

LA COSTRUZIONE DELLA PALLEGGIATRICE

di M. Moretti (PV-SV mar/apr03)

E' sempre molto difficile trovare un punto d'accordo tra tutti gli allenatori. Ma si può affermare senza paura di essere smentiti da nessuno che, nel nostro sport, il ruolo dell'alzatrice è il più bello e il più importante, e che da un buon feeling tra allenatore e palleggiatrice si costruisce un gioco di squadra funzionale, alla base di qualsiasi risultato.

Nella pallavolo femminile di questi ultimi anni si è avuta una grand'evoluzione del gioco, che è collegata strettamente all'evoluzione del ruolo della palleggiatrice. Questa evoluzione c'è stata sia a livello tecnico (più precisione d'alzata, maggiore imprevedibilità del gioco, utilizzo di traiettorie più veloci), sia da un punto di vista fisico: le palleggiatrici d'alto livello d'oggi hanno livelli di forza più simili agli uomini.

Tuttavia questa continua evoluzione del ruolo della palleggiatrice non si è ancora completamente compiuta. Sono pronto a scommettere su una cosa che esploderà nei prossimi anni: anche nella pallavolo femminile, proprio come è già successo nella pallavolo maschile, arriverà la "palleggiatrice alta" che, almeno fino ad ora, ad alto livello internazionale non ha ancora trovato delle valide interpreti.

Le caratteristiche di un'alzatrice

Proviamo ad analizzare quali devono essere le caratteristiche che deve avere una palleggiatrice.

Un buon palleggio. La prima caratteristica è un buon palleggio: è la cosa principale che si deve prendere in considerazione, nel momento in cui andremo a decidere se una giovane atleta può essere indirizzata in questo ruolo. La naturalezza del tocco, la rapidità d'uscita della palla dalle mani e la facilità a spostarsi ed eseguire il palleggio sono elementi che vanno tenuti presenti fin dalla prima scelta. Questa naturalezza al palleggio è determinante, una volta passati dal settore giovanile alla prima squadra, per realizzare le due cose fondamentali per una palleggiatrice d'alto livello: precisione, imprevedibilità.

Precisione e imprevedibilità. All'alzatrice, per prima cosa, si chiede d'essere precisa, con traiettorie sempre uguali rispetto a quelle stabilite insieme con l'attaccante. L'imprevedibilità dell'alzatrice dipende da due fattori: dalla sua capacità di utilizzare i centrali (primo tempo avanti o stacco ad un piede dietro), e dalla sua capacità di smarcare i secondi tempi, attraverso traiettorie veloci, ma anche mettendosi sempre in condizione di poter alzare ad un centrale, prima di utilizzare una traiettoria di secondo tempo.

Capacità di spostamento. Com'è importante il tocco di palla, è ugualmente determinante sapersi spostare e posizionare correttamente rispetto alla palla.

Statura. Prima ancora d'accennare al discorso palleggiatrice "alta" o "bassa", bisogna tenere presente che è difficile trovare nei nostri campionati d'alto livello, in serie A e forse anche serie B, alzatrici di statura inferiore ai 168-170 cm, mentre non si parla ormai di palleggiatrici "alte" se la loro statura è inferiore di un 180-182 cm. Questo è un altro parametro che va tenuto in considerazione nella scelta dell'alzatrice nel proprio settore giovanile.

Capacità tattiche. L'alzatrice è la giocatrice che deve più delle altre avere delle buone capacità tattiche. In primo luogo deve imparare a conoscere le proprie attaccanti, adattando le traiettorie d'alzata alle loro caratteristiche, ne deve conoscere il rendimento all'interno della partita e in particolari frangenti della partita (ad esempio i finali di set). L'alzatrice deve per ogni rotazione conoscere qual è la palla più forte e quella meno sicura e gestirle con strategia nel corso della partita, così come con strategia deve utilizzare l'alternanza delle alzate ai centrali e delle alzate di secondo tempo. Inoltre deve differenziare il gioco d'attacco a seconda che si tratti di un'azione di ricezione attacco o di contrattacco. Oltre che concentrarsi sul gioco della propria squadra, l'alzatrice deve tenere presente il muro della squadra avversaria, conoscere il valore a muro di ogni avversario cercando di sfruttare gli attaccanti che hanno di fronte il muro più debole, valutare la posizione delle giocatrici a muro (se stanno aperte o chiuse e se si spostano prima), e infine la tattica di muro che la squadra avversaria cerca di effettuare.

Controllo emotivo. Per svolgere al meglio il suo compito, la palleggiatrice più di qualsiasi altra giocatrice deve avere un buon controllo emotivo. Solo se riesce a rimanere lucida nei momenti decisivi può valutare bene la situazione ed eseguire la scelta migliore.

Leadership. Essendo alzatrice colei che decide quale delle giocatrici della propria squadra va ad attaccare, si trova, di fatto, a svolgere un ruolo di leadership. L'alzatrice deve saper imporre, nei confronti delle altre compagne di squadra, le proprie scelte e il proprio modo di giocare. Deve

saper infondere fiducia alle proprie attaccanti, e al tempo stesso, deve avere fiducia in loro.

La tecnica dell'alzatrice

In questo paragrafo cerchiamo di definire alcuni elementi tecnici essenziali per la formazione di una palleggiatrice giovane.

L'elemento principale su cui bisogna porre la massima attenzione è la tecnica del palleggio e il tocco sulla palla.

Posizione delle dita e delle mani. La posizione delle dita e delle mani va impostata da subito in maniera corretta: esercizi come il palleggio contro il muro ci permettono prima di correggere e poi di stabilizzare una corretta impostazione del palleggio. Nella posizione corretta di palleggio i pollici e gli indici formano un triangolo. I pollici sono in posizione orizzontale (è un errore abbastanza comune avere i pollici orientati verso l'alto o verso il basso). I pollici sono orientati verso dietro (in avanti è un errore). La corretta posizione delle dita, e in particolare del pollice e dell'indice, che sono quelli che più attivamente partecipano alla spinta della palla, è importante.

I polsi sono flessi dorsalmente e al momento del contatto con la palla, partecipano attivamente alla spinta in avanti e verso l'alto.

Tocco sulla palla. L'azione di palleggio è caratterizzata da un tocco secco sulla palla, che è dato dall'azione coordinata del polso e delle dita; un errore abbastanza comune, nelle principianti, è di utilizzare l'azione delle braccia per spingere la palla. Al momento del contatto con la palla, che deve essere rapido, i polsi che erano in flessione dorsale si estendono e ruotano verso l'esterno, le dita in particolare gli indici proiettano in avanti la palla, mentre l'azione dei pollici la indirizza verso l'alto. È importante, nel tocco sulla palla, che l'azione delle mani sia perfettamente simmetrica.

Le braccia aspettano la palla. Abbiamo affermato che il palleggio è principalmente un'azione dei polsi e delle dita (pollici e indici in particolare) e che le braccia partecipano poco all'azione di spinta. È un errore frequente nelle principianti spostare le braccia verso la palla andandola a colpire; invece le braccia devono aspettare già pronte la palla, per favorire il contatto che in precedenza è stato ampiamente descritto.

Posizione della palla rispetto al collo. Al momento del contatto con la palla, il pallone deve trovarsi sopra il capo (leggermente in avanti) sempre nella stessa posizione in maniera di rendere di difficile lettura per il muro avversario se il palleggio sarà eseguito avanti o dietro il capo.

Spostarsi e orientare correttamente il corpo. I principianti trovano molta difficoltà, inizialmente, nello spostarsi e girarsi, prima del contatto con la palla, in maniera di orientare in modo corretto il corpo nella direzione d'uscita della palla. Quest'azione di "girarsi" sotto la palla è importante per riuscire ad alzare traiettorie precise. Lo spostamento generalmente avviene a piccoli passi veloci.

Precisione d'alzata. Una traiettoria d'alzata va considerata in tutte e tre le direzioni spaziali:

Altezza - palla alta o bassa

Profondità - palla lunga o corta

Distanza da rete - palla vicina o lontana da rete.

È molto importante dare dei punti precisi di riferimento su tutte e tre le direzioni all'alzatrice, che deve conoscere molto bene la traiettoria che va ad alzare.

Alzatrici alte e alzatrici basse

La tecnica d'alzata deve tener conto del tipo di palleggiatrice e delle sue caratteristiche fisiche che incidono sull'impostazione tecnica. Abbiamo distinto prima le alzatrici "piccole di statura" circa 168-170 cm, e le palleggiatrici "alte" oltre i 180-182 cm.

Una giocatrice alta può eseguire il palleggio, in salto, quasi esclusivamente con un'azione del polso e piegando poco le braccia; può lasciare la palla in una posizione neutra rispetto al corpo. Questa tecnica, se eseguita bene, permette di rendere l'alzata imprevedibile fino all'ultimo momento al muro avversario, che riesce a leggere, in questo modo, pochi segnali dall'azione dell'alzatrice che esegue il palleggio.

Una giocatrice più piccola di statura difficilmente potrà eseguire la tecnica precedente, ma ha necessità di utilizzare di più le braccia nell'azione di palleggio e di lasciare la palla più avanti per poterla spingere velocemente. In questo caso l'imprevedibilità dell'alzatrice si costruisce attraverso dette azioni di finta.

Alzare i primi tempi

La prima capacità della palleggiatrice, su cui si costruisce l'imprevedibilità del nostro gioco d'attacco, è quella di alzare alla centrale, tenendo impegnato il muro avversario sul nostro attacco

in primo tempo. Questo significa sia giocare palloni di primo tempo avanti, che sono attaccati dalle centrali staccando con due piedi, sia servire palle dietro, con traiettorie che non sempre sono in primo tempo e che le centrali affrontano di solito staccando su un solo piede. L'alzatrice deve saper alzare alle centrali sia traiettorie di primo tempo avanti, che traiettorie per lo stacco a un piede.

Questi due tipi d'alzate differiscono soprattutto perché, mentre nel primo tempo la palleggiatrice alza la palla di poco sopra la rete, regolando l'alzata con il tempo d'intervento della centrale, nella fast si deve spingere la palla rapidamente dietro, anche qui regolandola col tempo d'intervento della centrale.

Un elemento tecnico molto importante, comune a entrambi i tipi d'alzata, è riuscire a vedere la centrale prima di effettuare l'alzata. Questo permette alla nostra regista di regolare l'alzata in base al tempo d'intervento della compagna di zona tre, giocando con molta più efficacia questo tipo d'azione. L'alzatrice che vede che il centrale è in anticipo, e quindi con un tempo corretto, tende ad anticipare l'azione, saltando e palleggiando la palla nel punto più alto possibile. Viceversa, se si accorge che l'attaccante è in ritardo, cerca di ritardare l'azione, alzando in controtempo (vale a dire non all'apice del salto, ma in fase di traiettoria discendente), o flettendo leggermente le braccia prima di palleggiare, o ancora rinunciando a saltare.

Il primo tempo o la fast, spesso, vengono "spostati" lungo la rete, per rendere più difficile l'intervento del muro avversario. Normalmente ci sono tre traiettorie nel primo tempo avanti (**01** è l'alzata molto vicina all'alzatrice, **C** è l'alzata lontana dall'alzatrice, **07** è l'alzata molto lontana dall'alzatrice), e tre traiettorie di fast dietro (**02** è l'alzata dietro molto vicina, **fast** è l'alzata dietro vicina all'asticella, **B** è l'alzata dietro intermedia).

Alzare i primi tempi con palle ricevute perfette è un compito abbastanza semplice per la palleggiatrice. Ma è proprio su questo tipo di palle che il muro avversario si aspetta di più questo tipo d'attacco. È importante saper giocare con il centrale anche con palle ricevute non perfette, ad esempio staccate o spostate lungo la rete, così come nelle situazioni di contrattacco: in questo modo il muro avversario è costretto ad aspettarsi sempre l'attacco dal centro e non può anticipare lo spostamento.

Un buon esercizio per sviluppare la capacità di attaccare con il centrale è quello di giocare il 6 contro 6 con l'obbligo di far schiacciare la giocatrice di posto tre. C'è una domanda che spesso gli allenatori del settore giovanile rivolgono: quando, nella formazione di una palleggiatrice, è bene cominciare a inserire l'alzata in primo tempo e la fast? A loro rispondo che è meglio farlo presto, a 16 o 17 anni, quindi è bene che la nostra under 17, se tecnicamente all'altezza, inizi a giocare con il primo tempo e con la fast.

Smarcare i secondi tempi

Se per un'alzatrice è importante saper giocare bene con la centrale, è altrettanto decisivo saper smarcare un secondo tempo, soprattutto quando si ha una palla perfetta e il muro avversario si aspetta un primo tempo. Nella pallavolo femminile le principali traiettorie di secondo tempo sono quattro: la **super** in zona 4, la **super** in zona 2, la **03** (il secondo tempo in zona 3 eseguito dall'opposto nel caso il centrale vada a fare la fast) e la **pipe** (o secondo tempo in zona 6). Altre traiettorie di secondo tempo, come la **09** (palla più corta di zona 4) o la **04** (palla più corta di zona 2), o ancora la **08** (secondo tempo dalla zona 1) sono molto meno utilizzate.

Per smarcare il secondo tempo, l'alzatrice deve, in primo luogo, usare delle traiettorie sufficientemente rapide, che impediscano al muro di arrivare e di piazzarsi in maniera composta. Ciò dipende sia dall'altezza della traiettoria, sia dalla rapidità d'uscita della palla dalle mani dell'alzatrice. La palla non deve essere mai troppo bassa, altrimenti la schiacciatrice non è in grado di attaccarla nella direzione voluta. È importante, in secondo luogo, che l'alzatrice, prima di giocare un secondo tempo, si metta in condizione di alzare la palla alla centrale (ad esempio guardandola): questo rende più difficile il compito del muro avversario, che deve aspettare fino all'ultimo l'alzata, non sapendo se è di primo o secondo tempo.

Palla alta e alzata in contrattacco

Quando la palla non arriva precisa all'alzatrice, di fatto non è più possibile mettere in difficoltà il muro avversario. In questo caso il compito di chi alza è di offrire una palla molto precisa all'attaccante, che si trova a dover attaccare con il muro ben composto davanti. Oltre che precisa, è bene che l'alzata sia più alta rispetto alle traiettorie di secondo tempo su palla perfetta. Ciò permette all'attaccante di vedere bene il muro avversario e di decidere che colpo d'attacco

effettuare.

Un discorso a parte va riservato alle situazioni di contrattacco soprattutto dopo la difesa su un attacco forte avversario. Personalmente penso che, nella gestione di queste palle, l'alzatrice non debba far altro che servire una palla molto precisa alla schiacciatrice che, in quel momento, sta avendo la percentuale più alta d'attacchi vincenti. Queste alzate, che generalmente in un set sono poche (tra 5 e 10), non vanno sprecate, ma vanno servite all'attaccante più forte in quel momento.

TATTICA E STRATEGIA

L'alzatrice ha un ruolo fondamentale nel gioco d'attacco della propria squadra e le sue scelte, tattiche e strategiche, condizionano tutta la fase cambio palla. Decidendo in ogni azione chi va ad eseguire l'attacco, è la palleggiatrice che decide, sul campo, la strategia e la tattica d'attacco della propria squadra. È necessario, quindi, per capire come si costruiscono queste capacità di una palleggiatrice, definire con chiarezza cosa s'intende per tattica e strategia.

La tattica è la capacità di sfruttare al massimo i propri punti di forza e i punti deboli dell'avversario. La strategia è l'utilizzo della tattica nei vari momenti e nel corso dell'intera partita attraverso un piano ben preciso. Tale capacità di decisione dell'alzatrice, che trova il suo massimo livello nella pallavolo di vertice, va costruita sin dalle prime esperienze nelle atlete che si avvicinano a questo ruolo. Anche nella più semplice delle partite under 14, che giochiamo con la giocatrice di zona 3 che a turno palleggia, questa giocatrice si trova ogni volta, se è tecnicamente all'altezza di eseguire un'alzata avanti o dietro, a effettuare una scelta, seppur semplice, tra l'indirizzare la palla, dopo aver osservato la situazione, verso la zona 4 o verso la zona 2.

Per esercitare questa funzione tattica, è importante che l'alzatrice, segua alcuni criteri.

Conoscere e sfruttare i punti di forza della propria squadra. Il primo principio tattico che una buona alzatrice deve realizzare è di sfruttare al massimo i punti di forza della propria squadra. Per farlo la palleggiatrice deve conoscere a fondo la propria squadra e ciò si ottiene, oltre che con l'osservazione diretta, grazie all'ausilio di strumenti quali i dati statistici o l'utilizzo di video di partite normali, o ancora meglio di montaggi speciali, che focalizzano l'attenzione solo sugli aspetti che ci interessano.

Ma che cosa deve conoscere l'alzatrice della propria squadra? La prima cosa che si deve analizzare sono le capacità tecniche dei propri attaccanti, per poterne sfruttare al meglio i punti di forza (qual è la palla che attaccano meglio i centrali e gli attaccanti di secondo tempo?). In secondo luogo, si deve tener presente il valore degli attaccanti all'interno d'ogni singola rotazione. Per ogni rotazione di cambio palla, l'alzatrice deve conoscere la palla che rende di più e quella che ha minor possibilità di successo e di cui probabilmente si fida di meno. Quest'aspetto deve essere preso in considerazione anche in allenamento, per allenare di più, e migliorare il rendimento, di quelle azioni d'attacco che, in ogni rotazione, sono le meno efficienti. Gli avversari, infatti, conoscono i nostri punti deboli e tendono a trascurare, in ogni singola rotazione, gli attaccanti più deboli, per concentrarsi su quelli più forti.

Oltre che del rendimento degli attaccanti, l'alzatrice deve tener conto del loro valore nei singoli momenti della partita. Accade spesso che alcune giocatrici siano più affidabili di altre nei momenti caldi del match. La palleggiatrice deve tener presente che il rendimento degli attaccanti non è sempre uguale, ma varia da partita a partita e durante il corso della stessa partita. È importante che la regista abbia il "termometro", per misurare quanto le attaccanti siano calde in quel singolo momento della gara.

Per ultimo la palleggiatrice deve considerare la situazione in cui si svolge l'azione: se ci troviamo in fase break o di cambio palla, se deve alzare dopo una ricezione perfetta o su una palla spostata da rete, o ancora se l'attaccante ha eseguito o no la ricezione.

Conoscere e sfruttare i punti deboli della squadra avversaria. L'alzatrice, oltre a conoscere la propria squadra, deve tener conto degli eventuali punti deboli dell'avversario per sfruttarli al meglio. Inoltre deve cercare di capire la tattica di servizio-muro-difesa che l'avversario cerca di realizzare, per eluderla.

In primo luogo deve conoscere il valore a muro d'ogni singolo avversario, avendo bene presente le giocatrici che, per statura o capacità tecniche, rappresentano un punto debole, e quelle che, invece, hanno nel muro il loro punto di forza. Poi l'alzatrice, attraverso l'analisi dell'avversario condotta insieme all'allenatore, cerca di individuare le "abitudini" a muro delle giocatrici. Ad esempio se un centrale tende a spostarsi prima verso il posto quattro, o se la giocatrice di zona

quattro, pur partendo dentro, anticipa lo spostamento verso l'esterno prima che l'alzatrice abbia toccato la palla.

Sempre attraverso l'analisi dell'avversario, cerca di individuare le tattiche di muro più usate: se tendono a partire stretti o larghi, o se il centrale avversario tende a saltare sul primo tempo. Queste informazioni possono aiutare l'alzatrice, ma è durante la partita che deve cercare di capire che tattica di muro sta cercando di realizzare l'avversario, per tentare di eluderla.

Per ultimo, va detto che spesso la tattica di muro avversario si collega al servizio che viene effettuato. Ad esempio, è probabile che se l'avversario batte su una schiacciatrice di zona 4 che riceve, poi la trascura a muro, per concentrarsi sulle altre attaccanti. A una tattica di questo tipo, l'alzatrice deve rispondere ridando la palla all'attaccante che ha ricevuto.

La strategia durante la partita

Esistono due modi diversi di usare la strategia durante la partita:

- Il primo è quello di alternare le varie possibilità continuamente, puntando tutto sull'imprevedibilità, in ogni momento della partita
- Il secondo è di cercare di realizzare un disegno ben preciso, in cui si incomincia a giocare con un tipo di palla, per poi cambiare nel momento in cui si pensa che tale palla venga marcata dall'avversario

Proviamo a fare un esempio. Ammettiamo di giocare con un avversario che ha un'alzatrice debole a muro in zona 2 e che, sapendo di questo punto debole, il centrale avversario tende ad anticipare lo spostamento verso l'attaccante di posto 4, ritenendo un attacco da questa zona come il più probabile. L'alzatrice ha, in questo caso, due possibili scelte tattiche, entrambe valide: alzare in zona quattro per mandare la sua attaccante sul muro debole dell'avversario, oppure, alzare dalla parte opposta. per sfruttare il fatto che, da quella zona, gli avversari non si aspettano di essere attaccati (e per questo il centrale avversario anticipa lo spostamento dalla parte opposta). Se l'alzatrice alterna queste due scelte indifferentemente, cerca di rendere poco prevedibile quello che vuole fare. Se invece l'alzatrice gioca ripetutamente ad esempio in zona 2, dove l'avversario non si aspetta di essere attaccato, fino a quando non pensa di aver costretto l'avversario a cambiare tattica e a marcare la zona 2, può poi cambiare cominciando ad alzare in zona 4. In quest'ultimo caso, la regista induce l'avversario a credere che compierà un'azione, per andare a eseguirne un'altra al momento opportuno.