

Corso di aggiornamento per allenatori di Primo Grado "TECNICA E TATTICA DEL PALLEGGIO D'ALZATA"

Scaletta della lezione:

- Premessa sul ruolo dell'alzatore ed evoluzione del ruolo
- Scelta dell'alzatore e caratteristiche
- Tecnica del palleggio d'alzata (tecniche basilari)
- Tattica da usare durante le partite
- Sistema di chiamata delle alzate

◆ Il tema che affronteremo questa mattina, oltre ad essere delicato ed importante è molto vasto, cercherò quindi, di concentrare la lezione solo su alcuni aspetti della "tecnica e tattica del palleggio d'alzata".

Innanzitutto spero di riuscire a far crollare definitivamente il detto che vede l'alzatore come l'atleta che lavora meno e come l'atleta che si risparmia di più. Sono convinto, invece, del contrario, per il semplice motivo che oltre a lavorare molto fisicamente e tecnicamente (continui spostamenti, salti, cambi di direzione, ecc.), deve usare soprattutto la testa, mantenendo una concentrazione elevata durante tutta la partita, compresi i timeout, e durante tutti gli allenamenti.... Ma questo discorso lo affronteremo dettagliatamente di seguito.

Bisogna anche aggiungere che la pallavolo si sta evolvendo sempre più e di conseguenza tutti i ruoli ed in particolare quello dell'alzatore. Avrete notato come l'altezza media dell'alzatore (campionato A1 2004/05 altezza media **cm 190/2** - il più basso è l'alzatore del Macerata, Mauricio con **185 cm**, il più alto è Torre con **201cm** del Latina) sia cresciuta e anche la struttura fisica rispetto a qualche stagione fa dove avevamo i vari De Giorgi, Kim, Dall'Olio, ecc. (altezza media **cm 180/2**).

Per non parlare delle modifiche tecnico-tattiche:

- ricerca del palleggio in sospensione, anche quando si è lontani da rete;
- la velocità e le traiettorie delle alzate in posto 4, posto 2 e in seconda linea sono cambiate;
- di come si cerchi di usare solo i polsi e le dita nelle alzate;
- l'uso del palleggio laterale con ricezione e difesa lontana da rete e come l'alzata su ricostruzione deve essere vicina a rete (guardare il palo e non come fatto fino ad ora l'astina);
- la ricerca spasmodica della imprevedibilità, senza trascurare la precisione;
- la conoscenza maniacale delle 6 rotazioni (es. chi si trova davanti e lateralmente l'alzatore);
- la conoscenza, prima, dei propri compagni con le loro caratteristiche e poi degli avversari;
- conoscenza dei giocatori della panchina avversaria;
- memoria delle situazioni già accadute nei giri precedenti, ecc..

Un altro aspetto, meno visibile, ma strategico, è la gestione tattica delle alzate e quindi delle partite. Questo si è verificato dapprima con l'avvento, quasi a tutti i livelli, dello scout, fatto inizialmente su carta e successivamente con l'ausilio del portatile, tramite l'installazione di un programma, il più usato è il "Datavolley", che permette in tempo reale, una verifica e un riscontro immediato delle alzate effettuate e subito dopo con le nuove regole che consentono agli allenatori di interagire con l'alzatore durante tutta la partita, avendo la possibilità di stare in piedi lungo la linea laterale del campo.

◆ Detto questo passiamo a parlare della scelta dell'atleta che andrà a ricoprire il ruolo dell'alzatore. Scelta che avviene dopo una attenta e meditata valutazione a 360 gradi del ragazzo, intorno ai 15 – 16 anni.

Sicuramente la prima cosa che andremo a guardare sarà come palleggia, cioè se ha una certa predisposizione al fondamentale del palleggio, subito dopo le capacità coordinative e la rapidità nello spostamento.

Dopo questa prima valutazione si passerà a notare e verificare:

- l'intelligenza pallavolistica e cioè la capacità di risolvere in pochissimi istanti le situazioni che si vanno a verificare e creare;
- il saper accettare le responsabilità;
- una buona stabilità emotiva e un buon autocontrollo;
- un buon orientamento spaziale;
- una capacità di assorbire le frustrazioni dell'allenatore e degli attaccanti;
- velocità di intuito, ecc..

Una volta scelto l'alzatore, bisognerà, possibilmente insieme a lui, pianificare un lavoro specifico che preveda durante tutta la settimana spazi dedicati alla sua preparazione. Sappiamo tutti che non si "costruisce" un alzatore in un solo anno, ma bisogna lavorare accuratamente per diverse stagioni, intensificando il lavoro nei periodi non agonistici (festività, estate, ecc), curando sia l'aspetto tecnico e sia l'aspetto tattico, per incominciare ad intravedere qualche risultato. Come ben sapete, in questo ruolo non si finisce mai di apprendere e migliorare, tanto che alcuni alzatori approdano in serie A ad una età avanzata, dopo aver svolto tanto lavoro ed esperienza (l'esempio più recente che possiamo fare è Marco Nuti, alzatore del Verona, che quest'anno sta disputando il suo primo campionato di Serie A1 a 34 anni).

Naturalmente nel momento in cui programmiamo gli allenamenti dobbiamo tener presente quali sono le priorità:

- Migliorare la tecnica del palleggio e quindi la precisione, eliminando i difetti evidenti e quelli meno evidenti, magari, filmando il palleggiatore e facendogli vedere e rivedere i movimenti, il contatto con la palla e tutto quello che gli può essere di aiuto
- Lavoro fisico sulla rapidità e sugli spostamenti (contare i passi che gli occorrono per inserirsi da posto 1 e posto 5 riducendoglieli se è possibile, migliorare l'inserimento e ricordagli che la prima cosa che deve fare è conquistare rete, per poi muoversi, il più velocemente possibile verso il pallone)
- Tecnica del palleggio in sospensione
- Lavoro fisico adeguato alla "sopportazione" del salto

Continuare con i vari passaggi graduali tenendo sempre presente che il lavoro dovrà seguire il normale processo di apprendimento e quindi: ***dal facile al difficile, dal semplice al complesso, dal generale al particolare.***

Aggiungo anche, un'altra cosa molto importante che deve avvenire sempre, con tutti gli atleti, ma in particolare con l'alzatore ed è la **tecnica del rinforzo**. Rinforzo che non deve essere solo e soltanto positivo, ma può essere anche negativo.

→ Rinforzare anche i piccoli miglioramenti, soprattutto quando un giovane atleta sta imparando una nuova abilità tecnica o esegue un nuovo esercizio. Sta a noi decidere che tipo di rinforzi utilizzare, se materiali o simbolici.

- **Materiali:** premi tangibili, tipo materiale sportivo, riviste, pizza e coca cola, ecc.
- **Simbolici:** che devono prevalere nettamente, tipo gesti, parole di approvazione, sorrisi, espressioni di interesse e di approvazione, ecc.

◆ Passiamo ora ad esaminare le tecniche basilari del palleggio d'alzata partendo da questa frase:

“Eseguire una buona alzata non significa soltanto inviare la palla nel punto desiderato, ma deve avere anche il tempo giusto o adatto”

Questa frase è molto importante in quanto ci fa capire come l'alzata deve avere oltre ad una traiettoria ben definita anche un tempo ben preciso. Quindi non basta allenare gli alzatori vicino al muro o inserendo dei canestri nelle varie zone di attacco, ma bisogna allenargli molto con gli schiacciatori. Con questo voglio dire che bisogna dare la giusta importanza alle esercitazioni individuali, in quanto migliorano la sensibilità e anche la precisione, ma nello stesso tempo inserire esercitazioni che vedano protagonisti gli schiacciatori (il tempo della rincorsa, l'apertura del braccio, ecc.), perché saranno loro a stabilire i progressi dell'alzatore e valutare se le alzate sono buone e dove lavorare per migliorarle.

Le tecniche di palleggio sono principalmente tre:

- ◆ palleggio frontale
- ◆ palleggio rovesciato o all'indietro
- ◆ palleggio laterale

A queste tecniche bisogna aggiungere l'alzata in sospensione, l'alzata ad una mano e l'alzata in bagher.

Palleggio frontale: curare in maniera particolare la corretta posizione del corpo e quindi, piedi, bacino e spalle orientate verso il punto in cui si vuole inviare la palla, la gamba destra più avanti della sinistra; l'impatto con il pallone avviene con le mani situate sopra la fronte e le braccia che si distendono verso l'alto e leggermente in avanti; far capire l'importanza della sinergia del movimento dell'alzata (gambe e braccia).

Ora dovrei parlarvi dell'alzata all'indietro, se dovessi seguire la didattica standard, invece vorrei che insieme facessimo una riflessione e cioè modificare la didattica e parlare del palleggio in sospensione. Mi spiego meglio. Penso che subito dopo il palleggio frontale vada insegnato il palleggio in sospensione (magari abbinandolo al palleggio rovesciato). Questa mia teoria è scaturita dopo aver allenato per 3 anni la selezione provinciale, dopo aver visto numerose partite under 14 e 16 e aver parlato con gli atleti che iniziavano a ricoprire il ruolo dell'alzatore e con vari allenatori. La riflessione è la seguente: durante le partite sono numerose le palle alte che vanno a finire vicino alla rete, sia nella fase di ricezione che in quella di difesa, dove l'alzatore è costretto a saltare e quindi se noi non abbiamo prima insegnato e poi allenato questo tipo di alzata non potremo ottenere risultati positivi o semplicemente delle buone alzate. Come risultato, invece, otterremo la perdita di fiducia dell'atleta e di tutta la squadra. La riflessione non si ferma qui, perché penso che ormai tutti guardano le partite in TV o dal vivo e notano come gli alzatori palleggiano sempre in sospensione anche con palla lontana da rete; mi direte non hanno la forza per alzare in 4, vorrà dire che inizieranno ad alzare un secondo tempo in posto 3.

Altre considerazioni potrebbero essere: agli schiacciatori insegniamo da subito a inviare la palla nell'altro campo in palleggio, saltando; in battuta sono sempre di più i ragazzi che battono in salto o salto float, e lo fanno anche abbastanza bene per l'età che anno e per il tempo che hanno dedicato a quel fondamentale, quindi, non riesco a capire perché gli alzatori non possano palleggiare in salto. **L'alzatore, inizialmente, dovrà palleggiare in salto solo quei palloni alti che vanno a finire vicino alla rete.**

Palleggio all'indietro: posizione di attesa alta con gli arti superiori e inferiori leggermente flessi, portare l'asse delle spalle perpendicolari alla rete, la schiena si inarca e la testa si inclina, i polsi si flettono e le braccia si distendono verso l'alto, allargando leggermente i gomiti; il pallone va colpito sopra la testa e il peso del corpo si trasferisce tutto sulla gamba sinistra. Anche per il palleggio all'indietro curare la sinergia del movimento delle gambe e delle braccia.

Palleggio laterale: esistono due tipi di palleggio laterale, il primo, la palla viene impattata in sospensione molto alta sopra la testa e il busto si inarca verso la direzione del palleggio così come la testa; il secondo, la palla viene colpita all'altezza del volto o addirittura del petto (spiegare il perché del palleggio laterale e quando va fatto; esempio: dopo una finta di attacco dell'alzatore, per nascondere quanto più possibile l'alzata all'avversario o su palla staccata per rimediare il ritardo, ecc.)

Palleggio ad una mano: solitamente si fa per salvare una palla che sta finendo al di là della rete ed avviene con i polpastrelli di tutte le dita della mano portando il braccio destro alla completa distensione.

Alzata in bagher: ultimamente trascurata sia dagli allenatori che dagli stessi alzatori. Andrebbe invece allenata dando la giusta importanza visto che in partita sono molte le occasioni dove si ricorre ad alzare in bagher (tipo: ricezioni basse, palle lontane da rete).

◆ Passiamo ora a parlare di tattica da usare durante le partite: la prima tattica da usare per l'alzatore è senz'altro trovare la soluzione più adatta alla situazione verificatasi e cioè, se l'alzatore ha chiamato uno schema e la ricezione non gli consente di applicarlo deve essere abile in quei pochissimi istanti a trovare una soluzione adatta che comunque permetta di mettere i propri schiacciatori nelle migliori condizioni per attaccare e quindi conquistare il punto. Questo concetto è particolarmente difficile soprattutto per gli alzatori giovani che vanno, quindi, aiutati e guidati nel modo più consono alle loro caratteristiche (incoraggiamenti, suggerimenti e allenamento di situazioni simili durante la settimana); successivamente si passa a sviluppare la tattica della propria squadra e cioè tutte le caratteristiche dei nostri giocatori, delle varie rotazioni, delle palle che preferiscono e soprattutto che efficienza hanno nelle varie fasi della partita (esempio: controllare se uno schiacciatore è più efficace quando riceve e attacca o al contrario quando non è impegnato nella ricezione; se è più efficace nelle azioni di cambio palla o di contrattacco; se nei momenti importanti e delicati della partita è affidabile; ecc.. Dopodiché si passa alla tattica da usare contro la squadra avversaria e cioè osservare come mura, come difende e tutte le caratteristiche che possono aiutare l'alzatore.

Alcuni esempi:

- Se la squadra avversaria usa un sistema di muro "largo" giocare molto al centro, se invece il muro è "stretto" giocare in banda con una palla veloce;
- se i centrali avversari sono lenti aprire il gioco;
- sfruttare il muro più basso o meglio più debole;
- controllare la posizione di attesa del muro avversario, soprattutto quella dei centrali (braccia basse o alte) e come effettua gli spostamenti;
- se il centrale avversario segue sempre il nostro centrale e come si comporta sul nostro attacco a due e su ricezione positiva o perfetta e staccata da rete

- stesso discorso per i laterali: controllare come si comportano su ricezione positiva o negativa
- se il giocatore avversario che sta in battuta è un buon battitore cercare di giocare la palla più semplice e nello stesso tempo più efficace (miglior schiacciatore) in modo da ottenere subito il cambio palla

Un altro aspetto a mio avviso importante è senz'altro quello dei **metodi di chiamata delle alzate**. E' importante perché se vogliamo attuare tattiche di attacco senza che vi siano incomprensioni è indispensabile usare un sistema chiaro ed inequivocabile di chiamata sia nella fase di ricezione che nella fase di contrattacco.

Esistono tre sistemi di chiamata nella fase di ricezione:

- ≈ lo schema o l'alzata viene sempre chiamata dall'alzatore
- ≈ chiamate miste: il centrale si chiama il proprio attacco e l'alzatore chiama agli altri schiacciatori
- ≈ chiamata da parte degli schiacciatori: avviene raramente e solo quando l'esperienza dell'alzatore è inferiore nettamente a quella degli schiacciatori

Naturalmente il sistema più adottato è quello che vede l'alzatore impegnato nelle chiamate e lo deve fare in pochissimo tempo, quindi deve avere le idee molto chiare e deve essere sempre molto lucido. Dovrebbe quindi, tener presente chi mura della squadra avversaria, chi è in battuta e che tipo di battuta si appresta ad effettuare (salto, salto float, ecc.) e soprattutto come si stanno comportando i nostri attaccanti e nel giro precedente cosa era successo, ecc..

L'alzatore dovrà seguire quest'ordine nel chiamare gli schemi o le alzate:

- > Schiacciatore impegnato nella ricezione, in quanto deve subito pensare a concentrarsi sul fondamentale della ricezione
- > Altri schiacciatori
- > Centrali

Mentre, per quanto riguarda le chiamate delle **alzate sul contrattacco** quasi sempre sono gli schiacciatori a suggerire il tipo di alzata che il palleggiatore andrà ad effettuare, in quanto, sono gli unici a poter capire subito quale tipo di attacco è più facile o più efficace effettuare in quel momento. Non basta, una difesa precisa per far giocare una combinazione o una palla "super" in banda, perché tale giocata dipende soprattutto da fattori propri dello schiacciatore, quali: stato fisico, posizione di partenza, stato mentale e muro avversario, ecc..

1 novembre 2004

Giovanni Stomeo
g.stomeo@email.it