

ORGANIZZAZIONE DEGLI ESERCIZI E TECNICHE DI ALLENAMENTO

Horst Baacke

I risultati agonistici derivano da un buon lavoro in allenamento. L'efficienza dell'allenamento dipende da una buona organizzazione e da un'alta qualità degli esercizi.

Principi per la scelta e l'organizzazione degli esercizi di tecnica

Chiarezza dell'obiettivo

Ogni esercizio deve presupporre un chiaro obiettivo, un compito che dovrebbe essere tratto dalle esigenze del gioco reale. Eseguendo l'esercizio, si preparano i giocatori a risolvere delle situazioni che si verificano in partita. È compito dell'allenatore guidare e motivare i giocatori in modo che possano applicarsi correttamente nell'esercizio e raggiungere l'obiettivo che ci si è posti.

Molte ripetizioni – un feedback corretto

Le ripetizioni ed il feedback (informazioni di verifica) sono gli elementi più importanti per un efficace allenamento della tecnica. Gli esercizi dovrebbero proporre molte ripetizioni di ogni fondamentale che viene insegnato. Tuttavia, solo le ripetizioni eseguite in maniera corretta migliorano il livello prestativo.

Perciò, l'obiettivo di ogni esercizio deve essere controllabile. È una buona idea che i giocatori stessi controllino e valutino la realizzazione dell'obiettivo dell'esercizio come un risultato visibile e/o quantificabile delle loro azioni (feedback diretto). Anche l'allenatore deve verificare i risultati, per essere in grado di dare commenti e correzioni.

Condizioni simili al gioco – esigenze adattate

Un esercizio dovrebbe presentare il più possibile delle condizioni simili al gioco, ma dovrebbe anche essere abbastanza semplice da permettere l'esecuzione corretta del fondamentale che bisogna apprendere o migliorare, così da raggiungere l'obiettivo. Un esercizio dovrebbe essere simile al gioco, per quello che riguarda:

- La posizione ed i movimenti dei giocatori in campo (rapporto corretto con la rete), per avere il senso della posizione e delle distanze.
- Le traiettorie dei palloni (velocità, altezza, direzione).
- La cooperazione fra i giocatori per sviluppare la compressione e la distribuzione dei compiti (questo comprende la comunicazione verbale e gestuale).
- I ruoli e le funzioni dei giocatori (in base ai sistemi di gioco e agli schemi della squadra)
- La qualità richiesta nell'esecuzione delle azioni (come quella della partita o migliore, senza errori con alta precisione).
- La complessità delle azioni (insieme delle componenti tattica, tecnica, fisica e mentali di un'azione di gioco)
- La varietà delle esigenze che riguardano le decisioni tattiche e/o l'esecuzione tecnica.

Tuttavia, le difficoltà poste dall'esercizio devono essere adeguate alle effettive capacità dei giocatori.

L'esercizio non dovrebbe essere più difficile o complesso di quello che i giocatori possono realizzare. Né dovrebbe essere più difficile di quanto sia necessario per il raggiungimento dell'obiettivo che ci si pone. In ogni caso deve essere possibile esprimere e ottenere una tecnica corretta.

Un'azione principale – collegamento di una serie di azioni

In base all'obiettivo, ogni esercizio dovrebbe comprendere un'azione principale. Questa è di solito

l'azione che risolve il problema della situazione di gioco. Questa azione principale dovrebbe rappresentare l'anello centrale di una catena di azioni che avvengono nella situazione di gioco. Almeno una situazione dovrebbe precedere l'azione principale, ed un'altra dovrebbe seguirla, come nel gioco. È fondamentale che la qualità dell'azione principale sia alta. L'attenzione degli allenatori e dei giocatori dovrebbe concentrarsi prima e soprattutto su questa azione. L'unico criterio per stimare la qualità dell'azione principale è il gioco stesso. Non si dovrebbe mai permettere l'esecuzione di un'azione con una qualità peggiore di quella che si richiede in partita, dal punto di vista tecnico, tattico, fisico, e mentale. Scegliendo un esercizio, occorre considerare la sequenza di azioni sia dal punto di vista collettivo che da quello individuale. In molti casi è utile che l'allenatore (o il suo assistente) si occupi di eseguire l'azione precedente (creare la situazione, controllare le esigenze, etc.) o quella successiva, come fungere da riferimento (bersaglio) o simulare la reazione della squadra avversaria. La sequenza delle azioni deve comprendere sia quelle che si svolgono con la palla, che quelle senza. Solo se ci si occupa delle azioni senza palla si otterranno l'agilità e il dinamismo del gioco vero e proprio. Nel gioco reale, uno scambio di solito parte, o è condizionato, o dagli avversari, oppure viene diretto verso essi. Perciò in un esercizio bisogna comprendere un avversario che svolga una funzione attiva o passiva, a seconda dell'obiettivo dell'esercizio e delle capacità dei giocatori. L'avversario può essere simulato dall'allenatore, dal suo assistente o da compagni di squadra.

Ogni esercizio necessita di un ritmo

Nell'organizzazione e nella direzione di un esercizio, occorre tenere conto del fluire e del ritmo delle azioni.

Ogni esercizio ha bisogno di un suo proprio ritmo, che è legato all'obiettivo. Un ritmo giusto favorisce l'attenzione dei giocatori ed influenza la qualità delle azioni. Ogni interruzione che non è naturalmente prevista nel gioco impoverisce il processo di apprendimento, riduce la concentrazione limita i risultati.

D'altra parte, il ritmo di un esercizio deve rispondere a delle esigenze in termini di lavoro e recupero. Il rapporto fra lavoro e recupero è importante per il risultato. Occorrono molte ripetizioni, ma anche un'alta qualità. Per questo bisogna determinare con cura il numero e la densità delle ripetizioni, ed anche il tempo di recupero fra le azioni o le serie delle azioni.

L'esercizio deve essere interessante, impegnativo, agonistico

L'esercizio deve rappresentare una sfida per i giocatori. Dev'essere dinamico ed impegnativo, non solo fisicamente, ma soprattutto mentale, ed essere interessante e stimolante. Ciò si può ottenere se gli esercizi incontrano le capacità dei giocatori e sono simili al gioco reale. Uno dei principali compiti degli esercizi è quello di contribuire allo sviluppo del comportamento agonistico più appropriato. Questo presuppone che esistano competitività e pressione mentale in ogni esercizio. Perciò, gli esercizi dovrebbero provvedere sfide fra giocatori o fra gruppi di giocatori: chi è il migliore, chi raggiunge l'obiettivo o il bersaglio per primo, etc.

Ogni esercizio come parte di una catena di esercizio

L'esercizio dovrebbe rappresentare una tappa in una serie di esercizi che portino, aumentando progressivamente le difficoltà, dal semplice (apprendimento) al difficile (miglioramento), fino agli esercizi simili alla situazione di gioco reale (perfezionamento), che riproducono completamente quello che avviene in partita. Ogni esercizio andrebbe ripetuto finché i giocatori non sono in grado di eseguirlo correttamente dal punto di vista tecnico-tattico, con grande regolarità e precisione, in base all'obiettivo da raggiungere. Non bisognerebbe affrontare una maggiore, se non si è superata quella precedente. Il criterio di ogni tappa è la qualità adeguata alla prestazione da ottenere in partita, e la regolarità, almeno per quanto riguarda l'azione principale dell'esercizio.

All'esercizio dovrebbe essere assegnata una "parola chiave", o un nome identificativo

Questo evita lunghe spiegazioni, specie se l'esercizio viene usato frequentemente. L'allenatore deve solo annunciare l'esercizio usando la parola chiave o chiamandolo per nome, ed immediatamente i giocatori sanno cosa fare. Occorre solo specificare eventuali varianti o nuovi

obbiettivi. È utile disporre, per gli esercizi adottati più frequentemente, di un disegno che mostri esattamente l'organizzazione dell'esercizio e le funzioni dei giocatori. Esso può essere affisso a una parete o tracciato su una lavagna, prima dell'inizio dell'allenamento, per dare ai giocatori un'idea chiara di quello che ci si aspetta da loro. Se ci sono obiettivi misurabili, dovrebbero essere chiaramente annunciati o scritti sulla lavagna. I risultati di ogni esercizio (o di ogni serie) dovrebbero essere segnati sulla lavagna, registrati su un diario, e mostrati sotto forma di tabelle o di grafici. Questo motiva i giocatori e rende gli esercizi più competitivi.

Obiettivi misurabili per l'allenamento della tecnica

Come abbiamo detto prima, negli esercizi è consigliabile presentare degli obiettivi chiari, in termini di qualità e di ripetizioni. Questi obiettivi esercitano una pressione metodica e rappresentano anche un carico mentale simile allo sforzo agonistico. L'obiettivo può essere un "bersaglio" verso il quale inviare la palla. Questo ed altri obiettivi simili possono essere dati ai singoli giocatori. Qui ci sono alcuni esempi:

1. **Numero di azioni corrette da eseguire.** Ad esempio: numero di servizi precisi, indipendentemente da quanto tempo occorra o da quanti tentativi siano necessari.
2. **Numero di azioni corrette in un dato tempo.** Ad esempio: chi colpisce più volte il bersaglio in 10'?
3. **Numero di azioni corrette consecutive:** dopo ogni errore od azione non corretta si riparte da zero. Per esempio: ricevere 10 palloni consecutivi precisi senza fare errori. Dopo ogni errore o una ricezione imprecisa si riparte da zero.
4. **Come il precedente, solo che il numero di azioni corrette da eseguire viene aumentato di un'unità dopo ogni errore.** Per esempio: inviare 10 servizi di fila verso un bersaglio senza commettere errori. Dopo il primo errore, si riparte da zero, e bisogna raggiungere 11 servizi a bersagli consecutivi.
5. **Numero di azioni corrette, con tentativi supplementari per ogni errore.** Per esempio: eseguire 20 attacchi in 1° tempo. Per ogni errore o tentativo mal riuscito, bisogna eseguire altri 5 attacchi corretti.
6. **Come il precedente, solo che i tentativi supplementari aumentano progressivamente ad ogni errore.** Per esempio: difendere 10 palloni. Dopo ogni errore, bisogna difendere altri 2, dopo il terzo, tre, e così via.
7. **Come il precedente, solo che i tentativi supplementari aumentano se l'errore è avvenuto alla fine della serie.** Per esempio: eseguire 15 azioni corrette consecutive. Ogni errore, aumenta la quota di azioni corrette da eseguire consecutivamente. Per ogni errore sul punteggio di 13, 14, o 15, tale quota aumenta di 5.
8. **Raggiungere un determinato numero di punti.** IL risultato dell'azione è valutato in base alla qualità. Per esempio: in ricezione, la palla precisa vale 3 punti, quella imprecisa vale 1, l'errore vale -3. Obiettivo: raggiungere 30 punti. Per aumentare la difficoltà: ottenere 30 punti su 40 servizi, e se non si raggiunge l'obiettivo, si riparte da zero. Altro esempio: attacco contro muro. La palla che passa "pulita" vale 3 punti, il mani-fuori vale 2 punti, il tocco del muro vale 1 punto, l'errore (palla fuori, in rete, murata etc.) vale -3 punti. Sfida: chi riesce ad arrivare a 20 punti col minore numero di tentativi?
9. **Obiettivi misti per lo stesso fondamentale nell'ambito della seduta di allenamento.** Per esempio: 10' di ricezione. Chi riesce a fare più ricezioni precise? Tre serie di ricezioni consecutive (si parte da zero in caso di ricezione non precisa). 15 ricezioni secondo l'esempio n°6. Infine, due serie di ricezioni secondo l'esempio n°8.
10. **Obiettivi per esercizi orientati tatticamente. Viene assegnato un bonus per il tentativo riuscito.** Per esempio: una squadra attacca, l'altra difende. Se una squadra segna due punti consecutivi, ne ottiene un terzo come bonus. Quale squadra ottiene più punti su 30 servizi? **Bonus per un punteggio particolare.** Per esempio: oltre il punteggio di 10, ogni azione vinta dà un punto supplementare. **Bonus per una data azione.** Per esempio: un ace al servizio dà 2 punti, oppure ogni contrattacco vincente vale un punto in più. **Penalizzazione per una data azione.** Per esempio: un errore in ricezione, o un attacco murato, o una difesa mancata senza tentativo, vengono puniti assegnando un punto in più agli avversari.

11. **Punteggi differenziati per esercizi tattici o per giochi di allenamento. Handicap: una squadra parte da un punteggio inferiore.** Per esempio: la squadra migliore parte dal punteggio di 0-5 per gli avversari. Oppure, la squadra che ha perso un set inizia il successivo con un vantaggio identico a quello raggiunto dalla squadra avversaria nel set precedente. Ad esempio: dopo aver perso il primo set per 21-25, la squadra parte dal punteggio di 4-0. **Bonus per tattica riuscita.** Per esempio: un punto supplementare per ogni combinazione di attacco riuscita sulla ricezione della battuta. Oppure, bonus per ogni contrattacco seguente un muro passivo.

L'allenatore creativo troverà molte altre possibilità per fissare obiettivi che stimolino la prestazione dei giocatori e creino un'atmosfera agonistica.

Conclusione di un esercizio

All'interno di un esercizio, ogni azione dovrebbe concludersi in modo "naturale" (come in partita). Non ci deve essere un finale contrario alle regole o al naturale fluire del gioco. Ogni esercizio o ogni serie di ripetizioni dovrebbe concludersi con un tentativo riuscito (d'accordo con l'obiettivo dell'esercizio), indipendentemente da quante ripetizioni occorrono o da quanto tempo necessiti. Tuttavia, un esercizio dovrebbe essere interrotto o concluso se non si è in grado di raggiungere il livello qualitativo richiesto.

Norme comportamentali per i giocatori durante gli allenamenti

Esercizi

Per garantire qualità e sicurezza all'esercizio, i giocatori devono osservare le seguenti norme:

- Quando inizia l'esercizio, i giocatori, il campo (o i campi) e tutta l'attrezzatura necessaria devono essere pronti e in posizione.
- I giocatori devono correre per recuperare i palloni, non camminare o andare a zonzo.
- Non esistono pause per riposare o sedersi durante l'esercizio, se l'allenatore non ne ha dato ordine.
- Nessun giocatore deve lasciare il campo durante l'esercizio senza permesso.
- I giocatori devono controllare le loro emozioni. Non dovrebbero mostrare rabbia, collera, disappunto, frustrazione etc. Sono permesse emozioni moderate e positive.
- Ogni giocatore che non viene coinvolto direttamente dall'esercizio deve assistere i propri compagni di squadra per raggiungere gli obiettivi dell'esercizio, supportando l'organizzazione stesso e/o incitando.
- Ogni giocatore deve impegnarsi a rendere come in partita, se non di più.
- I giocatori sono responsabili, come l'allenatore, dell'andamento dell'esercizio e della prevenzione di incidenti.

Funzioni dei giocatori e abilità per l'organizzazione dell'esercizio

A parte i giocatori attivamente coinvolti nell'esercizio, ne sono necessari diversi altri che aiutino dal punto di vista organizzativo. Questi giocatori sono scelti dall'allenatore e devono soddisfare delle funzioni specifiche per assicurare che:

- La continuità e il ritmo dell'esercizio vengano mantenuti.
- I palloni che rotolano o che rimbalzano non mettano in pericolo o disturbino gli allenatori e i giocatori impegnati attivamente nell'esercizio.
- I carrelli dei palloni siano sempre pieni e si trovino nel posto giusto; l'allenatore sia rifornito adeguatamente di palloni in modo che si possa concentrare sui fondamentali che sta eseguendo e sul controllo dell'esercizio.

È utile formare diversi gruppi di giocatori per ogni esercizio, e cambiare le loro funzioni dopo un certo tempo o un determinato numero di ripetizioni. Questo aiuta l'allenatore a determinare il carico

di lavoro per ogni particolare esercizio. Per esempio: se ci sono sei giocatori coinvolti attivamente nell'esercizio e altri sei che hanno funzioni di aiuto, il rapporto fra tempo di lavoro e di recupero sarà 1:1, se sono quattro i giocatori che lavorano attivamente, e otto che aiutano, il rapporto sarà 1:2. Se i giocatori di supporto svolgono bene il loro ruolo, i giocatori che stanno lavorando attivamente nell'esercizio potranno concentrarsi completamente la loro attenzione ed i loro sforzi sul loro compito principale, cioè l'esecuzione migliore possibile delle loro azioni. Ma, a parte questo, essi devono anche contribuire a mantenere la continuità dell'esercizio, assicurando che nessuno sia disturbato nel proprio impegno. Tutti i giocatori devono apprendere e controllare le capacità tecniche necessarie per svolgere le funzioni di supporto. Esse sono: recupero dei palloni, fornire i palloni, fare da riferimento.

Recupero dei palloni

I giocatori che si occupano del recupero dei palloni sono piazzati in campo in modo da poter raggiungere, afferrare e raccogliere i palloni che sono utilizzati nell'esercizio. Essi devono evitare che l'esercizio possa essere interrotto o disturbato, o che i compagni di squadra possano essere messi in pericolo a causa di qualche pallone che sfugge al loro controllo.

Afferrano, raccolgono e forniscono i palloni ai compagni che li mettono nel carrello, o che li passano direttamente a chi si occupa di rimmetterli in gioco. Quando la distanza fra i giocatori non è troppo grande, i palloni possono essere passati facendoli rimbalzare, in modo che arrivano all'altezza delle anche agli altri giocatori, che li possono in tal modo afferrare facilmente.

Devono proteggere i giocatori impegnati nell'esercizio o l'allenatore per prevenire ogni tipo di pericolo o infortunio.

Non devono lanciare i palloni (per evitare ogni pericolo o interruzione dell'esercizio).

Fornire i palloni

I giocatori che si occupano di fornire i palloni li prendono dal carrello o dai giocatori che li raccolgono, e li porgono all'allenatore da dietro, appoggiandoglieli all'altezza delle anche, così che lui li possa afferrare senza guardare o cercare.

Se il giocatore che fornisce i palloni non si trova vicino all'allenatore, può fargli arrivare la palla con un passaggio rimbalzato a terra, fatto in modo che questo gli giunga all'altezza delle anche, ma solo se l'allenatore ma mostra di essere pronto ad afferrarla.

Di solito, il giocatore che fornisce i palloni conta le ripetizioni dell'esercizio o le azioni eseguite, ed annuncia il raggiungimento del numero prestabilito di palloni utilizzati, o di ripetizioni realizzate. Se un certo numero di tentativi o di ripetizioni è stato fissato, i giocatori che forniscono i palloni devono assicurarsi che nel carrello sia presente la qualità di palloni necessaria per soddisfare le esigenze dell'esercizio. Per cui, quando il carrello resta vuoto, la serie è finita.

Fare da riferimento

I giocatori che fungono da supporto possono essere utilizzati come riferimenti.

I giocatori che fanno da riferimento sono di solito posti nel punto o nell'area che viene intesa come bersaglio. Essi hanno funzione di bersaglio, prendono i palloni e li passano ai raccoglitori di palloni o a quelli che riforniscono l'allenatore stesso, oppure agiscono da giocatori, curando il proseguimento dell'azione.

È utile che i giocatori che fanno da bersaglio diano delle informazioni ai compagni sulla qualità delle azioni svolte (di solito, le azioni "principali" dell'esercizio), valutando, conteggiando e annunciando il numero di tentativi riusciti o falliti.

In alcuni casi, i giocatori che fanno da riferimento possono rivestire il ruolo di avversari, e fornire delle risposte tramite le loro reazioni (per esempio murando un attacco, ricevendo una battuta etc.).

Aiuto nell'allenamento

L'efficienza degli esercizi può essere migliorata utilizzando dei materiali speciali. Tali aiuti dovrebbero essere disponibili in ogni palestra o campo da gioco, e preparati all'occorrenza prima che abbia inizio l'esercizio. Sono consigliate le seguenti attrezzature di supporto:

- Lavagna o gesso, o meglio ,una lavagna magnetica,per spiegare l'organizzazione dell'esercizio prima che questo abbia inizio. Una compressione chiara dello svolgimento e dell'organizzazione di un esercizio ne migliora i risultati.
- Carrelli(cesti,scatole etc)per raccoglierei palloni.Per molti esercizi,sono necessari più carrelli.
- Una piattaforma stabile,sopra la quale possano stare l'allenatore o i giocatori per attaccare murare, battere, etc. E' consigliabile una piattaforma che sia adattabile in altezza.Una tavola ,o una cassetta, o una pila di materassini, possono servire allo scopo.
- Un pannello (mobile, inclinabile, adattabile in altezza) che faccia rimbalzare i palloni che vengono schiacciati o lanciati contro di esso. In alcuni casi si può utilizzare parete piena,al posto di un pannello.
- Delle barriere mobili,per fermare e/o incanalare i palloni che rotolano o che cadono,dirigendoli verso i giocatori che li devono raccogliere. Questo aiuta ad evitare che ci siano che disturbino l'esercizio o che mettono in pericolo i giocatori in azione. Porte da pallamano, plinti, panchine o anche materassini possono soddisfare questo scopo.
- Bersagli e segnali. E' utile tracciare i bersagli,il tragitto che devono compiere i giocatori, la traiettoria dei palloni, le righe per segnare campi ridotti o porzioni di campo. Materassini casette, ostacoli, tavole, sedie, cerotto, palloni, antenne della rete, o anche attrezzi sportivi, funicelle, gesso e molte altre cose si possono usare a questo scopo.

Ci sono molte possibilità,per un allenatore dotato di creatività,per migliorare l'efficienza degli esercizi utilizzando mezzi o attrezzi ausiliari. Tuttavia, non c'è bisogno di fare spese per apparati sofisticati (come le macchine "spara - palloni"). Quasi tutti gli esercizi diventano efficaci con l'ausilio di aiuti metodologici semplici,e se sono eseguiti con spirito agonistico da parte dei giocatori,sotto il controllo dell'allenatore.