

# Volley: 6 di base o rotazione?

## Prima parte

*Ciascun coach ha la sua propria filosofia riguardante il tempo di gioco che intende accordare ai suoi differenti giocatori: la questione-chiave è la seguente: allineare i 6 di base o far girare l'effettivo dei 12 giocatori?*

Certi coach non giurano che per una ripartizione chiara dei ruoli in seno alla squadra. Qui, i titolari, chi iniziano per principio sempre il match sul campo. Là, le riserve, che iniziano sempre in panchina. Altri coach privilegiano il principio della rotazione, che vuole che tutti i giocatori figurino regolarmente nella formazione di partenza e che entrano talvolta anche nel match in quanto sostituti.

Precisiamo subito: le due filosofie hanno ciascuna la loro giustificazione, e presentano naturalmente certi vantaggi e certi inconvenienti. Il coach dovrà sempre cercare di scegliere la filosofia di coaching che meglio conviene alla sua squadra. Al di là dei pro o contro delle due opzioni, egli dovrà sempre porsi le seguenti domande:

- Quali motivazioni spingono i giocatori a praticare la pallavolo o, più generalmente, a fare dello sport?
- Quali sono gli obiettivi della squadra?

## **Vantaggi e inconvenienti del sei di base**

- + I titolari sono molto ben rodati e ciò permette di avere, nell'immediato, un maggior numero di opzioni tattiche.
- + La composizione e i cambi sono facili da gestire, visto che i ruoli sono chiaramente definiti.
- + I titolari fanno rapidamente dei progressi, grazie all'importante tempo di gioco.
- Grande dipendenza in rapporto ai differenti giocatori.
- I sostituti non guadagnano molto in esperienza e progrediscono, di conseguenza, molto lentamente.
- Il fossato che si crea tra i due gruppi riduce le possibilità di cambiamenti.
- La motivazione dei sostituti diminuisce sul filo del tempo con il rischio di esplosione della squadra.

## **Vantaggi e inconvenienti del principio della rotazione**

- + Tutti i giocatori possono progredire allo stesso ritmo.

- + Il coach ha maggiori possibilità di cambiamenti.
- + A lungo termine, la squadra si sviluppa in un collettivo omogeneo ed equilibrato che offre un grande numero di opzioni tattiche.
- + Tutti i giocatori hanno la possibilità di raggiungere gli obiettivi individuali nel gioco.
- Il tempo d'apprendimento è più lungo per tutti i giocatori.
- Il numero dei cambiamenti è sfavorevole alla costanza.
- Il coaching è più esigente e necessita un piano di sostituzioni.

## La motivazione dei giocatori

Il coach dovrà sapere ciò che motiva i giocatori a fare dello sport, e più particolarmente della pallavolo. Se il piacere è di fare un'attività fisica e che la componente sociale è tanto importante quanto l'aspetto sportivo, il principio della rotazione è manifestamente più indicato. Invece, se i giocatori sono spinti essenzialmente dalla ambizione sportiva e che la squadra è ordinata ad un obiettivo di performance, la opzione dei sei di base può essere una buona cosa. In questa situazione i giocatori s'inseriranno in una struttura molto gerarchica.

## Gli obiettivi della squadra

In caso di obiettivi sportivi ambiziosi (per esempio promozione, il 1° posto del campionato, mantenimento della classifica), la costanza è un fattore decisivo, ciò che di conseguenza favorisce il sestetto base. Facendo questo, conviene imperativamente prendere in considerazione due aspetti:

- Fissando degli obiettivi elevato, **solo** la performance è determinante per la composizione. Non si conta più il numero dei casi in cui una promozione è stata sacrificata sull'altare di un coaching "sociale".
- La qualità dei sostituti può essere decisiva, tenuto conto della durata della stagione, soprattutto in caso d'infortunio dei membri del sestetto base.

Invece va altrimenti quando una squadra non ha l'ambizione di salire nel campionato superiore e non teme la retrocessione.

## Seconda parte

*Proporre una formazione eclettica a ciascun giocatore è un obiettivo essenziale nel settore delle sostituzioni. È questo un aspetto cruciale nella scelta della filosofia del coaching.*

Nella prima parte sul tema "6 di base o rotazione?", ci siamo soffermati essenzialmente sui vantaggi e gli inconvenienti di questi due approcci di coaching. In questa seconda parte mi interesserò essenzialmente sul settore delle sostituzioni. I principi di base restano, ben inteso, validi per i giovani, ma il coach deve tener conto anche

di altri aspetti e di fare intervenire altri criteri per soppesare i differenti vantaggi ed inconvenienti. Bisogna quindi fare prova di creatività per conciliare tutti i criteri.

## **La formazione in primo piano**

Precisiamo subito: con i giovani, l'attenzione del coach deve essere focalizzata su una **formazione completa** dei giocatori, senza dimenticare nessuno per strada. Ciascun giocatore deve svilupparsi in tutti i settori del gioco. Al di là della formazione tecnica e tattica con l'allenamento, è ben inteso essenziale dare la possibilità ai giovani d'applicare e di testare le acquisizioni in partita. L'esperienza non fa del semplice pallavolista un giocatore esperto? L'allenatore di una squadra di giovani deve cercare di dare a ciascuno un tempo di gioco sufficiente.

## **I risultati sono secondari**

Inversamente, si comprenderà che certi meccanismi propri allo sport adulto sono inapplicabili e perfino fuori posto con i giovani. Un punto essenziale per me è la fissazione sul solo risultato: il coach obnubilato dai risultati dei suoi giocatori, colui che mette la vittoria al di sopra di tutto, non è al suo posto nel settore delle sostituzioni. Sarà meglio ispirato a mettere la sua energia e la sua competenza al servizio di una squadra adulta ambiziosa.

Certo è inutile dire che, per i giocatori, la vittoria è l'obiettivo supremo di ciascuna partita. Il coach dovrebbe, tuttavia, mettere in avanti gli obiettivi di formazione a lungo termine. In effetti, in assoluto, colui che dispenserà una buona formazione vincerà con la sua squadra più partite di quanto non ne perderà. La sconfitta fa parte dell'apprendimento e dello sviluppo di un giocatore allo stesso titolo della vittoria.

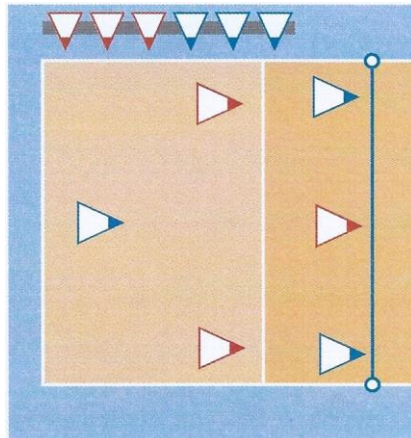
## **Dei sistemi di gioco adattati**

Accordare a tutti i giocatori lo stesso tempo di gioco non è la minore delle scommesse. La scelta di un sistema di gioco adatto può tuttavia facilitare il compito del coach. La regola di base è la seguente: più il sistema è specializzato, più grandi sono le fluttuazioni in caso di cambiamento frequente di giocatori. I sistemi più favorevoli alla formazione sono, di conseguenza, i sistemi presentati in un articolo precedente (6-6 o 6-3).

Presento qui due possibilità offerte dal sistema 6-6 per tener conto di tutti i giocatori in maniera uguale, senza pertanto che ne patisca il rendimento della squadra.

### ***L'opzione "triangolo"***

Divido i giocatori in due gruppi di 6, mettendo in un gruppo dei valori sicuri, ossia i giocatori che hanno già una certa esperienza o, più prosaicamente, i sei migliori giocatori. L'altro gruppo raccoglie, di conseguenza, gli elementi meno sicuri della mia squadra.



Metto in seguito i miei giocatori di modo che gli elementi di ciascun gruppo formino un triangolo sul terreno, e faccio dei cambiamenti unicamente in seno ai due gruppi. Questo permette di garantire un buon equilibrio in seno alla squadra, il triangolo stabile apporta la sicurezza necessaria al triangolo meno stabile.

### **L'opzione "quadrato"**

L'idea di base è la stessa che per il triangolo, ma qui quattro 4 di uguale livello si dividono due posizioni. Con un effettivo di 12 giocatori si avranno quindi tre quadrati. Il sistema si può anche applicare con sei copie che occupano ciascuna una data posizione. Tuttavia bisogna notare che la complessità aumenta con il numero dei gruppi, mentre diminuisce la sicurezza.

### **Osservazioni finali**

Nel settore delle sostituzioni, mettere l'accento sul sestetto base o il principio della rotazione dipende quasi esclusivamente dagli obiettivi (a lungo termine) della formazione. A questo livello, il sei di base non è un'opzione, ma più ci si avvicina alla categoria d'élite (a partire dai 20 anni) più prende importanza la capacità di effettuare delle sostituzioni durante la competizione.

---

Titolo originale

*Six de base ou rotation?, Cahier de l'entraîneur, n. 3-4, 2009.*