULLA PALLA

Ci sono tre tattiche base quando si è in aria pronti per colpire la palla.

1) "Tattica dell'evitare"

a) mentre si sale verso la palla, si deve usare la visione periferica per individuare dove sono

muro e difesa. Per prima cosa si deve cercare un' eventuale apertura nel muro, in diagonale, in parallela o in mezzo al muro: quest'ultimo è uno dei miei colpi preferiti, in modo che la palla rimbalzerà sulle braccia dei giocatori per poi non essere più controllabile in difesa.

- b) un altro modo per evitare il muro è quello di fingere un attacco forte per poi effettuare all'ultimo momento un attacco dietro al muro.

2) "Tattica d'attacco"

- a) se la squadra avversaria è dotata di un muro molto forte, conviene schiacciare con tutta la forza sulle dita del muro avversario. Se si colpisce la palla ad una buona altezza e mirando alto, la maggior parte delle volte, dopo aver toccato il muro, schizzerà via altissima, fuori dalla portata dei difensori.
- b) quando si schiaccia vicino alle bande, un ottimo colpo sarà indirizzare la palla con forza sulla parte esterna del muro in modo che rimbalzi verso le tribune. E' bene qui mirare anche l'avambraccio del giocatore a muro, perché chi mura può controllare la palla con le mani ma non con l'avambraccio o con i gomiti.
- c) un'altra variazione del muro-fuori si effettua con la palla molta vicino alle reti: qui l'attaccante deve spingere la palla fino a sentire il contatto con le mani del giocatore a muro; quindi scagliarla fuori dalle bande.

3) "Zero uguale a uno"

Bisogna adottare questa tattica quando l'alzata è sbagliata, il muro è posizionato bene e lo schiacciatore ha una cattiva rincorsa: in tutti questi casi ciò che bisogna fare consiste nell'appoggiare lentamente la palla sulle mani del muro, così che questa ritorni nel proprio campo e venga rigiocata da un compagno in copertura o dall'attaccante stesso: la palla rimane in gioco, l'attaccante avrà uno zero nel suo scout, ma la squadra avrà una palla da rigiocare.

E cosa bisogna fare dopo essere stati spremuti per più di due ore con ogni tipo di alzata e ci si appresta a schiacciare la palla del match-ball? Questo è il momento che noi chiamiamo: "Sganciate le bombe". E' il momento di tirare fuori tutte le energie rimaste, anche le ultime gocce, e di scaricarle sulla palla. Come gli squali che avvertono l'odore del sangue, anche noi diventiamo inarrestabili quando fiutiamo la vittoria. In Francia, nel mia ultima campionato del mondo, ebbi la possibilità di schiacciare ben tre alzate di seguito nell'ultimo set della finalissima con i sovietici. Dopo essere stato murato la prima volta, i sovietici riuscirono a difendere il mio secondo attacco, poi decisi di chiamare all'alzatore un pallone in zona 2, effettuai la rincorsa partendo dalla 4 e schiacciai il più forte possibile ottenendo il punto della vittoria. Tutti noi alla fine di quel match attaccavamo al massimo delle nostre possibilità. Qualche volta questo sistema risulta negativo quando si è murati, ma alla fine della partita più importante di un campionato del mondo non c'è tempo per le debolezze».