

R.N. SAVONA



IL CENTROBOA

APPUNTI

DI

CLAUDIO MISTRANGELO



INDICE

<i>Introduzione</i>	pag. 4
1. IL QUADRO STRATEGICO	pag. 5
1.1 LA STRUTTURA DEL GIOCO: ATTACCO E DIFESA	pag. 5
1.2 LE MOTIVAZIONI STRATEGICHE	pag. 5
1.2.1 Regolamento	pag. 5
1.2.2 Controllo tattico	pag. 5
1.3 UN’OSSERVAZIONE	pag. 6
1.4 L’ALTERNATIVA	pag. 6
1.5 UNA CONCLUSIONE E DUE PREMESSE	pag. 6
2. LA POSIZIONE	pag. 8
2.1 LA POSIZIONE SENZA IL DIFENSORE	pag. 8
2.2 LA POSIZIONE CON IL DIFENSORE	pag. 9
2.2.1 Difensore dietro il centroboa	pag. 10
2.2.2 Difensore laterale a destra	pag. 11
2.2.3 Difensore laterale a sinistra	pag. 11
2.2.4 Difensore in anticipo totale	pag. 12
2.3 UN’OSSERVAZIONE	pag. 12
3. LA CONQUISTA DELLA POSIZIONE	pag. 13
3.1 FINALE DI TRASFERIMENTO	pag. 14
3.2 DAI 5 AI 2 METRI	pag. 16
3.2.1 Contro l’azione di ostacolo	pag. 17
3.2.2 Contro l’azione di anticipo	pag. 19
3.3 LA LOTTA AI 2 METRI	pag. 19
3.3.1 Di fronte	pag. 20
3.3.2 Di schiena	pag. 22



3.3.3 La combinazione reale	pag. 30
4. LA FASE REALIZZATIVA	pag. 31
4.1 LE ALTERNATIVE AL TIRO	pag. 31
4.1.1 Chiusura a zona	pag. 31
4.1.2 Restituzione	pag. 32
4.1.3 Espulsione	pag. 32
<i>Finestra arbitrale</i>	
4.1.4 Rigore	pag. 34
4.2 IL TIRO	pag. 35
4.2.1 Premessa	pag. 35
4.2.2 Il tiro	pag. 35
4.2.3 Tiri spalle alla porta	pag. 36
4.2.4 Gli altri tiri	pag. 37
4.2.5 Al volo	pag. 39



INTRODUZIONE

Per la preparazione del capitolo sul ruolo del centroboa che farà parte del DVD che il SIT sta approntando per il Convegno 2009 dei Tecnici, ho buttato giù qualche appunto che non può che costituire un lavoro parziale, incompleto, spesso banale. Allo stesso tempo risolve, pur in misura modesta, un vuoto informativo.

Infatti, nonostante l'Italia pallanuotistica abbia prodotto grandi centroboa e nonostante praticamente tutti gli allenatori italiani considerino il centroboa come il ruolo offensivo più importante, poco o nulla si trova scritto, disegnato, filmato...sull'azione del centroboa.

Mi è, quindi, venuto spontaneo riordinare in modo schematico questi appunti, in cui si tenta unicamente di impostare un ragionamento tecnico tattico che consenta la comprensione del modo di gestire il proprio ruolo da parte di molti centroboa di alto livello, e divulgarli sul sito della mia società.

La quasi totalità di quanto qui sarà detto è conosciuta (ma non scritta, non filmata...) e quasi ovvia per molti colleghi; qualche considerazione un filo peregrina, è personale dell'autore e, perciò, assolutamente opinabile.

Ringrazio per la collaborazione Jari Gatti e Silvia Fancello.



Capitolo 1: IL QUADRO STRATEGICO

1.1 LA STRUTTURA DEL GIOCO: ATTACCO E DIFESA

La struttura dell'attacco a uomini pari della pallanuoto (6 contro 6) è imperniata sulla ricerca del passaggio al centroboa, sulla sua conseguente conclusione ravvicinata o sulla conseguente eventuale espulsione del difensore avversario che tale conclusione vuole impedire.

Il posizionamento dei 5 attaccanti esterni, le eventuali entrate, i sempre più rari blocchi sono determinati dalla ricerca del servizio del centroboa.

La strategia difensiva del 6 contro 6 si basa, di conseguenza, su tattiche atte ad impedire il servizio al centroboa (pressing), a ridurre i tempi e/o gli spazi della sua azione (zona), a togliere ogni possibilità di ricezione (M)...

1.2 LE MOTIVAZIONI STRATEGICHE

Si sono fatti molti tentativi per ridimensionare il vincolo strategico del centroboa e consentire o spingere verso un gioco più di movimento con entrate finalizzate alla conclusione e non solo ad aprire gli spazi per il passaggio al centroboa, ma non si è mai trovata una soluzione convincente. Perché? La risposta è duplice: regolamento e controllo tattico, inteso come la tendenza delle squadre di alto livello al gioco sempre più organizzato in difesa e in attacco, al fine di ridurre al minimo le situazioni impreviste e non preparate in allenamento.

1.2.1 Regolamento

a) Il fuorigioco a 2 metri determina la possibilità di piazzare un uomo a 2/3 metri dalla porta, in una posizione, cioè, dalla quale siano pericolose anche le conclusioni relativamente deboli, che si possono eseguire proteggendo la palla dalla pressione avversaria (sciarpa, rovesciata, tiri sul dorso). N.B. : il tentativo di portare il fuorigioco a 4 metri effettuato in una Coppa Len qualche anno fa si rivelò un fallimento.

b) L'espulsione decretata contro chi impedisce i movimenti del giocatore che non possiede la palla fa sì che – lasciando la palla o fintando di impossessarsi della palla- il centroboa possa facilmente “guadagnare” l'espulsione del marcitore teso ad impedire l'esecuzione di un tiro ravvicinato.

1.2.2 Controllo tattico

a) L'interpretazione strategica distruttiva della difesa – nessuna rete a uomini pari- induce gli attacchi a lavorare per la conquista di un'espulsione così da consentire un tiro in superiorità numerica, statisticamente più efficace di un tiro in movimento a parità numerica.



b) L'esigenza di non “sibilanciarsi” nel caso di fallo contro o meglio di limitare tale rischio al fallo contro sul centroboa che dà agli avversari solo la possibilità di un 6 contro 5, situazione prevedibile e pianificabile in allenamento, quando, al contrario, il fallo contro su entrata comporta spesso un 5 contro 4 o un 6 contro 4, più pericolosi e meno pianificabili per la difesa.

c) E del resto anche un sostenitore della pallanuoto di movimento come Mario Maioni rilevava, nel 1969, che il sogno di una pallanuoto di movimento “*fu bello, ma di breve durata*”. Perché? “*...il fatto che molti arbitri interpretavano il regolamento in maniera difforme con valutazione dei falli molto soggettiva e disorientante portò a constatare che tante e tante azioni nuotate non rendevano in segnatrice di reti come avrebbero dovuto stante il gran lavoro che veniva svolto; e molte squadre, pensando che un po' di “gioco vecchio” poteva tornare a rivelarsi utile rispolverarono il classico centravanti e lo inserirono nuovamente all'attacco*”.

In sostanza: la pallanuoto di movimento costa fatica, non rende in proporzione, è rischiosa, figurarsi se anche non è premiata dalle interpretazioni arbitrali.

1.3 UN'OSSERVAZIONE

Del resto, anche un gioco di entrate, di blocchi, di incroci (come negli anni '70/'80 favorito da una lettura del regolamento che imponeva le rotazioni dei difensori del centroboa) prevedeva il centroboa come server offensivo in quanto ciò consentiva al giocatore in movimento di vedere contemporaneamente punto di partenza del passaggio e porta avversaria.

Ancora. Anche le varianti attuali al gioco imperniato sul centroboa si limitano al doppio centroboa o al posizionamento in centroboa di un altro attaccante in modo dinamico così da facilitare la conquista della posizione o un accoppiamento favorevole all'attacco (mismatch).

1.4 L'ALTERNATIVA

L'unica alternativa al gioco sul centroboa – o, per meglio dire, così considerata dalla strategia di gioco di alto livello – è il tiro diretto dai 5 metri che presenta quasi gli stessi vantaggi di pericolosità e di controllo del gioco sul centroboa.

1.5 UNA CONCLUSIONE E DUE PREMESSE

Il nodo strategico del gioco del centroboa è, in conclusione, fondante la struttura dell'attacco e delle difese in parità numerica.



È conseguente che entri in tutte le combinazioni tattiche del gioco in parità e che ciò comporti adeguati adattamenti da parte del centroboa stesso (l'attacco alla M attuale, i cambi difensivi anni '80, le rotazioni dei centri...).

È quindi, necessaria una prima premessa a sottolineare che, nei paragrafi successivi, si farà astrazione da queste combinazioni tattiche e si farà riferimento solo alla tecnica e alla tattica individuale di base contro difese a pressing o a zona tradizionale.

È necessaria una seconda premessa per comprendere il senso di una parte del testo. Nel testo compaiono alcune “finestre” su problematiche regolamentari o interpretative arbitrali. Vanno intese come indispensabile corredo dialettico della tecnica e della tattica. Nessun ruolo più del centroboa gioca anche con i regolamenti e le sue interpretazioni.

Nel 1980, dieci anni dopo Maioni, un altro sostenitore della pallanuoto italiana di movimento, Gianni Lonzi, nel suo lavoro “La mia pallanuoto”, ripercorre lo stesso iter logico del suo predecessore sottolineando anche lui il rapporto interpretazioni arbitrali – gioco sul centroboa: “... *le regolamentazioni e le interpretazioni arbitrali fanno sì che il centravanti piazzato ai 2 metri con le spalle rivolte alla porta possa ancora oggi dare al gioco un'impronta molte volte decisiva*”.



Capitolo 2: LA POSIZIONE

Le espressioni: prendere guadagnare la posizione, tenere difendere la posizione, perdere la posizione, avere (o non avere) una buona posizione...sono frequentemente e strettamente collegate all'azione offensiva del centroboa nel 6 contro 6 e ne riassumono l'azione specifica prima della ricezione della palla. Il termine POSIZIONE indica sinteticamente più cose: alcuni riferimenti spaziali (la posizione del centroboa rispetto al campo, alla linea dei 2 metri, alla porta, al marcitore) e l'assetto in acqua che il centroboa assume per ricevere la palla.

2.1 LA POSIZIONE SENZA IL DIFENSORE

Se in una qualsiasi esercitazione si chiede ad un qualsiasi giocatore di prendere posizione nel ruolo di centroboa quello non chiede dove sia posizionato il difensore, ma si porta spontaneamente sulla linea dei 2 metri, al centro della porta. Infatti pare ovvio e naturale che quella posizione sia la posizione ideale del centroboa. Questi i motivi:

- Rispetto al campo: il centroboa si porta in una posizione la più prossima possibile alla linea dei 2 metri, perché una posizione meno vicina alla porta allontanerebbe – in caso di ritorno a zona dei difensori esterni – gli attaccanti dalla porta, riducendone la pericolosità del tiro.
- Rispetto alla linea dei 2 metri: il centroboa si posiziona nel tratto della linea dei 2 metri che fronteggia la porta, così da trovarsi nello specchio della porta perché altrimenti la sua pericolosità diminuirebbe.
- Rispetto alla porta: infine il centroboa si posiziona al centro della porta, perché è questo il punto di maggiore pericolosità in quanto garantisce due angoli di tiro.

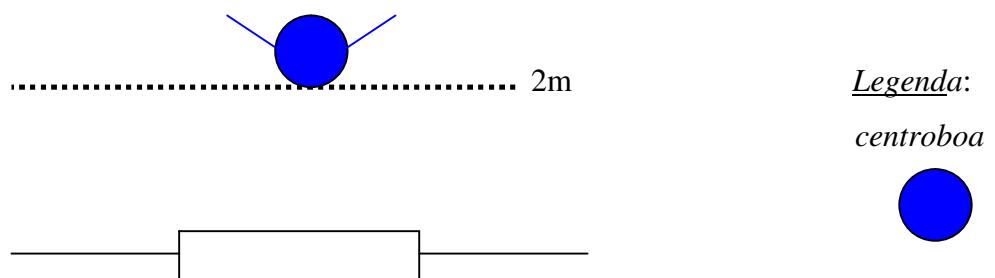


Fig. 1 – Posizione “ideale” senza difensore



Tutte queste ragioni sono valide e paiono costituire una verità inconfutabile. Eppure sono anche un non senso: perché, ad esempio, il centroboa dovrebbe posizionarsi spalle alla porta se non è marcato da un difensore? Ovviamente perché immagina la presenza del difensore. Ma, facendolo, ipotizza anche un certo posizionamento del difensore. Infatti, la posizione al centro della porta, ai 2 metri, è ideale solo in alcuni casi, non in altri.

2.2 LA POSIZIONE CON IL DIFENSORE

In effetti il posizionamento del marcatore può modificare e quasi sempre modifica quanto detto precedentemente. Infatti, mentre il centroboa cerca la sua posizione “ideale” al centro della porta, il difensore proprio questo obiettivo gli vuole impedire e la sua azione di ostacolo e di posizionamento determinano la posizione corretta che il centroboa deve ricercare e che non è necessariamente quella indicata dai tre primi riferimenti che astraevano dal difensore.

Rimandando a più tardi la questione della lotta per la conquista della posizione nei suoi aspetti tecnici, vediamo ora solo il miglior posizionamento in relazione al difensore. Gli obiettivi del centroboa sono due: garantirsi un angolo di tiro il più ampio possibile (in una parola guadagnare più porta possibile) e garantire il massimo spazio possibile al passaggio dei compagni offrendo un angolo libero dalla copertura del suo diretto marcitore, angolo che ha come limite la linea dei 2m e il braccio del difensore teso a coprire il passaggio.

Legenda:  *centroboa (CB)*  *difensore del centroboa (DCB)*

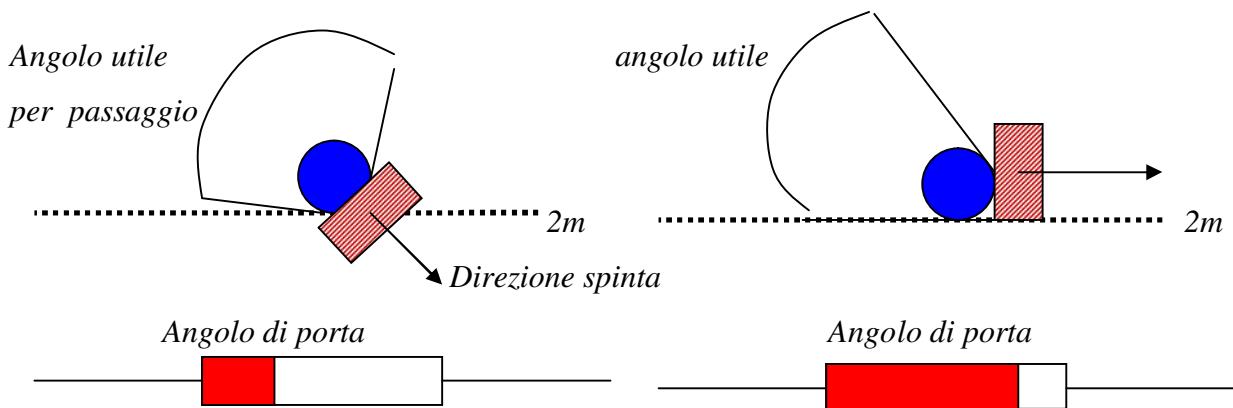


Fig. 2 – Esempi di angoli di ricezione e di tiro



2.2.1 Difensore dietro il centroboa (vedi Fig. 3)

Diciamo che il massimo spazio conquistabile è un angolo di quasi 180° che si ottiene, ad esempio, quando il difensore è “messo dietro” al centroboa che difende quello spazio a braccia larghe lungo la linea dei 2m.

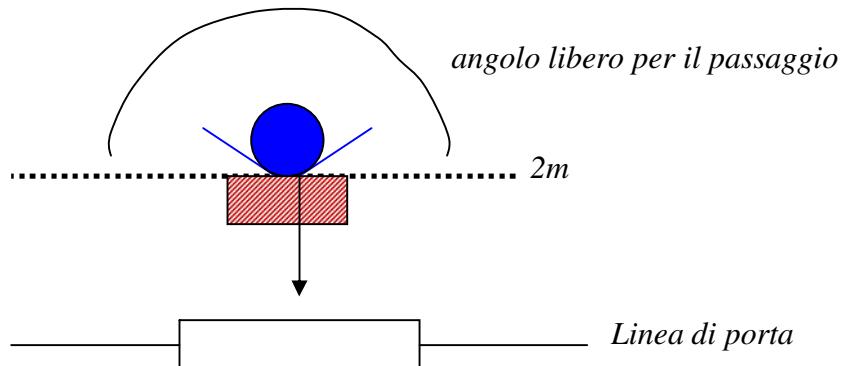


Fig. 3

In questo caso il posizionamento del marcitore conferma quanto affermato in precedenza sulla posizione senza difensore: la migliore posizione del centroboa è al centro della porta. La posizione “marcata” coincide con quella libera. Ciò induce già a considerare non corretta l’azione del difensore. Infatti l’azione del difensore consente al centroboa un grande angolo di ricezione, la relativa libertà di tiro sui 2 angoli della porta e un quasi obbligatorio sbilanciamento del difensore. Quanto detto ci fa inoltre comprendere perché al marcamento “tutto dietro” si vada sempre più preferendo quello laterale o tutto davanti. Il marcamento laterale, ad esempio, ha il pregio di chiudere almeno un lato all’azione del centroboa, di consentire gli aiuti esterni, l’uscita del portiere, di ridurre l’angolo di parata.....



2.2.2 Difensore laterale a destra (vedi Fig. 4)

Ma se il marcitore fosse posizionato tutto sulla destra impegnato in un marcamento laterale (Fig. 4), la migliore posizione per il centroboa diverrebbe la più prossima possibile al palo destro con il difensore spinto fuori dallo specchio della porta perché sarebbe quella che renderebbe più agevole il passaggio e gli garantirebbe “più porta”.

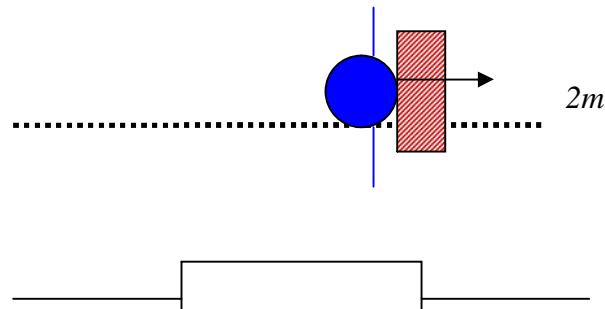


Fig. 4

2.2.3 Difensore laterale a sinistra (vedi Fig. 5)

Per gli stessi motivi se il marcitore fosse posizionato tutto a sinistra (Fig. 5) la posizione del centroboa sarebbe la più prossima possibile al palo sinistro.

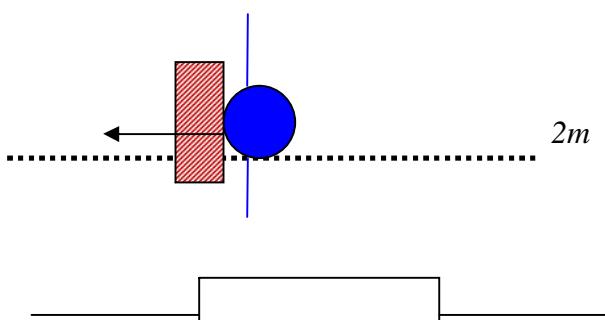


Fig. 5



2.2.4 Difensore in anticipo totale (vedi Fig. 6)

Nel caso, ancora diverso, di un marcitore tutto esterno (Fig. 6), teso a chiudere i rifornimenti al centroboa con un’azione di anticipo sui 180° , il centroboa dovrà compiere un’azione di spinta, non solo verso un lato (come i casi precedenti), ma anche verso l’esterno aumentando lo spazio tra lui e la porta in un’azione di taglia fuori del difensore così da consentire un passaggio meno catturabile dall’eventuale azione di uscita del portiere. La migliore posizione del centroboa, in questo caso, è a 3-4m dalla porta (non a 2m) e, se possibile, con il difensore del centroboa fuori dallo specchio.

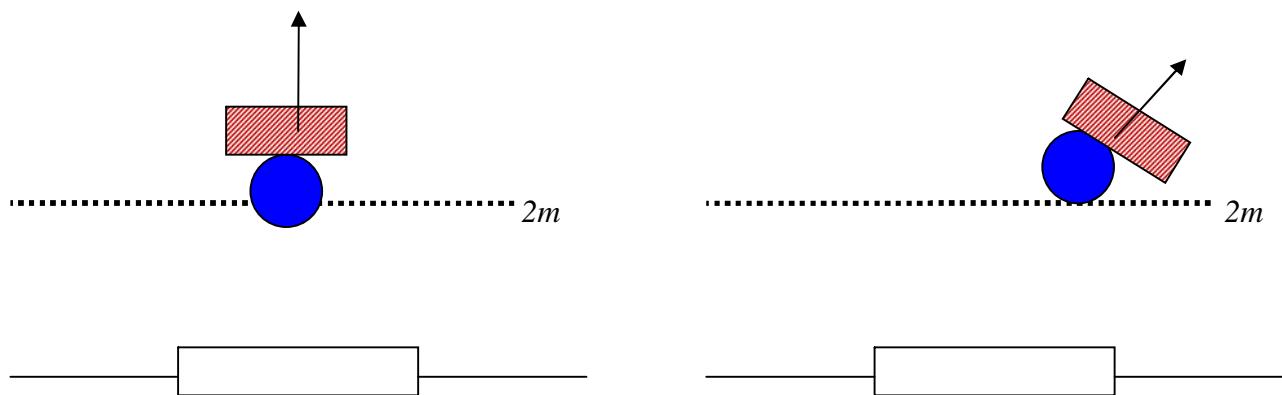


Fig. 6

2.3 UN’OSSERVAZIONE

L’importanza del posizionamento del difensore, il fatto che la sua azione o la sua sola presenza determinino un cambiamento della definizione della corretta posizione del centroboa (come vedremo), ci deve far riflettere sui limiti e delle esercitazioni di tiro spalle alla porta (sciarpa, rovesciata, sul dorso....): senza difensore e sempre al centro della porta. Ci deve far riflettere anche sulle indicazioni da suggerire al centroboa perché questi tiri “a vuoto”, laddove non abbiamo il solo obiettivo della manualità, vengano eseguiti correttamente e utilmente, immaginando cioè l’ostacolo del difensore (perché altrimenti potrebbero indurre a “posture” in acqua inidonee o, persino, scorrette): non sempre spalle alla porta, non sempre al centro della porta...



Capitolo 3: LA CONQUISTA DELLA POSIZIONE

Il concetto di posizione si porta con sé altri concetti e termini essenziali per definire l'azione del centroboa: prendere o guadagnare la posizione, tenere o difendere la posizione.

Già sintetizzando ed esemplificando in modo schematico il concetto di posizione, non abbiamo potuto prescindere dalla lotta che il centroboa deve intraprendere con il suo marcitore per conquistare una posizione favorevole (2 metri, tanto spazio per essere servito, tanta porta).

Il marcitore vede, infatti, distinta la sua azione difensiva in due fasi: senza palla e con la palla in possesso o in procinto di entrare in possesso del centroboa. Nella prima di queste fasi il suo compito è proprio quello di impedire la conquista di una posizione vantaggiosa da parte del centroboa (lontano dai 2 metri, poca porta, angolo servibile modesto).



3.1 FINALE DI TRASFERIMENTO

Il centroboa può trovare una prima occasione per prendere una posizione favorevole nella fase finale del trasferimento. Infatti, se possiede una buona velocità natatoria, potrà arrivare in prossimità dei 2 metri senza subire raddoppi poiché le squadre sono ancora lontane. Così, assecondato dall'azione dei compagni, può mettere in grande difficoltà il marcitore che non sa quale lato chiudere. Ovviamente qui interviene fortemente la capacità tattica dei compagni che devono assecondare l'azione del centroboa tenendo o portando la palla dal lato libero dalla copertura del difensore del centroboa.

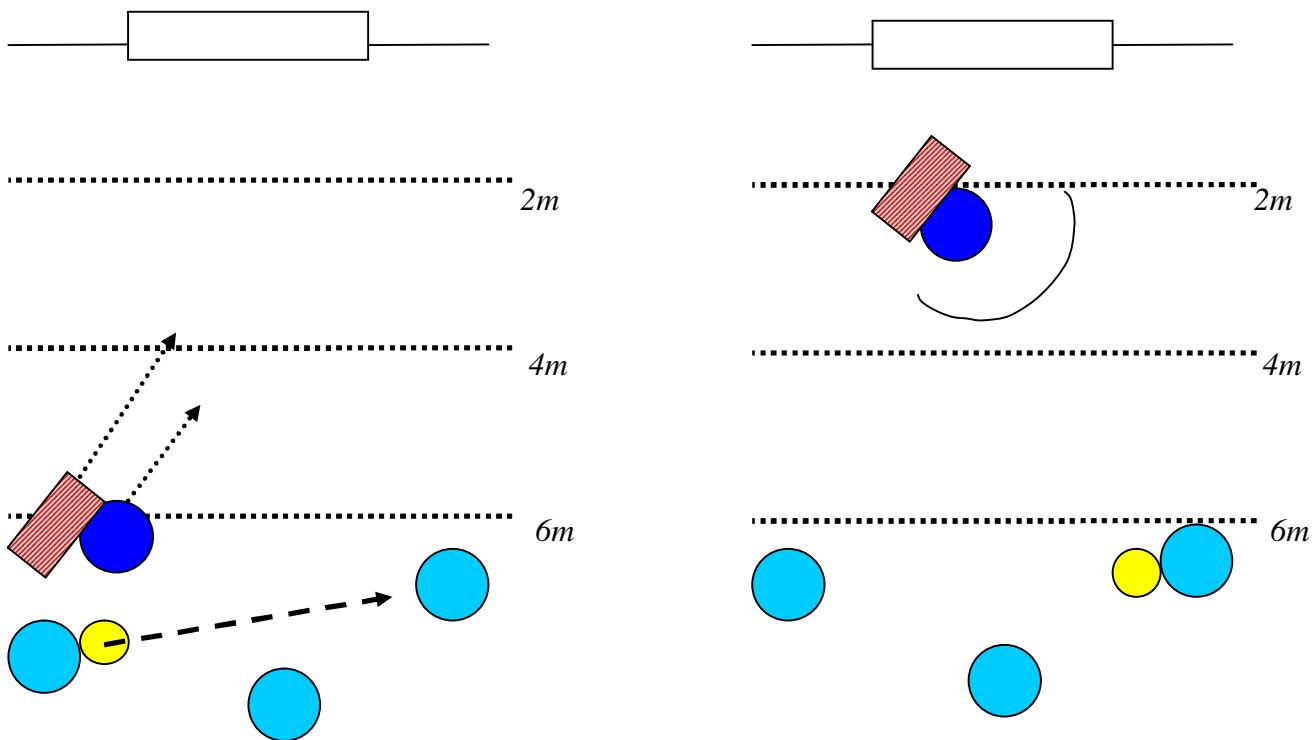


Fig. 7 – La palla raggiunge il lato che il CB va ad aprire con azione veloce negli ultimi 6 – 8m

Come nella figura 6 del paragrafo precedente, anche nel finale di trasferimento il difensore del centroboa può cercare di anticipare del tutto lasciando sfilare il centroboa. Il centroboa allora “frenerà” in prossimità dei 4-5 metri per allargare gli spazi tagliando fuori il difensore e dare il tempo ai compagni di un passaggio tra lui e la porta, fuori dall'azione di uscita del portiere.

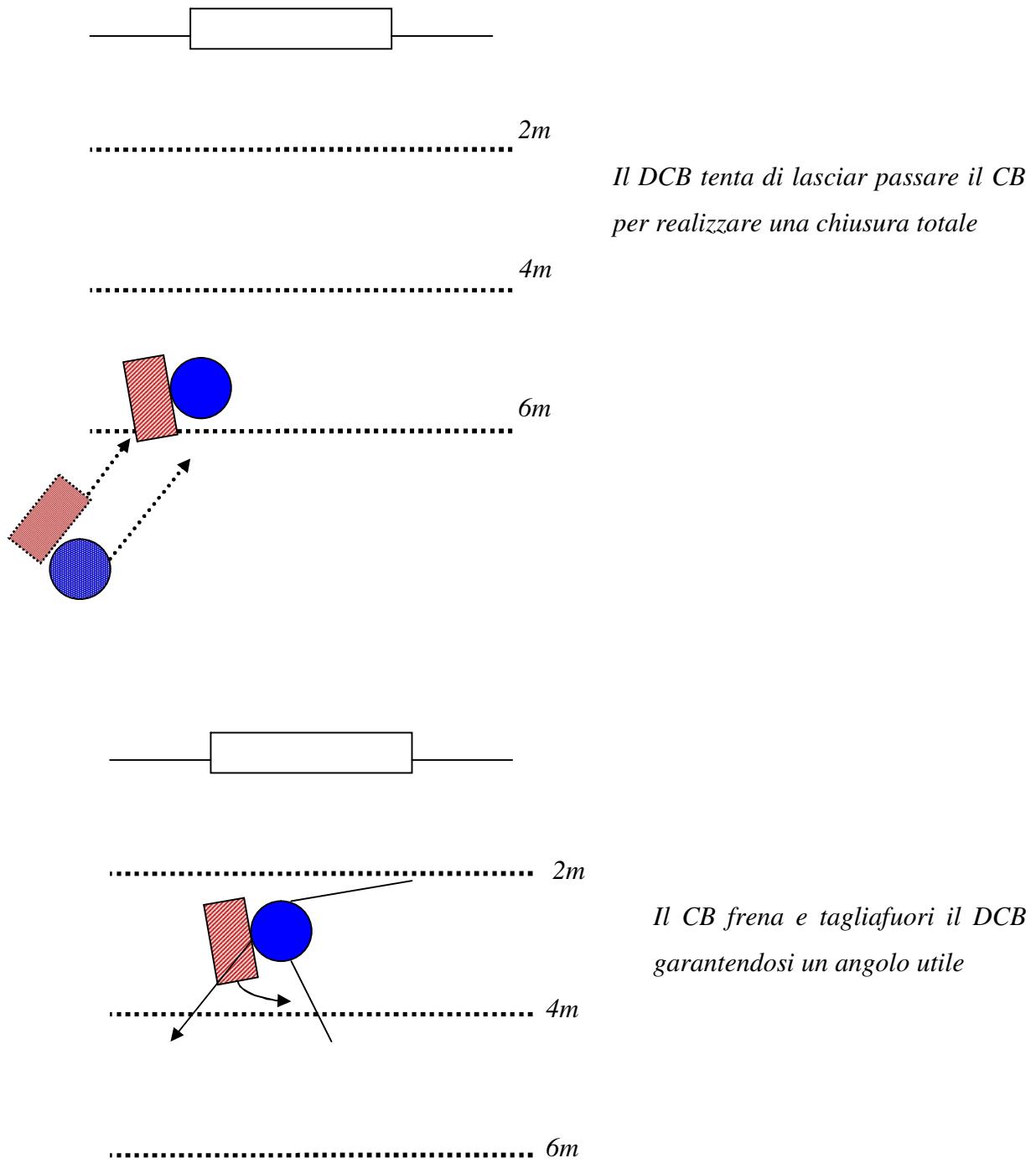


Fig. 8



3.2 DAI 5M AI 2M

È questo un punto molto importante laddove il finale di trasferimento non sia – come in precedenza – a difesa “lunga”, ovvero che il centroboa arrivi nella zona dei 5 metri quando lo schieramento 6 contro 6 sia già definito.

Ripetiamo gli obiettivi del centroboa (2 metri, tanto angolo di passaggio, tanta porta) e quelli specularmente opposti del difensore del centroboa (tenere il centro lontano dai 2 metri, fuori dalla porta o completamente inservibile, chiuso).

Il difensore del centroboa può perseguiire questi obiettivi, nella situazione ora analizzata:

- ostacolando con il posizionamento del corpo il centroboa, tenendolo lontano dai 2 metri o spingendolo lontano dallo specchio della porta (fig. 9);
- lasciando arrivare il centroboa verso i 2 metri per chiuderlo e impedire ogni linea di passaggio (fig. 10).

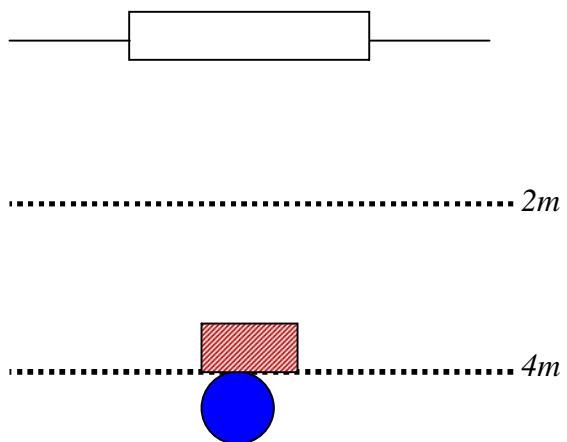


Fig. 9 – Azione di ostacolo: il difensore tiene lontano il CB

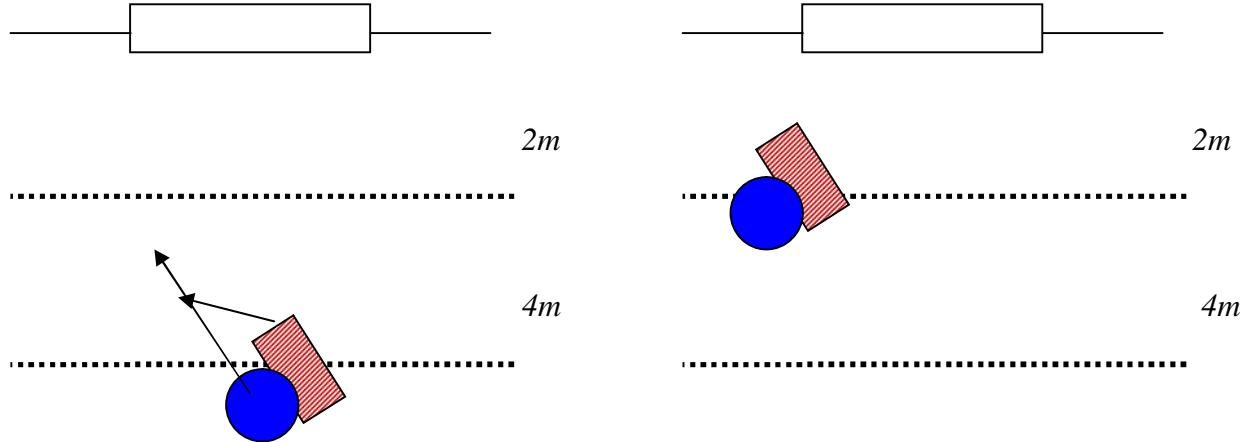


Fig. 10 – Azione di ostacolo: fase iniziale di ostacolo che porta il CB ai 2m ma fuori dalla porta

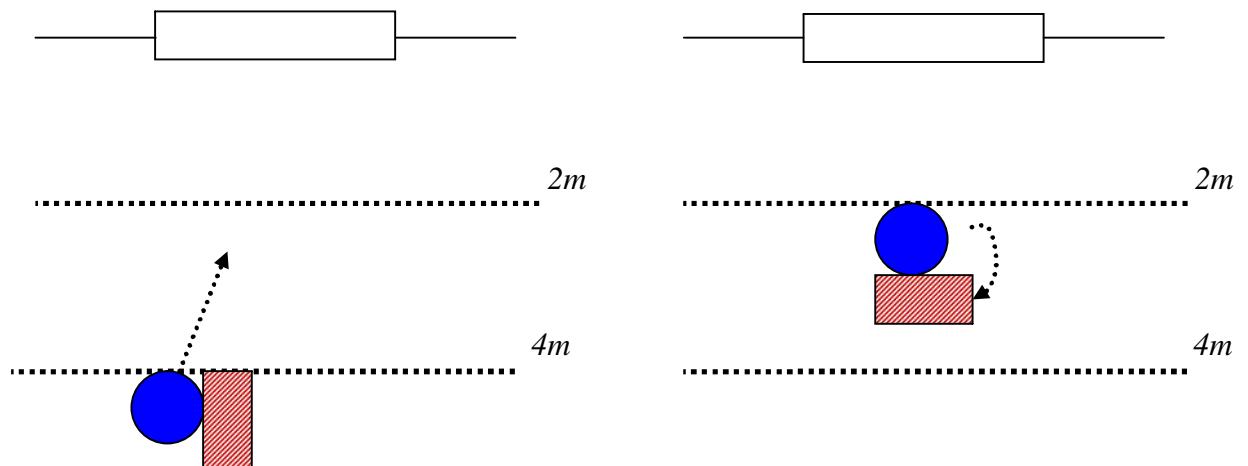


Fig. 11 – Azione di anticipo: il CB viene fatto passare e poi chiuso

3.2.1 Contro l'azione di ostacolo

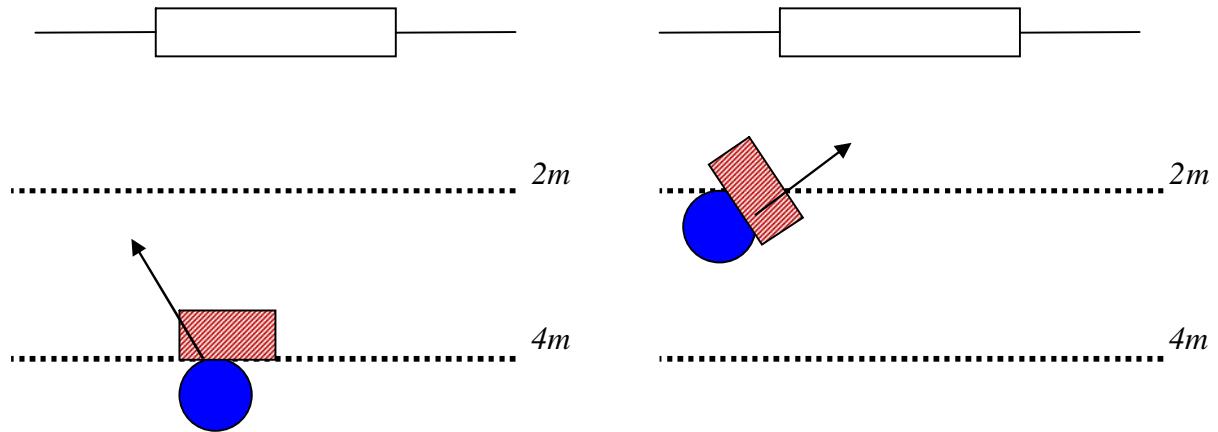
Il centroboa può rispondere all'azione di ostacolo (fig. 9) o con un'azione di forza esattamente contraria a quella del difensore oppure nuotando, fintando, con un'azione dinamica.

- all'azione di forza tesa a buttarlo fuori dalla porta o a non lasciarlo avvicinare alla porta, il centroboa può rispondere in modo relativamente semplice laddove possieda doti di forza tali da imporsi al difensore. Il centroboa accetta di finire il trasferimento



lateralmente alla porta, o lontano dai 2m, diciamo ai 4m, e poi inizia un lavoro di spostamento – fronte o schiena – del difensore fino ad ottenere una buona posizione (fig. 11).

Da queste situazioni favorevoli al DCB



a questa situazione favorevole al CB

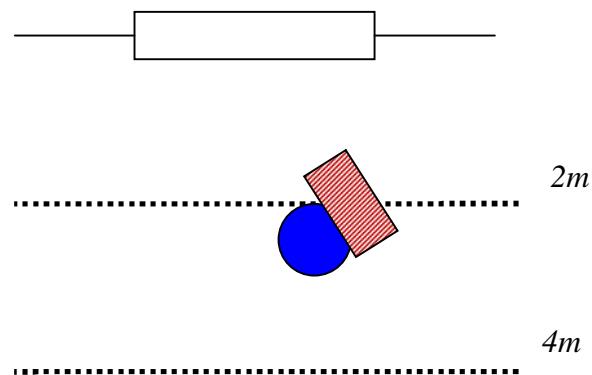


Fig. 12 – Il CB con un'azione di spinta conquista una buona posizione partendo lontano o fuori dalla porta

- alternativa all'azione di forza è nuotare verso i 2 metri, pur ostacolati, fintare, cambiando direzione e sfruttare lo sbilanciamento del difensore che non può coprire i 2



angoli di entrata. È evidente che questa seconda via, soprattutto se non assecondata da una corretta interpretazione arbitrale, è tecnicamente più complessa.

3.2.2 Contro l'azione di anticipo

Azione totalmente diversa del difensore del centroboa è l'altra che abbiamo indicato. Il difensore del centroboa lascia, intorno ai 4-5m, passare il centroboa e, poi, lo chiude ponendosi tra il centroboa e qualsiasi fonte, punto di passaggio (fig. 10). La risposta del centroboa ci riporta al caso in fig. 6 trattato nel capitolo sulla posizione. Il centroboa, sentendo che il difensore lo lascia entrare per poi anticiparlo, rallenta la sua nuotata, e assunto un assetto verticale, blocca il difensore - più facilmente, con la schiena – così da fermarsi non a 2m, ma a 3-4m con il difensore dietro e uno spazio abbastanza ampio davanti a sé per ricevere il passaggio ed eludere anche l'azione di uscita del portiere.

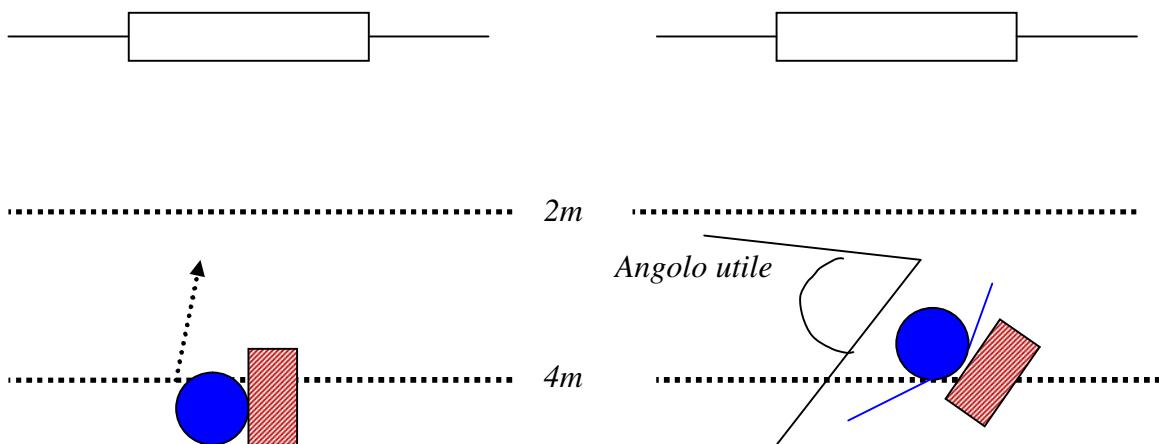


Fig. 13 - Il CB non viene ostacolato, si blocca e taglia fuori il difensore

3.3 LA LOTTA AI 2M

A squadre schierate il centroboa inizia o completa [dopo i tentativi in fase di arrivo ai 2m] la sua lotta per la posizione.



Tale lotta, lo ripetiamo, ha come fine di ottenere un buon angolo di passaggio, tanta porta ..., ma le tecniche per spostare il difensore del centro e ottenere una buona posizione sono almeno due e profondamente diverse.

3.3.1 Di fronte

Il centroboa e il suo difensore si fronteggiano come due lottatori di greco romana, le braccia sotto il pelo dell’acqua, appoggiate o agganciate alle braccia avversarie e spingono l’uno a entrare in posizione l’altro ad allontanare dai 2m, la spinta delle gambe è a bicicletta in avanti, con qualche sfondamento a rana, il corpo non deve essere verticale, ma sbilanciato con il tronco in avanti come quando si spinge sulla terraferma. Non sono escluse le trattenute o le improvvise tirate da parte di entrambi sfruttando la spinta avversaria per sbilanciarlo (ma deve subito seguire una simulazione, una comunicazione all’arbitro di innocenza – staccando un braccio dalla presa, portando indietro la testa...).

La presa della posizione in modo frontale fino a qualche anno fa era considerata dagli arbitri fallosa. Poi si è ritenuto di considerare tale azione come lotta per la posizione, quindi speculare all’azione del difensore e, come tale, non fallosa. In modo abbastanza inevitabile, si è assistito ad un crescendo dell’intensità della lotta (inabissamento di entrambi, aggrovigliamenti, ...) e si è cercato di operare distinzioni ricordando che il fallo grave non appartiene alla lotta per la posizione, cercando di intuire chi per primo esagera, ricorrendo all’espulsione in coppie. Il problema rimane aperto e solo (ma questo è un mio parere e molto isolato) la visione di molte azioni, lo studio biomeccanico, la revisione in video, in rallenty, il confronto con i tecnici e qualche indicazione meno sommaria potrebbero aiutare chi fischia a comprendere meglio situazioni obiettivamente difficili da decifrare.

Presa la posizione frontalmente, il centroboa si appresta a ricevere la palla.

Per ricevere deve assumere un assetto adatto alla ricezione modificando quello di semplice spinta così che anche i compagni comprendano sia il momento sia il lato della ricezione.

Il centroboa, pur continuando a tenere le braccia del difensore e il corpo in opposizione frontale, gira la testa verso la direzione da cui vuole la palla, ruota il busto e porta una spalla più vicina al difensore e l’altra più lontano, piegando il braccio di sostegno vicino ed estendendo quello deputato al tiro, verticalizza l’assetto del corpo sull’acqua modificando sul piano sagittale anche la posizione delle gambe – una, quella vicina al corpo dell’avversario, in spinta verso il basso destinata a



sostenere una posizione più verticale e l'altra in appoggio esterno per continuare a spingere il difensore (Fig. 14).

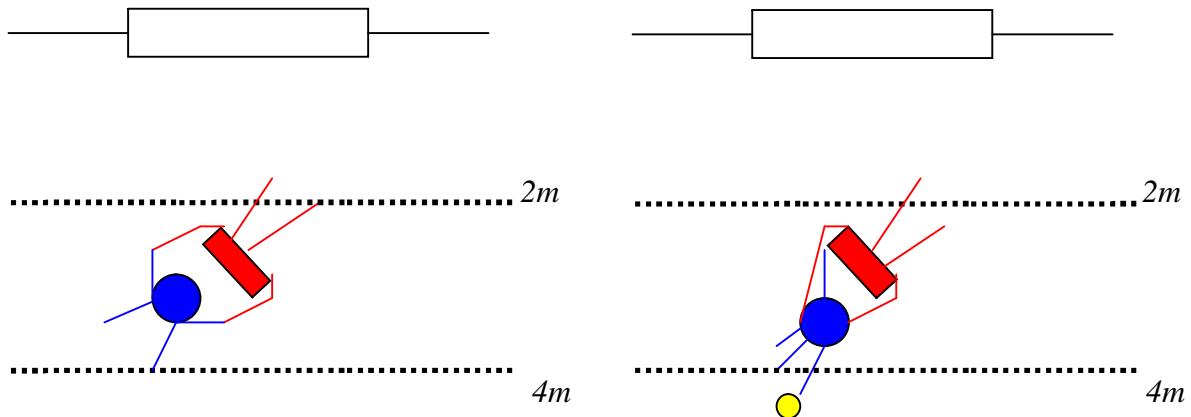


Fig. 14 - La lotta ai 2m in posizione frontale, il CB ruota il corpo e “libera” il braccio per ricevere e tirare

Ora la palla ha lo spazio e il tempo per “cadere” e il centroboa l’assetto per ricevere.

Quando arriva la palla al centroboa in posizione frontale nasce un nuovo problema arbitrale: se il centroboa nel liberare il braccio completando la rotazione del busto spinge il difensore commette fallo contro, se il difensore del centro per impedirglielo lo trattiene commette espulsione. Gli arbitri che molto hanno concesso nella lotta di posizione poco transigono ora. Ovvio che questo momento sia terreno fertile di contestazioni da parte spesso di tutti. Ovvio che questo sia terreno fertile per le simulazioni dei difensori che, con piccoli o grandi spostamenti della testa o del busto, invitano l’arbitro a “vedere” la spinta del centroboa. Ovvio che non pochi centroboa abbiano trovato modo di simulare anch’essi una trattenuta e, tenendo essi stessi bloccate le braccia del difensore, fingano con 2-3 movimenti del braccio di tiro una volontà di liberarlo impedita dal difensore.

Anche per questo vero nodo arbitrale vale quanto detto in precedenza sull’obiettiva difficoltà di giudizio arbitrale e sulle iniziative da prendere per ottenere un giudizio più vicino possibile a quanto accade realmente.



3.3.2 Di schiena

È questa una seconda via nel senso che è stata da molti centroboa abbandonata e che, quindi, risulta essere sempre più minoritaria o quasi assente nelle categorie giovanili. I suoi limiti – rispetto alla tecnica frontale – risiedono nell'impossibilità di usare le mani per bloccare il difensore e nella conseguente esigenza di una maggiore sensibilità. La conquista di schiena della posizione avviene o attraverso un'azione di forza o attraverso un'azione di finta come descritto nel paragrafo 3.2 “Dai 5m ai 2m”. Ma la via più frequente, più classica richiede la collaborazione degli altri attaccanti. La squadra spinge la palla da una parte così da obbligare il difensore del centro a bilanciare su quel lato la copertura. Il centroboa si trova così coperto dal lato della palla, ma può facilmente “entrare” nel lato scoperto dal difensore. Dovrà ora difendere questo angolo di passaggio, mentre i suoi compagni dovranno portare la palla nella nuova posizione di passaggio.

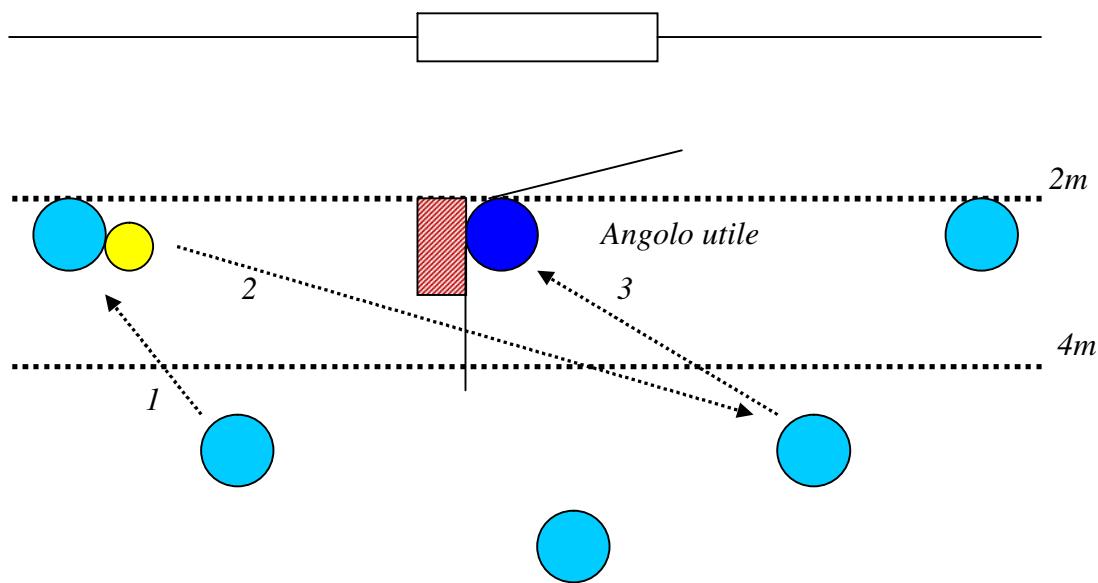


Fig. 15 – Il CB conquista la posizione dalla parte opposta alla copertura del DCB

N.B.

È evidente che questa costruzione collettiva del passaggio al centroboa ha valenza anche nel caso della tecnica frontale, ma in quel caso spesso il centro “fa tutto da solo”...



Conquistata la posizione, o nuotando o di forza, il centroboa la difende, con la schiena appoggiata al petto del difensore, attraverso un’azione di spinta in posizione verticale, con le gambe in bicicletta indietro, alternando qualche colpo a rana, un braccio piegato ad angolo retto con avambraccio a filo e mano fuori dall’acqua a bloccare l’eventuale anticipo del difensore e l’altro sempre in azione di blocco, ma pronto a protendersi in direzione della fonte del passaggio (Fig. 16).

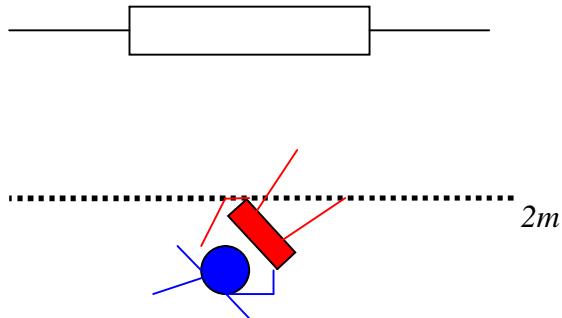


Fig. 16 – CB difende la posizione di schiena

Il difensore del centro può

- rimanere in posizione (di lato o dietro) e chiedere un’azione di aiuto esterno (zona) o di uscita del portiere (pressing)
- oppure, con azione del tutto diversa, cercare di passare ancora “davanti” al centroboa, e porsi nuovamente tra centro e palla chiudendo nuovamente l’angolo di passaggio.

Un nuovo posizionamento in anticipo del difensore può essere realizzato sfruttando un errore di difesa della posizione da parte del centroboa.

Il difensore del centro, infatti, può sfruttare la mancanza di difesa della posizione da parte del centroboa “infilandolo” lateralmente e, poi, ruotando fino a posizionarsi nuovamente in anticipo (Fig. 17).

Oppure il difensore può sfruttare l’azione di spinta del centro e, spostandosi di colpo lateralmente, farlo “cadere” così da passargli facilmente davanti (Fig. 18).

Ovviamente va contemplato il caso in cui il difensore scavalchi irregolarmente il centroboa, senza che l’arbitro riconosca tale irregolarità.



Il centroboa, per impedire questa azione di riconquista dell'anticipo da parte del difensore – azione che vanificherebbe quanto fatto fino a quel momento – deve operare quello che potremmo definire un tagliafuori, cioè uno spostamento laterale del corpo che tagli la linea ideale di anticipo del difensore.

Il tagliafuori può essere realizzato con un leggero spostamento laterale del corpo tenuto in posizione alta così da aumentare la sua azione di ostacolo (Fig. 19).

Oppure il centroboa può realizzare il tagliafuori con una rotazione su se stesso che “allarga” la linea di entrata in anticipo del difensore trasformando il tentativo di vantaggio in uno svantaggio (Fig.22).

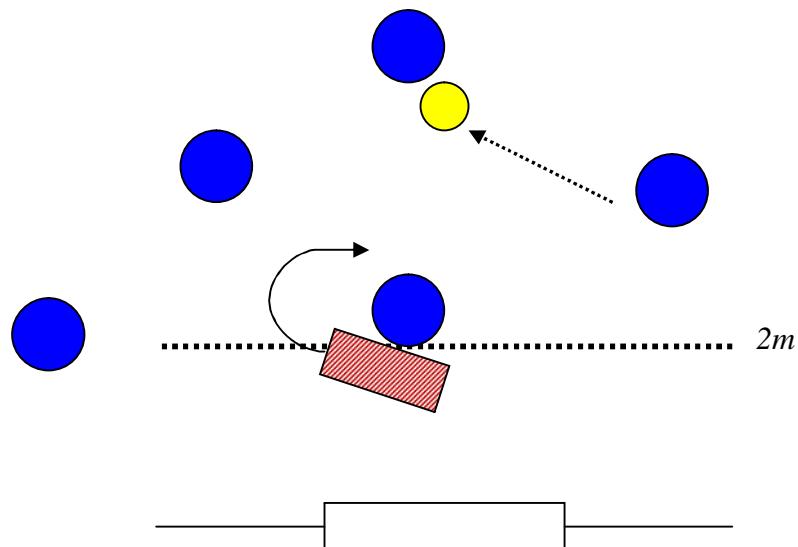


Fig. 17 – DCB riprende una posizione di anticipo sfruttando un errore di difesa del CB

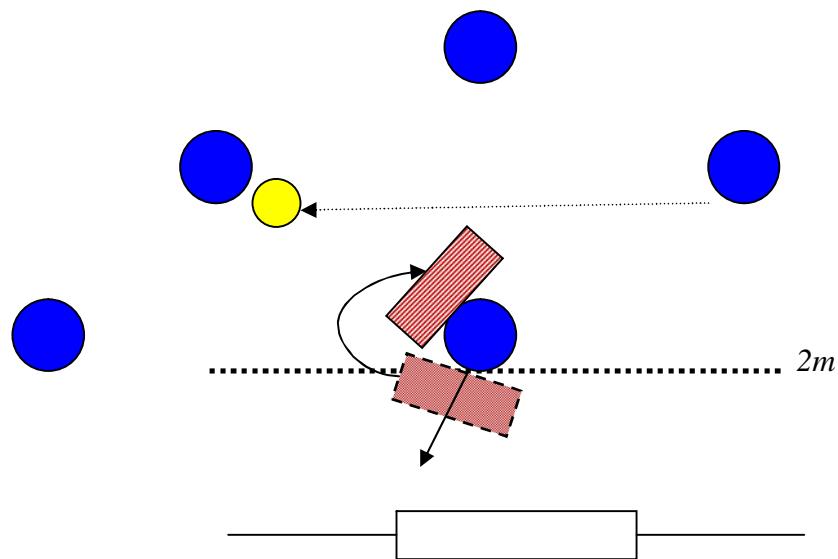


Fig. 18 – DCB fa cadere CB mandando a vuoto la sua azione di spinta e lo anticipa

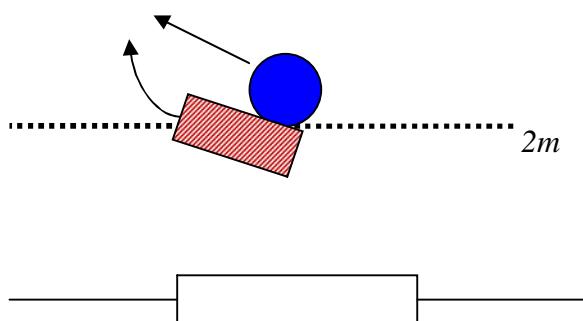


Fig. 19 – Azione di taglia fuori da parte del CB con spostamento laterale

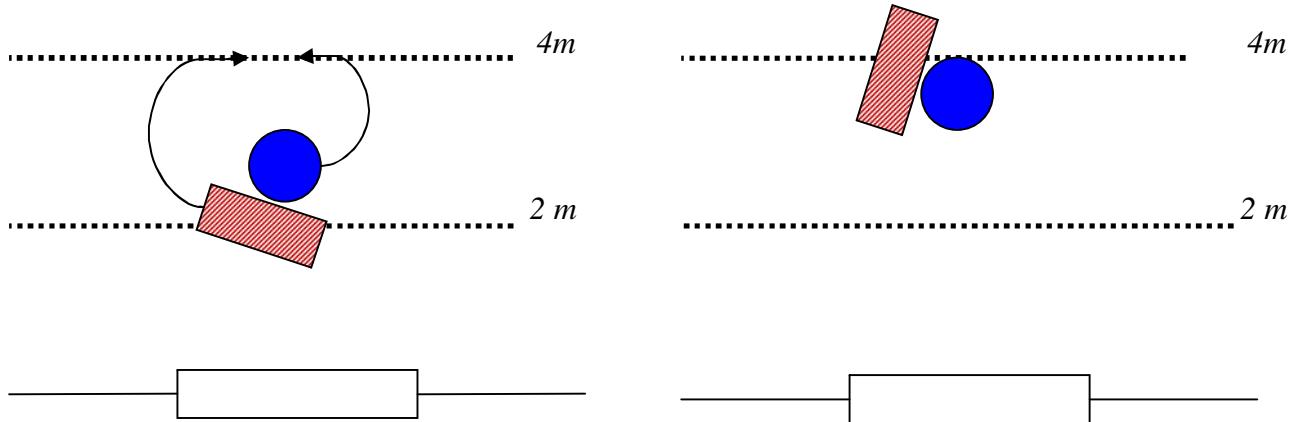


Fig. 19 – Azione di taglia fuori con rotazione

È chiaro che in queste azioni di taglia fuori può subire le finte del difensore che lo mandano a vuoto in una direzione e permettono al difensore di “entrare” dall’altra parte.

Il centroboa può – con azione tutta diversa – sfruttare l’azione di anticipo del difensore per staccarsi sul dorso dalla sua marcatura e concludere al volo il passaggio degli esterni.

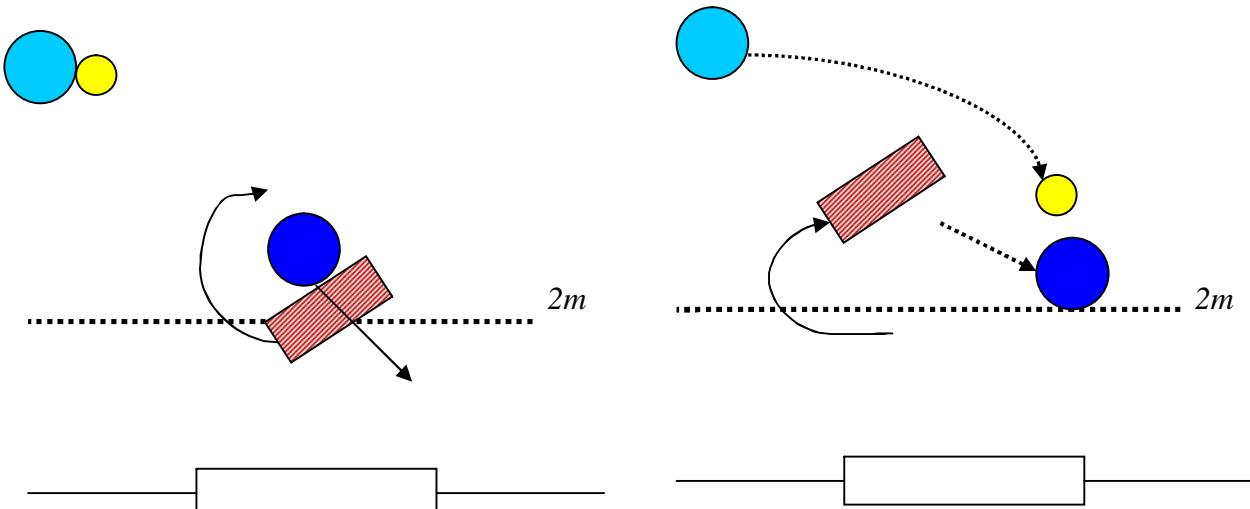


Fig. 20 (a) – DCB fa cadere il CB per anticiparlo

Fig. 20 (b) – CB sfrutta il movimento del DCB e si allontana per concludere



Quest'azione richiede un assist in tempo perfetto, difficile contro una forte difesa a pressing. Nessun allenatore ama l'abuso di questo tipo di azione da parte del centroboa: se il passaggio non arriva in tempo perfetto, il centro si troverà chiuso dal ritorno del difensore e con poca porta.

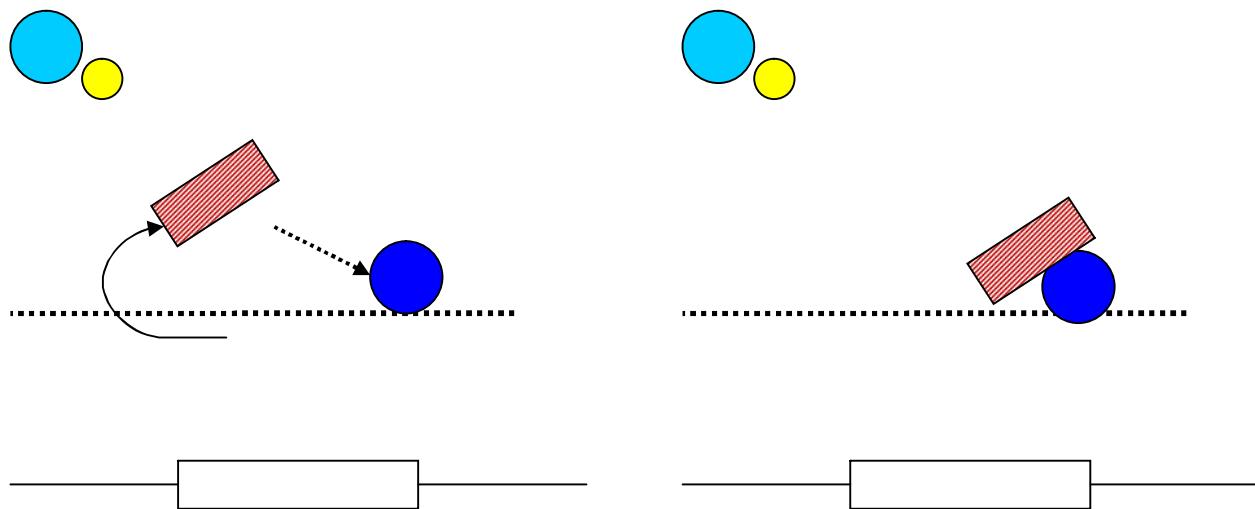


Fig. 21 (a) – Il CB si stacca sul dorso, ma la palla non lo raggiunge

Fig. 21 (b) – Il DCB rientra sul CB e lo chiude

Solo l'esperienza di gioco e gli esercizi specifici possono migliorare la sensibilità e portarlo a riconoscere la scelta migliore. Oppure a passare alla tecnica frontale.

Il recupero della posizione di anticipo, lo ripetiamo, può avvenire solo per un errore del centroboa o per uno scavalcamento. Ma se ciò avviene, il centroboa deve immediatamente guadagnare l'altro angolo di passaggio sfruttando proprio l'azione di anticipo del difensore. Gli attaccanti esterni dovranno contemporaneamente portare la palla dalla parte che consente il passaggio all'angolo ora libero. È chiaro che questa azione non si può ripetere più volte perché il tempo a disposizione terminerebbe e perché non è così facile trasferire la palla da una parte all'altra dello schieramento.

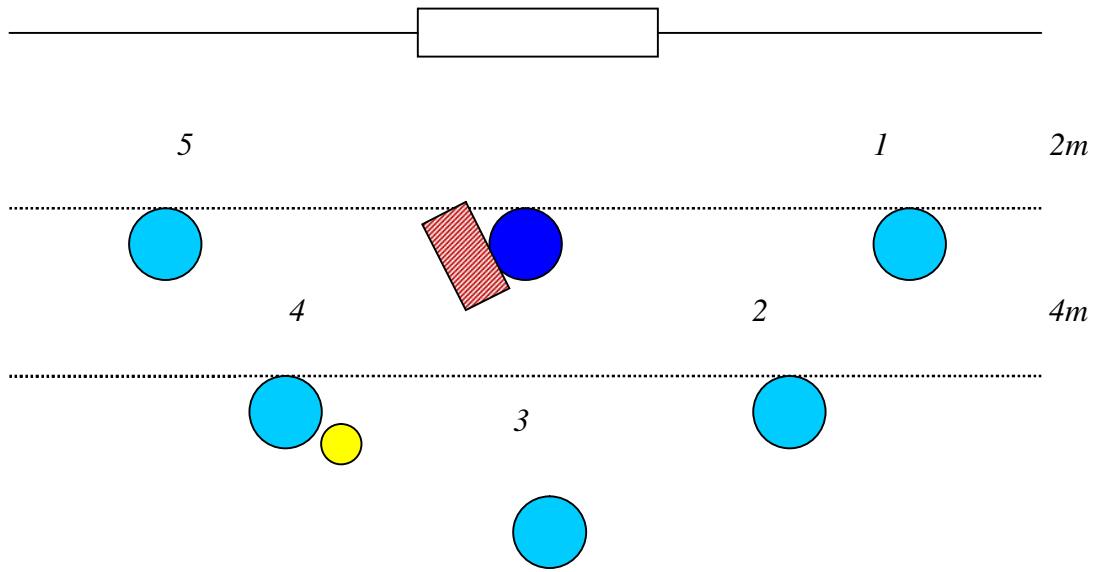


Fig. 22 (a) – CB coperto da 4 - 5

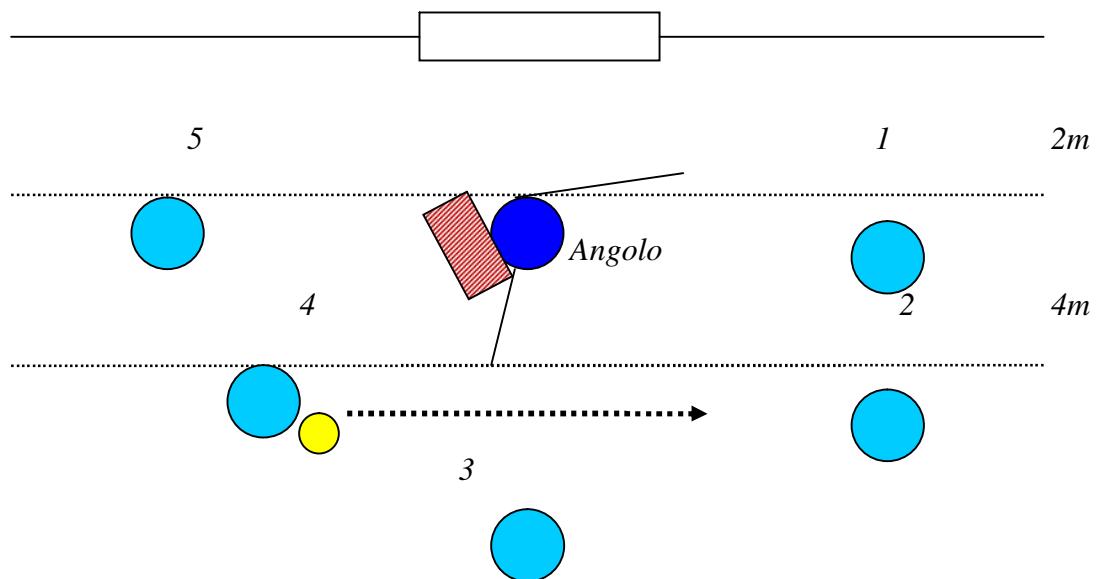


Fig. 22 (b) – CB guadagna la posizione, la palla è portata in 2

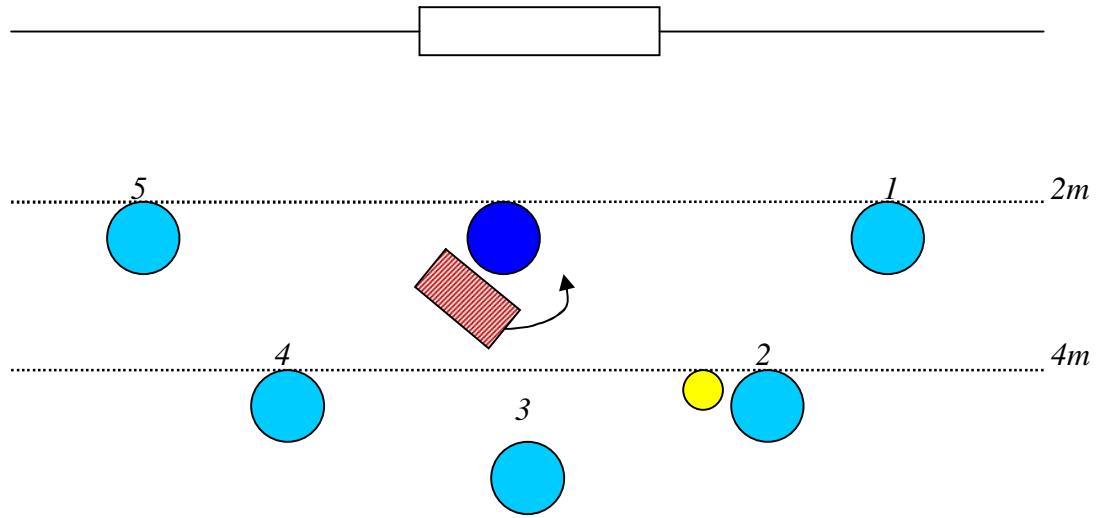


Fig. 22 (c) – Il CB perde la posizione consentendo l'anticipo del DCB

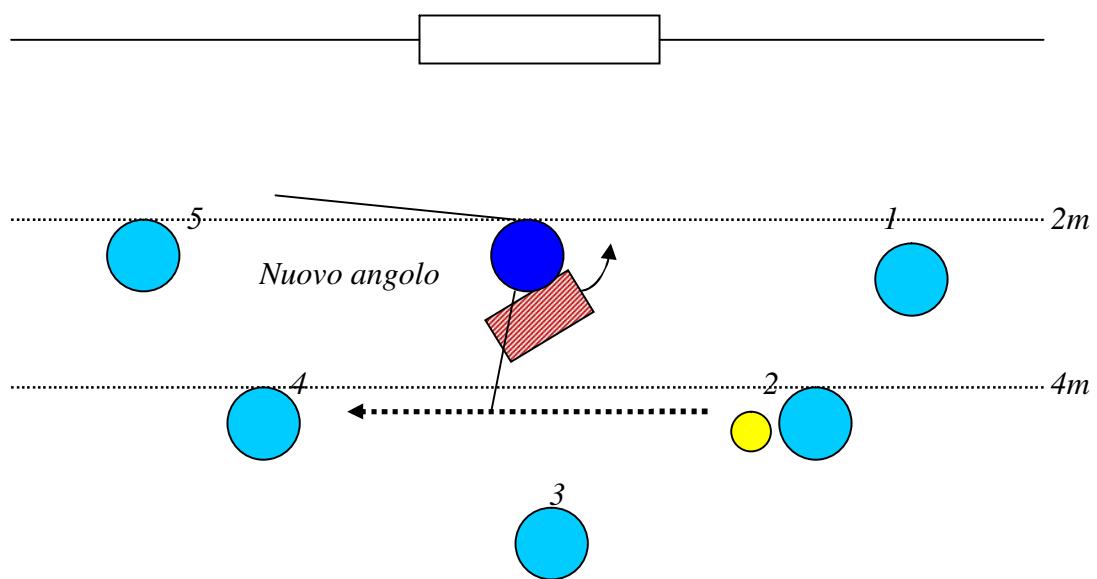


Fig. 22 (d) – La palla deve essere riportata in 4 - 5



3.3.3 La combinazione reale

Abbiamo distinto tra un'azione di fronte e un'azione di schiena le vie per conquistare e per mantenere la posizione da parte del centroboa. Si tratta, ovviamente, di un'astrazione dalla complessità del reale poiché, in un certo senso, ogni centroboa ha la sua strada. La via più utilizzata è una combinazione delle due che abbiamo indicato, conquista della posizione di fronte, mantenimento di schiena. Solo l'analisi delle azioni reali ci può dare una definizione dell'azione di un singolo centro, ma solo l'astrazione teorica del modello o dei modelli può permettere un orientamento e una guida per valutare e insegnare.



Capitolo 4: LA FASE REALIZZATIVA

4.1 LE ALTERNATIVE AL TIRO

Obiettivo di un'azione offensiva è la realizzazione di una rete. Compito del centroboa, elemento strutturale dell'azione offensiva, è quello di contribuire a tale scopo. I modi in cui il centroboa può contribuire sono diversi. È erroneo, infatti, far coincidere la fase realizzativa con il tiro poiché altre possono essere le scelte che un centro può compiere per finalizzare l'attacco del suo team.

4.1.1 Chiusura a zona

Il centroboa – prendendo una buona posizione (2m, ...) in un ristretto lasso di tempo – costringe la difesa a chiudersi in una zona molto stretta favorendo, così, conclusioni ravvicinate degli esterni.

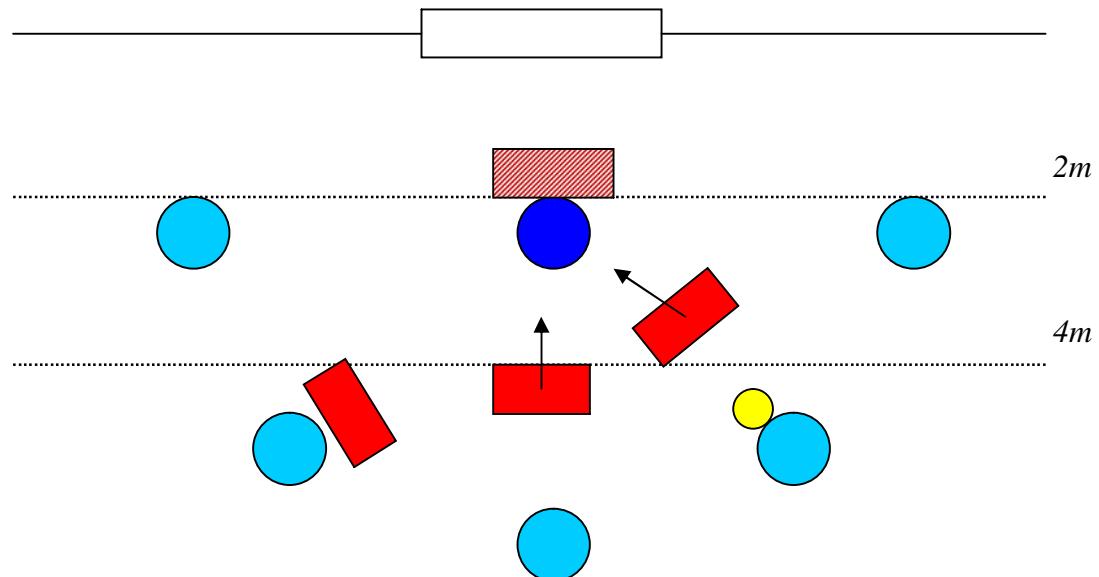


Fig. 23 – Il CB prende una buona posizione e la difesa si chiude a zona



4.1.2 Restituzione

Il centroboa – caso sempre più raro per motivi tattici e per l’eliminazione del fallo semplice a favore del centro – può restituire agli esterni la palla appena ricevuta anticipando la chiusura dei difensori e consentendo un tiro esterno contro una difesa sbilanciata a chiusura.

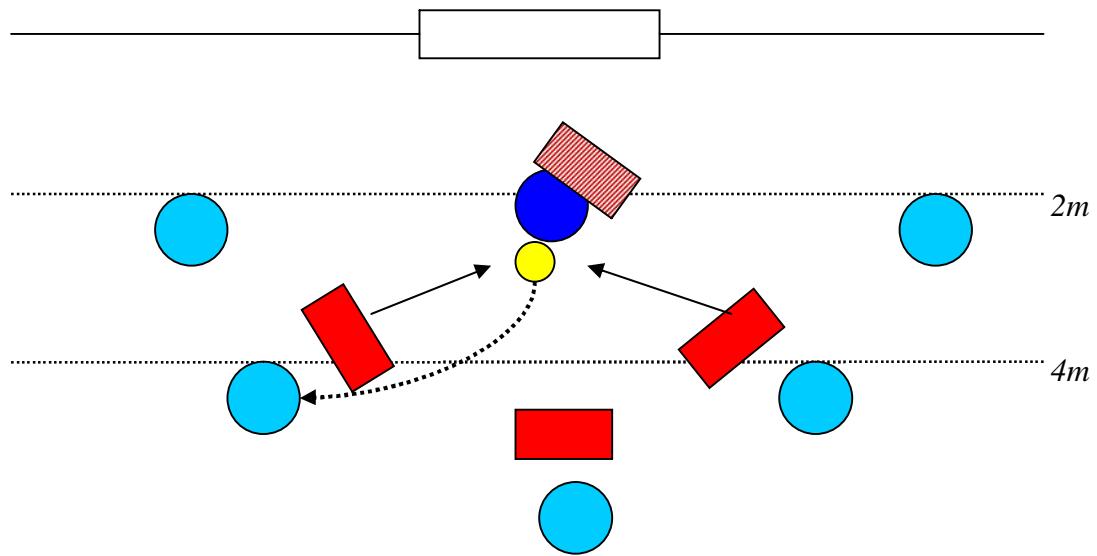


Fig. 24 – Il CB restituisce la palla agli esterni che possono concludere

4.1.3 Espulsione

Il centro ottiene un’espulsione a favore della sua squadra attraverso la sua lotta (prima che arrivi la palla o una volta ricevuta la palla). Le conclusioni in superiorità numerica hanno percentuali realizzative superiori a quelle in parità e, quindi, la conquista di un’espulsione temporanea è un obiettivo assegnato al centroboa e un elemento della sua valutazione tecnica (qualsiasi tecnico lapalissianamente preferisce un centro che “porti a casa” dieci espulsioni e nessuna rete ad uno che realizzi una rete tirando dieci volte).

Tra le espulsioni a favore ottenibili dal centroboa spiccano quelle, soprattutto negli ultimi dieci anni, senza palla. Modifiche regolamentari più o meno recenti hanno consentito a qualsiasi giocatore e non solo a chi ha subito il fallo di battere il tiro libero e hanno permesso di battere il fallo non solo sul punto in cui è stato commesso, ma anche in qualsiasi punto del campo purché più lontano dalla porta avversaria. Queste modifiche hanno decuplicato il peso dell’espulsione temporanea senza palla a favore del centroboa. Infatti, se il centro guadagna un’espulsione mentre



la palla è in possesso di un attaccante esterno, specie con la squadra di difesa in azione di pressing, risulta molto facile un passaggio al centro totalmente libero che ha la possibilità di tirare in porta, da vicino, senza ostacoli, con le finti... Insomma: un goal facile. Una rete facile, ma la cui realizzazione non è così semplice come si crede.

Intanto il centroboa che ottiene un'espulsione temporanea senza palla deve trovare un assetto adeguato alla ricezione. Quindi deve immediatamente “uscire” dall'assetto precedente (ad esempio posizione affondata o corpo totalmente sbilanciato all'indietro perché tirato dal difensore) e assumerne – come detto – uno adeguato alla ricezione e al tiro immediato: sguardo e braccio di tiro proteso verso la palla, ma braccio di appoggio già verso la porta per favorire l'assetto di tiro limitando così una pericolosa rotazione del busto con palla in mano. Il centroboa dovrà sempre tener presente che un qualsiasi avversario, in primis il portiere, potrà arrivargli e sicuramente gli sta arrivando addosso contemporaneamente alla palla.

Solo se avrà assunto immediatamente una posizione di ricezione e di tiro (con un'azione in fondo simile a quella del “palo” sulla superiorità numerica) potrà realizzare un goal facile.

Se collichiamo il goal facile derivante da espulsione senza palla nelle strategie difensive attualmente in uso presso le squadre di alto livello che non vogliono concedere nessuna rete facile agli avversari, comprendiamo alcuni fatti:

1. tale decisione arbitrale viene quasi sempre fortemente contestata;
2. molte squadre hanno scelto la via della combinazione difensiva, prima pressing poi zona, anche “per non essere nella mani dell’arbitro”, anche “perché gli arbitri di più di 10” di pressing non permettono...”
3. le squadre che vogliono comunque giocare il pressing hanno alzato l’aggressività di tale pressing anche per distanziare l’eventuale possessore esterno in caso di espulsione temporanea;
4. alcuni centroboa sempre, tutti talvolta, puntano ad aggrovigliamenti o a veri corpo a corpo difficilissimi da interpretare. Tale ingaggi se vengono puniti dall’arbitro portano la squadra d’attacco a subire un fallo contro a 30 metri dalla porta, se vengono premiati portano al vantaggio enorme di una rete facile. È, quindi, comprensibile come questa via sia una possibile scelta tattica d’attacco; ed è altrettanto comprensibile come sottintenda un’implicita valutazione dell’operato arbitrale: dopo qualche fallo contro di seguito, molti arbitri concedono un’espulsione;



5. molti arbitri, consapevoli del peso di un'espulsione temporanea senza palla, tendono a fischiare il meno possibile contribuendo in tal modo ad alzare – pur innocentemente – il livello dello scontro al centro;
6. gli stessi arbitri si affrettano, dopo aver consentito una lotta furibonda senza la palla, a concedere espulsione non appena la palla cade sul centro;
7. altri arbitri tendono al fallo contro premiando nel dubbio la difesa [da qui l'aumento sensibile dei falli contro], optando per un provvedimento comunque meno devastante...
8. qualche anno fa un gruppetto sparuto di tecnici italiani, aveva chiesto in modo decisamente informale ed irrituale – diciamo da bordo vasca – che l'espulsione temporanea al centro o, in generale, nei 4 metri (ora sarebbero i 5 metri), dovesse essere battuta sul posto...nessuna risposta. Evidentemente la domanda, oltre che irrituale, era sbagliata.

4.1.4 Rigore

L'azione più classica viene realizzata con un'azione di taglia fuori sul tentativo di anticipo del difensore, mentre la palla è in volo oppure mentre è già in possesso. Il centroboa ruota, interno o esterno, dalla parte opposta del difensore che viene così mandato a vuoto. Il centro, si trova così in possesso della palla, il difensore dietro... Il difensore del centro – nel tentativo di impedire un tiro facile al centroboa (o una finta di tiro) – lo blocca commettendo fallo da rigore.

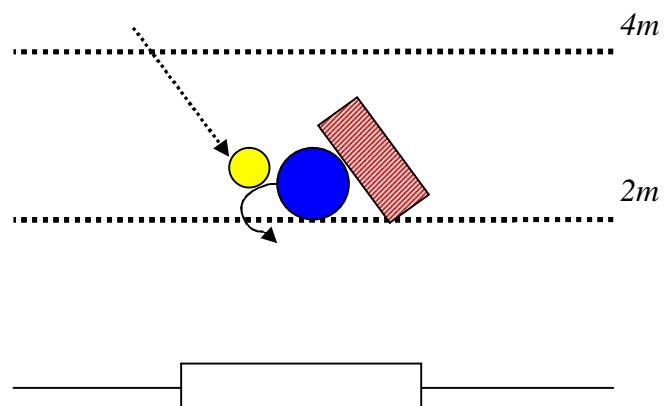


Fig. 25 – Il CB si mette il DCB dietro e ottiene o un tiro facile o un rigore

Il centroboa può conquistare un tiro di rigore qualora il difensore del centro si sbilanci per anticiparlo, può “entrare” tra difensore e porta e indurlo a commettere un fallo da rigore.



Solo a questo punto arriviamo alla scelta più naturale del centroboa: il tiro. Quanto detto conferma che il ruolo si configura come ruolo ad alta componente atletica, tecnica, ma soprattutto tattica.

4.2 IL TIRO

4.2.1 Premessa

Proprio introducendo il capitolo sul tiro, nel suo volume “Fritz Dennerlein vi insegna la pallanuoto” del 1968, Dennerlein sottolineava che “è assai più facile eseguire un movimento in acqua che spiegarlo per iscritto con relativo chiarezza...” e rivolgendosi al lettore in ipotetiche difficoltà di comprensione aggiunge che “una volta in acqua tutto gli riuscirà più semplice di quanto non sembri nello scorrere questa nota” (pagg. 112 – 113). Erano, appunto, le note esplicative di tiri nella pallanuoto. Non credo sia così naturale tirare in porta in modo corretto, mentre sono certo che spiegare l’azione di un tiro attraverso una comunicazione verbale chiara e comprensibile non è per nulla facile. È bene ricordarselo quando si spiega ai giovani atleti e sarebbe bene organizzarsi perché la spiegazione verbale sia accompagnata non solo, come naturalmente avviene, dalla gestualità, ma anche integrando con l’utilizzo di video, di riprese, ...

Ed è per questo motivo che lo studio tecnico e biomeccanico del tiro, compresi quelli del centroboa, va rimandato ad altro lavoro.

4.2.2 Il tiro

I tiri del centroboa appartengono alla categoria dei tiri sotto la pressione delle marcature, categoria quasi assente nella bibliografia italiana. Infatti vengono solitamente elencati come propri del centroboa quei tiri che vengono eseguiti spalle alla porta per garantire protezione alla palla: rovesciata, sciarpe, rovesciamento sul dorso.

Ma anche rovesciata, sciarpa e rovesciamento sul dorso vengono quasi sempre descritti come tiri da eseguire dopo aver sorpreso l’avversario...

Merita su questo punto fare almeno due osservazioni:

- le descrizioni più frequenti ci descrivono tiri spalle alla porta senza la pressione delle marcature, il che li rende diversi o molto diversi dai tiri spalle alla porta che il centroboa prevalentemente utilizza;
- i tiri spalle alla porta sono solo una frazione dei tiri sotto pressione, pur se la più spettacolare e conosciuta, usati dal centroboa.

Queste considerazioni hanno grande conseguenze nella ideazione e valutazione delle esercitazioni specifiche.



4.2.3 Tiri spalle alla porta

Rimandando, quindi, ad altro lavoro...diamo ora solo spiegazione delle due osservazioni fatte.

Il centroboa, presa la posizione per ricevere, può operare un'azione di sorpresa che gli consenta un tiro rapido, spalle alla porta o in rovesciamento sul dorso, tiro libero per qualche attimo dal controllo del marcatore. Sono questi i tiri spalle alla porta che sono molto simili a quelli descritti in bibliografia.

Quest'azione necessita, però, di un timing perfetto possibile solo quando è il centroboa a “dettare il passaggio” con il suo movimento.

Anche in quest'azione, però, il movimento del centroboa è preceduto da un contro movimento ad ostacolare, bloccare il difensore per sorprenderlo. Di questo contro movimento la bibliografia rende poche note nel testo di corso del 1° livello di Piero Ivaldi (capitolo sull'azione del centroboa, pag 125).

Poi il centro si protende in avanti (contro marcatura da dietro) o di lato (contro marcatura laterale), fidando in un passaggio preciso nel tempo e nella direzione, per un tiro di sciarpa o di rovesciata, o di volee, o di rovesciamento dorso...

Se quel movimento di pressione sul difensore viene a mancare [operato con la schiena o con la sola spalla di appoggio – un attimo prima che il centroboa si protenda di lato o in avanti] viene a mancare, il difensore può “entrare” sul braccio e stoppare il tiro o affondare la mano del centroboa in possesso di palla, oppure ancora destabilizzare l'intero assetto.

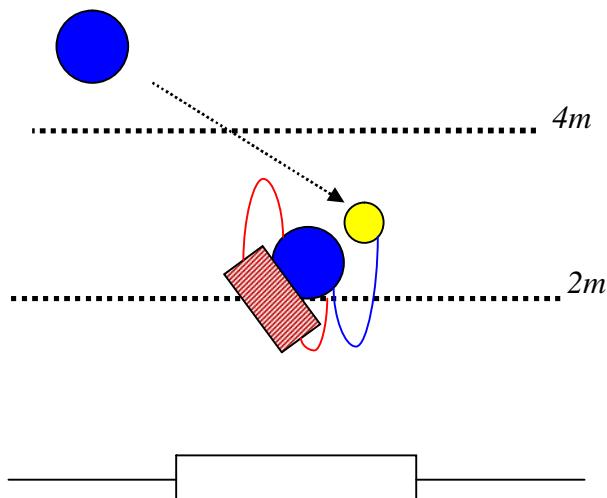


Fig. 26



Non solo. Nell'esempio precedente si è ipotizzato un perfetto sincronismo tra passaggio e movimento per il tiro del centroboa, determinato dal movimento a dettare il passaggio da parte del centro. Ma questo sincronismo è raramente possibile e più spesso il centro deve difendere la palla caduta nello spazio da lui gestibile, anche se per breve lasso di tempo. In queste brevi frazioni di tempo, il centroboa deve continuare a proteggere con il corpo la posizione. Successivamente opera quel contro movimento di spinta o di blocco sul difensore, di cui si è detto, con entrambe le spalle. Solo a questo punto protende il braccio per l'azione di tiro, ad esempio in rovesciata che, però, va eseguita mantenendo la spalla di sostegno in pressione sul difensore, e "obliquando" il corpo con le gambe in anticipo sul tronco si da allontanare la palla dal difensore e garantire "appoggio" alla spinta o al blocco sul difensore.

Premovimento di blocco con le due spalle, spalla di sostegno impegnata in pressione anche durante l'avanzamento del braccio di tiro, gambe in anticipo su troco obliquato. Tutto questo modifica profondamente il tiro di spalle dallo stesso tiro eseguito senza difensore.

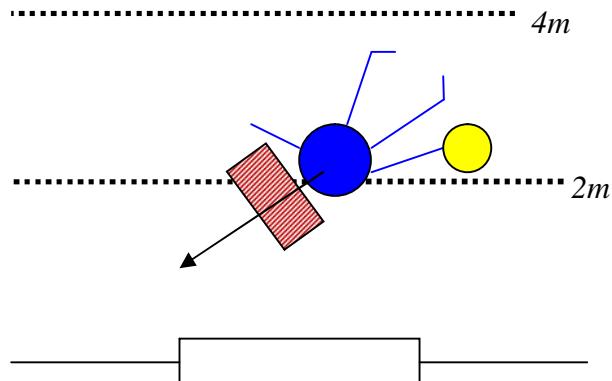


Fig. 27

Tale considerazione deve essere tenuta in conto soprattutto da quegli allenatori che fanno tirare molto il centroboa spalle alla porta senza difensore (quorum ego). Esercitazione validissima, ma che necessita di un'esecuzione simulante il difensore. Infatti: senza difensore del centroboa perché dovrei tirare spalla alla porta?

4.2.4 Gli altri tiri

I tiri spalle alla porta sono solo una parte dei tiri sotto pressione eseguibili ed eseguiti dal centroboa, pur se sono i più spettacolari ed eseguiti. Altrettanto se non più frequenti sono i tiri laterali sotto pressione o i tiri fronte alla porta sotto pressione.



Infatti, quando il marcamento del difensore del centro è laterale (caso a) oppure quando il centroboa ha mandato a vuoto un tentativo di anticipo del suo marcatore (caso b) o ancora quando la palla è “entrata” tra centroboa e portiere con il difensore tagliato fuori e in marcamento tutto avanti (caso c), il centro si trova a dover effettuare tutt’altro tipo di tiri. Analizziamoli.

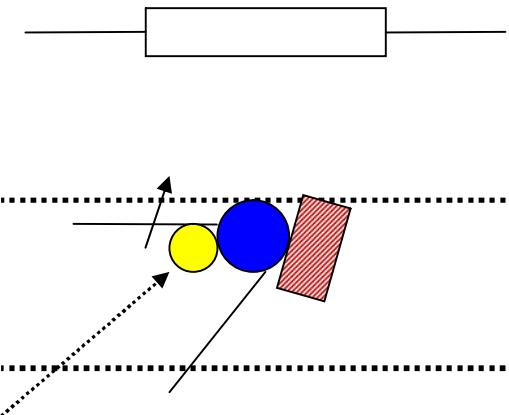


Fig. 26 – Caso (a)

Nel caso (a) di marcatore tutto laterale – che magari errando tenta ancora un anticipo esterno – il centroboa avrà la possibilità di un tiro di rovesciata (ad angolo molto chiuso) , ma anche di una mezza rotazione mentre con la spalla libera si protegge dall’intervento. Il tiro verrà eseguito sollevando la palla dall’acqua e le gambe saranno l’una in spinta verticale a mantenere una posizione del corpo alta, l’altra in proiezione anteriore per mantenere il blocco verso il difensore.

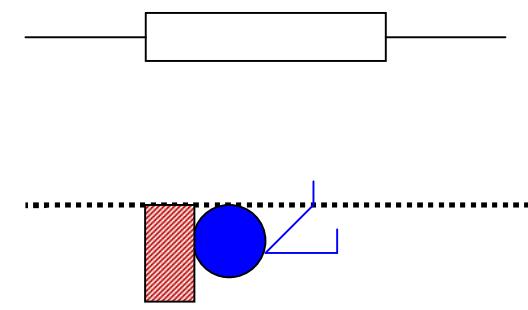


Fig. 27 – Caso (b)

Nel caso (b) si ha la stessa modalità esecutiva del caso (a) solo che il lato buono libero consente di avere più porta e di essere impegnati in un’azione molto più facile. Per questo gli allenatori chiedono ai difensori di non concedere questo tipo di tiro.

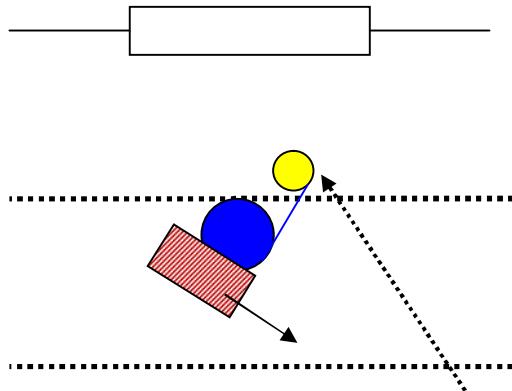


Fig. 28 – Caso (c)

Nel caso (c) il difensore ha tentato l'anticipo o, comunque, è stato “messo dietro”. Il centroboa effettua una mezza rotazione trovandosi fronte al portiere. È ora importante che “obliqui” la posizioni del corpo, ponendo la spalla libera contro il difensore, le gambe una si punta verticale l'altra avanti. La mano sarà sulla palla che viene alzata per il tiro ravvicinato, eseguito solitamente dopo una o due finti. Si tratta di un tiro che potremmo definire tutto avanti: la palla deve sempre rimanere sempre davanti alla spalla di tiro.

4.2.5 Al volo

Tiro di tipologia del tutto diversa si può avere nella situazione di anticipo del difensore. Come descritto nel capitolo 3.3.2 “Di schiena”, il centroboa sfrutta il tentativo di anticipo del difensore e si stacca da lui in direzione dello spazio libero.

Il movimento è realizzato con un rovesciamento sul dorso, preceduto da una bracciata frontale (tipo stile testa alta) o sul dorso (tipo dorso seduto) oppure realizzata con il solo rovesciamento del tronco.

Se l'allontanamento libera la mano dominante, il movimento di conclusione è assimilabile ad un tiro sul dorso, un po' più “seduto”. Se l'allontanamento libera la mano sbagliata il movimento di conclusione avviene con il corpo appoggiato sul fianco opposto, più o meno orizzontale sull'acqua in misura del distacco più o meno consistente del difensore che recupera, il tronco in rotazione così da consentire all'arto dominante di protendersi verso la palla che sta per raggiungerlo.

Il tiro avverrà attraverso un tocco al volo vero e proprio, oppure la palla sarà impugnata e schiacciata in porta previo un recupero di verticalizzazione delle gambe e del corpo. La scelta tra le due conclusioni dipende ovviamente dalla distanza del difensore, dalla posizione del portiere...

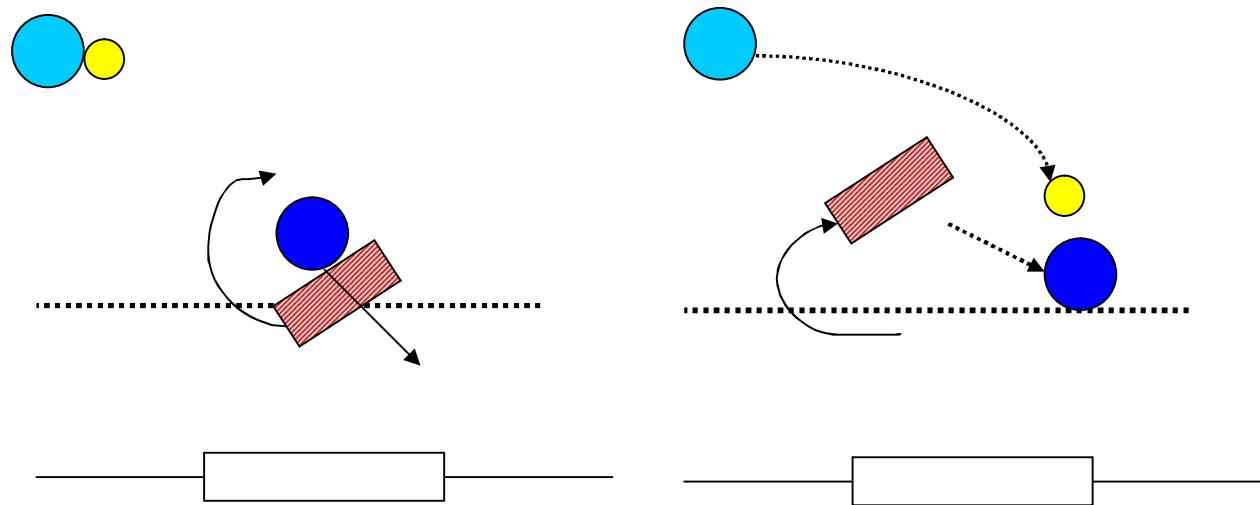


Fig. 29 – Il CB riceve la palla dopo essersi staccato dal difensore