

CONSIDERAZIONI SULL'ALLENAMENTO DI UNA SQUADRA UNDER 14 FEMMINILE

Cosa allenare

Prima dell'introduzione delle regole del servizio obbligatorio dal basso, un gran numero di azioni si concludevano con un errore di battuta o con un punto diretto di battuta (errore di ricezione). L'obiettivo di questa regola è quello di utilizzare un tipo di servizio di facile esecuzione, per ridurre il numero di errori in questo fondamentale, e nel tempo stesso, trattandosi di una traiettoria dal basso verso l'alto, di facilitare la ricezione riducendo anche in questo caso il numero di errori. In questo modo si è dato più spazio alle azioni giocate, perché, riuscendo a ricevere con più facilità la palla, si possono costruire più azioni di attacco con maggiori possibilità di proseguire l'azione.

Risolto il problema degli errori frequenti in battuta e facilitata, allo stesso tempo, l'azione di ricezione, il problema rimane l'alzata e l'attacco. Se sono carenti questi due fondamentali il gioco non si svilupperà e cioè non si passerà mai alla fase di contrattacco della squadra che ha eseguito il servizio, se non con delle palle rimandate senza attaccare nell'altro campo.

Se non riusciamo ad alzare correttamente la palla, non riusciremo a eseguire l'azione di attacco e la palla verrà rimandata nell'altro campo in palleggio.

Se non siamo in grado tecnicamente di eseguire l'attacco, commetteremo tanti errori, o manderemo la palla in palleggio nell'altro campo.

Crediamo sia quindi opportuno impostare il programma di allenamento secondo le seguenti priorità:

Attacco

Tale fondamentale va sviluppato in tutte le sue componenti ponendo però particolare attenzione alla rincorsa e alla manualità. Chi lavora con i giovani atleti sa quanto siano pericolosi per lo sviluppo della loro capacità tecniche future difetti, purtroppo frequenti, quali la rincorsa invertita, la non completa distensione del braccio e la incapacità di gestire con sicurezza l'impatto con la palla. Il nostro consiglio è di dedicare all'attacco un buon 30/35% della durata di OGNI allenamento.

Tecnicamente fissiamo due momenti

1. **la rincorsa d'attacco** (con la giusta sequenza dei passi: sinistro, destro-sinistro per un giocatore che attacca con il braccio destro), e il tempo d'intervento.
2. **L'azione delle braccia e il colpo sulla palla.**

I nostri giovani atleti devono imparare:

- ad attaccare sia dalla zona 4 che dalla zona 2;
- ad attaccare sia con la palla alzata dalla zona 3, che con la palla alzata da dietro (zona 6);
- ad attaccare dopo aver ricevuto la palla.

E', a nostro avviso importante, che soprattutto inizialmente gli atleti imparino ad attaccare dalla zona 4 verso la diagonale e dalla zona 2 verso il lungolinea. Questo per favorire un corretto orientamento del corpo nella fase di attacco.

L'attaccante di posto 4 infatti non può precludersi il colpo sulla diagonale lunga, visto che proprio in questa zona si ha la massima superficie di campo disponibile. Non è un caso che la rincorsa inizia fuori dal campo, col corpo rivolto verso la zona 5 avversaria. E' necessario che l'impatto sulla palla avvenga prima che la stessa arrivi davanti al volto dell'attaccante. E' facile verificare come se si ritarda questo appuntamento il braccio deve andare "alla ricerca" della palla "passata" e l'unica soluzione possibile diventa l'attacco lungolinea, con il rischio molto elevato di mandare la palla, che nel frattempo può aver iniziato la parabola discendente, in rete. L'attacco sulla parallela dovrà naturalmente essere insegnato, senza modificare il punto d'impatto di cui sopra, e solo dopo che il giocatore avrà imparato a gestire bene quello sulla diagonale.

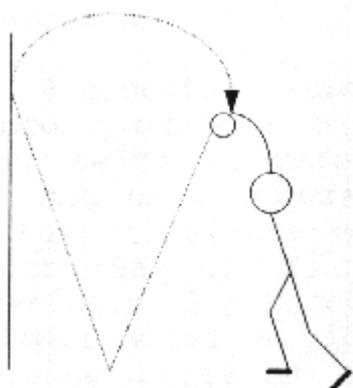
L'attaccante di posto 2 inizia la rincorsa un metro all'interno del campo, perpendicolarmente alla rete. In questo caso l'impatto deve avvenire quando la palla ha superato il volto del giocatore. In questo modo avrà la possibilità di attaccare subito la parallela e in futuro potrà facilmente imparare l'attacco in diagonale.

Se il giocatore si abitua a colpire la palla in anticipo, avrà il braccio rivolto verso la diagonale e tale atteggiamento è incompatibile con il colpo sulla parallela : ancora una volta il nostro sarà un attaccante a metà.

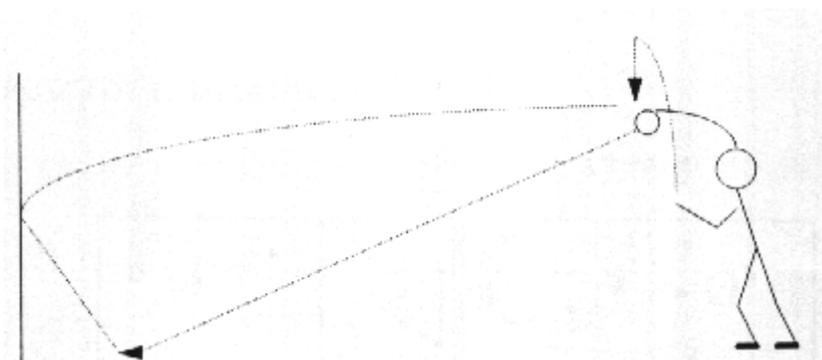
1° ESERCIZIO (super analitico)

- Rincorsa d'attacco con la corretta sequenza dei passi. Se fatta davanti ad una parete abitua il giocatore a saltare in alto e non in lungo.
- Rincorse d'attacco tra gli ostacoli.

2° ESERCIZIO (super analitico)

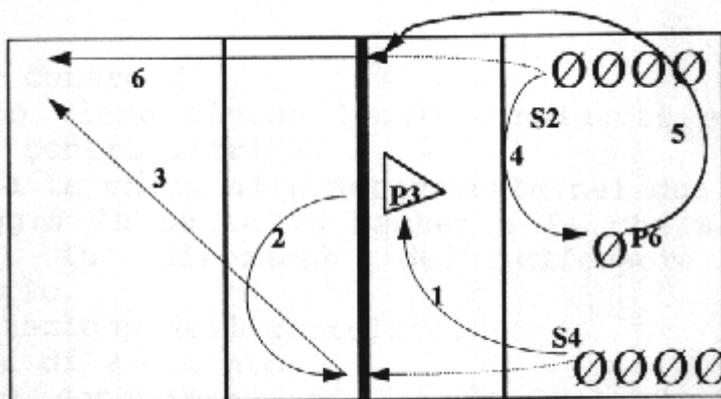


A: Colpo sulla palla contro il muro da vicino e di seguito, controllando il contatto della mano con la palla e l'azione del polso.



B: Colpo sulla palla contro il muro, da lontano, fermando la palla, controllando l'azione delle braccia e il colpo sulla palla.

3° ESERCIZIO (analitico)



S4 palleggia la palla a P in zona 3, che alza in zona 4 a S4, che attacca in diagonale.

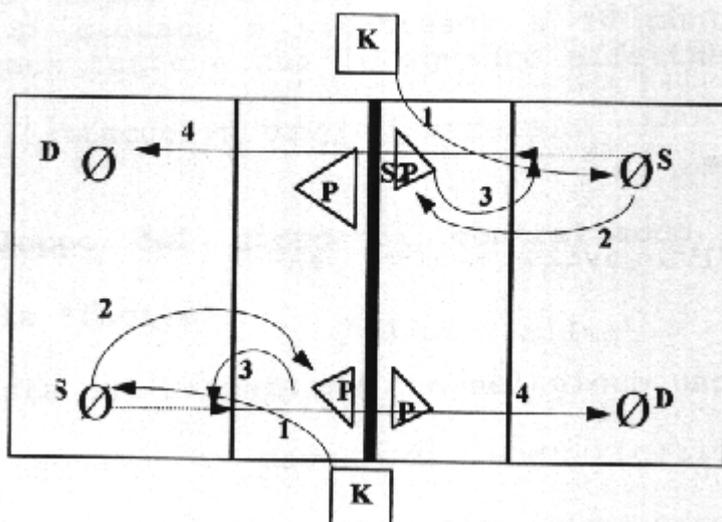
S2 palleggia la palla a P in zona 6, che alza in zona 2 a S2, che attacca in lungolinea.

Organizzazione dell'esercizio:

2 gruppi di 6 giocatori.

Primo gruppo in zona 4. 4 giocatori sono in fila pronti ad attaccare, un quinto giocatore è in zona 3 per alzare la palla e un sesto giocatore è pronto a sostituire il compagno che ha effettuato l'alzata. Il giocatore che ha effettuato l'alzata si mette in fila per attaccare, sostituito dal compagno in attesa. Il giocatore che ha effettuato l'attacco si prepara a sostituire l'alzatore. Gli altri 6 giocatori eseguono l'esercizio con lo stesso criterio attaccando dalla zona 2 con la palla che viene alzata dalla zona 6.

4° ESERCIZIO (sintetico)



Gioco 2 contro 2.

Il campo viene diviso longitudinalmente e 2 giocatori giocano contro altri 2.

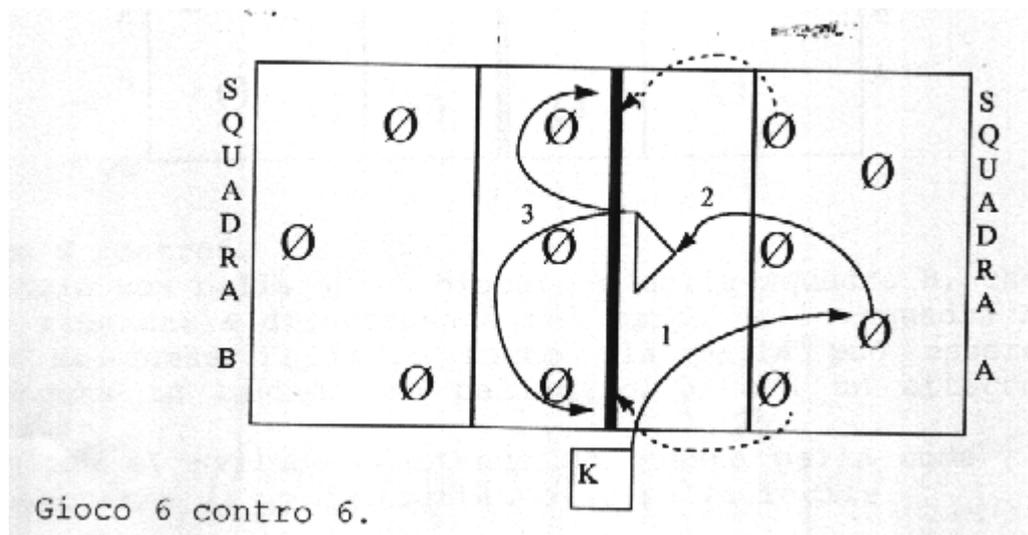
K lancia la palla alternativamente nei due campi. 5 appoggia la palla in bagher a P, che alza a 5, che attacca in direzione del difensore nel campo avversario.

Organizzazione dell'esercizio:

6 gruppi di 2 giocatori.

4 gruppi sono impegnati in campo. 4 giocatori su una metà campo (diviso longitudinalmente) giocano 2 contro 2 e 4 giocano 2 contro 2 sull'altra metà campo. Gli altri 4 giocatori eseguono altri esercizi fuori dal campo.

5°ESERCIZIO (sintetico)



Gioco 6 contro 6.

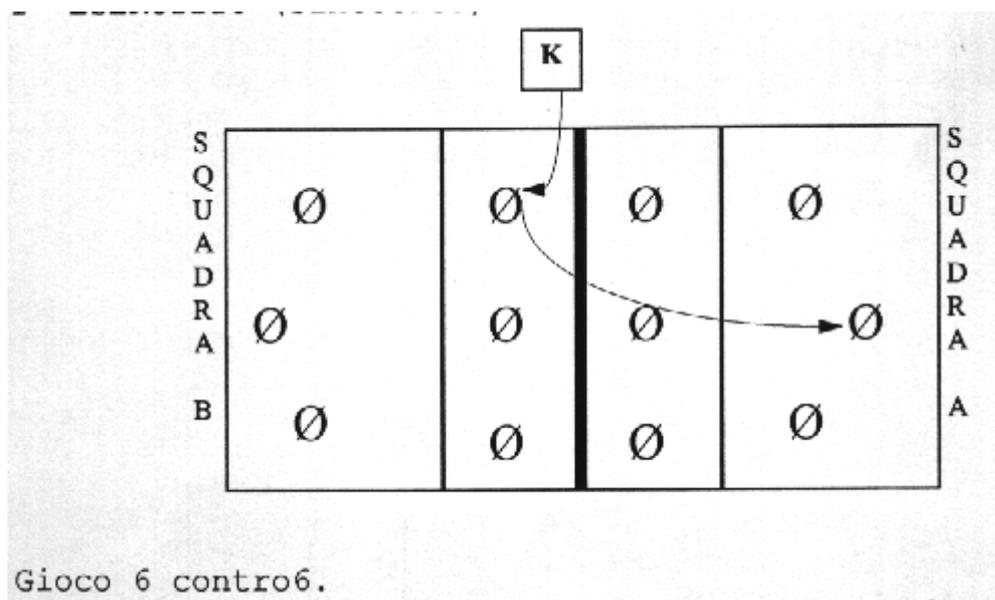
Le due squadre giocano sulla palla lanciata da K. K lancia la palla sempre nel campo della squadra che perde il punto. Si giocano 6 tie-break a 10 punti, dopo ogni tie-break tutte e due le squadre effettuano una rotazione.

K farà riprovare l'attacco in caso di errore.

Sviluppo del gioco di contrattacco su palla "facile"

Essendo questa una situazione che nel gioco under 14 si verifica spesso a causa di una ricezione imprecisa, o di una alzata che non può essere attaccata, o di una scarsa capacità di attacco della squadra avversaria, riteniamo opportuno dedicargli del tempo nell'allenamento di gioco.

1° ESERCIZIO (sintetico)



Gioco 6 contro 6.

Gioco 6 contro 6.

K lancia una palla ad un giocatore della squadra B, che deve rimandarla direttamente nel campo della squadra A come se fosse il terzo tocco (la palla può essere rimandata in bagher, in palleggio, o con un attacco piazzato)

Il gioco si sviluppa partendo da questa palla come se si trattasse di un contrattacco su palla facile. K lancia la palla sempre dalla parte della squadra che ha conquistato il punto, in modo che questa la debba rimandare nel campo della squadra che ha perso il punto, che così può effettuare un'azione d'attacco.

6 tie-break a 10 punti, dopo ognuna delle due squadre esegue una rotazione.

Alzata.

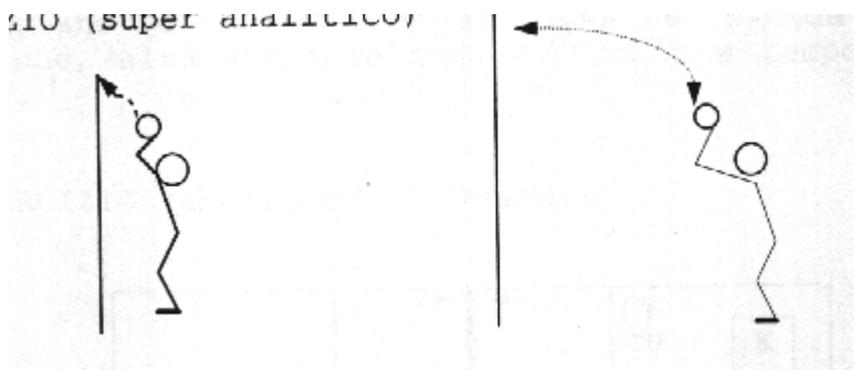
E' evidente che per saper alzare bisogna saper palleggiare: è però altrettanto vero che il palleggio non deve diventare un esercizio puramente coreografico ma deve essere inserito sempre e comunque nel contesto del gioco. Vanno dunque benissimo gli esercizi super analitici contro il muro e tutta la miriade degli esercizi analitici a coppia o a terzine; bisogna però sviluppare soprattutto la capacità di costruzione e/o di ricostruzione del gioco in tutti i giocatori: si tenga presente che specie nei campionati femminili quasi il 50% delle alzate avviene da fuori i tre metri e che di queste buona parte non sono effettuate dalle alzatrici. Se poi aggiungiamo che il Rally Point System richiede grandi abilità nella ricostruzione su palla difesa, si capisce perché sconsigliamo vivamente di allenare in questo fondamentale solo le atlete che mostrano predisposizione per il ruolo di alzatore.

Se proprio deve essere fatta una preventiva selezione al riguardo, si potrebbe scegliere la strada di individuare il gruppo di atlete maggiormente dotate (non meno però di 4/5) e predisporre un sistema di gioco con tre palleggiatori (di cui si dirà in seguito). In questo modo vedremo che i migliori elementi, quelli che in definitiva lasciano presagire di poter far parte del progetto tecnico della società, verranno chiamati alla costruzione quando sono in seconda linea mentre ricopriranno il ruolo di attaccanti in prima linea.

Tecnicamente insistiamo soprattutto sul contatto con la palla e sulla posizione delle mani e sull'azione delle mani e delle braccia.

I giovani atleti devono imparare il palleggio d'alzata frontale verso la zona 4 e verso la zona 2; il palleggio di alzata rovesciato verso la zona 2 e verso la zona 4 (che seppur in poche circostanze, può capitare nel gioco); il palleggio di alzata verso la zona 4 e 2 delle palle ricevute staccate da rete e alzate dalla seconda linea

Si introducono quindi alcune tecniche di alzata come l'alzata in bagher (su palle ricevute tese o basse) e l'alzata in salto (su palle alte che vanno verso l'altro campo)



1° ESERCIZIO (super analitico)

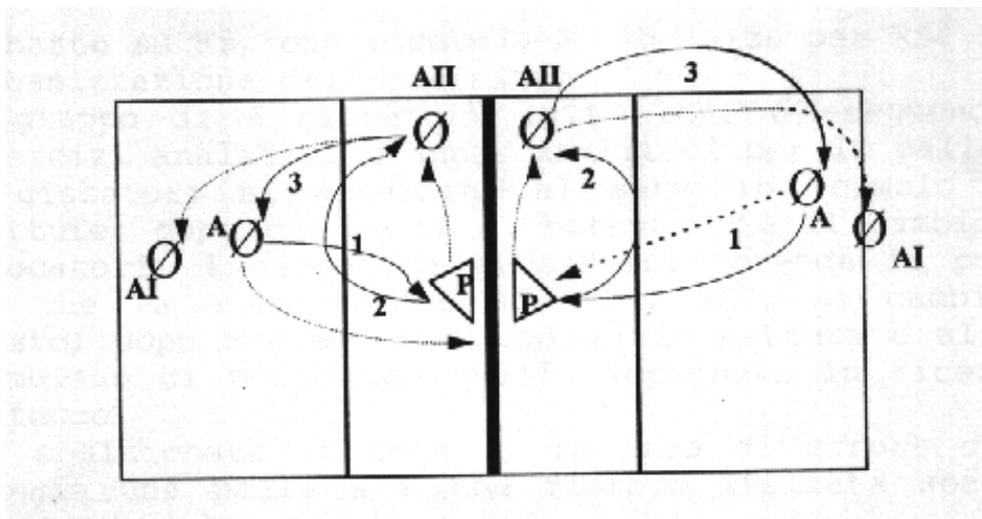
Palleggio contro il muro (variando le distanze) e controllando:

- la posizione delle mani e il contatto con la palla
- l'azione delle mani, dei polsi e delle braccia

Riteniamo opportuno porre l'accento su:

- Il movimento di flessione/estensione dei polsi

- La frustata delle dita che devono essere vitali, per non dire rigide
- La posizione finale delle mani: esse debbono essere controllate e non lasciate andare liberamente.



2° ESERCIZIO (analitico)

A e AI in fila in zona 1 o in zona 5. A palleggia la palla a P in zona 3, che alza frontalmente verso All (che può essere posizionato in zona 4 o in zona 2), All palleggia la palla a AI, mentre A ha preso il posto di P, P ha preso il posto di All e All si è posizionato in fila dietro a AI.

Organizzazione dell'esercizio:

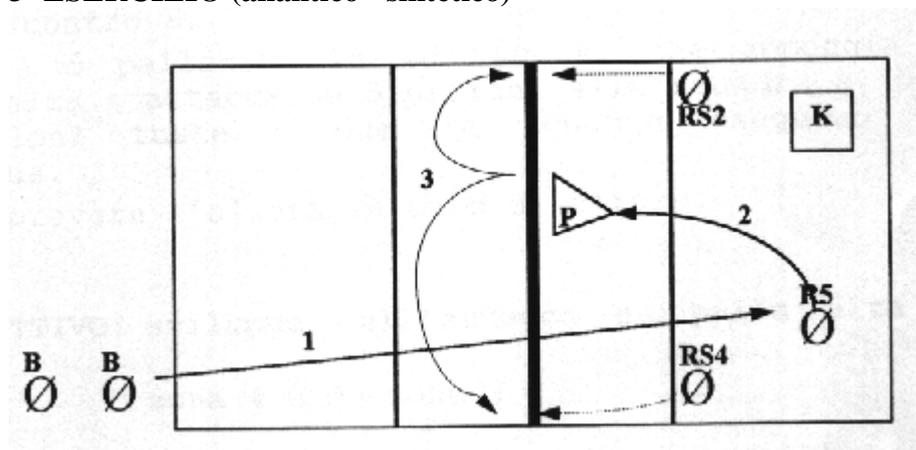
3 gruppi di 4 giocatori.

Nel primo gruppo A e AI sono posizionati in zona 5 e palleggiano verso P in zona 3, che alza a All, che è in zona 4

Nel secondo gruppo A e AI, nell'altro campo, sono posizionati in zona 1 e palleggiano a P, che è in zona 3 e alza a All, che è in zona 2.

Nel terzo gruppo A e AI, che sono nello stesso campo del primo gruppo, sono posizionati in zona 1 e palleggiano a P, che è in zona 6 e, da questa posizione, alza verso la zona 2. Cambio a tempo ogni 5 minuti

3° ESERCIZIO (analitico - sintetico)



B batte su R5, che riceve a P, che alza per RS4 o RS2. Organizzazione dell'esercizio:

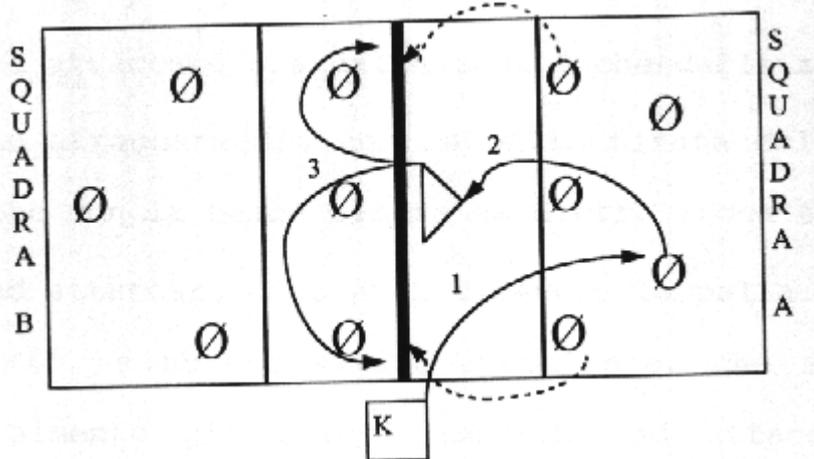
i gruppo di 6 giocatori (gli altri 6 eseguono altri esercizi analitici o super analitici per il palleggio) 2 giocatori si alternano al servizio, cambio ogni 5 battute; dopo due serie di battute c'è il cambio tra i giocatori: i giocatore al servizio prende il posto di P, che va a battere e R5, RS4, RS2, si cambiano

di posto; dopo 3 cambi i giocatori in battuta e alzata si cambiano di posto con quelli impegnati in ricezione e attacco.

K, posizionato in zona 1, in caso di errore d'alzata lancia una palla a P che riprova l'alzata sbagliata, correggendola.

Consigliamo di utilizzare questo esercizio come fase di riscaldamento

4° ESERCIZIO (sintetico)



Gioco 6 contro 6.

K lancia 5 palloni alla squadra A, che appoggia in bagher alza e attacca, e 5 palloni alla squadra B. Dopo 10 palloni tutte e due le squadre eseguono una rotazione. K fa riprovare l'alzata in caso di errore.

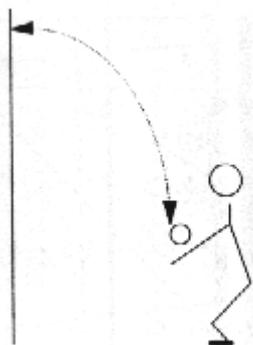
Sviluppo del bagher e della tecnica di ricezione

Se durante la partita adottiamo, per regolamento, il servizio da sotto, è tuttavia opportuno, per ben sviluppare la ricezione, introdurre, almeno in allenamento, il servizio dall'alto.

Per quanto riguarda la tecnica di ricezione insistiamo soprattutto sulla posizione delle braccia e sul contatto con la palla

1° ESERCIZIO (super analitico)

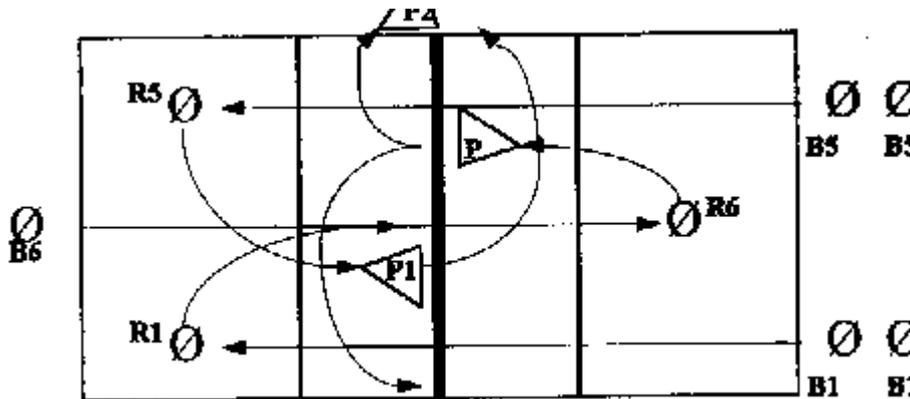
(super analitico)



Bagher di ricezione contro il muro controllando:

- l'impugnatura delle mani. La mano dx allaccia le ultime tre o le ultime due dita della mano sx: il risultato è che i pollici guardano verso l'esterno offrendo quindi alla palla un piano di rimbalzo più ampio anche se meno rigido (non c'è più fallo di trattenuta sul primo tocco).
- la posizione delle braccia supinate
- il contatto con la palla sulla parte centrale dell'avambraccio.

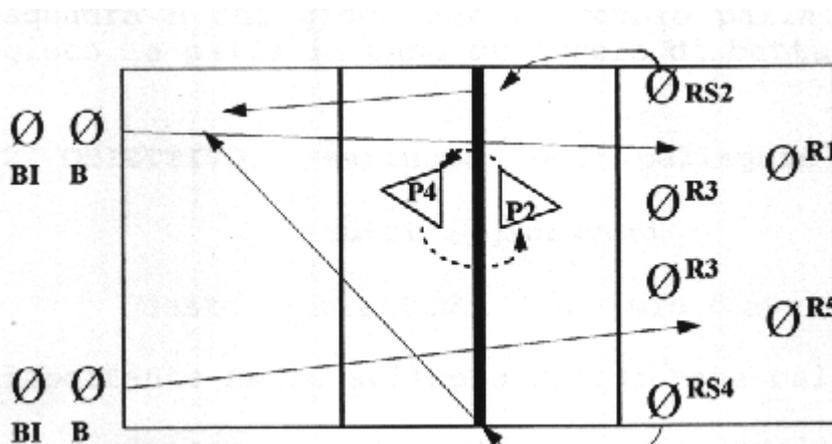
2° ESERCIZIO (analitico)



B batte su R che riceve a P che palleggia in zona 4

Organizzazione dell'esercizio: 3 gruppi di 4 giocatori, 2 giocatori si alternano in battuta, cambio ogni 5 battute; 1 giocatore riceve la palla, cambio ogni 10 ricezioni positive; i giocatori alzano la palla nel campo dove ci sono al lavoro 2 gruppi, i palleggianti si alternano.

3° ESERCIZIO (analitico-sintetico)

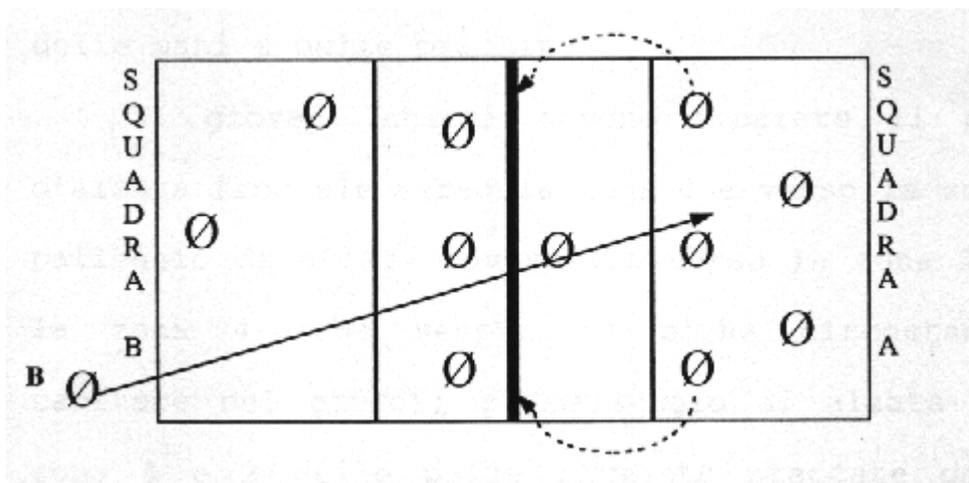


B batte su RS4 R5 R3 (o su RS2 Ri R3) che devono ricevere per P, che alza a S4 (attacco diagonale>, o S2 (attacco lungolinea)

Organizzazione dell'esercizio: 2 gruppi di 6 giocatori, 2 giocatori per gruppo si alternano in battuta, cambio ogni 5 battute (dopo 2 serie di battute un giocatore in battuta prende il posto dell'alzatore); 3 giocatori sono impegnati in ricezione, dopo 5 ricezioni complessive positive si cambiano di posto; i giocatori sono impegnati ad alzare la palla.

I due gruppi, per non disturbarsi, alternano il servizio.

4° ESERCIZIO (sintetico)



La squadra B esegue 5 battute sulla squadra A, sempre nella stessa rotazione. La squadra A gioca per il cambio palla (ricezione alzata attacco) Organizzazione dell'esercizio: dopo 5 battute sia la squadra A che la squadra B ruotano. Quando terminano le 6 rotazioni è la squadra A che passa al servizio, e la squadra B che gioca per il cambio palla. K rimette in gioco la palla in caso di errore di battuta.

IL SISTEMA DI GIOCO

Nella formazione dei giovani la scelta del sistema di gioco ha una grande importanza.

D'accordo con quelle che sono le disposizioni del centro di dualificazione nazionale della **FIPAV** **pensiamo** che il sistema migliore, che dovrebbe essere adottato in una squadra under 14, almeno nella fase iniziale (primo anno under 14), debba essere il 6-6.

Questo sistema è il più elementare per la costruzione del gioco nella pallavolo. Esso coinvolge tutti i giocatori nell'assumere a turno il ruolo di palleggiatore quando si trovano in zona 3.

Successivamente si può passare a sistemi più evoluti quale il tre-tre che prevede tre palleggiatori disposti a triangolo con i quali, nel cambio palla (è giusto chiamarlo ancora così?), si procederà a penetrazioni da zona 1 o 6 ; penetrazione da posto 1 su palla rigiocata facile, alzata da posto 3 su palla rigiocata difficile o difesa dall'alzatore di posto 1.

I vantaggi di questo sistema sono molteplici.

In primo luogo, pur non procedendo ad una specializzazione estrema delle atlete, si affida alle migliori di esse il compito di reggere le sorti della squadra, sia in costruzione che in attacco: tali responsabilità faranno sicuramente aumentare lo spessore tecnico del giocatore.

La penetrazione del posto 1 o 6, sistematica su servizio avversario, rende il gioco più dinamico e permette fra l'altro di introdurre l'attacco da posto tre.

Tale schema fa sì che i posti di responsabilità siano tre e non due: si potrà così far crescere un numero maggiore di giocatori. Essi inoltre, in seconda linea, non saranno costretti a giocare solo in posto uno, con indubbio beneficio delle abilità di ricezione e di difesa.

Non ultimo, alle giocatrici piace molto questo schema, che le fa sentire più vicine ai loro beniamini delle serie superiori.