



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

PROJECT WORK

“La programmazione di un micro ciclo settimanale di allenamento, con particolare riferimento allo sviluppo di una unità a scelta”

TEMA FONDAMENTALE:

“Il sistema muro difesa: tecnica, tattica e comunicazione”

Walter PECHENINO

NOVEMBRE 2010

Abstract

Nell'arco della sua storia, la pallavolo ed in particolare i fondamentali del muro e della difesa si sono evoluti in maniera sostanziale. Se fino alle Olimpiadi di Los Angeles del 1984 si parlava di due fondamentali slegati tra di loro, da quel momento Doug Beal cercò di creare un vero e proprio sistema di muro - difesa. Le tecniche di entrambi i fondamentali si fondevano per dar luogo a un modo di giocare armonioso contro le caratteristiche peculiari dell'avversario. Ad oggi, lo sviluppo della tecnologia ha fatto sì che l'avversario possa essere studiato in modo molto accurato ed in tempi molto ridotti.

Se l'aspetto tecnico-tattico riveste un ruolo fondamentale all'interno di un gruppo di lavoro, altrettanto si può dire della comunicazione che si viene a creare tra lo staff e gli atleti ma anche tra i vari giocatori. La miscela di queste caratteristiche fa sì che la nostra squadra possa tenere alta una palla in più rispetto agli avversari e magari trasformarla nel punto che darà la vittoria.

Il project work si propone di analizzare questi tre aspetti fondamentali del sistema muro difesa dapprima in modo sintetico, dando ampio spazio alla teoria e portando alcuni esempi di come i giocatori vivono la gara e quelle che sono le loro difficoltà in questa situazione, in seguito riportando l'esperienza della serie B2 di Mondovì, piccola realtà Piemontese che nell'arco degli ultimi anni si è affacciata ad un campionato di categoria nazionale.

Società, staff e giocatrici che nell'arco delle stagioni si sono dati obiettivi man mano crescenti i quali hanno fatto sì che venissero raggiunti risultati insperati. Il tutto basato su rapporti interpersonali molto forti.

L'analisi dell'allenamento del giovedì, inserito all'interno della settimana che porterà ad affrontare la quarta giornata di campionato, vuole provare ad essere un esempio di quanto analizzato in teoria all'inizio del lavoro.

Ringraziamenti

Sono ormai dodici anni che vivo la mia passione pallavolistica in questa magnifica realtà chiamata LPM Pallavolo Mondovì.

Voglio ringraziare tutte le persone che hanno condiviso con me questo bellissimo percorso e tutte quelle persone che per vari motivi hanno dovuto/voluto scegliere di abbandonare questo progetto.

Grazie di cuore

Sommario

| | |
|--|-----------|
| <i>Abstract</i> | 2 |
| <i>Ringraziamenti</i> | 3 |
| <i>Sommario</i> | 4 |
| <i>Introduzione</i> | 5 |
| 1. I TRE PUNTI CHIAVE | 6 |
| 1.1 Il sistema muro/difesa | 6 |
| 1.2 La preparazione del match | 7 |
| 1.3 La comunicazione | 10 |
| 1.3.1 Il contesto della comunicazione: la gara. | 13 |
| 2. LA REALTA' LPM | 15 |
| 2.1 La società e la storia della B2F | 15 |
| 2.2 Lo staff tecnico | 16 |
| 2.3 La squadra | 17 |
| 3. IL LAVORO IN PALESTRA | 22 |
| 3.1 Macro cicli stagione agonistica 2010-2011 | 22 |
| 3.2 Unità scelta: microciclo 4 del macrociclo 2 | 26 |
| 3.3 Seduta d'allenamento del giovedì. | 30 |
| <i>Conclusione</i> | 36 |
| <i>Bibliografia</i> | 37 |

Introduzione

“La nostra squadra non ha in assoluto né il miglior muro né la miglior difesa, ma è sicuramente la migliore nell’efficienza del rapporto tra il muro e la difesa”.

Così Doug Beal, allenatore della nazionale USA vincitrice delle Olimpiadi di Los Angeles nel 1984, indicava quale era stato il suo credo nel preparare la squadra alla manifestazione. Non un sistema che si basasse sull’uno o sull’altro fondamentale, ma una ricerca molto accurata di un vero e proprio sistema muro difesa che tenesse in considerazione gli aspetti tecnici e fisici dei vari giocatori a disposizione sfruttando poi al massimo le conoscenze degli avversari.

L’analisi degli avversari, già presa in considerazione in passato, trova oggi un supporto di altissimo livello. La tecnologia permette infatti di eseguire rilevazioni statistiche di valore assoluto. In un tempo molto ridotto si possono vedere analisi sui singoli giocatori sia in situazione generale che legata alle singole rotazioni.

Percentuali di distribuzioni, caratteristiche del palleggiatore, direzioni d’attacco, schemi utilizzati..... un mare di informazioni da leggere e codificare. Senza dimenticare che la lettura più importante è quella che ci giunge dalla gara che stiamo affrontando per cui occorre essere molto veloci a capire eventuali adattamenti che gli avversari hanno apportato al loro gioco. In pratica bisogna essere bravi a confermare quanto studiato oppure rielaborare nuove strategie sulla base delle nuove indicazioni. L’esempio più classico è l’assenza improvvisa nella squadra avversaria dell’attaccante di riferimento.... Cosa facciamo nei punti importanti che daranno la vittoria del set? Chi comunica la strategia e come la comunica?

Proprio quest’ultimo aspetto riveste nella pallavolo moderna un’importanza molto rilevante. La comunicazione allenatore / atleta ma direi di più, staff / atleta riveste un ruolo fondamentale all’interno di una squadra. Motivare i giocatori a pensare e a cercare soluzioni ai problemi li rende molto determinati a sviluppare nuovi schemi mentali che si riveleranno vincenti nei momenti importanti della gara. Per contro il lavoro dell’allenatore e dello staff sarà quello di non sovraccaricare troppo l’atleta o la squadra di informazioni. Pochi concetti sull’avversario e poche strategie ben definite da mettere in atto, espressi chiaramente e condivisi da tutti danno un’organizzazione del sistema muro/difesa che spesso si rivelano vincenti ai fini del risultato.

1. I TRE PUNTI CHIAVE

1.1 Il sistema muro/difesa

Prima di addentrarci in discorsi approfonditi del sistema vero e proprio, occorre fare un passettino indietro e chiarire almeno tre aspetti fondamentali del muro in modo da rendere poi più chiaro e intuitivo ogni altro concetto che verrà espresso.

- Il piano di rimbalzo – orientamento verso l'angolo lontano del campo. I giocatori interessati dal muro devono avere pieno controllo delle mani. Devono conoscere molto bene il contatto mano palla. Saranno fondamentali le ripetizioni per affinare la sensibilità delle mani dei nostri atleti impiegati nel fondamentale del muro.
- Spostamento. Tutti i giocatori interessati da questo fondamentale devono avere piena conoscenza e dimestichezza con le tecniche di spostamento. Passi accostati, riportati ed incrociati uniti ad un'azione tacco-punta nel salto si riveleranno di fondamentale importanza quando andremo ad unire la velocità d'esecuzione.
- Salto – altezza, verticalità, tempo di salto. Se altezza e verticalità sono concetti ovvi, diverso il discorso del tempo di salto. Il tempo con cui si salta deve necessariamente variare in base all'attaccante (sapere se ci sono giocatori bravi a ritardare il colpo può fare la differenza) ma soprattutto in base alla traiettoria (1°, 2° tempo e palla alta) e alla distanza dell'alzata dalla rete.

Chiarite alcune priorità tecniche del fondamentale del muro iniziamo ad addentrarci negli aspetti tattici che vanno a creare le basi di un vero e proprio sistema. Fermarsi infatti alla tecnica vorrebbe dire non tenere in considerazione un aspetto fondamentale per il nostro gioco: "IL TEMPO". Il tempo è il vero avversario del muro e più sarà bravo il palleggio avversario più sarà ridotto il tempo a nostra disposizione per eseguire le tecniche appena descritte. Allora non ci resta che iniziare a fare delle scelte:

- Aspettare e leggere il palleggio, per poi spostarsi ed eseguire velocemente un'azione di muro
- Anticipare l'azione del palleggiatore avversario, effettuando uno spostamento o un salto sull'attaccante che si è scelto.

Quando parliamo di lettura dobbiamo aver capito e codificato cosa vuol dire leggere ma soprattutto dobbiamo fare in modo che tutti i nostri giocatori leggano in modo analogo. Se tutti leggono in egual modo avremo più probabilità di avere reazioni uguali o quantomeno simili e questo è comunque già un buon punto di partenza. Allora dovremo aver tutti ben chiaro in mente che situazione andremo ad affrontare. Intanto sapere se il palleggio è in prima oppure in seconda linea e poi, sfruttando le informazioni a disposizione, elaborare le azioni offensive più probabili e le caratteristiche degli attaccanti. Fatta questa prima analisi avversaria, che necessariamente dovrà essere ripassata mentalmente prima che il battitore esegua il servizio, inizieremo a focalizzare l'attenzione sui ricettori aspettando di visualizzare la palla. E' in questo preciso momento che ha inizio la lettura e in particolare:

- Valutazione del ricevitore: capire chi ha ricevuto è fonte di prime elaborazioni mentali su quello che potrebbe essere lo svilupparsi dell'azione.
- La traiettoria: è fonte di altre valutazioni spesso vincenti nell'anticipo del gioco avversario. Importante è valutare se la palla è vicina a rete, va a destra o a sinistra è lenta o veloce.
- L'alzatore: l'aspetto più importante. Come dice Doug Beal: "il palleggiatore ci racconta l'attacco". Dovremo essere bravi a muro a tenere una posizione neutra del corpo e aspettare che la palla venga rilasciata senza prendere decisioni negative (tra questi il tirare ad indovinare, muovendosi prima del palleggio). Occorre quindi insegnare ai giocatori interessati dal muro ad osservare il palleggio avversario, studiarlo e capirlo.

Ultimo concetto non meno importante del sistema muro/difesa sono le competenze. A muro non si può fare tutto e non si può pensare di fare tutto bene. Ogni singolo atleta interessato dalla situazione di muro dovrà avere ben scolpita in mente la sua competenza principale e la sua competenza secondaria.

Tralascieremo in questo documento l'analisi di tutte le parole chiave utilizzate nella comunicazione a muro e i segnali utilizzati dal muro per dare indicazioni sulle scelte alla seconda linea. E' ovviamente fondamentale che siano conosciute dagli atleti ma hanno poca valenza ai fini del presente lavoro.

1.2 La preparazione del match

La preparazione del match è un momento fondamentale del lavoro settimanale. E' molto importante in quanto coinvolge sia lo staff che la squadra. Se vissuto bene è un vero e proprio legante tra i vari componenti dell'organico.

Per entrare più nel merito del discorso occorre partire da una prima analisi:

- Come cercare i dati. Uno staff o un tecnico, nel caso in cui non si abbia possibilità di collaborare alla stesura del match-analisi, devono codificare con scrupolo una serie di gare della squadra avversaria. Spezzare ogni singola rotazione e analizzare al meglio le proposte della squadra avversaria su quella fase del gioco.
- Quali dati leggere. Fatta la prima macro analisi bisogna iniziare a cercare delle conferme. Capire se ci sono situazioni che si ripetono in modo da rendere lo studio significativo. Scoprire un dettaglio che trova pochi riscontri è poco significativo, anzi spesso è causa di disturbo in quanto si immagazzina un'informazione errata che causa perdite di tempo nel nostro lavoro.
- Quali dati trasferire alla squadra. Questo è il punto cardine del lavoro di un tecnico e di uno staff. Bombardare i nostri giocatori di informazioni sull'avversario non è il metodo migliore per ottenere da loro delle risposte in gara. Il lavoro di un buon tecnico è quello di sintetizzare in pochi aspetti la lettura di un avversario. O ancora, la bravura di un buon tecnico è quella di insegnare ai propri giocatori a trovare un metodo per acquisire informazioni sull'avversario. Anche la capacità di elaborazione dati può essere allenata e affinata nell'arco del tempo.

Fatta questa premessa possiamo concentrarci sulle analisi che solitamente vengono eseguite prima di un match.

Il palleggiatore deve essere messo al primo posto della nostra analisi. E' lui il cervello della costruzione del gioco. Tutto passa per le sue mani.

Per poter anticipare il gioco del palleggio occorre conoscere come lui svilupperà il gioco, per cui è fondamentale conoscere:

- l'attaccante di riferimento: giocatore a cui si affida il palleggio nelle situazioni importanti (del set oppure in momenti particolarmente difficili);
- ricerca del muro: se è un palleggio che cerca principalmente di far giocare i propri attaccanti contro il muro più debole;
- ripetitività: quanto un palleggio tende a variare (o non variare) i suoi attaccanti nell'evolversi del gioco;
- distribuzione dai diversi punti rete: dove spinge palla il palleggio quando si trova a dover palleggiare lontano dalla meta.;

- gioco con il ricettore: caratteristica di un palleggio a giocare (oppure non giocare) con il giocatore interessato dalla ricezione.;
- Ultima ma non ultima abilità è la capacità di “rischio” di un palleggio. Un palleggio che ama il rischio potrebbe rendere vane o quantomeno mettere in discussione tutte le analisi fin’ora illustrate.

A questo punto però il palleggiatore si trova ancora nella possibilità di utilizzare un altro strumento per sviluppare la propria distribuzione in quanto, deciso quale attaccante servire in base ai punti illustrati sopra, può ancora mettere in atto delle strategie per “nascondere” il proprio gioco o quantomeno mettere in ulteriore difficoltà il muro avversario. Ecco allora due strategie basate sulla chiamata effettuata al centrale che verrà definito “base del gioco”:

- Apertura: tendenza a giocare un 1° tempo lontano dall’attaccante di *palla spinta* che coinvolgeremo nel gioco. L’esempio più lampante è la chiamata di *palla 7* al centrale e il gioco in posto 2 all’opposto.
- Sovrapposto: tendenza a giocare un 1° tempo vicino all’attaccante. Esempio tipico è la chiamata di *palla 7* e il gioco in *spinta* su posto 4.

Fondamentale a questo punto entrare nel dettaglio delle singole rotazioni. I nostri giocatori devono capire che il match che andranno ad affrontare è contro 6 squadre, tra l’altro 6 squadre molto diverse tra di loro. Un occhio di riguardo in questa analisi sarà dato:

- alla fase ricettiva. Conoscere la disposizione in campo, i punti forti e deboli dei vari giocatori impiegati in ricezione e delle relative zone di conflitto, si rivela fondamentale;
- combinazione più utilizzata. E’ la sintesi del discorso effettuato sul palleggio;
- anche se di minor rilievo ai fini dell’analisi del muro/difesa (quindi l’argomento principale del documento...) vale la pena analizzare con attenzione il tipo di servizio che ci verrà proposto rotazione per rotazione, le scelte del centrale avversario....

Ultima analisi di rilievo fondamentale per la nostra situazione di muro/difesa è la conoscenza delle direzioni d’attacco e dei tempi dell’attaccante. La *palla spinta*, ad esempio, non viene attaccata da tutti con lo stesso tempo, ci sono infatti giocatori che

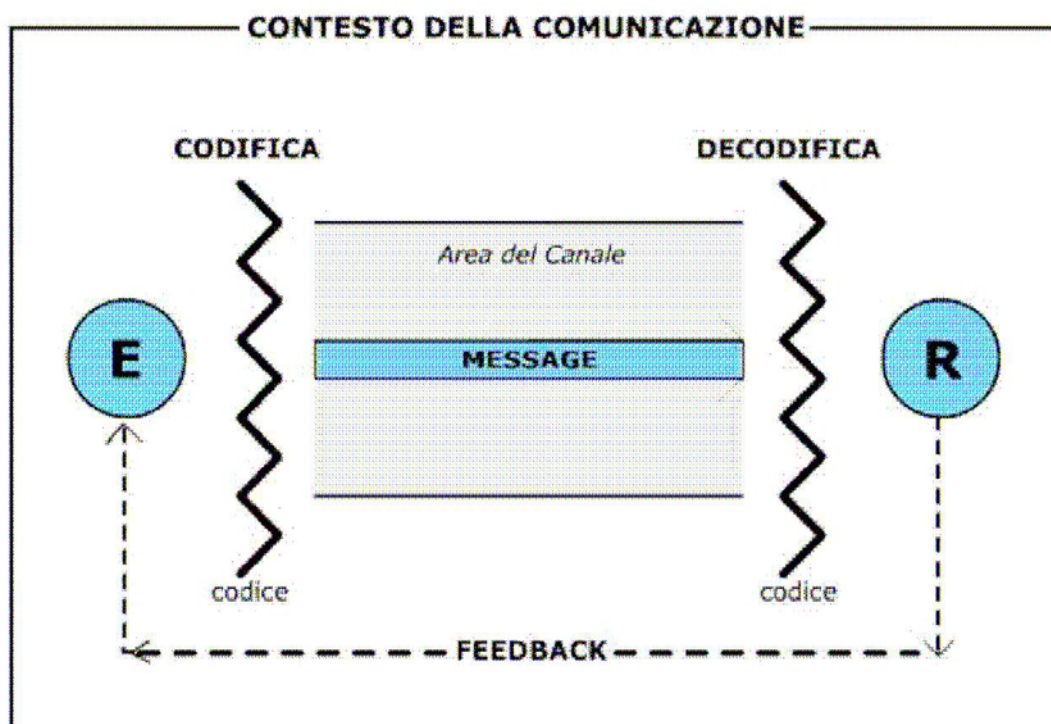
cercano di ritardare con il movimento del braccio l'attacco, cercando di mandare il muro avversario in controtempo.

1.3 La comunicazione

Comunicare = interagire, mettere in comunicazione, mettere in relazione.

Comunicazione non significa soltanto "mandare messaggi", ma va inteso come un atto sociale e reciproco di partecipazione, atto mediato dall'uso di simboli significativi tra individui e gruppi diversi.

Esistono degli elementi universali della comunicazione che possono essere ben rappresentati dal seguente grafico:



1. l'emittente: è il soggetto (o i soggetti) che comunica il messaggio;

2. il ricevente: è il soggetto (o i soggetti) che riceve il messaggio;
3. il messaggio: è il contenuto di ciò che si comunica. Può essere una informazione, un dato, una notizia o più semplicemente una sensazione;
4. il codice: è il sistema di segni che si usa quando si comunica e senza il quale non avviene la trasmissione del messaggio. Può essere sia una lingua che un gesto, un grafico, un disegno;
5. il canale: può essere inteso sia come il mezzo tecnico esterno al soggetto con cui il messaggio arriva (telefono, fax, posta ecc...) sia come il mezzo sensoriale coinvolto nella comunicazione (principalmente udito e vista);
6. la codifica: è l'attività che svolge l'emittente per trasformare idee, concetti e immagini mentali in un messaggio comunicabile attraverso il codice;
7. la decodifica: è il percorso contrario svolto dal ricevente che trasforma il messaggio da codice in idee, concetti, immagini;
8. il feed-bak: è l'interscambio che avviene tra ricevente ed emittente quando l'informazione di ritorno permette all'emittente di percepire se il messaggio è stato ricevuto, capito, ecc...;
9. il contesto o l'ambiente: è il luogo, fisico e sociale, dove avviene lo scambio comunicativo. Può incentivare o al contrario disincentivare la comunicazione.

Esistono poi alcune modalità comunicative:

- Comunicazione verbale: utilizza le parole.
- Comunicazione non verbale: espressione del volto, gesti, tono della voce, ecc....
E' meno facilmente sottoponibile a "censura", e quindi tradisce gli effettivi sentimenti, stati d'animo, opinioni.
- Comunicazione simbolica: il nostro modo di vestire, gli oggetti di cui ci circondiamo, etc, costituiscono una parte molto significativa della nostra comunicazione.

Essenziale sapere che un utilizzo congiunto delle diverse modalità comunicative produce i risultati più efficaci.

L'apprendimento varia infatti al variare delle tecniche comunicative e dunque dei diversi canali di percezione.

La tabella allegata ci permette di quantificare (in modo ovviamente empirico) quanto cambia la percentuale di apprendimento al variare della modalità comunicativa utilizzata e al canale di percezione.

| Tecniche di comunicazione | Canale di percezione | % di apprendimento |
|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| Verbale | Solo udito | 20% |
| Grafica–gestuale–iconica | Solo vista | 30% |
| Mista | Udito + vista | 50% |
| Mista | Udito + vista + discussione | 70% |
| Mista + sperimentazione | Udito + vista + disc. + uso | 90% |

1.3.1 Il contesto della comunicazione: la gara.

Dopo aver affrontato il tema della comunicazione dal punto di vista teorico, abbiamo necessariamente bisogno di fare una riflessione approfondita su quello che viene definito "contesto della comunicazione" applicato alla nostra realtà specifica.

Fermo restando che il momento chiave di tutto il nostro lavoro è la gara, dobbiamo capire quelle che sono le sensazioni e gli stati d'animo che vengono provati in questo particolare momento dagli atleti e di conseguenza valuteremo come costruire la settimana d'allenamento.

Credo opportuno fare un paio di citazioni che ci possano aiutare a capire meglio.

"Se la tua mente non è offuscata da cose inutili, questa è la stagione migliore della tua vita" Wu-Men

Mi è capitato di leggere in passato il libro "BASKET & ZEN" scritto da Phil Jackson, mitico coach dei Chicago Bulls ai tempi di Michael Jordan.

Jackson descrive il basket *"come una danza complessa che richiede la capacità di passare da un obiettivo ad un altro alla velocità della luce. Per eccellere è necessario agire con mente chiara ed essere completamente concentrati su quello che ciascuno sta facendo in campo. Ma questo implica la capacità di escludere il mondo quando ciò di cui si ha veramente bisogno è diventare davvero consapevoli di quello che sta accadendo, in questo preciso momento.*

Il segreto consiste nel non pensare. Questo non vuol dire essere stupidi; significa calmare il continuo sovrapporsi dei pensieri, in modo tale che il corpo faccia istintivamente quello che è esercitato a fare senza che la mente si metta di mezzo."

Con queste parole Jackson spiega come ha convinto la sua squadra a giocare a mente libera, senza pensare, solo fare; rispettare l'avversario e essere aggressivi senza rabbia o violenza; vivere giorno per giorno e rimanere tranquillamente concentrati nel caos, così da far mettere il noi davanti all'io.

Queste brevi considerazioni, seppur legate ad altro sport, credo siano estremamente vere e spunto di riflessioni anche estrapolate al nostro movimento. In particolar modo quando si analizza la situazione muro/difesa noi dobbiamo essere estremamente lucidi e sereni. Dobbiamo fare in modo che tutto quanto acquisito con il lavoro settimanale emerga in piena tranquillità, non lasciando che la concitazione del momento abbia il sopravvento.

Mi piace rafforzare questo concetto con un'altra citazione strappata ad un altro grande allenatore, ma questa volta si tratta di un coach di volley, tal Gianpaolo Montali...

Nel suo libro Montali fa riferimento alla condivisione degli obiettivi, in particolare: *“le idee dei collaboratori possono essere preziose per il successo del tuo progetto. Dai a loro la possibilità di esprimerle. Poi valuta”*, ancora: *“più i giocatori sono accorati nell'esporre le loro ragioni, più mi sento sollevato: è un passaggio delicato, che aiuta a sviluppare nelle persone la consapevolezza del proprio ruolo e un forte senso d'appartenenza al progetto e all'organizzazione. E' il sistema che io chiamo “porta aperta”, basato sulla comunicazione e sul confronto diretto e spontaneo tra le parti. Non voglio sentire dei yes man”* .

La comunicazione che dovremo ricercare durante la settimana e durante la gara non potrà non tener conto di quanto appena illustrato da questi due grandissimi tecnici. Sarà fondamentale stando a quanto illustrato da Jackson fare in modo che la gara e la sua gestione non siano un'ulteriore fonte di stress per i giocatori. Dovremo prepararli accuratamente in settimana, dovremo dettare delle regole, dovremo costruire una strategia e una tattica ben definite. Nella correlazione muro/difesa infatti ciò che più conta sono la chiarezza e l'ordine.

Tutto questo però dovrebbe passare, come dice giustamente Montali, attraverso una condivisione degli obiettivi e quindi una carica motivazionale aggiuntiva che spesso si rivela la vera differenza tra due squadre egualmente preparate a raggiungere il risultato.

La comunicazione è l'unico mezzo per ottenere quanto appena illustrato. Una comunicazione di livello ci aiuterà a raggiungere più velocemente gli obiettivi descritti.

2. LA REALTA' LPM

2.1 La società e la storia della B2F

“Mettersi insieme è un inizio, rimanere insieme è un progresso, lavorare insieme è un successo” Henry Ford

Sono in questa società da dodici anni e da quando sono entrato a far parte di questo gruppo di persone la frase così cara a Henry Ford sopra citata l'ha sempre fatta da padrona. Ogni anno ci sono dirigenti che propongono ad altre persone di buona volontà di entrare a far parte di questo ingranaggio. Ogni giorno si cerca di costruire progetti ambiziosi che coinvolgano il maggior numero di persone. Il lavoro, o meglio la passione che ogni singola persona porta in questo progetto sono stati e sono tutt'ora il motore di questa società.

L'aspetto più caratterizzante di questo gruppo di lavoro è che ogni volta che qualcuno si è messo in disparte ha sempre fatto in modo che il buco che inesorabilmente si veniva a creare fosse sostituito in maniera egregia da nuove persone, altrettanto volenterose e desiderose di mettersi in gioco.

Questo spirito di gruppo non nasce in modo spontaneo ma è frutto di una mentalità che deve essere costruita e coltivata nell'arco del tempo e si rivela fondamentale per realizzare progetti a media e lunga durata.

La società LPM è stata per molti anni orchestrata da Paolo Bertone (ora presidente provinciale di Cuneo) e dalla sua splendida famiglia (papà Giovanni era l'allora Presidente). Proprio in quegli anni sono entrato a far parte di questa realtà come assistente di Maurizio Liboà. Dopo alcuni anni alla guida delle squadre giovanili mi è stato affidato il gruppo della serie D e proprio in quel periodo ebbe inizio una lenta metamorfosi societaria che ricalca fedelmente quello che poi succederà in campo.

Uno splendido gruppo di ragazze infatti stava nascendo ben supportato dal nuovo presidente Ivano Marchesani. Una squadra e una società che in due anni raggiungono l'ambita promozione in serie C. Ma anziché fermarsi davanti alle difficoltà di una nuova categoria il gruppo si rafforza. Nuovi dirigenti e nuove atlete iniziano un percorso di crescita comune che porterà nell'arco di quattro stagioni a varcare la porta della B2 sotto

la guida del nuovo presidente Valter Turco (già vice ai tempi di Marchesani). Sarà proprio Turco a ricercare in maniera molto determinata un rafforzamento della struttura societaria con l'ingresso di Paolo Borello come direttore sportivo; quest'ultimo porta all'ambito prettamente sportivo una persona carismatica e piena di idee, capace di organizzare un progetto molto ambizioso legato al territorio.

2.2 Lo staff tecnico

Nell'arco delle stagioni abbiamo cercato di rendere il gruppo di tecnici, che orbitano intorno alla prima squadra, sempre più competitivo e di livello. Per poter lavorare con più qualità si rende necessario spezzare le competenze alla ricerca di una certa complicità con l'atleta che permetta poi alla squadra di compiere un passo importante verso il miglioramento e di conseguenza spinga in avanti i risultati ottenuti sul campo.

Proprio questa filosofia ha fatto sì che oggi, dopo parecchi esperimenti, si sia arrivati alla costruzione di uno staff tecnico composto da parecchie persone che vi andrò a descrivere in quanto fondamentale per lo sviluppo del lavoro settimanale di cui andremo a parlare più avanti.

- Marco Porello, allenatore in seconda, è il mio più stretto collaboratore. Insieme a lui si pianifica la stagione, si valutano gli obiettivi del gruppo, si concordano i percorsi tecnici sulle giovani giocatrici. Marco si occupa anche di creare i primi lavori di match analisi. Per poter essere allineati c'è bisogno di uno scambio continuo d'informazioni.

- Federica Gonella, libero con esperienze di buon livello in B1 di vertice, è arrivata a Mondovì nella nostra prima stagione di B2. Dopo aver contribuito alla salvezza mettendo a disposizione tutto il suo bagaglio di esperienze ha deciso di appendere le ginocchiere al chiodo ma di rimanere comunque legata all'ambiente. Proprio per questo motivo dall'anno scorso è entrata a far parte del nostro staff occupandosi della lettura della nostra gara, con particolare attenzione al fondamentale ricettivo. Lei analizza con il "data video" tutte le rotazioni di gara, concentrando il suo lavoro sulla ricezione individuale e sulle competenze di squadra. Un "feed back" sulla gara che permette poi, durante l'allenamento, di valutare eventuali correzioni tecniche e di squadra da apportare a questo fondamentale. In pratica Fede è il coach dei ricettori.

- Mariano Gonella, fa parte dello staff della prima squadra da un paio di anni. Per lui un impegno di due allenamenti settimanali essenzialmente il martedì ed il giovedì, partecipa

alle sedute in cui, oltre al lavoro fisico, gettiamo le basi tecniche del muro e della difesa per poi arrivare alla costruzione di un sistema che possa trovare applicazione in gara.

- Laura Robaldo, è lo scout man della squadra. Nell'arco delle stagioni abbiamo cercato di dividere la nostra attenzione statistica sui seguenti due aspetti:

1. Analisi dell'avversario. Durante la settimana si cerca di recuperare informazioni sulla squadra che andremo ad affrontare cercando in prima analisi di trovare delle costanti che si ripetano, rotazione per rotazione, e soprattutto studiando le peculiarità del palleggiatore.
2. Analisi della nostra squadra. A parte la scoutizzazione della gara abbiamo iniziato un lavoro di scout delle fasi globali dell'allenamento. Spesso si cerca di unire all'aspetto puramente numerico anche il video.

- Roberto Calcagno, è il nostro preparatore atletico. Con Roberto ed il suo collaboratore Marco Fenoglio abbiamo iniziato da poco la nostra collaborazione. Lui è un grande appassionato dell'attività sportiva e soprattutto della cura dell'alimentazione. Io credo che troppo spesso le giocatrici tendano a dimenticare un pochino il "mezzo locomotore" che permette loro di esprimersi in campo e in allenamento. La tendenza è spesso quella di sottovalutare i piccoli problemi fisici, magari prendere qualche chilo durante l'estate. Il fisico deve essere costantemente curato e monitorato. Occorre cercare di tamponare velocemente eventuali problemi e costruire lentamente la propria performance individuale. Proprio per questo abbiamo deciso di affidarci ad un professionista del settore.

2.3 La squadra

Per poter avere un buon approccio al lavoro settimanale e per poter costruire dei percorsi di crescita legati alle atlete e alla squadra occorre conoscere attentamente le proprie giocatrici. Dobbiamo sapere del loro passato agonistico, dei loro problemi tecnici e legati al gioco ma anche i loro obiettivi. Insieme allo staff si cerca costantemente di tenere sott'occhio questi aspetti.

A mio modo di vedere la squadra è l'espressione della società, dello staff e del territorio. Per realtà di medio livello, come può essere considerata una serie B, questo aspetto è di importanza molto rilevante, per noi è determinante.

Il nostro bacino è infatti abbastanza limitato per cui occorre creare dei progetti ad hoc per ogni singola ragazza. Dobbiamo assolutamente valorizzare il nostro territorio. Non possiamo permetterci di rifondare ogni anno la squadra. Proprio per questo motivo, come

sarà evidente in seguito, molte ragazze sono in questa società da molto tempo. Alcune da sempre..... Mi limiterò soltanto ad illustrare le caratteristiche principali di ognuna di loro di modo che si possa avere un quadro utile per capire come andremo a costruire i nostri allenamenti.

| | | |
|---------------|-------------|----------------------------|
| Ilaria Boetti | Classe 1986 | Professione: universitaria |
| | Ruolo: S | Altezza: 177 |

Ilaria è il capitano di questa squadra da sei anni. E' una giocatrice dotata di grandi mezzi fisici e tecnici. Sicuramente i fondamentali di seconda linea sono il suo punto forte.

Non ha mai avuto gravi problemi fisici.

| | | |
|-------------------|--------------|----------------------------|
| Cristina Cattaneo | Classe 1986 | Professione: universitaria |
| | Ruolo: S / O | Altezza: 183 |

Cristina gioca nelle fila dell'LPM da sempre. Nata come opposto nell'arco del tempo ha migliorato i fondamentali di seconda linea arrivando a poter ricoprire anche il ruolo di "posto 4".

Una tendinopatia rotulea e un'inflammazione da usura alla spalla sono i suoi tipici problemi con i quali combattere.

| | | |
|----------------|--------------|----------------------------|
| Selene Raviolo | Classe 1989 | Professione: universitaria |
| | Ruolo: S / O | Altezza: 186 |

Selene è arrivata giovanissima a Mondovì da un paesino distante una ventina di chilometri. Giocatrice di grande potenza ha costruito sul fondamentale dell'attacco le sue fortune pallavolistiche.

Una tendinite alla cuffia dei rotatori e capo lungo bicipite ne limitano in alcuni momenti della stagione il rendimento.

| | | |
|--------------|--------------|----------------------------|
| Irene Marini | Classe 1990 | Professione: universitaria |
| | Ruolo: S / O | Altezza: 173 |

Irene è arrivata a Mondovì l'anno scorso dopo un'esperienza in serie C a Bra. E' una giocatrice giovane che deve maturare tecnicamente. Ha grandi doti fisiche nonostante paghi qualcosa in termini di centimetri.

Ottimo potenziale.

Non ha particolari problemi a parte i postumi di una grave distorsione che ne limitano un pochino il lavoro dell'articolazione della caviglia.

| | | |
|---------------------|-------------|-----------------------|
| Francesca Marabotto | Classe 1992 | Professione: studente |
| | Ruolo: S | Altezza: 178 |

Francesca proviene da un piccolo paesino alle porte di Mondovì dove ha giocato sino alla serie D. Con questa squadra di B2 è al primo anno. Giocatrice molto tecnica nei fondamentali di seconda linea dovrà costruire il suo gioco in attacco che fino ad oggi si è basato principalmente sulla potenza.

E' una giocatrice di grande potenzialità.

Non ci sono particolari problemi fisici a parte una leggera tendinite al gomito.

| | | |
|-----------------|-------------|-----------------------|
| Martina Delfino | Classe 1981 | Professione: studente |
| | Ruolo: S | Altezza: 182 |

Martina è arrivata a Mondovì questa estate. E' la giocatrice d'esperienza che la società e lo staff tecnico stavano cercando da un po' di tempo. Infatti la nostra realtà, come più volte sottolineato, è relativamente giovane per cui Martina arriva a portare tutta la sua esperienza di giocatrice di pallavolo a livello medio alto (per lei una decina d'anni di B1 con una promozione in A2 e una coppa Italia di serie B come palmares).

Giocatrice da scoprire dal punto di vista fisico.

| | | |
|------------------|-------------|------------------------|
| Federica Beraudo | Classe 1981 | Professione: impiegata |
| | Ruolo: P | Altezza: 176 |

Federica è con noi da quattro anni. E' stata la palleggiatrice della svolta nel senso che, grazie alle sue grandi doti tecniche, ha velocizzato il gioco del gruppo portandolo ad un'evoluzione importante.

Nessun particolare problema fisico

| | | |
|--------------|-------------|----------------------------|
| Manuela Gala | Classe 1985 | Professione: universitaria |
| | Ruolo: P | Altezza: 175 |

Manuela gioca a Mondovì dalla stagione scorsa. Giocatrice molto fisica e dotata di buone doti tecniche si è espressa quasi sempre in serie C. Ora si gioca il posto con Federica rendendo la coppia di palleggiatori molto competitiva e di buon livello.

Nessun particolare problema fisico per lei.

| | | |
|-----------------------|-------------|------------------------|
| Stefania Squicciarini | Classe 1980 | Professione: impiegata |
| | Ruolo: C | Altezza: 186 |

Stefania è con noi da quattro anni. Proprio per la sua stazza fisica sa farsi valere a rete sia nei fondamentali dell'attacco che del muro.

Per lei la rottura del legamento crociato anteriore durante la partita dei play off che ci ha portato in serie B. Un intervento andato per il meglio e una riabilitazione molto veloce l'hanno rimessa in sesto in poco tempo. Ora deve lavorare per trovare il giusto equilibrio tra forza e rapidità.

| | | |
|--------------|-------------|-----------------------|
| Monica Bruno | Classe 1994 | Professione: studente |
| | Ruolo: C | Altezza: 184 |

In arrivo dal nostro vivaio Monica ha raggiunto velocemente la prima squadra. Per lei anche un trofeo delle regioni giocato da protagonista.

E' una ragazza sulla quale tutti crediamo molto.

E' affetta da un "atteggiamento scogliotico statico", problema che può capitare durante lo sviluppo e che stiamo cercando di correggere con nuoto e ginnastica simmetrica.

| | | |
|--------------------|-------------|----------------------------|
| Gloria Bongiovanni | Classe 1985 | Professione: universitaria |
| | Ruolo: C | Altezza: 178 |

Gloria è arrivata a Mondovì l'anno scorso seppur di nascita sia Monregalese. Per lei una lunga militanza a Cuneo tra serie C / B2 con una parentesi in B1. E' una giocatrice molto esplosiva e tecnica.

Un'algia da instabilità alla spalla DX l'ha limitata durante la sua prima stagione.

| | | |
|----------------|-------------|-----------------------|
| Pamela Ponzone | Classe 1989 | Professione: studente |
| | Ruolo: L | Altezza: 170 |

Pamela è arrivata a Mondovì un paio di anni or sono. Dopo una stagione affrontata nel ruolo di banda abbiamo fatto insieme una scommessa spostandola nel ruolo di libero.

Dotata di ottimi fondamentali di seconda linea spicca in lei un senso difensivo molto sviluppato anche grazie alla sua buona visione di gioco e alla sua foga agonistica. Ha molto potenziale da esprimere.

Nessun particolare problema fisico.

3. IL LAVORO IN PALESTRA

3.1 Macro cicli stagione agonistica 2010-2011

Spezzare una stagione in molte parti simili tra loro ma con contenuti ed obiettivi a volte molto distanti deve essere alla base del nostro lavoro. Non solo gli atleti devono capire questa ciclicità della programmazione ma anche lo staff e la società devono essere abituati a lavorare e a rapportarsi con le atlete in modo molto diverso a seconda del periodo stagionale in cui si trova la squadra.

Faccio un esempio che credo sia capitato a tutti di vivere o di aver sentito nell'arco delle stagioni dopo poche settimane di lavoro....

“abbiamo costruito una squadra che non può andare da nessuna parte, giocano in modo svogliato, fanno poco gruppo e poi ci manca l'attaccante forte.....”

Un dirigente che fa queste considerazioni sicuramente non è pienamente coinvolto nel progetto e soprattutto può avere una visione falsata di quello che si sta cercando di costruire. L'allenatore e il suo staff devono sforzarsi costantemente di far capire a tutti i componenti della realtà l'obiettivo che stiamo cercando di raggiungere in un dato periodo e coinvolgere tutti a remare in quella direzione. Ogni macrociclo deve essere analizzato e valutato con attenzione per poter individuare obiettivi raggiungibili nel macrociclo successivo. Darsi obiettivi troppo facili o troppo difficili non è mai positivo.

Macro ciclo 1 – Precampionato (fine agosto – metà ottobre)

E' il momento più delicato della stagione. Il rischio di cadere nell'esempio appena riportato è grande. Spesso le aspettative estive non trovano subito riscontri. Anzi, forse è meglio così. In questo periodo bisogna seminare e non raccogliere..... Alla conclusione di questo primo periodo lo staff deve assolutamente, valutazioni alla mano, capire con la società se gli obiettivi estivi potranno essere raggiunti oppure se bisogna variare le aspettative creando un nuovo percorso.

Obiettivi:

- Fisico. Bisogna capire come le ragazze sono rientrate dalle vacanze sotto questo punto di vista. Attraverso protocolli individuali (o di gruppo) occorre cercare di ritrovare la migliore performance.
- Tecnico. Individuare i valori della squadra. Capire quanto gli innesti possono dare dal punto di vista tecnico. Dobbiamo cercare all'inizio grande quantità e poi lentamente andare alla ricerca dell'intensità.
- Globale. E' il momento di iniziare a "leggere" la squadra. Capire l'effettiva potenzialità della squadra.
- Gruppo. E' importante cercare di legare i nostri atleti non solo per capire se è un gruppo di "amiconi" (che tra l'altro non è detto che sia così utile) ma soprattutto per capire come vivranno i momenti importanti della stagione come insieme di persone (nel bene e nel male).
- Staff. E' il momento più importante. Bisogna vedere e riflettere su tutto quello che sta succedendo. Occorre dare importanza alla singola atleta (dal punto di vista fisico, tecnico, motivazionale...) ma anche alle prime dinamiche di squadra che si vanno a delineare.

Macro ciclo 2 – Dall'inizio della stagione agonistica al Natale

E' il momento dove ci mettiamo in discussione. Dobbiamo essere bravi a riportare subito in campo quanto abbiamo "abbozzato" nel precampionato ma soprattutto dobbiamo lavorare per costruire la prestazione sia individuale che di squadra. Inizia in questo periodo anche la lettura dell'avversario con conseguente sinergia staff – atlete per mettere in campo le migliori strategie possibili. Dobbiamo uscire da questo periodo con una "banca dati" molto importante, conoscere in dettaglio la nostra squadra e le avversarie.

Obiettivi:

- Fisico. Potenziamento fisico. Cercare l'equilibrio individuale e di gruppo dopo il primo macrociclo.
- Tecnico. Ogni atleta deve dare molta importanza ai fondamentali più determinanti per lei in gara. E' il momento di consolidare.

- Globale. Dobbiamo rendere fluidi i movimenti di gioco.
- Gruppo. Non c'è molto tempo per modificare quanto si è instaurato nel primo macrociclo
- Staff. E' un periodo di "quantità". Oltre al lavoro sulla nostra squadra, che deve diventare più qualitativo rispetto al primo macrociclo, dobbiamo guardare e studiare gli altri.

Macrociclo 3 – Natale

E' un momento importante per dare un'ultima sterzata di livello generale alla stagione. Usciti da questo periodo avremo poco tempo a disposizione.

Obiettivi:

- Fisico. Richiami fisici importanti.
- Tecnico e globale. Bisogna valutare. Può essere utile fare dei piccoli richiami su alcuni fondamentali oppure riposare un pochino la testa.
- Gruppo. Come dicevo, è il momento dove si può tornare a lavorare su questo aspetto anche in maniera molto marcata.
- Staff. E' il momento buono per confrontarci e riordinare le idee su cos'è stato e quello che vorremmo che fosse l'ultima parte della stagione

Macrociclo 4 – Da Natale alla fine del campionato

E' il momento chiave per raccogliere i risultati. Le squadre che hanno lavorato bene fin qui e che hanno saputo tirar fuori il proprio potenziale iniziano spesso la loro progressione conclusiva. Nel caso di obiettivi play-off occorrerà creare magari un macrociclo aggiuntivo.

Obiettivi:

- Fisico. Consolidamento fisico.
- Tecnico. Ogni giocatrice deve legare la sua tecnica a quanto andrà ad esprimere in gioco. Dobbiamo consolidare la tecnica per quanto ci propone il gioco.
- Globale. Anche qui il termine corretto è consolidare... Dobbiamo mettere in pratica tutto quanto acquisito in precedenza. Pochi dettagli da curare al meglio.
- Gruppo. A questo punto dobbiamo solo più intervenire nel caso in cui nascessero problemi che potrebbero degenerare.
- Staff. “Leggere e agire velocemente”. Non abbiamo più tempo per costruire. La cura dei dettagli a questo punto fa la differenza. Pensare di trasformare la squadra a questo punto potrebbe essere deleterio. Leggere e agire è anche rivolto agli avversari. Certo che a questo punto agire vuol solo più dire sfruttare al meglio il bagaglio acquisito dalla nostra squadra nella prima metà della stagione.

Macro ciclo 5 – Post campionato con palla

E' il momento dove si può dedicare del tempo alla tecnica di base. Si rivolge tutta l'attenzione alla giocatrice. E' lei il cardine del lavoro.

Obiettivi:

- Fisico. E' un momento molto delicato. Forse il più delicato. Dobbiamo curare eventuali acciacchi che la stagione agonistica ci ha lasciato. Se ne abbiamo la possibilità dobbiamo incrementare i nostri carichi. Le giovani dovranno usare questo periodo per costruire la loro fisicità.
- Tecnico E' il momento più propizio per questo lavoro. Chi vuole migliorare deve sfruttarlo al massimo.
- Globale. Non ci pensiamo....
- Gruppo. Non ci pensiamo come staff. La società invece deve essere attenta a legare in questo periodo le proprie giocatrici al progetto.

- Staff. Lavoro di “supporto” alle nostre giocatrici. Dobbiamo aiutarle a crescere, a migliorarsi. Focalizziamoci sul singolo e non sulla squadra. Diamo tutto noi stessi alle giovani e a coloro che hanno giocato meno ma che credono nel progetto.

Macro ciclo 6 – Post campionato senza palla

Soprattutto per le ragazze è un periodo delicato. I maschi fanno qualsiasi cosa, beach, calcetto, ciclismo, corsa..... Le femmine tendono a fermarsi di più con il rischio di prendere qualche chilo poi difficile da perdere a settembre.

Obiettivi:

- Fisico. Consolidamento fisico e lavoro aerobico.
- Tecnico. Pausa.
- Globale. Il beach potrebbe essere un mezzo interessante per rimanere in forma e intanto trovare un minimo di competizione.
- Gruppo. Vedi periodo post campionato con la palla.
- Staff. E' il momento per gettare le basi alla stagione futura. Pensare alla crescita delle giocatrici, della squadra ma anche e soprattutto di noi stessi. E' un momento importante di crescita.

3.2 Unità scelta: microciclo 4 del macrociclo 2

Il microciclo settimanale che andrò a descrivere si inserisce alla quarta giornata di campionato indicativamente verso la metà di novembre.

Allego di seguito uno schema settimanale che solitamente utilizzo per programmare le mie settimane in palestra.

L.P.M. MONDOVI'

Stagione agonistica 2009-2010 Campionato Nazionale Serie B2

Prospetto tecnico settimanale

| Tema: <i>Ricettivo</i> | Tema: <i>Fisico/tecnico</i> | Tema: <i>Fase break</i> | Tema: <i>Globale</i> |
|---|--|--|--|
| Lunedì | Martedì | Giovedì | Venerdì |
| 0-10 lettura numerica della gara | 0-10 Seduta posi (A) | 0-10 Seduta posi (B) | 0-10 Analisi video |
| 10-20 Ripresa Fisica generale | 10-20 ↳ Gambe | 10-20 ↳ Gambe | 10-20 Riscaldamento (proprioattivo) |
| 20-30 aerobici - aerobica | 20-30 ↳ Braccia | 20-30 ↳ Braccia | 20-30 Battute / ricezione |
| 30-40 | 30-40 | 30-40 | 30-40 |
| 40-50 Analitico a gruppi | 40-50 | 40-50 Analitico a gruppi | 40-50 |
| 50-60 - Ricettori | 50-60 | 50-60 muro / di Fase | 50-60 |
| 60-70 - Correlazione pla/c | 60-70 | 60-70 | 60-70 |
| 70-80 | 70-80 Attacco | 70-80 | 70-80 |
| 80-90 | 80-90 | 80-90 Sistemi | 80-90 |
| 90-100 Globale Fase | 90-100 | 90-100 D: Fensivo | 90-100 |
| 100-110 ricezione / punto | 100-110 Giochi guidati | 100-110 | 100-110 |
| 110-120 | 110-120 2vs2 e 3vs3 | 110-120 Globale | 110-120 |
| 120-130 | 120-130 | 120-130 correlazione muro/di Fase | 120-130 |
| 130-140 | 130-140 | 130-140 | 130-140 |
| 140-150 Ricezione a | 140-150 Eventuali richiami | 140-150 | 140-150 |
| 150-160 coppie / torre | 150-160 tecnicci | 150-160 | 150-160 |
| 160-170 | 160-170 | 160-170 | 160-170 |
| 170-180 | 170-180 | 170-180 | 170-180 |
| Staff: Walter / Marco <i>Laura / Federico</i> | Staff: Walter / Marco <i>Mariano</i> | Staff: Walter / Marco <i>Laura / Mariano</i> | Staff: Walter / Marco <i>Laura</i> |

Planning settimanale

Lunedì.

Il primo allenamento settimanale inizia sempre con una breve analisi della partita precedente. Oltre ai "numeri" della gara viene inserito, a discrezione dello staff, un commento globale, individuale oppure a gruppi (ad esempio i ricettori, i battitori in salto float....) di quanto successo in partita. A volte viene utilizzato anche l'ausilio video per rimarcare alcune situazioni positive o negative che necessitano di approfondimenti. Non deve mai mancare un commento sulla nostra costruzione di gioco dopo ricezione perché, se è vero che sabato cambierà il nostro avversario, sicuramente noi saremo di nuovo gli unici interpreti della nostra fase ricezione punto. Proprio su quest'ultima considerazione improntiamo il tema principale della seduta. Dopo un primo lavoro di ripresa fisica generale improntata principalmente su lavori aerobici e posturali inizieremo un intenso lavoro tecnico.

Il gruppo verrà suddiviso per ruoli e mentre i ricettori porranno l'attenzione sulla tecnica individuale, i centrali e i palleggi cercheranno di affinare gli schemi d'attacco in primo tempo.

Conclusa questa parte ci dedicheremo ad un esercizio globale ripreso e scoutizzato. La nostra attenzione sarà ovviamente rivolta alla costruzione del gioco partendo dalla

ricezione utilizzando tutte le atlete della squadra senza dare particolare priorità al sestetto titolare.

Per concludere, una parte di battuta ricezione a gruppo completo dove ad alzare saranno i palleggiatori ed i centrali.

Come già riportato, il lunedì è il momento dove ci sono più persone in palestra (2 tecnici, un assistente e lo scout man) proprio perché bisogna dedicare molto tempo alle situazioni analitiche, è sicuramente un allenamento alla ricerca della qualità. Il video, oltre che nella prima parte può essere utilizzato anche in altri momenti.

Martedì.

E' l'allenamento più lungo della settimana. Dobbiamo provare a simulare il tempo di permanenza in palestra di una gara (che a volte si avvicina alle tre ore) o quantomeno riprodurre una situazione simile di stress. L'allenamento inizia con un lavoro fisico molto ampio utilizzando i sovraccarichi. Concluso questo primo momento proporremo alcuni esercizi dedicati all'attacco analitico. Dopodiché verranno create delle forme di gioco "dinamiche" che, in questo allenamento, vengono proposte in situazioni di "2 contro 2" oppure "3 contro 3". L'obiettivo è quello di toccare tanti palloni e non sarebbe male ottenere anche un buon livello di agonismo. Il gioco deve essere guidato e, seppur di secondaria importanza, il tecnico che ha competenza di seguire una parte di giocatrici può intervenire su gesti tecnici o riprendere situazioni tecnico/tattiche riconducibili a quanto avviene in gara. Non male concludere l'allenamento con alcuni richiami fisico/tecnici proprio per ribadire che stiamo lavorando sugli ultimi punti di una gara importante che è andata per le lunghe.

Giovedì.

Al pari del martedì ripartiamo con un lavoro di pesi ma interpretato in maniera più improntata allo sviluppo della prestazione. Dovremo stimolare al massimo i fattori neuromuscolari alla base della forza (reclutamento, sincronizzazione....) e le fibre bianche (forti – veloci). La durata è ridotta rispetto al martedì. Alla conclusione iniziamo un lavoro tecnico individuale specifico sui fondamentali del muro e della difesa. Al pari del lunedì dobbiamo cercare in questi lavori la qualità e la ripetizione del gesto tecnico. Sarà importante che ogni atleta abbia possibilità di toccare parecchie volte il pallone nella sua situazione di gioco. Conclusa questa prima parte inizieremo un esercizio sintetico per ripassare le situazioni difensive che potremmo trovarci ad utilizzare in gara. Non è male

che tutti provino a difendere in più zone. Dopo proporremo un esercizio globale di “6 contro 6” dove andremo a dare le prime indicazioni sulla gara. Il gioco sarà guidato con richieste specifiche ai nostri palleggi di modo da simulare situazioni di gioco che potremmo trovarci ad affrontare in gara. L'ultima parte dell'allenamento viene dedicata ad un lavoro difensivo/globale per gli attaccanti di palla alta, mentre lo staff e i centrali si dedicheranno ad un lavoro di analisi video sulla squadra avversaria e/o sulle situazioni appena proposte in allenamento.

Venerdì.

L'ultimo allenamento della settimana deve rafforzare le nostre situazioni di gioco e darci un'idea dell'avversario. E' un allenamento breve ma di grande intensità. Se possibile dobbiamo uscire da questo allenamento con delle certezze e con pochi dubbi. Ripartiamo da quanto analizzato con i centrali a video il giovedì, eventualmente riproponendo eventuali considerazioni che ne sono scaturite. Essendo l'avversario dotato di un attaccante di riferimento molto bravo e di un gioco in apertura di buon livello in situazioni di attacco a tre, dedicheremo del tempo a queste analisi. Dopo questi primi 15-20 minuti inizieremo con una brevissima attivazione motoria e un esercizio di battuta ricezione (partiamo con servizio dai 5 metri per arrivare alla situazione di gara). A questo punto la parte centrale dell'allenamento sarà dedicata al sei contro sei dando particolare importanza alle nostre situazioni di gioco. Il sestetto titolare si troverà a ricostruire il gioco sempre dopo ricezione. Andremo a gestire anche alcune *free ball* per focalizzare alcuni aspetti tattici del gioco. L'esercizio verrà proposto a punteggio. Concluderemo provando anche eventuali cambi di cui potremmo avere necessità in gara. L'esercizio è scoutizzato e oggetto di riflessione da parte dello staff a fine allenamento per le ultime considerazioni. L'allenamento si conclude con un esercizio di battuta.

Sabato.

La gara. L'obbiettivo di tutto il nostro lavoro.

“Se la tua mente non è offuscata da cose inutili, questa è la stagione migliore della tua vita”. (Wu-Men)

Ecco, questo è il momento in cui ricordare questa frase. Agire con mente chiara ed essere completamente concentrati su quello che ciascuno sta facendo in campo. Calmare il continuo sovrapporsi dei pensieri, e lasciare che il corpo faccia istintivamente quello che è esercitato a fare senza che la mente si metta di mezzo.

3.3 Seduta d'allenamento del giovedì.

Non entrerò nel merito del lavoro con i pesi, seppur fondamentale esula dall'obbiettivo del trattato.

Invece cercherò di concentrare tutta l'attenzione sulla preparazione alla gara e in particolare sulle tre rotazioni di attacco a tre della squadra avversaria. Proprio questo aspetto ci darà lo spunto per preparare il lavoro della seduta in esame.

La squadra che andremo ad affrontare ha una palleggiatrice con un innato gioco in apertura che cerca di sfruttare al massimo anche a causa dei limiti in attacco da parte di S2.

Allego un'analisi grafica della situazione.

| | | | |
|----|-----------------------------|---|--|
| P1 | O C2 B1 6 3 1 |  | - Prevalenza gioco in apertura  - Non è utilizzato O (non gioca II) - B1 è il riferimento |
| | Servizio P 4 PT 1 VT | | |
| P6 | B2 C2 O 12 3 6 |  | - Prevalenza gioco in apertura  - Se chiamo I la gioca - 12 Menzione mano OUT |
| | Servizio B1 1 SF 5 | | |
| P5 | B2 C1 O 12 5 6 |  | - Prevalenza gioco in apertura  - C1 non gioca I - Possibile incrocio con Fast |
| | Servizio C2 3 P1 6 LM | | |

Analisi rotazioni attacco a tre squadra avversaria

Le scelte che andremo ad utilizzare in gara ci dovranno portare a focalizzare l'attenzione sull'opposto in fase 5 e 6 e su S1 in fase 1 per cui chiederemo al posto 2 di seguire la centrale avversaria. Alla nostra centrale verrà richiesto un semplice compito di assistenza sul posto 3 mentre diventa fondamentale il suo raddoppio sull'attaccante di posto 2.

Ecco che, conclusa la parte di pesi, andremo ad illustrare brevemente alla squadra la situazione appena descritta e poi inizieremo il nostro primo esercizio che prevede un lavoro separato muro difesa.

Verranno creati 4 gruppi:

- 3 centrali (A) - 2 palleggi e 2 opposti (B) - 4 bande (C) - 1 libero (D)

ed eseguiremo gli esercizi illustrati nella figura allegata:

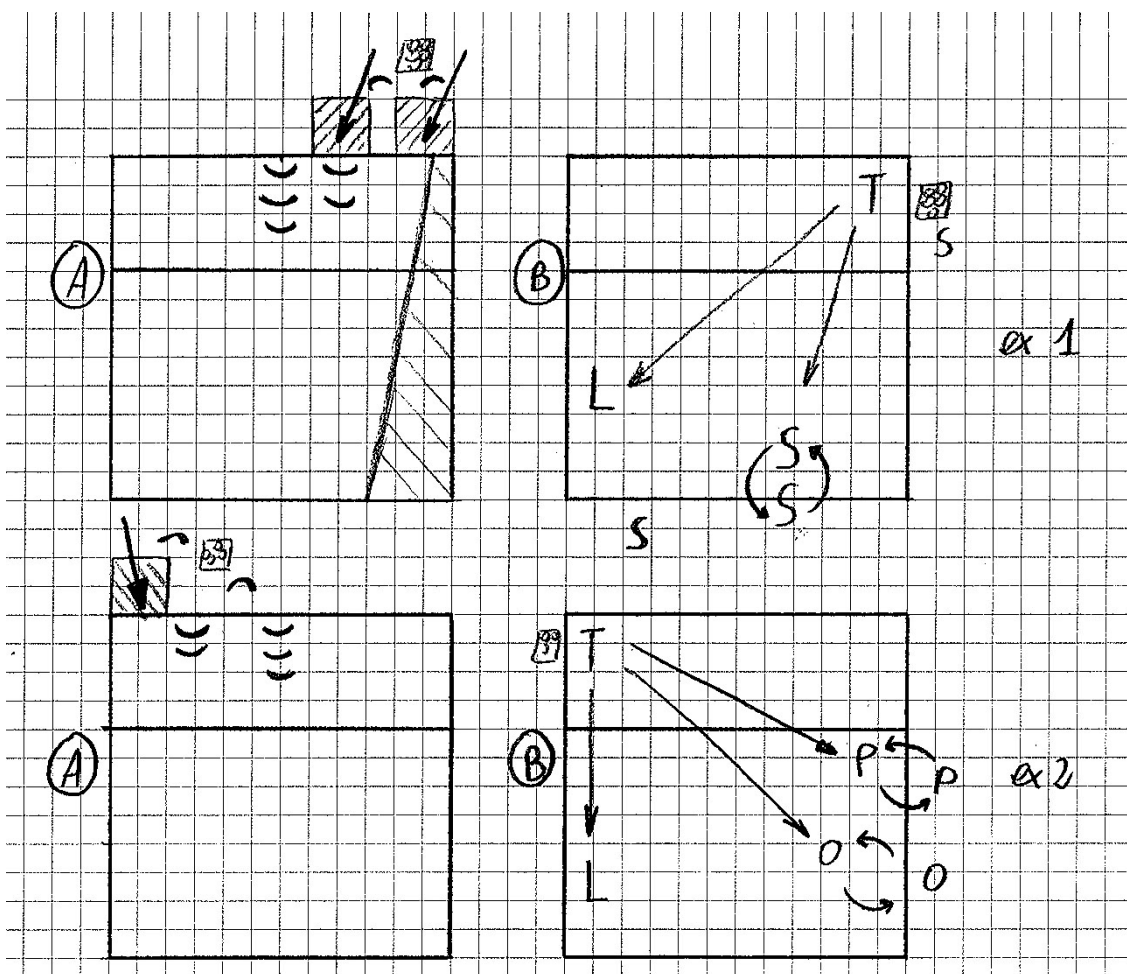


Figura 1

In particolare l'esercizio 1A prevede un lavoro per il muro di coppia di posto due e posto tre su attacco della *sette* e su attacco della *palla spinta (5)* da posto quattro (dai plinti da parte di due tecnici). In questo esercizio sarà importante trovare il tempo di salto tra le due giocatrici interessate dal muro. Su attacco di posto 4 dovremo fare attenzione che il posto 2, spesso in ritardo perché doveva seguire la *sette* avversaria, non arrivi con le mani girate verso posto 5 avversario così da "regalare" il mano out all'avversario.

Le schiacciatrici ed il libero eseguiranno delle difese con attacco da posto due (vedi esercizio 1B).

Dopo un quarto d'ora circa ci sarà un cambio dei gruppi con le schiacciatrici che andranno ad eseguire il muro con le centrali (esercizio 2A); in questo caso, avendo solo una giocatrice da seguire a rete (il posto 2), avremo due possibilità di chiamate a muro (I e II),

mentre per l'attaccante ci sarà la possibilità di variare l'altezza dell'autoalzata così da ricercare i tempi di salto diversi a muro.

Il gruppo palleggiatrici – opposti si unisce al libero e faranno un esercizio difensivo che prevede la difesa di coppia sulla diagonale su attacco da posto 2 e la difesa sulla linea da parte del libero (esercizio 2B).

Conclusa questa prima parte andremo a proporre un esercizio difensivo a squadra completa come da figura 2.

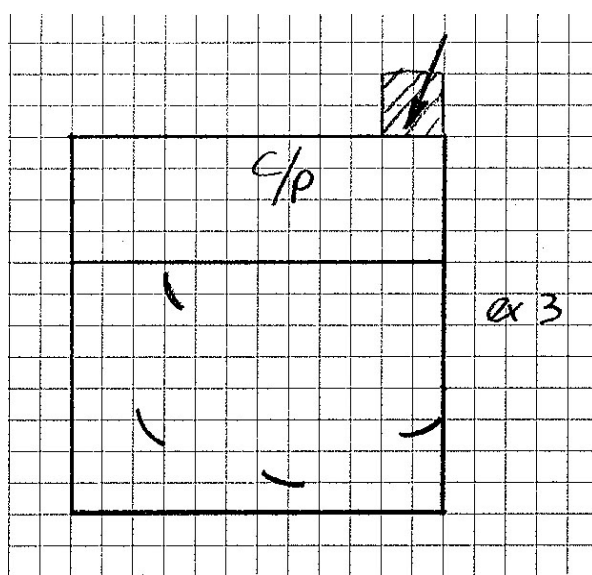


Figura 2

La situazione è tipica della difesa 2 – 0 – 4. Sarà fondamentale porre l'attenzione sulle zone di conflitto maggiormente delicate in fase di gioco. L'esercizio prevede sempre spostamenti da parte delle giocatrici prima del colpo sulla palla di T (anche qui l'attacco è eseguito dai plinti). Obiettivo di squadra sarà l'alzata da parte di P o C (a seconda delle rotazioni analizzate).

Ed eccoci arrivati all'esercizio globale che va a mettere insieme quanto sviluppato fin'ora. Le squadre si disporranno come da figura 3.

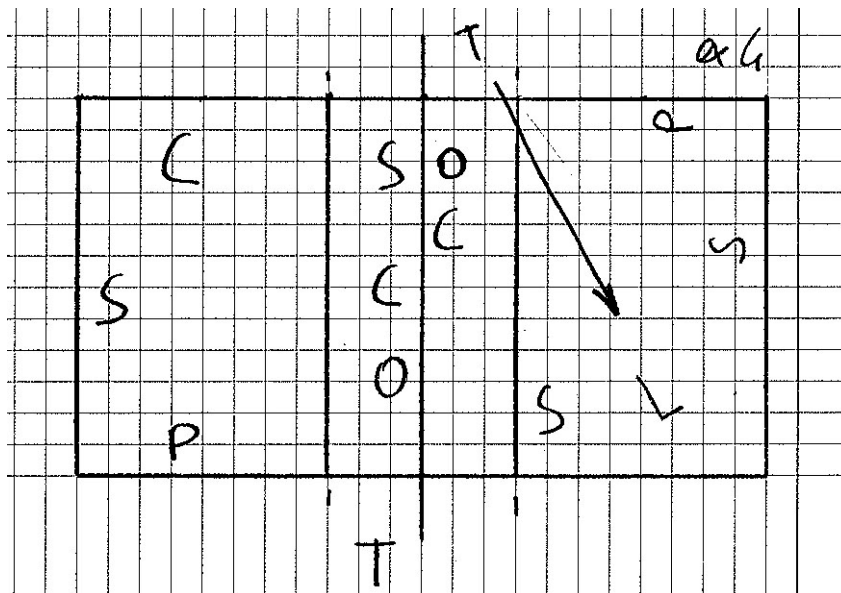


Figura 3

La palla partirà da un attacco dei T su posto 5 in modo alternato. La squadra che avrà fatto il primo punto potrà giocare una *free ball* esclusivamente in schema *sette* o *palla spinta* con posto 2. L'esercizio darà un punto alla squadra che ha acquisito entrambi i punti. Nulla risulterà essere la situazione di parità con ripartenza dall'attacco di T' su zona 5 dell'altro campo. L'allenamento viene filmato e scoutizzato.

Concluso questo esercizio il gruppo verrà di nuovo diviso. Le centrali andranno in sala video mentre le altre giocatrici andranno ad affrontare un lavoro di attacco/difesa come quello illustrato in figura 4.

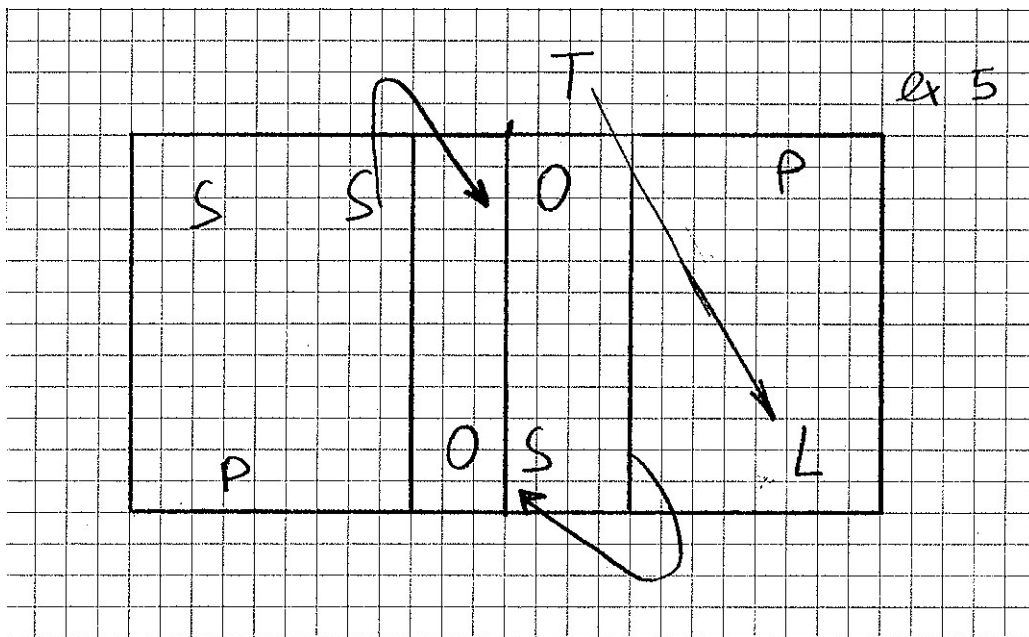


Figura 4

Esercizio di gioco “sestetto A contro sestetto B” con attacco esclusivamente di posto 4 contro muro a uno e difesa a tre avversaria. La palla partirà sempre con un attacco di T sul libero. Avremo una schiacciatrice in assistenza che darà dei cambi a tempo.

In sala video i tre centrali, gli allenatori e lo scout man visioneranno le situazioni d’attacco della prossima squadra avversaria e rivedranno quanto successo in allenamento, cercando di porre particolare attenzione ai problemi che si sono eventualmente verificati durante la seduta appena terminata con particolare attenzione alla palla *free ball* che voleva essere oggetto dell’analisi. Sarà fondamentale condividere eventuali dettagli da sottoporre poi all’attenzione della squadra il venerdì. Se è vero tutto quanto ci siamo detti nella prima parte di questa relazione è importante pensare e credere che questo momento è la vera ricchezza del nostro allenamento.

Conclusione

Tecnica, tattica e comunicazione sono alla base del sistema muro/difesa. L'uno esalta gli altri e la mancanza di uno rende vano tutto il lavoro sviluppato con gli altri.

Se però gli aspetti tecnico e tattico sono fonte di corsi, analisi e studio da parte di noi allenatori, molto spesso la comunicazione è snobbata o quantomeno non la si ritiene così importante ai fini del risultato finale. Penso che in questo specifico ambito si possa ancora crescere molto. Soprattutto credo che non esista un unico modo di comunicare, ma che ogni giocatore e ogni squadra abbia un suo modo di comunicare a volte anche molto diverso da quelli che potrebbero essere i normali canoni utilizzati.

Innegabile però che, se solo il 20% di quanto comunicato verbalmente è appreso dal ricevente, noi tecnici dobbiamo assolutamente spingerci oltre e cercare nuove vie per fare in modo che tutto il nostro lavoro non vada in fumo, anche e soprattutto pensando alla gara. Oltretutto questa statistica (che ha valore generale) deve portarci a credere che gli unici responsabili della comunicazione siamo noi allenatori. Siamo noi che dobbiamo quotidianamente lavorare affinché attraverso tecniche comunicative di qualità (verbale, grafica, sperimentale....) riusciamo ad ottenere dei risultati di valore.

Sono convinto che il sistema muro/difesa sia la situazione dove più viene esaltato l'aspetto comunicativo all'interno di una squadra. I migliori tecnici sono quelli che sanno gestire e organizzare le loro squadre al meglio in questo frangente del gioco.

E' proprio in questa fase specifica che si vedono le squadre migliori, quelle più organizzate, quelle che hanno saputo far proprie le strategie e le tecniche studiate nel corso delle settimane, dei mesi e per qualcuno degli anni.....

Bibliografia

Fanno parte del trattato richiami a interviste o relazioni pubblicate su vari siti internet.

In particolare:

- La tattica del muro di Andrea Morucci
- Tecniche e Tattiche di muro di Doug Beal
- La preparazione del match di Mauro Berruto
- Sistema muro difesa di Giuseppe Cuccarini
- Comunicazione allenatore/atleta di Gian Paolo Montali
- La comunicazione Università degli studi di Udine

Sono stati utilizzati alcuni aspetti teorici illustrati durante i corsi di aggiornamento nazionale. In particolare:

- Lo studio della squadra avversaria di Massimo Barbolini Corso Nazionale Castrocaro
- L'allenamento della forza di Massimo Merazzi Corso Nazionale Montecatini

Citazioni importanti sono state estrapolate dai testi:

- Scoiattoli e tacchini di Gian Paolo Montali
- Basket & Zen di Phil Jackson