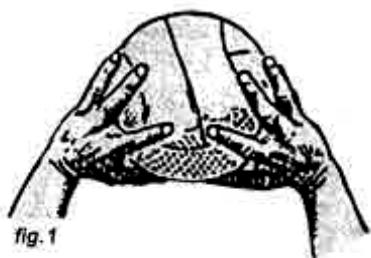


ASPETTI TECNICO-TATTICI FONDAMENTALI NELL'ALLENAMENTO DEL PALLEGGIATORE

L'alzata non è un fondamentale né offensivo, né difensivo; esso collega il primo tocco di squadra all'attacco. Una costruzione del gioco di qualità non solo crea condizioni favorevoli per gli schiacciatori, ma può anche disturbare e confondere le valutazioni degli avversari. Un allenatore avveduto deve porre molta cura nell'insegnamento e nell'allenamento dell'alzata, per coltivare buoni palleggiatori.

CRITERI TECNICI ESSENZIALI PER L'ALZATA

Ci sono tre tecniche basilari per il palleggio d'alzata:



- palleggio frontale,
- palleggio all'indietro
- palleggio laterale.

Tutti gli altri tipi di palleggio derivano da queste tre forme base. Ne presentiamo gli aspetti tecnici essenziali:

Posizione delle mani

I polsi sono leggermente flessi all'indietro, le dita sono aperte e tenute comodamente semiflesse, i pollici puntano l'uno verso l'altro ed i palmi sono un po' orientati verso l'interno. In breve, la posizione corretta delle mani durante il palleggio è tale da formare una semisfera (vedi fig. 1).



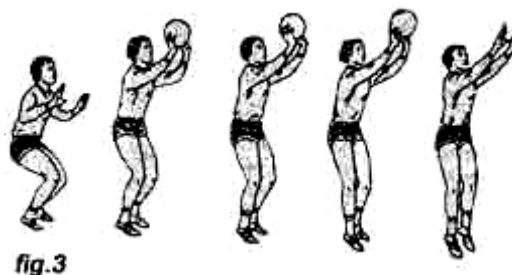
■ contatto delle palla con le dita

Contatto con la palla

Quando si palleggia, le mani e i polsi dovrebbero essere rilassati e flessibili, per ridurre la forza di impatto della palla che arriva, ammortizzandola, e nello stesso tempo spingerla attivamente. Tutte e dieci le dita devono toccare la palla, ma il contatto maggiore avviene sul pollice, sull'indice e sul medio (fig. 2). In altre parole, il contatto con la palla dovrebbe essere dolce e fermo, unendo sofficià e durezza allo stesso tempo. Va posto l'accento sul fatto che una buona alzata dipende dalla flessibilità dei polsi e delle dita.

Punto di contatto

In genere, si dovrebbe contattare la palla al livello della fronte. Talvolta, tuttavia, si possono estendere le braccia per raggiungere la palla quando questa è più alta e vicina alla rete, o prendere contatto con la palla davanti al petto se questa è più bassa. In altre parole, il punto di contatto dovrebbe essere cambiato per adattarsi alla situazione che si presenta durante il gioco.



Azione del corpo

Quando si prende contatto con la palla, si dovrebbe eseguire l'azione di palleggio in modo armonioso, applicando la forza di tutto il corpo ed estendendo le ginocchia e il bacino, specialmente per alzate alle ali e per coprire lunghe distanze (fig. 3).

Spostamento

Prima di alzare, il palleggiatore dovrebbe valutare la traiettoria della palla che sta arrivando, spostarsi rapidamente e porsi sotto la palla. La zona di gioco del palleggiatore si situa sempre fra la rete e la riga dei 3 m. È più conveniente per il palleggiatore usare passi scivolati, passi laterali accostati o incrociati per andare verso la rete.

ASPETTI TATTICI DEL PALLEGGIO D'ALZATA

Campo visivo

Quando alza, il palleggiatore deve esaminare tutte le circostanze che si stanno verificando sul campo, cioè la palla che arriva, la rete, i compagni (attaccanti) e gli avversari (a muro), per adattare e coordinare il tempo dell'alzata con quella dell'azione degli attaccanti, e per evitare che gli avversari possano anticipare la direzione dell'alzata. Qual è il momento adatto per guardare verso il bersaglio della propria alzata? Una scelta di tempo valida è guardare dopo la partenza del primo tocco, e prima di contattare la palla. Prima e dopo questo intervallo non va bene. Per il palleggiatore, ci sono due maniere per guardare: il primo è guardare il bersaglio girando lo sguardo verso di esso, il secondo è di farlo con la vista periferica. Il primo è facile da verificare per l'allenatore, il secondo è più difficile da identificare.

Alzata all'indietro

Prima dell'alzata, la palla dovrebbe essere tenuta al livello della fronte. Durante il palleggio, i polsi vengono estesi, e i gomiti seguono il movimento della palla mentre il palleggiatore marca la schiena (cioè porta avanti le anche). Gli elementi più importanti nell'alzata all'indietro sono la flessibilità dei polsi, un buon feeling con la palla, e un buon senso dello spazio.

Alzata laterale

Prima del palleggio, la palla si deve trovare all'altezza della faccia o del petto. Durante l'alzata, il palleggiatore deve abbassare un po' la mano ed il gomito corrispondenti alla direzione che si intende dare alla palla, poi inclinare il corpo e spingere la palla in alto-fuori. L'alzata laterale può essere eseguita in due modi: spalle a rete e fronte a rete. Il primo viene utilizzato spesso in partita, il secondo si applica solo nelle alzate in salto. Il palleggio laterale può nascondere le intenzioni del palleggiatore agli avversari, ma è una soluzione valida soltanto per alzate su distanze brevi.

PROGRESSIONE DIDATTICA

- Palleggio in avanti usando la tecnica corretta (come menzionato prima).
- Alzare in spostamento verso destra, sinistra, avanti e dietro.
- Alzare con cambio di direzione (cioè, prima di alzare, il giocatore si gira, cambiando fronte).
- Alzare da rete in avanti (palla all'ala)
- Alzare da rete all'indietro.
- Alzare da rete lateralmente (con spalle alla rete).

- Alzata in diagonale, su una lunga distanza.
- Alzate in 1° tempo.
- Alzata in salto su una palla alta.
- Alzate in salto in 1° tempo.
- Alzata in salto a una mano (veloce avanti).
- Finta di alzata in salto, e pallonetto di seconda.
- Alzata laterale in salto (fronte a rete).
- Finta di alzata in salto, e schiacciata di seconda.
- Alzate con diversi tipi di finta.

PRINCIPI GUIDA DELL'ALLENAMENTO PER IL PALLEGGIATORE

Seguire un allenamento specifico

Esiste una grande varietà di tecniche usate nell'alzata, che richiedono esperienza e azioni diverse. Per esempio, l'abilità richiesta alle mani per un'alzata in 1° tempo è diversa da quella necessaria per una palla alta; la tesa al centro è diversa da una veloce avanti; l'alzata all'indietro è diversa da un'alzata in avanti, etc. Perciò, nell'allenamento del palleggiatore, l'allenatore dovrebbe non soltanto esercitare i palleggiatori insieme agli attaccanti, ma anche sottoporli ad un lavoro specifico, pianificando il lavoro a seconda del livello dei palleggiatori e dell'obiettivo che si vuole raggiungere, dedicando un tempo supplementare di 30' al giorno alla cura dell'alzata, e assegnando ad un allenatore specifico il compito di lavorare con i palleggiatori, per controllare meglio l'allenamento e raggiungere un'efficienza maggiore.

Allenamento privilegiando gli spostamenti

In partita, i palloni possono provenire da ogni direzione, con diverse velocità, traiettorie e altezze. Nell'allenamento del palleggiatore, quindi, bisogna mettere il giocatore in grado di gestire tutti i tipi di palloni, con spostamenti rapidi, improvvisi cambi di direzione e azioni protratte nel tempo, invece di abituarlo a stare semplicemente a rete ad aspettare passivamente la palla.

Mettere l'accento sull'allenamento della capacità visiva

Nell'allenamento del palleggiatore, l'allenatore dovrebbe spesso richiedere ai giocatori di osservare la situazione circostante per tenere d'occhio sia la rincorsa e lo stacco dei propri attaccanti che il muro avversario, in modo da poter alzare palloni differenziati ai diversi attaccanti con il tempo giusto, ed evitare il muro avversario più forte. Sviluppare il controllo del proprio campo visivo è molto importante, specialmente per il palleggiatore, in quanto, senza un'osservazione di quello che c'è intorno, si tenderà inevitabilmente ad alzare a caso.

Allenare diverse tecniche di alzata

Per il fatto che alzare comporta l'uso di una grande varietà di tecniche, l'allenatore dovrebbe insegnare l'alzata in base agli schemi d'attacco della sua squadra, il che vuoi dire che, a seconda degli schemi d'attacco che una squadra utilizza, dovrebbero essere insegnate ed allenate determinate tecniche. In generale, tuttavia, per alzatori di un certo livello, si dovrebbe insistere di più su talune

tecniche più difficili: palla che arriva troppo bassa, o veloce, o vicina a rete, o oltre la rete; alzata all'indietro senza aver la possibilità di guardare; tutti i diversi tipi di alzate veloci, etc.

Porre l'accento sull'alzata in salto

È molto utile per la squadra applicare l'alzata in salto in partita. I vantaggi dell'alzata in salto sono la velocizzazione del tempo d'attacco, il confondere le valutazioni del muro avversario, e il poter tenere quei palloni che andrebbero al di là della rete e che diventerebbero pericolosi. Occorre allenare i palleggiatori secondo diversi schemi di attacco, usando l'alzata in salto per i primi tempi, per gli incroci e i raddoppi, etc. Inoltre, il palleggiatore dovrebbe essere alienato al pallonetto e alla schiacciata sul secondo tocco. Se un palleggiatore è bene allenato nel palleggio in salto, questi attacchi possono giocare un ruolo molto importante in partita.

Combinazione con altre tecniche

L'allenatore dovrebbe combinare tecniche di palleggio con altre tecniche, per migliorare il collegamento fra i fondamentali e la continuità delle azioni, nonché per aumentare le capacità di applicazione ed adattamento. In altri termini, l'allenamento del palleggiatore dovrebbe essere combinato con l'allenamento della ricezione, della difesa, dell'attacco, del muro, della copertura d'attacco, etc.

Allenare gli attaccanti ad alzare in diagonale

Nelle sedute di allenamento, gli schiacciatori dovrebbero essere frequentemente esercitati all'alzata in diagonale. Siccome le azioni sono sempre più lunghe ad alto livello, per tutti esiste l'eventualità di dover alzare ad un compagno di squadra, anche se non si è palleggiatori. Di conseguenza, questo tipo di allenamento non dovrebbe essere dimenticato nel lavoro quotidiano.

APPLICAZIONE DELL'ALZATA IN PARTITA

L'alzata collega il primo tocco di squadra con l'attacco, che avviene secondo uno schema. Inoltre, una buona alzata dovrebbe evitare che il muro avversario possa anticipare lo spostamento verso l'attaccante che verrà servito. L'applicazione dell'alzata, perciò, deve soddisfare entrambe queste esigenze.

Giudicare correttamente la traiettoria della palla che arriva prima di compiere l'alzata

Il palleggiatore dovrebbe correttamente valutare la direzione ed il punto di caduta della palla deve alzare (e che gli arriva dalla ricezione, dalla difesa, o da una copertura d'attacco), poi giungere in posizione in tempo ed eseguire un'alzata in condizione di equilibrio. Il buon palleggiatore deve essere sempre pronto a gestire dei palloni difficili, invece di contare sul fatto che la palla giunga precisa. Bisogna sempre tenersi all'erta nel caso in cui accada l'indesiderabile.

Essere affiatati con la propria squadra

Per essere in grado di creare buone condizioni agli schiacciatori e di organizzare un attacco efficace, il palleggiatore deve essere molto affiatato con la propria squadra ed i propri compagni. Deve conoscere molto bene gli schemi di ogni rotazione, le caratteristiche degli schiacciatori, le loro abitudini, le loro azioni motorie, e le loro prestazioni in campo (così come la loro sicurezza, psicologia, indole e modo di giocare), in modo da poter dare agli schiacciatori esattamente quello che loro preferiscono.

Adattare e coordinare il tempo dell'alzata agli schiacciatori

È fondamentale per un alzatore di alto livello adattare e coordinare il tempo all'attaccante. Talvolta, in partita, un'alzata, che sarebbe altrimenti ottima, non incontra l'attaccante per un problema di tempo. Perciò, eseguire una buona alzata non significa soltanto inviare la palla nel punto giusto, ma anche farlo con il tempo adatto. Per quello che riguarda il palleggiatore, l'adattare ed il coordinare il suo tempo con quello dell'azione degli schiacciatori dipende da tre punti:

- Il tempo della rincorsa e dello stacco dello schiacciatore.
- La velocità abituale del braccio dell'attaccante.
- La traiettoria della palla alzata.

Per esempio, se la rincorsa e lo stacco dello schiacciatore sono più lenti, il suo braccio è rigido, e la traiettoria della palla che arriva è alta, allora l'alzata andrà fatta più alta e lenta, in modo da coordinarla con le azioni motorie dell'attaccante. Per fare un altro esempio, se uno schiacciatore ha difeso un pallonetto o si è staccato da rete dopo un muro, il palleggiatore deve alzare una palla più alta e lenta, se vuole farlo attaccare.

Conoscere bene gli avversari

Prima della partita, il palleggiatore dovrebbe essere bene informato del sistema difensivo e delle caratteristiche individuali degli avversari. Durante l'incontro, il palleggiatore dovrebbe tenere d'occhio il muro avversario per organizzare degli schemi d'attacco che riescano a sfruttarne i punti deboli.

Capire i punti-chiave

Nell'organizzazione degli schemi d'attacco, ci sono tre fattori-chiave per l'attacco:

- Scegliere la giusta area da cui attaccare.
- Applicare schemi d'attacco efficaci.
- Inviare la palla allo schiacciatore migliore.

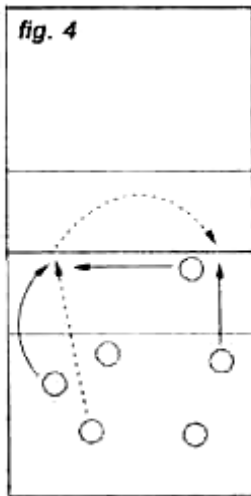
Questo significa: qual è la zona più debole degli avversari? Quali schemi d'attacco sono più efficaci? Qual è il rendimento dei vari attaccanti in questa partita? Il palleggiatore dovrebbe distribuire la palla secondo questi tre fattori-chiave per battere facilmente il muro avversario. Perciò, un palleggiatore di alto livello dovrebbe osservare la situazione generale in campo ed avere le idee chiare su cosa fare quando gioca.

Utilizzare le tattiche individuali

Un palleggiatore di alto livello dovrebbe fare un ragionevole uso della tattica individuale di alzata, nell'organizzazione di una combinazione d'attacco, per facilitare il lavoro dell'attaccante e confondere il muro avversario. Dovrebbero essere utilizzati i seguenti metodi:

- Nascondere le proprie intenzioni. Prima di alzare, il palleggiatore non dovrebbe mostrare la direzione in cui intende inviare la palla, e dovrebbe riuscire a compiere un'esecuzione improvvisa.
- Applicare l'alzata laterale. Il palleggiatore è spalle a rete ed alza con un palleggio laterale, facendo sì che i giocatori avversari a muro si possano spostare solo all'ultimo momento.
- Compiere un'azione di finta. Prima di eseguire l'alzata, il palleggiatore fa una finta con il corpo o le mani. Per esempio, il palleggiatore potrebbe fingere un'alzata in avanti, e invece palleggiare all'indietro;
- Fare il contrario.

Ingannare gli avversari con lo sguardo. Prima di alzare, il palleggiatore guarda lo schiacciatore di zona 4 e poi serve quello di zona 2.



- Eseguire alzate imprevedibili. A volte, il palleggiatore può alzare in un modo strano e diverso dalle aspettative degli avversari, e questo può confondere le valutazioni del muro avversario e dare un buon risultato. Per esempio, se la palla giunge molto avanti rispetto al palleggiatore, questo di solito alzerebbe in avanti, perché si tratta dell'alzata più facile. Ma se invece alza all'indietro, può sorprendere il muro avversario (fig. 4).
- Fare pallonetti. Il palleggiatore che si trova in prima linea finge di alzare in salto, poi improvvisamente spedisce con una mano la palla nel campo avversario.

Fare attacchi di seconda. Il palleggiatore finge un'alzata in salto quando la palla è vicina alla rete, e invece attacca improvvisamente. Oppure, salta e finge di attaccare, per poi inviare la palla ad un altro attaccante.

(*Rhan Zhang*)