

ALLENIAMO IL RALLY POINT SYSTEM

(di Gigi Schiavon - Supervolley 6/2001)

Non si può prescindere dal concetto che alla base della tattica da noi applicata c'è la tecnica, figlia, a sua volta, delle capacità condizionali.

Gli aspetti tecnici e tattici della "vecchia" pallavolo venivano divisi in due grosse famiglie: la "fase cambio-palla" e la "fase-punto". Ora è preferibile parlare di fase "ricezione - punto" e di fase "battuta - punto".

Preferisco, con questa divisione, sottolineare il fatto che da entrambe le situazioni di gioco noi possiamo ottenere il punto. Un aspetto particolare è dato dall'aumento di importanza dell'errore, che ora, in ogni caso, fa "vincere" l'avversario.

Per individuare i contenuti dell'allenamento è fondamentale analizzare il livello di gioco del campionato al quale si partecipa, e quindi le fonti dei punti acquisiti e persi dalla propria squadra.

LA DIVISIONE DEI PUNTI

Facciamo un esempio pratico. Analizzando gli Europei Juniores 2000 maschili svoltisi in Sicilia, i punti fatti dalla Nazionale italiana erano così mediamente distribuiti:

- da 14 a 18 punti, nella fase ricezione-punto;

- da 7 a 11 punti, nella fase battuta-punto;

- l'influenza degli errori dell'avversario, distribuita nelle due fasi, aveva "fruttato" tra i 6 e i 10 punti.

Come si può notare è cambiata rispetto al passato l'incidenza della fase ricezione-punto (ex fase cambio-palla), che adesso ci assicura la maggioranza (60 -70%) dei nostri punti. Nella valutazione del livello del campionato è importante conteggiare i nostri errori facendone una graduatoria e conseguentemente una scaletta di intervento tecnico.

Per questo è opportuno un lavoro di tipo analitico da individualizzare e proporre per ruoli all'interno dell'allenamento. L'allenamento, quindi, va "tarato" sulla propria squadra tenendo in considerazione quanto sopra esposto ed il tempo che abbiamo a disposizione.

NIENTE AL CASO...

Coi R.P.S. il numero di azioni è mediamente calato del 30-40%; ciò va ad influenzare la tattica da applicare nelle due fasi. Conseguentemente un concetto importante non è "niente al caso": questo significa che ogni aspetto tecnico e tattico va curato con "ossessiva" attenzione per evitare errori.

Facciamo un esempio. il set si è concluso 25-23? Quindi ci sono state 48 azioni complessive. Se una qualsiasi di esse avesse avuto un esito diverso (per applicazioni tecniche o scelte tattiche) potremmo essere 24 pari e perciò staremmo ancora giocando!

QUANTI ALLENAMENTI?

Come organizzare la preparazione fisica quando si hanno poche sedute settimanali, come accade in molte serie minori? Facciamo o non facciamo "pesi"?

Nella scelta è importante non solo il numero di allenamenti settimanali, ma anche quelli complessivi nell'arco della stagione. Quando sono due o tre, ritengo preferibile lavorare sempre in palestra con la palla ed eventualmente intervenire sul condizionamento agendo sulle varianti di gioco (numero di salti, tempi di recupero...) o allungando possibilmente il lavoro con degli extra da eseguire fuori palestra, prima o dopo la seduta.

Se invece ci possiamo allenare quattro volte alla settimana o più, come spesso accade a livelli più alti, allora è possibile agire sullo stato di forma attraverso la "sala pesi".

LA PALLAVOLO PUO' FAR MALE?

A proposito di numero ed impegno nell'allenamento, è opportuno aggiungere che non è vero che

"la pallavolo non fa male"! Per prevenire le varie patologie è fondamentale svolgere del lavoro mirato, in maniera assidua, agendo sui vari distretti:

spalla, ginocchio, caviglie, busto. Queste esercitazioni possono essere eseguite in spogliatoio, sulle gradinate o ancora, per non rubare tempo all'allenamento, arrivando prima o fermandosi dopo la seduta. Per questi protocolli preventivi possono risultare utilissimi elastici (di vario calibro), palle mediche, manubri, palline da tennis, palline "antistress".

LA RICEZIONI-PUNTO

Come allenare la fase ricezione - punto? Ritengo opportuno fissare due obiettivi: il primo tendente a migliorare le soluzioni di attacco nelle diverse situazioni di ricezione e nelle varie rotazioni, il secondo tarando la settimana sul prossimo avversario avendone prima studiato le caratteristiche.

Gli obiettivi vanno sempre ricercati tra quelli "possibili": è meglio fare meno cose, ma farle bene. Per la tattica di partita è opportuno conoscere le caratteristiche tecnico - tattiche dell'avversario, parlarne coi palleggiatori stabilendo una linea di condotta - base e gli eventuali adattamenti da effettuare durante l'incontro.

Facciamo qualche esempio di tematiche per la fase ricezione-punto.

1) partendo dalla nostra efficienza (vedi box) nelle varie rotazioni (16/20, 16/21, 16/22...) provare a vincere su una serie di servizi avversari:

2) l'allenatore lancia la palla al palleggiatore simulando le varie tipologie di ricezione con obiettivi tarati sui vari rendimenti (per tipo di ricezione e per rotazione)

LA BATTUTA PUNTO

Come allenare invece la fase battuta - punto? Questo è un argomento interessante e di forte impatto mentale sulla partita.

Se, infatti, si riesce attraverso la pressione tecnico-tattica ad essere efficaci in questa situazione di gioco, l'avversario può perdere sicurezza, non potendo avere continuità nella principale fonte di acquisizione dei propri punti.

Il tutto parte dal rendimento del proprio servizio. Questo è fondamentale è quello maggiormente in evoluzione sia tecnicamente che tatticamente; a livello maschile diventano sempre più rari i battitori con i piedi a terra ed anche nel femminile ci si sta avviando verso le stesse soluzioni. Come conseguenza anche la ricezione è in fase di adattamento (numero dei ricevitori, palleggio in ricezione). In ogni caso dobbiamo tatticamente avere a disposizione delle soluzioni a seconda del rendimento della ricezione avversaria. Semplificando, scegliere cosa fare a seconda della sua ricezione. Cioè secondo i 4 tipici metodi di valutazione: #, +, -, 0 (/).

Se la ricezione è -, abbiamo solo la possibilità di scegliere tra muro a due o a tre, tenendo presente un paio di aspetti. Il primo è che quello a tre è di difficile applicazione tecnica e quindi abbisogna di molto allenamento. Inoltre il muro a tre va ad inibire delle traiettorie di attacco difficilmente presenti in certe categorie.

Se la ricezione è + oppure # (doppio più), entrano in funzione le strategie di collegamento muro/difesa. E' opportuno allenare le varie possibilità di vittoria sia tecnica sia tattica; per fare questo si deve rischiare qualcosa soprattutto tatticamente. Non è scontato, ad esempio, che non si possa vincere se l'avversario attacca bene di primo tempo. In questo caso si potrebbe adottare una opzione che preveda un muro a due sul centrale.

Il "rischio" al servizio sarà, quindi, modulato sul rendimento delle varie strategie tattiche e per ogni rotazione della squadra. Gli obiettivi dell'allenamento per questa fase di gioco dovranno tenere conto dell'efficienza delle varie soluzioni adottabili.

Esempio:

1) obiettivo a punteggio su "ricezione dell'avversario (simulata da un lancio dell'allenatore) tarato sull'efficienza e partendo quindi da 20-16/21-16.

2) obiettivo su "ricezione +" con punteggio adeguato

3) obiettivo su "ricezione #" con punteggio "di pressione" 23-20/24-21...

4) serie di servizi con presenza obbligata di un numero di primi tempi avversari, con punteggio adeguato.

5) obiettivi a punteggio adeguato su palla difesa e quindi rigiocata.

Una parentesi importante e significativa riguarda i nostri attaccanti: non esiste una palla senza soluzione di attacco. Anche l'alzata peggiore ha sempre almeno una variante che può risultare vincente.

Oltre a queste esercitazioni di 6-6 sono indispensabili quegli esercizi a carattere analitico tendenti a fissare le varie strategie di "guida" del muro e del posizionamento conseguente dei difensori.

CONCLUDENDO...

Sintetizzando, i contenuti dei nostri allenamenti terranno conto dell'equilibrio tra sviluppo tecnico e tattico; un ruolo fondamentale avranno il numero e l'età degli atleti.

Un'ultima considerazione riguarda la gestione della partita: il R.P.S. ci obbliga ad una maggiore rapidità di decisioni inerenti la funzione dell'allenatore. Tutto questo si riversa anche sulla capacità e prontezza della cosiddetta panchina, che assume una diversa valenza rispetto al "vecchio" sistema.

Gigi Schiavon

Nota:

CALCOLARE L'EFFICIENZA DELLE ROTAZIONI

Analizzando le partite, ogni allenatore dovrebbe dividere l'efficienza per ogni rotazione per poi migliorarla in allenamento. Per esempio, poniamo che lo studio video o diretto della partita precedente abbia dimostrato che la nostra P1 (palleggiatore in posto 1) faccia punto il 50% delle volte, la P2 il 40% e così via. Proviamo il nostro sestetto bloccandolo nella stessa rotazione, attribuendogli un punteggio iniziale proporzionale alla sua efficienza. Daremo da recuperare un 16-20 una rotazione non molto efficiente, assegneremo un distacco maggiore a una molto efficiente, e così via. Facendo sempre le giuste proporzioni, guideremo così ogni rotazione a raggiungere via via l'efficienza maggiore.