

PALLEGGIO D'ALZATA

Relatore prof. Biagio Di Mieri

Il ruolo del palleggiatore è di sicuro uno dei più importanti e delicati all'interno della squadra non fosse altro perché questo giocatore tocca la palla in ogni azione.

La tecnica del palleggio d'alzata è qualcosa in più rispetto alla tecnica del palleggio.

Per quello che riguarda l'aspetto tecnico, l'alzatore esegue molto allenamento a parte esercitando le varie tecniche di palleggio (avanti, laterale, indietro, in salto), la motricità del palleggio, avendo cura di arrivare sotto i palloni sempre in anticipo, fare l'arresto correttamente, eseguendo l'alzata differenziando le varie traiettorie in funzione dei diversi tempi di attacco, ricordando che l'aspetto prioritario è la precisione.

Con i giovani si inizierà curando molto la palla alta sia sull'alzata avanti che su quella dietro, sia con palla precisa che con palla staccata da rete.

Se nell'apprendimento del palleggio con i giocatori normali si insegna ad arrivare in anticipo sotto la palla, a palleggiare con le mani alte sopra la fronte, eseguendo la spinta in rapida successione con gambe, tronco, braccia, polso e dita, per l'alzatore il discorso è diverso.

Egli deve, progressivamente, imparare a fare a meno della spinta di gambe e tronco, per eseguire l'alzata solo con la spinta delle braccia e soprattutto dei polsi e delle dita, cercando di palleggiare quasi sempre in salto per essere il più possibile imprevedibile.

L'obiettivo finale è quello di avere un alzatore preciso, poco leggibile, in possesso di buone mani e buone gambe per arrivare sempre in anticipo sotto la palla per poter palleggiare in salto.

Per ottenere quest'ultimo aspetto è necessario allenare le alzate dopo uno spostamento, più o meno lungo, nelle varie direzioni ed eseguito sempre alla massima velocità, situazione molto diversa da quella dell'alzata da fermo.

L'imprevedibilità dell'alzata è sempre subordinata alla precisione, un alzatore può anche essere prevedibile a patto che sia preciso, non il contrario.

La precisione dell'alzata è in relazione alla rete: giusta distanza dalla rete (non troppo a filo né troppo staccata, non troppo corta né troppo lunga); alla traiettoria (palla alta di terzo tempo, palla di secondo tempo, palla di primo tempo); alla velocità della palla (palla super, palla di primo tempo con tutte le varianti).

Tutti questi elementi vanno allenati analiticamente, per cui l'alzatore, oltre all'allenamento con la squadra, deve allenarsi a parte per incrementare la precisione su ogni tipo di alzata.

Tattica

Un buon palleggiatore deve trovare la soluzione ottimale in ogni azione.

Prima regola è alzare precisi senza essere leggibile.

Per quello che riguarda la tattica in gioco dovrà valutare le caratteristiche della propria squadra e di quella avversaria; dovrà conoscere le caratteristiche in attacco dei propri compagni per cercare di utilizzarle al meglio negli schemi di attacco.

Potrà scegliere un gioco stretto (incrocio) o un gioco largo (veloce dietro e palla in 4 oppure palla tesa al centro con alzata dietro), alternare le due cose per non abituare la squadra avversaria ad un solo tipo di gioco, e in funzione dell'attaccante a cui vuol dare la palla.

In funzione dell'avversario si può giocare sul muro più basso, far correre la palla se i centrali avversari sono lenti, giocare rapido sulle bande se l'avversario mura stretto oppure giocare al centro se l'avversario mura largo.

Di grande importanza è la capacità del palleggiatore di memorizzare ciò che accade durante la partita, il suo giocatore più efficace per farlo diventare prima scelta nel momento del bisogno; il tipo di attacco più efficace fino a quel momento, ed in particolare l'attacco più efficace per ognuna delle sei rotazioni.

Si dice che il palleggiatore gioca una partita nella partita, contro i centrali avversari.

Le abilità tattiche si sviluppano solo con il gioco, motivo per cui è fondamentale una specializzazione precoce del ruolo che deve iniziare presto con esperienze in tal senso fin dai primi campionati giovanili (under 13, 14).

Il palleggiatore possiede un suo strumento di comunicazione fatto di simboli attraverso i quali segnala agli attaccanti i vari tipi di alzate, senza essere visto dall'avversario.

Sviluppo della tecnica e della tattica in situazione di gioco

Come detto in precedenza, il palleggiatore deve allenarsi a parte curando l'aspetto tecnico, per poi trasferire l'alzata nel contesto di gioco.

Nell'allenamento analitico differenziare l'alzata della fase di ricezione – attacco(con alzata dopo penetrazione da posto uno, da posto cinque, dopo cambio d'ala da quattro, con appoggio da zona cinque e da zona uno), da quella relativa alla fase di contrattacco, con il palleggiatore che alza dopo aver fatto muro o dopo aver difeso; sono due cose ben distinte che prevedono lavori specifici.

Nell'allenamento relativo alla situazione nel contesto di gioco, per permettere all'alzatore di poter curare al meglio la precisione, è utile favorire un buon appoggio attraverso la messa in gioco di palloni facili da fuori, così come è obbligatorio far ripetere le alzate sbagliate anche più di una volta.

Partire dalla richiesta di una singola alzata (solo palla in 4, solo palla in 3, solo palla in 2), per poi passare alla combinazione di due alzate (palla in 4 e palla in 2, palla in 3 con palla in 4, palla in 3 con palla in 2, palla in 4 e seconda linea, ecc.), finendo poi al gioco con tutte le soluzioni d'attacco. Alternando la richiesta nei due campi ed attribuendo un punto ad ogni scambio, studiare le situazioni di punteggio più idonee per ricreare il massimo equilibrio, facendo in modo che si arrivi il più possibile a giocarsi il set ai vantaggi; questo farà assumere all'esercitazione quella connotazione di tensione tipica della gara, all'interno della quale il palleggiatore deve imparare a saper gestire l'aspetto dell'equilibrio emotivo e della lucidità, presupposto essenziale per poter essere efficace in gioco.

Quando si ritiene di aver raggiunto un buon livello di precisione, si può passare ad inserire esercitazioni di tipo tattico dove il palleggiatore si preoccuperà di gestire:

Aprire il gioco e stringere il gioco alternando i due modi.

1. giocare sull'attaccante più lontano per far correre il centrale avversario.
2. mettere un giocatore più basso nella terna a muro avversaria per far sì che il palleggiatore alzi sul muro più debole.
3. fare scegliere alla terna a muro di posizionarsi stretti o larghi; nel primo caso il palleggiatore aprirà sulle bande, nel secondo giocherà maggiormente al centro.
4. Allenarlo in prima linea per gestire il suo pallonetto di seconda intenzione o il suo attacco di seconda intenzione.

allenare l'alzatore a ricordare l'attaccante più efficace e l'attacco più efficace durante il gioco, per proporre finali di set dove dovrà fare le scelte più logiche (anche sulle singole rotazioni).

In tutte queste situazioni elencate sarà sua cura nascondere il più possibile l'alzata per non essere leggibile dal muro avversario, mantenendo però prioritaria la precisione.