

Il servizio: fondamentale dimenticato

Julien BOUCHER

Dalla messa in applicazione, nel 1998, del sistema di punteggio continuo, l'allenamento del servizio ha preso una dimensione sempre più importante. Tuttavia, secondo l'opinione di parecchi esperti, **il servizio è il gesto tecnico più trascurato in allenamento.**



Nella misura in cui l'allenatore riconosce l'importanza del lavoro del servizio in allenamento, ecco alcuni principi da rispettare al fine di ottimizzare il tempo che vi è dedicato:

PRINCIPIO 1

È costruendo che si diventa costruttori

I vostri atleti possono migliorarsi al servizio solo lavorando in allenamento. Il periodo di tempo passato nell'allenamento del servizio dipende dall'importanza che assegnate al servizio come allenatore così come la durata totale dell'allenamento e del livello degli atleti.

PRINCIPIO 2

Servire sempre con un obiettivo

Se i vostri giocatori non fanno che servire al di sopra della rete senza avere degli obiettivi, essi non si miglioreranno. Hanno bisogno di direzione. Ecco alcuni esempi di obiettivi semplici:

- servire un certo numero di palloni nel campo avversario;
- servire un certo numero di palloni di seguito nel campo avversario;
- servire una certa percentuale di palloni (10 su 10, 48 su 50, ecc.) nel campo avversario;
- servire un certo numero di palloni al di sopra della rete senza rotazione (servizi flottanti);
- servire un certo numero di palloni al di sopra della rete E in una zona determinata del campo.

PRINCIPIO 3

Allenarsi sempre al servizio nelle condizioni che si avvicinano il più possibile alle condizioni di gioco

Sebbene tutti riconosciamo che sia impossibile ricreare le condizioni di partita al 100%, la maggior parte degli esercizi dovrebbero TENTARE di avvicinarsi il più possibile.

Ricordatevi che quando servite in partita:

- vi siete riscaldati prima;
- avete effettuato un'azione prima di servire, tranne che non siate il primo servitore del set;
- avrete da effettuare un'azione dopo aver servito, a meno che non sbagliate il vostro servizio;
- se avete servito un *ace*, la vostra squadra segnerà un punto e voi servirete di nuovo;
- avete otto secondi per servire;
- servite sempre con un obiettivo preciso;

– non servite con due palloni nelle mani.

Una volta padroneggiati questi principi, gli allenatori sono confrontati a differenti problemi:

Durante l'allenamento, quando dovranno allenarsi a servire i miei giocatori?

Gli esercizi educativi di servizio dovranno preferibilmente inserirsi TRA gli esercizi portanti su altre abilità o DURANTE queste ultime.



Si raccomanda di evitare il lavoro di servizio alla fine dell'allenamento, quando gli affaticati, o all'inizio dell'allenamento quando gli atleti sono freddi.

Quali esercizi utilizzare?

Quando si risponde a questa domanda, l'importante è stabilire degli obiettivi (generali e particolari) e creare esercizi che vi siano collegati.

Vi ritorneremo nella seconda parte dell'articolo.

* * *

OBIETTIVI D'ALLENAMENTO AL SERVIZIO

Obiettivi tecnici

Fino ad un certo livello, gli atleti hanno bisogno di lavorare su un piano tecnico. Posizione del corpo, transfert del peso, movimento del braccio, contatto con il pallone, lanciare, rincorsa e salto (per il servizio in salto), tanti elementi tecnici che necessitano un lavoro con ripetizioni a bassa intensità.

Obiettivi tattici

La capacità di servire in differenti luoghi nel campo avversario, la capacità di servire partendo da differenti luoghi della linea di fondocampo e la capacità di reperire le “debolezze” della squadra avversaria rappresentano degli elementi che possono essere un obiettivo in allenamento.

Obiettivi psicomotori

Si tratta probabilmente dell'aspetto più importante per il servizio. Esso è legato ai concetti di fiducia, di aggressività così come alla capacità di servire “sotto pressione”. Una volta di più, possono essere elaborati degli esercizi particolari al fine di isolare queste abilità.

TIPI DI ESERCIZI

Esercizi di ripetizione

L'abbiamo detto più sopra, i giocatori principianti devono eseguire parecchie ripetizioni dello stesso gesto prima di acquisire e padroneggiare gli elementi tecnici del servizio. Tuttavia, conviene essere prudenti e non utilizzare questo tipo di esercizio ad oltranza al fine di evitare la monotonia. Se il vostro obiettivo è di far eseguire 100 servizi a ciascun giocatore durante l'allenamento, è preferibile chiedergli di servire 5 serie di 20 palloni piuttosto che 100 palloni uno dopo l'altro.



Servizi verso dei bersagli

Conosciamo tutti gli esercizi nel corso dei quali i giocatori si esercitano a servire mirando un bersaglio. Le possibilità sono illimitate: tappeto, linee del campo, cassoni, ecc. Gli esercizi con bersagli servono soprattutto ad acquisire regolarità e precisione; ecco alcuni problemi da affrontare.

- I giocatori dovranno esercitarsi a servire su un bersaglio o tra bersagli? Bisogna ricordare che è più probabile che i nostri giocatori dovranno servire TRA due giocatori durante una situazione di gioco; è quindi preferibile la seconda opzione.
- È preferibile che i giocatori si allenino a servire con bersagli o tra giocatori? L'esercizio si avvicinerà maggiormente ad una situazione di gioco se i vostri giocatori si allenano a servire verso dei ricevitori, soprattutto se questi ultimi devono ugualmente lavorare su obiettivi specifici.

Esercizi a punteggio

A causa della realtà del nuovo sistema di punteggio TUTTI gli esercizi di servizio (ad eccezione di quelli che sono legati alle acquisizioni tecniche) dovranno comprendere una sorta di sistema a punteggio. Le scale di punti possono variare e dovranno essere adattate in funzione delle abilità dei vostri atleti. Per esempio:

- servizio verso dei bersagli: servizio sul bersaglio = + 1, servizio che manca il bersaglio = - 1, altro = 0;
- servizio verso dei ricevitori: ace = + 1, errore = - 1, altro = 0;
- servizio verso dei ricevitori: ricezione perfetta = 0, ricezione media = + 1, ricezione sbagliata = + 2, ace = + 3, errore al servizio = - 1 (buon sistema per creare delle sfide: i servitori contro i ricevitori).

Esercizi di concatenamenti

Sebbene il servizio sia il solo gesto ad essere effettuato in "isolamento", è importante pianificare certi esercizi, nel corso dei quali i giocatori devono eseguire un altro compito dopo aver servito. Per esempio:

- servizio-difesa: enfasi sui punti segnati grazie al servizio e/o in difesa. Il giocatore può difendere su palloni colpiti dall'allenatore o dagli attaccanti;
- servizio-attacco: gli esercizi possono essere individuali o comprendere parecchi giocatori (o tutti i giocatori).

Esercizi sotto pressione

La pressione si può presentare sotto due forme principali: la *pressione psicologica* (punteggio, pubblico, uno o parecchi servizi sbagliati) e la *pressione fisica* (fatica verso la fine dei set, ecc.). In tutti i casi, la pressione risentita si traduce con un sintomo: *la paura di fare un errore*.

Ecco alcuni aspetti spesso presenti nel match che possono essere integrati in situazioni d'apprendimento:

- servire provando ad ottenere un certo punteggio mentre altri giocatori lavorano in difesa;
- in alternanza, servire e attaccare dalla seconda linea fino a che sia raggiunto un certo punteggio. I punti possono essere segnati grazie al servizio e/o con l'attacco.

STRATEGIE AL SERVIZIO

È costruendo che si diventa costruttori. Ecco alcune situazioni che i vostri atleti devono padroneggiare in allenamento per essere efficaci in situazione di partita.

- servire lontano dalla linea di fondo. Il servizio flottante può quindi essere colpito con maggiore potenza;
- servire lungolinea (da sinistra verso il posto 1 o da destra verso la posto 5), Creare degli angoli sfavorevoli per il rilancio del pallone da parte dell'alzatore in posto 2 ½ ;
- servire corto verso il posto 2 avversario. Fino ad un certo livello, gli alzatori avranno difficoltà ad utilizzare tutte le opzioni offensive se devono anzitutto guardarsi dietro loro per vedere il pallone ricevuto;
- servire corto verso il posto 3. Un servizio corto in mezzo al campo avversario può creare confusione nelle squadre che utilizzano attaccanti veloci e combinazioni con 2 giocatori;
- servire corto su un attaccante della linea avanti. Riduce il tempo (e o spazio) di cui dispongono gli attaccanti per prepararsi ad attaccare;
- servire lungo su un attaccante di prima linea. Obiettivo inverso del punto precedente. Costringe l'attaccante dapprima ad arretrare. Aumenta le esigenze fisiche e le possibilità di fatica alla fine del set;
- servire tra i ricevitori. Tattica utilizzata per creare dei problemi di comunicazione tra i ricevitori. Di più, certi ricevitori sono molto efficaci quando il servizio è servito giusto davanti a loro, ma lo sono molto meno quando devono spostarsi lateralmente prima di ricevere.

È importante indicare che l'istituzione di una « strategia di squadra » al servizio può ugualmente avverarsi uno strumento prezioso. L'allenatore dovrebbe tentare di rispondere alle seguenti domande:

- Voglio che tutti i miei servitori in salto siano messi uno di seguito all'altro?
- Voglio che il mio migliore (peggiore) servitore serva per primo?
- Voglio che tutti i miei servitori rispettino le stesse consegne (servizi corti, servizi lunghi, servizio verso il ricevitore meno bravo, ecc.)?
- A partire da QUALE LUOGO della linea di fondocampo voglio che i miei giocatori servano? Voglio che un giocatore serva a partire dal lato sinistro

del nostro campo in funzione di dare priorità al servizio piuttosto che alla nostra difesa?

Poco importa delle strategie al servizio utilizzate nel match, l'efficacia dei vostri atleti e della vostra squadra è direttamente collegata alla quantità di tempo che vi avrete dedicato in allenamento. E come ogni fattore d'allenamento, il lavoro al servizio deve essere pianificato e far emergere degli obiettivi precisi, tanto per gli atleti individualmente tanto per la squadra in generale.

Titolo originale

Julien Boucher, *Le service: cet oublié*, Revue Smash, Le magazine électronique des entraîneurs de volleyball québécois, 4-2006, 5-2006.