

# **ALLENARSI AL RALLY POINT SYSTEM**

(M. Paolini – PV nov 99)

R.P.S. è la sigla con cui stiamo ormai familiarizzando, poiché indica il nuovo sistema di punteggio adottato nel volley: il Rally Point System, ossia la pallavolo dove ogni azione vale un punto. Tale sistema, a dispetto delle tante perplessità suscitate in un primo momento, si sta rivelando estremamente spettacolare e gradito sia al pubblico televisivo che agli spettatori che frequentano i palasport. Gli addetti ai lavori, peraltro, stanno esprimendo un giudizio abbastanza unanime sul fatto che l'R.P.S. dà maggior equilibrio ai valori in campo, rendendo così le partite più incerte e interessanti. Noi qui vorremmo cercare di addentrarci in discorsi più tecnici e arrivare a capire cosa cambia nell'allenamento con il Rally Point System sia ad alto livello che nel settore giovanile. Una prima considerazione appare alquanto ovvia: deve esserci una maggiore attenzione a non commettere errori, poiché adesso sono sempre "errori-punto" e alla fine di un match, sommandoli, ci si potrebbe accorgere di aver regalato alla squadra avversaria più di un set!

È pur vero, tuttavia, che non si può giocare a pallavolo con il "braccino corto", ossia con la paura di sbagliare, e quindi evitando accuratamente di prendersi delle responsabilità. Bisognerà allora catalogare le azioni di gioco, ovvero capire bene che uno scambio può concludersi con un nostro errore, ma per merito dell'avversario senza che la nostra squadra possa rimproverarsi nulla; oppure l'azione di può terminare con un errore non tanto imputabile a chi per ultimo tocca la palla ma ad un insieme di mezzi-errori che sommandosi creano una situazione. "non ideale" (per esempio: ricezione sporca, alzata imprecisa e attacco non efficace). Ebbene in tal caso bisogna essere allenati a capire immediatamente a chi imputare la responsabilità di uno scambio poco felice, non per dare la colpa a qualcuno, ma perché siano estremamente chiare le competenze di ogni giocatore. Fermo restando che, in presenza di una situazione "non-ideale", tutta la squadra ha l'obbligo di aiutarsi per rimediare. Da ultimo ci sono gli errori imperdonabili che dobbiamo cercare di eliminare o comunque ridurre il più possibile: sono questi gli errori che dipendono solo da noi e non dalle capacità dell'avversario. Gli esempi più comuni sono gli appoggi, le alzate di chi non è un palleggiatore, gli attacchi quando la ricezione avversaria ci "offre" la palla oltre la rete e ancora la palla innocua che cade fra due giocatori solo perché nessuno la chiama, potremmo aggiungere anche il doppio errore consecutivo in battuta e altro. Ogni allenatore allora dovrà stabilire con la propria squadra quali sono gli errori da non "supportare" e lavorare in palestra soprattutto su questi aspetti.

Ma lavorare come? Chiaramente con molte situazioni di gioco, perché solo così si imparerà a riconoscere l'errore inevitabile da quello insopportabile, con tutte le casistiche intermedie nelle quali dovremo avere comunque le idee chiare su ciò che va migliorato, collegando il tutto a una buona "lettura" della gara. Questo ultimo aspetto, anzi, assume un'importanza straordinaria con il Rally Point System poiché ovviamente non sarà uguale giocare un pallone sul 3-3 del primo set oppure giocarlo sul 24 pari del quarto; è per questo che dovremo allenare i nostri atleti (soprattutto i più giovani) a capire l'andamento della gara nelle priorità tecnico-tattiche che di volta in volta va assumendo. Per realizzare tutto ciò è indispensabile non solo allenarsi molto alle situazioni di gioco, ma abbinare ad esso e ad ogni altro esercizio sempre un punteggio, in modo che alla fine sia chiaro chi ha vinto e chi ha perso. Il punteggio da adottare con le varie esercitazioni è talmente importante che va studiato esercizio per esercizio e giorno per giorno nell'intento di ricostruire in allenamento le situazioni tattiche e di stress agonistico tipiche di una gara. A tal proposito possiamo disporre di vari espedienti:

- dare a ogni azione un punto, ma a qualche azione che ci interessa allenare di più, dare punteggio doppio (ad esempio la rigiocata vincente dopo una difesa)
- stabilire un punteggio da raggiungere per primi, con i consueti due punti di vantaggio (ad esempio si vince a 10 se l'avversario è a 8 oppure 11 a 9; 12 a 10 eccetera...) però si "scalano" gli errori "imperdonabili".
- stabilire un punteggio da raggiungere con azioni consecutivamente positive, nel senso che l'errore, in tal caso, azzerà il nostro punteggio (ad esempio si devono totalizzare 5 azioni consecutivamente a punto).

Ebbene questi sono alcuni esempi di come adottare un sistema di punteggio ma ognuno può e deve trovare quelli più adatti alla propria squadra, differenziandoli opportunamente nell'arco della stagione

agonistica.

Parliamo ora di fase punto e fase "cambio palla", erano queste le due componenti fondamentali del "vecchio" gioco, che in realtà esistono ancora ma, ovviamente, con nomi e valenze diverse: oggi parliamo infatti di "punto dopo ricezione" e "break point". Continuiamo a chiederci quali di questi due aspetti del gioco assume maggior importanza ai vari livelli. Ebbene, riferendomi al volley passato, ho sempre pensato che la fase punto caratterizzava (nel bene o nel male) le squadre di alto livello. Ciò perché parlando di "serie A" o di squadre nazionali, in genere il cambio palla era piuttosto semplice e l'equilibrio veniva rotto dall'efficienza della fase punto. In termini più squisitamente tecnici, questo significava grande attenzione alla battuta in salto e alla difesa col relativo contrattacco. Non altrettanto si poteva dire del livello medio o medio-basso in cui era invece il cambio palla a farla da padrone, poiché chi aveva grande continuità in questa fase del gioco, finiva per usufruire abbondantemente degli errori avversari. Tutto questo era ancor più vero a livello giovanile dove, appunto, i fondamentali prevalenti erano la ricezione e l'attacco con un'importanza gradualmente crescente del primo tempo. Con il Rally Point System ritengo che tali tendenze si siano ancor più accentuate, nel senso che ad alto livello assume grande rilevanza il "break point". Ad alti livelli, rispetto a prima, la squadra al servizio deve fare più attenzione agli errori di battuta, ma può rischiare di più nelle scelte a muro; viceversa a livello giovanile ora ha assunto ancora più importanza avere grande continuità nei punti realizzati con l'attacco dopo ricezione ed in tal senso dovremo lavorare in palestra studiando ancor meglio l'efficienza dell'attacco rotazione per rotazione. Nei prossimi numeri cercheremo di dare degli esempi pratici di allenamento che tengano presente delle nuove esigenze scaturite dal Rally Point System,