

MODELLO DI GIOCO

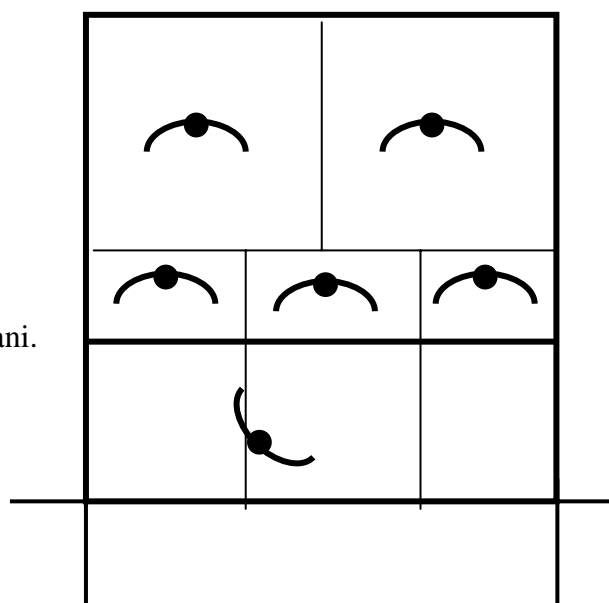
Sistemi di cambio palla

Ricezione a W, palleggiatore al centro a turno, attacco da zona 4 e 2 su palla alta.

A livello under 14 femminile, la tendenza prevalente è di adottare schemi semplificati; infatti, in fase di ricezione il modulo adottato dalla quasi totalità delle squadre è indubbiamente lo schema a W (fig. 1).

Fig. : schieramento a doppia W.

Il campo viene diviso in 5 zone di competenza:
 3 corte di 3 metri per 4 circa,
 2 lunghe che coprono il resto del campo.
 Le zone corte vengono coperte dalle due ali
 e dal centromediano, le zone lunghe dai due mediani.



Nel disegno seguente i sei ruoli:

MD: mediano destro

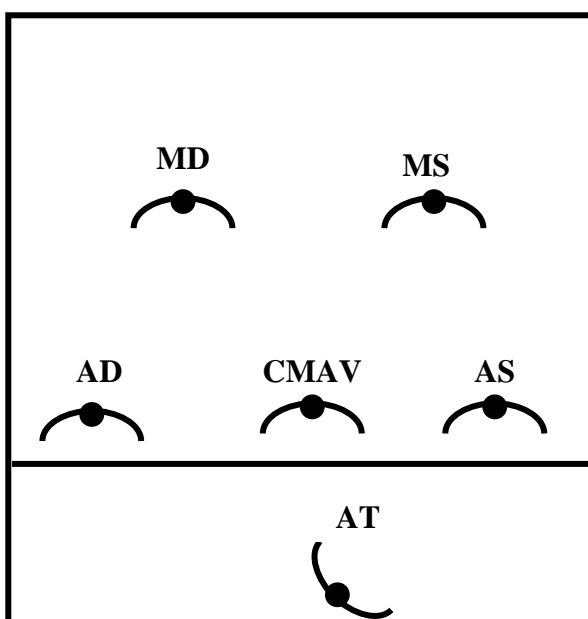
MS: mediano sinistro

CMAV: centro mediano avanzato

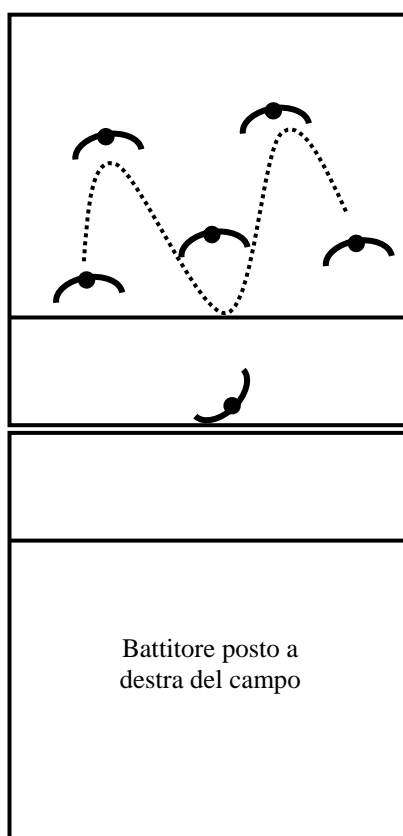
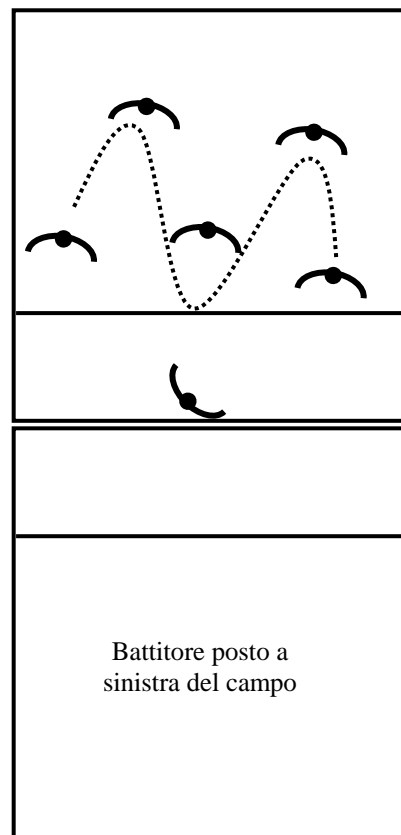
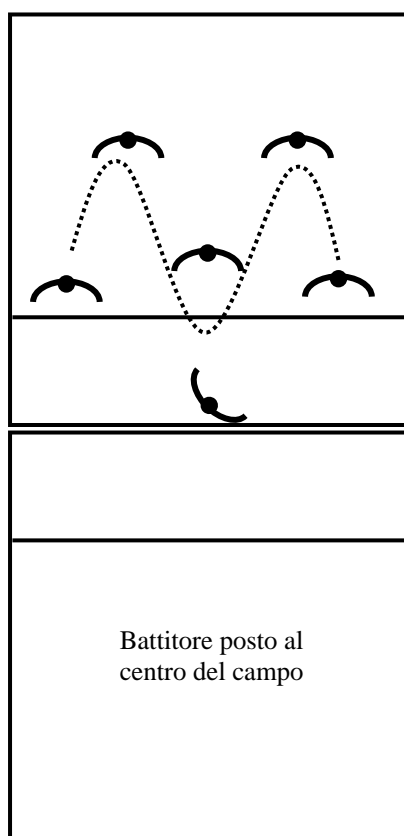
AD: attaccante destro

AS: attaccante sinistro

AT: alzatore di turno



Importante è l'orientamento della W in direzione del battitore avversario:



La ricezione, con lo schieramento a doppia W ha alcuni difetti:

- ◆ Si creano dei grossi conflitti di competenza tra i tre giocatori schierati corti sui tre metri, e i due lunghi; ci sono, infatti, tre zone di conflitto laterali, una fra i due giocatori posti sui 7 metri, due tra quelli posizionati sui 3 metri, e quattro zone di conflitto verticali, dei due medesimi con il laterale del proprio lato e con il centromediano.

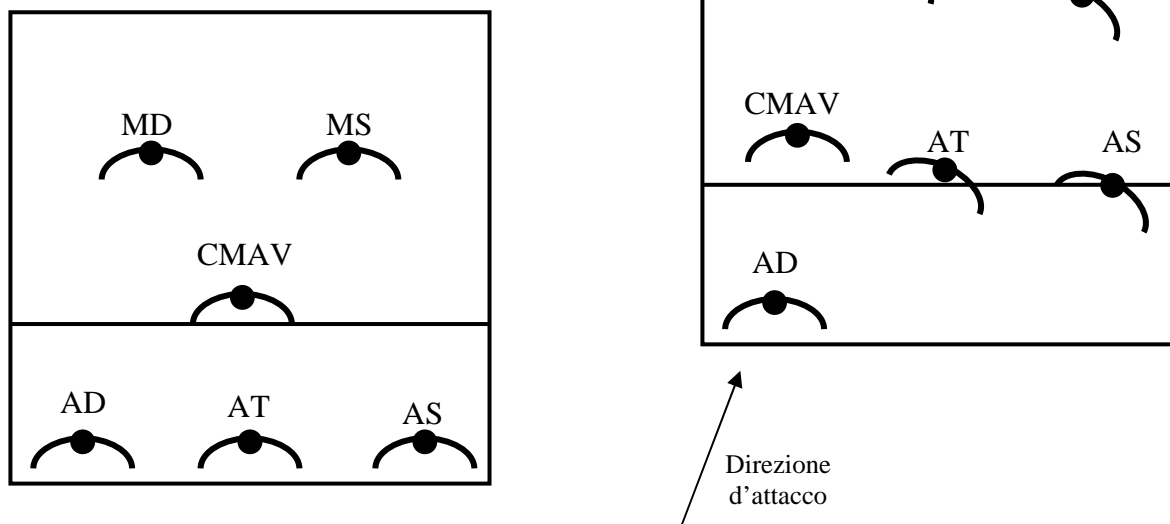
Ed alcuni pregi:

- ◆ L'applicazione di tale schema è adattissimo, essendo obbligatorio il servizio dal basso, ci si trovi quindi prevalentemente a ricevere palle con traiettoria alta e lenta.

Sistemi punto

Difesa con il centro mediano avanzato, muro a 1.

FIG. : posizione di partenza, ed esempio di attacco da z4 con relativa difesa a muro singolo e centromediano avanzato che copre il pallonetto.



Su attacco avversario da posto 4 si effettua il muro a uno con l'ala destra, frontale rispetto all'attaccante, il centromediano si sposta a coprire dietro il muro e il giocatore di posto 6 arretra sui tre metri. Nel caso di attacco da posto 2 la difesa è speculare.

Variante: le due ali e il centromediano difendono sui 3 metri, mura solo il giocatore di posto 3.

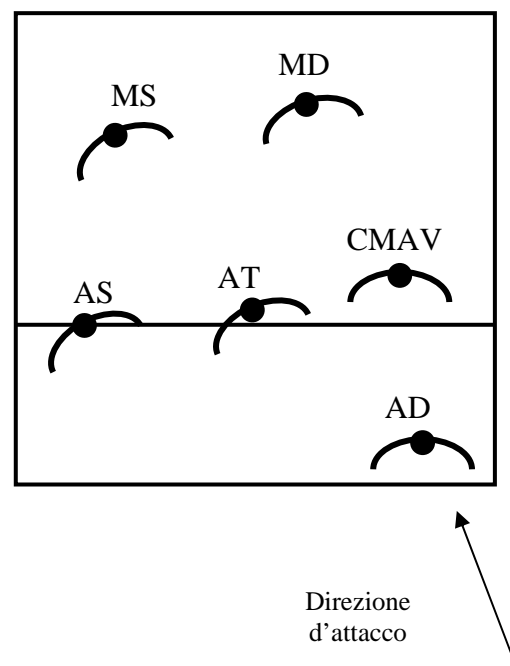
FIG. : difesa con muro a uno e centromediano avanzato.

L'adozione di questi due sistemi è probabilmente legata alla loro semplicità, sia di apprendimento che di esecuzione, che è il loro punto di forza principale. Questi due schemi sono tra loro collegati, in quanto si adatterà la stessa ripartizione delle zone di competenza fra i giocatori, sia in fase difensiva che per la ricezione, e da questa similitudine derivano, appunto, la maggior rapidità d'apprendimento e la minore possibilità d'errori d'applicazione.

Questi sistemi sono da considerarsi entrambi estremamente statici, in quanto sono ridotti al minimo gli spostamenti dei difensori, i quali spostamenti sono inoltre effettuati in maniera automatica. In tale modo si ha l'effetto positivo di annullare la possibilità che generino nel giocatore indecisioni sulla posizione da assumere, ma s'imbrigliano le capacità tattiche individuali, limitando le decisioni e gli spostamenti dei singoli.

Nell'evoluzione del gioco a questo sistema potremo inserire:

- Il muro a due;
- Si varieranno le posizioni a seconda di attacco forte o contro pallonetto, quindi leggendo l'attacco avversario;



MODELLO DI GIOCO nel secondo anno (atleti di 3° media)

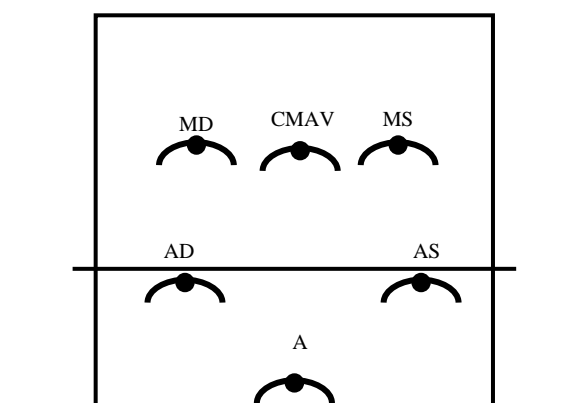
È possibile adottare modelli più complessi di gioco, a patto che questi vengano introdotti gradualmente, e che gli atleti abbiano le capacità per metterli in pratica. Importante quindi adottare una progressione che permetta alle giocatrici/ori di assimilare il comportamento da seguire, senza che la squadra subisca scompensi nelle fasi di gioco.

Naturalmente non si assegnano compiti specifici (ruoli) ai giocatrici/ori nella fase iniziale, successivamente, quando si adotterà uno schema altamente evoluto verranno assegnati con molta cura i ruoli, definendo in questo modo le peculiarità di ciascun nostro atleta.

Esempio di progressione nello schema di ricezione:

1) **3+2** (5 persone coinvolte nella ricezione, con il posto 6 piazzato in mezzo ai due mediani);

Per coprire meglio il campo, si può mantenere inizialmente la ricezione coinvolgendo 5 persone, le due attaccanti di prima linea posizionate all'altezza dei 3 metri, che dovranno occuparsi esclusivamente dei servizi dentro i 3 metri. E le altre in linea sui 7 metri circa.



I maggiori pregi che si ottengono con questo tipo di schieramento sono:

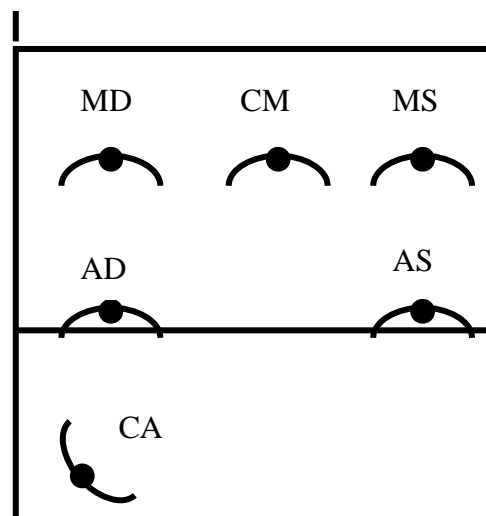
- Si creano meno conflitti di competenza, in quanto le palle indirizzate nei 3 metri sono più facilmente identificabili, nonché più lente;
- Si riduce la sola zona 3 a zona critica, contro i problemi di spostamento sulle palle lunghe, sia in zona 6 che negli angoli, zone critiche del modulo a W;
- Si responsabilizzano i ricettori lunghi, dividendo il campo in fasce col vertice nel punto di battuta, permettendo di affrontare anche battute tese.

2) **3 in linea.**

La ricezione a tre vera e propria, con l'esclusione delle giocatrici di prima linea dai compiti di ricezione, lasciandole dedicare solamente all'alzata e all'attacco.

Fig. : Ricezione a 3 in linea con palleggiatore in posto 2

Il campo viene ripartito in tre fasce longitudinali con vertice nel punto di battuta; il ricettore più distante dal battitore (nella figura MD) è avanzato rispetto i compagni. Eventualmente l'ala frontale al battitore (qui AS) può occuparsi delle palle corte.



Esempio di progressione difese:

- 1) 1-2-3;
una giocatrice a muro, due in copertura corta e due in difesa lunga;
- 2) 2-2-2;
due giocatrici a muro, due in copertura corta e due in difesa lunga;
- 3) 2-1-3;
- 4) due giocatrici a muro, una in copertura corta e due in difesa lunga.

Considerazioni

È difficile pensare di mettere in pratica il muro a due, con delle giocatrici che hanno appena cominciato a giocare sul campo da 9x18 metri, provenendo dal minivolley; queste giocatrici spesso non conoscono neppure le tecniche di muro a 1, inoltre, non hanno ancora sufficiente esperienza di gioco per capire su che giocatore raddoppiare e come coprire in difesa.

Inoltre, operare sistematicamente il muro a due su ogni avversario è sì educativo, dal punto di vista dell'abitudine all'azione di muro, ma in campo femminile risulta sconveniente e scoraggiante, in quanto sono pochi gli attaccanti "murabili", ossia quelli che attaccano una palla tesa, indirizzata verso il basso. La realtà dell'under 14 femminile, vede ancora un numero elevato di giocatrici di squadre attaccare con i piedi a terra, spesso anche in palleggio in salto o addirittura in bagher. L'ideale sarebbe dunque decidere su quali attaccanti effettuare muro a uno e su quali muro a due.

Quindi anche il muro a due, dovrebbe essere introdotto per gradi.

Con l'eliminazione del fallo di doppia al primo tocco, si creano tutta una serie di possibili nuove soluzioni difensive; infatti, risulta conveniente avanzare la linea di difesa, in quanto si può gestire tranquillamente anche un attacco molto lungo, con un giocatore posizionato all'altezza dei 6 metri.

Propongo ora una progressione ideale per l'introduzione del muro a due, e il raggiungimento della difesa 2-1-3 vera e propria, che costituisce il bagaglio fondamentale di ogni giocatrice, anche per l'adozione futura di schemi diversi, quali il 2-0-4 o i vari sistemi di muro a tre.

Difesa 1-2-3

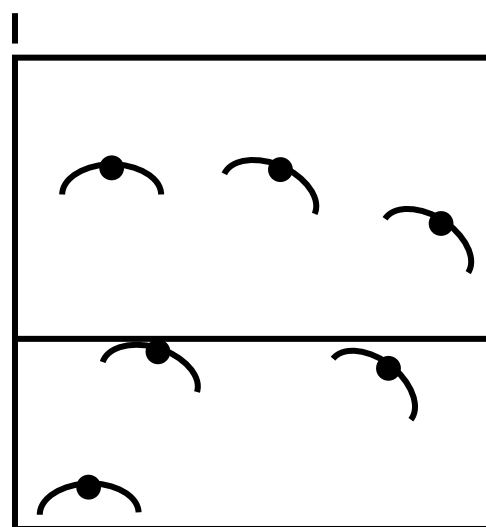
Difesa abbastanza semplice che serve ad introdurre i primi concetti fondamentali sugli spostamenti difensivi, se ben assimilati permetteranno un facile passaggio a moduli complessi.

Le basi della tattica di squadra, da introdurre per prime sono:

- Valutazione della zona di attacco avversaria;
- Presa di posizione conseguente a questa valutazione;
- Percezione della propria zona di competenza.

La posizione di partenza è con le tre giocatrici di prima linea, pronte per il muro, e le tre di seconda schierate sulla medesima linea, all'altezza dei 6 metri.

Le giocatrici di posto 3 e 4 si staccano da rete per coprire i pallonetti; le tre di seconda linea si dispongono a semicerchio, in modo da essere alla medesima distanza dell'attaccante.



Introduzione del muro a due, con copertura di due giocatrici

Attacco da z4

Si mantiene come posizione di partenza la medesima usata per la difesa 1-2-3, però si dovrà optare tra l'attuazione del muro a uno o del muro a due.

Per fare questo la giocatrice di posto 3 (che viene occupato a turno da tutte) deve osservare quali avversarie occupano i posti d'attacco nella prima linea avversaria, riconoscerle e in base alle osservazioni delle azioni precedenti ed eventualmente alle indicazioni dell'allenatore, decidere a priori se in caso di attacco di una delle due è conveniente raddoppiare il muro.

Dopo aver preso la decisione la giocatrice potrà però osservare lo svolgimento dell'azione, vedere in particolare com'è la qualità dell'appoggio all'alzatore avversario, in modo da capire se sarà possibile o meno attaccare. Nel secondo caso è compito della giocatrice in posto 3 chiamare il via da rete in modo che la squadra rinunci al muro e si disponga già nella posizione di copertura di attacco facile (uguale a quella di ricezione 3+2).

Nel caso l'appoggio sia invece buono bisogna valutare quale è l'alzata più probabile, se in zona 4 o in 2; in base alla decisione di prima sulla capacità dell'attaccante, la giocatrice decide se raddoppiare il muro o staccarsi da rete per effettuare la copertura degli attacchi corti.

La scelta della giocatrice in zona 3 comporta un adattamento delle giocatrici di seconda linea, in quanto la giocatrice frontale all'attaccante dovrà spostarsi in copertura delle palle corte nel caso di raddoppio del muro, oppure mantenere una posizione di difesa della parallela in caso contrario. La parallela la si difende leggermente spostati verso il centro del campo, a cavallo tra zona 1 e zona 6, perché non è solitamente un colpo potente, quindi la si può controllare agevolmente anche con uno spostamento difensivo.

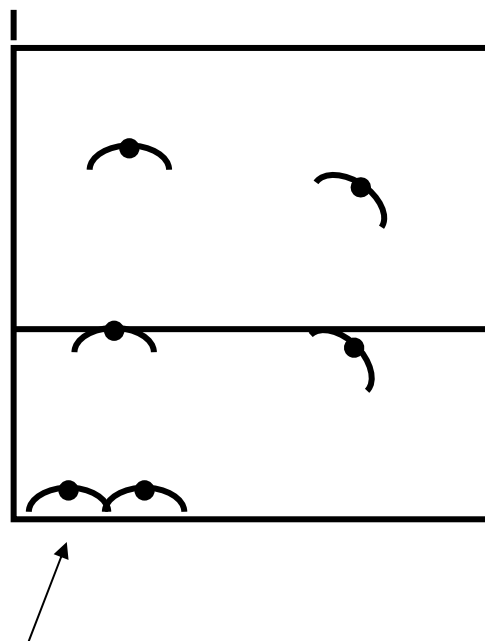
Infine anche la giocatrice di posto 6 dovrà adattare la propria posizione in base al comportamento della giocatrice al proprio fianco, si sposterà a difendere la parallela nel caso di muro a due, in cui la compagna copra la palla corta; resterà invece a difendere le palle attaccate in zona 6, nel caso di muro a uno.

Fig. 6: difesa 2-2-2

Su attacco da zona 4, la giocatrice di posto 3 raddoppia il muro, la terza giocatrice di prima linea converge al centro, a coprire sia zona 3 che 4, il mediano destro avanza per coprire dietro il muro, le rimanenti due giocatrici si occupano della difesa di parallela e diagonale lunga.

Per l'attacco da zona 2 la difesa è speculare.

Problema: impostazione e chiusura del muro. Il non sapere se il muro verrà o meno raddoppiato comporterebbe un problema di valutazione, per il giocatore esterno in fase di impostazione, in quanto nel caso di raddoppio il muro deve essere posizionato in maniera diversa, rispetto al muro a uno. Inoltre si creano anche dei problemi per quanto riguarda il tempo di salto (attesa del compagno, spostamenti dell'ultimo momento), fattore già di per se stesso molto difficile da apprendere. Questi problemi possono venire, almeno in parte, evitati con la chiamata del tipo di muro fin prima della battuta.



Difesa 2-1-3.

È il punto d'arrivo della progressione difensiva, in quanto rappresenta sia un modulo completo.

Questa difesa sarà una buona base per l'insegnamento futuro di difese aggiuntive, anche più complesse, quali lo stesso 2-1-3 con copertura dell'ala o mediana, a seconda della zona di attacco, che verranno introdotte prima di affrontare campionati di maggior livello.

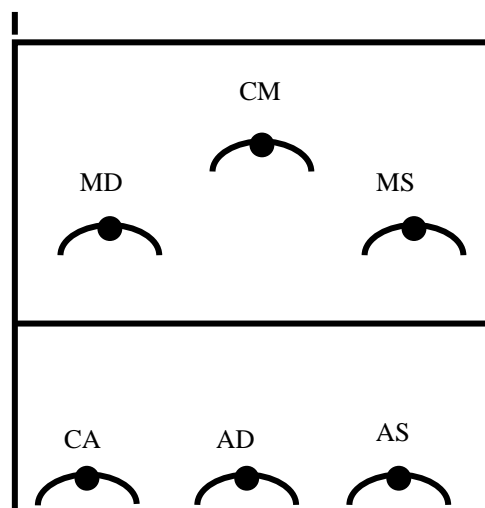
Fig. : difesa 2-1-3

Posizione di partenza:

il centromediano arretrato parte lungo in zona 6, i due mediani a circa 5 metri da rete, per difendere eventuali attacchi dall'alzatore avversario.

Le giocatrici di prima linea sono in posizione di muro.

Eventualmente il ruolo del centromediano può essere ricoperto sempre dalla giocatrice che ha effettuato la battuta, in modo da obbligarla ad un minore spostamento per prendere posizione.



Per il momento è sufficiente che le giocatrici imparino il significato tattico e l'applicazione della difesa sui due tipi fondamentali di attacco:

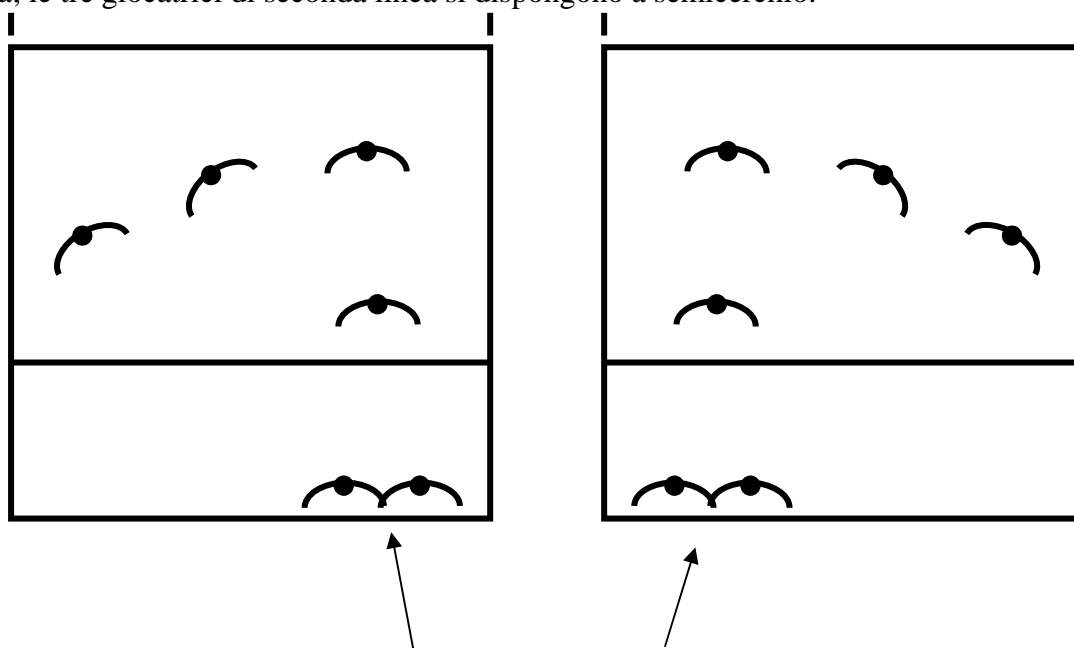
- Copertura dei pallonetti,
- Difesa della schiacciata,

che comportano una differente posizione del corpo e una diversa predisposizione mentale.

Fig.: difesa 2-1-3

Attacco avversario da posto 2: Speculare alla difesa sull'attacco da posto 4.

Il centro avanti si unisce all'ala destra per effettuare il muro a due e il mediano destro avanza in copertura; le tre giocatrici di seconda linea si dispongono a semicerchio.



Esercizi

Per la difesa individuale:

Importante: insegnare a prendere rapidamente posizione essendo ben fermi nel momento in cui l'attaccante tocca la palla.

Esercizi per l'abitudine allo spostamento e a prendere posizione (posizione di difesa):

1. A coppie: A parte da fuori campo pancia a terra, la compagna B attacca sotto rete, A si alza e recupera la palla dopo il rimbalzo. Poi A deve schiacciare.
2. Come 1. partendo da sotto rete, in arretramento.
3. Come 1. partendo da seduti, con spostamento laterale di 2/3 metri.

Esercizi mirati alla copertura dietro il muro, sulla difesa:

4. Difesa continua di palla lunga/corta alternate.
5. Difesa continua di palla lunga/corta variate.

Esercizi mirati allo spostamento della giocatrice di posto 6:

6. Difesa continua di attacchi DX/SX alternate.
7. Difesa continua di attacchi DX/SX variate tornando ogni volta nel punto di partenza.
8. Difesa con spostamento a stella.

Tutti gli esercizi vanno eseguiti prima con attacco con lancio o in palleggio, e successivamente con colpi di attacco.

Per la ricezione:

Anche nell'allenamento è importante abituare a compiere uno spostamento, prima di eseguire il bagher, anche se il movimento verrà eseguito non per prendere posizione ma per posizionarsi nel punto di arrivo del servizio.

A coppie, una giocatrice batte dai 6 metri, per mantenere una buona precisione si riceve:

1. Partendo da fuori campo.
2. Partendo dai 3 metri in arretramento.
3. Partendo da fuori campo o dal centro, con spostamento laterale di 2/3 metri.

Importante sia per la difesa sia per la ricezione:

- Abituare le giocatrici a chiamare la palla;
- Abituare le giocatrici a dare indicazioni alle compagne (dentro, fuori, lunga...);
- Abituare le giocatrici ad incitare le compagne.

Per la difesa di squadra:

1. Sei giocatrici schierate in campo, tre di là sotto rete si passano la palla, con lanci oppure palleggi con controllo, le sei devono effettuare gli spostamenti, le tre sotto rete possono attaccare in palleggio, cercando di vedere e punire gli errori di spostamento.
2. Squadra schierata, difendere sull'allenatore o una giocatrice che attacca da sopra il tavolo da zona 2 o 4, chi sta su deve guardare il piazzamento e attaccare su chi sbaglia posizione, una terza giocatrice, in posto 3, simula l'alzatore e passa la palla a chi deve attaccare.
3. Come 2. ma con due attaccanti da posto 2 e 4, e una terza giocatrice, in posto 3, che simula l'alzatore e passa la palla a chi deve attaccare.

Per la ricezione di squadra:

1. Ricezione a tre partendo dai 3 metri, fino al raggiungimento di un certo numero di ricezioni precise (5/8).
2. Come 1, ma con penalità (-1) per le ricezioni imprecise.
3. Ricezione a tre già in posizione: chi riceve attacca (premio in caso di ricezione positiva) da zona 2, 4 o 6.
4. Con la squadra schierata raggiungere un certo numero (7/10) di ricezioni precise.
5. Come 4, ma con penalizzazione degli errori (-1).