

## ALLENAMENTI AD OBIETTIVO SETTORE GIOVANILE

Di G. Bastioni – Hi-Tec Volle Feb/mar02)

---

*Da tempo la metodologla dei<sup>l</sup>allenamento ha subito profonde modificazioni: soprattutto con l'arrivo del RPS sono state codificate esercitazioni ad obiettivi, sia per effettiva necessità sia per moda*

---

Tutti noi allenatori costruiamo esercitazioni mirate che devono contenere certe caratteristiche, anche se spesso gli esercizi che riguardano le situazioni di gioco hanno trasformato gli allenatori in provetti "lanciatori".

Questa premessa non vuole essere una critica agli allenamenti ad obiettivo, bensì una precisazione per il lavoro da svolgere nel settore giovanile, il quale deve essere articolato in maniera corretta ed evitando di "copiare" gli allenamenti delle squadre adulte, senza standardizzare ma, soprattutto, senza immettere un obiettivo solo per il fatto che un'esercitazione lo deve per forza contenere e ricercare. Nel settore giovanile dobbiamo fare molta attenzione alla distribuzione degli obiettivi.

I motivi di particolare attenzione riguardano molteplici aspetti, da quello tecnico tattico a quello psicologico - motivazionale, che sono aspetti completamente diversi rispetto al settore adulto. Nei giovani è essenziale far sì che gli obiettivi siano raggiungibili, magari anche in modo "tranquillo", per non cadere nella necessità di usare aggiustamenti tecnici che potrebbero essere controproducenti per lo sviluppo dell'apprendimento tecnico-tattico. L'insuccesso nell'allenamento dei giovani è la situazione peggiore che può e deve essere assolutamente evitata. Solo attraverso la gratificazione del proprio comportamento si ottiene la motivazione alla prestazione, al successo!

Nell'attuale allenamento del settore giovanile sono moltissime le esercitazioni ad obiettivi (skills), in ogni metodologia, sia essa analitica, sintetica o globale. Importante è suddividere esercitazioni ad obiettivo sia qualitative sia quantitative. Le prime riguardano la ricerca di centrare l'obiettivo con il minor numero possibile di colpi (in battuta inviare la palla dentro un cerchio posto in una determinata zona del campo), le seconde ricercano la corretta esecuzione di un certo numero di tecniche su un dato numero di palloni toccati (6 ricezioni perfette su 10-12 palloni ricevuti). Nel gruppo degli "skills" di tipo quantitativo sono inseriti tutti quegli esercizi che riguardano l'interpretazione corretta della singola tecnica, svolta in maniera analitica, con un numero di ripetizioni molto alto (bagher alla parete con particolare riguardo al piano di rimbalzo costruito dagli arti superiori). Un altro tipo d'esercitazioni molto importanti sono quelle di gioco, le cosiddette fasi "play", con obiettivi tecnico-tattici, le quali devono essere programmate in due diverse direzioni: una prettamente tecnica, con obbligo di giocare sistematicamente un certo tipo di palloni (per esempio alzare la prima palla sempre in posto tre), l'altra con gioco a punteggio diverso per la squadra che riceve rispetto a quella che difende, o viceversa.

In quest'ultima situazione è fondamentale che il punteggio sia studiato a tavolino e non codificato casualmente. Lo studio deve riguardare l'effettiva situazione di gara che si verifica durante i vari campionati, in relazione alle caratteristiche e al livello della squadra allenata, oltre a quello che accade nella visualizzazione di quel momento di gara attraverso gli scouts. A tale scopo ci preme esemplificare, attraverso due esercitazioni tipiche, quanto detto in precedenza, situazioni per altro concettualmente usate dai tecnici delle ultime due nazionali juniores maschili, prof. Santilli e prof. Schiavon.

Nella fase play con obiettivo tecnico, riguardante l'attacco in fase break, sono disposti due sestetti in campo: l'allenatore da fondo campo invia la palla con un rimbalzo in modo che il palleggiatore, o chi per lui, costruisca l'azione distante da rete, con obbligo d'attacco dalla zona quattro. Si ripete quest'azione due volte per sestetto, assegnando un punto solo se è stato ottenuto un risultato positivo consecutivamente.

L'inizio del punteggio varia secondo due parametri:

A) il tempo che vogliamo dedicare a quest'obiettivo (10-10/15-15/20-20)

B) il livello dei due sestetti (ad esempio può esserci anche un punteggio diverso per i titolari e le riserve).

Nella fase play con obiettivo tecnico-tattico il punteggio varia secondo il risultato delle azioni: in questo caso i palloni inviati per singolo sestetto saranno maggiori. Questa che andiamo a descrivere è un'esercitazione con obiettivo di lavoro solo su una parte della rete, per semplificare l'osservazione dei giocatori a muro e quindi rendere più semplice l'esecuzione tecnica della fase muro-difesa, mentre dall'altra parte il lavoro riguarderà l'attacco di primo tempo sul centro e l'attacco dalla zona uno:

1° palla: battuta da parte della squadra A

2° palla: lancio sul libero della squadra B, per appoggio di palla facile

3° palla: lancio sul centrale della squadra B, per alzata di seconda linea.

Durante queste tre azioni deve essere eseguito almeno un primo tempo, e comunque vanno giocate solo le traiettorie d'attacco di primo tempo e di seconda linea dalla zona uno: nella fase break di ogni pallone si potrà giocare liberi.

Il punteggio è così distribuito:

- Tre azioni vincenti assegnano un punto alla squadra che riceve (squadra B)

- Due azioni vincenti per la squadra che riceve non assegnano punti

- Due azioni vincenti per la squadra che batte assegnano un punto per chi esegue il servizio (squadra A)

- Tre azioni vincenti per la squadra che batte assegnano due punti per chi esegue il servizio (squadra A)

Come si nota chiaramente, in quest'esercitazione si lavora ad obiettivi diversi per i due sestetti. Anche il punteggio deve avere una valenza diversa e soprattutto si deve partire da una situazione iniziale variata: la squadra in vantaggio di punti e l'entità del vantaggio stesso viene scelto secondo il livello di gioco (uno, due o tre punti massimo).

In queste ultime due tipologie dell'allenamento, ci preme sottolineare il ruolo dell'allenatore, in quanto il tecnico moderno è molto coinvolto direttamente. Con ciò intendiamo che in prima persona lancia, attacca, batte, anche se, a nostro avviso, troppe volte si diventa perfetti "passatori" senza interpretare giustamente il proprio ruolo.

Nel settore giovanile quasi sempre il tecnico lavora da solo in palestra, e questo non è assolutamente un bene! Perché anche la traiettoria di lancio, di battuta, d'attacco nell'ambito dell'esercitazione "play" deve tener conto di certe esigenze tecniche e, soprattutto, durante questa fase si deve osservare, correggere, indirizzare i giocatori in modo corretto. Il momento della correzione deve essere sempre presente e soprattutto nella fase "play", dove si deve costantemente seguire il giovane per far sì che sia la giusta tecnica ad essere allenata e non la ripetizione dell'errore, il quale può ripetersi sovente durante la fase di gioco. Questo non significa che gli adattamenti individuali non possono e non devono essere presenti, tutt'altro, ma anche l'aiuto nel trovare i giusti adattamenti è un compito dell'allenatore del giovanile.

Anche la posizione che l'allenatore occupa deve essere studiata, non serve ad esempio lavorare sulla difesa osservando la fase "play" lateralmente al campo:

si perde l'esatta prospettiva dei movimenti dei propri giocatori! Sovente viene eseguito il lancio iniziale lateralmente al campo ma questo non è una situazione allenante corretta, in quanto in gara mai il pallone è inviato da quella parte. Nel settore giovanile queste considerazioni sono fondamentali, in quanto l'esperienza di gioco che il giovane atleta acquisisce durante l'allenamento è molto importante. La crescita si ottiene solo attraverso ripetizioni corrette ed eseguite con un livello di gioco adeguato, e purtroppo sono poche le occasioni di gare in cui i giovani si misurano con altri gruppi di pari livello. Le gare giovanili, in ogni parte d'Italia ed in ogni fascia d'età, sono troppo spesso disputate tra due squadre di livello diverso e questo ribadisce l'importanza della fase "play" in allenamento, dove si presuppone si possa avere un livello costante o sia più facile ricavarlo.

## **Gianluca Bastiani**

Vice - allenatore Nazionale Maschile Juniores - Allenatore di 3° Grado

Laureato in Scienze Motorie Insegnante di

Educazione Fisica Docente Nazionale e Regionale F.I.P.A.V.