



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

**EVOLUZIONE DELL'ATTACCO NELLA PALLAVOLO
FEMMINILE CON PARTICOLARE FOCUS SULL'ATTACCO DEL
CENTRALE AD ALTO LIVELLO IN ITALIA E NEL MONDO**

Relatore: Prof. Schiavon Luigi

Laureando: Cecchin Giorgia

N° di matricola: 1223654

Anno Accademico 2022/2023

*A mio nonno e alle mie bisnonne,
i miei angeli custodi.*

INDICE

1. LA PALLAVOLO

- 1.1. Introduzione
- 1.2. La struttura del gioco
- 1.3. La storia

2. I FONDAMENTALI E LE TECNICHE DI BASE

- 2.1. Il Palleggio
- 2.2. Il Bagher
- 2.3. La Schiacciata
- 2.4. Il Servizio
- 2.5. Il Muro

3. LA SCHIACCIATA

- 3.1. La rincorsa d'attacco
- 3.2. La coordinazione delle braccia durante la fase di rincorsa e di volo
- 3.3. Il colpo sulla palla

4. LA SPECIALIZZAZIONE DEI RUOLI ED I LORO COLPI D'ATTACCO

- 4.1. L'Opposto
- 4.2. Lo Schiacciatore-ricevitore

5. IL CENTRALE

6. LE TENDENZE E L'EVOLUZIONE DELLA FASE D'ATTACCO NELLA PALLAVOLO MONDIALE

- 6.1. Le principali formazioni femminili dei Mondiali 1994
- 6.2. Tendenze evolutive e caratteristiche tecnico-tattiche ai Mondiali '94
- 6.3. Le migliori squadre femminili: Cuba
- 6.4. L'evoluzione del volley femminile: Atlanta 1996
- 6.5. Organizzazione del gioco nella fase di cambio palla ad Atlanta '96
- 6.6. Organizzazione del gioco nella fase di punto ad Atlanta '96
- 6.7. Rendimento e profilo tecnico delle attaccanti di zona 4 ad Atlanta '96
- 6.8. Rendimento e profilo tecnico delle opposte ad Atlanta '96
- 6.9. Rendimento e profilo tecnico delle centrali ad Atlanta '96

6.10. Le migliori squadre femminili: la Cina

6.11. Le migliori squadre femminili: il Brasile

7. IL SISTEMA DI ATTACCO: OGGI

BIBLIOGRAFIA

RINGRAZIAMENTI

1. LA PALLAVOLO

1.1 Introduzione

La pallavolo è un gioco sportivo di squadra ed uno sport di situazione ad alto impegno aerobico-anaerobico alternato, caratterizzato dal rimbalzo della palla direttamente su segmenti corporei, senza l'uso di attrezzi come racchette o mazze, e dall'assenza di contatto fisico tra due squadre avversarie, disposte in un campo diviso in due parti da una rete.

La pallavolo è uno sport in cui l'allenamento di squadra viene identificato come fattore di prestazione specifico ed in cui la dinamica di apprendimento tecnico individuale è il mezzo per risolvere le problematiche situazionali indotte dal gioco. Il concetto di "squadra" implica la considerazione delle dinamiche di gruppo come fattori di prestazione di primaria importanza. Esse ruotano attorno a tre punti:

- La condivisione degli obiettivi di squadra e l'integrazione con le aspettative individuali;
- Il riconoscimento condiviso del ruolo svolto e/o delle competenze personali messe a disposizione del gruppo-squadra;
- Il riconoscimento di forme di leadership in seno al gruppo-squadra.

Il concetto di "situazione" mette in evidenza la variabilità degli eventi caratteristici del gioco, soprattutto la relativa imprevedibilità del loro manifestarsi. Questo aspetto implica un'interpretazione del concetto di tecnica intesa come struttura sottoposta continuamente a stimoli adattativi.

La pallavolo viene definita come disciplina sportiva "open skill", caratterizzata cioè da abilità motorie aperte, costantemente e funzionalmente utilizzate in risposta alla variabilità situazionale: la variabilità delle traiettorie della palla, la scelta dei movimenti e delle posizioni in campo, le velocità di alcune sequenze situazionali che portano l'adattamento motorio al limite dei tempi di reazione sono tutti aspetti che inducono gli atleti a saper scegliere il gesto tecnico giusto o l'adattamento motorio migliore al momento opportuno.

1.2 La struttura del gioco

La pallavolo è un gioco sportivo e consiste, quindi, in un confronto tra due squadre disposte in un campo di forma rettangolare di misure 9m x 18m e separate da una rete che varia in altezza a seconda della categoria e se maschile o femminile, rispettivamente massimo 2,43m e 2,24m.

Lo scopo principale è quello di realizzare il punto facendo cadere il pallone nel campo avversario, attuando strategie tattiche con un massimo di tre tocchi per azione a disposizione (il muro non viene considerato tocco).

Ogni squadra è composta da minimo di sei e al massimo di quattordici elementi, coadiuvati da un primo allenatore, un secondo allenatore, un dirigente della società e, a volte, da un fisioterapista ed un medico (soprattutto nei Campionati di vertice). Ogni team dovrà arrivare a 25 punti ed avere almeno 2 punti di scarto per aggiudicarsi un set. Tre set vinti daranno la vittoria alla squadra.

1.3 La storia

La Pallavolo nacque negli Stati Uniti nel 1895-96. Fu ideata dall'americano William G. Morgan, coordinatore di educazione fisica della YMCA del Massachusetts, con il nome di "mintonette". Si trattava di un gioco che si poteva praticare in palestra o all'aperto, che consisteva nel lanciare una palla da una parte all'altra della rete, in cui gli avversari dovevano impedire che la palla toccasse il suolo.

La sua rapida diffusione in America ed in Asia fu favorita dalla semplicità delle regole di gioco, dal costo minimo del materiale e dalla possibilità di far giocare indipendentemente dall'età e del sesso. Nel 1900 lo sport giunse in India e venne introdotto nel programma dei Giochi Asiatici sin dal 1913.

Con la Prima guerra mondiale sbarcò anche in Europa come gioco di svago per la truppa. Parallelamente, nel 1916, nelle Filippine venne introdotta l'alzata per il nuovo attacco: la "schiacciata" o anche detta la "bomba filippina".

La fase di sviluppo che va fino al 1920 fu caratterizzata principalmente dalla comparsa e dal consolidamento di regole di gioco, influenzando quindi anche il gioco stesso. Come conseguenza di questi cambiamenti e dell'evoluzione tecnico-tattica, soprattutto per quanto riguarda la divisione fra attacco e difesa, si andò

incontro ad una specializzazione e all'aggiunta di semplici combinazioni d'attacco, insieme all'organizzazione della difesa e allo sviluppo di formazioni per la ricezione del servizio. Si può dire che l'attacco eseguito colpendo la palla nella sua fase ascendente era già conosciuto nel 1928.

La pallavolo si diffuse ulteriormente nel mondo: dall'Europa occidentale arrivò fino all'Unione Sovietica, dove divenne sport nazionale e mezzo di propaganda, e alla Cecoslovacchia fra il 1930 ed il 1940.

Negli anni '50-60 nacquero le cosiddette "scuole" (correnti di pensiero tecnico-tattiche): quella cecoslovacca imperniata sull'attacco e muro, introdotto nel 1938 proprio in Cecoslovacchia per contrastare l'azione degli attaccanti avversari; quella sovietica che predica la conoscenza perfetta dei "fondamentali" realizzando così un gioco dinamico e variato.

Nel 1958 i cecoslovacchi introdussero il "bagher" per opporsi in difesa agli attacchi avversari ed in ricezione alle battute a bilanciare. Quattro anni più tardi nacque la battuta flottante e venne regolamentato il muro "inadente": la palla poteva essere così toccata due volte.

A partire dal 1964, la pallavolo entrò a far parte degli sport Olimpici, apparendo per la prima volta alle Olimpiadi di Tokyo. Il quadriennio 1964-1968 furono gli anni della Nazionale Giapponese Maschile, grazie all'introduzione del gioco veloce: il palleggiatore velocizzava l'alzata per il suo attaccante che quindi partiva in anticipo.

Quindi, mentre ai Mondiali di Parigi del 1965 si assisteva all'imitazione, da parte di molte formazioni, delle combinazioni d'attacco adottate dalle squadre asiatiche, ben presto si preferì utilizzare un attacco basato su palle alte e meno rischiose.

L'evoluzione della pallavolo tra il 1970 ed il 1982 segnò l'inizio della pallavolo moderna, con una tecnica perfetta ed una tattica molto elaborata da parte delle squadre di vertice. A partire dal 1972 cominciarono ad apparire le combinazioni basate sul primo e sul secondo tempo. L'attacco da seconda linea, introdotto dal polacco Tomas Voitovicz ai Mondiali del 1974 ed eseguito prevalentemente con palla alta, iniziò la sua "carriera" come elemento spettacolare della pallavolo per venire poi regolamentato con il fallo di "seconda linea" nel 1984.

Nel 1982 si cominciò ad utilizzare anche la battuta in salto, inventata dai giapponesi, ad opera dei brasiliani.

A partire dal 1997 la FIVB inserì il libero, con il compito di entrare al posto di un compagno in seconda linea per ricevere e difendere, e dall'anno seguente il Rally Point System, ancora oggi utilizzato e secondo cui ogni azione vale un punto, al contrario della Regola del Cambio Palla in cui il punto si faceva soltanto se la squadra era in fase di battuta.

2. I FONDAMENTALI E LE TECNICHE DI BASE

Pur essendo uno sport di situazione, in cui la variabilità situazionale va ad influenzare la motricità tecnica necessaria per giocare e competere, le situazioni di gioco hanno delle ricorrenze sequenziali, descrivibili come modelli di comportamento mai ripetitivi, ma tendenti a riproporre analoghi schemi di approccio. I vari comportamenti sequenziali che i giocatori attuano durante l'azione di gioco, spesso corrispondono ai vari tocchi della palla, e rappresentano i fondamentali della disciplina. Essi sono:

- Ricezione, alzata, attacco e copertura d'attacco, per quanto riguarda l'azione di cambio palla;
- Servizio, muro, difesa, ricostruzione ed attacco, per quanto riguarda l'azione di contrattacco.

I compiti specifici richiesti dai fondamentali sono movimenti caratteristici con cui l'atleta tratta la palla e/o si muove nello spazio di gioco: si parla, quindi, di palleggio e di bagher nel caso della ricezione del servizio; la schiacciata, il pallonetto e la piazzata, nel caso dell'attacco e del contrattacco; la battuta in salto float o in salto spin, oppure la battuta float a piedi a terra per quanto riguarda invece il servizio.

2.1 Il Palleggio

Il palleggio è una tecnica di base della pallavolo ed è un mezzo per espletare le competenze in alcuni fondamentali di gioco come l'alzata, la ricezione del servizio e l'appoggio di una palla facile di ricostruzione. Esso consiste in un tocco di palla al di sopra della fronte, con il corpo sotto la palla, con le mani aperte in flessione dorsale del polso. La flessione dorsale è determinata dalla presa della palla e fa seguito un rapido rilascio, generato dall'azione di spinta reattiva delle mani.

Il fondamentale ALZATA è quello maggiormente associato con la tecnica di palleggio e presenta alcuni fattori che influiscono sulla possibilità di costruzione delle intese necessarie:

- Altezza dell'apice della traiettoria è il fattore che determina il tempo d'attacco, cioè il momento in cui lo schiacciatore dovrà iniziare la sua rincorsa a seconda del tipo di attacco chiamato nella situazione di gioco.
- Angolo d'uscita della palla è il fattore con cui l'alzatore gestisce i vari tempi d'attacco, andando ad agire sull'altezza della traiettoria, sia la variabilità delle distanze dell'esecuzione dell'alzata rispetto al punto d'attacco.
- Tempo di tocco e velocità di uscita sono i fattori con cui l'alzatore esperto gestisce la qualità della palla nei tempi d'attacco più veloci e negli attacchi del centrale.

2.2 Il Bagher

Il bagher è una tecnica di base in cui sono richieste forme complesse della motricità degli arti inferiori ed un controllo fine della gestualità tecnica degli arti superiori. Esso consiste in un tocco di palla al di sotto della linea delle spalle. Il piano di rimbalzo è costituito dalla porzione distale di avambraccio ed i suoi aspetti più importanti al momento del tocco della palla sono la chiusura delle spalle, la tensione dei gomiti e la presa delle mani.

Il bagher è una tecnica a cui è richiesta massima precisione nel controllo della traiettoria della palla rispetto ad un bersaglio in quasi tutte le applicazioni che se ne fanno nel gioco della pallavolo: la ricezione del servizio, l'appoggio difensivo di una free-ball (palla facile), un'alzata per un contrattacco.

Attraverso la tecnica di bagher il giocatore affronta traiettorie tendenzialmente veloci, capaci di indurre tempi di posizionamento costretti, che a volte rendono prioritario il rispetto del timing esecutivo piuttosto che il posizionamento ottimale.

2.3 La Schiacciata

La schiacciata è una tecnica di base che, nella pallavolo, rappresenta il presupposto del sistema d'attacco e contrattacco. Gli elementi tecnici che la caratterizzano sono: la rincorsa d'attacco ed il colpo sulla palla, che verranno analizzati a fondo nel seguente capitolo.

2.4 Il Servizio

Il servizio è il fondamentale atipico della pallavolo dal punto di vista della struttura del movimento. È l'unico fondamentale che non subisce il problema della variabilità situazionale poiché il giocatore ha la palla in mano e l'esecuzione può essere preparata in modo ottimale. Ciò significa che le tecniche di servizio sono movimenti relativamente standardizzati e che la loro dinamica esecutiva può essere impostata attraverso esercitazioni proposte in forma analitica e sintetica, con un riscontro immediato in termini di apprendimento e controllo sulla palla: non è dunque necessario proporre dinamiche di gioco reali per stabilizzare processi di apprendimento delle tecniche di servizio.

Ne esistono diversi tipi:

- Battuta dal basso o di sicurezza;
- Battuta float, piedi a terra o in salto;
- Battuta in salto con rotazione spin.

2.5 Il Muro

L'azione di muro consiste nel posizionare le mani di uno o più giocatori al di sopra della rete e sulla direttrice dell'attacco del giocatore avversario. Uno degli aspetti prioritari dell'azione di muro è la necessità di posizionare l'esecuzione del gesto nel corretto punto della rete e di eseguire il salto al momento giusto.

Gli obiettivi che possono essere attribuiti a questo fondamentale sono la respinta dell'attacco avversario ed il rispetto delle competenze attribuite nel collegamento con la difesa. Infatti, il giocatore a muro spesso è efficace anche non toccando la palla purché faciliti, e non comprometta, l'intervento difensivo sia inducendo certe traiettorie all'attaccante, sia lasciando libera la visuale della palla al difensore.

3. LA SCHIACCIATA

Come spiegato in precedenza, la schiacciata è una tecnica di base e nella pallavolo rappresenta il presupposto del sistema d'attacco e contrattacco.

La schiacciata è un colpo molto particolare che si effettua in fase di volo e per questo (non avendo appoggio a terra) si usa il “corpo contro se stesso”.

Gli elementi tecnici importanti in questi fondamentali sono:

- La rincorsa d'attacco;
- La coordinazione delle braccia durante la fase di rincorsa;
- La coordinazione delle braccia durante la fase di volo;
- Il colpo sulla palla.

3.1 La rincorsa d'attacco

Per “rincorsa” si intende quell'azione di approccio o di avvicinamento e di caricamento che porta l'atleta in prossimità della zona in cui poi verrà effettuato il colpo sulla palla. Questa avrà come obiettivo l'accelerazione del corpo in senso orizzontale e l'acquisto di energia cinetica con successiva trasformazione in senso verticale, permettendo allo schiacciatore di colpire la palla più in alto possibile ed avere a disposizione una maggiore porzione di campo avversario da poter attaccare. L'inizio della rincorsa è l'aspetto che più condiziona la ricerca dell'accelerazione e la velocizzazione della successione degli appoggi allo stacco.

In particolare, la posizione di inizio rincorsa si differenzia in base ad alcuni criteri:

- Mano dominante, che identifica la frontalità ottimale che il giocatore dovrà avere allo stacco per colpire con la massima potenza ed efficacia tattica;
- La zona di rete da cui si sferra l'attacco per garantire la frontalità del colpo ottimale.

La successione corretta degli appoggi è un elemento fondamentale per determinare il salto, la giusta azione di preparazione del colpo e per essere in volo con un controllo dell'equilibrio che non limiti la possibilità di modificare la scelta tattica del colpo. La rincorsa della schiacciata è una successione di un passo e di un balzo che culmina nella posizione di stacco, oppure di due passi ed un balzo.

Nel primo caso il destrimano inizia con il piede destro avanti e la successione diventa appoggio sinistro (definito primo appoggio) e stacco in rapida successione di destro-sinistro, definiti secondo e terzo appoggio. Nel secondo caso c'è un passo in più all'inizio della rincorsa, con conseguente maggiore velocità di arrivo allo stacco. Questi ultimi due appoggi differiscono tra attaccanti donne e uomini. Le donne li eseguono in modo quasi contemporaneo come se fosse un “pre-balzo”, sfruttando di più una loro qualità muscolare come la forza reattivo-elastica, limitando il più possibile il tempo di contatto a terra, contatto che si avrà con tutta la superficie del piede. Differentemente, gli uomini possiedono una maggiore forza esplosiva e tendono a partire prima con il secondo appoggio e poi con il terzo, aumentando così il tempo di contatto a terra prima dello stacco ed effettuandolo come una rullata “tacco-pianta-punta”.

Parlando della sequenza degli appoggi, bisogna inoltre analizzare ciò che avviene nella fase di preparazione, in cui si possono identificare tre casi principali:

- Attaccante che esce da una situazione di ricezione e si prepara ad attaccare;
- Attaccante che esce da muro e si prepara ad attaccare;
- Attaccante che esce dalla posizione di difesa e si prepara ad attaccare.

Il ritmo degli appoggi consente di determinare aspetti per la corretta esecuzione tecnica quali: l'accelerazione della sequenza rincorsa-stacco e la rapidità nella successione degli appoggi nello stacco, che evidenzia il grado di stiffness, o rigidità funzionale, identificabile con il concetto di reattività dell'articolazione tibio-tarsica. Nello spostamento orizzontale possiamo verificare come i piedi precedano l'asse corporeo. Siccome è convenzionale associare il baricentro corporeo al bacino, il concetto di anticipo pone in rapporto i piedi e baricentro nell'istante in cui il tallone arriva a contatto con il terreno di gioco per iniziare l'azione di stacco. Ciò permette di trasformare la rincorsa – cioè un'accelerazione orizzontale – in un salto verticale – un'accelerazione verticale. Tanto più è accentuato questo anticipo, tanto più verticale risulterà la fase di volo successiva.

I giocatori dotati di maggior forza possono riuscire a verticalizzare salti anche con velocità di arrivo allo stacco maggiori, riuscendo a gestire tempi di applicazione della forza più lunghi e saltando con caricamenti molto accentuati rispetto a giocatori meno forti, capaci di gestire tempi di applicazione della forza più brevi e

saltare prevalentemente con caricamenti meno accentuati sfruttando la reattività dei piedi. Il poter gestire la capacità di verticalizzare il salto per il pallavolista è importante perché risulterà in grado di aggiustare imprecisioni delle alzate, gestire l'equilibrio del corpo in volo e potrà disporre di un'arma tattica come la manualità nella gestione dei colpi, in modo da sviluppare tutti gli adattamenti situazionali per salvaguardare l'attacco durante le azioni di gioco.

Lo stacco per il salto è il momento in cui si determinano tutte le caratteristiche importanti del salto dinamico: altezza, controllo dell'equilibrio, finalizzazione nel rapporto con la palla. Il tempo di stacco è un tempo di applicazione della forza: dall'equilibrio tra le caratteristiche neuromuscolari e la dinamica di stacco si genera un salto ottimale per ogni giocatore. Gli elementi che permettono una sua adeguata valutazione sono:

- Relazione con la traiettoria della palla;
- Fattori condizionanti la qualità dello stacco come il rapporto peso/potenza, cioè il livello di forza per chilogrammo di peso corporeo, la reattività dei piedi e la velocità di accoppiamento eccentrico-concentrico, cioè la capacità di sfruttare i contromovimenti.
- L'azione degli arti superiori allo stacco, che devono sostenere la dinamica del salto durante la fase preparatoria, la spinta e poi concentrarsi sul colpo sulla palla.

Altri aspetti importanti della rincorsa d'attacco sono l'ampiezza degli appoggi, la loro velocità e la direzione di rincorsa. L'ampiezza degli appoggi è progressiva: il primo passo di sinistro è più breve dell'ultimo passo di destro, mentre il sinistro finale serve "da puntello" per proiettare il corpo verso l'alto a cercare la verticalità del salto. Anche la velocità della rincorsa è progressiva: il primo passo ha una velocità inferiore rispetto allo stacco, che registra un'improvvisa accelerazione. Una rincorsa troppo lenta o con una fase d'arresto nel mentre può compromettere l'altezza del salto.

Un'altra fase della tecnica molto importante e spesso sottovalutata è la fase di ricaduta. Si esegue dopo il colpo e si deve ricercare, quando possibile, l'atterraggio con entrambi i piedi contemporaneamente, proprio per non creare sovraccarichi a

danno di uno degli arti inferiori e conseguentemente squilibrio di tipo funzionale, anche se spesso accade che viene eseguita a carico di un solo arto.

All'apparenza, le rincorse dei singoli atleti potrebbero risultare tutte identiche, ma in realtà possono variare in relazione alla situazione (palla precisa o imprecisa, vicina o lontana da rete, se la rincorsa è preceduta o meno dalla ricezione), al tipo di attacco effettuato (palla alta, palla veloce, da prima o seconda linea), alle caratteristiche e qualità fisiche dell'atleta, se l'atleta è destrorso o mancino, oppure se si tratta di un uomo o di una donna. Una delle principali differenze tra le diverse rincorse, oltre a quella tra destrimani e mancini, dipende da dove si effettua l'attacco, se da prima o da seconda linea. Infatti, è stato notato nello studio della cinematica della schiacciata nella pallavolo femminile (Ying-Cheng Chen & Chen-Fu Huang, 2008) che la velocità e lo spostamento orizzontale del centro di massa durante la rincorsa e allo stacco, così come l'altezza del salto della schiacciata, da seconda linea è maggiore rispetto a quella di una schiacciata effettuata dentro i tre metri.

3.2 La coordinazione delle braccia durante la fase di rincorsa e di volo

La rincorsa non è fatta solo dal movimento degli arti inferiori, ma anche dalla coordinazione degli arti superiori che si muovono in maniera sincrona allo spostamento.

Andiamo ad analizzare la coordinazione delle braccia nella fase finale della rincorsa, cioè che riguarda l'ultimo appoggio di sinistro e il destro/sinistro di stacco (nel caso di attaccante destrimane):

- La prima fase corrisponde all'appoggio di sinistro dell'atleta nella rincorsa prima dello stacco. Nel momento in cui l'attaccante appoggia il sinistro a terra, solo il braccio destro è avanti in una coordinazione simile a quella della marcia. Successivamente le braccia sono slanciate rapidamente e con forza all'indietro.
- Nella seconda fase, che corrisponde all'arrivo dell'atleta allo stacco, le braccia sono nella posizione di massimo slancio dietro.

- La terza fase corrisponde alla fine dello stacco, cioè al momento in cui l'atleta sta staccando i piedi da terra per iniziare il salto. In questo momento l'azione delle braccia si distingue tra il braccio sinistro che è alto, mentre quello destro ha iniziato, appena il gomito passa la linea delle spalle, l'azione di caricamento dietro.

Esistono diversi caricamenti del braccio per il colpo d'attacco e naturalmente anche molti adattamenti al processo di caricamento: caricamento con il braccio quasi esteso, tipico delle giocatrici bulgare; con il gomito alto, riconoscibile nelle atlete russe, che caricano con un movimento indietro-avanti; oppure con gomito e mano bassi, preferito dalle brasiliane e cubane, che sono varianti del metodo a mulinello o fiocco.

Indipendentemente dal caricamento scelto, l'attaccante, fin dal momento in cui ha iniziato la fase di volo, deve cercare il prima possibile, quindi nella fase ascendente del salto, la posizione di massima apertura.

Il braccio sinistro è alto, la spalla destra è carica, la schiena ed il capo sono in estensione, il busto in torsione verso destra. Il braccio sinistro poi comincia a scendere, il busto si raddrizza e si flette, la spalla avanza verso la palla, così come il braccio, mentre l'avambraccio è ancora flesso.

Al momento del colpo il busto è in lieve flessione, l'avambraccio si estende ed il polso segue la sua azione, andando a fasciare il pallone. Il braccio sinistro, che conferisce equilibrio, è in basso verso l'interno del corpo, l'impatto avviene a gomito alto e leggermente davanti al corpo dell'atleta.

Dopo il colpo, il gomito destro resta alto e l'avambraccio ed il polso si flettono avanti. È molto importante che l'impatto avvenga all'apice della traiettoria di salto, per sfruttare al massimo l'altezza del colpo, e non in fase discendente.

Considerazione finale va fatta sul tempo di volo: i tempi di volo variano tra un grande campione e un giovane allievo che apprende il movimento della schiacciata. Un tempo di volo minore implica un minor tempo per eseguire i movimenti delle braccia in fase di volo. Importante risulta inoltre la massima cura nell'anticipo dell'azione del braccio d'attacco in modo da raggiungere il massimo caricamento del braccio destro, cioè la massima apertura, prima possibile.

3.3 Il colpo sulla palla

In ogni fondamentale la fase dell'impatto con la palla è un momento importante. Nella fase d'attacco, è un gesto che imprime direzione e velocità sulla palla e permette di sfruttare le libertà articolari della spalla. Deve avvenire con la mano naturalmente aperta a forma di palla; successivamente, l'atleta dovrà eseguire con il polso un'azione per "fasciare" la palla, in modo tale da imprimerle una rotazione, che può essere data in diversi sensi secondo il colpo d'attacco che l'attaccante sceglie. È fondamentale, inoltre, mantenere il gomito destro (per l'attaccante destrimane) alto, affinché il colpo sulla palla avvenga con la massima forza e velocità nel punto più alto possibile.

Un concetto importante è la profondità del colpo: un attaccante va impostato sin da giovane a non chiudere il colpo, ma tirare lungo vicino alle linee perimetrali del campo avversario. Può ottenere questo in due modi: attaccando senza completare la chiusura del polso; oppure cambiando direzione alla palla con l'azione della mano verso l'interno o verso l'esterno.

Il controllo della palla è determinato da:

- Azione della mano → L'azione della mano è necessaria per direzionare il colpo attraverso un orientamento proprio dell'indice che guida l'uscita della palla, conferendo stabilità alla traiettoria e particolarmente importante nei colpi tattici.
- Azione di frusta avambraccio-mano → il colpo sulla palla viene spesso identificato con l'azione della frusta, che consiste nel fatto che il segmento distale è più veloce e viene accelerato per trasmettere energia al momento dell'impatto. Assieme all'azione rapida della mano, anche il ritardo rispetto ad essa del movimento del gomito è una determinante fondamentale dell'azione di frusta. Il parallelismo tra colpo d'attacco e lancio riguarda soprattutto l'anticipo dell'azione della spalla e l'accelerazione della mano.

Il colpo sulla palla è un'azione contraddistinta da elevata velocità esecutiva e perciò determina inerzie che l'atleta deve saper controllare e che, a loro volta, determinano squilibri che non devono condizionare l'azione sulla palla e la ricaduta dal salto.

La relazione con la traiettoria della palla è il primo presupposto esecutivo del controllo finalizzato del colpo nel gesto d'attacco. Essa viene esemplificata da:

- Palla sulla spalla che colpisce, determinante per essere efficaci nelle uscite di palla rispettando l'esigenza di accelerare la mano per velocizzare il colpo.
- Palla davanti all'asse corporeo, che permette all'atleta di colpire la palla con leva favorevole rispetto all'articolazione scapolo-omerale ed imprimere maggiore potenza nell'impatto con la palla. Colpendo la palla troppo dietro, si aumenterà il rischio di non riuscire a chiudere il colpo, inviandola fuori; al contrario, colpendola troppo avanti, il rischio è quello che la palla non giri, finendo in rete o fuori dal campo.

Il tempo di inizio dell'azione di frusta per accelerare la mano nel colpo è un aspetto a salvaguardia dell'esigenza di altezza dell'impatto, ed è esemplificato da:

- Anticipo dell'inizio del colpo rispetto all'apice del salto, per cui l'azione del colpo sulla palla inizia prima di raggiungere il punto di massima elevazione del centro di gravità e, di conseguenza, il caricamento del colpo dovrà già essere avviato al momento in cui i piedi lasciano il terreno di gioco per il salto.
- Azione dell'arto superiore controlaterale, che svolge una funzione di equilibratore sia nello slancio completo delle braccia allo stacco, sia nella preparazione del colpo sulla palla (l'arto controlaterale resta proteso in alto) e nell'effettuazione del colpo sulla palla (l'arto controlaterale scende, precedendo il colpo sulla palla). Il completamento di tutte le sue mansioni indica anche un timing esecutivo adeguato nel gesto completo della schiacciata.

I colpi d'attacco si possono dividere in tre grandi categorie: i colpi giocati ad evitare il muro, quelli giocati per colpire il muro e far carambolare la palla fuori ed i pallonetti.

I colpi giocati per evitare il muro possono essere:

- Lungolinea o parallela, che può essere 1° parallela quando l'attacco è eseguito a ridosso della linea laterale o 2° parallela quando è eseguito verso l'interno del campo a più di un metro circa dalla linea laterale. Con la rincorsa obliqua a rete e le spalle rivolte verso la diagonale, si colpisce la palla con un'intra-rotazione del braccio in direzione della parallela.
- Diagonale stretta, media o lunga, possibile grazie ad un'extra-rotazione del braccio nel caso di rincorsa perpendicolare a rete;
- In mezzo al muro, sempre più utilizzato nella pallavolo moderna grazie alla tendenza di utilizzare giocate più rapide che impediscono al muro avversario di chiudersi perfettamente concedendo degli spazi che possono essere sfruttati dall'attaccante con le giuste traiettorie;
- Il colpo ritardato o anticipato, che può essere eseguito con qualunque tipo di alzata ed è un colpo molto difficile da eseguire volontariamente. Spesso infatti viene eseguito inconsciamente o addirittura in caso di errore nella valutazione dell'alzata. Può essere eseguito: ritardando il colpo sulla palla in fase di volo; aumentando il tempo di contatto a terra e ritardando così lo stacco; oppure è possibile anticipare il colpo riducendo il tempo di contatto a terra.

La seconda categoria comprende tutti i colpi d'attacco che permettono di sfruttare il tocco del muro e di far rimbalzare la palla fuori, impedendone il recupero della difesa. L'attaccante può:

- Colpire la mano esterna del muro per far rimbalzare la palla fuori dalla linea laterale più vicina all'attaccante;
- Colpire la parte alta delle mani del muro per far rimbalzare la palla lunga a scavalcare la linea di fondo campo;
- Colpire le mani del centrale a muro in ritardo su una palla veloce;
- Colpire la mano interna del muro per far rimbalzare la palla fuori dalla linea laterale più lontana all'attaccante.

Infine, i pallonetti sono da sempre considerati dei colpi per attaccanti deboli, mentre è preferibile considerarli come colpi per “attaccanti astuti”, che, utilizzati con furbizia possono risolvere situazioni sfavorevoli.

La tecnica del pallonetto è simile a quella della schiacciata tranne che per il colpo sulla palla: eseguita la rincorsa, lo stacco, il caricamento della spalla, al momento di colpire, il movimento viene rallentato e sempre nel punto più alto possibile, si esegue un tocco più o meno morbido, cercando di piazzare la palla in una zona non coperta dalla difesa avversaria scavalcando il muro. Possono essere eseguiti da tutte le zone del campo con tutti i tipi di alzata:

- Scavalcando il muro, indirizzando la palla in diverse zone del campo;
- Appoggiando la palla sul muro facendola finire fuori del campo o nel campo avversario;
- Appoggiando la palla sul muro per poi riprenderla con un'azione di copertura, mantenendo il possesso palla. Quest'ultimo colpo è sempre più utilizzato nella pallavolo di alto livello e permette di uscire da una situazione di difficoltà.

Un ulteriore elemento tecnico che non si deve sottovalutare è il tempo sulla palla, indice visivo dell'ottimale intesa tra l'alzata e la dinamica esecutiva della schiacciata da parte dell'attaccante. Uno degli obiettivi più importanti per quest'ultimo è colpire la palla alta, e fattori decisivi sono:

- L'esecuzione di una rincorsa adatta a saltare al massimo;
- L'impatto della palla con il gomito alto;
- Prendere il giusto tempo d'intervento sulla palla.

Sui tre tempi classici di alzata (1° tempo, 2° tempo e 3° tempo) l'attaccante deve quindi coordinare i propri tempi di partenza ottimizzando appoggi e spinte secondo i criteri di seguito descritti.

Primo tempo (l'alzata non supera il mezzo metro di altezza circa)

- Veloce anticipata (Palla Uno, IN, Palla Sette): si effettua il salto prima del tocco del palleggiatore;
- Veloce (C, CC): si effettua il salto contemporaneamente al tocco del palleggiatore, per cui il giocatore sale con la palla;

- Veloce ritardata: si verifica quando il giocatore è in ritardo, il salto avviene dopo il tocco del palleggiatore e viene eseguita soltanto in adeguamento ad una situazione di difficoltà;
- Palla Due, B (ad un piede), Fast: l'atleta è appena arrivato in appoggio sul sinistro nella fase di stacco al momento del contatto dell'alzatore con la palla (Palla Due);
- Quick: spinta dell'avampiede sinistro al tocco di palla ed il piede destro è già in fase di volo.

Secondo tempo (l'alzata si colloca tra il mezzo metro e i due metri di altezza)

- Super: l'attaccante appoggia il sinistro nel momento in cui l'alzatore tocca la palla in palleggio;
- Palla Cinque e Sei: l'attaccante inizia la rincorsa muovendo il sinistro nell'attimo del contatto con la palla del proprio palleggiatore;
- Palla Otto, Pipe, Over, Gamma
- Fast o slide: si appoggia la pianta del piede destro al tocco di palla.

Terzo tempo (l'alzata supera i due metri di altezza)

- Palla alta: l'attaccante ritarda notevolmente il tempo di partenza ed inizia i passi speciali dopo il punto morto della traiettoria di alzata della palla;
- Pipe e Otto dopo difesa: si iniziano i passi speciali al punto morto della traiettoria della palla o successivamente;
- Palla Nove: il peso è sul piede destro ed il tallone sinistro è appoggiato a terra.

Inoltre, si intende definire il riferimento spaziale per i giocatori rispetto all'alzatore, distinguendo le palle che si giocano sul palleggiatore (ossia ad una distanza prestabilita da lui) nel caso in cui egli si sposti per correggere una ricezione o un appoggio imprecisi: la distanza con l'attaccante resterà la stessa con quest'ultimo, che dovrà a sua volta adeguare il proprio spostamento; e le palle che si giocano sul posto (cioè ad una distanza precisa nel campo a prescindere dal palleggiatore e dai suoi spostamenti per una ricezione o un appoggio imprecisi).

4. LA SPECIALIZZAZIONE DEI RUOLI ED I LORO COLPI D'ATTACCO

Nella pallavolo, come in tutti gli sport di squadra, l'organizzazione delle competenze determina i cosiddetti ruoli, ossia una sorta di identità convenzionale che sintetizza una serie di competenze specifiche e sono identificativi delle posizioni in campo.

Agli albori di questo gioco, poche erano le differenze sostanziali tra i diversi componenti delle singole squadre: tutti in campo dovevano essere in grado di saper eseguire i diversi fondamentali nel miglior modo possibile. Con l'evoluzione del gioco, si è dunque cercato di ottimizzare i compiti specifici di ciascun giocatore, in base alle proprie qualità, specializzandolo in alcune situazioni di gioco per la gara e durante l'allenamento.

Il cosiddetto alzatore è il ruolo che si occupa prevalentemente della regia del gioco; l'opposto costituisce l'attaccante risolutivo e, spesso, non si occupa della ricezione del servizio proprio per essere sempre a disposizione dell'alzatore anche nelle situazioni difficili; lo schiacciatore-ricevitore si associa convenzionalmente, oltre che alla ricezione del servizio avversario, alle competenze d'attacco (espletate prevalentemente da zona 4); il libero è il punto di riferimento nella difesa e nella ricezione del servizio dato che gioca solo in questi due fondamentali e nelle posizioni di seconda linea; infine, il centrale è quel giocatore che occupa in prima linea la posizione centrale e quindi si muove in quello che convenzionalmente è chiamato posto 3.

In questo capitolo, si parlerà più approfonditamente degli attaccanti e dei loro colpi d'attacco. I principali attaccanti di una squadra di pallavolo sono dunque:

- Opposto;
- Schiacciatore-ricevitore;
- Centrale (a cui verrà dedicato il capitolo successivo).

4.1 L'Opposto

L'opposto, o contromano, nella pallavolo moderna è colui che si sobbarca il maggior carico dell'attacco, sia quando le situazioni sono ottimali, in caso di ricezioni o difese perfette, sia nel caso in cui le stesse sono lontane da rete o addirittura fuori dal campo. In fase di ricezione o free-ball spesso viene "escluso" per permettere all'alzatore di averlo a disposizione. Egli può preparare l'attacco:

- Dalla situazione di ricezione o free-ball: l'opposto non partecipa in nessun modo alla ricezione o all'appoggio e quindi ha tutto il tempo di preparare il suo attacco. Solo in casi particolari l'opposto può essere coinvolto in situazioni di ricezione, ad esempio quando si decida di ricevere con quattro giocatori. Nella pallavolo femminile questa soluzione può essere adottata quando non si dispone di un opposto il cui attacco dalla seconda linea sia particolarmente efficace.
- Dalla situazione di difesa o dopo aver eseguito la difesa, dopo aver partecipato ad un'azione di muro e su rigiocata contro il muro avversario: in questi casi, l'opposto si comporterà in modo molto simile a tutti gli altri ruoli.

I colpi che andremo a descrivere sono simili sia per lo schiacciatore che per l'opposto e sono principalmente usati per gli attacchi provenienti da zona 4, 2, 1 e zona 6.

Tra i suoi colpi d'attacco ci sono diverse alzate che si differenziano tra loro per altezza, lunghezza e profondità:

- Palla Super → eseguita sia da zona 4 che da zona 2, ha lo scopo di mettere in difficoltà il muro laterale, che assiste anche su un eventuale attacco centrale, ed il muro centrale che arriva con difficoltà su questo tipo di palla. Nella pallavolo maschile è sempre più frequente vedere delle azioni più anticipate, definite Quick, e spesso l'attaccante inizia ad avanzare con l'arto destro per eseguire lo stacco al tocco del palleggio.
- Palla alta → permette all'attaccante di avere il tempo per scegliere il colpo d'attacco migliore da fare contro il muro piazzato.
- Palla Sei → soprattutto nella pallavolo femminile alcune giocatrici utilizzano delle traiettorie intermedie tra la palla super e la palla alta;

- Palla Quattro → corrispondente alla palla nove per lo schiacciatore, è una palla di secondo tempo eseguita a due metri dalla linea laterale in zona 2.
- Palla Otto o Gamma → eseguita da seconda linea verso zona 1, sulla riga laterale appena dentro i tre metri (Palla Otto), oppure eseguita più internamente rispetto alla linea laterale del campo (Gamma).

4.2 Lo Schiacciatore-ricevitore

Lo schiacciatore è colui che più degli altri è sempre impegnato in altre situazioni prima di dover preparare l'attacco. Di solito attacca da zona 4 o dalla zona 6, tranne lo schiacciatore vicino, che in fase 1 (ossia quando l'alzatore si trova in zona 1) attaccherà da zona 2. Può eseguire l'attacco:

- Partendo dalla posizione di ricezione – in questa situazione lo schiacciatore è insieme agli altri compagni schierato in attesa della battuta avversaria, ma non avendo ricevuto, ha il tempo di preparare l'attacco e la rincorsa come gli è più congeniale e cioè restando dentro il campo ed eseguendo una rincorsa pressoché perpendicolare alla rete oppure uscendo dal campo con una rincorsa obliqua, presentandosi rivolto lungo la diagonale del campo avversario.
- Dopo aver eseguito la ricezione – come nella prima situazione, in questo caso è lui stesso a ricevere e dovrà preparare l'attacco, iniziando la rincorsa direttamente dove ha eseguito la ricezione, senza avere il tempo di fare altri aggiustamenti.
- Dalla posizione di difesa o dopo aver eseguito la difesa – in entrambi i casi non si avrà il tempo per preparare la rincorsa sia che si debba attaccare da zona 4, che si debba attaccare da zona 6.
- Dopo aver partecipato ad un'azione di muro – bisogna avere l'accortezza di verificare se i compagni siano riusciti a difendere in modo da permettere un'alzata, se così fosse, bisognerà allontanarsi il più velocemente possibile dalla rete per guadagnare spazio e, quindi, iniziare la rincorsa per l'eventuale contrattacco.

- Su copertura – quando un attaccante gioca la palla contro il muro avversario e rimane sul proprio campo, rapidamente dovrà preparare la rincorsa ed eseguire un nuovo attacco.
- Su free-ball – cioè nelle occasioni in cui l'avversario non è in grado di eseguire un attacco valido, inviando la palla in modo che possa essere rigiocata facilmente. Solo in questi casi lo schiacciatore, che non partecipa al tocco di appoggio, può preparare la rincorsa e l'attacco in modo ottimale.

Un adattamento a cui sono costretti gli attaccanti di posto 4 e posto 2 deriva dal punto di provenienza dell'alzata. Finché l'alzata proviene da vicino rete, possono eseguire la rincorsa come in tutte le altre situazioni, cioè da un punto del campo molto lontano da rete (7-9 metri) o addirittura dalle loro spalle, come accade spesso in fase di ricostruzione dopo difesa, sarebbe impensabile eseguire una rincorsa perpendicolare a rete e colpire una palla proveniente da dietro. È necessario mantenere un angolo minimo con l'alzata e allo stesso tempo eseguire la rincorsa, gli schiacciatori devono quindi uscire dal campo, molto più che nelle situazioni standard.

Tra i suoi colpi d'attacco si possono distinguere:

- Palla Super o Quick;
- Palla Cinque, equivalente alla palla Sei, ma eseguita da zona 4;
- Palla alta;
- Palla Pipe → palla di secondo tempo che ha la finalità di colpire dalla parte centrale della rete, in combinazione con un attacco veloce del centrale, senza permettere ai giocatori d'ala di raddoppiare il muro. I giocatori brasiliani anticipano sempre di più questa palla. Giba è uno degli interpreti migliori al mondo di questo tipo d'attacco: quando l'alzatore tocca la palla, lui sta già arrivando ad appoggiare il piede destro allo stacco.
- Palla Nove → palla di secondo tempo che si gioca a circa due metri e mezzo dalla linea laterale in zona 4.

5. IL CENTRALE

In generale, i centrali tendono ad essere i giocatori più alti e i più pesanti della squadra. Questo ruolo è fortemente collegato a quello del libero, che ha fatto la sua comparsa nel 1997 a seguito dei cambiamenti del regolamento. Ciò ha provocato una maggiore specializzazione dei centrali, che non devono più ricevere o difendere. Il muro, l'attacco ed il servizio diventano quindi i loro fondamentali principali, dato che in seconda linea vengono sostituiti dal libero.

I centrali giocano al centro della rete nelle loro rotazioni di prima linea, eseguendo spesso attacchi di primo tempo, cioè attacchi veloci vicino all'alzatore, sia avanti che dietro a quest'ultimo, saltando nell'esatto momento in cui viene eseguito il palleggio, causando un'incertezza maggiore nella squadra avversaria rispetto ad attacchi più lenti e risultando quindi più efficaci.

I centrali sono i giocatori con il Reach più alto, cioè sono in grado di raggiungere una maggiore altezza con la massima estensione delle braccia, e raggiungono le maggiori altezze nei salti, sia in fase di attacco che in fase di muro.

Non solo saltano più alto, ma anche più spesso di qualsiasi altro compagno di squadra in riferimento a muri ed attacchi.

Per come è concepita la pallavolo moderna, ossia basata sulla velocità del gioco, la peculiarità dell'attacco del centrale è la priorità della rapidità sulla potenza, oltre all'altezza. Questa esigenza di rapidità si riflette anche sull'anticipo della preparazione del colpo, che viene talmente enfatizzato che, al momento dello stacco dei piedi da terra, il braccio che colpirà la palla è già in posizione di caricamento.

L'azione sulla palla è costituita da un colpo di frusta, soprattutto a carico di avambraccio e mano, che determina una ridotta potenza d'attacco, ma che a sua volta garantisce la possibilità al centrale di controllare agevolmente la manualità potendo gestire una grande varietà di direzioni di colpo da sfruttare tatticamente nell'uno contro uno con l'avversario e contro il sistema muro/difesa.

L'abilità del centrale allo stacco è inoltre sottolineata dal fatto che utilizzano prevalentemente un salto di tipo reattivo, piuttosto che di potenza, ed è

caratterizzato da una spiccata verticalità: l'abilità del giocatore consiste nel controllo della verticalizzazione del salto al fine di adattare costantemente alla posizione dell'alzatore il punto di salto e il punto di impatto con la palla.

Data questa sua esigenza di anticipare la preparazione dell'attacco, risulta quindi preferibile non coinvolgerlo nel primo tocco né di ricezione né di appoggio.

Può preparare l'attacco:

- Dalla situazione di ricezione o di free-ball – il centrale non partecipa a queste azioni, proprio perché la sua unica preoccupazione deve essere quella di seguire la ricezione, anticipando il palleggiatore lungo tutta la rete per poter eseguire un attacco alto e anticipato. Un'altra difficoltà è che, in fase di ricezione non sempre si ha il tempo di eseguire una rincorsa rettilinea, visto che spesso proviene da una zona vicina alla linea laterale del campo e che invece dovendo attaccare il più centralmente possibile, si trova ad eseguire o una rincorsa semi-circolare o addirittura obliqua a rete. Vi sono tuttavia casi in cui l'avversario, eseguendo una battuta corta sulla rincorsa del centrale o nel caso in cui la sua battuta colpisca la rete e ricada dentro la zona dei tre metri, lo costringe a ricevere ed eseguire un primo tempo.
- Dopo aver partecipato ad un'azione di muro – in questi casi, il centrale può avere un doppio compito e cioè: nel caso in cui i compagni siano riusciti ad effettuare una difesa che arrivi vicino alla rete, egli ha il compito di preparare l'attacco di primo tempo anche se non ha avuto la possibilità di allontanarsi da rete per una rincorsa ottimale, attaccando così con un solo passo di rincorsa o addirittura eseguendo lo stacco da fermo. L'altro compito è quello di accertarsi chi abbia eseguito la difesa, perché nel caso sia stato l'alzatore, per convenzione, sarà lui a dover eseguire il secondo tocco di alzata per gli altri compagni.
- Su rigiocata contro il muro avversario – il centrale è uno degli uomini che, partecipando più spesso alla copertura degli altri attacchi, si trova spesso sotto rete pronto a rigiocare i palloni provenienti dal muro avversario e da qui deve poi preparare nel miglior modo possibile l'attacco in primo tempo, con o senza rincorsa.

Molti degli attacchi eseguiti dal centrale in primo tempo avvengono al centro della rete. Questo tipo di attacco può prevedere molte varianti, modificando la posizione della palla che può essere più o meno spostata verso destra o verso sinistra del centrale in attacco.

L'attacco del centrale in primo tempo vicino al palleggiatore (avanti o dietro, rispettivamente Palla Uno e Palla Due) può essere diretto verso la diagonale di posto 5 o verso quella di posto 1 con un colpo che può essere più o meno angolato. Nella pallavolo femminile l'esecuzione è leggermente rallentata rispetto alla pallavolo maschile. Un buon anticipo si ha quando il centrale è sul punto di staccare i piedi da terra ed il braccio destro è carico. In questo caso la palla deve essere colpita all'apice della traiettoria e mai nella sua fase discendente.

Nella pallavolo femminile esiste anche un primo tempo dietro, eseguito con stacco ad un piede, spostato rispetto alla posizione dell'alzatore, che viene convenzionalmente indicato con Palla B. È una tecnica che è propedeutica per l'insegnamento delle tecniche di attacco con stacco ad un piede aperte.

Un altro colpo tipico del centrale è la tesa, chiamata anche palla Sette, che consiste nello spostare il punto di attacco dal centro della rete a metà tra la zona 3 e la zona 4 del campo, a tre metri circa dal palleggiatore. Lo scopo di questo tipo di schiacciata può essere eseguire l'attacco tra il varco a muro che si trova tra i giocatori di posto 3 e posto 4, indirizzandolo verso zona 1 o verso la diagonale in zona 5.

La Palla C costituisce un'azione di primo tempo leggermente spostata avanti: per ottenere la traiettoria ottimale l'alzatore dovrà spingere la palla non in direzione assolutamente verticale, come nel caso della Palla Uno, ma con un'inclinazione in avanti che allontani il punto di impatto. Anche l'attaccante sposta leggermente la propria posizione oppure lascia passare la palla per colpirla con una direzione, a quel punto, indotta verso zona 1.

Utilizzata in stragrande maggioranza nel volley femminile è la Fast, eseguita dietro il palleggiatore in zona 2, vicino all'asta, scorrendo lungo la rete con stacco ad un solo piede ed eseguendo il colpo sulla palla con il fianco a rete. Diffusasi per ovviare alla mancanza di una palla efficace di seconda linea dalla zona 1, con questo tipo di azione si riesce ad attaccare efficacemente usando tutta la lunghezza della rete,

complicando il compito del muro avversario. Esistono differenti esempi di interpretazione:

- a. Il primo con un tempo più anticipato che prevede che l'attaccante sia in appoggio sul piede destro nel momento in cui l'alzatore tocca la palla, poi dovrà eseguire l'ultimo appoggio di sinistro che porta allo stacco. Un esempio è Simona Gioli.
- b. Il secondo prevede un tempo d'intervento un po' rallentato rispetto al precedente, l'attaccante è in appoggio sul piede sinistro e deve ancora eseguire due passi quando l'alzatrice è in contatto con la palla. Esempio di questo tipo di interpretazione sono le giocatrici cubane e statunitensi.

A differenza degli schiacciatori d'ala che utilizzano una rincorsa rettilinea, i centrali si trovano spesso ad eseguire diversi tipi diversi di rincorsa: spezzata, obliqua o semicircolare.

La rincorsa più semplice e quella che si insegna per prima è quella spezzata, che consiste in due fasi: la prima di approccio, che consente all'attaccante di posizionarsi al centro del campo fuori dai tre metri e la seconda, che consiste in una vera e propria rincorsa rettilinea e perpendicolare a rete. È anche la più semplice da eseguire, in quanto porta il centrale a trovarsi rivolto di fronte a rete; tuttavia, è anche quella che si può utilizzare meno nelle situazioni di gioco in cui la battuta sia particolarmente tesa e veloce o, quando a causa della ricezione, non si ha la possibilità di eseguire la prima fase di accentramento.

La rincorsa obliqua è la più rapida ed è quella che si utilizza in caso di ritardo, cioè quando il centrale è costretto a ricevere o quando, a causa di battute corte, il centrale non riesce ad allargarsi. Questa rincorsa obbliga l'attaccante a presentarsi di fianco alla rete e lo costringe ad attaccare principalmente verso la direzione della rincorsa e con meno efficacia nella direzione opposta.

La rincorsa a semicerchio, intermedia tra le due, è costituita da un'unica fase che permette all'attaccante di presentarsi di fronte alla rete. Tuttavia, è anche quella più difficile da eseguire e per questo è l'ultima che viene insegnata.

6. LE TENDENZE E L'EVOLUZIONE DELLA FASE D'ATTACCO NELLA PALLAVOLO MONDIALE

La dinamica, la varietà ed il livello di evoluzione della prestazione pallavolistica si caratterizzano per le continue interazioni tra le componenti: tattica, tecnica, requisiti somatici, sollecitazioni psicofisiche, filosofia di allenamento e le regole.

Questo sistema evolutivo “aperto” è stato influenzato anche dalle diverse filosofie di gioco, che costituiscono le principali differenze esistenti nella pallavolo di alto livello. Ogni singola componente contribuisce all'evoluzione globale dello sport, ognuna in modo diverso in base all'influenza dinamica che esercitano.

6.1 Le principali formazioni femminili dei Mondiali 1994

In tutte le fasi di sviluppo del gioco della pallavolo, la considerevole superiorità dell'attacco sulla difesa ha avuto, ed ha tutt'ora, un ruolo fondamentale nelle interazioni tra le varie componenti, dando il via ad innovazioni da parte di giocatori ed allenatori i cui risultati si sono visti a partire dai Campionati Mondiali del 1994. Nel 1994 l'élite mondiale del volley femminile è rappresentata dalla Nazionale Cubana, caratterizzata da un attacco estremamente potente ed un sistema di muro particolarmente aggressivo. Nel sistema tradizionale 4:2, le due alzatrici hanno dimostrato un palleggio d'alta qualità e, allo stesso tempo, un gioco offensivo efficace. A seguire Cuba, in un secondo gruppo di livello, sono Brasile e Russia.

La formazione brasiliana è l'unica squadra ad utilizzare un sistema pienamente offensivo sia in fase di cambio palla che in fase punto. Insieme alla potenza e grande varietà delle combinazioni d'attacco, le brasiliane sfruttano la loro possibilità di attaccare da seconda linea. Si può dire che già dai Mondiali '94 il gioco brasiliano contiene tutte le caratteristiche della pallavolo moderna, con grande influenza anche da parte del gioco maschile.

La Russia mantiene la sua filosofia tipica e si concentra sulla formula “razionalità, potenza e statura contro varietà, velocità e variabilità tecnico-tattica”. Il gioco russo si contraddistingue per l'uso massiccio della palla alta da prima e da seconda linea,

il muro estremamente aggressivo ed atletico, l'esecuzione sistematica della battuta in salto e la ricezione perfetta, eseguita sia con due che con tre giocatrici.

Un gruppo più ampio dopo le brasiliane e le russe, è composto da Corea, Germania, USA, Giappone e Cina.

La Corea fa parte delle quattro squadre più forti del mondo ed è il principale rappresentante del tipico gioco asiatico, basato su velocità e variabilità delle azioni, garantite da molti attacchi di primo tempo. Malgrado il buon risultato ottenuto dalla formazione coreana, si sono evidenziati dei limiti a questo stile di gioco: l'efficacia del gioco d'attacco veloce – primo tempo avanti e dietro l'alzatrice, palla spinta alle ali – non può compensare gravi svantaggi nei confronti dell'attacco di palla alta dai lati e dalla seconda linea.

Anche Germania e Stati Uniti hanno raggiunto posizioni di rilievo. Le principali caratteristiche del gioco tedesco sono l'efficace attacco dalle ali e l'attacco di primo tempo da zona 2 e 3, mentre in generale le statunitensi tendono più verso un gioco d'attacco completo come quello brasiliano, con l'integrazione dell'attacco da seconda linea. Tuttavia, entrambe hanno avuto problemi nell'attacco da zona 4.

6.2 Tendenze evolutive e caratteristiche tecnico-tattiche ai Mondiali '94

Le caratteristiche ed il rendimento delle alzatrici sono strettamente legate al modello di gioco adottato dalle squadre, per cui risulta difficile distinguere una tendenza generale. Indipendentemente però dalle caratteristiche della costruzione di gioco, legate alla maniera in cui gioca la squadra, è possibile ricavare alcuni orientamenti generali.

Costruzione del gioco

- ➔ Il sistema 5:1 viene adottato da tutte le squadre, eccetto Cuba.
- ➔ Esecuzione precisa della palla alta, insieme all'importanza dell'attacco dalle ali, è uno dei requisiti basilari richiesti ad ogni giocatrice.
- ➔ La struttura delle alzate varia all'interno dell'intervallo "successo ottenuto per la rapidità dell'alzata e dell'attacco – successo ottenuto grazie all'alzata lenta, utilizzando quindi la capacità di salto e la finalizzazione variabile dell'attacco".

- ➔ Se si preferisce sfruttare il potenziale individuale (nel senso dell'altezza a cui veniva colpita la palla, della potenza e della variabilità del colpo) e la cooperazione tra palleggiatrice ed attaccante, viene utilizzata più frequentemente la palla alta. Questo si verifica anche nelle situazioni difficili, in cui la scelta di un secondo tempo o di una palla alta gestibile è preferibile al rischio presentato da un primo tempo.
- ➔ Gli attacchi di primo tempo – palla tesa in zona 3, palla stretta avanti e dietro alla palleggiatrice, palla tesa dietro con stacco ad un piede – restano parte integrante ed efficace dell'attacco in combinazione.
- ➔ L'attacco da seconda linea nelle combinazioni offensive, con altezza di palla uguale al secondo tempo a rete, è diventato una componente fissa del gioco d'attacco sia in fase di cambio palla che in fase di punto.

Attacco

- ➔ A seconda delle loro filosofie di gioco, le squadre hanno avuto modi diversi di combinare il loro attacco: in combinazione, integrando l'attacco da seconda linea con la combinazione, con palla alta in prima e in seconda linea.
- ➔ Benché esistesse un'ampia gamma di combinazioni possibili, non sono state usate più di tre o quattro soluzioni tipiche per ogni rotazione.
- ➔ L'importanza dell'attacco dalla seconda linea continua ad aumentare: l'alternanza tra prima e seconda linea durante azioni prolungate si è dimostrata essere una tattica offensiva efficace.
- ➔ Per avere un contrattacco efficace, sono fattori determinanti: la potenza, la varietà dell'attacco da zona 4 e da seconda linea.

Altri punti di interesse nel gioco d'attacco ai Mondiali del 1994 sono:

- La formazione coreana sfrutta la doppia sostituzione per mantenere i tre attaccanti in prima linea;
- Brasile, USA, Corea e Giappone sfruttano il doppio primo tempo come combinazione di particolare efficacia per mettere in difficoltà il muro avversario;
- Le giocatrici mancine del Giappone tendono a sfruttare l'attacco verso sinistra con stacco ad un piede;

- Negli schemi di attacco, in tutte le zone di attacco può risultare necessario eseguire lo spostamento per attaccare immediatamente dopo la ricezione del servizio;
- Se diverse giocatrici sanno attaccare in primo tempo, le opzioni per le combinazioni d'attacco moltiplicano. Ne è un esempio il Brasile;
- Come alternativa all'attacco di palla alta dai lati, alcune squadre come Corea e Cuba terminano l'attacco con una mezza al centro.

Ai XII Mondiali femminili di pallavolo in Brasile si sono viste diverse maniere per raggiungere risultati di alto livello. La pallavolo femminile ha fornito di sé l'immagine di uno sport estremamente vivo ed attraente, mettendo in mostra un insieme vario di tecnica, tattica, atleticità e psicologia, oltre a rendere il confronto tra tutte le squadre molto esplosivo.

Guardando indietro a Praga 1986, Seul 1988 e Pechino 1990, le qualità delle maggiori squadre possono essere riassunte come segue:

- Attaccanti d'ala potenti e decisivi;
- Muro alto ed aggressivo;
- Sistema pienamente offensivo sia per la fase di cambio palla che per la fase punto;
- Controllo di tutte le altre capacità ed abilità ad alto livello con l'obiettivo principale di fornire supporto ottimale per un gioco a rete variabile e potente.

6.3 Le migliori squadre femminili: Cuba

La formazione di Cuba è rimasta pressoché invariata dal 1992 e lo stesso vale per lo stile di gioco.

La squadra cubana è l'unica che gioca con due universali in possesso di buone capacità in attacco, mettendola in condizione di dominare a livello internazionale. Ad Atlanta 1996 non si è rivelata essere una formazione così superiore alle altre come in passato; tuttavia, ancora una volta la superiorità fisica ha fatto la differenza – elevazione e potenza in attacco, muro coordinato, compatto ed aggressivo – senza

applicare attacco da seconda linea e servizio in salto, che rappresentano le più moderne armi offensive.

La battuta float è potente, lunga e tesa e viene eseguita da lontano rispetto alla linea di fondo campo.

Cuba riceve a quattro, con due ricevitrici principali. Le giocatrici di seconda linea si posizionano più arretrate e ricevono la maggior parte dei palloni.

In fase di ricezione, le cubane giocano abbastanza veloce: palle alte in zona 4, mezza al centro e palle per l'universale in zona 2 che raggiungono un metro di altezza sopra la rete, ma che possono anche essere primi tempi o incroci in zona 3.

In caso di azioni più lunghe, gli attacchi da zona 3 vengono conclusi con secondi tempi e anche con palle alte. Da questa zona gli attacchi sono eseguiti da una grande altezza e con direzioni molto variate. Gli attacchi con stacco ad un piede dietro la palleggiatrice, invece, vengono eseguiti molto di rado.

Si può dire, quindi, che l'attacco è organizzato secondo una grande specializzazione per zone, adattandosi in modo efficace alle caratteristiche individuali delle giocatrici.

Le cubane affrontano gli attacchi avversari su palla alta e secondi tempi con un muro a due alto, invadente, molto compatto ed efficace nell'ottenere punti diretti. L'unico modo per creare problemi a questo tipo di muro è attaccare in combinazione, specialmente con attacchi con stacco ad un piede ed attacchi da seconda linea.

La difesa a terra è organizzata con zona 6 arretrata, copertura del pallonetto di competenza della giocatrice di seconda linea laterale. Le universali difendono sempre in zona 1, mentre la terza di rete resta dentro i tre metri e si orienta verso il muro, creando due linee di difesa. In caso di attacchi da seconda linea, la terza di rete copre il pallonetto e c'è una difesa lunga di tre giocatrici.

6.4 L'evoluzione del volley femminile: Atlanta 1996

Mentre la pallavolo femminile viene dominata da Cuba con le vittorie schiaccianti dei Giochi Olimpici del 1992 e dei Mondiali del 1994, a partire dalle Olimpiadi di Atlanta nel 1996 la situazione comincia a cambiare: le cubane non hanno più un

predominio assoluto e solitario, ma entrano a far parte di un gruppo di squadre che comprende anche Cina, Brasile e Russia.

Altre formazioni come Olanda, Germania, Italia, Corea, USA, Giappone, Croazia, Repubblica Ceca e Bulgaria cominciano a dimostrare un progressivo e costante miglioramento, che dipende dalle filosofie di gioco che seguono le tendenze internazionali.

In quegli anni Cuba ha dimostrato la sua superiorità con un gioco estremamente potente che coinvolge tutte e tre le giocatrici di prima linea. Grazie al sistema 4:2 tradizionale, le cubane si sono differenziate da altre per l'efficace combinazione di giocatrici e potenziale d'attacco. Nonostante, però, abbia mantenuto un altissimo livello per tanti anni, nessun'altra squadra ha tentato di seguire il modello cubano. Ad Atlanta, la Cina ha soppiantato la Corea come principale rappresentante del sistema di gioco asiatico, basato su velocità e variabilità delle azioni, garantite da molti attacchi di primo tempo. Le capacità individuali ed il potenziale di squadra sono caratterizzati da importanti prerequisiti coordinativi, dall'abilità difensiva e dall'alta concentrazione applicata alla gestione della palla, solide basi per un compatto lavoro di squadra. La squadra cinese ha saputo dimostrare la validità della filosofia di gioco asiatica quando i compiti specifici individuali e collettivi sono stati realizzati perfettamente e gli svantaggi fisici contenuti al minimo.

Il Brasile continua con il suo stile di gioco: sistema d'attacco totale sia in fase di cambio palla sia in fase di punto, con una notevole preferenza per attacchi veloci di primo e secondo tempo e con l'utilizzo della seconda linea ad integrare la combinazione offensiva. Questa filosofia viene già considerata a fine anni Novanta come una direzione di tendenza da seguire per l'evoluzione della pallavolo femminile.

Anche la Russia continua con la sua filosofia di gioco, le cui caratteristiche principali rimangono l'attacco di palla alta da prima e da seconda linea (anche su ricezioni perfette), muro molto atletico ed invadente, talvolta anche con tre giocatrici, e da servizi in salto non molto efficaci. La forte specializzazione trova espressione nelle formazioni di ricezione, in cui le due giocatrici di seconda linea si gestiscono la maggior parte del carico, permettendo anche l'utilizzo di primi tempi con il centrale di prima linea.

6.5 Organizzazione del gioco nella fase di cambio palla ad Atlanta '96

Alle Olimpiadi del 1996 ad Atlanta, le prime quattro squadre hanno organizzato le loro ricezioni in modo differente, ma nei confronti diretti è risultato comunque esserci un grosso equilibrio nella prestazione della ricezione. Indipendentemente dai modelli utilizzati, tutte le giocatrici si sono trovate nella posizione che ha permesso loro di poter ricevere il servizio ed in seguito di poter utilizzare tutte le possibilità tattiche dell'attacco di primo tempo.

Il gioco offensivo è comunque composto da proporzioni variabili di attacchi in combinazione di primo o secondo tempo, con palla alta e da seconda linea.

Cuba ha fatto a meno dell'attacco da seconda ed ha organizzato il proprio gioco offensivo suddividendolo secondo una proporzione "normale" di circa il 70% di attacchi in combinazione e del 30% di palla alta. La proporzione iniziale è rimasta simile nel 1996, ma il miglior rendimento in ricezione ha reso possibile una maggior proporzione di attacchi in combinazione efficaci.

Per la Russia la proporzione di distribuzione tra le tre aree si è mantenuta costante. A differenziare la nazionale russa dalle altre è l'ampio utilizzo degli attacchi su palla alta, che a partire dal 1996 ha lasciato spazio anche all'attacco in combinazione e da seconda linea.

La distribuzione ben bilanciata di Brasile e USA indica una tendenza verso un sistema offensivo totale, con marcata integrazione dell'attacco da seconda linea.

Il Brasile ha potuto espandere in senso qualitativo questa modalità di distribuzione del gioco attraverso il rafforzamento del gioco in combinazione e l'utilizzo razionale dell'attacco da seconda linea.

Le squadre che perseguono una pallavolo basata sulla potenza hanno determinato una tendenza evolutiva per quanto riguarda il gioco offensivo. Cina e Corea hanno dimostrato che è possibile mantenersi ad alto livello se si è particolarmente forti nel gioco veloce.

Nel periodo che va dalle Olimpiadi del 1992 ad Atlanta 1996, l'attacco da seconda linea si è sempre posto come solida componente del gioco offensivo di tutte le squadre, anche se rappresenta dall'1 al 20% della distribuzione totale.

Le squadre forti fisicamente sono in condizione di mantenere una percentuale di palle vincenti di circa il 50% su palla alta, contro muri a due o tre. Questa capacità determina la differenza tra il loro rendimento e quello delle altre squadre – ad esempio, la Germania ha ottenuto una percentuale del 32% delle palle vincenti e del 17% di errori. La Russia punta molto su questo tipo di attacco e perciò possiede in questo qualcosa in più delle altre squadre, ma non riesce, globalmente, ad esprimere la prestazione migliore in attacco.

Cuba è molto forte nel gioco di primo e secondo tempo, ma preferisce utilizzare il secondo tempo ed una modalità di gioco che non è orientata verso l'assoluta velocità.

Cina dà molta importanza al gioco in combinazione e lo mette in pratica con la percentuale di errore più bassa. La percentuale media di palle vincenti della Cina e quella di errori del Brasile confermano la tesi che sostiene un miglioramento del muro contro attacchi in combinazione nella pallavolo femminile.

La Russia dà un'idea delle proprie potenzialità nell'attacco di primo tempo, ma non le esprime in termini quantitativi. Esprime invece un attacco da seconda linea con pochi errori, ma che non ottiene un decisivo vantaggio. Al contrario, per il Brasile questo tipo di attacco rappresenta una componente efficace del proprio sistema offensivo.

Generalmente, si può notare quanto poco sia utilizzata la combinazione d'incrocio avanti alla palleggiatrice. Molto più spesso, gli schemi di attacco vengono eseguiti dalle estremità della rete per cercare di aggirare il muro avversario, naturalmente sempre in collegamento con un primo tempo in zona 3.

Ulteriori annotazioni sul gioco offensivo rimangono le stesse riscontrate nel 1994:

- Doppia sostituzione utilizzata per mantenere l'attacco a tre in prima linea o per rafforzare il muro;
- Possibilità di utilizzare un doppio primo tempo come variante efficace alle combinazioni di attacco in primo-secondo tempo;
- Attacchi "slide" verso sinistra o attacchi di primo tempo in zona 2 da parte delle giocatrici mancine.

6.6 Organizzazione del gioco nella fase punto ad Atlanta '96

Per l'acquisizione del punto, assume un importante significato l'utilizzo di un gioco offensivo totale, che possieda un alto grado di efficacia.

Fra la palla alta ed attacco in combinazione, la proporzione propende in genere a favore della prima. La grande importanza dell'attacco da zona 4 per il conseguimento dei punti ed il raggiungimento della vittoria diviene chiara.

Il buon livello della difesa a terra porta come conseguenza ad un'organizzazione del contrattacco con un'alta percentuale di attacchi in combinazione. Rispetto al 1994, la palla alta tende a costituire una crescente proporzione di attacchi.

Mentre nel 1992 l'attacco da seconda linea veniva utilizzato da tutte e quattro le prime squadre delle Olimpiadi, nel 1994 e nel 1996 soltanto Brasile e Russia – rispettivamente integrandolo nelle combinazioni e prettamente come palla alta – l'hanno adottata come componente importante del gioco offensivo.

Ad Atlanta, i requisiti fondamentali specifici dell'alzatrice diventano dunque:

- Palla alta in zona 4 precisa, dalle diverse zone del campo, come prerequisito base per tutti i ruoli;
- Saper prendere una decisione vantaggiosa riguardo uno schema offensivo sicuro e chiaro o un attacco veloce, in base alle qualità della difesa e alle possibilità di posizionamento delle attaccanti: primo tempo nelle situazioni di palla facile, secondo tempo in prima e in seconda linea in condizioni meno ottimali, spostamento dell'attacco con diversi tipi di palla, passaggio dalla distribuzione dei palloni verso la prima o la seconda linea nel corso del gioco, attacco veloce o semplice dopo una copertura d'attacco, palla alta per la seconda linea.

La porzione maggiore fra tutti i punti guadagnati proviene dal contrattacco.

Cuba ottiene un'efficacia nel contrattacco soprattutto grazie all'attacco su palla alta e in secondo tempo, rispettivamente da zona 4 e 3. Le palle alte e le palle mezze da zona 3 possono difficilmente essere recuperate dalla difesa avversaria, grazie all'altezza, alla potenza e alla varietà dei colpi in attacco.

La Cina è svantaggiata per quello che riguarda il gioco di palla alta, che viene però controbilanciato da un ottimo rendimento nel gioco in combinazione (di primo e

secondo tempo). Il fulmineo passaggio da difesa e contrattacco e la varietà nelle combinazioni costituiscono la peculiarità del suo gioco.

Nel sistema offensivo totale, il Brasile si presenta ben dotato sia su palla alta che sul contrattacco in combinazione. Nonostante costituiscano il 25% del totale, i contrattacchi dalla seconda linea non costituiscono un'arma efficace.

Per quel che riguarda la Russia, anche l'attacco da palla alta non raggiunge un'efficacia convincente, ed entrambe i tipi di attacco sono sullo stesso piano – rappresentano il 75% di tutti i contrattacchi.

6.7 Rendimento e profilo tecnico delle attaccanti di zona 4 ad Atlanta '96

Il 65-97% di tutti gli attacchi vengono conclusi mediante palle alte o spinte verso le ali, con variazioni considerevoli delle alzate in termini di altezza e di velocità.

Nel caso delle brasiliane e russe, il profilo tecnico, limitato strettamente e legato alla propria posizione di gioco, si è allargato con la necessità di attaccare dalla seconda linea – con le giocatrici più importanti che hanno eseguito il 25% di tutti gli attacchi di squadra.

Le giocatrici russe sono molto efficaci nell'attacco da zona 2 e 3, anche se con una bassa porzione di secondi tempi.

6.8 Rendimento e profilo tecnico delle opposte ad Atlanta '96

Per tutte le giocatrici opposte gli attacchi su palla costituiscono il 17-42% del totale. Per l'opposta brasiliana Cunha, l'attenzione è rivolta soprattutto verso il secondo tempo e la seconda linea (79% di tutti gli attacchi). Un rendimento scarso da seconda linea limita, però, l'efficacia totale.

La cinese Cui è una tipica attaccante che gestisce egualmente bene sia il primo che il secondo tempo (74% di tutti gli attacchi).

La russa Batoukhtina esegue una palla alta praticamente uguale ad un secondo tempo – 82% degli attacchi – con il quale si unisce un collegamento molto forte alla posizione di gioco.

Nella struttura 4:2 di Cuba, Costa e O'Farrill sono due opposte intercambiabili fra loro e domina chiaramente l'esecuzione del secondo tempo da zona 2 (80-100%).

6.9 Rendimento e profilo tecnico delle centrali ad Atlanta '96

Le centrali sono sottoposte a richieste molto elevate sul piano fisico – specialmente in rapidità – dovendo soddisfare i compiti legati al muro ed all'attacco di primo tempo. In caso di scambi prolungati, queste giocatrici devono disporre di un senso dell'orientamento molto buono e di capacità di spostamento tali da potersi adattare all'organizzazione del contrattacco, assecondando la situazione che si verifica.

Tra le centrali cinesi e brasiliane, il primo tempo domina fortemente.

La Wang (Cina) esegue in ugual modo anche il secondo tempo, soprattutto dietro la palleggiatrice, che rappresenta un punto di forza anche delle giocatrici di Cuba. Tipica per le cubane è una palla molto alta in zona 3 (25% di tutti gli attacchi), garantendo loro un gioco molto aggressivo, che concede poche possibilità alla difesa avversaria.

La centrale russa Tichtschenko è estremamente specializzata, in quanto utilizza un attacco di primo tempo con stacco ad un piede da diverse posizioni dietro la palleggiatrice per una percentuale che arriva fino all'80% dei casi.

In genere i profili caratteristici individuali delle centrali sono determinati da un'accentuazione differenziata degli attacchi in primo e secondo tempo. L'azione fortemente specializzata di una giocatrice russa ed il compito di attaccare la palla alta delle cubane dimostra la possibilità di variazione principali all'interno del profilo tecnico generale della centrale.

6.10 Le migliori squadre femminili: la Cina

Il gioco cinese, come già spiegato in precedenza, si basa in gran parte sulla velocità e si distingue per un'applicazione dei fondamentali precisa nonché flessibile, adattandosi alla situazione specifica. Questa caratteristica, unita ad un gioco offensivo molto vario, è parte integrante di un approccio tendente a compensare la carenza di statura rispetto ad altre formazioni.

La ricezione viene effettuata con tre o quattro giocatrici. In tutte le rotazioni in cui si riceve a quattro, una giocatrice assume una posizione centrale in campo. Le altre giocatrici hanno posizioni tali da seguire una configurazione simile alla ricezione a W. Ciò costituisce un presupposto per la costruzione di un gioco d'attacco veloce e

difficile da leggere, con grande varietà, sia nel senso del tipo della combinazione, sia come repertorio di colpi.

Nell'eventualità che siano costrette a ricorrere alla palla alta in zona 4, le cinesi hanno palesato delle difficoltà alla lunga nell'ottenere colpi vincenti. La possibile alternativa dell'attacco da seconda linea fa parte del repertorio, ma non è stata utilizzata sistematicamente ad Atlanta.

Le centrali Wu, Lai e Wang eseguono soprattutto l'attacco in scorrimento dietro la palleggiatrice, particolarmente in fase di cambio palla ed in caso di buona ricezione. Nelle situazioni difficili queste giocatrici vengono spesso utilizzate come finte. Il contrattacco viene principalmente svolto, con la centrale, mediante il primo tempo davanti alla palleggiatrice, attraverso un passaggio estremamente rapido dalla situazione di muro/difesa al contrattacco.

A causa della statura delle giocatrici, il muro ai lati non è molto alto. Questi svantaggi però sono compensati da una buona tecnica ed una perfetta scelta di tempo. Grazie ad una notevole velocità del centrale, spesso è possibile formare un efficace muro a due.

Nella difesa a terra, caratteristica valida nel gioco cinese, la copertura del pallonetto viene affidata alla giocatrice corrispondente a muro, mentre la giocatrice in posto 6 si sposta verso il lato da cui viene attaccata la palla. La difesa è molto forte nel contrapporsi ai colpi "tattici" e trae profitto dalla straordinaria coordinazione fra la capacità di spostamento e padronanza della tecnica in tutti i tipi di interventi difensivi. I problemi nel difendere schiacciate forti che passano sopra al muro sono tuttavia palesi e potrebbero costituire l'unica carenza in un sistema altrimenti perfetto. Sugli attacchi da seconda linea e quelli di primo tempo con muro a uno, il comportamento della difesa è simile a quello delle altre squadre.

6.11 Le migliori squadre femminili: il Brasile

Il gioco brasiliano, invece, combina una ricezione precisa e flessibile, un comportamento difensivo molto efficiente, un muro aggressivo (anche a tre), attacchi potenti e variati, che si possono comparare a quelli cubani, un gioco di combinazione esemplare, con l'incorporazione dell'attacco da seconda linea ed una tattica di battuta potente, con un utilizzo sistematico della battuta in salto.

La ricezione è eseguita con tre giocatrici in tutte le rotazioni. Una tecnica di ricezione frontale e laterale ben controllata dà il via ad un gioco veloce. C'è una tendenza d'attacco in secondo tempo da seconda linea come parte integrante delle combinazioni. In una situazione di attacco/difesa stabile, il gioco veloce in combinazione è mantenuto. In situazioni difficili le palle medio-alte per la seconda linea appartengono al normale repertorio d'attacco. I palloni spinti all'ala sono utilizzati come nelle squadre asiatiche, ma con una velocità media, per sfruttare al massimo il potenziale di elevazione dell'attaccante. Efficace risulta essere anche l'attacco di primo tempo da zona 2, con una rincorsa molto "tagliata" dall'esterno di Cunha.

Disponendo di tre o quattro attaccanti in grado di attaccare il primo tempo, le combinazioni offensive sono iniziate con il doppio primo tempo, che insieme alla palla spinta in zona 4 e la seconda linea da zona 1, crea una strategia d'attacco molto efficiente.

La conclusione dell'attacco è marcatamente aggressiva, praticamente senza piazzate o pallonetti. Gli attacchi su palla alta da zona 4 sono per la maggior parte schiacciate forti, ma con molte varianti più o meno efficaci.

La squadra brasiliana ha dimostrato un'ottima prestazione a muro, applicando il più possibile su tutte e tre le zone a rete il muro a tre. Solitamente è la giocatrice che si trova dietro al muro la responsabile della difesa del pallonetto, ma, a seconda della situazione, la terza di rete può aiutare.

7. IL SISTEMA DI ATTACCO: OGGI

Ad oggi il sistema d'attacco continua ad evolversi: rispetto al passato, l'opposta in generale ha acquisito, a "discapito" delle schiacciatrici-ricevitrici, un ruolo sempre più importante nella conclusione delle azioni, sia da prima linea, in particolare con la sua specializzazione nell'attacco da zona 2, sia da seconda linea, variando la posizione degli attacchi da zona 1 ad una zona intermedia tra 1 e 6.

A riprova di ciò, i dati rilevati da un'analisi delle combinazioni d'attacco utilizzate durante otto gare delle Volleyball Nations League (VNL) del 2023 dimostrano che le migliori formazioni ricercano spesso l'attacco delle loro opposte oppure delle schiacciatrici-ricevitrici e meno quello delle loro centrali.

Analizzando, quindi, le combinazioni offensive si può osservare che, in fase di cambio palla:

- ➔ La TURCHIA ha utilizzato più frequentemente attacchi veloci in zona 4 e zona 2, seguiti da attacchi delle centrali con palla 1 e Fast, insieme ad attacchi di palla alta in zona 4 e palloni spinti in zona 1 e Pipe.
- ➔ La CINA ed il GIAPPONE hanno continuato a seguire lo stile di gioco asiatico, utilizzando palloni spinti in zona 4 e 2, palla 1, palla 7 e Fast con le centrali, ed in caso di difficoltà in ricezione, utilizzando alzate alte ai lati.
- ➔ La POLONIA ha preferito palloni spinti in zona 4, palla 1 e palla 7 in centro, alzate veloci in zona 2 e zona 1.
- ➔ Gli STATI UNITI hanno sfruttato attacchi veloci ed alzate alte in zona 4, palloni spinti in zona 2 e, con le centrali, hanno preferito attacchi di primo tempo come la Fast, la palla 1 e la palla 7.
- ➔ La SERBIA, seconda classificata agli Europei 2023, ha attaccato con palloni spinti in zona 4 e zona 2, veloci con i centrali con palla 1, palla 7 e Fast, e palloni più alti in zona 4 in caso di difficoltà in ricezione.
- ➔ Il BRASILE, seguendo il proprio modello di attacco totale, ha giocato con palloni veloci in zona 4 e zona 2, palla 7, palla 1 e Fast con le proprie centrali, ma anche con attacchi da seconda linea da zona 1 e da zona 6.

- ➔ Anche l'ITALIA ha utilizzato principalmente attacchi veloci in zona 4 e zona 2, palla 1 e Fast con le centrali, ed attacchi in seconda linea da zona 1 e da zona 6.

In fase di contrattacco, invece:

- ➔ La TURCHIA ha sfruttato maggiormente gli attacchi vicino alle asticelle della rete con palloni alti e spinti in zona 4 e zona 2, ma anche con seconde linee da zona 1, più o meno veloci.
- ➔ La CINA ed il GIAPPONE hanno preferito alzate ai lati del campo in zona 4 e zona 2, sia spinte che alte, sfruttando anche la Pipe da zona 6 e la palla 1 e 7 con la centrale.
- ➔ La POLONIA ha attaccato con palloni più o meno veloci da zona 4 e zona 2, con palla 1 delle centrali, ma anche con attacchi da seconda linea da zona 1.
- ➔ Gli STATI UNITI hanno utilizzato attacchi dai lati del campo in zona 4 e zona 2, così come Pipe da zona 6 ed attacchi da zona 1, sfruttando meno le proprie centrali con poche Fast e palle 7.
- ➔ La SERBIA ha utilizzato principalmente le proprie opposte e schiacciatrici-ricevitrici con alzate alte e spinte in zona 4, zona 2 e zona 1, oltre alla Pipe, e molto meno le proprie centrali con delle Fast.
- ➔ Il BRASILE ha sfruttato particolarmente attacchi da zona 4 e zona 2 più o meno veloci, insieme ad attacchi in Pipe da zona 6 e da zona 1.
- ➔ L'ITALIA ha giocato con palloni alti o attacchi veloci in zona 4 e zona 2, da seconda linea con Pipe e con palloni spinti in zona 1, sfruttando poco le proprie centrali con veloci avanti (palla 1).

Un'altra osservazione che si può fare è che, attualmente, gli allenatori continuano ad utilizzare spesso la doppia sostituzione: dopo il turno di servizio dell'opposta, entra al suo posto un'alzatrice, mentre al posto della palleggiatrice titolare, entra un'altra opposta. Questa permette quindi di mantenere in prima linea un attacco con tre giocatrici e di sfruttare il loro muro – spesso più alto. Sempre agli Europei 2023, la Nazionale Italiana ha utilizzato questa tecnica, mantenendo in campo entrambe le opposte durante la fase di servizio, in modo da sfruttare la potenza delle due

attaccanti sia in servizio che in attacco, improvvisando alzatrice la schiacciatrice-ricevitrice in zona 6.

In conclusione, si può dire che il gioco delle squadre Nazionali femminili ha subito l'influenza soprattutto da parte del modello di attacco del Brasile, con il suo sistema offensivo totale, ma anche da parte dello stile di gioco asiatico: le azioni si sono fatte molto più veloci, si sfruttano di più primi o secondi tempi e sempre più spesso si attaccano palloni veloci con le opposte e le schiacciatrici vicino alle asticelle della rete per evitare il muro avversario. Le centrali vengono spesso mandate in Fast quando l'opposta si trova in zona 1, sfruttando tutta la lunghezza della rete con palloni di lunghezza differente, oppure si ritrovano ad attaccare alzate veloci anticipate vicino alla alzatrice. Questo ruolo ha subito un forte cambiamento insieme all'evoluzione del gioco: quando il primo tocco lo permette, che sia in fase di cambio palla o in fase di punto, la palleggiatrice cerca di sfruttare al massimo i movimenti delle sue centrali a rete, che sia attraverso finte per smarcare le altre attaccanti o per alzare loro il pallone.

BIBLIOGRAFIA

- Moretti M. – Paolini M., LA SCHIACCIATA E I COLPI D'ATTACCO, Calzetti e Mariucci, 2012
- Mencarelli M., LE GUIDE DELLA PALLAVOLO – MANUALE ALLIEVO-ALLENATORE PRIMO LIVELLO GIOVANILE, Calzetti e Mariucci, 2012
- Marchetti M., LA PALLAVOLO DALLA A1 ALLA Z – GUIDA TECNICA PROGRESSIVA PER GLI ALLENATORI, Calzetti & Mariucci Editori, 2020
- Pozzi A., IL GRANDE LIBRO DEL VOLLEY – TUTTO SUI FONDAMENTALI, RUOLI, SISTEMI DI GIOCO, PREPARAZIONE FISICA E ANALISI DELLA GARA, Erika Editrice, 2005
- YING-CHENG AND CHEN-FU HUANG, KINEMATICAL ANALYSIS OF FEMALE VOLLEYBALL SPIKE, NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY, TAIPEI, TAIWAN, 2008
- MILLÁN-SÁNCHEZ, A., MORANTE, J.C., & UREÑA, A., The middle blocker in volleyball: A systematic review, Journal of Human Sport and Exercise, 14(1), 24-46, 2019
- M. Mencarelli & M. Paolini, I RUOLI DELLA PALLAVOLO MASCHILE E FEMMINILE, TECNICA E DIDATTICA SPECIFICA DEL CENTRALE, Calzetti & Mariucci editori, 2008
- DR. BERTHOLD FROEHNER/PETER MURPHY, TENDENZE OSSERVATE AI CAMPIONATI MONDIALI FEMMINILI DEL 1994, RACCOLTA INTERNATIONAL VELLEYTECH, 1995
- DR. BERTHOLD FRÖHNER, 100 ANNI DI PALLAVOLO, RACCOLTA INTERNATIONAL VELLEYTECH 1995
- Berthold Fröhner, LE MIGLIORI SQUADRE FEMMINILI (1) – CUBA, RACCOLTA INTERNATIONAL VOLLEYTECH 1996
- Berthold Fröhner, TENDENZE NELLA PALLAVOLO FEMMINILE, THE COACH, 1997

- Berthold Fröhner, SELEZIONE DI ASPETTI EVOLUTIVI NELLA PALLAVOLO FEMMINILE, THE COACH, 1997
- Berthold Fröhner, IL RENDIMENTO ED IL PROFILO TECNICO DELLE MIGLIORI GIOCATRICI AD ATLANTA, THE COACH, 1997
- Berthold Fröhner, LE MIGLIORI SQUADRE FEMMINILI: LA CINA, THE COACH, 1997
- Berthold Fröhner e Bernd Zimmermann, LE MIGLIORI SQUADRE DEL MONDO, 3° PARTE: JUGOSLAVIA (MASCHILE) E BRASILE (FEMMINILE), THE COACH, 1997

RINGRAZIAMENTI

Infine, vorrei dedicare questo spazio a tutte le persone che hanno reso possibile raggiungere questo traguardo per me.

In primis, vorrei ringraziare i professori Luigi Schiavon e Giovanni Galesso, che con disponibilità e gentilezza hanno aiutato nella stesura di questo elaborato.

Un grazie va ai miei genitori che, grazie ai loro sforzi e sacrifici, hanno reso possibile l'intrapresa di questo percorso e continuano tutt'ora a permettermi di inseguire i miei sogni.

Ringrazio poi le donne della mia famiglia: mia sorella Giulia che, senza saperlo, è sempre stata la mia complice e la mia roccia; mia nonna Lucia, che costantemente mi incita e mi aiuta a dare il meglio di me; mia mamma Romina, che ai miei occhi rimarrà sempre la donna più forte del mondo.

Grazie a Nicole, la mia migliore amica, la mia seconda sorella, che mi ha spronato e supportato fin da quando ci siamo conosciute, che mi ha aiutato a superare i periodi più bui regalandomi momenti di luce, tante risate e spensieratezza.

Uno spazio voglio dedicarlo anche alle ragazze della mia squadra di pallavolo, le "TrediC", che sono diventate la mia seconda famiglia ed ogni giorno mi riempiono il cuore di gioia.

Il mio pensiero, così come questo lavoro, va ai miei angeli custodi: mio nonno e le mie bisnonne. Avrei voluto avervi in prima fila a vedermi raggiungere questa tappa fondamentale della mia vita... spero, ovunque voi siate, che siate fieri di me e della persona che sono diventata.

Dulcis in fundo, vorrei ringraziare me stessa. A te che, qualunque cosa accada, non molli mai, che non ti lasci abbattere dalle sfide che la vita ti scaglia addosso.

Se ogni tanto credi di non potercela fare, voltati: ce l'hai fatta una volta, puoi riuscirci di nuovo.

E ricorda sempre il tuo motto: “Un guerriero non può abbassare la testa, altrimenti perde di vista l'orizzonte dei suoi sogni”!