



**Corso Nazionale
per
Allenatori Terzo Grado
*Settima Edizione***

PROJECT WORK

“La programmazione di un microciclo
settimanale di allenamento”

-L’opposto ricettore-

Meschieri Giacomo

ABSTRACT

Come inquadrare il ruolo dell'opposto nella pallavolo femminile? Giocatore specializzato come nel maschile in particolare sull'attacco oppure figura duttile in grado di ricevere? In questo lavoro cercherò di confrontare queste due filosofie.

Per farlo mi sono avvalso di dati riguardanti il campionato di A2 femminile e la competizione per nazionali di montreaux 2010. L'obiettivo è valutare vantaggi e svantaggi di ogni sistema rilevato e in particolare come cambiano le cifre di primo attacco dopo ricezione con riferimento principale alle rotazioni con palleggiatore in prima linea.

All'interno del microciclo verrà proposto un metodo con il quale i due sistemi sono stati confrontati nell'ambito dello stesso team, fino al raggiungimento della scelta finale. Utilizzando le squadre nazionali verrà invece proposta una panoramica sui vari utilizzi dell'opposto ricettore con ipotesi sui motivi che hanno portato le varie squadre a quelle scelte.

I risultati finali portano senza dubbio a evidenziare come ogni schema di gioco porta vantaggi in alcuni settori, mentre comporta svantaggi in altri. Quello che dobbiamo chiederci è: qual è l'ambito che più interessa? Sono disposto per avere un miglioramento in una fase del gioco a concedere qualcosa da un'altra parte? Conoscere tutte le varie possibilità sicuramente può aiutare ad andare nella direzione giusta.

RINGRAZIAMENTI

Un grande ringraziamento va a tutti i compagni di viaggio nell'avventura della scorsa stagione, i quali direttamente o indirettamente hanno contribuito a ispirare e realizzare questo project work.

In particolare ad **Augusto Sazzi, Davide Serafini e Gabriele Galeazzi.**

Un enorme grazie anche a **Giovanni Guidetti** per aver fornito il materiale sul torneo di montreaux, e a **Giuliano Marasca** per l'aiuto nell'elaborarlo.

SOMMARIO

	pagina
Abstract.....	2
Ringraziamenti.....	3
Sommario.....	4
1 Introduzione.....	5
2 Il contesto.....	6
2.1 Organigramma e impianti.....	6
2.2 La squadra.....	7
2.3 La scelta.....	7
3 L'opposto ricevitore.....	8
3.1 Applicazioni dal store giovanile all'alto livello.....	10
3.1.1 Cuba.....	13
3.1.2 Cina.....	15
3.1.3 Giappone.....	19
3.2 Liu jo Carpi.....	23
4 Il microciclo.....	26
4.1 Martedì.....	28
4.2 Mercoledì.....	29
4.3 Giovedì.....	31
4.4 Venerdì.....	32
4.5 Sabato.....	36
5 Il Quesito.....	38
5.1 Il nostro percorso.....	40
5.2 La volata finale.....	43
6 Conclusioni.....	44

1- INTRODUZIONE

Questo project work nasce dalla mia esperienza dell'ultima stagione sportiva 09/10 e vuole essere la naturale conclusione di un percorso di rilevazione e studio svolto in itinere durante il campionato appena concluso. Il tema sviluppato è quello dell'opposto ricevitore nella pallavolo femminile di alto livello. La descrizione del microciclo riguarderà la situazione iniziale della squadra e l'allenamento nella settimana antecedente la prima giornata di campionato, quando ancora tanti erano i dubbi sulla effettiva efficacia di questo sistema di ricezione-punto, e la conseguente esigenza di allenare la squadra a entrambi: opposto ricevitore e sistema "classico".

Nel prosieguo del documento invece si cercherà di stabilire se l'utilizzo di questo particolare ruolo ha avuto una influenza positiva sulle nostre rotazioni di cambiopalla e in particolare in quelle con palleggiatore in prima linea. L'indagine è stata condotta utilizzando le rilevazioni statistiche delle gare di campionato. Inoltre questi dati verranno comparati con modelli di prestazione tratti da recenti competizioni internazionali. E' stata per me la prima occasione di essere coinvolto direttamente in una squadra che ha adottato un sistema di ricezione differente da quello classico con i due schiacciatori e il libero. Mi è sembrato interessante proporre questo argomento anche alla luce degli ultimi avvenimenti all'interno della nostra pallavolo e in particolare all'utilizzo di questo ruolo anche nella nostra squadra nazionale.

2- IL CONTESTO

2.1 - Organigramma e impianti

La squadra ha partecipato al campionato di serie A2 femminile. La società è neopromossa dalla B1 e dal campionato precedente lo staff tecnico è rimasto inalterato: primo allenatore, chi scrive in qualità di secondo allenatore, preparatore atletico che segue gli allenamenti con i sovraccarichi e la parte sulla prevenzione, un terzo allenatore presente in palestra all'occorrenza e lo scout-man presente alle gare. Per il settore medico completano l'organizzazione un fisioterapista e un medico dello sport che oltre alle gare sono presenti alternativamente 2-3 volte a settimana ognuno agli allenamenti.

La società è composta da un team manager e un direttore sportivo, che si spartiscono il lavoro su tutte le questioni riguardanti documentazioni, organizzazione trasferte o gare amichevoli e tutto quello che quotidianamente succede intorno alla squadra. Insieme a un appassionatissimo presidente sono spesso presenti agli allenamenti e fanno sentire il loro attaccamento alla squadra.

Per ultimo, ma non certo per importanza, un magazziniere che si occupa di far trovare pronte le varie palestre e materiali che vengono utilizzati dalla squadra oltre a essere a disposizione delle giocatrici per eventuali problemi da risolvere. Gli impianti a disposizione sono il palazzetto dello sport (dove vengono disputate le gare interne) e un'altra palestra dove si allenano anche le giovanili della società. Entrambe sono strutture a gestione scolastica e questo a volte ha creato qualche problema nella composizione degli allenamenti settimanali: per allenamenti tecnici al mattino ci si doveva rivolgere alla locale società di pallacanestro, che gestisce un impianto al di fuori dell'utilizzo scolastico.

Per gli allenamenti con i pesi la squadra si reca alla palestra di cui il preparatore è socio: l'utilizzo delle macchine è da spartire con i normali clienti ma a disposizione c'è una saletta privata in cui si possono allestire circuiti senza troppa confusione attorno. Il numero di clienti comunque, negli orari di allenamento della squadra, è limitato e il lavoro scorre con una certa fluidità.

2.2- La squadra

Se lo staff è rimasto tale, dalla promozione dell'anno precedente, il parco giocatrici è cambiato per otto dodicesimi. Con il budget a disposizione si è deciso di puntare su un sestetto forte, composto da giocatrici che hanno disputato l'ultimo campionato in categoria superiore o che erano state protagoniste di una promozione con le loro squadre precedenti. La rosa è stata poi completata da una panchina di giovani giocatrici del luogo da far crescere in un campionato mai affrontato prima.

In questa strutturazione del team sono rimaste a giocarsi il ruolo di opposto due delle ragazze confermate: l'opposto di ruolo dell'anno passato e una delle schiacciatrici, che dopo aver concordato la scelta con il primo allenatore, ha accettato di spartirsi tra posto 2 e posto 4 a seconda delle esigenze di squadra.

2.3 La scelta

Questa conformazione ha portato alla seguente scelta : la squadra dovrà sostenere due diversi sistemi di cambiopalla a seconda di quale opposto verrà schierato in campo e dovrà essere allenata per farlo. Una decisione in questo senso è sembrata logica : l'opposto di ruolo non ha mai affrontato la serie A2 da titolare, mentre la nostra ex schiacciatrice affronta per la prima volta in carriera il ruolo di opposto.

Con una panchina giovane e senza esperienza della categoria questa scelta garantiva, anche con un solo cambio, la possibilità di appianare mancanze di efficienza sia in ricezione che in attacco e di proporre agli avversari una situazione completamente diversa dalla precedente.

Quale situazione può essere più vantaggiosa per il gruppo? Dati i dubbi iniziali la squadra verrà impostata per poter passare velocemente da una all'altra, verificando nel corso della stagione quale sia la più efficace.

3- L'OPPOSTO RICEVITORE

E' un ruolo atipico, una delle eccezioni di una pallavolo che negli ultimi tempi va sempre di più verso una specializzazione estrema. Non essendo ampia la bibliografia su questo particolare ruolo mi rifarò alla mia esperienza per trattare di questo argomento.

Quando si parla del ruolo dell'opposto, lo si identifica come quel giocatore che più di tutti ha responsabilità di attacco all'interno del sistema squadra. Colui al quale vengono serviti i palloni che "scottano", colui che ha la responsabilità di togliere d'impaccio il gruppo nelle situazioni di palla alta scontata. Per questo motivo nella quasi totalità dei casi viene dispensato da compiti di ricezione, che potrebbero poi comprometterne il rendimento in fase d'attacco.

Nella pallavolo maschile di alto livello l'importanza che questo giocatore detiene, in particolare per gli attacchi dalla seconda linea, ha fatto quasi completamente sparire sistemi di cambiopalla che lo vedano coinvolto in ricezione. Una delle poche recenti eccezioni è il Piacenza di Lorenzetti, vincitore dello scudetto. Nella epoca precedente all'avvento del libero, l'introduzione del sistema di ricezione a 2 proposto dagli USA di Doug Beal, fu un ulteriore incentivo a tralasciare abbastanza precocemente in chi

ricopriva il ruolo di opposto, lo sviluppo della tecnica di ricezione. Contemporaneamente questo sistema di ricezione portò a una grande specializzazione anche del centrale verso i fondamentali di prima linea, visto che aveva il solo compito di entrare in ricezione a 3 sulla battuta al salto. Infine quando la potenza di queste battute e il numero di giocatori che la effettuavano crebbe, la federazione internazionale introdusse nel 1997 il ruolo del libero, che pose definitivamente la parola fine a pensieri di ricezione per l'opposto.

Nella pallavolo femminile le cose si presentano in maniera molto differente. La ricezione a 2 è molto meno applicabile che nel maschile. Anche se le battute al salto sono molte meno e meno potenti, uno schieramento di ricezione a 3 è sempre stato maggiormente consigliabile a causa dell'altezza della rete. Una battuta floating piedi a terra dalla linea dei 9 metri può arrivare molto più tesa e consente un minor tempo di spostamento ai ricettori. Da qui l'esigenza di coprire il campo con un giocatore in più. Oggi poi con l'avvento del servizio jump-float, che ha diminuito ulteriormente il tempo necessario per l'arrivo del pallone al ricettore, è ancora più difficile trovare sistemi di ricezione a 2. Unico caso che ho rilevato è stato Vicenza proprio nell'ultimo campionato di A2 femminile. Prima dell'introduzione del libero quindi non era infrequente trovare squadre che impegnavano l'opposto in ricezione. In particolare le scuole asiatiche hanno fatto molto uso di questo particolare ruolo. La loro statura media inferiore rispetto alle nazionali europee o americane e una conseguente minor efficacia in attacco portano verso questa scelta. Solo oggi infatti, si comincia a contare un alto numero di opposti capaci di una buona efficacia nell'attacco dalla seconda linea. Nella pallavolo di venti anni fa erano molte meno queste giocatrici.

Con il libero in campo anche nel settore femminile si è inizialmente andati verso una specializzazione dell'opposto verso i fondamentali d'attacco. La palla servita in seconda linea comincia ad essere un fattore importante in gara e molti team utilizzano l'opposto in una versione simile a quella del volley maschile. In particolare la combinazione con pipe (schema portato alla ribalta dalla nazionale brasiliana maschile) assieme alla fast del centrale diviene molto utilizzata. Voglio citare ad esempio Elisa Togut nell'Italia di Bonitta vincitrice del campionato del mondo 2002, che con questa combinazione ha contribuito in maniera decisiva al successo della nostra nazionale. Nell'ultimo periodo invece si nota un riaffiorare dell'opposto ricevitore anche ad alti livelli. Nell'ultima stagione sportiva oltre al caso della compagine di Carpi dove ho esperienza diretta, posso citare nello stesso campionato San Vito. Mentre nella massima serie Bergamo ha utilizzato questo ruolo. Tra le ragioni di questo ritorno, a mio avviso, c'è proprio il grande uso della pipe (o della quick) che è prevalente rispetto alla palla 8 (seconda linea da zona 1). Le schiacciatrici di posto 4, difendendo generalmente in zona 6, sono portate a sviluppare questa tecnica d'attacco per la ricostruzione. Allora perché non sfruttarla anche nel cambiopalla? Avere un opposto in grado di ricevere può aiutare molto nello sfruttare tali caratteristiche.

3.1 Applicazioni dal settore giovanile all'alto livello

L'opposto ricevitore consente molti modi di impostare un sistema di ricezione. Questo è sicuramente uno dei suoi più grandi vantaggi. Per ogni rotazione molteplici sono le possibilità tra cui scegliere, con la sola esclusione della fase 6, in cui difficilmente viene impiegato in ricezione. Ma vedremo che anche in questo caso esistono delle eccezioni.

Nel settore giovanile questo ruolo è utile in particolar modo per evitare una precoce specializzazione. Sia nel gioco senza (U14) che con il libero (U16) consente di tenere più persone impegnate in ricezione e di sviluppare questa tecnica. Inoltre può facilitare l'entrata del palleggiatore, specialmente in P1. Un'altra importante funzione è legata allo sviluppo della tecnica di ricezione più attacco : posso adattare in particolare le rotazioni di P1 e P5 a seconda delle mie esigenze.

Voglio consolidare la ricezione-attacco da zona 4? Allora sceglierò una P1 con opposto-ricettore (FIG.1) e una P5 senza (FIG.2). Mi interessa invece lavorare sulla ricezione-attacco da zona 2? Farò quindi una scelta opposta alla precedente : P5(FIG.4) con opposto-ricettore e P1(FIG.3) senza.

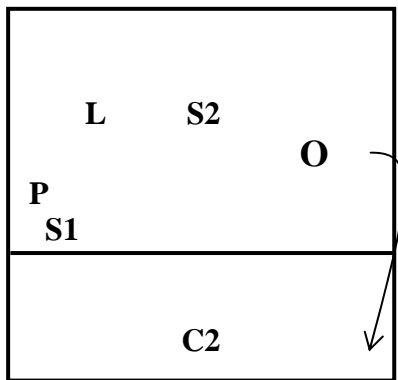


Fig1: P1 per rice-attacco da 4

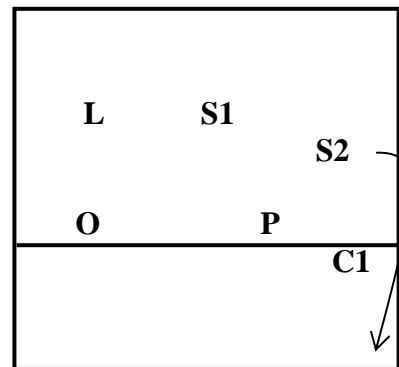


Fig.2 : P5 per rice-attacco da 4

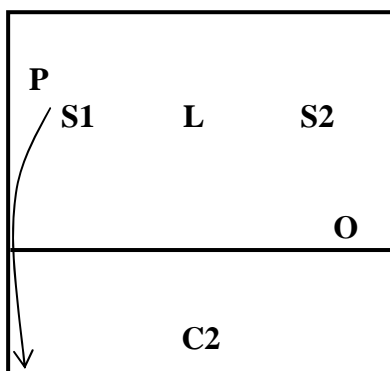


Fig.3 : P1 per rice-attacco da 2

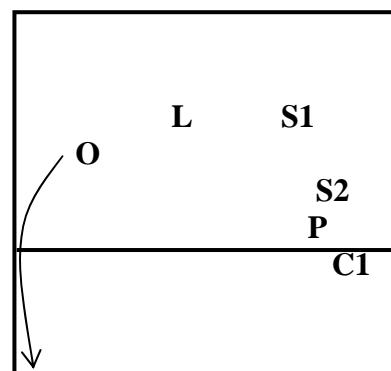


Fig.4: P5 per rice-attacco da 2

Arriviamo al livello di campionati regionali o B2 al massimo. Le caratteristiche di questi campionati sono:

- attacco da seconda linea poco efficace o assente;
- non tutti i centrali hanno la fast nel bagaglio tecnico;
- conseguente gioco molto sbilanciato in zona 4 (in particolare con palleggiatore in prima linea).

Si nota velocemente come un opposto ricettore possa aiutare molto a questi livelli: consente di disimpegnare lo schiacciatore di prima linea per farlo attaccare senza compiti di ricezione. Perché impegnare in ricezione una giocatrice di prima linea (che dovrà poi attaccare) se posso impiegarne una di seconda linea con la stessa abilità in ricezione (e con un attacco dalla scarsa efficacia)? Se non è conveniente schiacciare molti palloni dalla seconda linea perché sappiamo che l'efficacia e l'efficienza di questo colpo non ci sono utili, possiamo liberare dalla competenza di ricezione la nostra schiacciatrice di prima linea. Ciò può risultare molto utile in special modo con l'attacco a 2 (figure da 5 a 7). Inoltre la tattica di battuta prevede spesso di cercare lo schiacciatore di prima linea per rendergli più complesso il seguente attacco; facendo entrare l'opposto si toglie questo riferimento. Anche in caso di ricezione non perfetta perlomeno avremo un attaccante di palla alta libero da altri compiti.

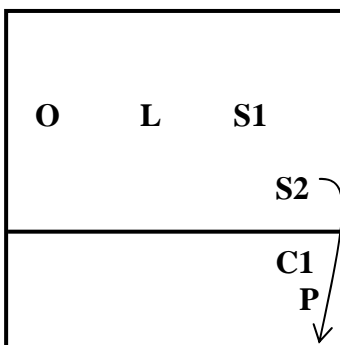


Fig.5: P4 con S in prima linea fuori dalle ricezione

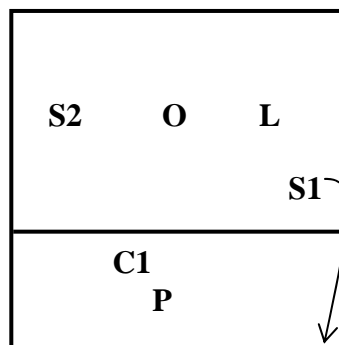


Fig.6: P3 con S in prima linea fuori dalla ricezione

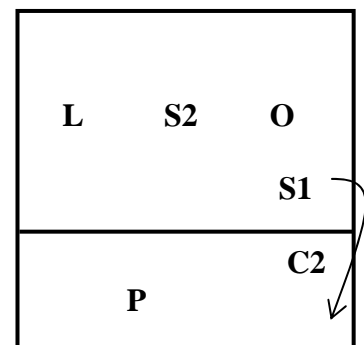


Fig.7: P2 con S in prima linea fuori dalla ricezione

Analizziamo ora invece come viene usato nell'alto livello. Per farlo prenderemo in esame le partite dell'ultimo torneo di Montreaux Volley Master 2010, arrivando poi al sistema usato dalla Liu Jo Volley Carpi. Delle otto squadre partecipanti solamente quattro adottano il sistema classico con l'opposto fuori dalla ricezione: Polonia, Germania, Olanda e Usa. Come si nota sono tutte scuole occidentali e tra queste l'Olanda ha optato addirittura per un sistema di ricezione quasi sempre a due. Le altre quattro formazioni (Russia, Cina, Giappone e Cuba) hanno proposto l'uso dell'opposto ricevitore. La Russia lo ha alternato al sistema classico a seconda di chi schierava in campo, e ogni nazionale ha presentato un sistema diverso dagli altri. Viene quindi confermata la grande versatilità che questo ruolo possiede. A seconda delle esigenze di squadra può essere impiegato in svariati modi.

3.1.1 CUBA

Cominciamo da Cuba, che anche quest'anno presenta una delle sue caratteristiche storiche: il sistema 6-2 con doppio palleggiatore. Esso si adatta molto bene al giovanile, in quanto consente di avere sempre l'attacco a 3 e di non specializzare al massimo i palleggiatori consentendo loro di attaccare quando sono in prima linea, esattamente come se fossero degli opposti. Inoltre questo modo di giocare rientra tra le nostre casistiche perché i palleggiatori vengono coinvolti anche in ricezione: lo schema scelto è quello a trapezio con 4 giocatori coinvolti. Anch'esso molto ben si adatta al giovanile. Si tratta quindi di tre rotazioni con palleggiatore in seconda linea che si ripetono per due volte (fig.8-9-10). Le due palleggiatrici sono la N°15 e la N°10 e la partita in esame è quella contro la Russia per il 3°/4° posto del 13 giugno 2010.

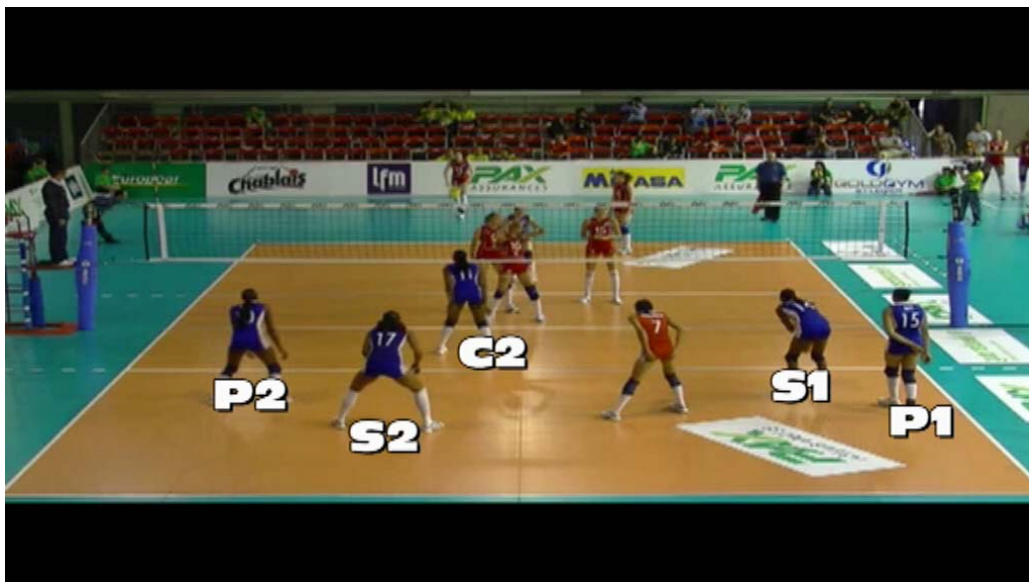


Fig.8 : P1 Cuba, si nota la ricezione a trapezio e il palleggiatore coinvolto in ricezione.

La P6 (fig.9) presenta una particolarità : per mantenere la struttura a trapezio della ricezione con il palleggiatore/opposto coinvolto, viene arretrato il punto di partenza del palleggiatore in entrata. Nonostante una apparente perdita di semplicità (maggior attenzione da fare sui falli di posizione, palleggiatore con uno spostamento più lungo), in seguito vedremo che questa scelta è stata presa anche da altre formazioni. Essa consente di far entrare in ricezione l'opposto anche in questa rotazione.



fig.9 : P6 cuba, palleggiatrice N°15

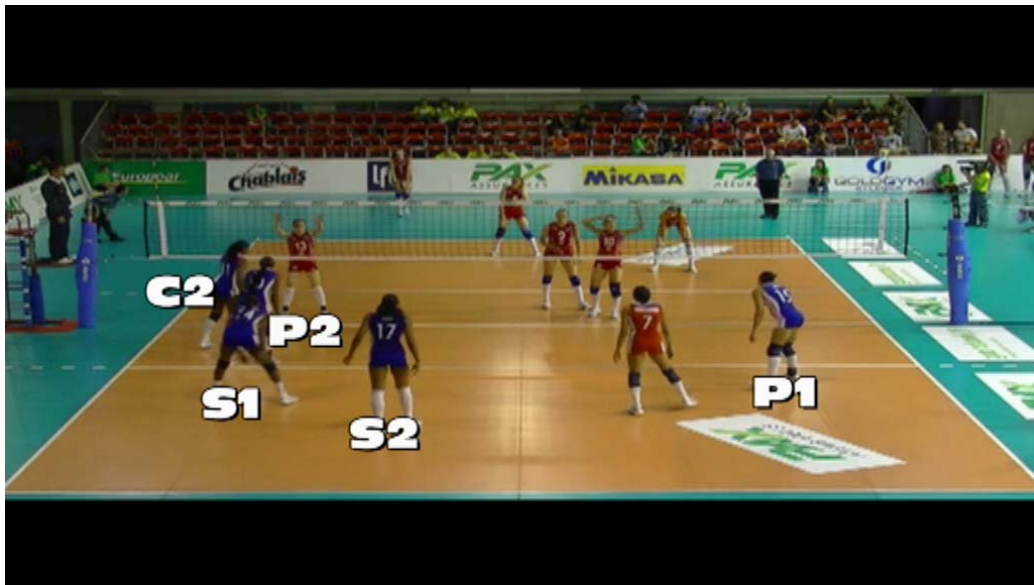


fig.10: P5 cuba, palleggiatrice N°10

3.1.2 CINA

La nazionale cinese ha utilizzato un sistema con opposto ricettore per poter lasciare la propria schiacciatrice S1 con soli compiti di attacco. In realtà è proprio S1 ad essere il reale opposto della squadra, visto che non entra mai a ricevere. Anche se a montreaux non è stata utilizzata (al suo posto la N°14 Chen Li) questo sistema è stato costruito attorno alla Wang, come si è visto al World Gran Prix. E' l'attaccante più prolifico e non possiede grandi doti di ricezione (vedi allegato 1, P3-057), ma probabilmente predilige schiacciare dalla zona 4 (vedremo anche una particolarissima P1, che gli consente l'attacco da questa zona). Schierandola da S1 si ottiene lo scopo, ma sarebbe tutto inutile senza un buon opposto ricettore, la N°10 Li Juan. Il risultato finale quindi, vede presenti in ricezione in tutte le rotazioni il libero, l'opposto e S2. La partita esaminata è quella contro la Polonia dell'otto giugno 2010.

- P1 (fig.11) : per consentire a S1 il primo attacco in zona 4 le giocatrici di prima linea sono tutte spostate alla sinistra del campo. Lo schema più usato prevede che il centrale attacchi una fast e il nostro opposto

dopo aver ricevuto in zona 5, va a schiacciare una mezza palla al centro.

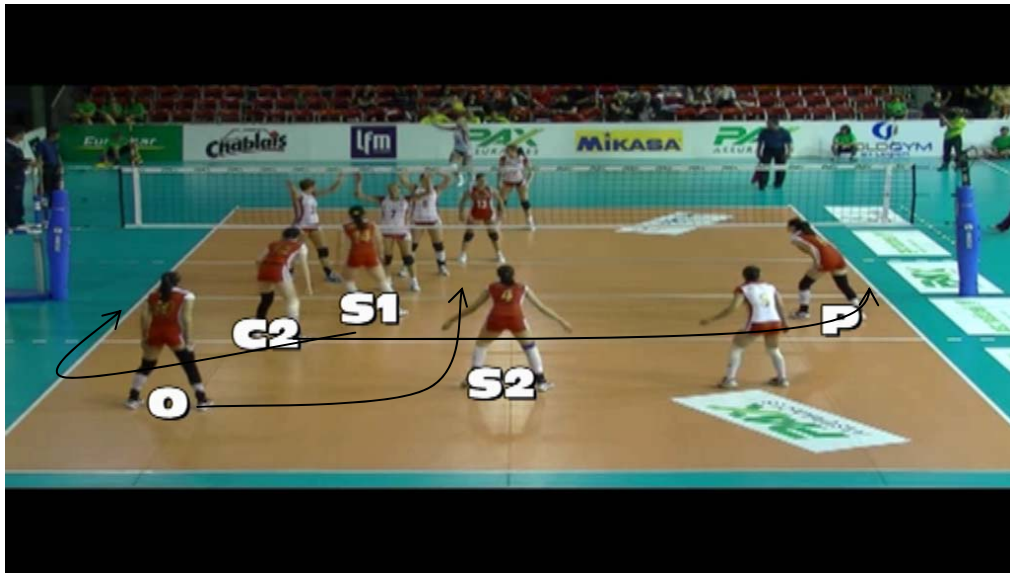


fig.11 : P1 cina, si nota come p stia indietro rispetto a S1 per evitare il fallo di posizione. L'opposto (in zona 4) invece è meno attento e in quest'azione è in fallo con s2 (in zona 5). In alternativa viene proposto uno schema con C2 in primo tempo avanti e l'opposto che dopo aver ricevuto taglia tutto il campo per attaccare in zona due.

- P6 (fig.12) : come detto S1 resta fuori dalla ricezione e per consentire all'opposto di entrare si adotta una soluzione simile a quella cubana. Si arretra il punto di ingresso del palleggiatore. In questa P6 abbiamo ben 4 attaccanti, aggiungendo la pipe ai tre giocatori di prima linea.



Fig.12: P6 cina

- P5 (fig.13): anche questa rotazione consente 4 attaccanti. L'opposto ricevitore è utilizzato anche con schemi in incrocio al centro. La differenza con una P5 "classica" è che il palleggiatore non può posizionarsi verso il centro del campo, in quanto commetterebbe fallo con S1.
- P4 (fig.14): uguale alla situazione normale, l'opposto si sostituisce a S1 in ricezione, che a sua volta diventa l'attaccante di seconda linea. Molto usata la soluzione con fast e pipe.



fig.13 : P5 cina



fig.14: P4 cina

- P3(fig.15): S1 arriva davanti e la situazione diventa molto semplice, i tre giocatori di seconda linea ricevono e mentre la prima linea è disimpegnata. Per avere comunque un attacco di seconda linea, il nostro opposto va in pipe anche dopo ricezione. Con il centrale sono quindi praticamente obbligati i soli giochi dietro al palleggiatore (2,B o fast)
- P2(fig.16): allo stesso modo della P3.

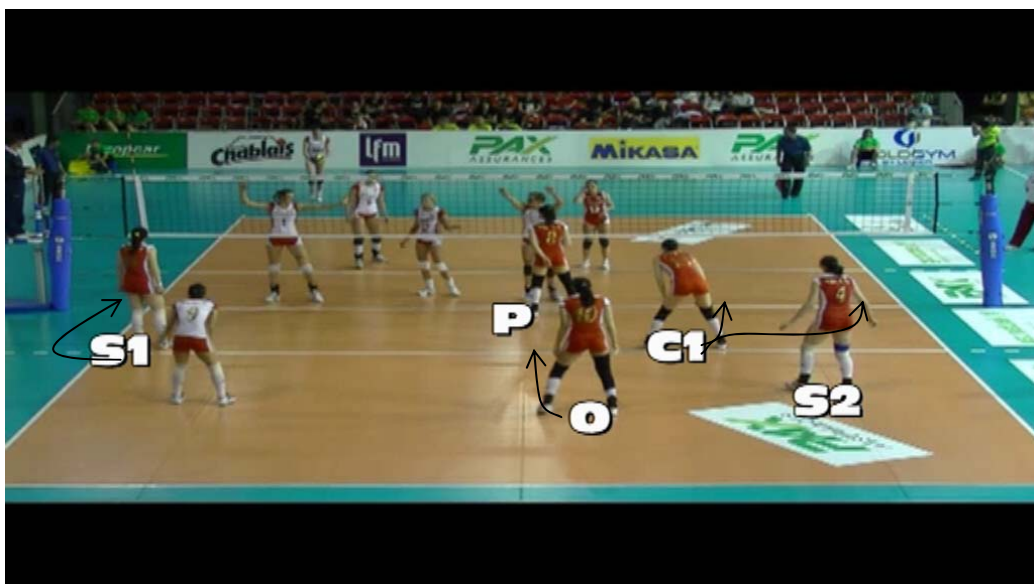


fig.15 : P3 cina

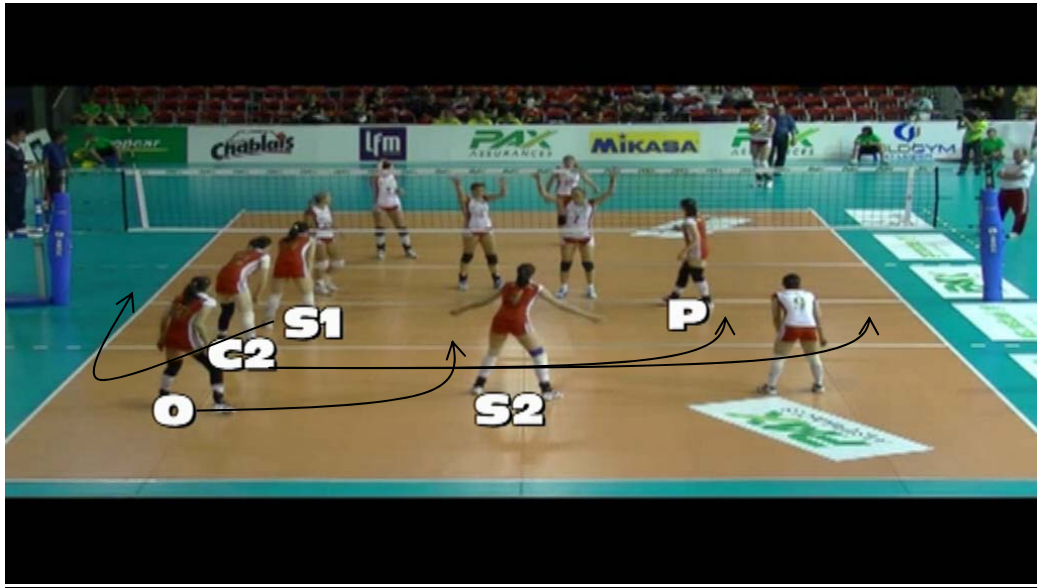


Figura 16: P2 cina

3.1.3 GIAPPONE

La nazionale nipponica, pur mantenendo l'opposto ricettore, ha optato per un'altra variante. Se la cina tiene sempre fuori S1, il Giappone ha deciso di fare la stessa cosa, ma con S2. Anche qui sembra che la scelta sia stata fatta in funzione della giocatrice più rappresentativa: Saori

Kimura. Tenuta a riposo a Montreux (sostituita dalla N°8 Chie) anche lei è rientrata per il World Grand Prix. A differenza della Wang, Kimura è una ottima ricevitrice ed ecco quindi pronto un altro sistema di cambiopalla: S1 (Kimura o Chie), Libero (Sano) e opposto (Yamaguchi) sei rotazioni su sei. Ecco in dettaglio tratte dalla gara dell'8 giugno 2010 contro gli USA:

- P1 (fig. 17): L'opposto scende a ricevere e si guadagna una pipe con S2. S1 resta a ricevere dalla parte destra del campo e attacca in zona 2 in situazione più canonica.

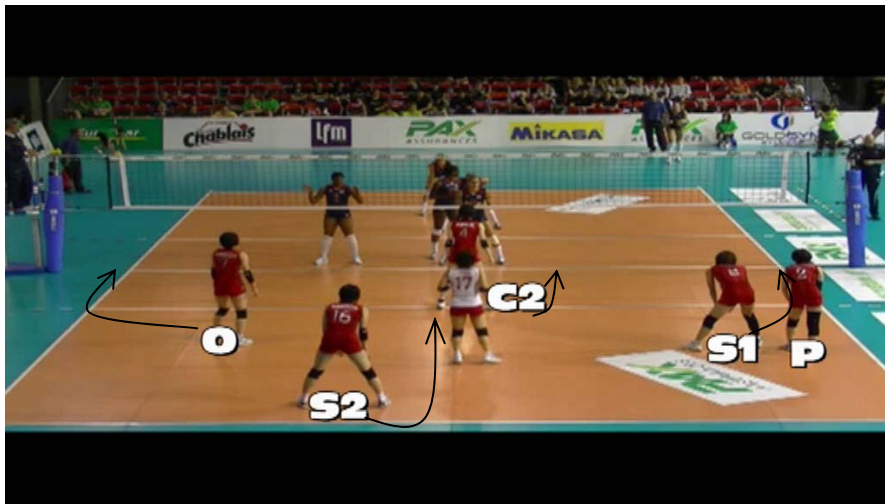


Figura 17 : p1 giappone

- P6 (fig,18) : scelta simile a quella cubana, l'opposto scende a ricevere ma prende solo una piccola porzione di campo, in aiuto al libero e S1. In questa fase in pratica ritroviamo quasi una ricezione a 2. Tutto ciò può trovare risposta negli schemi d'attacco attuati dal Giappone, che come è noto, sono molto vari. Dalla visione della partita è emerso che l'opposto viene chiamato spesso anche in incrocio avanti. Per questo motivo probabilmente, lo staff ha deciso di lasciare più libertà d'attacco alle loro giocatrici.



figura 18: P6 Giappone

P5 (fig.19) : molto semplice come già visto per il medio livello. S2 resta sotto e l'opposto indietreggia la posizione di partenza per ricevere. Per guadagnare un attacco S1 va in pipe anche dopo aver ricevuto.

Caratteristica peculiare di questa rotazione è il doppio primo tempo dietro giocato dalla Takeshita (2 e fast dell' opposto).

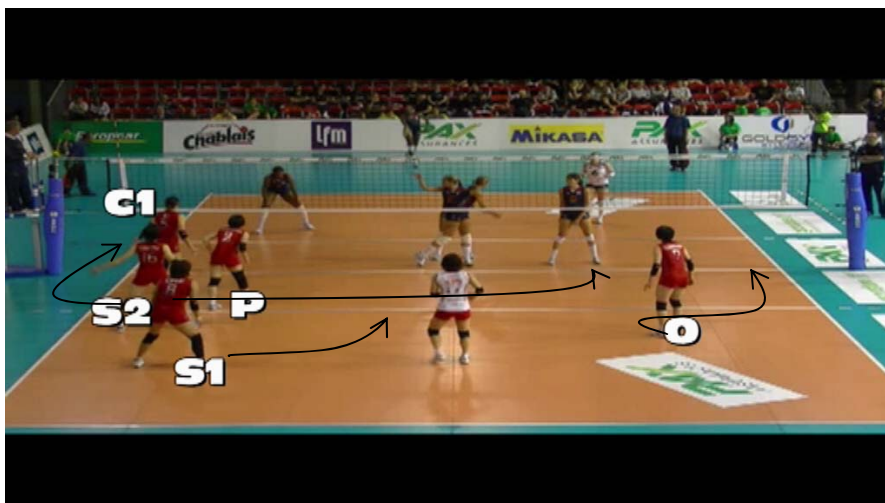


Figura 19 : P5 Giappone

P4 (fig.20) : Molto semplice anche questa rotazione (uguale a fig.5). Le tre giocatrici impegnate in ricezione sono quelle di seconda linea. S1 va sempre in pipe dopo la ricezione.



figura 20 : P4 Giappone

- P3 (fig.21) : questa P3 è esattamente come quella dello schema classico, tranne per il fatto che S2 e opposto si invertono di ruoli. In questa rotazione la squadra giapponese ha usato anche la palla 8 (seconda linea in zona 1) in combinazione con un primo tempo avanti.

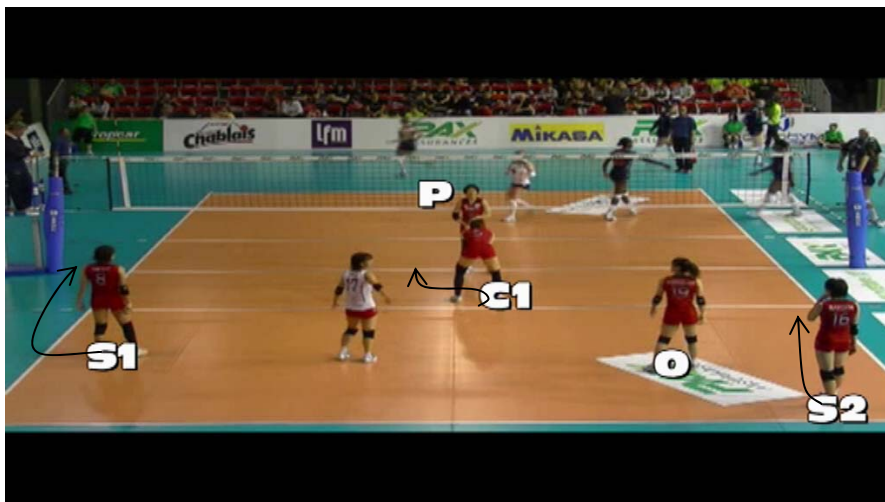


figura 21 : P3 Giappone

- P2 (fig.22) : alla stessa stregua della P3, l'opposto riceve in luogo di S2, che a sua volta si fa carico dell'attacco di seconda linea.

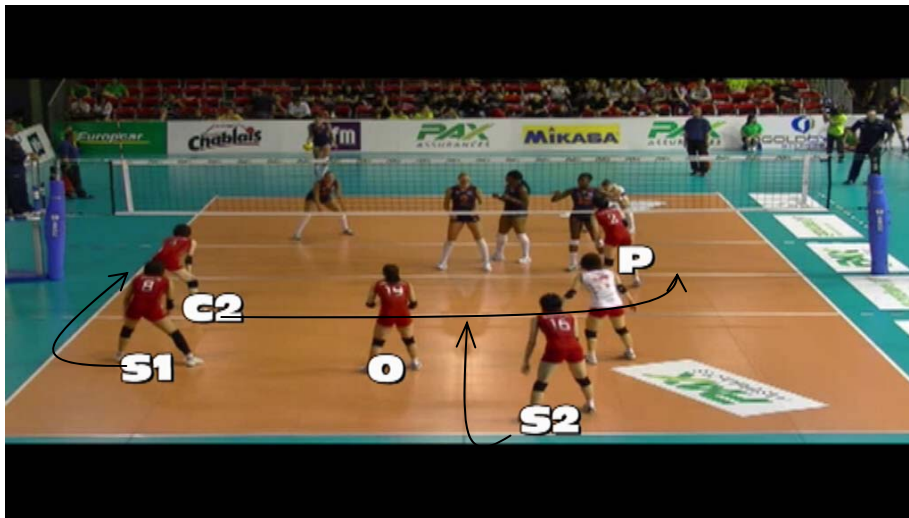


figura 22 : P2 giappone

3.2 LIU JO CARPI

Cina e Giappone hanno adottato due sistemi diversi, ma accomunati dal fatto che i tre ricevitori impegnati erano sempre le stesse giocatrici in tutte le rotazioni. La Liu-jo Carpi ha invece adottato un sistema misto con l'obiettivo di perseguire la ricerca dell'equilibrio tra le varie rotazioni. In questo stesso modo ha giocato la Russia nel torneo di montreaux, perciò le due analisi verranno accomunate. C'è, inoltre, un altro punto di unione tra le due squadre: anche la Russia all'interno della stessa competizione ha giocato con opposto ricevitore (contro la Germania il 10 giugno 2010) e con opposto "classico" (contro Cuba il 13 giugno 2010). L'unica differenza nel passaggio da un sistema all'altro sta nel fatto che la Liu-jo sostituiva proprio l'opposto (Guatelli per ricevere o Marchioron opposto classico), mentre la nazionale Russa sostituiva la schiacciatrice S2.

La nostra scelta è stata dettata principalmente da due motivi:

- 1) Saara Esko, la nostra schiacciatrice S2 molto probabilmente nell'arco del campionato sarebbe stata molto cercata dal servizio avversario (in quanto attaccante più temibile), con un opposto ricevitore avremmo potuto togliere questo riferimento;

2) La stessa Esko,allo stesso momento, rappresentava l'attaccante dalla seconda linea più credibile e c'era la necessità di sfruttarla più possibile anche sul cambio palla.

La risultante finale è stato un sistema molto vicino a quello giapponese precedentemente illustrato. La Esko schierata da S2,veniva tolta dalla ricezione in P1,P2 e P3 per mandarla ad attaccare in quick. Mentre in P4 veniva lasciata sotto in quanto in questa rotazione non si poteva contare su una vera uscita dalla seconda linea.

Le eccezioni riguardano la P6 e la P5,che sono state giocate nel modo canonico con opposto fuori dalla ricezione.

I motivi sono i seguenti:

- 1) Esko e Guatelli hanno dimostrato una efficienza in ricezione simile(tabella 1 e allegato 2, 01 StagDet), quindi non si subiva particolari danni in questo senso;
- 2) Con S2 in prima linea non c'è la necessità di lasciarla libera per la quick
- 3) Per tutti è stato chiaro da subito come le nostra uscita di palla alta principale sulle ricostruzioni fosse in posto 4,in questo modo si voleva facilitare qualche soluzione da posto 2 in più,almeno sul cambiopalla.

	TOT	=	/	-	!	+	#
GUATELLI	477	4%	5%	18%	2%	18%	53%
ESKO	310	5%	5%	20%	2%	15%	53%

Tabella 1 : dati su tutta l'annata,ricezione

In particolare la P5 è stata oggetto di cambiamenti e correzioni. Nella prima giornata di campionato a forlì (alla fine del microciclo che sarà preso in esame in seguito) avevamo presentato in questa rotazione l'opposto ricevitore(fig.23). Ben presto però (terza giornata,fig.24) si è provato a modificarla in particolare per problemi di attacco. La nostra

C1, possiede solamente lo stacco a un piede, e ciò le rende difficile attaccare le combinazioni davanti al palleggiatore. Per evitare di essere poco credibili con il nostro centrale la scelta è stata quella di tornare a una P5 canonica che consentisse di sviluppare due schemi in particolare:

- centrale in veloce dietro (palla 2) e gioco sovrapposto con super in zona 2 per l'opposto;
- centrale in fast e incrocio avanti (palla 3).

Necessariamente per facilitare l'esecuzione di questi giochi è stato consigliabile togliere l'opposto dalla ricezione.



figura 23: P5 liu-jo prima di campionato



figura 24: P5 liu-jo terza di campionato

In tutto l'arco della stagione e nel susseguirsi delle partite è comunque capitato spesso di dover adattare le rotazioni alle esigenze. A volte per problemi di ricezione, a volte per problemi di attacco, ma con un opposto ricevitore c'è sempre stata la possibilità di provare a cambiare qualcosa per uscire da situazioni di difficoltà.

4 – IL MICROCICLO

Siamo al primo microciclo antecedente una gara di campionato. E' finalmente finito il periodo della preparazione ed è il momento della prima verifica sul campo del lavoro fatto in palestra, tutti non vedono l'ora di arrivare a Forlì e scendere in campo. La strada percorsa fino a qui ha visto una parte fisica, seguita dal preparatore atletico, incentrata sul sviluppo di una buona base di forza massima (allegato 3, programma forza massimale). Il metodo adottato è quello del circuit training, che ben si adattava alle condizioni di allenamento (il lavoro con i pesi è svolto in una palestra pubblica). I carichi sono sempre stati modulati, di periodo in periodo, anche a seconda delle esigenze del capo allenatore e delle diverse settimane affrontate (tornei e gare amichevoli). In ogni caso, dall'inizio fino ad arrivare alla settimana in esame, i carichi sono andati aumentando di pari passo con una diminuzione delle ripetizioni nelle varie serie. Arrivati al primo momento di gara ufficiale, il target delle sedute di pesi si sposta sulla forza veloce. Si ricercano quindi, quella esplosività e brillantezza necessarie per la massima espressione del gesto di un atleta (allegato 4, programma forza veloce). Il preparatore inoltre, cura le fasi iniziali degli allenamenti tecnici del martedì e giovedì. In queste fasi di allenamento si dedica in particolare al lavoro coordinativo e sulla rapidità (tramite l'uso della "scaletta" e altri supporti). Da ultimo, ma senz'altro di grande importanza, il lavoro di prevenzione infortuni: sempre utilizzando un metodo a stazioni, vengono alternati esercizi con elastici per la spalla ad

altri rivolti alla propriocettività. Rigorosamente svolte a piedi scalzi, tramite queste esercitazioni su superfici instabili si cerca di allenare la capacità delle articolazioni (in particolare la tibio-tarsica, ma anche il ginocchio) a rispondere e resistere a eventuali sollecitazioni innaturali che possono avvenire durante il gioco.

Per ciò che riguarda l'allenamento tecnico-tattico, dopo tutta la fase iniziale di lavoro sui fondamentali e di costruzione delle due fasi di gioco ricezione-punto e battuta-punto, siamo arrivati per la prima volta a dover scegliere se utilizzare o meno l'opposto ricettore nella imminente partita. La decisione è quella di provarlo subito : nelle ultime gare amichevoli si sono avuti buoni riscontri. La scelta è comunque parziale. Nel periodo iniziale di campionato si è infatti stabilito di alternare i due moduli in cerca di maggiori e più veritieri elementi. In questo modo si può valutare sia il singolo rendimento delle due diverse giocatrici, sia la risposta della squadra all'uno o all'altro sistema. Anche in questo microciclo quindi, continua il lavoro sulla capacità del gruppo di poter cambiare velocemente da un modulo all'altro. Lo vedremo nelle 2 unità di allenamento descritte più estesamente (quelle del venerdì).

In questa settimana viene inserito anche un diverso modo di presentare le sedute video. Se prima l'attenzione era tutta su di noi e il video serviva per puntualizzare particolari tecnici o tattici riguardanti le giocatrici e la squadra, ora il focus si sposta. Nella preparazione della gara ci sono tre distinte visioni video, ognuna delle quali non supera i trenta minuti.

Vengono presentate alla squadra le caratteristiche degli avversari e si espongono quali saranno le scelte tattiche e la strategia di gioco da provare in allenamento e applicare in gara. I filmati sono così suddivisi:

- Mercoledì: direzioni d'attacco, ripartite tra palla alta e palla super per le schiacciatrici e distinte nelle varie combinazioni per le centrali.

- Venerdì : studio delle rotazioni avversarie di cambiopalla. Particolarità del palleggiatore e percentuali di distribuzione.
- Sabato: Caratteristiche di servizio e scelte di muro-difesa maggiormente usate.

LUN.	MAR.	MERC.	GIOV.	VEN.	SAB.	DOM.
LIBERO	10,00-11,45 SALA PESI	LIBERO	10,00-11,45 SALA PESI	10,00-11,30 TECNICO	LIBERO	LIBERO
		16,00-16,30 VIDEO		16,00-16,30 VIDEO	14,00-14,30 VIDEO	
LIBERO	16,00-18,30 TECNICO	16,30-19,00 TECNICO	16,00-18,30 TECNICO	16,30-19,00 TECNICO	14,30-16,30 TECNICO	18,00 FORLI' VS LIU JO CARPI

Tabella 2: microciclo

In sintesi questo microciclo, arrivato dopo una gara amichevole giocata la domenica precedente, prevede 2 allenamenti in sala pesi e 6 allenamenti tecnici svolti in diverse palestre, contornati da 3 sedute video (tabella 2).

4.1 – MARTEDI'

Mattina: ore 10,00-11,45 sala pesi

Pomeriggio: ore 16,00-18,30 tecnico

L'allenamento tecnico si svolge in una palestra con doppia rete e ha come obiettivo la tecnica individuale di difesa e di muro:

- Riscaldamento con il preparatore atletico: mobilità articolare, andature, gioco di destrezza a squadre.
- Circuito di preventiva: elementi di propriocettività e elastici per la spalla.
- Palla a coppie di riscaldamento con obiettivo continuità : chi difende deve effettuare difesa piùalzata
- Difesa di palla forte addosso: tre difese consecutive per cambiare
- Difesa con elementi di valutazione : l'attaccante effettua 4 colpi, possibilmente uno diverso dall'altro, compreso un pallonetto.
- Sempre 4 colpi alternando palla addosso a palla sopra il capo per tecnica di difesa a mani alte.
- Difesa individuale specifica: si creano quattro squadre da tre giocatrici, equamente spartite (un difensore di zona 1, uno di zona 6 e uno di zona 5). Tre gruppi sono impegnati mentre uno riposa. Ogni giocatrice difende tre attacchi (effettuati dagli allenatori da varie zone) poi cambia con una compagna, ogni difesa buona porta un punto. Difendere positivamente tutti e tre i palloni porta quattro punti. Ogni turno è a tempo, dopo che le squadre hanno completato i 4 turni si conta chi ha totalizzato più punti.
- Esercizio a punteggio simile ma con tutta la terna in campo (vengono alternate varie terne), e con l'aggiunta dell'alzata dopo difesa. I punti vengono dati sulle alzate precise.
- Muro senza palla, singolo e di coppia.
- Muro su attacco dalle panche degli allenatori.

4.2 MERCOLEDI'

Pomeriggio : 16,00-16,30 Video

16,30-19,00 Tecnico

La seduta video verte sulle direzioni d'attacco avversarie, che saranno prese in considerazione anche nell'allenamento seguente. Obiettivo principale : sistema muro-difesa e contrattacco.

- Riscaldamento individuale libero: mobilità, lavoro per il tronco (addominali, dorsali, ecc.), elastici, andature.
- Palla a coppie
- Esercizio per spostamenti a muro in continuità: da una parte della rete due allenatori in posto 2 e posto 4 piazzano sul libero che appoggia per il palleggiatore, il quale a sua discrezione palleggia una palla spinta avanti o dietro. Di fronte a muro c'è una terna che dovrà, in lettura, seguire le alzate e curare la tecnica di muro a 2. Una terna è in attesa e il cambio avviene dopo un muro a 3, da effettuare se il palleggiatore alza in pipe (al centro) oppure se l'appoggio viene dato al palleggiatore stesso con conseguente alzata del libero (muro a tre sugli esterni). Le restanti giocatrici (quattro) non coinvolte nell'esercizio completano il lavoro di palla a coppie, fino al cambio che avviene quando le terne hanno effettuato 2 volte il lavoro.
- 3 contro 3 da seconda linea : dapprima senza punteggio con obiettivo di controllo del colpo. Chi attacca esce e viene sostituito da chi è in attesa fuori, tranne il libero che è fisso in campo. Sotto rete ad alzare da una parte un palleggiatore e dall'altra un centro, che vengano man mano alternati con i pari ruolo. In seguito diventa un gioco a punteggio con la possibilità di attacco potente e di muro per chi si trova sotto rete.
- 6vs6 : linee già schierate in muro-difesa, si provano le scelte tattiche di muro e difesa con la squadra titolare sia su palla alta che su palla veloce. La sequenza è 2 palle alte squadra riserve, 1 palla alta titolari, 2 freeball riserve, 1 freeball titolari. L'obiettivo è fare 4 su 6. La squadra titolare viene provata con entrambi gli opposti.

- In coda all'allenamento lavoro analitico di alzata per i palleggiatori.

4.3 GIOVEDÌ

Mattina : ore 10.00-11,45 sala pesi

Pomeriggio : ore 16,00-18,30 tecnico

Anche questa seduta si svolge nella stessa struttura con doppia rete del martedì, e ha come obiettivo l'attacco e l'intesa con i palleggiatori.

- Riscaldamento con il preparatore atletico : dopo la fase iniziale di condizionamento, il focus si sposta sulla rapidità.
- Durante la palla a coppie i palleggiatori svolgono un lavoro separato di alzata con bersagli per palla super in 4, fast e quick.
- Si giocano dei 2vs2, da una parte in metà campo per colpo lungo linea ,dall'altra a tutto campo con obbligo di colpo in diagonale. Si comincia senza salto, e lo si aggiunge in seguito, l'obiettivo è comunque sempre la continuità.
- Intesa alzatore - attaccante : su una rete i centrali assieme a un palleggiatore e un libero che appoggia sui palloni lanciati da un allenatore provano le combinazioni avanti. Dall'altra gli schiacciatori e gli opposti si alternano a provare con l'altro alzatore ricezione + attacco di super in 4 oppure pipe o quick, contro muro a 1 e difesa. Dopo che i palleggiatori si sono alternati su entrambe le reti si ripete, ma i centrali attaccheranno le combinazioni dietro, mentre gli esterni assieme alla pipe o quick associano la ricezione – attacco in zona 2.
- A questo punto resta una sola rete (una viene occupata da una squadra giovanile) e si passa al 6vs6 con punteggio speciale : mini-set da 20-18 per le riserve. Primo tocco facile con un pallone per parte (dato da fuori

da un allenatore),per avere palla # e provare combinazioni veloci.
Doppio punto per muro vincente o per contrattacco vincente dopo copertura.

4.4 VENERDI'

Mattino : ore 10,00-11,30 tecnico

Pomeriggio: ore 16,00-16,30 video

ore 16,30-19 tecnico

Ecco la giornata che prenderemo in esame più dettagliatamente.

1) Mattinata

Obiettivo: Ricezione individuale e di coppia

In questa prima fase dell'anno per quello che riguarda la ricezione l'obiettivo primario è quello di calare il più possibile il numero di ace subiti. Le giocatrici quindi, sia singole che in coppia, si alleneranno su serie da 10 ricezioni con obiettivo 7/10 di ricezione positiva senza subire punto diretto. L'ace fa azzerare il conto. Se non viene raggiunto l'obiettivo si ha immediatamente un nuovo tentativo. Se nemmeno questo dovesse andare a buon fine, viene comunque effettuato il cambio di ricettore, prima di dare una nuova possibilità. Sono assenti una schiacciatrice e una centrale in quanto al mattino devono ottemperare ai loro impegni scolastici. In palestra si contano quindi 10 giocatrici effettive.

- Dopo la solita parte di riscaldamento libero individuale si effettuano dei lanci e riscaldamento del braccio al muro.
- Battuta e ricezione a rotazione (figura 25): per completare il riscaldamento. Si formano due gruppi che si dividono a metà la rete e il campo di gioco. Si comincia con la battuta in zona 1 (prima dai sei metri e man mano arriva fuori dai 9 metri) e la ricezione in zona 5 su un

(da vicino o da lontano) dalle panche (per simulare una jump float o una jump spin) a seconda delle caratteristiche delle prossime avversarie. I liberi devono raggiungere l'obiettivo ricevendo prima in zona 6 e poi in zona 1 dei servizi provenienti dalla zona 1 opposta. Concluso il loro compito c'è una serie di ricezione di battuta corta da parte dei centrali e dell'opposto. Infine i nostri liberi ripetono lo stesso iter, ma con battute provenienti da zona 5 avversaria. Dall'altra parte invece le schiacciatrici e l'opposto ricevitore si alternano tra loro ricevendo in 5 e in 1 le serie di battute.

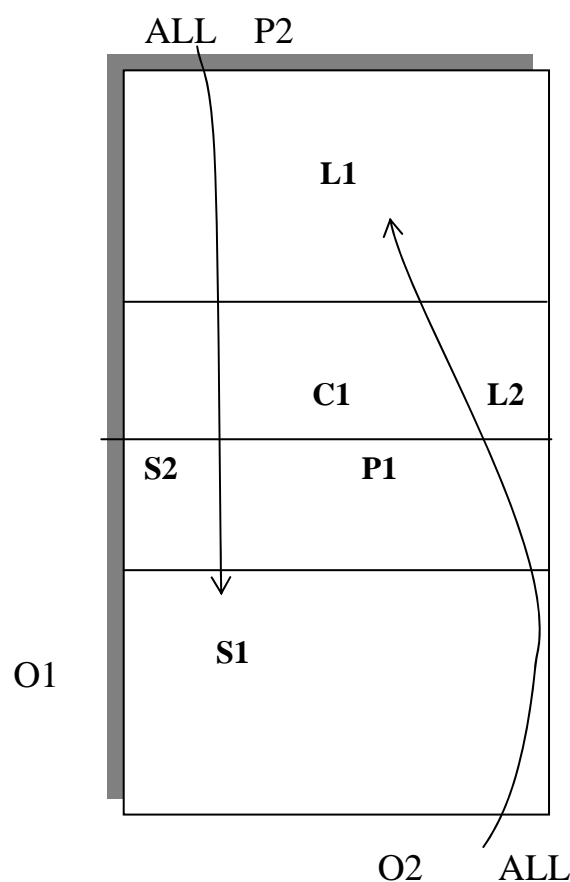


Figura 26 : ricezione individuale, C2 è in assistenza

- Ricezione di coppia: vengono affiancate le varie giocatrici riproducendo le rotazioni di cambiopalla. Vengono allenare sia quelle del modulo con opposto ricevitore che quelle dello schieramento "classico". Come già detto infatti, la partita della domenica seguente sarà giocata con l'opposto ricevitore ma si continua a portare avanti

entrambe le possibili scelte. Dei due battitori (allenatore e giocatrice) uno serve da zona 1 e l'altra da zona 5.

Tenendo conto dei dati forniti dall'allenamento, avremo nel tempo una fotografia sempre più esatta delle accoppiate di ricezione con maggiore efficienza in questo fondamentale.

2) Pomeriggio

Seduta video sulla distribuzione nelle varie rotazioni della palleggiatrice avversaria e caratteristiche di ricezione (con conseguente scelta della tattica di battuta)

Allenamento tecnico : obiettivo rotazioni di cambiopalla.

La scelta per la gara è di giocare con l'opposto ricevitore, quindi nel principale esercizio della seduta si darà più spazio a questa scelta. In ogni caso vedremo come viene portato avanti anche l'altro schieramento.

- Riscaldamento libero individuale
- Lanci e riscaldamento braccio al muro
- Battuta analitica: mentre i due liberi lavorano fuori con un allenatore sulla reattività e sulle tecniche di difesa a terra, il resto della squadra svolge un'esercitazione analitica di battuta. Le ragazze sono divise in cinque coppie, ogni coppia vede una sfida tra le due componenti. Per la partita di forlì si è scelta una tattica aggressiva di servizio, con buona libertà di forzare per diversi elementi della squadra. L'esercizio viene quindi così modulato: mentre una raccoglie e fa assistenza la compagna effettua una serie di 4 servizi sugli obiettivi segnati a terra con l'ulteriore vincolo che la palla debba passare tra il nastro della rete e un elastico legato a un'altezza di poco superiore alla metà delle aste. Tre servizi che soddisfino le richieste portano 1 punto anche se accompagnati da un errore. Quattro su quattro portano 3 punti. Si effettuano 12 servizi a testa e chi perde paga in addominali. In seguito

si cambia campo e si ripete. Alla fine si lascia qualche minuto libero per provare altre direzioni o altre tecniche di battuta.

- Gioco del “bagherone” a un tocco: tre in campo e tre fuori per squadra, chi tocca la palla esce. Nella fase avanzata del gioco si dà la possibilità anche di palleggiare o di schiacciare.
- Attacco a rete libera con consegna di tirare sui due liberi posti in difesa dall'altra parte.
- Gioco a rotazioni bloccate: eccoci all'esercizio principale. Proviamo la squadra titolare nelle varie rotazioni con dei mini set che partono 21-20 per le riserve. Schieriamo l'opposto ricevitore. Ogni blocco dell'esercitazione prevede 5 azioni in questa sequenza: due battute della squadra riserve, una freeball per le titolari, una freeball per le riserve e un attacco di palla alta per le riserve. Il punteggio di 3-2 per le titolari porta al “wash”, quindi un nulla di fatto. 4-1 un punto per le titolari e 5-0 doppio punto. 2-3 per le riserve un punto a loro favore, 1-4 doppio punto, 0-5 triplo punto. Se la rotazione viene vinta dalle riserve la si ripete passando al modulo senza opposto ricettore. Se anche in questo caso non si dovesse uscire dalla rotazione si passa oltre recuperandola poi alla fine. Le rotazioni vengono alternate in modo da cambiare sempre il centrale in prima linea.

In questo modo possiamo saggiare di settimana in settimana quali rotazioni ci siano più favorevoli con uno schieramento e quali con l'altro.

4.5 SABATO

Pomeriggio : ore 14,00-14,30 video

ore 14,30-16,30 tecnico

La seduta video si incentra sulla tipologia di battuta avversaria e sulle loro scelte preponderanti di muro (lettura o opzione).

Obiettivo della seduta tecnica sono ancora le rotazioni di cambiopalla e un ripasso delle scelte tattiche per la gara da affrontare.

- riscaldamento libero individuale
- palla a coppie, conclusa da attacchi piazzati in salto per poi potersi schierare direttamente nel 6vs6
- Rotazioni di cambiopalla : al contrario del venerdì non è una esercitazione mista. Per vincere la rotazione la squadra titolare deve mettere a terra tre palloni su quattro sulla battuta avversaria. Come il giorno prima se la rotazione viene persa si può proporre il cambio di opposto. Inoltre si può ripetere più volte il lavoro in rotazioni di particolare interesse (ad esempio P4).
- Muro - difesa su attacchi dalle panche: gli allenatori si dispongono sulle panche e attaccano impersonificando le giocatrici avversarie e le loro direzioni d'attacco. Dall'altra parte un sestetto (tutte le ragazze si alternano poi sia in prima che in seconda linea) che applica le scelte di posizionamento a muro e in difesa. Non c'è contrattacco, la palla viene fermata dopo l'alzata. Vengono riprodotti sia gli attacchi di palla alta che le situazioni di primo e secondo tempo.

In questo particolare microciclo, data la trasferta corta, la società ha deciso di partire nel pomeriggio di domenica per arrivare direttamente sul luogo dell'incontro. Prima delle partite in casa o nelle trasferte con partenza al sabato, si svolge un allenamento di rifinitura alla domenica mattina di battuta e ricezione sulla falsa riga di quello del venerdì mattina.

5 – IL QUESITO

Cerchiamo ora di verificare la nostra ipotesi iniziale. Indagheremo sugli effetti prodotti dal sistema con opposto ricevitore nelle varie rotazioni di cambiopalla.

Verrà presa in esame l'efficienza del primo attacco dell'azione, cioè quella strettamente legata alla ricezione. Non sarà quindi considerato il cambiopalla complessivo (che comprende anche eventuali attacchi dopo difesa). Per prima cosa cerchiamo di stabilire un modello prestativo. Per questo scopo ci avvaliamo dei dati del torneo di montreaux, con l'obiettivo di individuare eventuali differenze tra le squadre con opposto ricettore e quelle che non lo utilizzano.

Analizzando i dati delle squadre che si schierano senza opposto ricevitore (tabella 3) emergono alcune cose interessanti:

- P1 costituisce per tutte le squadre una rotazione debole
- P6 è in pratica la miglior rotazione di attacco a 3 per tutti, mentre P3 lo è in attacco a 2; unica eccezione la Polonia
- Tutte le compagini mostrano delle oscillazioni ampie tra le cifre delle varie rotazioni (ad esempio l'Olanda passa dal 52,1 della P6 al 4,7 della P5)

	P1	P6	P5	P4	P3	P2
POLONIA	21%	33,3%	34,7%	25%	21%	18,2%
GERMANIA	13,6%	18,2%	7,7%	21,8%	30,3%	25%
OLANDA	10,2%	52,1%	4,7%	21,3%	35,3%	28,1%
USA	11,5%	37,9%	35,4%	22,8%	40%	21,9%
<u>MEDIA</u>	14,5%	35,7%	19,9%	22,7%	30,8%	23,4%

Tabella 3: efficienza di rice-attacco, senza opposto ricettore (gare scoutizzate: Polonia 5 gare, Germania 3 gare, Olanda 5 gare, Usa 4 gare)

Il problema della P1 è uno dei più dibattuti nel volley, avere opposto e schiacciatore invertiti, rispetto alle loro zone d'attacco abituali spesso crea difficoltà in questa rotazione. Quello che più è da tenere in considerazione, a mio avviso, è il poco equilibrio nelle rotazioni delle varie

squadre. Il sistema da loro scelto ha prodotto rotazioni con cambiopalla fluido, ma in altre vengono subito tutti i punti break che portano alla perdita di un set. In alcuni casi le colpe sono da imputare alla ricezione (soprattutto per l'Olanda), in altri all'attacco (è il caso della Germania). Verifichiamo ora se cambia qualcosa nei sistemi con opposto ricettore. Li svilupperemo separati uno dell'altro, in quanto diversi uno dall'altro. Per prima prendiamo in esame la situazione del Giappone, che ha giocato tenendo S2 fuori dalle ricezione(tabella 4).

	P1	P6	P5	P4	P3	P2
GIAPPONE	15,7%	21,7%	36,1%	13,8%	18,9%	11,3%

Tabella 4: efficienza rice-attacco , con opposto ricettore e S2 fuori ricezione (4 GARE)

C'è più equilibrio, ma è un equilibrio livellato al basso. Nonostante ottime cifre in ricezione (addirittura 86% positiva contro gli USA), la squadra nipponica non è riuscita a raggiungere un adeguato livello in attacco. P1 nonostante guadagni una quarta uscita in attacco con la pipe, non si discosta dalle cifre visionate in precedenza. Inoltre anche tutte le altre rotazioni hanno cifre più basse della media delle squadre con opposto non ricevitore, con esclusione della sola P5. In questo caso possiamo dire che l'opposto ricettore non ha dato nessun vantaggio.

La Cina, che è risultata la vincitrice del torneo (dopo la finale contro gli USA), propone invece il sistema con opposto ricettore e S1 fuori dalla ricezione. La tabella 5 ci indica chiaramente come siano simili le cifre delle varie fasi.

	P1	P6	P5	P4	P3	P2
CINA	37,1%	34%	40%	34,2%	33,3%	10,2%

Tabella 5: efficienza rice-attacco, con opposto ricettore e S1 fuori ricezione (4 gare)

In questa circostanza, il livellamento è verso l'alto. Se escludiamo la P2 (unica rotazione debole) siamo sempre attorno al 35%.

Balza subito all'occhio la P1: dare allo schiacciatore principale la possibilità di attacco in quattro anziché in zona due, evidentemente ha dato i suoi frutti. Inoltre anche la P4 ha un forte incremento rispetto alle nazionali con opposto "classico". In questo caso possiamo dire che è stato trovato il sistema più adatto per questa squadra.

Infine vediamo cosa ha ottenuto Cuba con il suo modulo 6-2 e quindi con tre attaccanti sempre in prima linea (tabella 6).

	P1	P6	P5	P1(2)	P6(2)	P5(2)
CUBA	14%	32,6%	43,6%	25,8%	43,5%	43,5%

Tabella 6: efficienza rice-attacco cuba con sistema 6-2 (5 gare)

Il numero due tra parentesi indica le rotazioni ripetute con la seconda palleggiatrice. Anche in questo caso è evidente che la P1 è la rotazione più debole con entrambi i palleggiatori, ma in compenso le P6 e le P5 hanno buonissime cifre. Quindi a mio giudizio, questo compromesso può essere accettabile. Da notare inoltre come le rotazioni con il secondo palleggiatore ad alzare siano migliori rispetto alle altre tre. Questo è riconducibile alle migliori qualità di attaccante del primo palleggiatore, che quando si trova in prima linea è più efficiente in attacco rispetto alla pari ruolo.

5.1 IL NOSTRO PERCORSO

Come già detto ampiamente, a inizio stagione vi erano molti dubbi su quale sistema scegliere. Il girone d'andata dopo una buona partenza è stato inoltre caratterizzato da diversi infortuni, i quali hanno portato a diverse gare con formazioni obbligate e di emergenza. In sostanza si può affermare che fino all'inizio del girone di ritorno siamo rimasti un cantiere aperto. In questo modo abbiamo però avuto la possibilità di testare entrambi gli

schemi di gioco. Nella prima parte del torneo, il sistema con opposto “classico” è risultato diverse volte preferibile, in particolare a causa di una difficoltà di intesa tra la nostra palleggiatrice e Saara Esko sulla Quick. E’ semplice capire il problema: adottavamo il sistema con S2 fuori dalla ricezione proprio per poter sfruttare il gioco da seconda linea. Dal momento che questo tipo di combinazione ci risultava difficoltosa, tutto lo schema di gioco perdeva gran parte della sua utilità. L’esempio più eclatante è costituito dalla seconda giornata in cui abbiamo battuto Aprilia (poi vincitrice del torneo) schierandoci con l’opposto “classico” (allegato 5,A02 Dett Rot). Passato il periodo degli infortuni, è iniziato per noi un nuovo campionato. L’inserimento della Pavlovic come C2 (attaccante temibile) e il miglioramento del feeling sul gioco di seconda linea ha aperto nuovi scenari, che man mano hanno fatto propendere per adottare in maniera pressoché fissa l’opposto ricevitore.

Proviamo ora a confrontare, tramite i dati scoutizzati durante l’anno, i due sistemi. L’opposto “classico” è stato utilizzato prevalentemente nel girone d’andata (tabella 7), e c’è corrispondenza con il modello di montreaux nel trovare la P6 come migliore rotazione di attacco a tre, mentre è invece la P4 miglior rotazione di attacco a due. In generale ci sono meno oscillazioni di percentuali e anche questo sistema appare abbastanza equilibrato. Inoltre la P1 non appare come rotazione debole.

	P1	P6	P5	P4	P3	P2
OPPOSTO CLASSICO	23%	26%	18%	36%	10%	21%

Tabella 7: dati efficienza rice-attacco liu-jo con opposto classico

Vediamo cosa ci mostrano i dati con in campo l’opposto ricevitore (tabella 8 e allegato 6,01 Dett Rot Guatelli). Confrontati con il sistema giapponese (anche loro proponevano S2 fuori dalla ricezione) si nota come le cifre siano simili con S2 in prima linea, (P6,P5,P4) solo in P5 c’è un netto

scarto a favore delle nipponiche. Mentre invece c'è una percentuale maggiore a favore della liu-jo nelle altre rotazioni, con S2 in seconda linea. Questo rispecchia uno dei nostri intenti e cioè quello di aumentare la pericolosità del gioco di seconda linea. Nel confronto interno con il sistema a opposto "classico" invece, in tre rotazioni si guadagna e in tre si perdono punti percentuali. A mio avviso però il sistema con opposto ricettore è preferibile per 2 motivi:

- 1) L'efficienza complessiva della ricezione attacco è 19% con opposto "classico" e 21% con opposto ricettore.
- 2) Il sistema con opposto ricettore ha molto più equilibrio tra le rotazioni. Questa a mio avviso è la caratteristica primaria di cui tenere conto. Con l'opposto ricettore lo scarto tra rotazione più forte e quella più debole è di solo 9 punti percentuali.

	P1	P6	P5	P4	P3	P2
OPPOSTO ricettore	17%	21%	24%	17%	21%	26%

Tabella 8: dati efficienza rice-attacco liu-jo con opposto ricettore

Vediamo ora a cosa possono essere dovute le differenze nelle varie rotazioni:

- P1) 23% a 17% in favore di opposto classico. Il guadagno del quarto attacco in questa rotazione non ha sortito gli effetti sperati soprattutto a causa dell'abbassamento del dato di ricezione (dal 56% di efficienza al 48). Nei nostri pensieri avere in posto 4 un opposto che in realtà ha sempre giocato da schiacciatore doveva portare a un miglioramento. In realtà avere due giocatrici di prima linea impegnate in ricezione, ha fatto in modo che si perdesse qualcosa.
- P6) 26% a 21% in favore di opposto classico. Qui si spiega velocemente, la rotazione non cambiava in quanto l'opposto non scendeva a ricevere (come

faceva ad esempio il Giappone). Avere un opposto di ruolo a schiacciare da zona 2 era sicuramente preferibile.

P5) 24% a 18% in favore di opposto ricettore. Questa rotazione era la più camaleontica di tutte, si alternavano le scelte con continuità. Con opposto fuori dalla ricezione si aveva il vantaggio di poter giocare con la Guatelli sia lo schema con fast e incrocio, sia il sovrapposto dietro con 2 e super, cosa che era di difficile attuazione con la Marchioron in quanto preferiva una palla più alta.

P4) 36% a 17% in favore di opposto classico. Di questo eravamo consapevoli fin dall'inizio, in quanto con l'opposto ricettore questa rotazione risultava priva di un attacco da seconda linea. Avere un cambiopalla veloce dipendeva quindi molto dalla percentuale di ricezione perfetta.

P3) 21% a 10% in favore di opposto ricettore. Se da alcune parti abbiamo lasciato qualcosa, perlomeno abbiamo avuto il riscontro di guadagnare dove ci interessava di più. La maggiore efficacia del gioco di seconda linea ha portato a una maggiore fluidità della rotazione.

P2) 26% a 21% in favore di opposto ricettore. Idem come sopra.

5.2 LA VOLATA FINALE

Dopo aver scelto definitivamente il nostro sistema abbiamo costantemente monitorato la sua evoluzione, che con l'aiuto di un pizzico di fortuna, è arrivato a dare il suo meglio proprio quanto contava di più: nei playoff (tabella 9 allegato 7, Dett Rot playoff).

	P1	P6	P5	P4	P3	P2
OPPOSTO ricettore	21%	18%	27%	21%	28%	37%

Tabella 9: dato efficienza rice-attacco liu-jo nei playoff

L'unica rotazione a calare leggermente è stata la P6, mentre le altre sono aumentate, con particolare riferimento a p2 e p3 che erano per noi cruciali.

6 – CONCLUSIONI

Come i dati hanno reso esplicito ogni sistema, se può darti qualcosa da una parte, dall'altra comporta una perdita. Nel nostro caso, per quello che concerne le rotazioni con palleggiatore in prima linea, abbiamo concesso molto alla P4 per ottenere però un guadagno in P3 e P2. In generale abbiamo comunque ottenuto un equilibrio maggiore nelle varie rotazioni. L'ultima stagione che ho vissuto e la compilazione di questo lavoro hanno sicuramente rafforzato in me l'idea di come non esista un solo modo valido per giocare a pallavolo. Le squadre e gruppi con i quali di anno in anno ci troviamo a lavorare hanno caratteristiche e particolarità diverse.

Sicuramente è di fondamentale importanza come viene costruita la squadra ancor prima di entrare in palestra, ma anche dopo possiamo fare molto per farla rendere al meglio. Non credo che esista un modo di giocare migliore di un altro, ma credo che ogni squadra abbia il modulo che meglio si adatta alle sue caratteristiche. Una volta conosciuti bene pregi e difetti delle nostre giocatrici dobbiamo compiere una scelta che ci rende in grado di esaltare i primi e nascondere il più possibile i secondi. Quando si trova l'equilibrio tra queste componenti si dà alla squadra la possibilità di esprimere al meglio il suo potenziale. Sicuramente fossilizzarsi con un solo modo di schierarsi in campo non aiuta, in quanto tutti i gruppi sono tra loro diversi. L'opposto ricevitore è una delle opportunità che abbiamo a disposizione. In particolare in presenza di giocatrici duttili può essere molto efficace e dà la possibilità di numerose varianti da utilizzare in funzione di ciò che andiamo cercando. Come in molte situazioni del nostro sport dobbiamo scegliere cosa prendere e cosa lasciare, ciò che è

importante e ciò che lo è meno, e fare in modo che le nostre giocatrici lo condividano.