

OBIETTIVI PER FASCE DI ETÀ'

Bisogna premettere che quello che andremo a trattare è un argomento molto delicato e che prevede un'insieme enorme di implicazioni; leggerete, più che delle regole rigide, dei consigli relativi alle idee guida che scaturiscono dalla mia esperienza di allenatore grazie alle varie esperienze professionali da me maturate in diversi Settori Giovanili, tali da portarmi a formulare un percorso a tappe che parte dalle Under 13 e 14, fino ad arrivare all'Under 18/20.

La prima problematica è relativa all'organicità della struttura societaria; l'ideale sarebbe trovarsi di fronte ad un settore giovanile dove possiamo contare su di un gruppo di atleti suddivisi per le diverse fasce di età.

In questo caso la continuità sarà più facilmente perseguibile, in quanto risulterà molto semplice raggiungere una buona continuità.

Nel caso in cui, invece, nel nostro settore giovanile non avessimo coperte tutte le fasce di età, sarà comunque necessario attuare una programmazione tale da tracciare un percorso progressivo ed organico, cercando di rispettare tutte le fasi della crescita tecnica dei nostri atleti.

Andiamo ora ad analizzare nel dettaglio tutte le fasce di età:

UNDER 13:

Questa categoria è indicata dalla FIPAV come una fascia prettamente promozionale, in stretta correlazione con la scuola. Questo significa che gran parte dell'attività verrà svolta nelle scuole con vari progetti tra cui il più importante è senza dubbio "1 2 3 volley", ossia un Torneo Scolastico inter classe e che prevede anche la distribuzione di materiale alle scuole.

Proprio per questa caratteristica prettamente promozionale, gli obiettivi che dovremo perseguire saranno prevalentemente a carattere ludico.

- Gioco con campi ridotti e con formule varie: 2 contro 2 (sia normale che con tre tocchi fissi, o con l'obbligo dell'utilizzo di un fondamentale particolare).
- Sviluppo delle capacità motorie generali (utilizzo di circuiti comprendenti anche fondamentali di pallavolo).
- Sviluppo dei fondamentali di palleggio e bagher.

UNDER 14:

Dobbiamo intendere tale fascia di età come la prima che avvicina una squadra all'attività agonistica, di conseguenza, dobbiamo dare i primi rudimenti per costruire una base di gioco organico, tali elementi sono:

- Utilizzo del palleggio e del bagher (bagher inteso sia frontale che laterale) soprattutto dopo uno spostamento.
- Palleggio di palla alta in zona 4, in 2 e in 3.
- Attacco di palla alta avendo la capacità di indirizzarla almeno in due direzioni diverse (importanza del tempo di salto).
- Battuta da sotto (efficacia e padronanza).

Indicatori per palleggio e bagher:

- Bagher e palleggio sopra il capo sia sul posto che con spostamenti (fare attenzione all'impostazione tecnica).
- Palleggio e bagher: Progressioni di lavoro che prevedono l'utilizzo di pareti (bagher contro la parete e palleggio) sia da soli che di coppia (in coppia si lavora meno sulle ripetute, ma più sugli angoli).
- Palleggio e bagher a terne o a coppie in rotazione (sia con controllo che senza). Importanza dell'esecuzione dopo uno spostamento.
- Esercitazioni a terne con traslocazioni laterali.
- Lavoro a terne per palleggio di alzata sia avanti che rovesciato.
- Palleggio d'alzata dopo uno spostamento (penetrazione), sia in zona 4, che in zona 2 e 3.

Indicatori per attacco:

- Colpo sulla palla facendola rimbalzare a terra.
- Colpo sulla palla (utilizzo della parete) sia frontale che in extrarotazione o intrarotazione.
- Attacco addosso alla persona dopo che questa ha lanciato la palla all'attaccante (anche con spostamento del difensore).
- Tempo di salto, andare a prendere la palla all'apice massimo del salto (chi lancia la palla, deve far variare la rincorsa a chi esegue l'esercizio).
- Attacco di palla alta sia con rincorsa normale che partendo da sotto rete.
- Attacco di palla alta con chiamata predefinita o effettuata all'ultimo momento.

Indicatori per la battuta:

- Mantenere le caratteristiche del colpo sulla palla del servizio flottante trasportandole alla battuta da sotto. (mano dura e colpo secco sulla palla).
- Battuta contro la parete.
- Battuta tra elastico e rete.
- Dividere il campo in 9 zone ed effettuare una gara dove vince chi per primo centra tutte le zone del campo.

UNDER 16:

E ormai assodato che questa è la fascia di età più sensibile per quello che riguarda l'apprendimento della battuta e soprattutto della ricezione.

Risulta importantissimo individuare con questi atleti le caratteristiche individuali e le possibilità di riuscita soprattutto in quest'ultimo fondamentale.

Risulterebbe solo una perdita di tempo insistere sulla ricezione in un atleta che non ha affatto le caratteristiche per poterla eseguire in maniera efficace.

Gli obiettivi fondamentali in questa fascia di età, di conseguenza, saranno:

- Battuta (da vicino riga, flottante, salto flot)
- Ricezione della battuta flottante e salto flot, utilizzando sia il bagher (laterale) che il palleggio.
- Attacco di una palla più rapida in 4 e in 2 e di una mezza al centro (utilizzo delle traiettorie principali)
- Cominciare a guardare il muro avversario.
- Muro di palla alta in banda (traslocazione a passi laterali o accostati).

Indicatori per la battuta:

- Priorità sulla battuta: mano dura, colpire la palla alto avanti, accelerazione della spalla (parola chiave colpo secco sulla palla)
- Sequenza di lavoro per la battuta piedi a terra:
 - a) Di fronte alla parete, colpire il muro.
 - b) Battuta contro la parete da circa 6 - 7 metri la palla deve tornare in mano a chi batte.
 - c) Battuta tra elastico e rete con obiettivi (sia di precisione tra elastico e rete che su bersagli).
- Stesso lavoro con il servizio salto flot.
- Uno sui tre metri batte lungo (sulle mani di quello che sta fondo campo), uno sulla riga di fondo, batte corto sui 3 metri.
- Per la battuta in salto, curare il lancio, la rapidità di esecuzione con il polso e puntare molto sulla continuità (obiettivo: 6 battute consecutive senza errore; se c'è errore si torna a 0).

Indicatori per la ricezione:

Prerogative fondamentali per un ricevitore: buona vista, caratteristiche morfologiche delle braccia, capacità di esecuzione del bagher laterale sia verso destra che verso sinistra con la stessa facilità.

La posizione di partenza deve essere già abbassata (non c'è tempo, dopo lo spostamento di abbassarsi).

Importanza dell'introduzione già con i giovani del bagher laterale.

- Tavoletta con pallina da tennis contro la parete (importanza della spinta delle gambe).
- Uno esegue bagher stando con le spalle alla parete, l'altro lancia la palla o a destra o a sinistra (eseguire almeno un passo completo, unire direttamente le mani sulla palla eseguendo un bagher laterale, spinta delle gambe al fine di ottenere una parabola il più alta possibile)
- Utilizzo di supporti sotto le ascelle per fare bagher contro la parete senza abbassare la braccia.
- Bagher contro la parete sia frontale che laterale.
- Uno sta su di una panca in posto 2 - 3, l'altro esegue bagher continuato, utilizzando bene la spinta della gambe e tenendo ben ferme la braccia (almeno 15 o 20 bagher consecutivi).
- Bagher laterale partendo dal centro verso destra e verso sinistra (fare attenzione all'intensità della battuta).
- Ricezione di coppia con obiettivi (7 su 10).

Indicatori per l'attacco:

- Colpo d'attacco sulla parete durante il riscaldamento.
 - Attacco su lancio della palla da parte dell'allenatore che varierà la traiettoria costringendo l'atleta a velocizzare più o meno i passi della rincorsa.
 - Lavoro sintetico unendo ricezione ed attacco, l'attaccante si deve abituare a chiamare la palla che vuole attaccare.
 - Dopo che il palleggiatore ha alzato, deve chiamare la zona di attacco (1 parallela, 2 diagonale, 3 pallonetto).
 - Attacco della mezza palla al centro, partendo da tutte e tre le posizioni di prima linea (2,3,4).
 - Attacco della mezza palla al centro, tirando o dove non c'è raddoppio del muro, o facendo il pallonetto sul raddoppio.
- Abituarsi a fare una parte del riscaldamento dividendo il gruppo per ruoli facendo dei richiami tecnici: con il palleggiatore, ad esempio (al fine di migliorare la spinta della palla in banda)
- Fare palleggio da seduto sia con palla normale che con quelle più pesanti; alternare questo esercizio con 30 o 40 alzate spinte (definite "super") consecutive in zona 4 o in zona 2 con palleggio in salto.
 - Fronte di attacco con 2 uscite (ad esempio mezza al centro e palla in banda) contro muro e difesa avversaria schierati, mettere a terra lavorando ad obiettivi (es. 6 palle su 10 azioni).

Indicatori per il muro di palla alta:

- Esercizi senza palla con rete bassa per sensibilizzare il passaggio delle mani direttamente oltre la rete.
- Stesso lavoro con rete normale (sempre senza palla), anche con l'aiuto di un elastico messo a 30 cm dal nastro superiore della rete, facendo passare le mani tra elastico e rete, sia da fermo che dopo traslocazione verso destra e sinistra, sempre a passi accostati (soprattutto lo schiacciatore di banda deve fare particolare attenzione a muoversi con passi accostati per indicare in modo preciso la posizione al centrale che arriva a chiudere il muro).
- Eseguire tale lavoro sia individualmente che in coppia.
- Attacco contro il muro (prima con rete bassa, poi alzando la rete) per verificare il piano di rimbalzo.
- Attacco da sopra un tavolo sia in 4 che in 2 e muro di coppia su attacco di palla alta.

UNDER 18/20:

Siamo, in questa fascia di età, di fronte a delle squadre che propongono un gioco che si avvicina sempre di più a quello delle squadre più evolute.

La cosa importante è che si arrivi a questa età avendo rispettato tutte le fasi sensibili delle annate precedenti.

Avendo già una buona tecnica di ricezione, accompagnata dalla capacità del palleggiatore di gestire una palla più rapida in banda, ed avendo già una buona tecnica di battuta associata ad un buon muro su palla alta, possiamo concentrarci su quelli che sono i fondamentali più importanti in questa fascia di età:

- Attacco del primo tempo (anche spostato)
- Gestione tattica del servizio in relazione alle scelte a muro
- Battuta al salto (tirata in tutte le zone del campo)
- Correlazione muro - difesa in base anche alle scelte a muro

Indicatori per l'attacco del primo tempo:

- Lavoro con le palline da tennis, per velocizzare il braccio ed il polso (sarebbe buono utilizzare anche palline zavorrate).
- Lavoro mirato alla rapidità del braccio: il centrale sta sopra ad una panca, un "palleggiatore" lancia la palla da sotto, e mentre sale la palla, l'attaccante colpisce il pallone (lavoro importante per l'anticipo).
- Stesso lavoro dell'esercizio precedente, solo che l'attaccante attacca dopo aver effettuato l'ultimo passo della rincorsa (attenzione all'anticipo del braccio che deve salire insieme al gomito).
- Attacchi ripetuti partendo da tutte e tre le zone di prima linea ovvero in 2,3 e 4 (importante per fissare le diverse dinamiche).
- Ripetute di due o tre attacchi contro muro a uno (velocizzare la rigiocata di primo tempo).
- Primo tempo con palla distante da rete (la palla inizialmente è meglio che venga lanciata al palleggiatore dal Tecnico).
- Curare l'uscita della palla dalle mani del palleggiatore, che deve palleggiare sempre a braccia alte e con l'asse frontale del corpo perpendicolare alla rete (l'uscita della palla con ricezione distante da rete, deve essere laterale).
- Esercitazioni 6 contro 6 con obbligo che la prima azione venga eseguita esclusivamente con due uscite di attacco, o con un primo tempo o con una palla in banda (ovvero o posto 4 o posto 2).

Indicatori per la battuta:

Introdurre il lavoro del servizio non solo a fine allenamento, ma spesso all'inizio, in quanto trovandosi di fronte ad una richiesta che prevede grossa precisione, sarà importante esercitarsi in condizioni psico - fisiche ottimali.

- Battuta al salto, tirata cercando le zone di conflitto (almeno 3 battute consecutive).
- Stesso lavoro con battuta flottante o salto flot, con obiettivi molto rigidi che penalizzino fortemente il ripetersi degli errori.

Indicatori per muro - difesa:

- Spostamenti, senza palla, da posizione di assistenza alle rispettive posizioni di muro (esercizio fatto anche con passaggio delle mani tra elastico e rete).
- Stesso lavoro eseguito in coppia.
- Stessa dinamica di spostamenti in difesa (lavori questi, da introdurre in fase di riscaldamento).
- Dividere la rete per zone lavorando solo su due uscite di attacco e tenendo delle traiettorie predefinite (un attacco da sopra la panca in primo tempo ed uno o in zona 4 o in zona 2; chi attacca primo tempo, o attacca, o chiama la zona di attacco).
- Inserire in questo esercizio, le posizioni di difesa (l'obiettivo sarà raggiunto o con muro preso o con l'esecuzione di un'alzata attaccabile dopo la difesa).
- Stesso lavoro, solo con tre uscite di attacco sempre da sopra i tavoli.
- Sestetto in campo, la prima linea assume la posizione di partenza in base alle scelte fatte, stessa cosa vale per la seconda linea; dall'altra parte della rete, un palleggiatore palleggia o in zona 4 o in zona 2; l'obiettivo sarà raggiunto dopo un muro vincente o dopo un contrattacco punto; il cambio delle linee avverrà dopo due o tre azioni vincenti.
- Esercitazioni di difesa con attacco da sopra le panche in diagonale o in parallela (dopo uno spostamento), sia singole che di coppia (pos. 4 - 5; pos. 5 - 6; pos. 1 - 2; pos. 6 - 1).

CONCLUSIONI:

Nel lavoro con squadre giovanili, bisogna sempre tenere presente le priorità che i giovani hanno, e che esulano dal discorso pallavolistico, sarà quindi demandata alla sensibilità dell'allenatore la possibilità di trovare la via migliore per mantenere alto l'interesse del giovane migliorandone le capacità tecniche.

Sarà inoltre fondamentale individuare quali sono le cose più importanti da correggere, stilando una tabella di priorità sulle quali andare ad intervenire, tenendo presente che per la correzione di un gesto non bisogna dare più di due o tre input.

Non sempre il percorso di crescita rispetta le tappe prestabilite, quindi bisogna avere la pazienza di ritornare sulle cose che ancora non riescono, bisogna evitare di bruciare le tappe. E' inoltre importante tenere sempre presente che non tutti gli atleti hanno lo stesso grado di apprendimento, di conseguenza, la cosa più importante sarà quella trovare la via giusta per arrivare ad un livello di allenamento consono al gruppo pur rispettando il livello di quegli atleti che ancora sono un po' indietro.

Altra cosa fondamentale risulterà il rapporto con il gruppo che deve essere anche di amicizia, ma nel reciproco rispetto dei ruoli, cosa questa che si potrà ottenere solo con il tempo, conoscendo sempre meglio le persone con cui ci si relaziona.

Prof. Andrea Burattini
Resp. Settore giovanile
Società Trentino Volley S.p.A.