

## **ALLENAMENTO SETTORE GIOVANILE (U14-U16)** **(M. Paolini)**

(PV apr 97)

*Con gli under 16 non si devono solo coinvolgere i ragazzi ludicamente come nell'Under 14, ma tirare fuori da ognuno le (qualità migliori. E bisogna fare giocare tutti, tanto. Non solo nei campionati a loro riservati, affinché acquistino più esperienza possibile.*

L'età di sedici anni per il pallavolista è particolarmente critica ed importante per il suo sviluppo futuro: infatti la crescita morfologica consente, ora, al ragazzo di esprimere una pallavolo che, nei suoi gesti essenziali, si avvicina al volley dei campioni. Tutto ciò può motivare enormemente il sedicenne a trovare un modello di prestazione da imitare e quindi ad avere un ruolo ben definito nel gioco della pallavolo, il ruolo che gli consente di esprimere le proprie capacità con sicurezza e determinazione.

***In palestra i ragazzi devono accumulare certezze motorie e non inutili insicurezze***

Voglio sottolineare subito questo concetto appena espresso, poiché lo ritengo "esageratamente" importante: è fondamentale che i ragazzi vengano in palestra per accrescere e consolidare delle sicurezze "motorie" nei gesti specifici della pallavolo e non, al contrario, per accumulare insicurezze su ciò che ancora non sanno fare bene. In tal senso il ruolo dell'allenatore è centrale: non si tratta, infatti, solo di coinvolgere in maniera ludica dei bambini come nell'Under 14, bensì di far emergere da ogni ragazzo ciò per cui è più predisposto, di tirare fuori da ognuno le qualità migliori; di dare ad ogni Under 16 un ruolo che lo gratifichi all'interno della squadra e di cui si senta protagonista. In tal modo i ragazzi verranno in palestra motivati perché, mese dopo mese, potranno constatare i loro miglioramenti a cui corrisponderanno i miglioramenti della squadra: in realtà, a questa età, è sufficiente allenarsi due o tre volte alla settimana e giocare una partita ogni week end per incrementare non poco le proprie capacità di gioco. Il compito più importante dell'allenatore, sarà dunque capire, con un po' di esperienza, ciò in cui ogni ragazzo potrà eccellere e lavorare in tal senso per ottenere il massimo dalle ore di lavoro in palestra che necessariamente non potranno essere molte.

***Occorre armonizzare un lavoro di impostazione tecnica sui fondamentali uguale per tutti***

La qualità, dunque, meglio che la quantità del lavoro, per rispettare le numerose altre esigenze che hanno i ragazzi a sedici anni e per ottimizzare, comunque, il lavoro in palestra con scelte precise: l'allenatore di Under 16, pur cercando di evitare delle specializzazioni precoci e nocive per il futuro, dovrà tuttavia chiaramente individuare gli alzatori della squadra, così come dovrà capire chi è più predisposto alla ricezione e ancora distribuire i ruoli scegliendo nei centrali coloro che possono eccellere a muro ed, in sintesi, stabilire con chiarezza le competenze e le responsabilità di ciascun ragazzo.

In realtà tale compito non è così semplice, si tratta infatti di armonizzare un lavoro di impostazione tecnica dei fondamentali per tutti uguale, con un lavoro differenziato e specifico per i diversi ruoli, il

tutto riportato ogni volta alle condizioni di campo, cioè alla partita. È per questo che dovremo far giocare molto i nostri sedicenni (circa cinquanta partite in un anno) e a tal scopo non è certo sufficiente il solo campionato "ragazzi" a loro riservato, bensì sarà opportuno farli partecipare anche ad un campionato "di serie" adeguato alle loro capacità, senza temere più di tanto il confronto con "vecchi marpioni" della pallavolo, ma anzi, stimolando nei ragazzi un leale confronto agonistico con chi è, sì, più esperto di loro ma non necessariamente più bravo, poiché in definitiva la famosa "esperienza" si acquisisce giocando.

***Bisogna trovare per i ragazzi i ruoli che li gratificano e nei quali si sentono protagonisti***

Il lavoro in palestra, se da un lato prosegue ciò che era stato iniziato in Under 14, dall'altro introduce una metodica specifica e differenziata in base ai ruoli: ritengo, in verità, che tale metodo sia essenziale, a sedici anni, per motivare i ragazzi dando loro delle sicurezze e per creare una mentalità vincente rispettando, contemporaneamente, le regole di sviluppo futuro dei nostri giovani atleti.

Si tratta, in altri termini, di trovare il giusto compromesso fra ciò che non bisogna "specializzare" a sedici anni, altrimenti diventa un limite per la crescita, e ciò che invece è bene "specializzare" intendendo con ciò individuare e sviluppare nei ragazzi quelle qualità tecnico-tattiche in cui possono "eccellere" adesso ed in futuro.

Per dirla ancora in un altro modo, credo che non si possa insegnare tutto a tutti: sia perché rischieremmo che nessuno sappia fare bene niente; sia perché ognuno dei nostri giovani atleti avrà delle caratteristiche morfologiche e di personalità sue particolari, che difficilmente potremo modificare ma che dovremo soprattutto rispettare, evitando di perdere del tempo prezioso in palestra!

Prima di addentrarmi nell'analisi approfondita della struttura di gioco di una Under 16, ancora due considerazioni di fondo assolutamente importanti:

.1) È essenziale dare alla squadra una mentalità di gruppo; cosa che si può realizzare compiutamente a questa età ed è molto più importante di quanto non sembri a prima vista: in un gioco di squadra, infatti capire che si vince tutti assieme ed analogamente si perde insieme, capire che non importa sapere "di chi è la colpa" ma è fondamentale aiutarsi continuamente in campo, capire che gli obiettivi di squadra sono sempre più importanti di quelli dei singoli, significa essere più avanti di tanti altri; se poi a capirlo sono addirittura dei giovani, questa sola cosa può fare la differenza

***È importante saper trasmettere alla squadra spirito di gruppo e mentalità vincente***

2) È opportuno dare alla squadra una mentalità vincente. Ciò si può realizzare soltanto vincendo qualche cosa ed è per questo che l'allenatore dovrà stabilire con la squadra, all'inizio, degli obiettivi razionalmente raggiungibili e gratificanti per il suo gruppo. Magari soltanto la fase comunale, oppure il torneo della Parrocchia, ma comunque vincere è importante! Ovviamente non dobbiamo mai esasperare tale desiderio, ma non è giusto neanche nascondersi dietro la scusa banale di "lavorare in prospettiva futura" per poi sostenere, bugiardamente, che "l'importante è partecipare". In verità, questi ultimi due aspetti di mentalità appena descritti, a sedici anni, sono molto correlati fra loro.

## **TEORIA & PRATICA**

**M. Paolini**

(PV mag/giu 97)

Abbiamo visto, nell'articolo precedente, i criteri essenziali su cui basare il lavoro in palestra con gli Under i 6. Cercheremo ora di tradurre tali principi in pratica, per arrivare alla struttura di gioco di una squadra ragazzi: è ovvio che il modo di giocare dei nostri giovani rispecchierà al massimo l'impostazione tecnico-tattica che noi allenatori avremo saputo dare. A tale proposito è fondamentale chiarire subito la priorità che vorremo realizzare con la squadra nell'esecuzione di ciascun gesto tecnico specifico. Andiamo dunque ad analizzare.

### **BATTUTA**

L'imperativo categorico che accompagnerà sempre il nostro servizio sia in allenamento che in partita sarà: "Evitare assolutamente due errori consecutivi". E inutile cercare di mettere in difficoltà l'avversario se per ottenere ciò commettiamo tanti errori di battuta, meglio, invece, sbagliare poco e se l'avversario riuscirà a ricevere sempre bene, ci saranno, comunque, buone possibilità che sbagli in attacco o che abbiano successo il nostro muro e la nostra difesa.

***Evitare due errori di seguito e cambiare sempre battuta***

La seconda regola in battuta sarà:

"Variare continuamente il tipo di servizio". È la tattica che funziona meglio contro qualsiasi avversario. Insegniamo ai nostri ragazzi a battere lungo, corto, teso, floating, da vicino riga, lontani dal fondo campo e anche in salto (ma attenti agli errori!): sarà molto meglio che non chiedere loro, ogni volta, di battere su "tizio" o su "caio".

### **RICEZIONE**

È il fondamentale su cui più di ogni altro è necessario rendersi conto delle predisposizioni morfologiche dei ragazzi. Sarà inutile, infatti, impegnarsi a lavorare molto con chi non ha una buona vista oppure ha un cattivo piano di rimbalzo nel bagher: i miglioramenti di tutto il nostro lavoro di mesi e mesi saranno esigui, con conseguente demotivazione ed insicurezza di quei giovani che, loro malgrado, non riusciranno né a sedici anni, né probabilmente in futuro ad essere dei buoni ricettori. Meglio, allora, stimolare in loro miglioramenti su altri fondamentali dove possano eccellere ad essere gratificati. Per contro, chi avremo scelto nel ruolo di ricettore dovrà "specializzarsi" in ciò senza che tale fatto vada visto in modo negativo né per il rendimento immediato della nostra squadra Under i 6, né per lo sviluppo tecnico futuro. Conseguenza di tutto questo sarà la differenziazione del lavoro in palestra secondo i ruoli specifici dei ragazzi.

### **ALZATA**

È opportuno che in Under 16 il modulo di gioco adottato sia quello del doppio alzatore: questa soluzione dà dei vantaggi sia immediati che futuri. I vantaggi immediati derivano dal fatto di poter disporre sempre di tre attaccanti in prima linea, la qual cosa, in Under i 6, è ben più efficiente che non avere un opposto che schiaccia dalla seconda linea; non credo infatti che a questa età esistano dei ragazzi talmente bravi in attacco (nonostante la rete sia più bassa) da poter essere incisivi in schiacciata sia da prima che da seconda linea.

***Con squadre Under 16 è meglio giocare con il doppio palleggiatore***

Contemporaneamente, adottando il modulo del doppio palleggiatore, avremo la possibilità di lavorare su ben quattro ragazzi (i due titolari più gli altri due in panchina) per il ruolo di alzatore che, nella pallavolo moderna, è sempre più importante ai fini del successo di una squadra di vertice. In questo senso, dunque, il nostro sarà un lavoro in proiezione futura che, peraltro, tiene conto del fatto che un palleggiatore nella sua crescita deve fare delle esperienze di gioco da attaccante.

### **SCHIACCIATA**

Sull'impostazione del gioco di attacco della nostra squadra Under 16 c'è una scelta di fondo da fare, di assoluta importanza: giocare il primo tempo oppure la mezza-palla sul centro? Non esiste, ovviamente, una risposta univoca, nel senso che la scelta dipende molto dalle caratteristiche dei ragazzi. Ciononostante noi dovremo avere idee molto precise in proposito: per lo sviluppo futuro degli schiacciatori sarà senz'altro più opportuno giocare, a sedici anni, con la mezza-palla al centro per stimolare lo sviluppo della manualità sulla palla, della scelta di tempo per partire con la rincorsa, della capacità di girare il pallone sia a destra che a sinistra e di tutte quelle qualità tecniche che si perdono, invece, eseguendo il primo tempo. Dal punto di vista degli alzatori, però, sarebbe forse più indicato proprio il primo tempo di attacco in modo che, fin da questa età, sviluppino oltre alla precisione, anche le qualità tattiche di alzata. La scelta dovrà essere dunque dell'allenatore, in base alle predisposizioni presenti e future dei propri ragazzi.

### **MURO**

Nel campionato Under 16 si è chiamati, nove volte su dieci, a murare la palla alta; in tal caso ciò che risulta determinante non sono tanto le capacità di spostamento degli arti inferiori, quanto l'esatto posizionamento delle braccia oltre la rete per un piano di rimbalzo utile e compatto, nonché la corretta scelta del tempo di salto. In tal senso dovremo lavorare, dunque, in palestra, senza escludere nessuno dal fondamentale del muro e non disdegnando anche un minimo di tattica: abituiamo i ragazzi, a prescindere dai ruoli, a portare il muro migliore di fronte all'attaccante avversario più forte.

### **DIFESA**

È il fondamentale forse più difficile da sviluppare nei sedicenni ma, proprio per questo, può essere quello che fa la differenza, anche perché la potenza degli attacchi, a questa età, non sarà certo proibitiva. È oltremodo utile privilegiare il buon esito difensivo ogniqualvolta l'avversario eseguirà un "colpo morbido" (pallonetto) oppure quando il nostro muro sarà riuscito a toccare la palla. A tale proposito, la posizione base di difesa non dovrà essere particolarmente "bassa", ma pronta a muoversi e a fare comunque sempre almeno un tentativo su ogni pallone.

***La difesa è il fondamentale più difficile e pertanto può fare la differenza***

La tenacia difensiva sarà lo specchio della "grinta" con cui i nostri giovani affronteranno allenamenti e partite e da ciò, più che dalla tecnica, dipenderà il buon esito delle gare.

Buon lavoro!