

# Manuale Top Volley



**Libretto Tecnico**

## Prima Parte

# LA SQUADRA

Tra i numerosi compiti di un allenatore di alto livello, una di esse è di saper selezionare i giocatori in funzione delle loro qualità tecniche e fisiche ma anche in funzione della evoluzione che il volley conosce da alcuni anni. Si tratta di una proiezione nell'avvenire.

a) Per un allenatore è importante costituire una squadra in cui i giocatori sono complementari, come testimonia l'allenatore del BRASILE, campione del mondo. Nella sua intervista, Bernardo REZENDE spiega il successo della sua squadra più con il suo valore collettivo che con le individualità che la compongono.

b) Per il Brasile, come per altre squadre meno forti fisicamente, la velocità, i cambiamenti di ritmo, l'aggressività al servizio sono dei fattori primordiali della performance. Ciascuna squadra, come ricorda il suo collega argentino Carlos GETZELVITCH, deve utilizzare la meglio i suoi giocatori, «così tre giocatori come CONTE, ELGUETA e MILINKOVIC si dividono differenti compiti a rete, alternando le posizioni a rete e alle ali».

c) La concentrazione dei giocatori deve essere mantenuta dall'inizio alla fine, poiché come tutti gli allenatori intervistati lo sottolineano, un punto può fare vincere o perdere un set, e alcuni punti sono sufficienti per vincere o perdere un match. Le attitudini mentali fanno parte dei criteri di selezione.

d) «Tutto è diventato molto rapido, bisogna preparare le cose in anticipo, altrimenti il match sfilava tra le dita» (Bernardo DEREZENDE, Brasile). Philippe BLAIN e Glenn HOAG, allenatori della nazionale di Francia, sottolineano il ruolo fondamentale degli altri membri dell'inquadramento che sia medico o logistico nella preparazione dei giocatori come quella dei match.

### 1.1. LA SQUADRA IN GIOCO, IL RUOLO DEI GIOCATORI

Questa nozione di gruppo omogeneo caratterizza la squadra di alto livello e l'introduzione del libero ha rinforzato questa coesione. Il libero è diventato il 7°giocatore della squadra al punto tale che tutte le squadre, ad eccezione della nazionale Ceca, giocano secondo lo stesso sistema di gioco. È questo un aspetto dell'evoluzione attuale e solo il futuro ci dirà se sarà duraturo.

La squadra si compone di un alzatore, di un attaccante di punta opposto all'alzatore, di due giocatori centrali sostituiti nella zona dietro dal libero e da due giocatori ricevitori-attaccanti, chiamati anche attaccanti di punta o esterni.

La formazione iniziale adotta in generale il seguente ordine di rotazione: Alzatore (S), Ricevitore-Attaccante (R), Giocatore Centrale (C), Attaccante di Punta (A), Ricevitore-Attaccante e Giocatore Centrale.

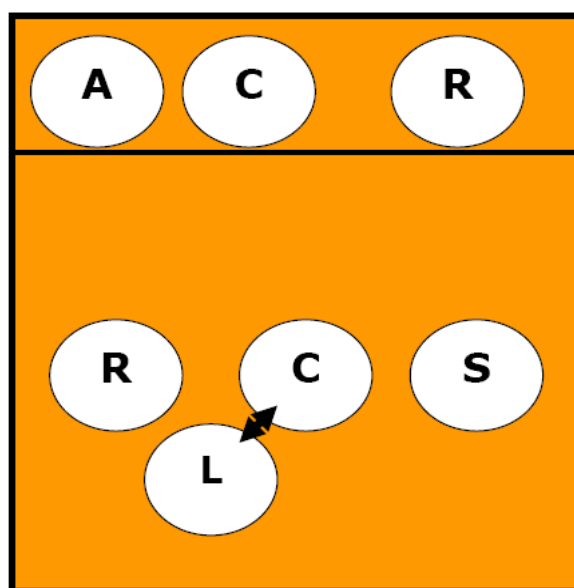


Figura 1

Le clips sono spesso illustrate e commentate dai migliori giocatori che sono stati premiati dalla FIVB:

Miglior servitore: Frantz GRANVORKA (FRA), migliore marcatore: Marcos MILINKOVIC (ARG), miglior attaccante: Andre NASCIMENTO (BRA), miglior mutatore: José JOAO (POR), miglior ricevitore: Pablo MANEA (ARG), miglior alzatore: Mauricio LIMA (BRA), miglior difensore: Hubert HENNO (FRA).

SUPER SELEZIONE: alzatore: Nikola GRBIC (YUG), attaccante di punta (giocatore opposto all'alzatore): Marcos MILINKOVIC (ARG), ricevitori: Serguei TETIOUKINE (RUS), Stephane ANTIGA (FRA), giocatori centrali: Gustavo ENDRES (BRA), José JOAO (POR), libero: Hubert HENNO (FRA)

È interessante constatare le differenti morfologie a certi posti, del fatto che la velocità e l'anticipazione possono largamente compensare un'inferiorità di statura.

## 1.2. L'ALZATORE

Egli è il coordinatore dell'attacco, le sue prime qualità sono quelle di un conduttore di gioco, anticipatore e preciso. A questo posto si trovano dei giocatori misuranti da 179 cm a 196 centimetri. I giocatori Nikola GRBIC (YOU) come Maurico LIMA (BRA) hanno sottolineato che non c'era né regola né tecnica universale. L'alzatore deve imparare a dare il passaggio che conviene a ciascuno dei suoi attaccanti e a sceglierli in funzione

delle differenti situazioni di gioco. Certo, bisogna imparare le basi tecniche, ma per meglio poter sfruttare le sue qualità personali fisiche e tecniche.

Prima del match, gli alzatori studiano il piano di gioco difensivo della squadra avversaria ed imparano a giocare in funzione del muro e dell'attacco in 1° tempo (attacco rapido).

Durante il match, essi cercano di variare le loro scelte offensive alternando gli attacchi del 1° e del 2° tempo, ma anche a reagire e ad utilizzare tutte le opportunità in funzione delle situazioni.

### **1.3. L'ATTACCANTE DI PUNTA** (o giocatore opposto all'alzatore)

Anche l'attaccante di punta si è evoluto. È diventato il giocatore attaccante su palle alte e a cui si dà il pallone come ultima istanza. Questi sono dei giocatori potenti e molto sicuri. Dal fatto stesso delle loro qualità fisiche e morfologiche, essi sono in generale degli eccellenti servitori come testimoniano le statistiche della FIVB. Marcos MILINKOVIC (ARG) illustra le qualità necessarie a questo posto. Il loro ruolo appare limitato ma è fondamentale alla stabilizzazione dell'attacco.

### **1.4. I RICEVITORI-ATTACCANTI** (o giocatori esterni)

Sono i perni della squadra che assicurano la sua stabilità in difesa e in ricezione. Tutti hanno sottolineato che la qualità fondamentale era la concentrazione da mantenere lungo tutta l'azione di scambio di gioco (rally), poiché essi sono sollecitati continuamente. Questa concentrazione, questa volontà di battersi su tutti i palloni sono messe al servizio della loro destrezza con il francese ANTIGA, il russo TETIOUKINE, o della loro vivacità come il brasiliano GIBA o della loro potenza come il greco GKIOURDAS. Sono giocatori molto tecnici con una grande varietà d'attacco su palle accelerate, rapide o mezze-alte in avanti al posto 4, indietro ai posti 5 e/o 6. La maggioranza delle squadre ha integrato nel loro sistema di gioco questo tipo d'attacco da posto dietro (pipe), differenti da quello dell'attaccante di punta dal posto 1. A causa della complessità del loro ruolo, si trovano dei giocatori aventi una dominante sia in ricezione e/o in difesa, sia d'attacco.

### **1.5. I GIOCATORI CENTRALI**

Essi assicurano la direzione del muro e del 1° tempo dell'attacco (l'attacco veloce che permette la fissazione del muro avversario). Il loro ruolo ha seguito l'evoluzione del gioco che è diventato più rapido. La velocità e la lettura del gioco possono supplire alla statura, così il miglior centrale è stato il portoghese JOAO che misurava 194 cm. La velocità, la precisione delle sue azioni compensano la debolezza 'relativa' della statura. Per ben assumere questo ruolo, bisogna dapprima conoscere bene l'alzatore e il centrale avversario e sapere anticipare sulle sue azioni a muro come in attacco.

La possibilità di essere sostituito dal libero sui posti dietro solleva questi giocatori da un certo numero di compiti.

## **1.6. IL LIBERO**

È diventato in alcuni anni il giocatore indispensabile alla squadra. Egli è il coordinatore della linea arretrata come l'alzatore lo è di quella avanti. La loro collaborazione renderà il legame muro-difesa più efficace. Certe squadre non hanno ancora saputo sfruttare tutte le possibilità offerte accontentandosi di un ruolo di ricevitore prioritario. La migliore illustrazione è offerta dal francese Hubert HENNO che è il padrone della ricezione e della difesa, coprendo l'altro ricevitore quando quest'ultimo è implicato in un attacco. Questo è un ruolo che necessita di qualità di sacrificio, poiché il libero non può esteriorizzarsi con un'azione esplosiva segnando un punto. È necessario, come dice Hubert HENNO, prendere piacere nella difesa di un pallone difficile e condividere l'esaltazione dell'attaccante che conclude quest'azione con un attacco.

Certe squadre hanno assimilato meglio questi cambiamenti di regole rispetto ad altre e, come faceva osservare l'allenatore della squadra giapponese, Mikiyasu TANAKA, ciascun paese si è appropriato i cambiamenti alla sua maniera e molti di loro non hanno ancora definito quale sia il vero ruolo del libero, certi pensano che si tratti di un secondo ricevitore, altri di un organizzatore della difesa.

## **1.7. ALCUNE OSSERVAZIONI**

Le nuove regole non hanno certo cambiato le tecniche, ma hanno modificato in profondità il comportamento e il ruolo dei giocatori. La squadra è diventata differente. Con le vecchie regole, le migliori squadre avevano come obiettivo di vincere il servizio e attendevano che l'avversario facesse un errore per segnare un punto. Attualmente, bisogna segnare dei punti, sia sul servizio, sia si attacco o muro. L'attendismo non paga più, il gioco ha guadagnato in dinamismo e la lotta per i posti d'onore è più viva. Dieci, dodici squadre possono battersi e l'esito di una competizione è incerto. Si assiste ad un rovesciamento della gerarchia tanto nei maschi quanto nelle donne.

Questo cambiamento di comportamento si esprime da una maggiore combattività e un'aumentata concentrazione che permette ai giocatori a compensare certe debolezze.

Le parti che seguono trattano delle fasi di gioco nel corso delle quali le due squadre si oppongono attraverso il servizio e la sua ricezione, poi dell'attacco e della difesa terminando con il contrattacco.

## Seconda Parte

# IL SERVIZIO

### 2.1. LE INTENZIONI TATTICHE

«Il servizio, nel volley moderno è il primo gesto offensivo poiché è la possibilità di segnare direttamente il punto con dei servizi portenti. Esso è anche una parte del sistema difensivo» (Philippe BLAIN).

L'aggressività al servizio si manifesta con l'utilizzazione di servizio in salto che hanno soppiantato i servizi tennis flottanti. La componente tattica è maggiore nel servizio tennis in salto flottante.

In termini di tattica e di probabilità, spetta all'allenatore definire la presa di rischi che può prendere ciascun giocatore in funzione delle sue qualità di servizio o di svolgimento del set.

A discapito di una percentuale sufficiente, è meglio utilizzare i servizi tattici.

Le intenzioni tattiche possono essere classificate secondo questa presa di rischi:

- Rischio massimale: è possibile vincere direttamente un punto
- Rischio controllato: servire sul giocatore più scendente o sul suo lato debole, o tra due ricevitori, allo scopo d'impedire una ricezione perfetta e un attacco di 1° tempo.
- Per un servizio tattico bisogna scegliere il suo bersaglio e la zona di servizio che perette di attaccare meglio:
  - infastidire il ricevitore e l'alzatore servendo nella zona dove sono raggruppati parecchi giocatori (per esempio, la zona 5 con l'alzatore in 5 o 4);
  - fare un servizio corto quando l'alzatore è avanti;
  - fare dubitare un giocatore servendo sempre su di lui;
  - il giocatore po' anche cambiare zona di servizio o di tecnica di servizio;
  - bisogna segnalare che il servizio tattico per essere efficace non deve essere troppo facile.
- Infine, il servizio è il primo elemento della difesa. Il servitore cerca di limitare le scelte offensive avversarie attraverso una cattiva qualità di ricezione: «Se si è aggressivi al servizio, si è già costruito la metà del punto. Questo impedisce la ricezione di essere perfetta e obbliga la squadra a giocare lontano dalla rete e alle ali» (ELGUETA, ARG).

Ricordiamo che l'ultimo punto della finale BRASILE-RUSSIA è stato fatto su un servizio di GIOVANE (BRA). Se necessario, il servitore prende un'opzione tattica in legame con il sistema difensivo della sua squadra obbligando l'alzatore e limitare le sue scelte.

## 2.2. TECNICHE

a) Il servizio in salto potente è illustrato dai migliori servitori del campionato: GRANVORKA (FRA), MILINKOVIC (YOU), CAPET (FRA)

- Approccio in 3-4 passi.
- Lancio del pallone sulla posa dell'appoggio destro per un destro (sinistro per un mancino) in alto e in avanti.
- Impulso D-S (S-D per un mancino) per un destro.
- Impulso e caricamento del braccio con uno spostamento importante del giocatore nella sospensione.
- Colpo sul pallone alto e in avanti, nettante al di sopra del terreno.
- Atterraggio al suolo e concatenamento per riprendere il suo posto in difesa.

b) I giocatori SARTORETTI (ITA), ABRAMOV (RUS) e YAMAMOTO (JPN) illustrano i loro servizi potenti e liftati.

La tecnica rimane la stessa, tuttavia il pallone è colpito dietro il piano frontale, ciò che determina un effetto 'top spin' importante. La rotazione del pallone comunica allo stesso una traiettoria parabolica (piombante) con una caduta brusca nella sua fase discendente obbligando il ricevitore a spostarsi verso l'avanti.

Talvolta, il lift è accompagnato da un effetto laterale (slice o side spin), molto utilizzato dai giocatori mancini in posto 5.

c) Il servizio in salto piazzato o flottante è il servizio tattico più utilizzato. Le buone dimostrazioni sono date da CONTE (ARG) e ANTIGA (FRA).

- l'approccio è spesso ridotto e meno rapido,
- il lancio del pallone è fatto al di sopra della linea di fondo,
- l'impulso è controllato al fine di padroneggiare il colpo del pallone.

Nel caso di un servizio in salto flottante, il pallone è colpito seccamente nel suo centro al fine di non dare dell'effetto e di comunicare una traiettoria rettilinea.

d) Il servizio tennis flottante, effettuato a 6-7 metri dalla linea di fondo è praticamente scomparso. Invece, i giocatori lo utilizzano vicino alla linea di fondo talvolta per assicurare la messa in gioco.

## LA RICEZIONE DI SERVIZIO

È il primo anello della costruzione offensiva, la sua qualità darà all'alzatore l'insieme delle soluzioni d'attacco. Di fronte alla minaccia che costituisce il servizio, la squadra avversaria dispone i suoi giocatori in funzione del servizio avversario. La formazione in ricezione dipende da questa osservazione.

### 3.1. LE FORMAZIONI

La squadra in ricezione obbedisce ad un doppio imperativo, quello di ricevere il servizio e quello di costruire il proprio attacco. Esiste una certa uniformità nei piazzamenti dal fatto che il libero sostituisce i giocatori centrali.

#### *a) Ricezione al servizio*

L'allenatore dispone 3 giocatori; il libero e i due giocatori ricevitori-attaccanti rispettando l'ordine di rotazione dato dalla formazione iniziale.

Il R-A avanti si trova in posto due volte in posizione di attaccare in 4, e una volta in 2

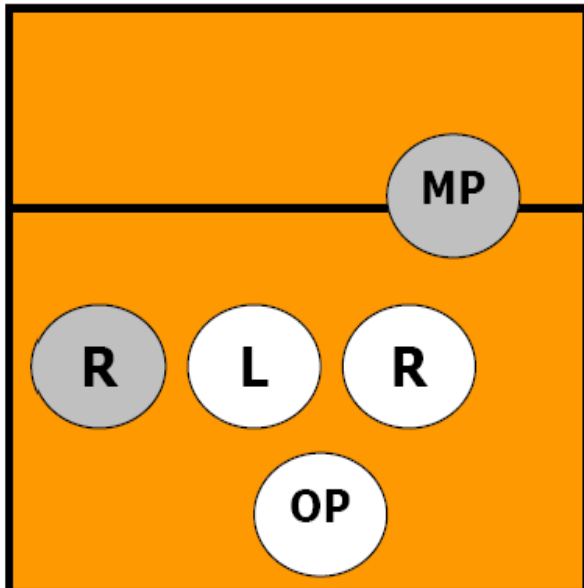


Figura 2

3 ricevitori

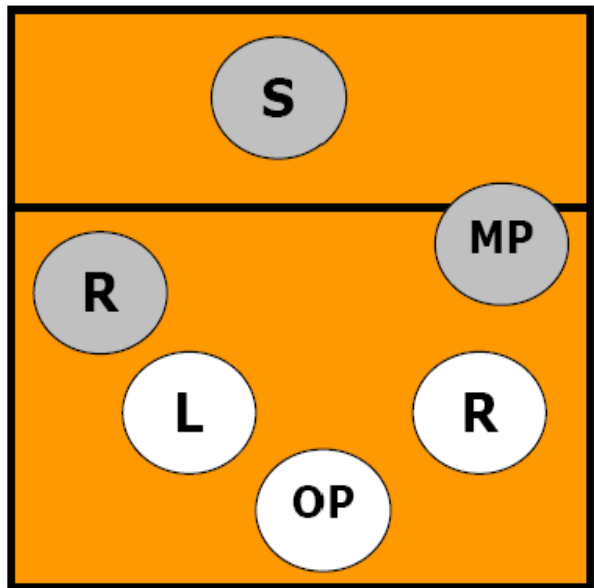


Figura 3

2 ricevitori



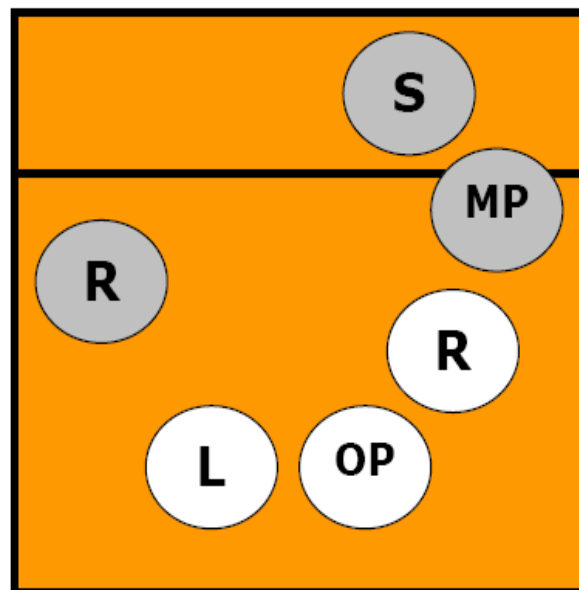


Figura 4

4 ricevitori

Quando il servizio è giudicato più facile, il ricevitore-attaccante avanti si sposta dalla formazione di ricezione sia prima sia durante l'esecuzione del servizio. Talvolta, in caso di servizio molto difficile, l'allenatore dispone un 4° giocatore nella linea di ricezione.

#### *b) Organizzare l'attacco*

Tre giocatori si trovano liberati dalla ricezione, l'alzatore, il centrale e l'attaccante di punta. Essi si piazzano in funzione dell'ordine di rotazione. Il centrale ha spesso il compito di ricevere i palloni molto corti quando il servitore serve dietro l'alzatore.

### **3.2. RUOLO DEI GIOCATORI E INDIVIDUALIZZAZIONE DELLA RICEZIONE**

Come ricorda Philippe BLAIN: «Si attuano dei sistemi d'intervento per ciascun giocatore in funzione della posizione del servitore e della potenza del suo servizio».

Ci sono sempre dei ricevitori prioritari per coprire un compagno per liberarlo talvolta per l'attacco.

La posizione sul terreno dipende così dall'abilità del ricevitore, che ha spesso un lato preferenziale.

### 3.3. TECNICHE DI RICEZIONE

I numerosi clips mostrano chiaramente che il giocatore è confrontato con una crisi di tempo. Per far fronte a questi servizi comparabili ad attacchi schiacciati, il ricevitore allarga il suo spazio d'intervento, verso l'avanti, il lato, verso il basso, l'alto. Ma, quale che sia la sua azione, il giocatore rispetta i seguenti principi:

- mettersi in movimento nel momento del colpo di servizio o leggermente prima, con un piegamento degli arti inferiori (contro-movimento), al fine di anticipare la ricezione,
- guardare bene la traiettoria del servizio per controllare il pallone in direzione della zona 3/2, ciò che spiega che i giocatori fanno fronte al servizio,
- orientare la superficie di contatto, il piano di rimbalzo verso il bersaglio,
- assicurarsi bene dell'equilibrio (bilanciamento) generale del corpo con una tenuta del bacino,
- comunicare, se possibile, la traiettoria arrotondata sopra la rete,
- concatenare l'azione successiva.

Si tratta meno di tecniche nuove ma di un allargamento della tecnica.

## Quarta Parte

# L'ATTACCO

L'organizzazione dell'attacco è illustrata a partire dalla ricezione di servizio che è la situazione più favorevole alla realizzazione dei piani d'attacco e delle combinazioni.

### 4.1. PRINCIPI DI GIOCO

Solo le situazioni in cui l'alzatore riceve il pallone nella zona 3/2 permette lo sfruttamento ottimale delle possibilità d'attacco, come mostrano le differenti clips. L'alzatore dispone allora di un'alternativa fondamentale: sia passa all'attaccante rapido (1° tempo d'attacco), sia passa al un altro giocatore (2° tempo d'attacco).

Per l'alzatore è anzitutto un duello che lo mette di fronte al muro centrale avversario (Philippe BLAIN). È un gioco al quale l'alzatore e i suoi attaccanti si liberano partendo dalla conoscenza che hanno dei loro avversari e della situazione presente di gioco.

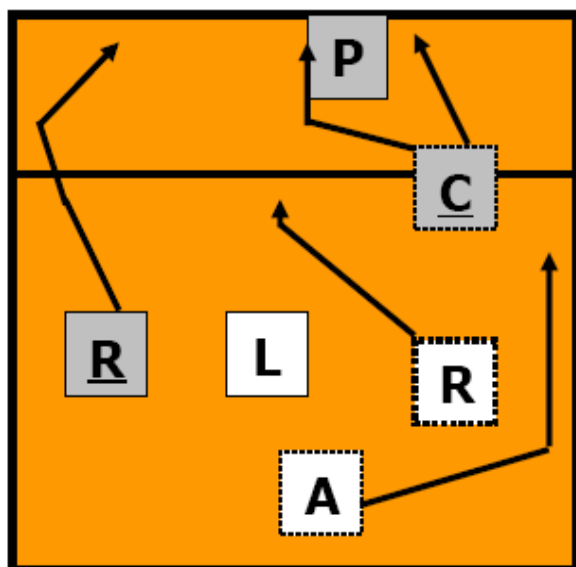


Figura 5. Alzatore in posizione 3

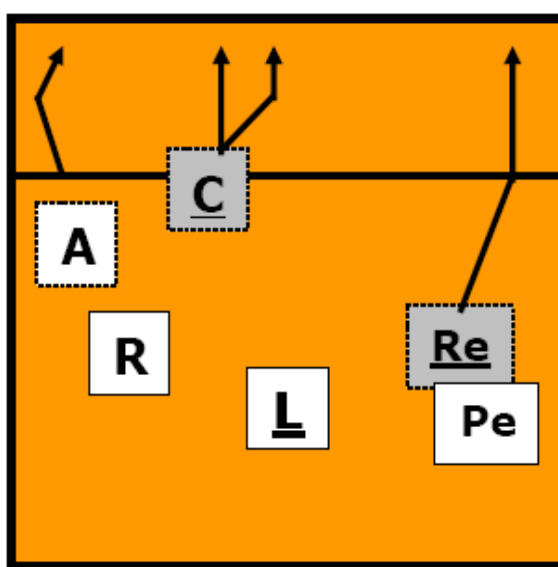


Figura 6. Alzatore in posizione 1

Altre combinazioni con 2 o 4 ricevitori, alzatore in posizione 3.

Egli può fare attaccare il centrale davanti a lui – alzata corta o tesa avanti, dietro lui alzata corte dietro.

La fissazione da parte del giocatore centrale permette all'alzatore di utilizzare gli intervalli tra i giocatori di muro avversari e sollecitare R-A avanti o dietro, o l'attaccante di punta.

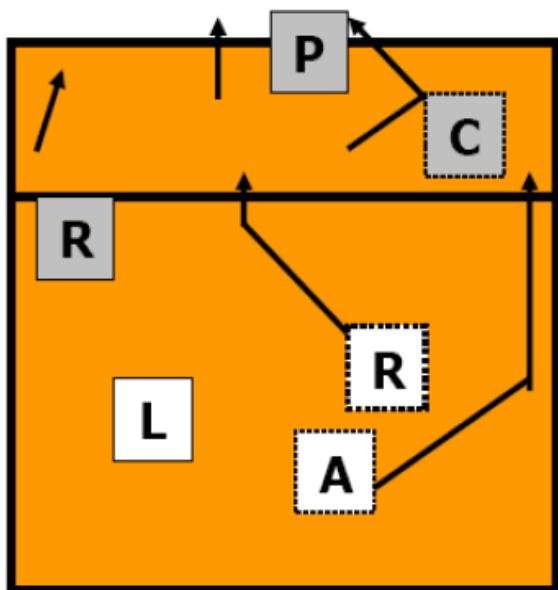


Figura 7

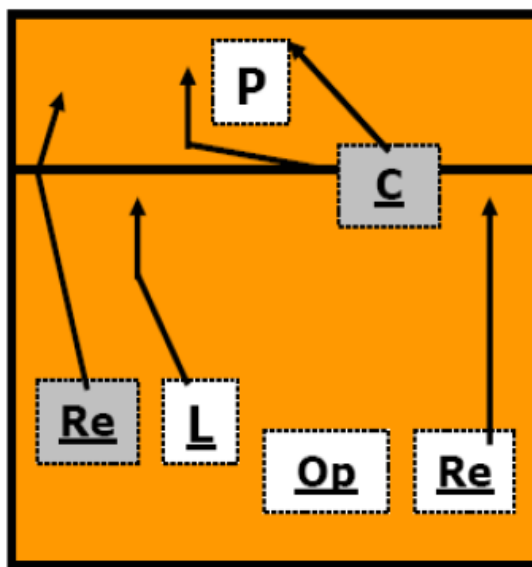


Figura 8

I tipi di alzata non hanno quindi che un valore indicativo, poiché spetta a ciascun alzatore conoscere il passaggio che conviene meglio a ciascuno dei suoi attaccanti in ogni momento preciso del gioco. Ciascuna squadra organizza il suo attacco in funzione di questi principi di gioco coordinando l'azione dell'alzatore e dei suoi attaccanti nello spazio (zone e traiettorie di alzata) e nel tempo (tempo e timing).

Il tempo qualifica l'alzata: altezza e velocità del pallone.

Il timing è l'aggiustamento dell'alzatore e dell'attaccante nel colpo d'attacco, infatti il timing comincia nel momento dell'ingaggio dell'attaccante.

Il **timing** collega l'azione dell'alzatore e dell'attaccante nel tempo. Per gli attacchi rapidi o  $\frac{1}{2}$  rapidi, il timing è legato al contatto del pallone all'alzatore,

Tempo 0: al tocco di P, l'attaccante è in sospensione. L'alzata è corta o tesa.

Tempo 1: al tocco di P, l'attaccante prende il suo stacco. L'alzata è semi-corta o semi-tesa o con una traiettoria appiattita.

Tempo 2: al tocco di P, l'attaccante mette l'appoggio che precede lo stacco. L'alzata è  $\frac{1}{2}$  alta o accelerata.

Per gli attacchi su palla alte.

Tempo 3: l'attaccante inizia il suo approccio al tocco del pallone o dopo il tocco.

Si distinguono classicamente le zone d'attacco

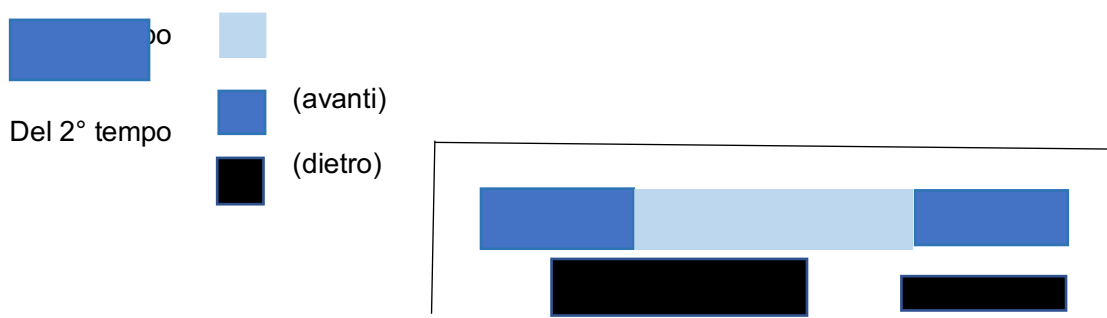


Figura 9

Le traiettorie dell'alzata  
- del 1° tempo: alzata corta o tesa  
- del 2° tempo: alzata semi alta (accelerata)  
- alzata alta

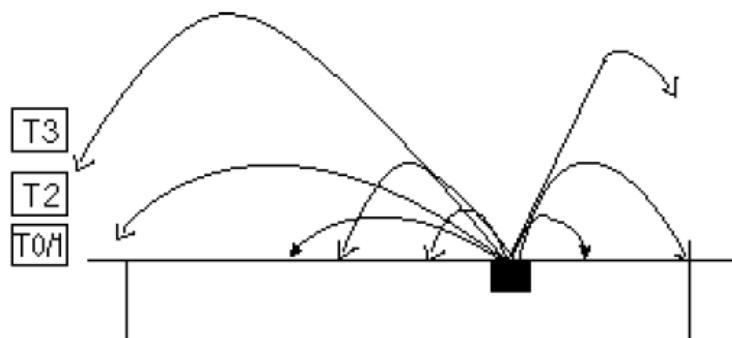


Figura 10

## 4.2. L'ALZATORE

Il successo dell'organizzazione offensiva riposa sull'alzatore e questo in funzione della qualità della ricezione:

- l'alzatore raggiunge l'intersezione delle zone 2 e 3 facendo fronte ai suoi compagni,
- si sposta e salta per assicurare il contatto con il pallone, il più alto possibile,
- adotta un atteggiamento neutro per dare meno informazioni possibili,
- effettua un contatto breve del pallone per giocare in deviazione e per prendere in velocità il muro avversario (lavoro di polsi).

### 4.3. LE SUE INTENZIONI TATTICHE

Nel duello con il centrale avversario, egli va ad alzare nei 2 intervalli creati dai tre giocatori a muro al fine di:

- creare ed utilizzare degli intervalli tra i muratori,
- utilizzare gli spazi liberi e particolarmente i 'buchi di rete' e le zone arretrate.

L'allenatore italiano, Andrea ANASTASI, ricorda che «tutte le squadre evolvono verso un gioco molto rapido alle ali con traiettorie difficili da murare e un'utilizzazione dei giocatori arretrati».

a) Nelle situazioni più favorevoli, l'obiettivo sarà di mettere il proprio attaccante di fronte ad un muro a 1 un muro a 2 formato male.

La qualità del 1° tempo d'attacco permette d'utilizzare le migliori combinazioni in funzione di ciascuna situazione, da cui l'importanza degli studi statistici e del piano di gioco che guidano l'alzatore nelle sue scelte.

Combinando gli attacchi del primo tempo e del secondo tempo, l'alzatore dispone delle seguenti alternative:

Attacco veloce (primo tempo)

- a) Attacco al posto 4
- b) Attacco al posto 2
- c) Attacco al posto 1
- d) Attacco in pipe da parte dell'AR in 5 o in 6.

Convien osservare che le combinazioni tra avanti (incrocio o intervallo) sono poco utilizzate e che i cambiamenti di zona sono fatti per permettere ad un attaccante di giocare dal suo posto (esempio del centrale che si sposta dalla zona 3 alla zona 2, in una certa formazione di ricezione di servizio).

Bisogna notare che l'alzatore può approfittare di un pallone alzato e vicino a rete per attaccare o fintare direttamente sul passaggio di ricezione utilizzando la mano sinistra.

b) In condizioni meno favorevoli, l'alzatore può dare un pallone in 1° tempo con unaalzata meno rapida (traiettoria appiattita), ciò che rende l'azione dell'attaccante più difficile come fanno osservare JOAO (POR) o EGORTCHEV (RUS). I muratori avversari possono leggere "l'alzatore e dal momento in cui il pallone esce dalle sue mani", conoscere quale attaccante sarà sollecitato dall'alzatore e di aiutarsi reciprocamente in caso di un attacco al centro o all'ala.

c) Infine, nelle condizioni estreme, l'alzatore fa un passaggio alto al miglior attaccante o al meglio piazzato. Su questi tipi di alzata alta, l'attaccante va a trovarsi davanti ad un muro a 2 o a 3 giocatori e una difesa arretrata ben organizzata. Egli cercherà di diminuire i rischi evitando o utilizzando il muro avversario.

#### **4.4. IL REGISTRO TECNICO DELL'ALZATORE**

L'alzatore è anzitutto un giocatore attivo e molto mobile per poter spostarsi e reagire vivamente, poiché da lui dipende il successo della squadra.

Ciascun alzatore, come sottolineano Mauricio LIMA (BRA) o Nikola GRBIC (YOU), costruisce il suo proprio stile in funzione delle sue qualità personali.

La sua azione è guidata da un certo numero di principi: fare le buone scelte dell'attaccante e dell'alzata, non essere letto, perfino ingannare l'avversario, giocare veloce e preciso e, soprattutto, deve restare calmo e lucido.

Come nella ricezione, l'alzatore è confrontato con la crisi del tempo. Piazzato se possibile all'intersezione delle zone 3 e 2, egli dà la fronte ai suoi compagni per giudicare del passaggio di ricezione. Va ad intercettare il passaggio di ricezione per prendere il pallone molto alto, saltando anche se deve scartarsi da rete, al fine di ridurre la distanza ed il tempo tra i due contatti dell'alzata e del colpo d'attacco. Quando si allontana dalla rete la traiettoria della palla diventa più appiattita.

Al contatto del pallone, egli proietta le sue mani in direzione del punto d'attacco, quale che sia l'orientamento delle sue spalle operando o no un perno del corpo.

Il contatto del pallone è breve, spesso limitato ad un'azione delle dita e dei polsi al fine di dare meno informazioni possibili ai giocatori di muro avversari. Per ingannarli, va spesso a giocare all'opposto della sua azione, passando per esempi verso il dietro se si sposta verso l'avanti o allontanando il pallone dalla rete se vi si avvicina.

Sono queste qualità di mobilità, di abilità, di concentrazione e di presa di decisione che fanno i buoni alzatori.

Si osservano tutte le gamme di alzate che siano fatte in appoggio o in sospensione, in avanti o dietro, variate in altezza e lunghezza. Se è lontano da rete, egli deve essere capace di servire un'attaccante d'ala opposto con un'alzata avanti o dietro. Se un pallone è alto e troppo vicino a rete, di fare un'alzata con una mano o d'attaccare direttamente; se è vicino al suolo, di fare un'alzata in bagher.

#### **4.5. RUOLO E REGISTRO TECNICO DEGLI ATTACCANTI**

a) Gli attacchi differiscono secondo il tipo d'alzata e il posto che occupano i giocatori.

L'attaccante di punta e l'attaccante-ricevitore quando attaccano su alzate alte illustrano il tipo d'attacco che è insegnato ai giovani giocatori: un approccio in 3 o 4 passi, rispettando il timing dell'alzata, uno stacco con i piedi sfasati, una sospensione, il colpo sul pallone e in ultimo la ricezione al suolo per concatenare una nuova azione.

Si possono osservare differenti varianti:

- L'approccio può non essere rettilineo ma curvo.
- Lo stacco si fa nell'asse o no dell'approccio innestando una rotazione.

- Il colpo si può fare nell'asse, verso l'interno o l'esterno.
- Esso può essere potente o controllato.

Il registro d'attacco del ricevitore-attaccante è più esteso. Egli attacca su alzata alta, su alzata  $\frac{1}{2}$  alta p alzata accelerata, il timing e la scelta della direzione dell'attacco sono due fattori importanti della sua riuscita.

Il centrale è lo starter dell'attacco. È quest'ultimo che è confrontato di più con la crisi di tempo. Egli deve assicurare il contatto del pallone rispettando un timing preciso che differisce secondo la posizione e l'altezza del contatto del pallone da parte dell'alzatore. Egli deve vedere l'alzatore ed il tipo di alzata, corta, tesa, appiattita per adattare la sua corsa e il suo stacco mantenendosi abbastanza vicino a rete. I giocatori ERGOTCHEV (RUS) e JOAO (POR) menzionano la difficoltà dei palloni provenienti da dietro, obbligandoli ad attaccare deviando il pallone.

b) Tutte le tecniche utilizzate mirano ad evitare o utilizzare il muro avversario.

I differenti approcci e modi di stacco sono i primi mezzi che il giovane giocatore può utilizzare, ma ad alto livello, le possibilità maggiori degli attaccanti sono costituite dalla velocità d'esecuzione, la diversità dei colpi che variano in potenza e in direzione.

In direzione:

- il pallone può essere colpito nell'asse del corpo rigirandosi verso l'interno o mobilitando il braccio verso l'esterno per passare il muro lateralmente,
- il pallone può essere colpito oscillando il braccio davanti al corpo, l'orientamento delle spalle dà delle false informazioni ai giocatori di muro,
- il pallone può essere colpito in deviazione utilizzando una rotazione del polso verso l'interno o l'esterno.

In potenza:

- il colpo può essere controllato accentuando così la deviazione del pallone,
- il pallone può essere colpito con un lift molto pronunciato di tipo roulette (speed off),
- il pallone può essere piazzato, colpendolo con la punta delle dita.

Utilizzando il muro:

- l'attaccante colpisce il pallone verso l'esterno in modo che sia deviato lateralmente (wipe off),
- l'attaccante colpisce l'alto delle mani dei muratori in modo che il pallone si devii lontano indietro.



## Quinta Parte

# LA DIFESA

L'organizzazione della difesa è illustrata a partire dalla situazione della squadra al servizio che si prepara ad opporsi all'attacco avversario.

### 5.1. ORGANIZZAZIONE GENERALE

«L'organizzazione generale della difesa è basata su una presa d'informazione da parte dello staff tecnico degli allenatori che in seguito è tradotta sul piano del match, contro-difesa. Questo piano del match è iniziato dal servizio, cioè che non si deve servire tatticamente per provare ad imbottigliare la squadra avversaria e farla giocare nel nostro gioco difensivo, cioè di ben posizionare il nostro muro e di mettere una difesa arretrata in sazi che possono eventualmente essere difesi» (Glenn HOA, Canada).

Nell'ALTO LIVELLO, la conoscenza dell'avversario è fondamentale, al fine di evitare delle situazioni impreviste. Ciascun giocatore deve sapere ciò che deve fare e reagire di conseguenza. A ciascuna rotazione, uno dei giocatori richiama con un gesto o la voce le consegne dell'allenatore.

### 5.2. DISPOSITIVO GENERALE

Il dispositivo generale della difesa è costituito dalle linee di muro e di difesa arretrata secondo l'ordine di rotazione. Delle permutazioni sono in seguito effettuate perché ciascun giocatore difenda ad un posto preciso, come indica lo schema seguente.

Tuttavia, delle permutazioni speciali possono essere decise in funzione dell'attacco avversario, specialmente quando l'alzatore è di piccola statura.

La squadra al servizio illustra al meglio l'organizzazione difensiva e come è stati precisato precedentemente, la difesa comincia dalla messa in gioco del servizio.

Gli avanti si spostano in modo da sorvegliare il loro avversario diretto, essendo pronti ad aiutare il loro compagno vicino. Il centrale ha in più la responsabilità di intervenire o no sull'attacco rapido avversario sorvegliando l'alzatore e l'approccio del centrale.

I due arretrati alle ali si piazzano a 6-7 metri dalla rete negli intervalli lasciati liberi dai muratori ed il giocatore di posto 6 tra loro, al fine di poter intervenire sul 1° tempo dell'attacco rapido.

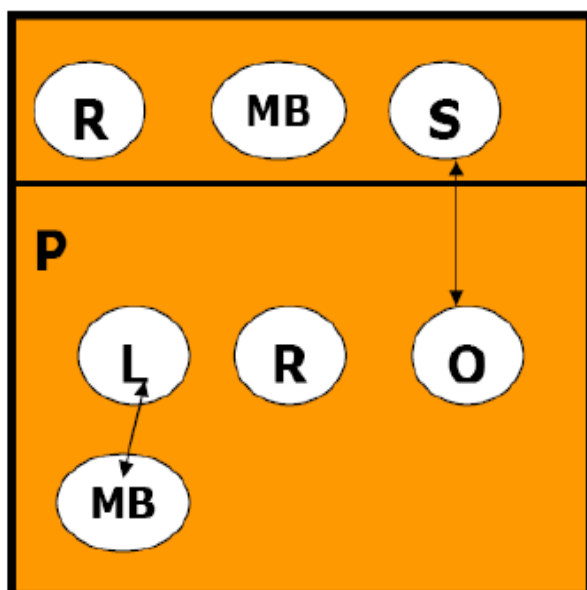


Figura 11  
Posizionamento dei giocatori  
In difesa

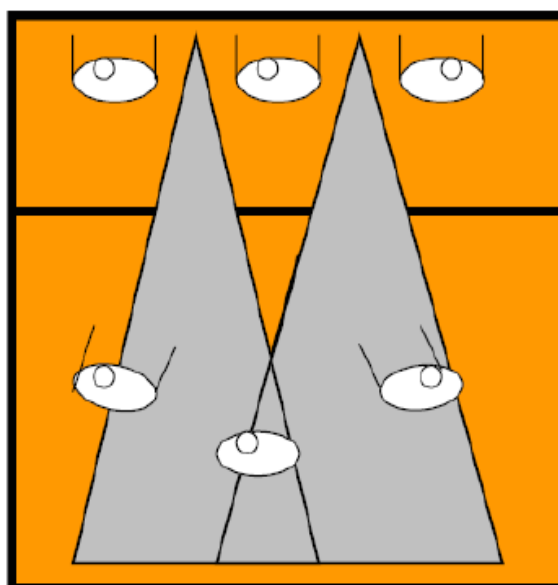


Figura 12  
Relazione tra le linee avanti e in difesa  
arretrata.  
I giocatori 5 e 1 coprono gli intervalli tra  
i muratori.

### 5.3. DIFESA SUL 1° TEMPO DELL'ATTACCO AVVERSARIO

Dal colpo di servizio, la squadra si prepara ad opporsi all'attacco rapido.

Il centrale va a decidere di intervenire o non sull'attaccante avversario. Il suo obiettivo sarà di rallentare il pallone avversario in modo da aiutare i suoi compagni della difesa arretrata.

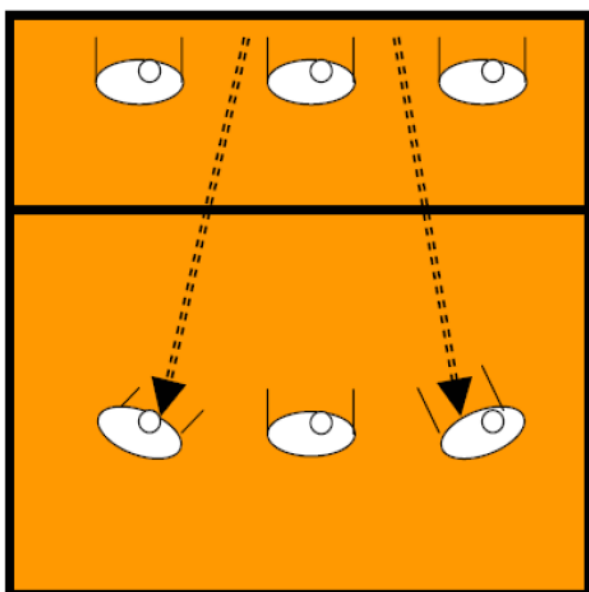


Figura 13

I suoi due compagni alle ali copriranno la parte avanti del campo:

Il giocatore del posto 6 difenderà avanzato anticipando su un'assenza di muro e difenderà i palloni deviati dal muro verso il dietro e i suoi due compagni alle ali difenderanno gli spazi liberi negli intervalli dei 3 muratori.

#### 5.4. DIFESA SUL 2° TEMPO DELL'ATTACCO CON UN URO A 1 O UN URO A 2 MAL FORMATO

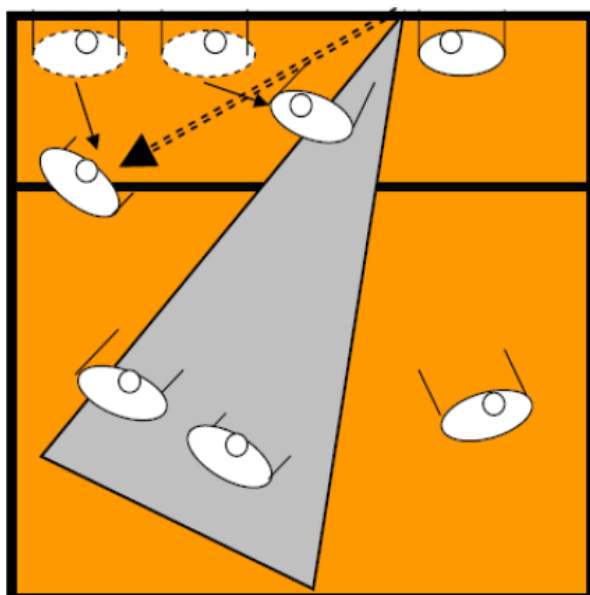


Figura 14

Si tratta della situazione in cui l'alzatore sollecita un altro giocatore del 2° tempo senza che la difesa abbia avuto il tempo di riposizionarsi.

Il centrale va ad aiutare i suoi compagni ma non potrà formare un muro omogeneo e l'altra ala arretrata arretra per coprire l'avanti del terreno.

Il giocatore all'ala responsabile del muro ha per obiettivo di rallentare il pallone di attacco e di evitare di deviarlo verso l'esterno del terreno, ciò che lo renderebbe molto difficile da difendere.

I giocatori arretrati difendono come precedentemente allargandosi se dispongono del tempo necessario.

## 5.5. DIFESA SUL 2° TEMPO DELL'ATTACCO CON UN MURO A 2

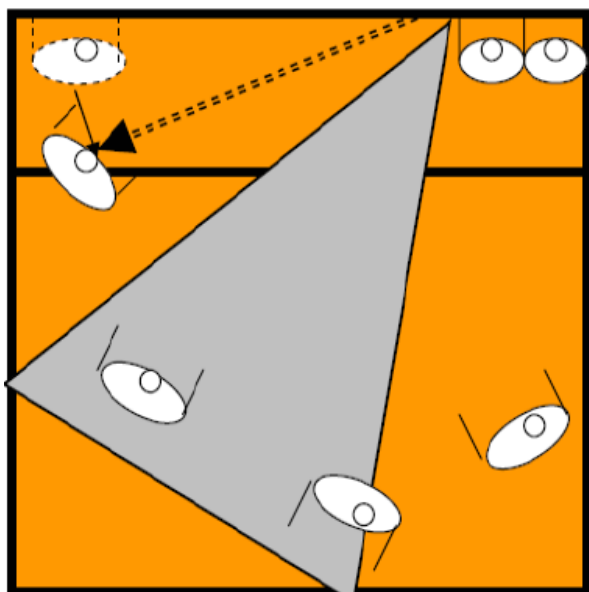


Figura 15

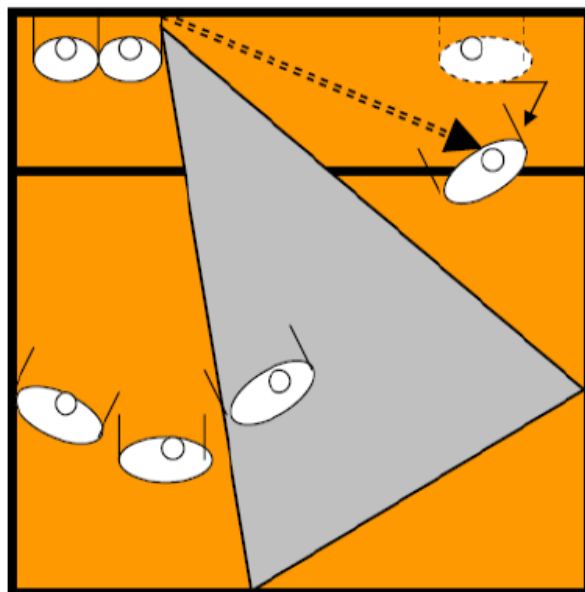


Figura 16

Organizzazione muro-difesa su muro con 2 giocatori in posto 2.  
I giocatori possono riposizionarsi seguendo le consegne dell'allenatore.

Come regola generale, il giocatore a muro responsabile del suo avversario diretto chiude l'esterno e il centrale viene ad aiutarlo facendo un muro che sarà più o meno omogeneo in funzione della situazione. L'altro avanti arretrerà per difendere la piccola diagonale e coprire il terreno dietro il muro.

Il giocatore situato dietro il muro coprirà sia uno spazio lasciato libero tra i due muratori, sia si posizionerà arretrando dietro a loro per coprire la zona d'ala.

Il giocatore 6 arretrerà per difendere la zona 6 e i palloni deviati dal muro mentre il giocatore d'ala opposto difenderà la grande diagonale.

## 5.6. DIFESA SUL 2° TEMPO D'ATTACCO CON UN MURO A 3

In questo tipo di difesa, i due giocatori arretrati avanzano per coprire il terreno dietro al muro, mentre il giocatore 6 sarà arretrato per recuperare i palloni deviato da esso.

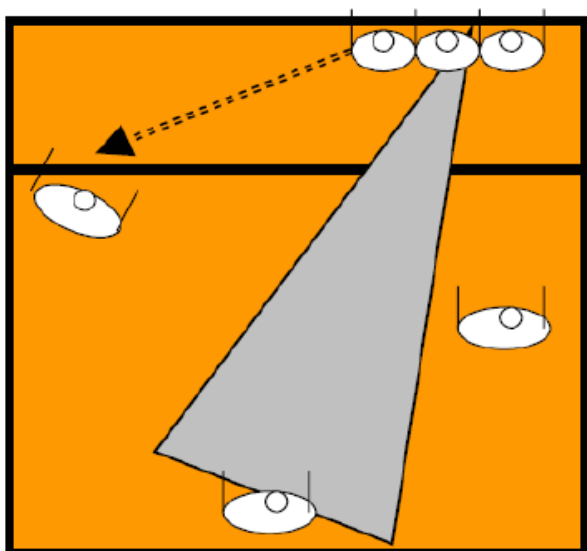


Figura 17

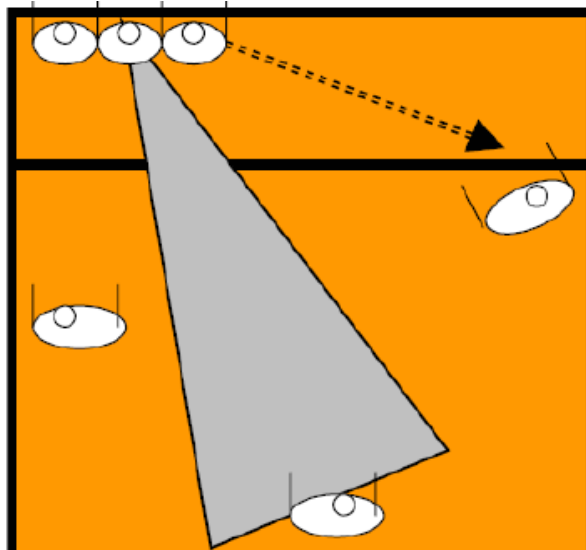


Figura 18

## 5.7. DIFESA SUL 2° TEMPO DELL'ATTACCO DEL GUOCATORE ARRETRATO R-A PIPE

Questa organizzazione difensiva interviene quando l'attacco è realizzato dall'attaccante-ricevitore arretrato al posto 5 o 6. Quest'attacco è particolarmente difficile da difendere dal fatto che l'A-R sorge dietro il 1° tempo e colpisce il pallone il pallone s un'alzata  $\frac{1}{2}$  alta.

Il muratore centrale è spesso preso in velocità, non può saltare o interviene tardivamente.

I giocatori arretrati sono messi nelle stesse condizioni di un attacco di 1° tempo.

# IL MURO

## 5.8. EVOLUZIONE DEL MURO

Il gioco è diventato più rapido e ciò obbliga i giocatori ad essere molto concentrati sullo sviluppo dell'attacco avversario ed a reagire vivamente.

a) Si osserva una più grande responsabilizzazione dei giocatori ed un ruolo meglio definito. Ciascun giocatore prende in carico il suo attaccante diretto e deve aiutare il suo compagno situato al suo fianco. Questa responsabilità è aumentata per il centrale che assicura il coordinamento con la difesa arretrata giudicando le qualità del 1° tempo d'attacco avversario. Egli definisce le prime opzioni della difesa, decidendo di saltare su questo 1° tempo sia di leggere l'alzatore (read and react).

«Il compito principale del giocatore centrale è d'assicurare il coordinamento della sua azione con la difesa, dall'inizio alla fine del match» (Valeri ALFEROV, Russia).

b) L'obiettivo del muratore è d'intervenire sulla traiettoria e di rallentare il pallone di attacco avversario per facilitare la difesa arretrata e preparare l'contrattacco. I muri vincenti sono ricercati solo quando l'azione sul pallone è assicurata.

«Nel volley moderno, è più importante rallentare il pallone che di fare un muro offensivo e di aiutare i propri compagni a fare un muro a 2» (Andrei ERGORCHEV, Russia).

Una maggiore mobilità legata alla lettura dell'alzatore e delle traiettorie di alzate che sono diventate più rapide. «Nel volley moderno, con la velocità del gioco offensivo, i muratori devono essere sempre più mobili. Tecnicamente, si deve sviluppare nei muratori una buona mobilità laterale e leggere molto rapidamente il gioco» (Glenn HOAG, Canada).

Quest'evoluzione del muro modifica il comportamento dei giocatori e favorisce le qualità di concentrazione, di anticipazione e di mobilità, ciò che spiega il successo di un giocatore come JOAO (POR) o di Jiri NOVAK (CZE).

## 5.9. RUOLI E TECNICHE

Le differenti clips mostrano i differenti interventi dei giocatori al centro e all'ala. I giocatori sono piazzati vicino a rete e sorvegliano attentamente l'alzatore, le traiettorie della alzata e l'azione dell'attaccante di 1° tempo. Essi hanno le gambe piegate e le mani elevate al di sopra delle spalle al fine di poter reagire molto rapidamente.

La tecnica del giocatore centrale è la più complessa e dipende dalla sua statura e dalle sue qualità fisiche. Certi preferiscono attendere e concatenare alzando dapprima le mani nel caso di un attacco rapido poi spostarsi all'ala per aiutare il compagno. Altri non hanno questa capacità e devono fare una scelta rendendo più difficile un aiuto ad uno dei suoi compagni.

JOAO (POR) dice che «è una questione d'istinto... essendo piuttosto basso di statura... non posso aspettare che il pallone esca dalle mani dell'alzatore, altrimenti l'attaccante è già pronto a colpire». Su un attacco all'ala, essi devono coprire per aiutare il loro compagno, e spesso presi in velocità terminano questo spostamento con un blocco sugli ultimi due appoggi effettuando una rotazione del corpo verso l'interno.

I muratori d'ala come ELGUETA (ARG), GIBA (BRA) o ANTIGA (FRA) hanno insistito sulla conoscenza dell'avversario, dei suoi angoli di forza evitando di deviare il pallone verso l'esterno e sulla necessità di aiutare il centrale sull'attacco rapido.

È importante sottolineare la capacità dei giocatori di muovere le loro mani al di sopra della rete per intervenire sulla traiettoria del pallone dando delle false informazioni, per esempio mettendo le mani su un lato o allargandole leggermente. Il muro offensivo è soprattutto ricercato quando lo permette l'omogeneità.

## **LA DIFESA ARRETRATA**

### **5.10. EVOLUZIONE**

Le nuove regole hanno migliorato i recuperi dei palloni in difesa. Da una parte, i contatti multipli autorizzati con il primo tocco della squadra hanno liberato i difensori senza avere il timore di fare un fallo, dall'altra parte, il giocatore libero oltre alle sue qualità personali di difensore, è diventato il conduttore del gioco difensivo.

Ne consegue una responsabilizzazione dei giocatori in difesa come è il caso a muro.

### **5.11. RUOLI E TECNICHE**

a) Le differenti clips mostrano i giocatori in azione in funzione dei loro posti e del tipo di attacco avversario.

Il peso della difesa riposa in gran parte sui ricevitori-attaccanti e sul libero perché occupano delle posizioni chiave nella squadra, dal fatto che la maggioranza degli attacchi si realizza al centro e al posto 4. Questi 3 giocatori, l'A-R avanti piazzato al posto 4, l'AR dietro piazzato al posto 6 e il Libero piazzato in 5 sostengono il peso più importante dell'attacco difendendo dei palloni colpiti in potenza o deviati dal muro. Piazzato più indietro, il giocatore libero gioca anche il ruolo di sostegno degli altri giocatori raccogliendo dei palloni mal difesi dai suoi compagni.

I due altri giocatori, l'alzatore e l'AP occupanti le posizioni 2 ed 1 hanno gli stessi compiti degli AR, ma il loro ruolo è spesso talvolta precisato al fine di assicurare una copertura del muro e facilitare il contrattacco con l'alzatore.

b) Ma quale che sia il loro ruolo, tutti i giocatori devono anzitutto amare difendere e avere uno spirito di sacrificio.

L'azione di difesa può essere analizzata così:

- Andare al suolo. Nel volley, il giocatore difende una superficie e deve mettersi nella traiettoria del pallone. La difesa acrobatica fa parte della difesa.
- Predire l'attacco. Questa anticipazione è facilitata dalla buona conoscenza dei suoi attaccanti e dalla rispettiva posizione dei suoi compagni. Egli deve percepirli e "non cercare di vederli".
- Reagire vivamente, la velocità di reazione è la qualità di base del difensore.
- Disporre di un registro tecnico padroneggiato. Solo l'allenamento permette di intervenire con efficacia e precisione e di avere un buon contatto col pallone. Come nel Beach Volley, tutte le superfici di contatto devono essere utilizzate, poiché si ha raramente il tempo di spostarsi

c) Il registro tecnico è composto di abilità gestuali.

Bisogna precisare che qualunque sia il gesto tecnico utilizzato, l'obiettivo è di impedire al pallone di toccare il suolo interponendo una superficie di contatto, due mani alte, basse, una mano, i gomiti, le avambraccia per ammortizzare il pallone. Talvolta il giocatore prende il pallone con il piede.

Il miglior difensore è colui che ha il più ampio repertorio:

- In appoggio con 2 mani, ad una mano.
- Con lo spostamento di un appoggio.
- Con una caduta laterale, scivolata avanti, rullata e tuffo.
- In ricezione alta, sulle avambraccia (tomawak), su un polso.
- In difesa acrobatica dopo un lungo spostamento: rinvio indietro in bagher, con un colpo di piede, in e/o fuori dalla zona ibera.

## **5.12. COPERTURA DELL'ATTACCANTE**

La copertura dell'attaccante è una situazione particolare di difesa risultante dal duello dell'attaccante con il muro. Il recupero del pallone è spesso un gesto in reazione dell'attaccante o di un giocatore vicino a lui.

## **5.13. IL CONTRATTACCO**

Il contrattacco è spesso trattato sotto il termine di gioco di transizione poiché è la fase che segue l'intervento in difesa e precede il nuovo attacco.

Il successo di questo contrattacco riposa sulla qualità della difesa. Si osservano quattro tipi di situazioni dall'organizzazione ottimale dell'attacco da parte dell'alzatore fino al semplice rinvio nel campo avversario.

a) Il primo è quello da una difesa facile perché l'avversario non ha potuto attaccare (situazione di free ball) o di una difesa riuscita che permette all'alzatore di raggiungere la zona 3/2 e d'organizzare l'attacco sulle stesse basi della ricezione di servizio.



b) Il secondo, meno favorevole è illustrato da una difesa che obbliga l'alzatore a giocare nella zona arretrata avendo delle condizioni difficili. L'alzatore non può fare una alzata alta all'attaccante di sua scelta, il migliore o il meglio piazzato.

c) Il terzo è quello in cui l'alzata d'attacco è fatta da un altro giocatore diverso dall'alzatore. Gli è raccomandato generalmente di alzare all'attaccante all'ala vicino a lui.

d) L'ultimo è quello in cui l'attacco non è più possibile (situazione di free ball). Il giocatore deve rimandare il pallone all'avversario impedendogli di sviluppare il miglior attacco o facendo un rinvio molto alto per permettere alla sua squadra di ripiazzarsi in difesa.

**Osservazione:** bisogna citare il caso del libero che può fare un'alzata in palleggio alto se è fuori dalla zona avanti mentre deve effettuare un'alzata in bagher se penetra nella zona avanti.

---

Traduzione

**Manuel Top Volley, Livret technique, 2015**

FIVB, Fédération Internationale de Volleyball