

I fondamentali della pallavolo

Dominique KRAEMER

GLI OBBLIGHI DEL GIOCO

Gli obblighi imposti dal gioco sono forti. Necessitano lo sviluppo di abilità e competenze che integrano, oltre agli aspetti generali degli sport collettivi, degli aspetti propri alla pallavolo:

- delle manipolazioni limitate a dei colpi;
- un gioco aereo;
- una precisione nei rinvii;
- una disponibilità temporale ridotta;
- della velocità sotto tutte le forme;
- i limiti della rete e della linea centrale.

Il fatto che il pallone non possa essere trattenuto e il bisogno di precisione necessita lo sviluppo di una motricità che permette il controllo dei colpi.

DUE ESIGENZE PRINCIPALI

Il gioco aereo e l'obbligo di colpire il pallone perturbano la motricità con un atteggiamento in cui il raddrizzamento determina una perdita passeggera dei riferimenti stabilizzatori abituali – testa rivolta verso l'alto. Questa motricità specifica rappresenta la prima esigenza. Il poco tempo disponibile e l'impossibilità di appropriarsi del pallone impongono un'attività di anticipazione particolarmente marcata. Essa passa dalla comprensione del gioco e dalla attivazione di uno «stato di veglia» che favoriscono un'attività di anticipazione molto marcata. Questa è la seconda esigenza.

Queste due esigenze sono indissociabili. Se una viene dimenticata l'apprendimento perde la sua essenza. La motricità del pallavolista si esprime nei settori della velocità e della precisione e ciò in tutte le loro dimensioni.

I CONTENUTI

Il giocatore di pallavolo non è mai in possesso del pallone, ma è sempre coinvolto dal carattere più o meno critico delle traiettorie, anche se non sono

dirette verso di lui. L'importanza del ritmo nel gioco e nei gesti, regolato sulla circolazione del pallone, è un aspetto importante del gioco.

1. Giocare in ritmo

- Nella pallavolo, per essere nel momento, bisogna essere in anticipo!
- Arrivare nello stesso tempo del pallone non è sufficiente. Il giocatore deve darsi i mezzi per avere il tempo di attendere (arrestarsi prima del passaggio, equilibrarsi prima di saltare a muro, fermare il suo arretramento in difesa prima del colpo dell'attaccante, ecc.).
- Adattarsi al ritmo del gioco in funzione delle traiettorie del pallone e degli spostamenti dei giocatori, compagni e avversari (non attendere di avere il pallone per impegnarsi, ripiazzarsi a muro quando il pallone è dell'avversario, andare al sostegno, ecc.).
- Trovare un ritmo nel gesto (accelerazione del braccio al servizio, anticipazione del braccio d'attacco durante la schiacciata, delle mani dell'alzatore prima della fine dello spostamento, del piano di ricezione, ecc.).

2. Gestire i propri appoggi e orientarsi

- Orientare gli appoggi e lo sguardo verso l'avvenimento che segue e non verso colui che ha passato il pallone (all'alzata, orientarsi verso l'attaccante e non verso il ricevitore, mai dare il dorso alla rete, ecc.), orientare i contatti al suolo verso il bersaglio e non verso il pallone né verso il giocatore che lo invia (il difensore ruota i piedi verso l'alzatore, non verso l'attaccante).
- Trovare degli appoggi «utili» (cercare sempre di avere il peso sugli avampiedi, divaricate nei due piani, avanti-dietro e laterale in funzione dei bisogni, fare degli alleggerimenti e delle riprese degli appoggi in fase con il gioco, ecc.).
- Presentare le superfici di contatto al pallone le più ampie possibili per favorire il controllo e orientare i passaggi, ciò che passa dall'orientamento generale del corpo (giocare con le 10 dita, centrare il contatto sul terzo inferiore degli avambracci, aprire la mani un attacco, ecc.).
- Caricare un appoggio più dell'altro (l'alzatore gioca sul piede destro), coordinare lo spostamento (passare sul piede sinistro quando l'alzatore tocca il pallone), dissociare le braccia dal resto del corpo (vedi il ritmo del gesto).

3. Concatenare le azioni

- Nella pallavolo, *«succede sempre qualche cosa prima, succede sempre qualche cosa dopo»*.
Si tratta di condurre l'azione in corso in funzione dell'azione che precede e di gestirla integrando le eventuali azioni che seguono, a titolo d'esempio, piuttosto che lavorare la ricezione da sola, bisogna interessarsi al legame ricezione-attacco, l'alzata si fa sempre dopo qualche cosa (un muro, uno spostamento, un cambiamento di ruolo inatteso), la schiacciata non arriva mai senza uno smarcamento, un ripiazzamento, un aggiustamento; è seguita da un riposizionamento a muro o in difesa, ecc.

4. Giocare in progetto

- Tenere il ruolo nel sistema (alzatore/attaccante).
- Giocare in funzione dell'avversario (murare o difendere dietro).
- Giocare in funzione dei compagni (è in ritardo, è mancino).
- Giocare in funzione del pallone (vicino o lontano da rete o dalle astine).
- Gestire la presa di rischio (osare quando è possibile, quando è necessario, non tentare l'impossibile).

L'ATTIVITÀ DEI GIOCATORI

Come in tutti gli sport collettivi, un giocatore non esiste che attraverso i risultati che generano le sue azioni, i suoi atteggiamenti e le sue decisioni, parlare di un giocatore, è parlare degli altri, degli effetti che genera nel rapporto di forza. **Un giocatore non è che virtualità se non gioca**. La relazione con il pallone e con l'ambiente fisico e la tecnica non sono sufficienti a rendere conto della sua attività. La pallavolo è anche, e forse soprattutto, un'attività in cui le prese di decisione sono determinanti nell'elaborazione e la conduzione delle azioni. Queste ultime si prendono nell'azione (la tattica) o prima dell'azione (la strategia).

1. Livello della strategia

Le scelte strategiche sfociano nell'organizzazione della squadra e con la circolazione tattica che hanno lo scopo di stabilire il dominio sull'avversario in attacco e in difesa. Esse si concretizzano nella distribuzione dei ruoli (alzatore, attaccante) e dei compiti (chi mura il miglior attaccante, chi va a sostenere il muro su un attacco da posto 4, chi attacca al posto 2, al posto 4, ecc.).

Nell'ambito della competizione, le scelte strategiche dipendono dalle forze e dalle debolezze della propria squadra. Esse dipendono ugualmente dalle for-

ze e dalle debolezze supposte della squadra avversaria. Questa conoscenza dell'avversario permette di elaborare dei piani di gioco (per esempio scelta di un sistema di difesa).

2. Livello delle scelte tattiche

È il livello delle decisioni prese nell'urgenza dell'azione. La tattica dà vita a ciò che non era che un progetto, attraverso delle scelte e dei riaggiustamenti incessanti, grazie alle qualità di anticipazione che non devono niente al caso, ma che sono il riflesso di ciò che è giusto chiamare *intelligenza di gioco*.

3. Livello dell'esecuzione tecnica

Questo livello riguarda le relazioni giocatore/pallone. La tecnica si esprime attraverso le forme gestuali utilizzate e attraverso le traiettorie di palla ottenute in seguito a contatti nelle differenti azioni. Le forme gestuali riguardano non solamente le modalità di contatto col pallone, ma anche le forme di spostamento e gli atteggiamenti preparatori.

Un giocatore tecnico è un «bel» giocatore o un giocatore abile (*«egli fa ciò che vuole del pallone»*). Questo è forse il settore più spesso descritto nelle opere didattiche. Le informazioni che il giocatore prende in considerazione sono relative alle caratteristiche delle traiettorie e di se stesso (propriocezione, equilibrio, movimenti, calcoli optometrici). Questo livello di apprezzamento può talvolta avverarsi caratteristico di un livello di performance. La conoscenza delle tecniche è uno strumento interessante nel bagaglio dell'educatore se è messo in relazione diretta con le caratteristiche dei giocatori e la riuscita delle loro azioni. La scelta di una tecnica si giustifica con i risultati che permette di ottenere sullo svolgimento del gioco nella gestione del rapporto di forza. È una soluzione ad un problema di gioco, essa non si confonde con lo scopo dell'attività. Il «*perché*» determina il «*come*».

Dominique KRAEMER

Faculté du Sport - UFRSTAPS

Université Henri Poincaré Nancy (France)

Titolo originale

Dominique Kraemer, *Les fondamentaux du volleyball*, Revue Smash, 1/2009.