

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO CON L' RPS

Alla base di tutta la tattica che possiamo pensare ed impostare c'è la TECNICA, che è figlia delle CAPACITA' CONDIZIONALI. Non si può prescindere da questo.

Nella "vecchia" pallavolo c'erano FASE PUNTO e FASE CAMBIO PALLA. Gli errori in fase punto non influivano sul punteggio; ora sì.

Ora conviene parlare di FASE RICEZIONE-PUNTO e FASE BATTUTA-PUNTO. Le fasi sono le stesse di prima, ma è cambiata la fonte dei punti. E' diversa adesso la valenza dell'errore, soprattutto in fase Battuta-Punto.

Come sono distribuiti ora i punti (statistica fatta sulla Nazionale Juniores Maschile): su 25 punti, 14-18 sono fatti in fase Ricezione-Punto, 5-8 in fase Battuta-Punto, 4-6 ottenuti da errori avversari.

Dobbiamo quindi vedere nel nostro campionato com'è la distribuzione dei punti.

Una buona fase Ricezione-Punto porta un 60-70% dei nostri punti.

Per quanto riguarda i nostri errori, dobbiamo valutarne la tipologia e fare una scaletta di interventi da effettuare sulla TECNICA.

L'allenamento va tarato sulla mia squadra in base alla percentuale di punti ottenuta nelle due fasi.

Con l'RPS il numero di azioni di un incontro è mediamente calato del 30-40%. Ci sono meno azioni da giocare e ciò influenza la tattica da usare nelle due fasi.

Ora il gioco è diventato ideale per la filosofia degli americani: "TUTTO, VIOLENTO E SUBITO!", questa è la nuova mentalità di lavoro vincente.

Come organizzarsi con la preparazione fisica se si hanno a disposizione 3-4 allenamenti settimanali? Scegliamo uno di pesi e i restanti con la palla, o tutti allenamenti in palestra? Sicuramente tutti allenamenti in palestra, magari cercando di organizzarsi per fare pesi in momenti diversi da quelli dedicati al lavoro con la palla (prima o dopo l'allenamento, oppure in momenti liberi della giornata che cambiano da persona a persona).

Per quanto riguarda il ritmo, non possiamo tenere lo stesso della partita; devo fare molte ripetizioni ed ho poco tempo!

Non è vero che la pallavolo non fa male. E' uno sport traumatizzante; devo quindi fare PREVENZIONE. Il lavoro va svolto soprattutto su SPALLA, GINOCCHIO, CAVIGLIA e SCHIENA.

Per la spalla e anche per il ginocchio va bene il lavoro con gli elastici, mentre gli addominali sono indicati per la schiena.

Il lavoro di Prevenzione non deve però portarci via tempo per il lavoro in palestra, visto che è poco. Basta arrivare in palestra dieci minuti prima, mentre l'altra squadra sta finendo il proprio allenamento, e fare esercizi specifici sui gradoni, nel corridoio, nello spogliatoio, ecc.

Come affrontare la fase RICEZIONE-PUNTO e costruire una tattica: devo vedere qual è il rendimento della mia ricezione rotazione per rotazione, cioè sapere la percentuale di ricezioni # (perfette), + (ancora buone per il 1° tempo anche se non ideali), e – (si può giocare solo palla alta), e decidere cosa giocare nei tre casi.

Questo va allenato in maniera Analitico-Sintetica. Se ho il 50% di ricezioni #, l'obiettivo sarà di arrivare al 60%.

Esempio di esercizio per migliorare la percentuale di ricezione e di azioni vincenti in fase Ricezione-Punto: in fase 1 partiamo con il punteggio 18-18, poi 17-18, fino ad arrivare a 15-20 e vediamo se riesco a vincere.

Per quanto riguarda la tattica, ci deve essere feeling fra allenatore e palleggiatore. Prima cosa: contro chi gioco sabato sera? Cosa fanno i loro centrali a muro, assistono o no il 1° tempo? Preparo così la tattica con il mio palleggiatore, e ciò è ancora più importante di prima perché ci sono meno azioni da giocare.

L'adattamento all'RPS della fase BATTUTA-PUNTO è ancora più interessante.

La battuta è il fondamentale che ha avuto più evoluzione ultimamente, e di conseguenza la ricezione; soprattutto nei maschi, infatti, sta aumentando la ricezione in palleggio.

Anche qui devo valutare statisticamente gli effetti della mia battuta: l'avversario riceve 50% #, 20% + e 30% –? Devo sapere cosa fare, posizione per posizione, se riceve #, + o –. Se riceve – muro a due o a tre? Altra domanda che devo farmi: dove passa la palla attaccata dall'avversario, con quali traiettorie?

Esempio: in B2 femminile non ci sono molte attaccanti che tirano forte la diagonale stretta. Allora conviene che il terzo di rete vada a pallonetto o a muro a tre.

Non bisogna sottovalutare il muro a tre.

Cosa facciamo se l'avversario riceve bene (chi ha detto che non si vince se l'avversario riceve bene?). Per vincere dobbiamo rischiare. Per esempio rischiamo di più con il muro (es: muro a due sul 1° tempo); stiamo però attenti a non sbagliare troppe battute.

L'OBIETTIVO DEL NOSTRO ALLENAMENTO deve essere quindi in funzione del rendimento: dobbiamo chiedere qualche cosa in più del nostro rendimento medio usando l'Analitico-Sintetico.

Per quanto riguarda la GESTIONE DELLA PARTITA il nuovo punteggio ci obbliga a stare ancora più attenti ed ad essere più rapidi nelle decisioni da prendere.

Una parentesi riguardante gli attaccanti: NON ESISTE UNA PALLA SENZA SOLUZIONI DI ATTACCO! Anche l'alzata peggiore ha sempre almeno una soluzione. Al limite si rimanda la palla nell'altro campo anche in bagher, ma sempre cercando di mettere in difficoltà l'avversario.