

# I RUOLI DEI GIOCATORI

## Il Centrale

---

Il centrale è un giocatore che si posiziona principalmente in 'prima linea'. Di prassi sostituisce il 'libero' quando questi, nella proverbiale rotazione, giunge 'in posto 4', per lasciargli di nuovo il campo dopo che ha esaurito il suo turno in 'battuta'. L'alternanza col 'libero' non è obbligatoria. Avviene a discrezione del tecnico.

Tipicamente longilineo, il centrale fa della velocità d'esecuzione la sua specialità, quando è la sua squadra ad attaccare. Ciò per tentare di evitare l'intervento del 'muro' degli avanti avversari, attento a ribattere le sue conclusioni. Di contro, diviene il primo difensore quando è la compagine rivale a provare il punto, ergendosi oltre la rete nello scopo di respingere la palla al 'muro' o, quantomeno, nel tentativo di smorzarla, per facilitare l'intervento dei compagni in difesa.

Altre caratteristiche del centrale sono l'elevazione, anche da fermo, la rapidità negli spostamenti, estrema lucidità e concentrazione, necessari per provare a 'leggere' la scelta degli avversari per anticiparne l'azione di contrasto. Il centrale attacca spesso e volentieri in 'primo tempo' o, nella pallavolo femminile, la 'fast', gesto tecnico col quale il palleggiatore alza la palla all'indietro verso zona 2, in modo da spiazzare il muro avversario. Ma, in generale, d'intesa con il palleggiatore, il titolare di questo ruolo è in grado di variare i suoi colpi sotto rete. Solo così può sperare di sorprendere l'avversario ed eluderne le difese

## Alzatore o palleggiatore o regista

---

Il palleggiatore, nell'azione di gioco, è il destinatario del secondo tocco di palla, che prova a servire ai propri attaccanti dopo averla ricevuta dal reparto arretrato, sia essa frutto di ricezione o difesa. In prima linea si posiziona in zona 2, in difesa, invece, occupa posto 1.

Al titolare di questo ruolo cardine viene chiesta una buona coordinazione di movimenti supportata da una discreta tecnica individuale. Per svolgere al meglio il delicato compito, è necessaria una eccellente visione di gioco, mirata allo studio del piazzamento dei propri compagni e degli avversari, per poter suggerire l'assist migliore. Quando ricezione e difesa sono imprecise, è costretto ad eseguire veloci spostamenti per coprire le distanze e posizionarsi correttamente sotto il pallone. E' chiamato a scegliere, in ogni momento della gara, qualealzata sia più propizia, per cercare di sfruttare le doti migliori della prima linea. Per queste sue spiccate caratteristiche, è fra tutti i giocatori, colui che coopera di più con l'allenatore, condividendone programmi e tattiche di gioco.

Il successo delle sue giocate dipende anche dalla velocità e reattività di spostamento. La sua rapidità di esecuzione può risultare determinante per la conclusione dell'azione offensiva in modo redditizio. Nella pallavolo moderna, quella ad alti livelli, è opportuno che il palleggiatore sia di statura abbastanza elevata, poiché si richiede il suo apporto nelle operazioni al muro. Entrando di più nel merito, al regista della squadra, di volta in volta, si richiede di:

- privilegiare i tipi di alzata che, in allenamenti, partite precedenti o amichevoli, si sono rivelati più efficaci
- cercare di chiamare in causa gli attaccanti più lucidi, specie se essi sono ostacolati da un giocatore avversario più debole a muro, servendoli con precisione e frequenza soprattutto nei momenti topici della gara;
- insistere sullo stesso tipo di alzata, se la squadra avversaria sembra incapace di difendere l'attacco che ne deriva
- variare continuamente il gioco se, viceversa, l'avversario si adegua rapidamente agli attacchi più frequenti
- riuscire a spiazzare il muro avversario, facendolo muovere a vuoto o nascondendo, fino all'ultimo momento, il luogo di alzata prescelto
- di tanto in tanto, rischiare la conclusione al secondo tocco, in modo da provare a sorprendere muro e difesa avversaria
- sfruttare la sua visione periferica per evitare di alzare in zone in cui il muro avversario è già piazzato in anticipo

## Laterale, schiacciatore, martello o ala

---

È, forse, il ruolo più faticoso di tutti, quello che impegna di più, perché richiede al giocatore sia di ricevere - anche quando è in prima linea - che di attaccare. Per questo è necessaria una buona dose di potenza e soprattutto resistenza, supportate da una lucidità estrema, soprattutto quando la squadra si trova in difficoltà e bisogna ricucire il gioco. Lo schiacciatore laterale è considerato il vero "leader" della squadra. A lui sono affidati i palloni più difficili e a lui è richiesto di "mettere a terra" tutte le palle "sporche", comunque non gestibili secondo uno schema predeterminato. Di solito è a lui che si affida il palleggiatore quando è necessario chiudere un punto fondamentale per il prosieguo della gara.

Le posizioni occupate dai giocatori di questo ruolo sono la zona 4 - quando il giocatore si trova in prima linea - e la zona 5 - quando è posizionato in seconda linea -. Molte squadre utilizzano in difesa lo schiacciatore laterale in zona 6 per permettergli di attaccare dalla seconda linea (attacco pipe). Velocità, peso e potenza sono le componenti fisiche necessarie per la schiacciata.

Per diventare uno schiacciatore è importante disporsi in modo positivo nei riguardi delle caratteristiche del ruolo, attaccando sia con tecnica che con intelligenza. Deve sempre esistere l'intento di stabilire un "dominio" sulla difesa avversaria. Ad esempio, se il muro avversario è alto, lo schiacciatore deve saper utilizzare questa situazione a proprio vantaggio: guardare se ci sono varchi, cercare un 'mani e fuori', ricordando sempre che, contro un buon attaccante, il muro commette sempre più errori di quanti punti ottenga, anche se sembra intimidire in base ad un'ottima disposizione. Lo schiacciatore non deve mai accettare che ci possa essere un senso di dominio del muro nei suoi confronti. Sarebbe un suicidio!

L'attacco non è un'azione ad una sola dimensione, ma è un processo che parte da una predisposizione mentale. Fra il muro e lo schiacciatore esiste una forza di volontà. In essa, la persona che compie l'ultima mossa, di solito vince - ad esempio: una rincorsa dello schiacciatore in parallela, per poi "girare" il colpo in diagonale -. Lo schiacciatore che possiede un buon controllo del movimento del polso, può usare questa arma all'ultimo momento, per provare ad eludere la difesa dell'avversario; lo schiacciatore, "leggendo" la difesa avversaria - capisce quando poter eseguire un pallonetto, quando "piazzare" il colpo o quando tirare forte. Da ciò trae vantaggio rispetto al muro avversario. Per ottenere tutto questo è essenziale il controllo - e questo richiede un'esecuzione perfetta della rincorsa - specialmente per quel che riguarda gli ultimi due passi e la "fase di volo". Bisogna essere in grado di colpire la palla nell'ambito dei diversi momenti della

propria traiettoria di volo; questo movimento viene chiamato "tempo di sospensione" e rappresenta la capacità di padroneggiare nella fase di volo, per disporre della miglior struttura temporale nell'imminente contatto con la palla.

## Opposto o contromano

---

Il ruolo ha questo nome perché è coperto dal giocatore situato in posizione diametralmente opposta a quella del palleggiatore. Per questa sua posizione, l'opposto, è chiamato più volte ad attaccare dalla seconda linea (zona 1) proprio perché il palleggiatore avanti "brucia" la disponibilità di intervento di uno schiacciatore; trovandosi in prima linea, invece, effettua muro e attacco da zona 2. A questo componente sono richieste le stesse caratteristiche del laterale e di essere dotato di buona predisposizione a muro, visto che si trova a dover contrastare gli attacchi degli avanti avversari con frequenza. Solitamente viene escluso dalla ricezione e spesso si disinteressa anche della difesa, preparandosi già ad attaccare una eventuale alzata a proprio favore.

Proprio per questo è considerato il bomber della squadra, l'atleta che spedisce in campo avverso il numero maggiore di palloni. A fine gara, il suo bottino è quasi sempre superiore a quello degli altri ruoli. E' proverbialmente candidato al ruolo di top-scorer. Un opposto efficace è in grado di ridurre il compito offensivo degli schiacciatori di banda. Nel contempo permette ai centrali di essere una valida alternativa, difficilmente controllabile dal muro avverso, in quanto fattore di sorpresa, dovuto alla loro sporadica chiamata in causa.

## Libero

---

Ogni squadra ha il diritto di designare, tra i dodici atleti convocati, uno specialista in ricezione e difesa: il libero. Egli indossa una maglia di colore diverso e contrastante rispetto ai suoi compagni. Ha la caratteristica di giocare solo in seconda linea, nelle zone 1, 6 e 5 ed è autorizzato ad entrare in campo per sostituire qualsiasi difensore. Le sostituzioni che coinvolgono il libero non sono conteggiate. Esse sono illimitate, ma ci deve essere sempre un'azione di gioco fra due di queste sostituzioni. Il libero può essere sostituito soltanto dallo stesso giocatore che era stato da lui sostituito.

Una sostituzione effettuata dopo il fischio di autorizzazione del servizio, ma prima del colpo di servizio, non deve essere rigettata, ma deve essere oggetto di un avvertimento verbale al termine dello scambio. Una susseguente ritardata sostituzione, deve essere sanzionata con un "ritardo di gioco". Il libero ed il giocatore da lui sostituito, devono entrare ed uscire dal campo dalla linea laterale davanti alla propria panchina, tra la linea d'attacco e quella di fondo.

Il libero, inoltre, ha una serie di limitazioni: ad esempio, egli non può mai essere nominato capitano, non gli è permesso di completare un attacco da qualsiasi posizione (includendo terreno di gioco e zona libera), se al momento del tocco la palla è completamente al di sopra del bordo superiore della rete, non può servire, murare o tentare di murare. Inoltre, un compagno di squadra non può completare un attacco della palla che si trova completamente al di sopra del bordo superiore della rete, se essa proviene da un "palleggio" con le

dita rivolte verso l'alto del libero che si trova nella zona d'attacco. La palla può essere liberamente attaccata se la stessa azione viene effettuata dal libero che si trova dietro la zona d'attacco.

Se infortunatosi durante il gioco, il libero può essere sostituito da un suo compagno tra quelli che, al momento dell'infortunio, sono in panchina. Tale sostituzione assume carattere permanente ed il libero rimpiazzato, non può rientrare in campo per il resto della gara. Il giocatore che lo sostituisce rimane nel ruolo assegnatogli fino a fine gara.