

LA PREPARAZIONE DEL MATCH

La preparazione del match è uno dei momenti cruciali della settimana di lavoro quando si è in periodo agonistico. Ho parlato di settimana, perché ritengo che la preparazione di un match debba coinvolgere l'intera settimana precedente, indipendentemente se la partita è un match di serie A o di 3° divisione.

Anzi, occorre sfatare un luogo comune. Di solito si ritiene che sia fondamentale preparare con molta cura le partite soltanto quando si allena in serie A. Bene, io credo che una buona preparazione del match (che significa magari dare anche solo 2-3 indicazioni fondamentali) possa fare la differenza più nelle categorie inferiori che nei campionati nazionali. Questo per una ragione molto semplice: in serie A giocano campioni capaci di mille colpi diversi, capaci nei momenti decisivi di fare la cosa più difficile e imprevedibile. In **serie A** giocano palleggianti che sotto pressione sono capaci di giocare la palla più improbabile. Nelle **categorie inferiori** non è così: ci si troverà, dall'altra parte della rete, schiacciatori che tirano sempre nella stessa direzione, palleggianti che in una certa rotazione fanno sempre la stessa cosa. **"Essere in anticipo"** da questo punto di vista può davvero costituire un vantaggio oggettivo. Ecco perché, a qualsiasi livello, occorre filmare i match di campionato e cercare di filmare almeno una partita dei nostri prossimi avversari. E' vero, il rally point system ha accorciato le partite e spesso una sola partita è poco per farsi idee precise, ma perfino da un solo set si possono trarre indicazioni importanti.

Qui presenterò alcuni dei criteri che guidano la preparazione di un nostro match, le cose che io e il mio staff (*Pony Express Kappa Torino, ndr*) guardiamo dei nostri avversari e come cerchiamo di trasmettere le informazioni che riteniamo importanti ai nostri atleti. Ci si ricordi che non è necessario applicare il 100% di queste indicazioni, ma che anche una soltanto può essere quella che fa la differenza.

I nostri criteri guida nella preparazione di un match sono:

STUDIO DEL PALLEGGIATORE

L'era del Rally Point System costringe sempre più a giocare, in particolare nella fase muro-difesa, non tanto contro la squadra avversaria ma contro il palleggiatore avversario. Le scelte di un palleggiatore sono oggi limitate nel numero e vanno quindi, per quanto possibile, anticipate. Noi cerchiamo di studiare il palleggiatore che incontreremo alla domenica secondo:

- **indicazioni sulla sua "leggibilità"**: tecnica del palleggio avanti o indietro, tecnica di palleggio sul primo tempo, caratteristiche varie (es. quando palleggia in salto gioca la palla in posto 4, con la ricezione che arriva da zona 2 non gioca mai il primo tempo, su ricezione del servizio corto non dà la palla allo schiacciatore che ha ricevuto, su ricezione del servizio in salto che arriva da zona 1 palla in posto 4, etc.)
- **indicazioni sulla sua distribuzione**: di solito analizziamo non solo la distribuzione rotazione per rotazione, ma anche la distribuzione di alcune rotazioni sommate fra di loro: es. P1+P6 (palleggiatore che entra da sinistra), P5+P4 (palleggiatore che entra da destra), P3+P2 (palleggiatore già fermo in punto rete fra zona 2 e zona 3). Naturalmente ogni studio sulla distribuzione del gioco va analizzato in tre situazioni ben distinte: la ricezione perfetta, la ricezione da primo tempo "forzato", la ricezione che esclude l'utilizzo del primo tempo.
- **indicazioni sul utilizzo del primo tempo**: sia per tipo di palla (quanto viene usato il primo tempo vicino al palleggiatore, quanto la tesa, quanto la veloce dietro) sia per utilizzo in relazione al momento del set. In questo caso studiamo la distribuzione e l'utilizzo del primo tempo quando il punteggio è fra 0 e 10, quando è fra 11 e 20, quando è dopo il 20.

2 - la preparazione del match

STUDIO DELLE ROTAZIONI

Il match della domenica non è contro una sola squadra, ma contro 6. Ogni rotazione ha proprie caratteristiche, propri punti di forza e punti deboli. Occorre andare a cercare ogni dettaglio, ogni particolare.

Nella **fase ricezione**: come sono distribuiti i compiti della ricezione? Quale è il ricevitore meno sicuro? Quali vantaggi può portare il servizio corto? E' meglio servire in salto o float?

Poi **l'attacco di side-out**: quale è l'attaccante principale della rotazione, che tipo di palla attacca principalmente, quali sono le combinazioni di attacco più usate? Quale, fra queste, è la combinazione principale?

Per ciò che riguarda la **fase servizio**: quale è il tipo di servizio utilizzato? Come si comporta il centrale (è in lettura oppure salto spesso in opzione sul centrale avversario)? Gli uomini di muro in zona 2 e zona 4 aiutano il muro contro il primo tempo avversario o partono larghi per marcare gli schiacciatori di banda? Come è disposta la difesa? C'è un uomo deputato alla copertura del pallonetto? Infine il **contrattacco**: quale è il giocatore più utilizzato? A quale giocatore andranno i palloni nei punti decisivi?

STUDIO DELLE DIREZIONI DI ATTACCO

Ogni schiacciatore avversario verrà analizzato sul suo modo di attaccare la palla super (parabola velocizzata dal palleggiatore) o sulla palla alta. Dei centrali si cercherà di intuire se la direzione principale è sulla traiettoria della rincorsa o fuori-rincorsa. Si cercheranno di interpretare il tempo di salto, l'altezza del passaggio della palla sulla rete, la tendenza ad attaccare verso la parallela, verso la zona 6, verso la diagonale stretta, a cercare le mani alte del muro piuttosto che il mani-fuori. Si studierà anche l'abitudine a effettuare il pallonetto e, nel caso dei ricevitori, come l'essere stati impegnati in ricezione influisca sulle traiettorie d'attacco.

STUDIO DELLE DIREZIONI DI SERVIZIO

Questo aspetto riguarda in particolare i giocatori che normalmente battono in salto. Costoro hanno spesso una preferenza che, se bene interpretata, permette ai ricevitori di disporsi in maniera opportuna e, per esempio, di offrire qualche chances in più al libero di essere utile alla squadra.

STUDIO... DELL'ALLENATORE AVVERSARIO

L'allenatore avversario ha tendenza a partire sempre nella stessa rotazione? "Gira" la formazione quando perde un set? Queste indicazioni, semplici e preziose, possono permettere di centrare il miglior match-up (l'equilibrio di una rotazione contro quella avversaria) secondo le caratteristiche che si ritengono più importanti (per es. la nostra miglior rotazione di side-out sul miglior servizio avversario, la nostra miglior linea di muro contro il migliore (o il peggiore?) side-out avversario etc.

Tutti questi studi corrispondono a decine di numeri, quozienti, percentuali molto utili per gli allenatori ma spesso difficili da ricordare per gli atleti. Come trasmettere allora queste informazioni in modo che possano essere utilizzate in campo e non restare un poco utile virtuosismo matematico? Il metodo più utilizzato è quello dei **video-montaggi**. Un importante lavoro di editing delle immagini tecniche dei match permette di preparare videocassette da visionare con la squadra con oggetto:

- le **6 rotazioni** avversarie (**fase ricezione**) montate in sequenza temporale o per attaccante (di solito per primo l'attaccante principale),

3 - la preparazione del match

- le **6 rotazioni** avversarie (**fase servizio**) in modo che si possano facilmente riconoscere le caratteristiche del giocatore impegnato in battuta e della linea di muro,
- i **singoli attaccanti** (in questo caso la sequenza sarà per tipo di palla, es . l'opposto prima da posto 4, poi da posto 2, infine da posto 1),
- il **palleggiatore** con le sue caratteristiche tecniche e di distribuzione.

Questi videomontaggi saranno visionati con la squadra al completo (o con qualche giocatore specifico, per esempio con i centrali per indicazioni specifiche sulla tattica di muro, i palleggiatori per quelle sulla distribuzione del nostro side-out). Normalmente sono solito effettuare almeno 2 riunioni al video con la squadra: la prima verso metà settimana, la seconda il giorno precedente alla partita. Nel corso della **prima riunione** verranno date indicazioni generali che siano da guida per il lavoro in palestra della settimana (cerco di far passare 2-3 indicazioni fondamentali che siano ben chiare e facili da ricordare). Nella **seconda riunione** invece verrà distribuito un foglio ad ogni singolo atleta con il riepilogo delle 6 rotazioni avversarie (distribuzione, direzioni d'attacco ecc.) e una parte descrittiva, dove saranno riportate, oltre alle note sui singoli avversari e sul palleggiatore, le nostre tattiche di muro/difesa e side-out contro ognuna delle 6 rotazioni avversarie e il tipo di servizio da effettuare.

Alcuni consigli utili:

1) abbiate cura delle "condizioni" in cui si svolge la riunione pre-partita con la squadra: l'attenzione deve essere assoluta, non bisogna superare la ventina di minuti, la luce deve essere buona, la sala chiusa e comoda, possibili elementi di disturbo allontanati, tutto deve essere "focalizzato" intorno al televisore.

2) Utilizzate, nel girone di ritorno, alcune delle immagini della partita dell'andata. Rivedere se stessi, contro quegli stessi avversari può dare qualche indicazioni in più e "risvegliare" qualche ricordo.

3) Nel momento del match utilizzate il primo set per verificare che le cose che stanno succedendo siano quelle che vi aspettavate. In ogni caso utilizzate i time-out (quelli tecnici da 1 minuto permettono di dire un sacco di cose) per indicazioni molto precise e legate al match-up verificatosi in relazione alle due rotazioni di partenza.

4) Ricordate che come voi studiate gli altri, gli altri studiano voi. Quindi fare una approfondita preparazione di partita "contro" la vostra stessa squadra, può portare a scoprire molte cose e a correggere tante situazioni date per scontate.

[Mauro Berruto](#)