

## A LEZIONE DA KIM

**Aiutare gli attaccanti.** Si dice spesso che l'alzatore è un allenatore in campo, uno che comanda la squadra, decidendo tutto. Io credo che sia sbagliato interpretare così il ruolo: per farmi capire userò un paragone. L'alzatore non è come un padre di famiglia, ma come una madre che si mette al servizio degli altri. Gli schiacciatori sono gli ospiti e tu devi essere a loro disposizione aiutandoli sempre.

**La precisione.** Una cosa è il palleggio, un'altra è il palleggiatore. Questo vuol dire che l'alzata per il palleggiatore è un fondamentale diverso rispetto a quello che è per un altro giocatore, perché lui deve fare un tipo di lavoro diverso. E la sua prima caratteristica deve essere la precisione: l'alzata deve essere sempre, come prima cosa, il più precisa possibile.

**La concentrazione.** E' fondamentale per un alzatore essere sempre concentrato, dall'inizio alla fine. Perché se il palleggiatore cala la sua concentrazione, la perde tutta la squadra. In più l'alzatore non deve mai pensare al suo modo di giocare, ma a quella della squadra, facendo le cose che aiutino gli schiacciatori, capendone le caratteristiche.

**Il palleggio.** Per rendere più difficile la lettura delle sue intenzioni al muro avversario, un alzatore deve assumere sempre la stessa posizione, delle mani e dei piedi, per palleggiare, in modo che non si possa capire prima da come imposta l'alzata se questa sarà un primo tempo o una palla in quattro. Se invece si hanno tre o quattro posizioni diverse a seconda della palla da alzare, gli avversari ti leggono facilmente.

**Semplicità tattica.** Non bisogna credere che i grandi alzatori pensino continuamente a fare schemi o ad un gioco particolare. Per "giocare semplice" intendo pensare al contrario del centrale avversario, avendolo studiato prima. Ad esempio, se il centrale salta sempre sul primo tempo l'alzatore dà la palla in quattro, oppure se sa che lui ha difficoltà ad andare a sinistra piuttosto che a destra darà la palla nella zona in cui il muro è più debole. È importante ricordarsi le caratteristiche degli avversari e giocare su quelle, sapendo, ovviamente, che anche loro sono intelligenti e conoscono le tue.

**Lentezza e velocità dell'alzata.** È importante, quando si alza, usare tutto il corpo: dalla caviglia, alle ginocchia, alle braccia. Questo perché così la palla esce veloce ma scende lenta, dando più tempo all'attaccante di guardare la palla e il muro. Se invece il pallone passa velocissimo vicino all'attaccante, per lui è più difficile.

**Gli schiacciatori.** L'alzatore deve stare tranquillo, senza perdere il filo del gioco e il ritmo. Prendendosi anche colpe che non ha. Perché gli attaccanti in fondo sono tutti un po' odiosi: se gli dai una palla bruttissima ma loro fanno punto, non ti dicono nulla; quando invece gli dai una palla perfetta e magari loro si fanno murare, vengono da te e ti dicono che lo vogliono più alta. Ma questo un alzatore lo deve sapere e lo deve sopportare: così se un attaccante gli chiede di alzare più alto o più basso, il palleggiatore deve accontentarlo.

**Kim Ho Chul**