

# ALLENARE I RAGAZZI

(di Beбето e F. Gulinelli – Supervolley 6/98)

Ogni volta che iniziamo un corso, facciamo una introduzione. Quella che spieghiamo non è la verità pallavolistica, ma un insieme di idee maturate sulla base della nostra esperienza. Però le esperienze di ogni allenatore sono diverse, così come diversa è ogni squadra che ci si ritrova in palestra. Quindi è normale che noi non diciamo mai: dovete giocare così, è meglio ricevere in questo modo, ecco come va impostata la difesa. Dipende da che giocatori si hanno.

Per quanto riguarda l'insegnamento a livello giovanile, noi dello staff della nazionale crediamo nella "universalità dei concetti" che permette, nel rispetto delle proporzioni, di collegare idealmente sotto il profilo metodologico una squadra Under 14 al gruppo che ha vinto la World League. Per questo, prima di parlare di tattica, è meglio chiarire con alcuni esempi riferiti a grandi squadre, perché pensiamo che possano essere applicati a qualsiasi livello.

## 1) Crescita fisica = Crescita tecnica

Noi dobbiamo avere una grande utopia: dobbiamo vedere ogni ragazzino o bambina che arriva nella nostra palestra come il futuro campione del mondo. Dovremo insegnare loro ad avere il miglior palleggio, il miglior muro, il miglior attacco... Consideriamo con attenzione la prima, vera difficoltà: la palla. Palleggiare, muoversi in rapporto con la sua traiettoria non è semplice e non dobbiamo mai darlo per scontato. Da qui in avanti, è meglio tener sempre presente che la tecnica deve crescere sempre insieme al fisico. Ciò che impedisce di crescere la tecnica al massimo è sempre un limite fisico. Murare significa saper mettere bene le mani, ma anche buoni spostamenti laterali. Difesa vuoi dire saper anticipare col movimento fisico la palla. Per questo in Brasile si dice che la pallavolo si gioca con i piedi.

## 2) Crescita tecnica = Crescita tattica

Il modulo di una squadra cresce sempre insieme alla tecnica. E in particolare rispetto alla tecnica individuale, che resta sempre la più importante.

## 3) I sistemi di gioco devono essere adatti al giocatore, non viceversa.

Mettere in campo una squadra significa conoscere bene il gruppo.

E' bene precisare che la tecnica non è mai fine a se stessa, ma deve sempre contenere dei richiami tattici (simulando le diverse situazioni di gioco): anche un banale esercizio di appoggio individuale può assumere una connotazione tattica se la traiettoria di provenienza dal campo avversario avrà altezza e partenza diverse (vicino o lontano dalla rete, frontale o laterale, dentro o fuori campo) come avviene durante la partita.

Stiamo insegnando il muro? Bene, perché non inserire anche una copertura? Facciamo sempre allenamenti che ricalchino la partita: per esempio ogni volta che il ragazzino proverà il salto a muro, gli altri si muoveranno avanti e indietro, simulando la copertura. Non è una cosa banale: tantissime squadre di alto livello non sono in grado di passare rapidamente da una posizione di copertura a quella di difesa.

La pallavolo è uno sport di movimenti condizionati, uno sport di situazioni. I movimenti sono sempre simili, ma non c'è mai una palla uguale all'altra. Per questo bisogna insegnare sempre la pallavolo in forma dinamica, non statica.

## RICEZIONE

Consideriamolo sempre un sistema unico: battuta e ricezione. Prima della tattica, occorre aver sviluppato bene la tecnica individuale del bagher. Per battere bene, insegniamo ai ragazzi a dominare la palla e a colpire vari punti del campo. Forse solo qualche anno dopo capiranno perché quel giorno in Under 16 abbiamo detto loro di battere in zona 2, ma è già tattica dar loro degli indirizzi. I punti che consideriamo fondamentali sono tre.

**1) Gestione dello spazio.** Ogni giocatore, anche i campioni del mondo, hanno una difficoltà di movimento: magari il cambio di direzione da destra a sinistra, o il movimento avanti... Cerchiamo di capire tutti i nostri giocatori e trovare soluzioni, motivandoli se le cose non riescono.

**2) Quanti giocatori in ricezione.** Quanti giocatori mettere in ricezione? Quanti servono. Non c'è

regola, valutiamo solo quale situazione è migliore per il gioco della nostra squadra. In Brasile è stato creato un regolamento di Under 14 che consente di ricevere ai tre di seconda linea più il posto 4 che può arretrare. Ma solo alcune squadre utilizzano lo schiacciatore di prima linea; altre ricevono a tre e basta.

**3) Imparare a gestire le zone di conflitto.** E' uno dei grandi problemi della ricezione. Occorre stabilire delle priorità fra i giocatori. Poniamo, per esempio, una ricezione a tre che deve ricevere su una battuta dalla zona 5 avversaria: chi riceve in posto 5 dovrà coprire una zona più ampia, mentre il posto 6 dovrebbe spostarsi un po' più alla sua destra. Perché? Perché una battuta che arriva parallela ha una traiettoria più corta, e quindi, a parità di colpo, necessariamente più veloce. E' quindi opportuno che chi deve riceverla abbia meno campo di cui essere responsabile.

## **DIFESA**

La regola del primo tocco ha cambiato molto i sistemi difensivi. A maggior ragione a livello giovanile, dove spesso si gioca senza muro, abituiamo i ragazzini al colpo a mani aperte stando in posizione avanzata e al fatto che già toccare la palla è un risultato. L'obiettivo è insegnare a difendere dappertutto, senza specializzare, almeno in allenamento. Poi in partita seguiremo questa idea: la zona 1 e 5, a qualsiasi livello, sono due posizioni fisse, con spostamenti molto limitati. E' molto più difficile difendere in zona 6, 4 e 2, dove i giocatori dovranno essere estremamente duttili e veloci.

## **ATTACCO**

E' il fondamentale che dà la motivazione principale ad un giovane per andare in palestra a imparare la pallavolo. Ed è facile fare crescere progressivamente l'attacco, perché è un gesto più facile, più naturale. Da cosa iniziare? Dalla palla alta. Più del 60 per cento dei punti ottenuti con la schiacciata in partita arrivano da lì. Ma troppo spesso si allena la palla alta perfetta. La domanda ricorrente per l'allenatore deve essere invece «Cosa succede in partita?». Bene, succede quasi sempre che la palla sia staccata da rete. Questo non va dimenticato: per un allenatore fare tattica significa anche solo lanciare ai ragazzi la palla da giocare da un punto diverso, magari fuori campo. A proposito del primo tempo, non c'è fretta: è un tipo di palla che si può introdurre anche in Under 16 o Under 18, dato che non ce n'è bisogno per vincere. Farla o meno, lo decide il sistema di gioco che abbiamo scelto per la squadra.

## **SIETE TUTTI IN ARRESTO**

La pallavolo è uno sport in cui tutti i fondamentali "pretendono" l'arresto. Per effettuare correttamente qualsiasi ricezione, palleggio, attacco e copertura (fase cambio palla) nonché qualsiasi muro, difesa e/o appoggio, contrattacco e copertura (fase punto) è necessario muovere il più rapidamente possibile verso la palla e procedere, seppure con sfumature diverse, all'arresto prima di colpire la palla. Questo è un concetto tecnico che troppo spesso viene dimenticato.

Per questo occorre abituare i giocatori con appositi esercizi, fin dagli inizi, che non esistono azioni di gioco che possano fare a meno della partecipazione corale (quindi, del movimento di tutto il sestetto) Inoltre va insegnato che il tempo a disposizione per le sistemazioni in campo è scandito dalla fase di volo della palla e si interrompe a ogni tocco che sia effettuato da un compagno o da un avversario.

Nella difesa, in particolare, è bene precisare che tempi e distanze per un corretto posizionamento sono dati dalla traiettoria di alzata e che, quando la palla viene colpita dallo schiacciatore avversario, l'arresto deve essere già avvenuto e la squadra deve essere ferma, ma pronta ad "attaccare" la palla.

***Bebeto e Flavio Gulinelli***