

Difesa e ricostruzione del contrattacco nella pallavolo giovanile. Didattica e pratica

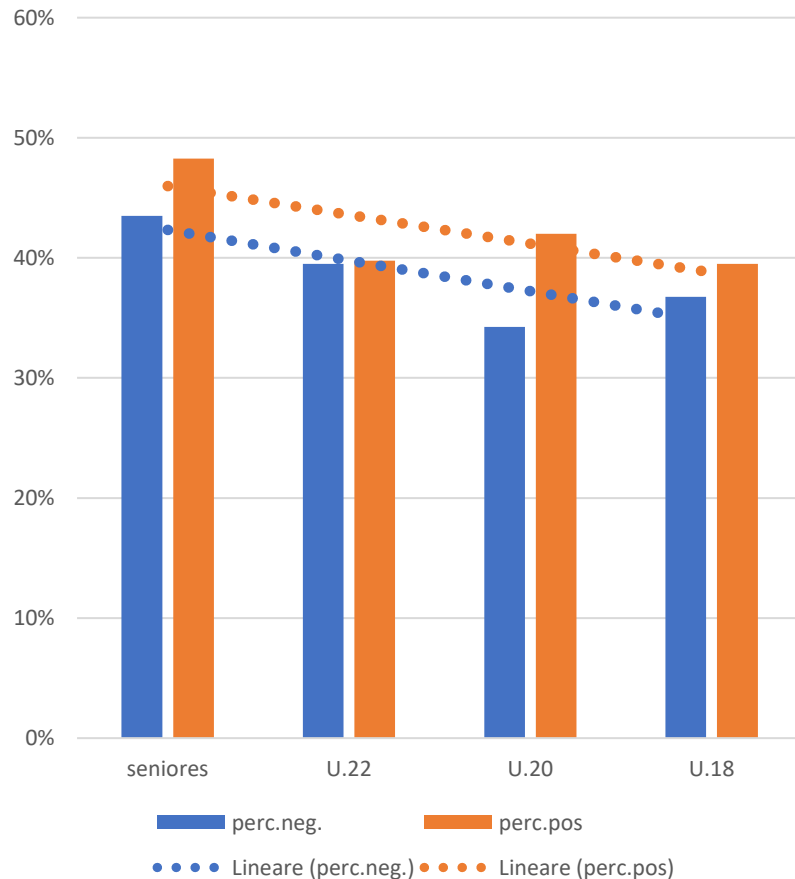
Marco Mencarelli

Direttore Tecnico delle Squadre Nazionali femminili giovanili, dei
Processi di Qualificazione e dei Progetti Club Italia

L'esercizio di gioco

- In tutti i **livelli di competizione** l'azione di cambio palla è più efficace dell'azione di break point
 - **L'allenamento del cambio palla deve conferire continuità al successo**
 - **L'azione di break point deve sfruttare le opportunità di conseguire successo**
- La **ripetizione dell'azione vincente nel cambio palla**
 - Target riferito alla ricezione positiva / target riferito al successo dell'azione
 - Pianificare **sequenze di cambio palla** sia in **continuità** (*azioni di cambio palla ripetute in caso di successo*) che in **discontinuità** (*azioni di cambio palla integrate con altre azioni anche in caso di successo*)
- **Specificità e opportunismo** nel Break Point e nell'azione lunga
 - Target riferito sia all'azione di muro che a quella di difesa
 - Pianificare una **casistica di ricostruzione** in base alle **caratteristiche dei propri attaccanti** e al **modello di prestazione** della competizione da affrontare

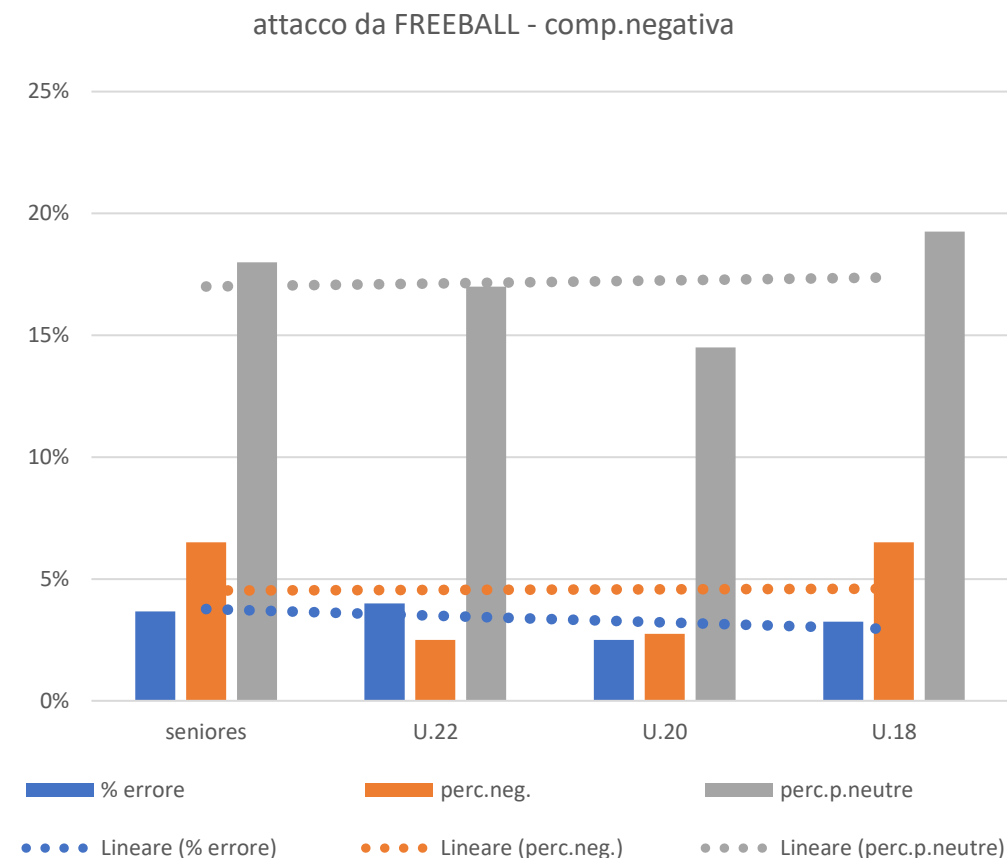
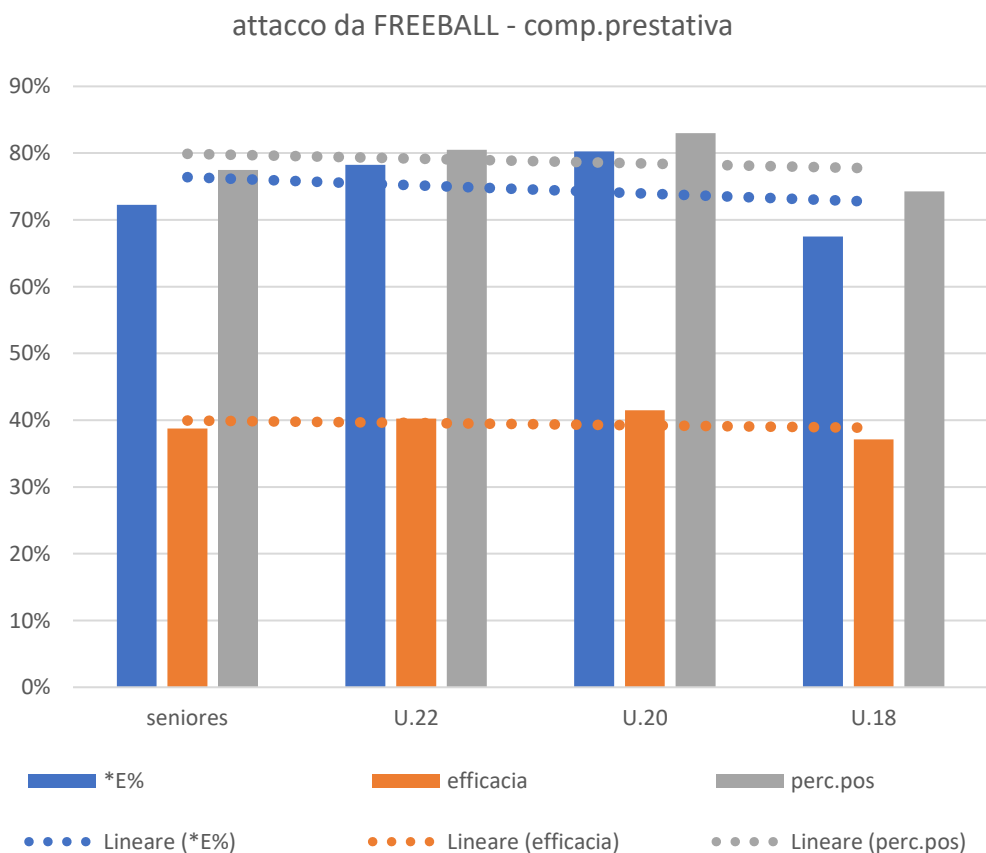
L'azione di ricostruzione – premesse: il muro



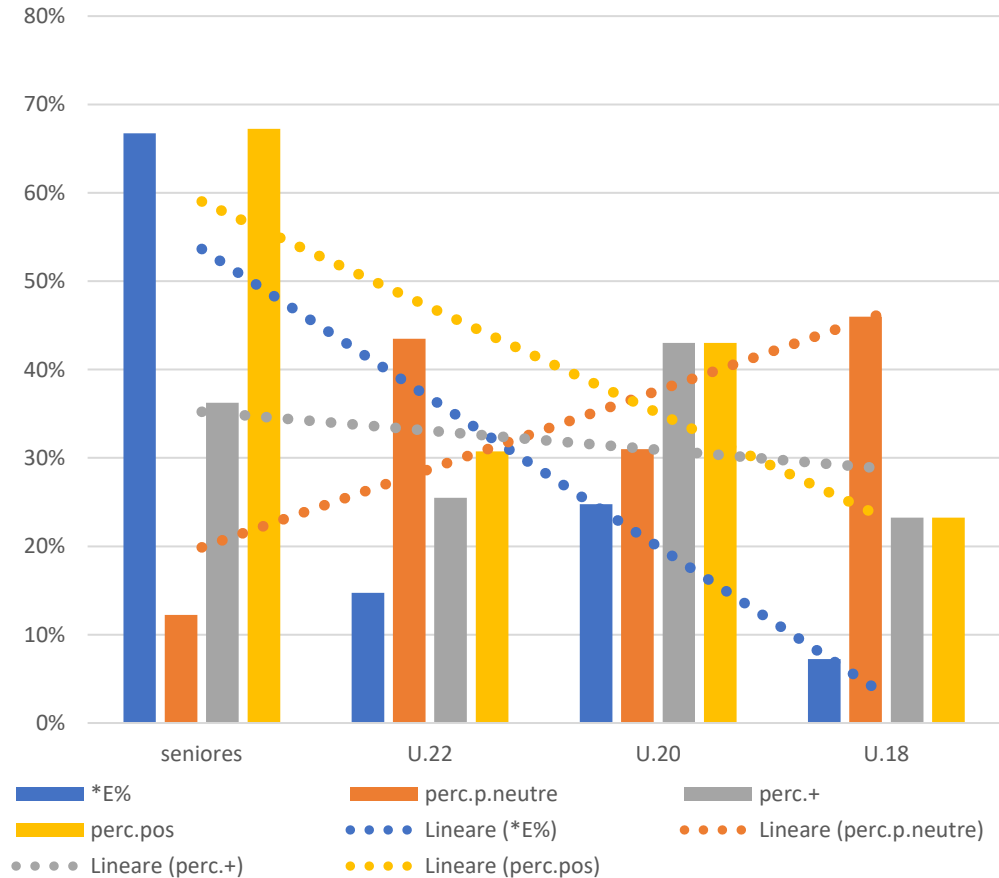
- La **prestazione a muro**

- Il dato è di semplice interpretazione: **incrementa l'efficacia** ma anche la tendenza a subire l'attacco avversario
- Non esistono correlazioni significative tra performance di muro e posizione di classifica
- Le correlazioni riscontrate sono **dirette tra indicatori positivi e livello** e **inverse tra muri punto e livello** (*incremento del livello d'attacco*)
- «*se mi muovo è per andare e saltare / altrimenti leggo ed aspetto*»
 - Mani vicine, composte e in tensione

L'azione di ricostruzione da freeball



L'azione di ricostruzione – la difesa



- Analisi sintetica della **performance in difesa**
 - In sintesi si evince che **con l'innalzarsi del livello di competizione una significativa percentuale di interventi neutri diventano efficaci**
 - La difesa è un **fondamentale molto correlato all'esperienza di gioco** oltre che alla qualità del sistema di muro

L'allenamento della difesa

- Predisporre l'**atteggiamento**
 - «l'avversario attaccherà nella mia posizione»
 - **Sempre pronti** a gestire l'intervento / **non essere sorpresi** dall'attacco
 - «l'avversario può eseguire solo quelle determinate giocate»
 - Capacità di **distinguere la situazione** in cui si trova ad attaccare l'avversario
 - «l'avversario cercherà di essere imprevedibile»
 - **Pronti** alla difesa / efficaci su un'**alternativa tattica** / disponibili ad **ulteriori adattamenti**
- Predisporre la **tecnica**
 - **Gestire gli impatti** con la palla
 - Il concetto di **«obiettivo minimo»**
- Costruire la **mentalità adeguata**
 - **Una palla in più** / **riprovare** dopo l'insuccesso (*prevenire la frustrazione*)
 - **Cosa è prioritario** difendere rispetto alle **reali possibilità di ricostruzione**

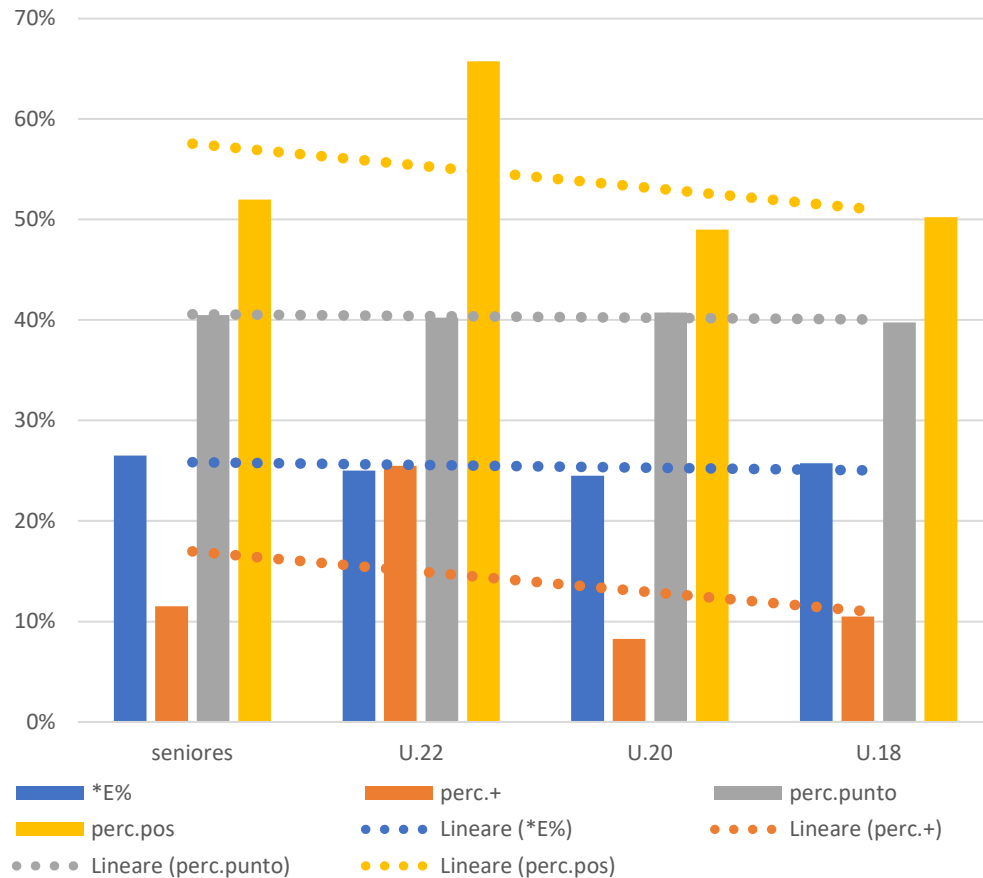
Lo scenario generato dall'avversario

- L'avversario **non è in grado di attaccare** la palla in alcun modo
 - **Organizzazione delle competenze di primo tocco** e responsabilizzazione
 - Obiettivo minimo **attaccare l'avversario con 4 giocatori** di cui due in combinazione
- L'avversario **può attaccare in modo tattico**
 - **Presidiare lo spazio di campo** di propria competenza
 - **Reazione degli arti inferiori** e gestione del rimbalzo della palla
 - «*dare tempo*» alla ricostruzione mettendo in gioco l'attacco dei centrali
- L'avversario **può attaccare effettivamente**
 - **Reazione alla palla** e controllo dell'impatto
 - Competenza primaria / competenza secondaria / tentativo sempre

Modalità più apprezzate ed efficaci per l'allenamento della difesa

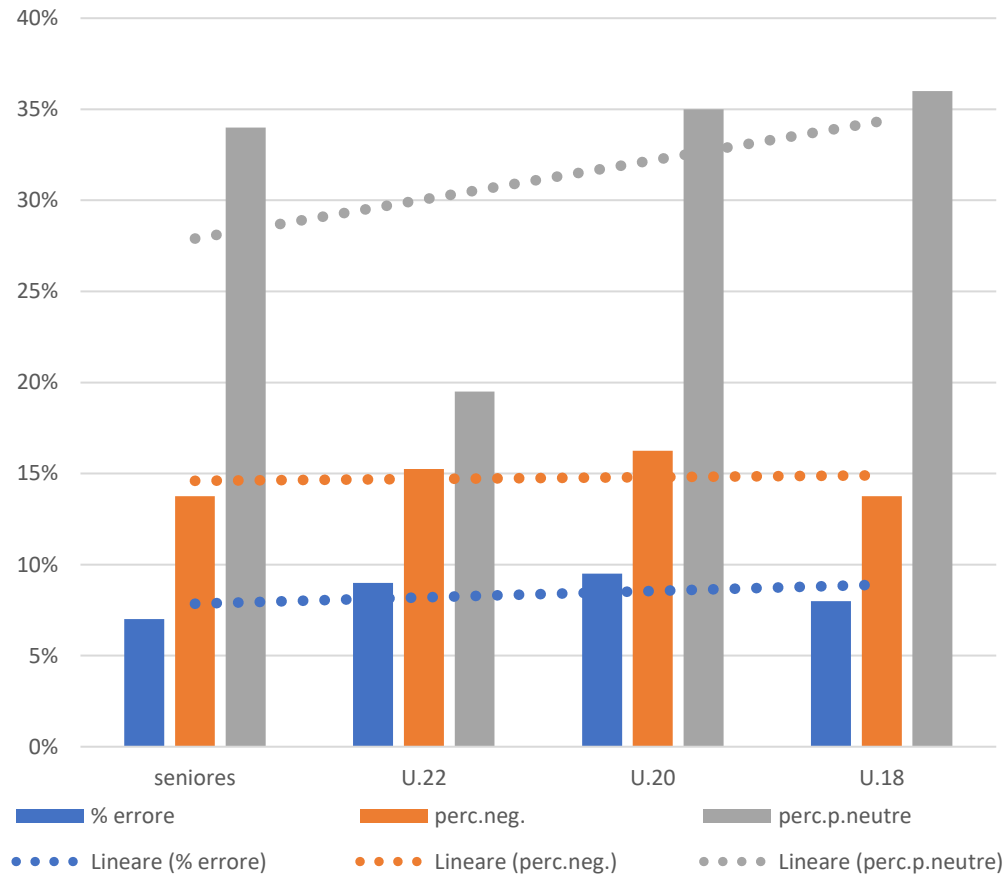
- Il lavoro vs **attacco dal plinto**
 - Solo per **scopi didattici e correttivi** del movimento
 - **Poche ripetizioni / gestione esecutiva** degli adattamenti / **sintesi nella specificità**
- Il 3 vs 3 con **attacco dalla seconda linea** (*e possibili variabili esecutive*)
- Il 6 vs 6 con **rete alta e/o con marcature a muro 1 vs 1**
- Lavori di sintesi abbinati allo sviluppo dei colpi d'attacco
 - Almeno **due possibili soluzioni per chi attacca** (*varia il colpo l'attaccante*)
 - La presenza del muro
 - Maggiore **enfasi allo sviluppo dei colpi** (*varia il colpo l'attaccante in forma competitiva*) / **muri che anticipano** le posizioni di salto
 - Maggiore **enfasi allo sviluppo degli adattamenti difensivi / muri a lettura** vs almeno **due attaccanti** (*varia la distribuzione l'alzatore*)

L'azione di ricostruzione – il contrattacco



- La **prestazione positiva** nel contrattacco
 - Il moderato incremento del valore complessivo di positività è pari al decremento **delle difese che non vengono ricostruite**
 - Gli **altri valori** (*efficienza e percentuale di realizzazione del punto*) risultano **relativamente stabili nel tempo** e al crescere del livello di competizione

L'azione di ricostruzione – il contrattacco



- La **prestazione negativa** nel contrattacco
 - Il **calo della percentuale di palle neutre**, anche se in forma meno evidente, è significativo anche nel contrattacco
- La **percentuale di errore sembra non cambiare** nel tempo e con il crescere del livello della competizione (*caratteristica del gioco della squadra?...o dei giocatori più determinanti?*)

L'allenamento del contrattacco

- Il fattore tecnico maggiormente correlato con l'efficacia del contrattacco è la **rapidità di collegamento tra competenze palla in mano all'avversario (*muro e difesa*) e sequenze di ricostruzione**
 - Gestione dell'intervento difensivo valutato in termini di **possibilità di utilizzo ai fini della ricostruzione**
 - **Qualità dell'alzata di ricostruzione** di tutti i giocatori presenti in campo
 - **Preparazione tempestiva e adeguata delle rincorse** di contrattacco
- Le modalità efficaci di allenamento presuppongono un **significativo grado di specificità** rispetto alle dinamiche di gioco
 - La funzionalità delle scelte tattiche è correlata alla **concreta possibilità di attaccare forte il campo avversario** (*la scelta di farlo con colpi tattici deve essere un arma tattica non un induzione – la forzatura del gioco veloce*)

Grazie per la cortese attenzione

Marco Mencarelli

Direttore tecnico delle Squadre Nazionali giovanili femminili, dei
Processi di Qualificazione territoriali e dei Progetti Club Italia