

LA PALLAVOLO, UNO SPORT DI SQUADRA

*Doug Beal, direttore generale di USA Volleyball,
ex-capo Allenatore della nazionale degli Stati Uniti*

Prima di provare ad analizzare i sistemi, la teoria, la tattica ed i metodi d'allenamento della pallavolo, bisogna comprenderne bene la natura. La pallavolo presenta numerose caratteristiche che sono uniche in sé, e l'allenatore deve immergersi nella natura del gioco allo scopo di meglio adattarsi alle strategie e tattiche particolari che ne fanno il suo successo. In particolare, la pallavolo è caratterizzata dai seguenti elementi:

La pallavolo è uno sport di rimbalzo

Ciò implica che i giocatori non restano in possesso del pallone, salvo nel momento del servizio. L'allenatore deve costantemente cercare di formare i giocatori allo scopo che siano in grado di rinviare il pallone. Deve occuparsi dei punti di contatto sul corpo dei giocatori e del posizionamento che gli permette di rinviare il pallone il più efficacemente possibile.

Nella maggior parte degli altri giochi, gli atleti possiedono il pallone e corrono tenendolo. Essi compensano una scadente posizione del corpo con l'atto di possesso. La forza compensa le cattive competenze di movimento. Nella pallavolo dobbiamo lavorare duramente per posizionare il nostro corpo correttamente prima di rinviare il pallone.

Nella pallavolo, la maggior parte dei contatti sono intermedi

Non c'è contatto finale nella pallavolo, per cui il controllo del pallone è essenziale. La cooperazione e il lavoro di squadra sono

vitali. Una volta che il pallone è messo in gioco, conta solo l'attacco finale. Poiché il successo dipende dall'interrelazione e dalla cooperazione tra i giocatori, queste qualità dominano la strategia d'allenamento e la teoria tattica. E in ragione del numero predominante dei contatti intermedi che la nozione di «controllo del pallone» è onnipresente nello spirito dell'allenatore.

La pallavolo presenta una concentrazione elevata di persone in rapporto alla dimensione del campo

Nella pallavolo, il campo è molto ingombro, la sua occupazione molto densa, quindi dobbiamo riflettere bene nell'organizzazione dei giocatori, il modo in cui si spostano e, infine, ciò che chiamiamo la copertura del campo. La relazione dei giocatori che sono vicini gli uni agli altri in rotazione diventa critica. I rapporti reciproci tra giocatori vicini costituiscono una preoccupazione primaria dell'allenatore.

La pallavolo offre relativamente poco feedback

Il fatto che esista relativamente poco feedback (in particolare feedback positivo istantaneo) presenta una certa difficoltà per il processo d'insegnamento. Uno degli elementi essenziali dell'apprendimento motorio è la ricompensa immediata o il feedback positivo. Nella pallavolo, per i giovani è difficile comprendere dove si trova questo feedback positivo, se non nel caso di ace al servizio o d'attacco distrut-

tivo. Tutti gli altri contatti sono di natura intermedia e non sono positivi nel rafforzamento delle capacità, soprattutto nel settore della difesa. Le competenze di muro e di recupero nella linea arretrata richiedono una grande creatività da parte degli allenatori per sfociare in una performance elevata. Questa è la ragione per la quale i giocatori hanno tendenza ad imparare le competenze offensive prima delle competenze difensive.

Nella pallavolo, i ruoli tradizionali dell'attacco e della difesa sono invertiti

Nella pallavolo, l'attacco impedisce che siano segnati dei punti; ci si accontenta di possedere attivamente il pallone quando il proprio attacco è riuscito. Attraverso la difesa si cerca di segnare dei punti. La pallavolo può sminuire l'attacco tradizionalmente aggressivo, poiché questo produce numerosi errori spontanei e fa perdere molti punti. La difesa conservativa, che attende semplicemente che l'oppositore commetta un errore, non rischia molto per portare al successo nel nostro sport. In difesa, nella pallavolo, lo scopo è di essere aggressivi e di creare delle occasioni di segnare dei punti. L'allenatore deve comprendere questa inversione ed integrare questi concetti nelle presentazioni tattiche sin dall'inizio della formazione dei suoi giocatori.

La pallavolo è manifestamente squilibrata tra l'attacco e la difesa

Malgrado i cambiamenti apportati dalla Commissione delle regole di gioco della FIVB in vista di colmare il fossato esistente tra l'attacco e la difesa, lo squilibrio resta manifesto. Forse più di qualsiasi altro sport di squadra, l'attacco nella pallavolo presenta un vantaggio visibile e, a certi riguardi, nega l'inversione dei ruoli normali dell'attacco e della difesa descritti nelle regole di gioco. In questi ultimi anni, la FIVB ha introdotto due cambiamenti

importanti, allo scopo di correggere lo squilibrio tra attacco e difesa:

- la possibilità di toccare il pallone più di una volta dopo un attacco o il servizio della squadra avversaria,
- l'introduzione del libero.

Questi due cambiamenti permettono di conservare il pallone in movimento, e quindi di rendere la pallavolo più attraente, anche se resta sensibile il ruolo dominante dell'attacco.

La pallavolo è uno sport di squadra integrato da una barriera fisica che impedisce i contatti diretti tra i giocatori

I giocatori assumono il controllo del loro proprio gioco e, sotto tutti gli aspetti, del loro successo o insuccesso, qualunque sia il livello di gioco dell'avversario.

L'allenatore deve formare i suoi giocatori ad acquisire le attitudini che gli permetteranno di riuscire, indipendentemente dalla forza o debolezza della squadra avversaria. Questo imperativo si ripercuote sul tipo di atleti attratti dalla pallavolo. Questi ultimi hanno tendenza a gestire la frustrazione e l'aggressività differentemente dagli atleti che evolvono in altri sport di squadra, dove il contatto fisico libera la frustrazione e modera gli alti e i bassi della performance. L'allenatore deve formare l'atleta di pallavolo, non solamente a misurarsi con l'avversario, ma a giocare con se stesso, a lottare contro se stesso e ad essere all'altezza delle norme che egli si fissa.

La pallavolo non presenta alcun limite di tempo

Per questa ragione il match è sempre riportato dalla squadra vittoriosa. I punti devono essere segnati fino all'ultimo. È facile perdere un grande vantaggio, per cui l'allenatore deve formare la sua squadra a guadagnare attivamente la partita in opposizione all'avversario che la perde.

Nella pallavolo, l'impeto è critico e può facilmente passare da una squadra all'altra. D'altronde, è difficile riportare un match di pallavolo appoggiandosi sulla assenza di gioco dell'avversario: è necessario realizzare una performance solida. Esiste quindi una pressione costante a realizzare dei punti.

Più di qualsiasi altro sport di squadra, la pallavolo è un gioco dominato dai giocatori

La pallavolo si oppone ai giochi dominati dall'allenatore, in cui quest'ultimo ha una influenza diretta più forte durante il gioco propriamente detto. In un incontro di pallavolo, il campo d'intervento dell'allenatore è limitato. Per tale ragione quest'ultimo deve fare l'essenziale del suo lavoro prima che la squadra entri nel terreno. In seguito, egli dispone di meno occasioni per procedere ad aggiustamenti e ad interagire con i suoi giocatori rispetto ad altri sport. I giocatori devono quindi essere formati a reagire alla situazione e ad apportare dei cambiamenti tattici indipendentemente dall'allenatore.

Il contatto del pallone sugli avambracci nel bagher è proprio della pallavolo

Tradizionalmente, nella maggior parte degli sport, il pallone entra in contatto con la mano. Da questo punto di vista, la situazione della pallavolo è inabituale. Si può compararla agli sport che ricorrono ad una racchetta o ad un bastone, sebbene la pallavolo non li utilizzi. La coordinazione tra l'occhio e la mano è particolare, così come lo è per i giocatori di calcio che talvolta utilizzano il petto per controllare la palla.

Le regole di pallavolo richiedono la rotazione dei giocatori

La pallavolo è dominata dall'idea che i giocatori devono essere competenti in

tutte le fasi del gioco. Una squadra composta di sei giocatori che saranno uguali in tutti gli aspetti è un obiettivo che può essere realizzato solo su un numero di anni molto lungo. L'eccezione è costituita dal libero, anche se quest'ultimo può giocare nei posti 1, 6, 5 e non è autorizzato a servire. La sua funzione di base consiste nel ricevere correttamente un servizio così come ad organizzare e applicare la difesa. L'allenatore deve mettere efficacemente a profitto le regole per formare i suoi giocatori a conoscere bene tutte le zone del terreno, ad essere a proprio agio in prima e in seconda linea. In fase d'apprendimento, il concetto di rotazione è senza dubbio la regola principale con la quale i giovani giocatori devono familiarizzarsi. Un altro elemento dettato dalla rotazione nella pallavolo è in rapporto con la maniera con cui l'allenatore si organizza nella pratica. Siamo convinti che poiché «l'ideale» è un giocatore universale, bisogna dedicare del tempo a formare i giocatori in tutte le competenze della pallavolo. Ora, quest'obiettivo è quasi irraggiungibile nella realtà. Una giornata non conta semplicemente abbastanza ore per permettere di formare l'insieme dei giocatori in tutte le competenze della pallavolo. Il ruolo dell'allenatore, in rapporto al concetto di rotazione, consiste quindi nello sviluppare la specializzazione dei giocatori a scapito della loro universalità. È questo un punto comune a numerosi sport: una più grande specializzazione porta sempre a maggiori successi.

Nella pallavolo, le competenze di spostamento sono abbastanza complesse

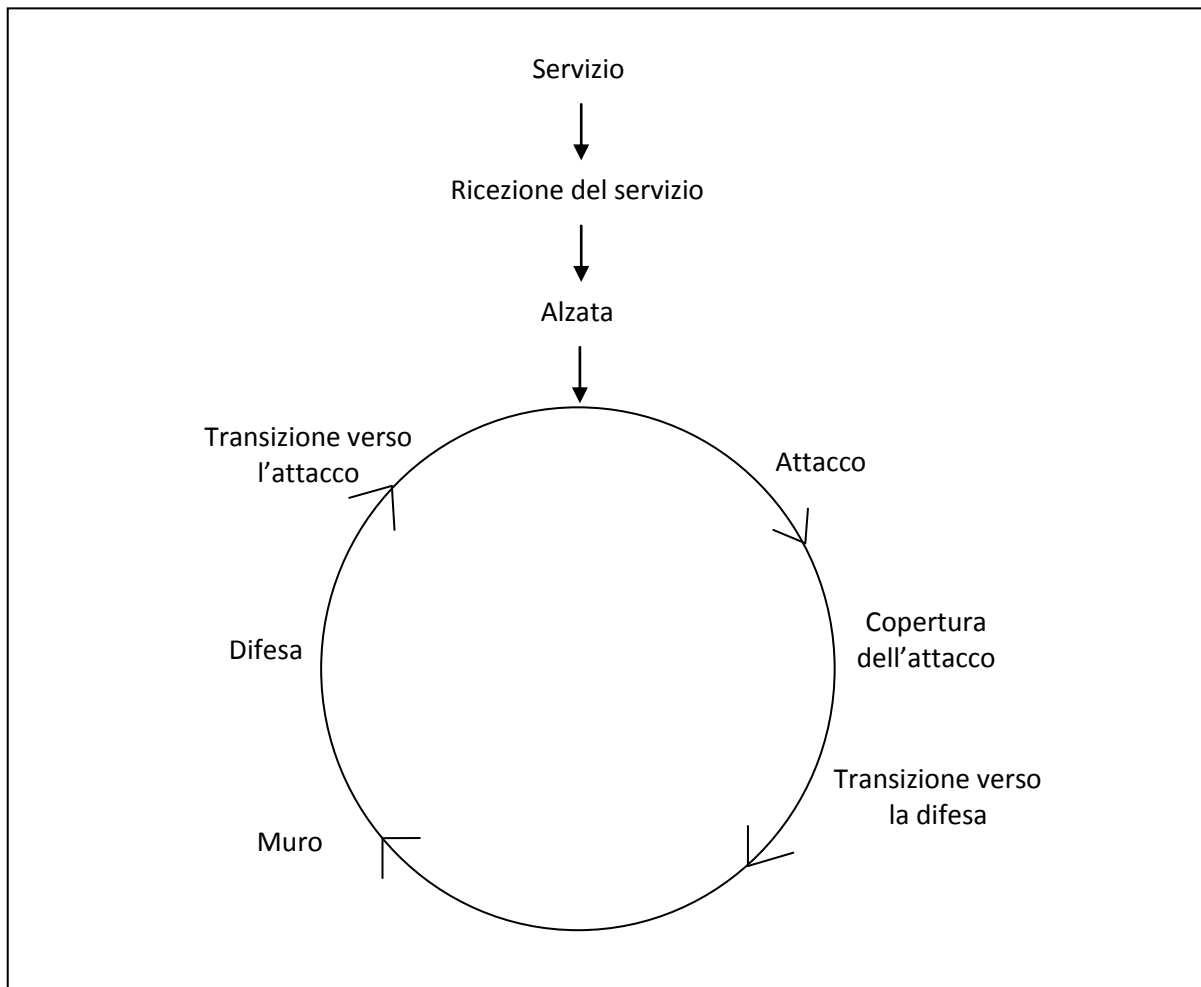
Ci spostiamo in tutte le direzioni tuffandoci, rullando, correndo, scivolando i piedi, facendo dei passi accostati, dei passi incrociati e altri movimenti ancora.

L'allenatore lavora con i suoi giocatori fino a che queste competenze diventino, per loro, una seconda natura.

Zona di gioco

Se la maggior parte degli sport si praticano con una zona di gioco, sia la parte centrale del corpo che va dall'alto della testa alle ginocchia, la pallavolo fa intervenire due zone distinte: la zona inferiore e la zona superiore. La prima va dalle ginocchia al suolo e interviene nelle tecniche di tuffo, di rullata o di recupero al volo,

che sono correnti nella pallavolo. La seconda è situata a 3.50 metri o oltre al di sopra del suolo e riguarda essenzialmente i salti. La pallavolo si disputa principalmente nella zona di portata massima dei giocatori, e si comprende che questi ultimi siano formati anzitutto per saltare, a differenza degli atleti che praticano altri sport.



LA PALLAVOLO SEGUE UN MODELLO CICLICO E SEQUENZIALE
SIMILE A QUELLO INDICATO IN FIGURA

Per un giocatore di pallavolo è essenziale un buon mentale. Il sistema di punti continuo, oltre al fatto che tiene in suspense costante il pubblico, obbliga i giocatori sul terreno ad assumere la responsabilità delle loro azioni lungo tutto il match. Di con-

sequenza, gli allenatori, durante la selezione della squadra, devono prestare attenzione non solamente alle capacità motorie e fisiche dei giocatori, ma ugualmente alle loro caratteristiche psicologiche. Una buona resistenza allo stress e la capacità di

assumere la responsabilità di ciascuna delle sue azioni durante il match (in particolare alla fine del set) sono dei prerequisiti indispensabili per i giocatori di primo piano.

Principali concetti d'allenamento nella pallavolo

Nello stesso tempo in cui gli allenatori migliorano la loro comprensione della pallavolo, essi devono sforzarsi di comprendere bene la natura profonda della disciplina. I seguenti concetti garantiscono il successo degli allenatori:



Le squadre forti riposano su sei elementi costitutivi di base

1. le caratteristiche fisiche (altezza, agilità, velocità, forza, potenza);
2. la tattica della squadra sostenuta dalla competenza tecnica e il livello dei giocatori;
3. il livello di esperienza della squadra;

4. l'agilità mentale, la tattica di rotazione e la strategia della squadra;
5. le caratteristiche del lavoro della squadra, il fatto che i suoi membri si completino bene e cooperino bene in maniera armoniosa;
6. la solidità dell'allenamento della squadra.

Nella pallavolo, ciascun movimento o azione si iscrive in una catena ininterrotta

I giocatori che prendono coscienza di questo fenomeno contribuiscono più efficacemente a creare una squadra solida rispetto a coloro che percepiscono i loro movimenti o le loro azioni come distinte dagli schemi della squadra.

In tutti i contatti, il ruolo del giocatore è «di migliorare il pallone»

Qualunque sia il contatto precedente, ciascun giocatore deve aspirare a creare una situazione più vantaggiosa per il contatto successivo.

Le combinazioni della pallavolo sono infinite

Il numero delle posizioni a partire dalle quali degli schemi di gioco possono essere sfruttati, il numero di zone del terreno che devono essere difese, le combinazioni di giocatori: tutti questi elementi sono infiniti nella pallavolo. È quindi difficile prepararsi a tutte le situazioni.

La pallavolo è dominata dai movimenti dei giocatori tra i contatti con il pallone

Non possiamo compensare un cattivo movimento con la forza o con la tenuta del pallone. La nostra abilità a controllare efficacemente il pallone e a mantenerlo in vo-

lo dipende dai nostri movimenti tra i contatti.



La pallavolo si compone di sei giochi distinti raggruppati in uno solo

Ciascuna rotazione dà luogo ad una squadra differente e ad un insieme di nuovi criteri per i giocatori. Per diventare dei buoni allenatori dobbiamo concepire la pallavolo sotto l'angolo della rotazione.

Dobbiamo esaminare le corrispondenze individuali

Le corrispondenze individuali devono essere esaminate in seno a ciascuna rotazione, ciò che permette di aggiustare le nostre forze alle debolezze dell'avversario.

Sul piano tattico dobbiamo far emergere le forze della squadra e nascondere le sue debolezze

Questa è la chiave della specializzazione.

I giocatori devono essere allenati ad essere in competizione con loro stessi

Devono cercare di essere i migliori giocatori possibili. Se si accontentano semplicemente di essere i migliori della loro squadra, perfino di essere migliori del loro avversario, finiscono per fallire.

I giocatori devono essere allenati ad affrontare ciascun contatto con il pallone come il più importante di tutta la partita

Una volta che ha avuto luogo il contatto, i giocatori devono dimenticarlo e non preoccuparsi che del contatto successivo. L'atteggiamento a concentrarsi sul gioco immediato è la migliore via per il successo. Essa garantisce che l'attenzione sia sul compito da realizzare e crea un ambiente propizio, tanto per la coesione della squadra quanto per la cooperazione in vista di realizzare un obiettivo comune.

Ciascun giocatore della squadra deve avere un ruolo specifico da giocare sul piano tattico, nel quadro della strategia decisa dalla squadra

I giocatori devono comprendere bene il loro ruolo e quest'ultimo deve essere adeguato alle loro attitudini tecniche. In seno ad una costruzione tattica, non ci si può mai attendere che un giocatore giochi al di là delle sue capacità tecniche.

Le sei «T» della pallavolo

<i>Teaching</i>	(insegnamento)
<i>Techniques</i>	(tecniche)
<i>Theory</i>	(teoria)
<i>Tactics</i>	(tattica)
<i>Team work</i>	(lavoro di squadra)
<i>Training</i>	(allenamento)

Definizioni

Sistemi

Per «sistemi» si intendono i diversi metodi che permettono di organizzare gli individui sulla superficie di gioco.

I sistemi possono implicare gli schemi servizio-ricezione, le manovre d'attacco, lo spostamento dell'alzatore, le posizioni di

copertura dell'attaccante, gli allineamenti del muro, le posizioni difensive arretrate, ecc. Ogni allineamento di giocatore che si è in grado di codificare descrive un sistema di gioco della pallavolo.

Tattica

Per «tattica» si intende l'applicazione di sistemi specifici che corrispondono ai punti forti dei giocatori della propria squadra. Come indicato più sopra, la tattica non deve mai essere più complessa delle attitudini tecniche dei giocatori nelle sei competenze individuali di base. La tattica si definisce anche come la decisione dell'allenatore di utilizzare i sistemi che permetteranno il più efficacemente possibile di sfruttare i punti forti del giocatore e di celare le sue debolezze. Bisogna ugualmente sapere che lo sviluppo di una tattica riposa interamente sulle attitudini della propria squadra e sui sistemi che stimate essere i meglio adatti ai giocatori che allenate.

Strategia

Per «strategia» si intende l'applicazione della tattica all'avversario specifico con il quale si è confrontati.

Quando mettiamo a punto una strategia, la selezioniamo a partire da una vasta gamma di tattiche padroneggiate dalla squadra. Scegliamo gli elementi che avranno del successo in ragione delle corrispondenze suscettibili di prodursi contro un determinato avversario. Per esempio, certi attaccanti saranno messi in corrispondenza con certi giocatori a muro, nel quadro della tattica per la quale la nostra squadra si è allenata. Questa è ciò che si chiama la «strategia». Voi mettete a punto una strategia di servizio all'interno del piano di servizio tattico generale della squadra che deve trarre profitto dalle debolezze di ricezione dell'avversario. Potete fare lo stesso per il muro, scegliendo una tattica tra quelle che la vostra squadra padroneggia per respingere gli attacchi della squadra avversaria.

La vostra strategia deve variare da un avversario all'altro, anche da un match all'altro. È importante che sia fondata sulla scelta che avete fatto in materia di rotazione, per cui la squadra ottimizza le sue corrispondenze contro un avversario particolare.

Allenamento

Per «allenamento» si intende il processo decisionale imposto alla squadra al fine di scegliere efficacemente le strategie per un determinato avversario, di selezionare efficacemente la tattica che sarà elaborata durante il periodo di allenamento, e di integrare tutti questi elementi per farne una unità coerente. L'allenatore efficace trarrà il meglio dai suoi giocatori, dalle loro competenze e dalle tattiche a sua disposizione allo scopo di pervenire a un «tutto che è più grande della somma delle parti». L'allenatore sarà considerato di successo se riesce a realizzare quest'obiettivo.

Competizione in squadra e tattica di squadra

In generale, gli allenatori scelgono sia di trovare delle tattiche corrispondenti alle attitudini dei loro giocatori, sia di fondere i giocatori in uno stampo concepito secondo delle tattiche specifiche. Non c'è alcun dubbio che la schiacciante maggioranza degli allenatori preferisce sviluppare le attitudini dei giocatori, poi scegliere le tattiche da cui traggono meglio profitto dalle loro competenze. Tuttavia, un elemento deve essere preso in considerazione per rimediare a questo dilemma corrente nell'allenamento.

Gli allenatori devono comprendere le loro proprie forze e debolezze, prima di potersi occupare efficacemente di quelle dei giocatori. Gli allenatori formano i giocatori e gli trasmettono delle informazioni in certi momenti del match più efficacemente rispetto ad altri. Ogni allenatore si sente maggiormente a proprio agio quando la sua squadra utilizza una tattica di cui ha una conoscenza solida, piuttosto che

quando ricorre ad una tattica che padroneggia meno bene.

Tutto ciò significa che deve essere apportata una certa sfumatura all'affermazione lapidaria secondo la quale «la tattica deve sempre adattarsi alle attitudini dei giocatori». Dobbiamo aggiustare questa teoria al fine che l'allenatore possa efficacemente trarre beneficio dalle proprie competenze per influire sul risultato di un match. L'allenamento deve essere svolto in un ambiente confortevole, ciò che implica di chiarire gli aspetti tattici prima di ogni altra considerazione.

È importante selezionare i giocatori in funzione della loro attitudine ad adottare la tattica che l'allenatore preferisce utilizzare con la sua squadra. Si dice, generalmente degli allenatori, che essi favoriscono questo o quel tipo di giocatori. In fin dei conti, lo stile dell'allenatore è estremamente importante per il successo. Se è vero che non dobbiamo mai forzare un giocatore a fare sul piano tattico qualche cosa che è incapace di fare sul piano tecnico, noi dobbiamo cercare anche di non forzare l'allenatore ad utilizzare una tattica semplicemente perché è quella che meglio conviene alla sua squadra. Egli può trarre il miglior profitto possibile dalla tattica se la utilizza nel momento più opportuno del piano strategico. In una certa maniera le cose si equilibrano con la regola generale che vuole che la tattica corrisponda alle attitudini dei giocatori.

Composizione della squadra

È essenziale che l'allenatore comprenda che ciascun giocatore della squadra ha un ruolo specifico da giocare. La comunicazione tra l'allenatore e il giocatore è cruciale perché quest'ultimo comprenda bene il suo ruolo nella squadra. Il giocatore deve accettare questo ruolo, sentirsi a proprio agio e avere la certezza che l'allenatore lo utilizzerà in modo coerente ogni volta che questo ruolo sarà richiesto, che sia il migliore o il meno buono della squadra.

Selezionando la squadra, l'allenatore deve tenere a mente i sistemi che sono più suscettibili di essere utilizzati e scegliere i giocatori in funzione di questi ultimi. I «dodici migliori giocatori» non saranno mai scelti, semplicemente perché essi non formeranno mai la migliore squadra. Noi selezioniamo i giocatori che si adattano ai ruoli specifici in seno alla squadra dei dodici (quelli che possono accettare di assumere il ruolo di sostituti, quelli che possono accettare il ruolo di specialisti, ecc.). I giocatori pronti a soffocare il loro ego per il bene della squadra sono più preziosi di coloro, anche migliori, che potrebbero distruggere la coesione della squadra.

In generale, noi cerchiamo nove titolari potenziali, di cui tre non faranno parte della formazione di base e che sostituiranno, per posizione, i sei partenti. L'equilibrio della squadra è composto da specialisti che possiedono una o due competenze principali e che hanno la capacità di segnare direttamente dei punti, di dare slancio alla squadra o di impedire all'avversario di emergere. Così, un eccellente sostituto arretrato, che è ugualmente un eccellente servitore, può essere incredibilmente prezioso. Si può ugualmente contare su un giocatore avanti particolarmente forte per una serie di cambi di servizio riusciti. Per l'allenatore, è molto importante studiare i sistemi e le tattiche da utilizzare prima di selezionare la squadra definitiva.

Costruire una squadra di primo piano

Storicamente, la costruzione di una squadra di pallavolo di primo piano richiede molto tempo. Si conoscono tuttavia parecchie eccezioni, in particolare la squadra maschile degli Stati Uniti, che vinse la medaglia d'oro alle Olimpiadi di Los Angeles nel 1984. Esistono parecchie chiavi per la costruzione di una tale squadra.

La prima chiave consiste nello scegliere i migliori atleti disponibili e formarli perché approfittino pienamente delle loro capacità.

La seconda consiste, attraverso la specializzazione, a creare un sistema tattico che tragga un vantaggio massimo dalle attitudini dei giocatori. Una squadra può essere costruita rapidamente se ci si concentra su un piccolo numero di elementi del gioco, piuttosto che provare a sviluppare una larga base per tutti gli elementi.



La specializzazione accorcia il percorso che porta al successo, ma è rischiosa, poiché è tributaria di un insieme stretto di competenze piuttosto che di un largo ventaglio.

La terza chiave consiste nell'assemblare la maggiore esperienza possibile. Un minimo di sessanta match internazionali all'anno è necessario per sfociare nel successo in poco tempo.

La quarta chiave consiste nello sviluppare l'approccio tattico il più recente. Lo sport è sempre all'avanguardia delle evoluzioni più recenti. Sono necessari almeno tre anni per raccogliere queste idee e nuovi sviluppi.

Flessibilità dei sistemi

Per arrivare al vertice, le squadre devono essere adattabili. Esse devono potersi appoggiare su un gioco di base che conoscono bene e che utilizzeranno contro la maggior parte degli avversari. Le squadre che accedono al più alto gradino del podio sono capaci di apportare al loro sistema degli adattamenti sottili allo scopo di trarre profitto dalle debolezze dei loro avversari. Esse sono ugualmente in grado di cambiare al punto che gli avversari saranno incapaci di aspettarsi sempre la stessa presentazione tattica match dopo match.

La vostra squadra può per esempio modificare i suoi schemi d'attacco passando da combinazioni in posto 4 a combinazioni in posto 2, oppure passare da combinazioni che vanno dalla destra alla sinistra a combinazioni che vanno da sinistra a destra. Potete scegliere di modificare la vostra tattica di muro oppure i vostri sistemi di difesa. Qualunque cosa sia, è importante che la vostra squadra sappia adattarsi a differenti avversari e a diverse situazioni di match diversi. In effetti, le migliori squadre sono in generale le più flessibili.

Analisi degli avversari in tempo reale

L'importanza dell'analisi in tempo reale aumenta contemporaneamente al miglioramento della vostra squadra. Ai livelli inferiori, gli allenatori si occupano per il 95% dei risultati della loro squadra e solamente per il 5% degli aggiustamenti che potrebbero essere apportati per contrastare i punti forti dell'avversario, più la vostra squadra migliore, più questo rapporto si modifica, e quando la vostra squadra è arrivata ai vertici, circa dal 30 al 40% della vostra preparazione è centrata sulla tattica specifica suscettibile di essere impiegata contro il vostro avversario. Ciò implica una analisi approfondita in tempo reale, sia statistica sia empirica.

Valutazione statistica

Per raccogliere delle informazioni complete sul vostro avversario, è utile disporre di dati statistici riguardanti la squadra che andrete ad affrontare e le competenze di ciascuno dei suoi giocatori. Questo materiale deve essere combinato all'osservazione empirica e ai dati di rotazione per elaborare il piano di gioco che sarà utilizzato per prendere delle decisioni strategiche per il vostro match.



Preparazione nel tempo

La preparazione speciale che deve essere dispensata ad una squadra prende molteplici forme. In generale, perché la vostra squadra sia la meglio preparata per vincere al livello più elevato deve allenarsi in condizioni che riflettano strettamente la competizione. Questo punto, che può implicare numerosi fattori, si chiama «specificità dell'allenamento».

1. Preparare l'ambiente generale della zona.
2. Verificare la superficie del suolo.
3. Assicurarvi condizioni di luminosità.
4. Prevedere l'allenamento alla stessa ora del match da disputare.
5. Rendere gli allenamenti intensamente competitivi.
6. Assortite il risultato di tutti gli allenamenti di conseguenze positive e negative.
7. Per dare ai vostri giocatori la maggior fiducia possibile, durante l'allenamento mettete l'accento sui movimenti che saranno maggiormente effettuati durante il match così come i gesti tecnici che essi riusciranno a fare al meglio.
8. Fare in modo che la squadra applichi la stessa tattica di quella che utilizzerà nel match.
9. Ricorrete ad un vero arbitro per simulare condizioni di gioco reali.
10. Preparate fisicamente la vostra squadra riducendo il suo carico di lavoro al fine che sia fresca e che possa ben recuperare dopo aver disputato il suo match. Nel giorno dell'incontro può essere utilizzato un carico leggero d'attività. Invece, alla vigilia è preferibile astenersi da ogni attività fisica.

Traduzione da:
Manuel des entraîneurs FIVB, Livello I, 2011, Capitolo III