

# METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO. RUOLO DEL LIBERO

DI BRUNO BAGNOLI

## SINTESI E CONCETTI FONDAMENTALI DELL'INCONTRO

### METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

- Esistono tre concetti fondamentali:
  1. Valutazione del materiale umano a disposizione.
  2. Metodologia corretta da utilizzare.
  3. Comunicazione.
- Fondamentale è dare solo le informazioni più importanti: ripetere sempre le stesse cose non serve anzi potrebbe far diminuire l'attenzione del gruppo. L'attenzione è importante per apprendere, quindi deve essere sempre massima. Dire troppe cose contemporaneamente è un errore di comunicazione. Il concetto della comunicazione è la chiave per raggiungere dei miglioramenti sia individuali sia di gruppo.
- L'allenamento è specifico: allenare tutto non serve ai fini del miglioramento. E' necessario quindi fare un'analisi specifica corretta ed analitica.
- E' importante dare ogni volta nuovi compiti da svolgere, nuovi stimoli: bisogna stimolare i giocatori al miglioramento. Il miglioramento deriva dalla comprensione da parte del singolo. La metodologia è molto più importante della tecnica. Alla base della metodologia c'è la motivazione. L'allenamento deve avere una struttura semplice con obiettivi diversi. Ogni tecnico quindi deve ricercare nell'allenamento la massima qualità; deve fare attenzione a modulare gli interventi in allenamento: infatti deve valutare il fine dell'allenamento e seguire una metodologia progressiva (concetto della progressione didattica). E' utile ogni tanto che il tecnico diventi giocatore in un'altra realtà al di fuori della propria squadra: aiuta a valutare in modo più oggettivo il proprio ruolo.

La prima fase d'allenare è il cambiopalla e la battuta ovvero la cosiddetta "Fase Attiva". Successivamente deve essere allenata la "Fase Passiva": tecnica individuale e situazioni di gioco.

Fino all'under-18 è necessario insegnare la tecnica. In un settore giovanile bisogna programmare sempre un allenamento di tecnica. Deve essere sempre sfruttato lo spazio rete.

L'allenatore deve essere in grado di gestire gli atleti almeno 1 ora al 100%, quindi fondamentale diventa la prima mezzora di riscaldamento. Il riscaldamento può essere guidato dall'allenatore, da un giocatore oppure libero. Concetto cardine è non fare esercizi troppo complicati o con troppi vincoli: più il livello della squadra è basso, più è importante non sbagliare allenamento. Con il nuovo sistema di punteggio "CHI SBAGLIA MENO VINCE".

Per valutare meglio il livello della propria squadra giocano un ruolo fondamentale le statistiche sia individuali sia di gruppo. Analizzare le informazioni ricevute attraverso gli scores aiuta ad allenare i punti deboli ed a potenziare i punti di forza.

#### **RUOLO DEL LIBERO**

Il Libero è, da un punto di vista motivazionale, un ruolo difficile da affrontare. Secondo la "scoutizzazione" risulta che esso riceve essenzialmente nelle zone più complesse del campo sia la battuta al salto sia la battuta forte; al contrario non riceve mai le battute tattiche.

Bisogna allenare il Libero in ogni fondamentale, quindi anch'esso deve effettuare esercizi d'attacco. E' fondamentale infatti per i giocatori che svolgono questo delicato ruolo mantenere sempre un equilibrio psicologico. Il Libero deve essere in grado di interpretare le situazioni future non preoccupandosi di quelle precedenti.

L'incontro è stato improntato su un confronto teorico con gli altri allenatori presenti. Sono stati analizzati il palleggio e l'attacco due fondamentali ritenuti essenziali nel settore giovanile. Vi proponiamo sinteticamente alcuni concetti chiave.

#### **PALLEGGIO**

- Errore palleggiare davanti alla faccia.
- Prima cosa da osservare è come viene presa la palla. Bisogna fare in modo di mettere il giocatore in condizioni tali da non avere problemi tecnici.

- La tecnica del fondamentale è personale: l'allenatore deve cercare di ottimizzarla secondo lo standard.
- Il compito essenziale dell'allenatore è quello di proporre esercizi fisici che portino gli atleti ad apprendere da soli il fondamentale nella maniera migliore (esempio fare esercizio che ha come obiettivo quello di toccare in palleggio il soffitto: questo "obbliga" gli atleti ad operare una spinta sulle gambe ed a palleggiare la palla alta).
- Il gesto è globale. Il fondamentale non va destrutturato, ma allenato in maniera globale.

## ATTACCO

Progressione didattica:

- Colpire il pallone alla massima altezza.
- Colpire il pallone con la massima forza.
- "Giocare" con il tempo di attacco: l'allenatore lancia prima una palla bassa, poi una palla alta, poi una palla ancora più alta...
- L'allenatore deve introdurre lentamente prima la componente verticale, poi la componente orizzontale ed infine la componente angolare. Dopo questa progressione didattica può entrare nella specificità delle varie altezze (palla alta, palla spinta, ecc. ...). A questo punto entra in gioco la componente del muro: ogni giocatore deve riuscire a "vedere" il muro avversario quando attacca. Fare esercizi del tipo: attacco in parallela con muro posto in diagonale o viceversa attacco in diagonale con muro piazzato in parallela.
- Quinto aspetto, ma non ultimo, esercitare la MANUALITÀ ovvero la capacità di colpire bene il pallone. Lavorare sul colpo della mano sul pallone e sulla capacità di utilizzare il polso per variare i colpi d'attacco.