



Corso Nazionale
per
Allenatori di Terzo Grado
Sesta Edizione

PROJECT WORK

Programmazione di un microciclo
settimanale di allenamento,
con particolare riferimento
all'attacco in primo tempo.

Hendrik Jan Held

Abstract

Per avere un buon sistema di attacco una cosa è fondamentale: un buon primo tempo. Senza un buon primo tempo, l'attacco diventa prevedibile per l'avversario e quindi risulta più facile da murare e da difendere.

Il primo tempo è un'azione che non dipende solo dall'attaccante, sono altresì chiamate in causa, e direttamente coinvolte, la ricezione e il palleggio; questi tre fondamentali costituiscono la base per la buona costruzione dell'attacco del centrale, ogni passo è importante e verrà sottoposto ad analisi nel lavoro descritto in questo project work.

L'ipotesi di lavoro prende in considerazione un periodo di allenamento, della durata di una settimana, eseguito da una squadra in preparazione per il campionato di serie A2 maschile.

Nello scorso campionato, si sono evidenziati problemi nel sistema di attacco, soprattutto di primo tempo. Lavoreremo su tutti i punti importanti che riguardano la realizzazione di un buon primo tempo; sicuramente alcuni aspetti porteranno ad un più rapido miglioramento, altri risulteranno più ostici, sarà comunque fondamentale prenderli tutti in considerazione per un ripasso generalizzato.

Nello svolgimento dell'allenamento principale che spiegherò più avanti, metterò l'accento sulle azioni che, secondo me, sono alla base di un buon primo tempo veloce. Parlerò di come deve essere una buona ricezione; mi soffermerò sull'importanza del palleggio, che dovrebbe essere eseguito nel punto più alto possibile e con un tocco corto e rapido; analizzerò la rincorsa del centrale, con particolare riferimento all'aumento di ritmo necessario e alla fondamentale azione esplosiva dell'ultimo passo prima di effettuare l'attacco: in questo modo

il centrale riesce a velocizzare notevolmente la propria azione, ha più possibilità di adattamento e rende più efficace il salto che risulta più alto. Un buon primo tempo è la base dell' attacco di una squadra: i giocatori coinvolti devono fare tutto il necessario per eseguirlo nel modo più preciso e soprattutto nella maniera più rapida possibile.

Ringraziamenti

Per le informazioni utilizzate in questo project work devo ringraziare tutti gli allenatori con i quali ho avuto il piacere di lavorare durante la mia lunga carriera di giocatore. Alcuni hanno avuto un influsso importante, altri un po' meno, ma ho imparato da tutti.

Sicuramente il mio ruolo, quando giocavo da centrale, è servito molto per parlare dell' argomento scelto: il primo tempo.

Vorrei ringraziare anche tutti i docenti e colleghi allenatori del corso per le informazioni, il sostegno e il tempo dedicato durante una settimana dura ma interessante e piacevole.

Per ultima voglio ringraziare Laura Boschi per aver letto e limato questo project work.

| Sommario | pagina |
|---|--------|
| Abstract | 2 |
| Ringraziamenti | 4 |
| 1 Introduzione | 6 |
| 1.1 - La struttura | 6 |
| 1.2 - Il problema | 8 |
| 2 Il primo tempo | 9 |
| 2.1 - Cos' è un primo tempo | 9 |
| 2.2 - Il centrale | 10 |
| 2.3 - Il muro | 12 |
| 2.4 - L'attacco di primo tempo | 13 |
| 3 La seconda settimana di lavoro..... | 16 |
| 3.1.1 - Lunedì..... | 18 |
| 3.1.2 - Martedì..... | 19 |
| 3.1.3 - Mercoledì..... | 20 |
| 3.1.4 - Giovedì | 21 |
| 3.1.5 - Venerdì..... | 21 |
| 3.1.6 - Sabato..... | 23 |
| 3.2 - L'allenamento del giovedì..... | 24 |
| 4 Conclusioni..... | 29 |

1- Introduzione

Nel project work potrete seguire il lavoro svolto dai giocatori in una settimana durante la preparazione per il campionato di serie A2 maschile in Italia.

La squadra, rispetto al precedente anno, è cambiata in due posizioni importanti: abbiamo un nuovo palleggiatore e un nuovo centrale. I componenti del gruppo sono abbastanza giovani, con molto margine di miglioramento sia sul piano tecnico/tattico che sul piano mentale e di capacità di gioco (morale e intelligenza di gioco). Nonostante la squadra sia giovane, nello scorso campionato, abbiamo ottenuto un discreto risultato arrivando per poco fuori dai play-off. Quest' anno, visto che la maggior parte dei componenti della squadra è rimasta invariata e con i rinforzi giusti arrivati, l'obbiettivo da raggiungere sarà sicuramente un posto nei play-off.

1.1- La struttura

Il club è solido, con una lunga storia nella pallavolo Italiana, la dirigenza tiene alla formazione di giovani e investe impegno e risorse per loro. Negli ultimi dieci anni sono sempre stati presenti nel campionato di A2 con vari risultati, due anni fa hanno giocato la finale per la promozione in massima serie.

Ci avvaliamo dell'utilizzo di un palazzetto dello sport nel quale giochiamo le nostre partite e che ci viene riservato, nella fascia pomeridiana, anche per tutti gli allenamenti tecnici. All'interno della struttura non abbiamo a disposizione uno spazio per fare gli allenamenti di pesi, per questo dobbiamo spostarci nella palestra di proprietà del nostro preparatore atletico.

La palestra è aperta al pubblico quindi, in alcune giornate e fasce orarie, piuttosto frequentata e non usufruibile al cento per cento, nonostante ciò, riusciamo a mantenere un livello di allenamento adeguato. L'attrezzatura è ottima e questo ci permette di allenarci, da questo punto di vista, nelle migliori condizioni.

Lo staff è composto da un direttore sportivo, che ha in mano tutta l'organizzazione della squadra e da un team manager, che si occupa di tutte le questioni che, giorno per giorno, si presentano e necessitano di soluzione; entrambi sono quasi sempre presenti e a disposizione di tutti.

Per quanto riguarda lo staff medico, ci avvaliamo della presenza di un medico sportivo che si reca in palestra solo due o tre volte la settimana (ma è comunque sempre rintracciabile in caso di necessità), tramite lui abbiamo accesso a tutte le strutture sanitarie dell'ospedale locale, inoltre, è sempre presente in palestra il nostro fisioterapista e osteopata, che è diventato un fondamentale riferimento per la soluzione e il trattamento dei piccoli problemi fisici quotidiani.

Dello staff tecnico fanno parte:

un secondo allenatore, che prepara con me partite e allenamenti e con il quale riesco agevolmente a confrontarmi su argomenti tecnici e tattici;

uno scout, che è presente a tutte le partite, il cui compito è quello di rilevare e riportare le statistiche indirette (ci fornisce anche un contributo nello studio e nell'analisi dei nostri avversari);

un preparatore atletico, che si occupa della programmazione e realizzazione degli allenamenti di pesi ed è, se il lavoro nella propria palestra glielo consente, quasi sempre presente agli allenamenti pomeridiani per fornire il proprio contributo e la propria assistenza durante l'allenamento tecnico.

1.2 - Il problema

Dopo lo studio delle statistiche e riguardando i tanti filmati dell' anno scorso, è emerso in modo evidente che, un problema importante del nostro sistema di attacco, è l'attacco di primo tempo (da adesso chiamato "il primo tempo"). L'efficienza è risultata molto bassa e, visto che non si trattava di una giocata molto sicura, alla fine veniva utilizzata di rado in partita. Questo problema ha gravato in modo rilevante sull'attacco in generale, senza un primo tempo giocato regolarmente, l'attacco diventa più facile da leggere per gli avversari e, di conseguenza, essendo prevedibile diviene anche più facile da murare e da difendere. Nella seconda parte del campionato abbiamo infatti avuto molte difficoltà ad avere un cambio palla continuo. Ci siamo resi conto che le altre squadre, dopo averci studiato, riuscivano immediatamente a capire che il nostro primo tempo non era sicuro, attuavano gli aggiustamenti necessari e impostavano il loro gioco in modo da metterci spesso nei guai, costringendoci ad attaccare quasi sempre con il muro a due.

A questo punto diviene importante verificare cosa c'è alla base di questo problema, le cause possono essere di diverso tipo, proverò a spiegare le varie possibilità.

2 - Il primo tempo

L'attacco in primo tempo è la base di ogni sistema d'attacco.

Senza il primo tempo è già difficile solo parlare di un "sistema" d'attacco.

2.1- Cos' è un primo tempo?

Il primo tempo è l'attacco più veloce della pallavolo. Viene, almeno nella pallavolo maschile, maggiormente giocato nella parte centrale della rete e viene quasi sempre eseguito dal centrale.

Questa giocata viene usata in due modi:

- primo impiego: eseguo un attacco veloce.
- secondo impiego: facendo saltare il nostro centrale, attuiamo lo scopo di attirare l'attenzione del muro, diamo in questa maniera meno possibilità al centrale avversario, di arrivare in zona due o quattro e così rendiamo possibile l'attacco dei nostri giocatori di banda con un muro ad uno.

Si chiama primo tempo per la velocità della giocata. L'intenzione è quella di far passare meno tempo possibile tra l'alzata del palleggiatore e l'attacco del centrale.

Gli attacchi di media velocità, che vengono più frequentemente giocati nelle estremità della rete, vengono chiamati di secondo tempo.

La palla alta viene chiamata di terzo tempo.

2.2 - Il centrale

Il centrale è il giocatore che sta al centro della rete, in zona tre, ha due compiti precisi: l'attacco di primo tempo e il muro. Oltre all'attacco ha un ruolo fondamentale nel muro. E' l' uomo che dovrebbe sempre arrivare a murare ogni tentativo di attacco dell' avversario ed è quello che, normalmente, organizza e decide cosa si deve fare a muro.

Del ruolo in attacco del centrale tornerò a parlare in seguito in maniera più approfondita, vorrei porre attenzione momentaneamente all' evoluzione che ha subito questo giocatore con il passare del tempo e le modifiche regolamentari.

Negli ultimi 13 anni il ruolo del centrale è cambiato moltissimo.

Fino al 1997 il centrale doveva essere un giocatore completo, in grado di eseguire tutti i fondamentali della pallavolo; era in campo sempre e il suo compito era quello di essere capace, oltre al lavoro in prima linea, di difendere e ricevere. Alcuni centrali erano coinvolti anche nell' attacco di seconda linea.

Dal 1997, con l'inserimento del libero nelle manifestazioni internazionali e dal 1998 anche nei campionati in Italia, questo ruolo è sicuramente cambiato in maniera più evidente. Il libero è uno specialista in ricezione e difesa che può prendere il posto del centrale in seconda linea dopo il suo turno in battuta. Ciò significa che il centrale finisce per rimanere in campo solo per una mezza rotazione, in seconda linea; quando deve battere, esce dal campo per rientrare, cambiandosi proprio con il libero, quando arriva in prima linea.

Questo ha modificato moltissimo la figura del centrale e il suo ruolo in campo; da atleta completo, in grado di eseguire tutti fondamentali della pallavolo, è diventato giocatore specializzato nel gioco a rete, quindi nel muro e nell'attacco.

Appurato che per il centrale non è più così importante la capacità di ricezione e difesa, anche le richieste fisiche sono conseguentemente cambiate. La prima differenza evidente è che la statura media dei giocatori è fin da subito aumentata notevolmente. Il cambiamento delle competenze e il conseguente cambiamento di tipologia fisica, ha fatto sì che, dal mio punto di vista, il centrale abbia pagato parecchio in termini di capacità tecniche in generale. La tecnica di base attualmente è meno importante: sostanzialmente il centrale deve saper murare ed attaccare.

E' da precisare che, negli ultimi anni, i centrali più forti del mondo non sono più così alti, sono soprattutto molto veloci e tecnicamente ben preparati. Se scendiamo però di un gradino di livello, sono tanti i giocatori bravi ed efficienti a rete ma, quanto a tecnica di base, lasciano molto a desiderare.

Negli ultimi anni l'incidenza della battuta nel gioco ha acquisito sempre più importanza. Le squadre puntano molto su questo fondamentale che è diventato proprio il primo strumento di attacco. La ricezione viene messa maggiormente sotto pressione e, conseguentemente, diviene più faticoso ricevere la palla vicino alla rete e poter effettuare una giocata in primo tempo.

Le possibilità per un centrale di attaccare sono sostanzialmente sempre di meno, considerando anche le maggiori battute sbagliate che questa tipologia di gioco porta a eseguire, i palloni toccati in fase offensiva sono pochi; ancor meno con il fatto che, con una buona ricezione, un discreto numero di palloni viene utilizzato come "esca" per far attaccare i giocatori in banda con muro ad uno. Per questa ragione, ogni occasione che si presenta ad una squadra per giocare un primo tempo, deve essere sfruttata al massimo.

2.3 - Il muro

L'attacco del centrale si chiama primo tempo per la velocità dell' azione effettuata. Perché vogliamo che l'attacco venga fatto più velocemente possibile?

Il sistema principale del muro della maggior parte delle squadre si basa sulla lettura. Questo vuol dire che i giocatori a muro devono provare a "leggere" cosa fa l'avversario in modo da anticipare e poter poi agire sulla base di quello che vedono. Gli americani furono tra i primi a introdurre questo sistema e lo chiamarono " read and react", cioè leggi e reagisci. Lo scopo è quello di arrivare a muro con più uomini possibile su ogni attacco prospettato. Con questo sistema non è solo importante fare un punto diretto con il muro, l'intenzione è anche quella di toccare il maggior numero di palloni e di rallentare la velocità. Diminuendo la velocità della palla, la difesa ha più tempo e possibilità di intervenire per tenere in gioco il pallone .

L'obbiettivo per la squadra che attacca è quello di dare meno tempo possibile al muro di reagire e, il primo tempo, è "l'arma" più veloce che ci sia.

2.4 - L'attacco di primo tempo

L'esecuzione perfetta di un attacco di primo tempo dipende da molti fattori. Sono coinvolte tre stazioni: il ricevitore, il palleggiatore e il centrale. Ognuno di loro ha un compito preciso.

La ricezione

La ricezione è importantissima per giocare un ottimo primo tempo. Una ricezione perfetta si verifica quando vediamo arrivare la palla con una buona traiettoria alta sul nastro della rete, con una palla così le circostanze per giocare un primo tempo sono ideali.

Nel caso di una ricezione un po' staccata dalla rete, è comunque possibile giocare con il centrale, diventa però un po' più complicato. Ci sono alcuni palleggiatori che giocano il primo tempo soprattutto con la palla un po' distante dalla rete e usano il centrale, con la ricezione perfetta, più come esca.

Una ricezione con la traiettoria bassa e veloce mette il centrale in difficoltà riguardo il tempo della sua rincorsa. In questo caso il giocatore fa fatica ad arrivare al momento giusto in volo per attaccare un primo tempo veloce.

Il palleggio

Per giocare un primo tempo veloce il tocco del palleggiatore è molto importante. Possiamo avere una ricezione perfetta e un centrale con un buon "timing" ma, se il palleggiatore tiene molto la palla in mano e la rallenta, l'attacco, per forza di cose, non sarà mai al massimo della velocità.

E' fondamentale che la palla esca velocemente dalle mani del palleggiatore con un tocco corto.

La palla dovrebbe essere giocata nel punto più alto possibile della sua parabola, questo permetterebbe di poter accorciare la distanza tra le mani del palleggiatore e il braccio del centrale, tutto ciò al fine di rendere ancora più veloce il gioco.

Giocare un primo tempo con una ricezione staccata non è facile ma sicuramente possibile. L'attacco che ne deriverà, in questo caso, non sarà così veloce come quello con una ricezione perfetta, il motivo si spiega considerando che si è venuta a creare una maggior distanza tra palleggiatore e centrale.

Se il palleggiatore si sposta molto rapidamente sotto la palla e la fa "uscire" dalle sue mani con un tocco corto, sarà possibile un attacco di primo tempo veloce che potrà comunque sorprendere gli avversari. Per giocare questo tipo di palloni dovrà essersi verificata una buona intesa tra i due giocatori.

L'attacco di primo tempo

L'attacco di primo tempo inizia con una buona rincorsa. La partenza e il ritmo della rincorsa devono portare il centrale ad essere in volo al momento giusto per effettuare l'attacco. Qual è il momento giusto?

L'ideale sarebbe che il giocatore, che ha già effettuato la spinta delle gambe per elevarsi, abbia raggiunto in volo quasi il punto più alto possibile quando la palla è nelle mani del palleggiatore.

E' l'attaccante che deve trovare il "timing" giusto per la partenza, il ritmo e la velocità della rincorsa. La velocità, soprattutto dell'ultimo passo, è quella che determina se una rincorsa è buona oppure no.

L'ultimo passo è importantissimo, da questo il centrale deve prendere velocità ed esplosività. Un ultimo passo esplosivo aiuta in modo fondamentale la velocizzazione dell'attacco, questo è alla base della buona esecuzione di un salto, fornisce i presupposti per un caricamento ottimale che porterà all'esecuzione di un salto alto (quindi ad un attacco forte), in più dà la possibilità di mettere in atto piccoli adattamenti di posizione. Quando la ricezione non arriva precisa nelle mani del palleggiatore, sia quest'ultimo che il centrale, devono adattarsi alla nuova situazione.

Dopo la rincorsa e il salto, è l'azione del braccio che termina l'attacco.

L'attaccante deve colpire quando egli stesso e la palla si trovano nel punto più alto. Per la schiacciata occorre avere un braccio rapido, questo è necessario per dare ancora meno possibilità al muro avversario di toccare il pallone.

Se si esegue un attacco colpendo la palla nel punto più alto e tirando in fondo al campo, diventa quasi impossibile l'intervento del muro. La forza e la velocità del braccio determinano anche la forza e velocità della palla dopo la schiacciata; più forte viaggia la palla, più difficile è da difendere e, se il muro comunque riesce a toccarla, maggiore è la possibilità che la palla rimbalzi via lontano, comunque fuori portata della difesa.

La forza con la quale viene colpita la palla, dipende anche dall'estensione del braccio. Se attacchiamo con il braccio totalmente disteso, possiamo imprimere una forza maggiore. E' possibile schiacciare con il braccio disteso solo quando abbiamo una distanza da rete che ci permette di fare un movimento completo. Nel momento in cui partiamo per la rincorsa dobbiamo tenere conto di questo.

3 - La seconda settimana di lavoro.

Abbiamo appena iniziato la preparazione per il campionato di A2 e siamo arrivati alla seconda settimana di lavoro. La prima settimana è servita soprattutto per riabituare il corpo e la mente al lavoro fisico e a ritrovare “confidenza” con la palla. Abbiamo anche potuto verificare lo stato fisico iniziale dei giocatori. In collaborazione con lo staff medico e il preparatore atletico, abbiamo proposto diversi test medici e fisici per vedere la condizione di ogni singolo atleta. Sulla base dei dati acquisiti, iniziamo a programmare le prossime settimane di lavoro in sala pesi e in palestra.

Il lavoro in sala pesi è sotto il controllo del preparatore atletico. Lo scopo del programma è quello di portare i giocatori all’ inizio del campionato nella forma fisica ottimale e di mantenere questo stato per tutta la durata delle competizioni. Queste settimane di preparazione sono di fondamentale importanza per lo stato fisico dei ragazzi. In questo momento si costruisce la base per il resto del campionato. Nel corso della preparazione attueremo, in alcuni periodi, richiami di lavoro con carichi alti. Nella descrizione degli allenamenti della settimana non spiegherò il lavoro in sala pesi. Questo è compito del preparatore atletico che opera da parecchi anni nel settore. Anche nella programmazione del lavoro in palestra ci avvaliamo della sua preziosa collaborazione, abbiamo notato che riesce a fornirci suggerimenti precisi, mirati al miglioramento di alcune qualità dei nostri giovani giocatori.

Questa settimana, rispetto alla precedente, sarà caratterizzata da un incremento del lavoro fisico in sala pesi e in palestra. Il lavoro con la palla sarà anche più completo, affronteremo esercizi più complessi e approfondiremo il lavoro di squadra.

Sono del parere che questo sia anche il momento migliore per prestare molta attenzione alla esecuzione tecnica di ogni azione durante gli allenamenti.

Questo tipo di lavoro è sicuramente da mantenere durante tutto l'anno, ma adesso, senza la pressione delle partite che lasciano sempre poco tempo durante il campionato, è il momento più adatto per farlo.

Nell'esecuzione degli esercizi meno complessi e non di squadra possiamo spiegare e far ripetere nel modo giusto i movimenti tecnici. Soprattutto per i giocatori giovani è fondamentale sviluppare una buona tecnica. Questa è la base per tutto il resto della loro carriera, per questo ci vuole tempo e pazienza. Cercheremo anche durante il campionato di dedicare spazio, all'interno delle sedute di allenamento, a questo tipo di lavoro al fine di poter sviluppare la tecnica individuale.

Dopo aver avuto due giorni di riposo il programma di questa settimana prevede allenamenti da lunedì fino a sabato mattina. Vengono svolte tre sedute di lavoro fisico in palestra pesi e sei allenamenti tecnici al palazzetto.

Il programma, che viene distribuito ai giocatori l'ultimo giorno della settimana precedente, potrebbe subire piccole variazioni. Questo dipende dallo stato mentale/fisico dei giocatori nel corso della settimana. Di solito, se si verificano dei cambiamenti, è più probabile intervenire per togliere o accorciare un allenamento piuttosto che il contrario, evitando così inutili sovraccarichi.

Programma della seconda settimana di lavoro:

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|----------|
| 9.30-12.00 Pesi | Libero | 9.30-12.00 Pesi | Libero | 9.30-12.00 Pesi | 10.00-12.00 Tecnico | Libero |
| 17.00-19.30 Tecnico | 17.00-19.30 Tecnico | 17.00-19.30 Tecnico | 17.00-19.30 Tecnico | 17.00-19.30 Tecnico | Libero | Libero |

3.1.1 – Lunedì

Ore 9.30 – 12.00 Pesi

Ore 17.00 – 19.30 Tecnico

Obiettivo principale: sviluppo della tecnica individuale.

- Riscaldamento, andature e scatti con il preparatore atletico.
- Riscaldamento con palla a coppie. Diverse tecniche di difesa in combinazione con lavoro aerobico.
- Dividiamo il campo a metà: con squadre da tre e una da quattro, due contro due con attacco dalla seconda linea a rotazione. Attacco, palleggio, uscita e ritorno nella posizione di difesa e attacco. Si incomincia con un attacco controllato, mantenendo la palla in gioco, poi si incrementa la forza.
- Spostamenti a muro senza palla. Individuali, in coppia e a tre.
- Attacco libero.
- Muro su attacco dalla zona uno o due e da zona quattro. Da una parte della rete solo una linea di muro con un giocatore in zona due e uno in zona quattro, i tre centrali al centro, dopo quattro attacchi si scambiano la posizione a rotazione. Prima attacchiamo una palla mezza, poi passiamo alla palla veloce.
- Battuta e ricezione.

3.1.2 – Martedì

Ore 17.00 – 19.30 Tecnico

Obiettivo principale: attacco.

- Riscaldamento e andature pre-atletiche, scatti di corsa veloci, rimbalzi e salto degli ostacoli sotto la supervisione del nostro preparatore.
- Riscaldamento con la palla a coppie.
- Attacco libero.
- Formiamo due squadre: iniziamo un gioco sei contro sei, la palla viene lanciata in campo dall'allenatore. Cominciamo con il gioco completo ma senza tirare forte, avendo come obiettivo il mantenimento della palla in gioco, questo serve per incrementare la capacità di controllo. Gradualmente aumentiamo la forza dell'attacco.
- Esercizio di battuta con lo scopo di centrare alcuni materassini.
- Giri di cambio palla. Visto e considerato che è la prima volta che affrontiamo il cambio palla completo, chiedo di non forzare per il momento la battuta. Proviamo a trovare un buon ritmo nelle fasi di ricezione/attacco.

3.1.3 – Mercoledì

Ore 9.30 – 12.00 Pesi

Ore 17.00 – 19.30 Tecnico

Obiettivo principale: muro e difesa.

- Riscaldamento, andature e scatti con il preparatore atletico.
- Due contro due a metà campo a gruppi di tre, attacco di seconda linea, difesa e alzata poi rotazione (vedi lunedì). Iniziamo senza saltare, mandando la palla dall'altra parte della rete in palleggio, successivamente introduciamo l'attacco mantenendo i piedi a terra, solo al termine con il salto. Controllo totale delle azioni di gioco!!!
- Attacco libero.
- Spostamenti a muro con la palla ma senza affrontare l'attacco. Alzata del palleggiatore, il centrale segue la palla per fare muro a due con il giocatore posto in zona due o quattro seguendo le scelte del palleggiatore.
- Attacco da free ball della squadra B contro la squadra A che deve murare e difendere. Quando la squadra A fa punto si guadagna una free ball, se mette a terra questa palla ottiene un punto. Nel momento in cui la squadra A arriva a totalizzare tre punti, si effettua un cambio di formazione.
- Muro su palla alta e contrattacco. La squadra B attacca solo la palla alta e la squadra A ha il compito di murare e difendere. All'ottenimento del punto la squadra A lo deve confermare mettendo giù una free ball. Quando si arriva a tre punti cambiamo la formazione.

3.1.4 - Giovedì

Ore 17.00 – 19.30 Tecnico

Obiettivo: attacco in generale e specifico per il primo tempo.

Questo allenamento sarà descritto approfonditamente nel capitolo 3.2.

3.1.5 - Venerdì

Ore 9.30 – 12.00 Pesi

Ore 17.00 – 19.30 Tecnico

Obiettivo principale: muro e difesa.

- Riscaldamento con andature e scatti con il preparatore atletico.
- Riscaldamento con la palla a coppie.
- Attacco libero per pochi minuti.
- Tre contro tre con attacco dalla seconda linea. Formiamo quattro squadre, due in campo e due fuori: attacchi controllati, poi a tutto braccio. Per terminare giochiamo col punteggio, la squadra che vince il punto rimane in campo, quella che perde esce e viene sostituita da un'altra squadra. Vince chi arriva per primo a 12 punti.

- Squadra A predisposta a muro e difesa, squadra B che attacca con l'allenatore che appoggia la palla all'alzatore, le opzioni di attacco sono: in zona uno o due, in zona tre e in zona quattro. Ogni punto messo a segno dalla squadra A, deve essere confermato mettendo a terra una free ball. A tre punti si effettua il cambio di formazione.
- Difesa individuale. Gli attacchi vengono effettuati da giocatori in piedi sui tavoli. Ogni difensore si occupa della propria zona. Gli attacchi sono diagonali, paralleli e di primo tempo. Serie da dieci difese buone.

3.1.6 – Sabato

Ore 10.00 – 12.00 Tecnico

Obiettivo principale: battuta e ricezione.

- Riscaldamento senza palla.
- Divido i giocatori in due gruppi che lavorano su metà campo ognuno. Battuta da zona uno verso zona cinque, ricezione e alzata e rotazione seguendo la palla. All' inizio, al posto della battuta, viene attuato il lancio della palla, poi la battuta vera e propria.
- Due ricevitori e due giocatori in battuta per ogni parte del campo. Battuta flottante sul ricevitore posto sul lungo linea, con ritmo sostenuto. Serie di un minuto e mezzo. Inserisco successivamente anche la battuta in diagonale. Cambio di posizione a rotazione, l'esercizio termina quando tutti i ricevitori hanno fatto un giro completo del campo.
- Una coppia di ricevitori per parte, i restanti giocatori in battuta, ripetizioni e cambio di posizione.
- Giocatori in battuta, un terzetto di ricevitori dall'altra parte del campo, l'alzatore con a disposizione due canestri (uno in zona due e l'altro in zona quattro). Obiettivo: almeno sette ricezioni buone su dieci, l'ace azzera il conto. L'alzatore deve mettere la palla nei canestri.

3.2 - L'allenamento del giovedì

Ore 17.00 – 19.30 Tecnico

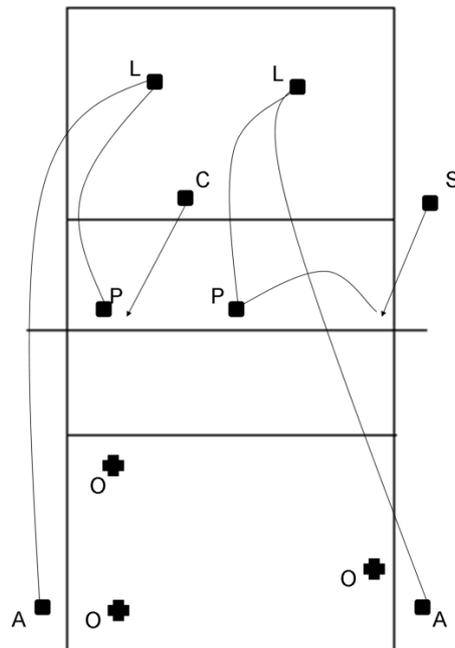
Obiettivo: attacco in generale e specifico in primo tempo.

- Iniziamo con il riscaldamento guidato dal preparatore atletico (senza palla). Giri di campo con andature diverse, scatti con cambio di direzione, saltelli, rimbalzi, esercizi di sensibilizzazione propriocettiva (durata 30 minuti).
- Dopo una piccola pausa per bere, prendiamo la palla e iniziamo il riscaldamento a coppie. Lanci del pallone e attacchi lunghi con i piedi a terra per scaldare la spalla. Passiamo al palleggio, al bagher e aggiungiamo anche l'attacco. Teniamo la palla in gioco per qualche minuto con questo ordine: bagher - palleggio - attacco. Questo serve per focalizzare l'attenzione sul miglioramento della tecnica e il controllo sulla palla. Finiamo questo blocco tirando sempre più forte in attacco e sfidando il nostro compagno a difendere palloni sempre più difficili. L'attacco può essere forte addosso al compagno, a destra o a sinistra del corpo, alto sulla testa ma anche corto e piazzato da prendere in tuffo. E' importante, durante questo tipo di esercizi, stimolare nei giocatori la voglia di andare a prendere tutti i palloni, questa serve in generale per ogni fondamentale della pallavolo ma, in particolare nella difesa, si riesce a vedere meglio se un giocatore ce l'ha oppure no. Breve pausa per bere (durata 15 minuti).

- - iniziamo la parte dell' attacco con un esercizio nel quale, per un paio di minuti, l' allenatore, posizionato in zona tre, lancia una palla duo/tre metri in alto sopra la rete e i giocatori attaccano, raccolgono la loro palla e si rimettono in fila.
 - a seguire, i giocatori si dividono in quattro gruppi da tre e uno da quattro, i primi due gruppi si mettono in fila in zona due e quattro e attaccano la palla lanciata dagli allenatori (stesso meccanismo di prima), dopo aver attaccato ci si deve rimettere subito in fila. Nel frattempo i giocatori appartenenti agli altri due gruppi raccolgono i palloni. Il ritmo deve essere sostenuto, i giocatori si scaldano bene e sviluppano in questo modo anche l'aspetto aerobico. Quattro serie della durata di un minuto con rotazione dei gruppi di lavoro.
 - infine, con un ritmo molto più blando e il gruppo diviso in due, i giocatori partono dalla linea dei tre metri, con un solo passo di rincorsa devono saltare per l'attacco, gli allenatori lanciano la palla quando i giocatori sono già in fase di volo, così schiacciano una specie di primo tempo. Questo esercizio serve per stimolare e sensibilizzare nei giocatori l'importanza dell' ultimo passo nella rincorsa (durata totale 20 minuti).
- Dividiamo il gruppo in due parti: una parte con i centrali (gruppo A), l'altra parte con i ricevitori/schiacciatori e gli opposti (gruppo B) mettiamo un palleggiatore e un libero in ogni gruppo. Il gruppo A attacca in zona due/tre e il gruppo B attacca in zona quattro. Gli allenatori lanciano la palla dall' altra parte della rete sui liberi e si sviluppa l'azione.



La figura qui sotto spiega le posizioni in campo dei giocatori e l'andamento della palla, partendo dall'allenatore, durante l'esercizio.



A = allenatore

L = libero

P = palleggiatore

C = centrale

S = schiacciatore/opposto

O = obiettivo

- il gruppo B attacca dalla ricezione, gli schiacciatori ricevono per il loro attacco e il libero riceve per l'attacco degli opposti. E' importante trovare l'intesa tra il palleggiatore e l'attaccante. Mettiamo degli obiettivi in campo da colpire, uno nella diagonale stretta, uno nella diagonale lunga e uno in parallela. Gli attaccanti devono colpire, di volta in volta, tutte e tre le posizioni con la palla veloce in zona quattro.

Introduciamo successivamente alcune variazioni della palla da ricevere: lunga, corta, a destra e a sinistra del ricevitore.

– il gruppo A attacca il primo tempo dopo la ricezione del libero, al quale chiediamo di ricevere la palla alta sopra la rete per permettere al palleggiatore di toccarla nel punto più alto possibile. Inizialmente il centrale effettua la rincorsa con un passo solo, così è obbligato a tirare fuori il massimo della propria esplosività e velocità per eseguire un bel salto per l'attacco. Successivamente attacchiamo con la rincorsa completa, sempre cercando di porre particolare attenzione all'ultimo passo. Per la rincorsa: diamo tempo ai giocatori di stabilire e di capire quando è il momento giusto per iniziarla. Per l'attacco: dobbiamo spiegare che si deve schiacciare la palla quando ci si trova nel punto più alto del salto e non in fase discendente poiché, in questo caso, si troverebbero già in scarico e non potrebbero schiacciare con il massimo della forza.

Proviamo a variare l'attacco: primo tempo avanti, spostato e dietro il palleggiatore. I giocatori che non hanno troppi problemi con la rincorsa possono anche attaccare sugli obbiettivi in fondo al campo (vedi la figura nella pagina precedente). Con una palla attaccata alta e lunga è più difficile per il muro e la difesa poter intervenire.

Durante l'esercizio si scambiano tra i due gruppi i liberi e i palleggiatori.

A metà tempo, dopo una sosta per bere, si cambia anche il campo.

Il gruppo A attacca in zona tre/quattro giocando anche il primo tempo lontano dal palleggiatore. Il gruppo B attacca in zona uno, due, e anche da zona sei (la pipe).

Durante tutto il tempo di questo esercizio il ritmo non è elevato. E' più importante porre l'attenzione sulla qualità che sulla quantità. Pausa per bere (durata 45 minuti).

- Mettiamo in campo due squadre. La squadra A si allena sul cambio palla, la squadra B è in battuta e si occupa del muro e della difesa. Quando la prima squadra fa cambio palla, deve confermare il punto con un attacco (da una free ball lanciata dall' allenatore), giocando obbligatoriamente un primo tempo che, se va a buon fine, permette di guadagnare il punto. Con il solo cambio palla il punteggio rimane invariato. Se non si fa cambio palla si toglie un punto. Quando arriviamo a tre punti giriamo di una posizione. Iniziamo le rotazioni con la squadra dei "titolari", nel corso dell'esercizio inseriamo anche dei cambi (durata 40 minuti).

4 – Conclusione

Come già detto nelle pagine precedenti, la buona riuscita di un attacco di primo tempo non dipende da un solo fattore. Gli elementi che influiscono sull'andamento di questa azione sono molti ed è molto difficile avere la combinazione perfetta. Abbiamo visto che, per giocare un buon primo tempo veloce, è necessaria una ricezione ben fatta, un palleggiatore che prenda la palla alta e con un tocco corto, una rincorsa veloce ed un salto esplosivo dell'attaccante.

La ricezione è alla base di tutto il sistema di attacco ed è uno dei fondamentali che deve essere allenato con continuità e in ogni occasione. L'allenatore ha il compito di spingere i ricevitori a sforzarsi di ricevere la palla correttamente in modo da poterla mandare, con una buona traiettoria, alta sul nastro della rete. Soprattutto con i palloni "facili" è indispensabile che la palla sia perfetta, questo permette di giocare tutte le possibilità in attacco. Troppo spesso una palla "facile" viene sottovalutata e ricevuta con poca attenzione, la palla non arriva in modo perfetto al palleggiatore e questo mette in difficoltà, inutilmente, tutto il resto dell'attacco. A me piace dire sempre che i palloni "facili" sono quelli più difficili.

Il palleggio è un po' più complicato poiché siamo legati anche alle caratteristiche del palleggiatore. Abbiamo a che fare con un giocatore che prende la palla in un punto alto o con uno che la abbassa e prova a nascondere il più possibile dove vuole giocare? Non voglio in nessun modo entrare nel merito di cosa sia meglio per una squadra in generale, farò riferimento solo ed esclusivamente alla giocata di primo tempo veloce.

Se abbiamo già un palleggiatore che prende la palla alta siamo avvantaggiati, se non è così, comunque dobbiamo spingerlo a prendere la palla nel punto più alto senza però che ciò vada a interferire o a limitare troppo la sua distribuzione e prevedibilità di gioco in generale. Se l'alzatore, per giocare un primo tempo, prende la palla in un punto molto alto e, per giocare un secondo tempo, la fa scendere di molto, diventa più facile per il muro la lettura.

Quando l'alzatore prende la palla in un punto basso, aumenta di conseguenza la distanza tra le sue mani e il braccio del centrale, egli si trova costretto ad aumentare notevolmente la velocità della palla e, per recuperare il tempo perduto, deve aumentarne parecchio la velocità. Questo rende più difficile la gestione della palla da parte del centrale.

Il palleggiatore per imprimere più velocità alla palla tende a tenerla molto tra le mani, questo gli permette di spingere la palla più lontano. Con un primo tempo, se prende la palla in un punto alto, non serve più spingere così tanto, è sufficiente un tocco corto e rapido.

Per costringere il palleggiatore a prendere la palla ad una buona altezza, ha ulteriore importanza la richiesta di una ricezione alta sulla rete.

La base per avere un buon "timing" dell'attaccante è la rincorsa. Per arrivare in volo nel momento giusto, il centrale deve sapere quando partire e trovare il ritmo ottimale. Un giocatore con un ritmo lento deve partire prima, quello che invece ha un ritmo veloce può partire più tardi. Tante volte, quando un centrale è in ritardo, si sente dire che deve partire prima. Siamo sicuri che il problema sia quello? Se il ritmo è buono abbiamo ragione, ma tante volte è proprio sul ritmo che dobbiamo lavorare. Arriviamo ora al punto fondamentale della rincorsa: l'ultimo passo. Con un ultimo passo veloce ed esplosivo riusciamo a velocizzare molto la rincorsa e così anche l'attacco.

Poniamo il caso di due giocatori che partono per la loro rincorsa nello stesso momento: quello che mantiene costante la velocità dei passi arriverà in ritardo, quello che sarà in grado di velocizzare riuscirà ad essere in volo nel momento giusto per l'attacco. Il centrale ha comunque abbastanza tempo per vedere ed adattarsi alla traiettoria della ricezione e recuperare tempo con l'ultimo passo esplosivo. Questo gli dà anche una carica enorme per effettuare un ottimo salto e una forte schiacciata. E' importante che il giocatore senta anche la differenza tra una rincorsa "lenta" a velocità costante e una rincorsa con aumento della velocità nell'ultimo passo. Sicuramente non tutti i giocatori sono esplosivi nella stessa misura, sono convinto che, lavorando molto su questa richiesta, si possa migliorare molto nella velocità di esecuzione del primo tempo.

Una rincorsa più efficace porterà benefici anche sul salto e la schiacciata. E' importante che la palla venga colpita quando il centrale è nel punto più alto della fase di volo e non mentre sta scendendo; oltre a guadagnare in altezza, in quel momento ha ancora molta energia da scaricare sulla palla. Se colpiamo in fase discendente è più difficile poter tirare forte.

E' importante che il giocatore schiacci la palla con il braccio totalmente in estensione, in questo modo riesce a sviluppare una maggiore forza per colpire. Per riuscire in questa azione, il centrale deve avere abbastanza spazio per eseguire un movimento completo, deve avere la palla davanti e non sopra il corpo, così facendo riesce a tirare più forte e ad avere una visione migliore della palla e del muro avversario. La creazione dello spazio necessario per la schiacciata comincia già dall'inizio della rincorsa nella scelta del punto di partenza. Il centrale deve scoprire la lunghezza della sua rincorsa e quindi la distanza giusta dalla rete dove poter partire.

Rimane da commentare la giocata di primo tempo con la ricezione staccata dalla rete. In questo caso il palleggiatore è obbligato ad andare velocemente sotto la palla per non perdere troppo tempo e deve sempre prendere la palla nel punto più alto possibile. Il centrale deve muoversi, come prima, verso la rete ma mantiene una certa distanza dal palleggiatore.

La mia regola è: più la palla è staccata dalla rete, più il centrale deve saltare lontano dal palleggiatore. Questa giocata è un po' più complicata per l'attaccante, non può avere una buona visione sul muro avversario perché la palla gli arriva da dietro e non riesce a tenere sotto controllo tutte e due. Il primo tempo con la ricezione staccata, se viene giocato in modo veloce, è una palla che sorprende molto e può essere molto efficace. Ci vuole una grande intesa tra il palleggiatore e il centrale per eseguire bene questo attacco.

Nell'allenamento di giovedì abbiamo dato maggiore attenzione al fondamentale della rincorsa del centrale. Durante gli esercizi specifici abbiamo dovuto affrontare subito il problema della consapevolezza della rincorsa di alcuni giocatori, ci siamo accorti che non tutti hanno la capacità di sentire la differenza tra una rincorsa senza accelerazione e una con. Una volta sensibilizzati, si è subito notato un aumento della velocità della rincorsa e del salto. Ciò non vuol dire che sia migliorato anche l'attacco nella sua completezza, ma è comunque un primo passaggio. I centrali devono adattarsi al nuovo ritmo, il fatto che siano in volo un po' prima, cambia la velocità della schiacciata.

Aggiungo che si richiede molta concentrazione per ogni attacco. Questo discorso vale per tutti i giocatori coinvolti, infatti, durante il cambio palla nell'esercizio successivo a quello di preparazione specifica, ricadevano spesso nelle vecchie abitudini e abbiamo dovuto ribadire alcuni concetti inerenti il lavoro svolto in precedenza. Siamo consapevoli del fatto che occorre molto tempo e tante ripetizioni per far diventare la tecnica un "automatismo".

Volevo precisare una cosa che vale per tutto quello che facciamo, ma soprattutto nella collaborazione tra il palleggiatore e l'attaccante. Dobbiamo stare attenti a non adattarci troppo l'uno all'altro. E' importante stabilire per ogni ruolo un compito preciso. Dobbiamo puntualizzare qual è la ricezione giusta per il palleggiatore, dove e come il palleggiatore deve giocare la palla e qual è la rincorsa e il momento giusto dell'attaccante.

Ogni giocatore deve lavorare sulle proprie competenze e non che, per esempio, il palleggiatore rallenti la palla perché il centrale è un po' in ritardo, o il contrario, che il centrale rallenti la rincorsa perché il palleggiatore fa scendere nelle mani la palla. Noi allenatori dobbiamo stare molto attenti a questo. Ogni giocatore deve fare le cose nel modo che abbiamo stabilito prima.

Mi piace definire l'attacco del centrale "il primo tempo veloce" perché è un'azione che, dal mio punto di vista, deve essere giocata nel modo più rapido possibile. Dobbiamo costringere il nostro avversario a fare delle scelte. Se il muro non decide di seguire un'opzione (decisione che è già stata presa prima dell'azione cioè di saltare sul primo tempo), la palla del primo tempo deve andare a terra. Non dobbiamo dare il tempo agli avversari di leggere e reagire, da qui nasce l'importanza fondamentale di giocare il primo tempo alla massima velocità.