

Argomento del modulo:

Come gestire il gioco nelle fasi

- Ricezione/Punto
- Battuta Punto

La gestione delle fasi di gioco implica un'applicazione tattica di competenze tecniche che variano nelle due situazioni (Ricezione/Punto – Battuta/Punto), in quanto hanno diverse sequenze temporali

Partiamo dall'analizzare la fase Ricezione-Punto.
Essa è suddivisa nei seguenti momenti:

- 1. Ricezione**
- 2. Costruzione**
- 3. Copertura**
- 4. Attacco**

Ai fini della gestione del gioco, ognuno di questi momenti dovrà essere organizzato in funzione di come si intende fare giocare la propria squadra.

LA RICEZIONE

L'organizzazione del fondamentale tecnico della ricezione varia, in assoluto, a seconda che la battuta da ricevere sia:

- 1. “Floating” con i piedi a terra**
- 2. “Floating” in salto**
- 3. In salto Rotante**

Nel nostro caso, difficilmente si riceveranno battute diverse da quelle Floating con i piedi per terra.

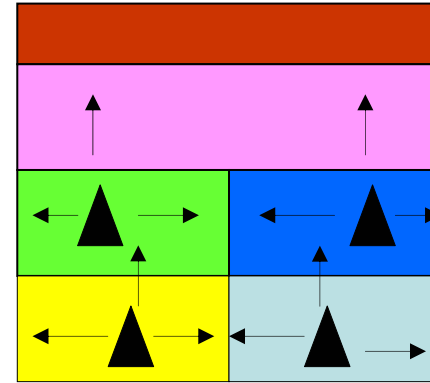
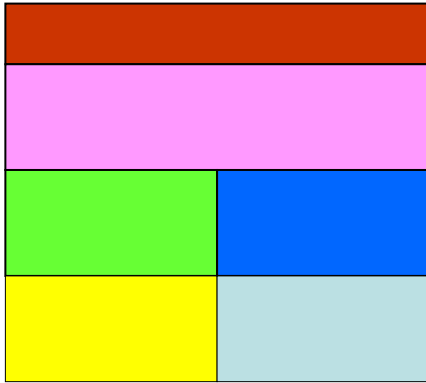
Pertanto è su queste che concentreremo la nostra attenzione.

Le componenti sulle quali bisognerà lavorare saranno

- le abilità di controllo
- le posizioni di partenza e relative competenze

In particolare:

In caso di battuta flot, con il sistema di ricezione a 4 le competenze vanno suddivise nella seguente maniera



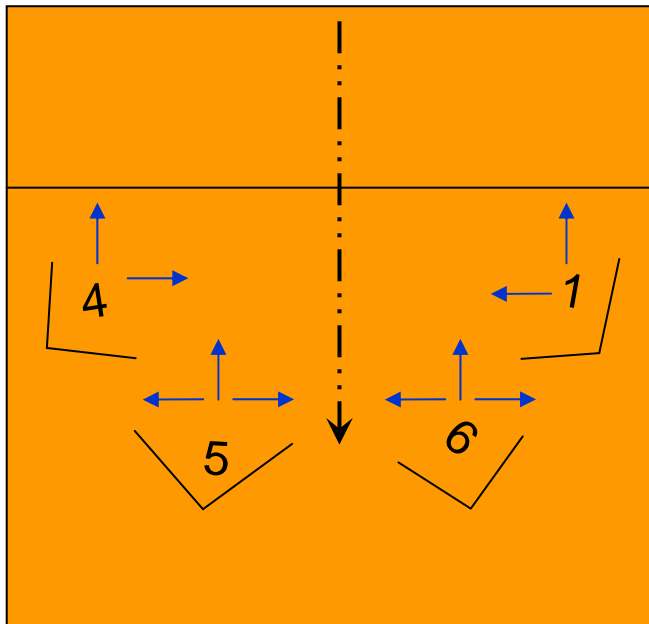
Il palleggiatore, insieme al centrale si occupano

1. Della palla che tocca la rete

I ricevitori hanno competenza nelle zone indicate

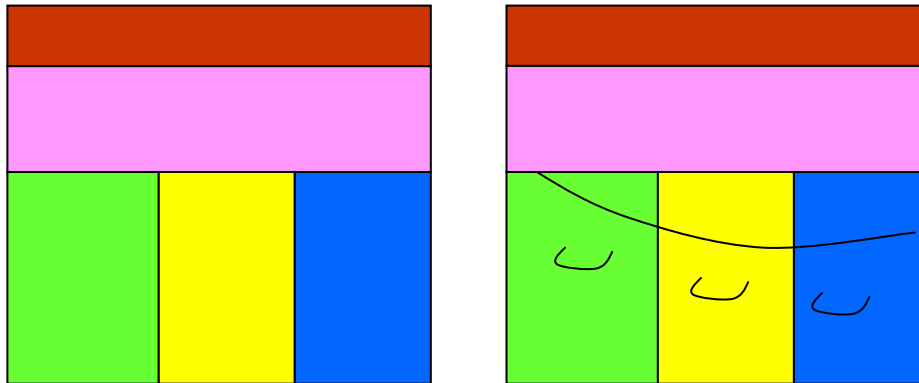
Con questo sistema di ricezione si riducono di molto gli spazi, ma si hanno molte zone di conflitto.

La più problematica è quella centrale tra il 5 ed il 6



Per questo motivo io preferirei, da subito, sia a livello maschile che femminile, organizzare la propria squadra con il sistema di ricezione a tre

In tal caso le competenze andranno suddivise nella seguente maniera



Il palleggiatore, insieme al centrale e all'eventuale attaccante non ricevitore si occupano

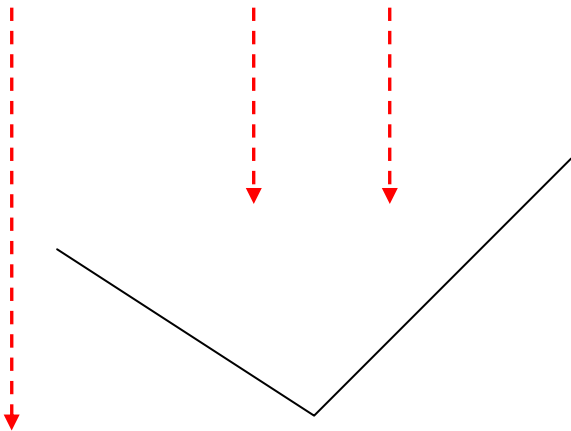
1. Della palla che tocca la rete
2. Della palla corta

I ricevitori hanno competenza nei corridoi indicati

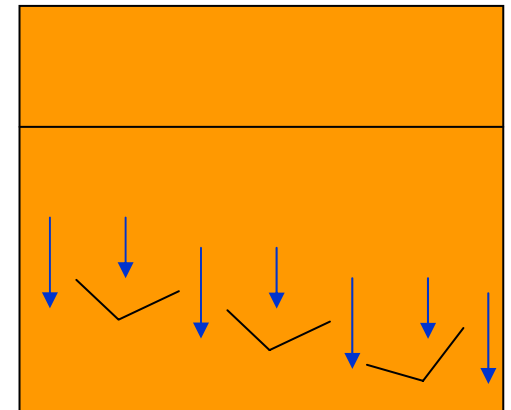
Con questo sistema di ricezione il ricevitore ha competenze su palle all'interno della figura

e su palle a sinistra. Questo significa che nelle battute effettuate nelle zone di conflitto la competenza è di chi ha la palla a sinistra. Il punto debole di questa ricezione è uno solo:

Il ricevitore di posto 1, che oltre ad avere competenze nella figura e alla propria sinistra ha competenze anche sulla propria destra.



Per questo motivo bisogna allenare molto questo tipo di situazione con tutti i giocatori.



A questo punto una delle domande che potrebbero porci i nostri ragazzi è:

“cosa dobbiamo osservare per anticipare la traiettoria della battuta, cioè, possiamo percepire in anticipo l’eventuale traiettoria lunga o corta della palla ?”.

Prima di dare una risposta a questa domanda bisogna chiedersi: *“quando il ricevitore comincia lo spostamento”?*

La risposta è: *“dopo che parte il colpo”.*

Per capire se la traiettoria della battuta è lunga o corta diremo che: *“Se chi riceve vede la prospettiva della palla sullo sfondo ferma, allora si dovrà preparare a ricevere una palla corta, se vede la palla salire, si dovrà preparare a ricevere una palla lunga”.*

Alla fase di ricezione segue **LA COSTRUZIONE**

La gestione e l'organizzazione della costruzione da ricezione deve essere in funzione

- delle caratteristiche dei propri giocatori
- delle caratteristiche del campionato a cui si partecipa
- dell'evoluzione che si vorrà dare al gioco della propria squadra

L'aspetto più importante al riguardo è la metodologia di lavoro.

Dobbiamo, innanzitutto, abituare la nostra squadra a giocare in funzione dell'avversario.

Per fare questo non bisogna subito pensare a particolari evoluzioni tattica, ma ad insegnare bene la tecnica, i quanto questa, inizialmente, ci consentirà di adattarci all'avversario.

Ma per poterlo fare sarà importante allenare le situazioni.

Quando “prepariamo” gli allenamenti di questa fase dobbiamo sempre chiederci:

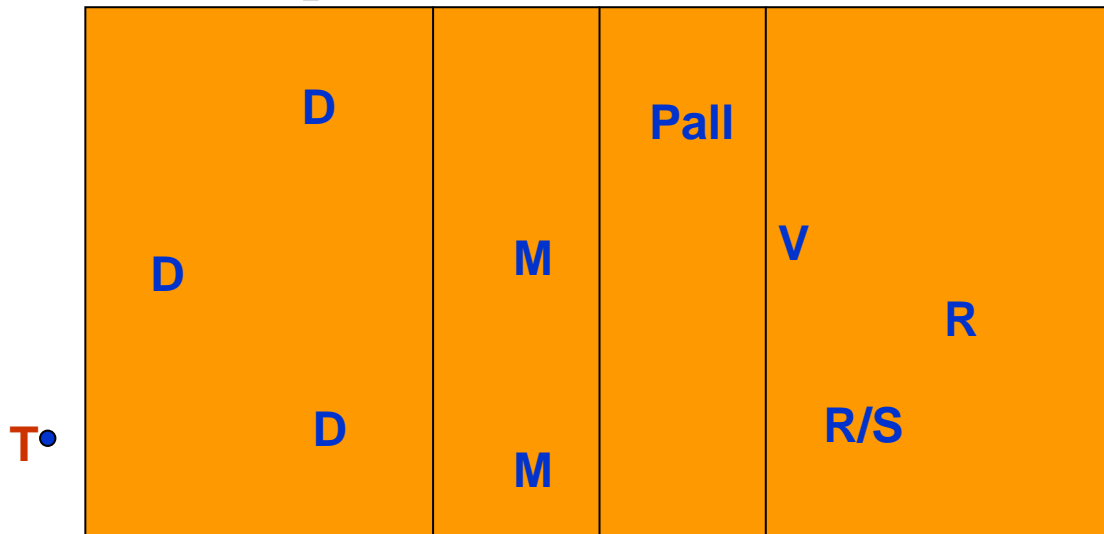
- come battono le squadre del nostro livello?
- come murano le squadre del nostro livello?
- come difendono le squadre del nostro livello?

Se organizziamo le sedute dei nostri allenamenti insegnando la tecnica rapportata a situazioni che poi andremo a ritrovare in gara, potremo chiedere ai nostri giocatori costruzioni e colpi che possano mettere in difficoltà l'avversario.

Proviamo ad immaginare una situazione che potrebbe essere tipica dei campionati provinciali dove quasi tutte le squadre

1. Battono senza obiettivo;
2. Murano la diagonale in forma abbastanza scomposta;
3. Difendono bene la diagonale;
4. Coprono sempre il pallonetto e non hanno nessuno sulle parallele

Alla luce di queste considerazioni, vediamo due esercizi classici, uno **sintetico** e l'altro **globale**, sulla fase Ricezione/Punto che ci potranno consentire di allenare le situazioni che si potrebbero verificare in partita:



Nel caso volessimo inserire un attacco dal centro, questi andrà indirizzato sulle diagonali lunghe

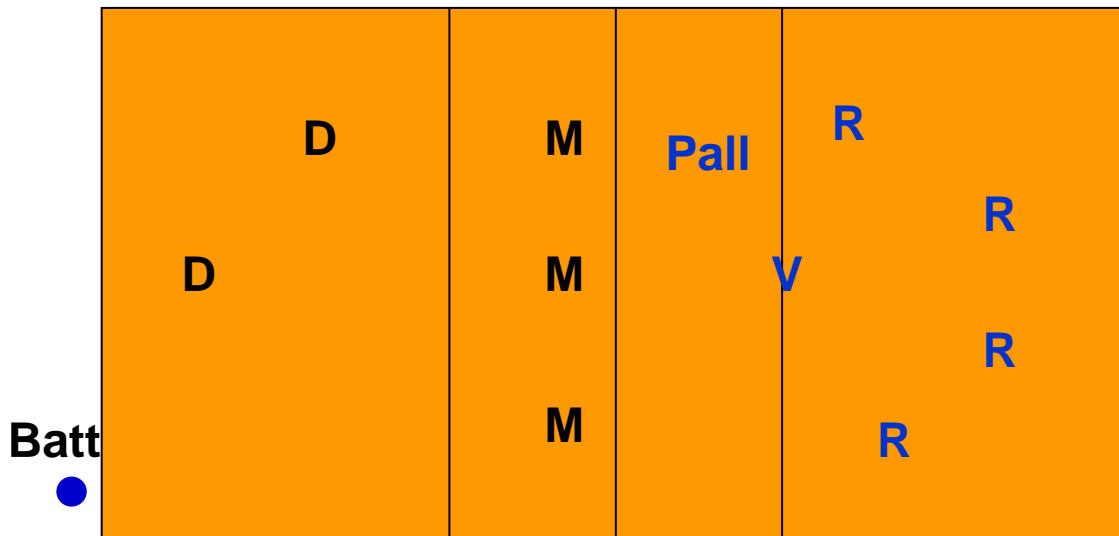
Su una metà campo abbiamo

Sull'altra abbiamo

T batte (così da ritmo all'esercizio), su uno dei due ricevitori, il palleggiatore da palla alta e l'attaccante deve cercare di attaccare

- o in parallela
- o con una palletta in diagonale stretta

Ci mettiamo in campo



Un sestetto in ricezione

Un sestetto in battuta

A seconda di chi riceve
diamo un obbligo alla
costruzione

Se ricevono i due
ricevitori centrali si
costruisce in 2 o in 4

Se ricevono i due ricevitori laterali si
costruisce in 3

Agli attaccanti andranno comunque assegnati compiti relativi al
tipo di attacco e alle zone in cui indirizzare il pallone

LA COPERTURA

Perché tale azione sia efficace bisognerà

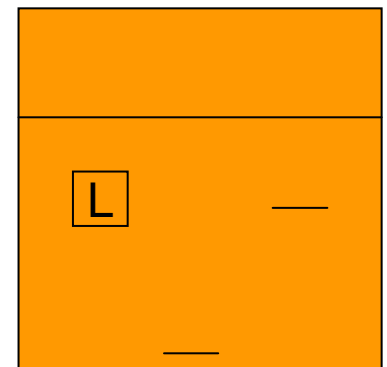
- **Dare delle competenze per ruolo**
- **Dare delle competenze per zone**

Le squadre che si servono “*in maniera seria*” del libero potrebbero affidare a questi la maggior parte dei compiti di copertura per un duplice motivo:

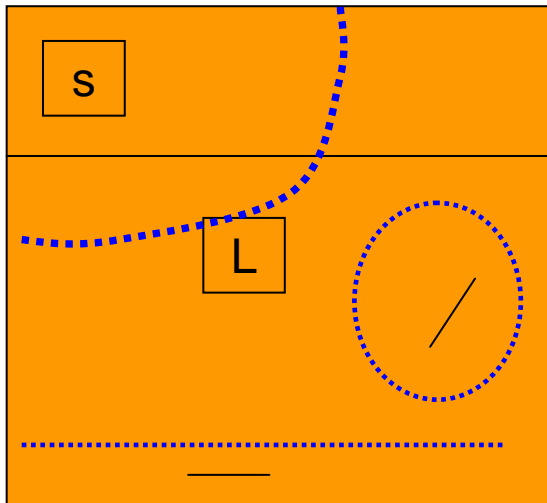
- a. questo giocatore dovrebbe essere il migliore per i fondamentali difensivi e per le qualità volitive e di abnegazione
- b. Si riducono drasticamente le competenze, le zone di conflitto e, di conseguenza, i dubbi su chi deve recuperare la palla.

Se si fa questo tipo di scelta diventa importante stabilire subito dove fare giocare il libero e quali posizioni di attesa tenere in campo.

Secondo me le posizioni di attesa vanno tenute nella seguente maniera



Se facciamo questo tipo di scelta, dobbiamo definire la zona di intervento del libero e degli altri giocatori (escludendo il palleggiatore, il centrale e l'attaccante). Pertanto in caso di attacco da 4:



Il Libero prende tutta la zona contrassegnata, vale a dire quella in cui con maggiori probabilità potrà cadere il pallone

Il secondo mediano la diagonale lunga

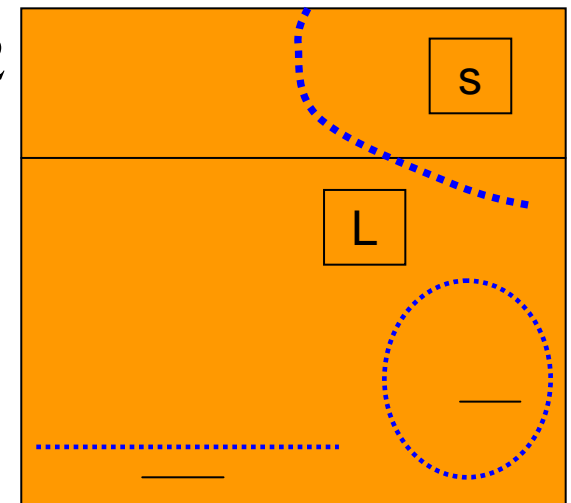
Il posto 6 tutte la palle lunghe

In caso di attacco da 2

Il Libero prende tutta la zona contrassegnata, vale a dire quella in cui con maggiori probabilità potrà cadere il pallone

Il secondo mediano la parallela lunga

Il posto 6 la zona indicata

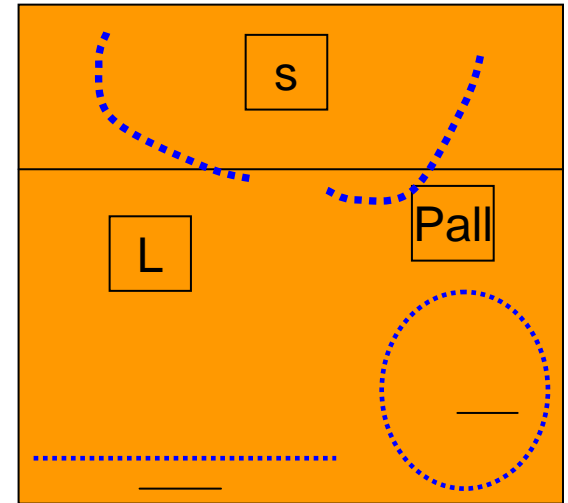


In caso di attacco da zona 3 avremo

Il Libero prende tutta la zona
contrassegnata

Il palleggiatore tutta la zona
contrassegnata

Il posto 1 e il posto 6 le zone indicate



Per quanto riguarda la gestione dell'**Attacco** nella fase ricezione punto bisognerà lavorare sui seguenti punti:

1. Lavorare sulle priorità in funzione della ricezione
2. Eseguire bene le azioni del centrale
3. Classificare le rincorse dei laterali

In caso di ricezione # il centrale dovrà eseguire con assoluta precisione

- sia in funzione della scelta del tempo di salto
- che in funzione della tecnica esecutiva

il tipo di attacco stabilito.

La palla di banda dovrà essere

- veloce se si è in grado di costruirla,
- assolutamente precisa se alta .

FASE BATTUTA PUNTO

L'avvento dell'RPS ha portato ad una maggiore importanza della fase di Battuta-Punto (o Break Point).

Con il regolamento precedente, infatti, un errore in questa fase comportava la perdita del servizio, ma non la perdita di un punto,

contrariamente a quello che succede con l'RPS.

Se analizziamo la fase Battuta-Punto avremo che essa sarà suddivisa, dal punto di vista tecnico nei seguenti momenti:

1. **Battuta**
2. **Muro**
3. **Difesa**
4. **Ricostruzione**
5. **Copertura**
6. **Contrattacco**

Dal punto di vista tattico, invece, dovremo:

1. **Curare l'organizzazione muro-difesa**
2. **Curare l'organizzazione del contrattacco in caso di palla ricostruita**
3. **Curare l'organizzazione dell'attacco in caso di palla recuperata da azione di copertura.**

1. La battuta

La battuta va analizzata sotto l'aspetto

- Tecnico
- Tattico

L'obiettivo tecnico della battuta riguarda il come battere, ed ha una potenziale efficacia a prescindere dalla zona o dal giocatore su cui verrà indirizzata.

L'obiettivo tattico della battuta è strettamente collegato al bagaglio tecnico del singolo giocatore:

PIU' E' ALTO MAGGIORI TIPI DI BATTUTE POTRA' EFFETTUARE

Per quanto riguarda gli aspetti tattici, la battuta per avere un'azione efficace deve essere intesa principalmente come fondamentale di squadra, dal momento che a seconda della scelta che si fanno il muro e la difesa devono comportarsi di conseguenza.

Quindi la tattica di battuta deve coinvolgere l'intera squadra

Dal punto di vista tattico quello che conta maggiormente, è l'angolo di ingresso ed il tipo di traiettoria.

Ovviamente la battuta tattica può andare a discapito della potenza del colpo. In assoluto si può dire che chi batte forte non deve essere limitato negli aspetti tattici.

Di conseguenza:

- Chi batte forte non deve pensare alla tattica
- Chi batte piano deve specializzarsi nelle diverse traiettorie

In particolare diremo che:

La battuta tesa e lunga dalla riga di fondo campo ha come obiettivo una traiettoria estremamente rapida e ficcante e richiede una buona precisione nell'indirizzare la palla (su uno spigolo, in mezzo ai due ricettori).

Si ottiene facendo molta attenzione all'estensione del braccio e al colpo secco sulla palla.

Un valido esercizio consiste nel tendere un elastico fra le due astine e mettere dei tappetini come bersaglio.

La battuta eseguita da molto lontano ha come obiettivo principale la traiettoria flottante della palla, senza grandi pretese di precisione.

La sua esecuzione prevede un braccio abbastanza forte che dia un colpo secco alla palla, e che la accompagni anche un po' in avanti, mentre il contatto mano-palla è più lungo che in altri tipi di servizio.

È essenziale che il pallone in volo non ruoti affatto, così sarà in grado di trarre gli avversari in inganno dando la sensazione di essere destinato fuori per poi scendere all'ultimo istante.

La battuta floating eseguita da media distanza è la più frequente e crea un buon compromesso fra una traiettoria rapida e una flottante e spesso si associa ad obiettivi di natura tattica.

Con tale tecnica si può battere sul ricettore di prima linea o mirare alle zone di conflitto o, battere corto cercando di far ricevere il centrale che andrà poi ad eseguire il primo tempo.

- Nell'individuare l'avversario su cui battere, la prima scelta cade ovviamente sul peggior ricettore (in assoluto o in quel momento della gara) facendo però attenzione al fatto che:

per mettere in difficoltà anche uno scarso ricettore non possiamo accontentarci di tirargli addosso. La battuta deve essere veloce e deve obbligare ad uno spostamento.

Ci sono però situazioni in cui, o per parità di livello dei ricettori o per problemi creati da particolari schemi d'attacco, dobbiamo fare scelte tattiche diverse. I casi principali riguardano:

Battuta sul ricettore-attaccante:

ancora oggi una battuta efficace sull'attaccante che scende a ricevere crea grossi problemi ed è quindi spesso sfruttata

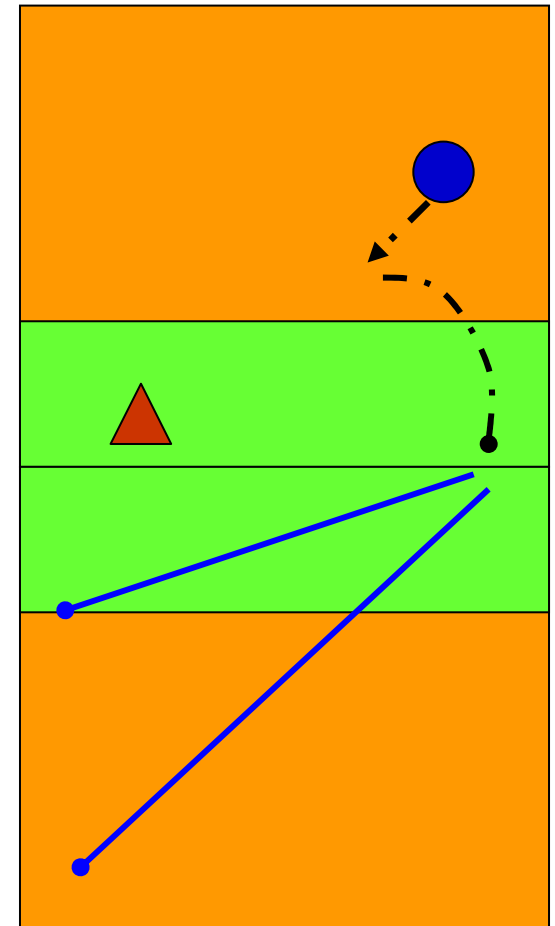
Solitamente ci si sofferma sulla battuta lunga per allontanare l'attaccante da rete e costringere il palleggiatore ad alzare la traiettoria della palla.

E' importante però sottolineare come anche una battuta corta su questo giocatore possa sortire ottimi effetti:

se eseguita soprattutto tra zona 3-4, in primo luogo toglie rincorsa e quindi potenza all'attacco.

in secondo luogo costringe a cambiare completamente la traiettoria della rincorsa stessa

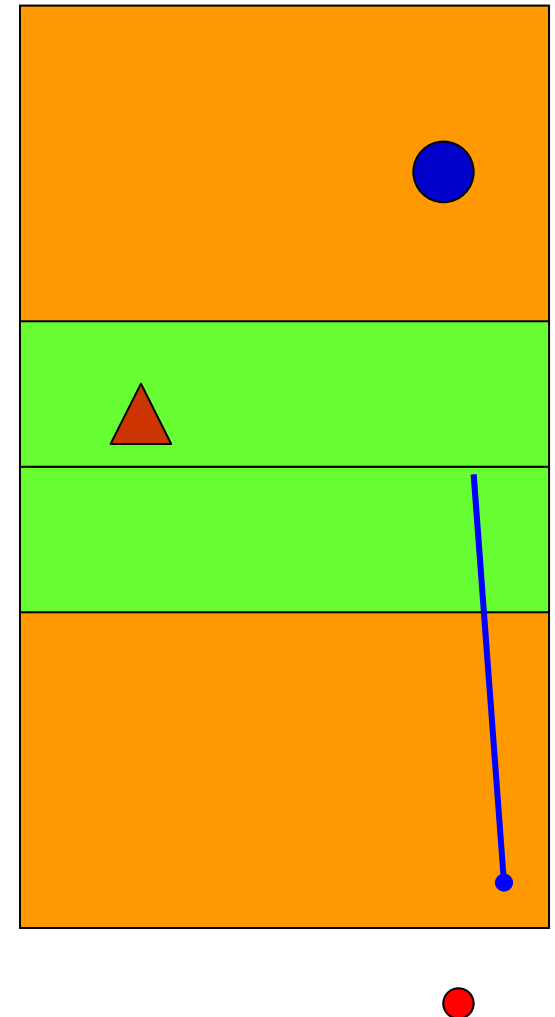
rendendo difficoltosi alcuni colpi d'attacco (diagonale stretta e lunga)



Lo battuta lunga a destra del giocatore di posto 5 sarà molto efficace dal punto di vista tattico contro quegli attaccanti ricevitori molto più forti sulla diagonale rispetto alla parallela.

La ricezione della battuta in questa zona rende pressocchè impossibile l'uscita nella rincorsa, per cui l'attacco in diagonale diventa improbabile.

Ma, attenzione, questo tipo di battuta va effettuata da zona 1, in quanto se effettuata da zona 5 può favorire l'aiuto del giocatore di posto 6.



Battuta sul centrale di prima linea:

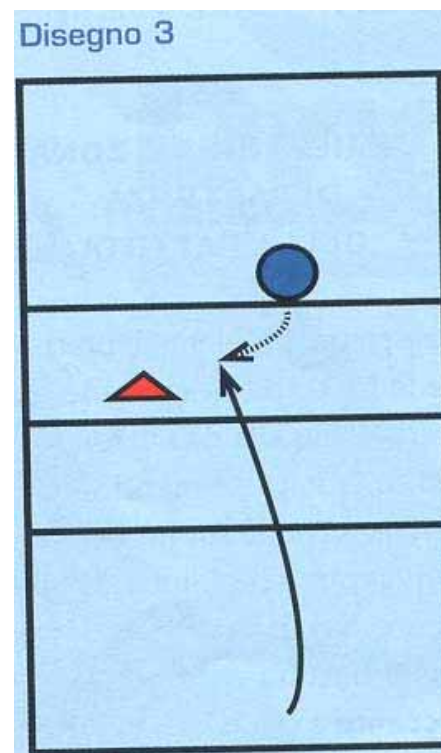
La battuta corta sullo **spostamento del primo tempo avversario** crea sempre grandi problemi e, se eseguita con attenzione, non ha grossissime percentuali di rischio.

Nell'allenamento e nell'esecuzione in partita di tale servizio, il problema consiste nel mettere sicurezza al battitore, facendo leva sul concetto secondo il quale l'errore consisterà nell'eseguire una battuta sui 5 metri e non in rete.

Il problemi che tale servizio, anche se ricevuto correttamente, può creare è rappresentato dal fatto che

Corso Allievo Allenatore

riduce il tempo di rincorsa dell'attaccante il quale, anche alzando la traiettoria della ricezione, fatica ad anticipare



Traiettorie e zone di partenza della battuta

Per la battuta sull'attaccante-ricettore è sicuramente più efficace la battuta da zona 1:

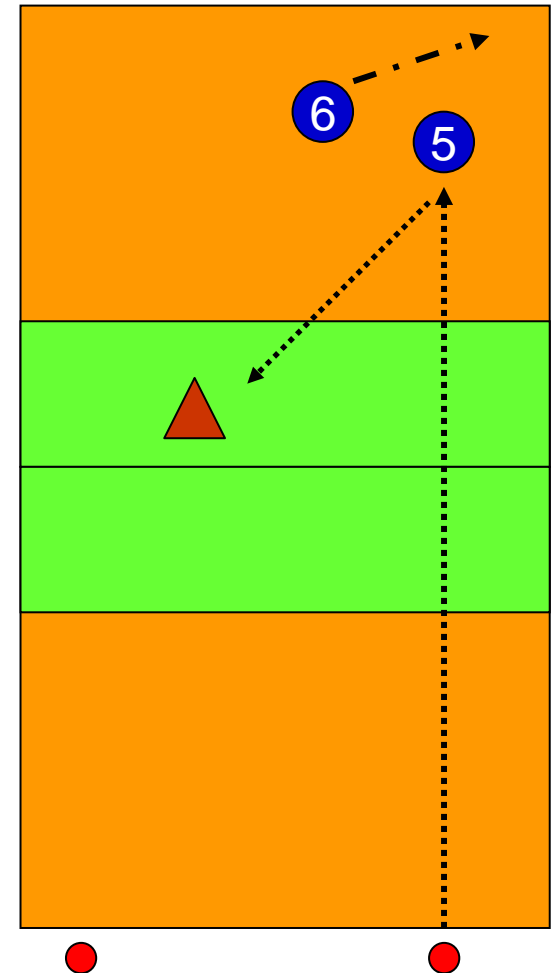
in questo modo è più difficile per il posto 6 aiutare il 5

(a meno che non si decida che la palla in 5 lunga la prenda il

6). inoltre il ricettore, deve cambiare la visualizzazione della traiettoria della palla dalla battuta alla costruzione

Diverso il discorso con battuta proveniente da zona 5:

- C'è l'aiuto del 6
- Non cambia la visualizzazione della traiettoria della palla

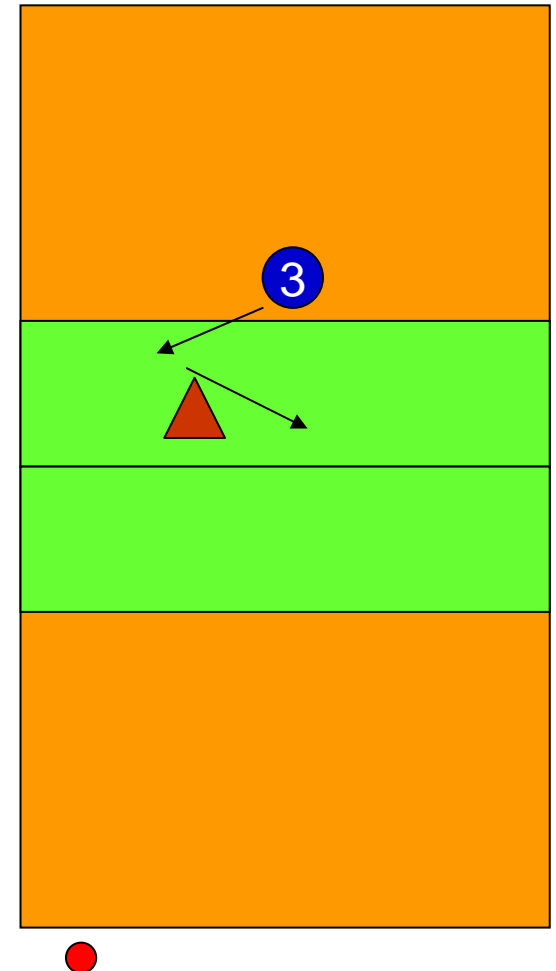


La battuta corta sull'attaccante di primo tempo diviene più efficace quando proviene da zona 5.

Questo perché la traiettoria per raggiungere zona 2/3 è più breve

inoltre diviene più difficile per il palleggiatore seguire una traiettoria che arriva da dietro

e per l'attaccante cambiare la rincorsa



Alla battuta segue in ordine strettamente cronologico il **MURO**
Partiamo dall'analizzare quelli che possiamo definire gli obiettivi fondamentali del muro, vale a dire:

- Inibire alcune traiettorie
- Ammortizzarne altre
- Dare riferimenti precisi ai difensori
- Non dare riferimenti all'attaccante avversario

Tali punti raggiungeranno la maggiore efficacia quanto migliore sarà la tecnica esecutiva sia del fondamentale individuale che di quello di squadra.

Infatti per poter eseguire azione di muro efficace non è indispensabile essere molto alti o saltare molto, vale a dire

non è l'altezza del muro a determinarne il successo

ma un insieme di altre qualità che investono

1. il tempo
2. lo spazio

In particolare

Corso Allievo Allenatore

➤ La valutazione del tempo di salto più opportuno

sarà da mettere in relazione al tipo di costruzione scelta dall'avversario e determinerà i tempi precisi delle traslocazioni e dei salti

➤ La capacità di posizionare correttamente il piano di rimbalzo

➤ La capacità di non dare riferimenti all'attaccante avversario

saranno da mettere in relazione allo “spazio” che il muro dovrà prendere

La tecnica individuale di muro si può scomporre in due parti:

1. La gestualità degli arti inferiori (spostamenti lungo la rete)

2. La gestualità degli arti superiori (piano di rimbalzo)

Dei due aspetti quello prioritario è il secondo.

In assoluto, in ogni aspetto tecnico del nostro sport, quello che determina la sua buona riuscita è sempre rappresentato dalla parte del corpo che impatta la palla.

Nello specifico è la capacità di posizionare bene le braccia e le mani che contraddistingue i grandi giocatori di muro

Per avere una gestione efficace della fase battuta/punto, ai propri giocatori a muro bisognerà dare informazioni relative a:

- **Scegliere quando saltare**
- **Scegliere quanto saltare**
- **Scegliere la zona da coprire**

Tali informazioni dovranno essere precise nei riferimenti.

Alla luce di queste considerazioni, durante la gestione delle partite dobbiamo partire da un sistema di organizzazione di muro ben definito. Nello specifico la scelta migliore è tenere le diagonali e saltare sempre a lettura.

La posizione di attesa dell'intera linea dovrà essere:

- **né troppo stretta né troppo larga per favorire gli spostamenti nelle 4 direzioni.**

In caso di prima linea avversaria con due attaccati si può tenere una posizione stretta

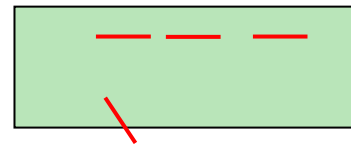


Questa posizione consentirà di:

- **Tenere il palleggiatore avversario**
- **Scegliere di saltare sul primo tempo con il posto 4**
- **Poter raddoppiare sul centro in caso di scelta specifica o mezza palla al centro**

Nei campionati provinciali, inoltre, questa scelta presenta un ulteriore vantaggio:

non essendoci attacchi sulla diagonale stretta, si è già pronti per la copertura di pallonetto sull'attacco da 4 avversario (ad alto livello potrebbe essere un problema)



In caso di prima linea avversaria con tre attaccati si deve tenere una posizione tale che consenta di marcare il proprio avversario diretto (posto 2/4) e poter chiudere al centro sulla mezza palla



Criteri per il posizionamento e per i tempi di salto

La preparazione per un buon posizionamento deve iniziare dall'osservazione della ricezione, successivamente sarà necessario osservare il palleggiatore per individuare la distribuzione dell'alzata (**lettura anticipata per avere una velocità di reazione maggiore sulla traslocazione a muro**), quindi seguire la palla fino a che sale, seguire la rincorsa dell'attaccante nel tratto discendente della traiettoria di costruzione per il punto ed il tempo di salto ed, infine, cercare la palla con un corretto utilizzo del piano di rimbalzo. Questa sequenza di punti di riferimento è fissa per cui è possibile standardizzarne l'osservazione

Il centrale che salta in lettura, spesso in forte ritardo, deve recuperare il tempo facendo uscire le mani prima possibile per cui aspetta a braccia distese. In caso di forte ritardo una soluzione potrebbe consistere nel flettere dorsalmente la mani per cercare il muro passivo.

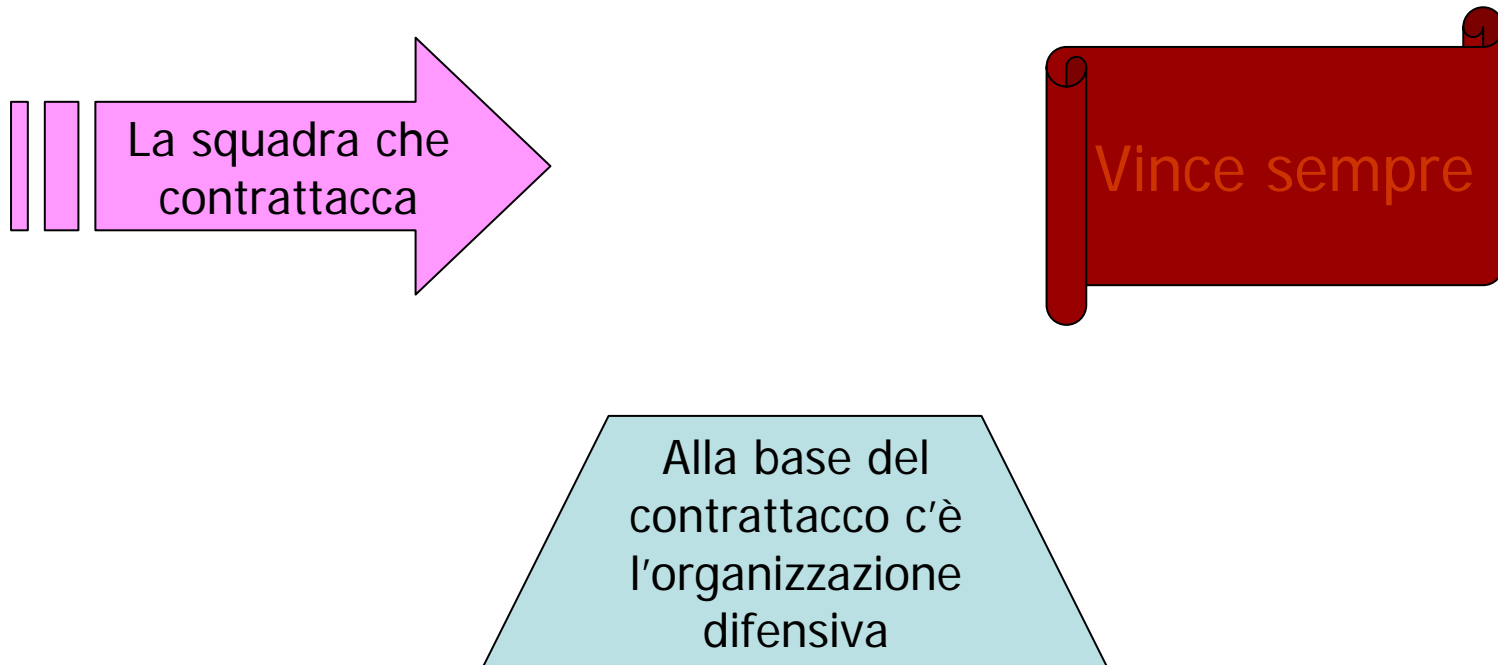
Il centrale che salta ad opzione, invece, lo fa al massimo e deve compattare il piano di rimbalzo prima del colpo d'attacco.

I giocatori laterali che murano prevalentemente contro le palle alte, devono saltare successivamente al salto dell'attaccante con caricamenti più o meno accentuati.

Al muro segue l'azione di

DIFESA E DI CONTRATTACCO

Principio di base è il seguente:



Al solito, la gestione della fase battuta/punto risulterà essere tanto più facilitata quanto migliore sarà l'organizzazione difensiva della propria squadra.

Pertanto, siccome il difensore in campo deve avere sempre delle competenze specifiche (i grandi interventi devono costituire l'eccezione, e non la norma), bisogna stabilire in partenza

- ⇒ Quali sono le posizioni di attesa e relative competenze
- ⇒ Quali sono le posizioni di chi difende la diagonale
- ⇒ Se e quali sono le posizioni di chi difende la parallela
- ⇒ Quali devono essere le correlazioni tra i difensori di diagonale
- ⇒ Cosa deve fare il giocatore di posto sei e quali sono le sue competenze
- ⇒ Chi deve avere competenze sui pallonetti
- ⇒ Chi deve avere competenze sulle palle a scavalcare il muro e sui pallonetti lunghi
- ⇒ Cosa succede in caso di difesa del palleggiatore

Una volta stabilite queste competenze, passiamo a definire un'altra componente spesso dimenticata e che rientra nella sfera della gestione:

I TEMPI DELLA DIFESA

Il difensore deve stare fermo quando

- **Il palleggiatore ha la palla in mano**
- **L'attaccante sta colpendo la palla**

Deve effettuare gli spostamenti

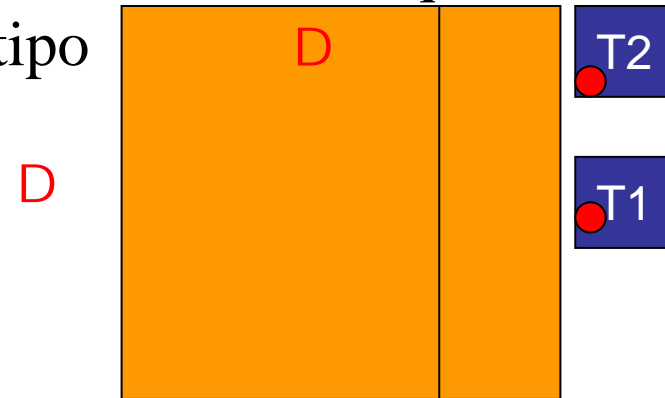
- **Durante la fase di volo della palla**

D parte dalla zona di battuta e difende un primo tempo in 5 sull'attacco di T1

Ed un secondo tempo sulla parallela lunga sull'attacco di T2

Si lavora in gruppi di 3/4 giocatori per gruppo, prestando molta attenzione al fatto che i difensori siano fermi nel momento in cui T1 e T2 toccano il pallone

Questa situazione va ovviamente allenata con esercizi di questo tipo



Nella gestione della fase difensiva grande importanza riveste l'ambito in cui si opera.

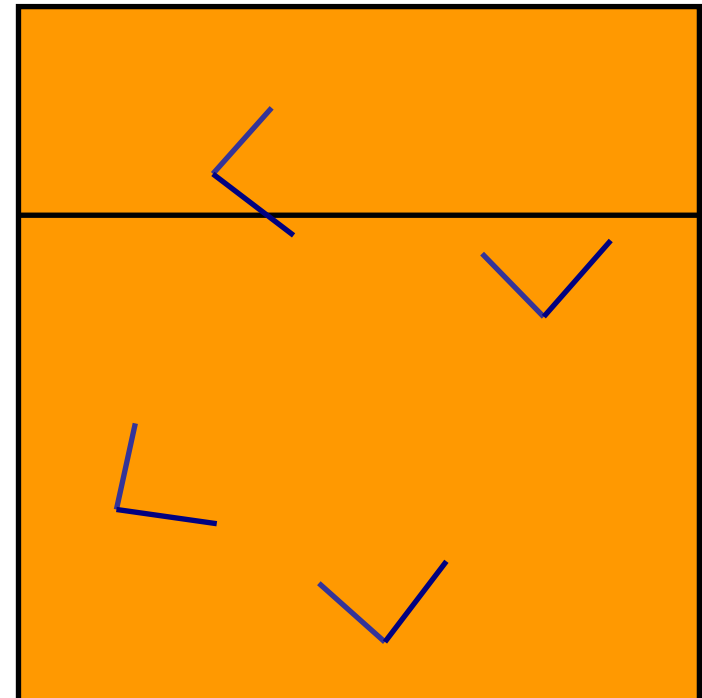
Nei campionati provinciali si ha grande preponderanza di attacchi di diagonale e pallonetti.

Di conseguenza bisognerà predisporre in partenza la squadra per gestire tali situazioni, non specializzando eccessivamente i giocatori per ruolo, ma abituandoli a difendere più zone e varie tipologie di attacchi.

Sull'attacco dalle bande si dovrà organizzare la squadra con 2 giocatori che coprono il pallonetto

Uno che prende la diagonale

Ed uno in mezzo al campo



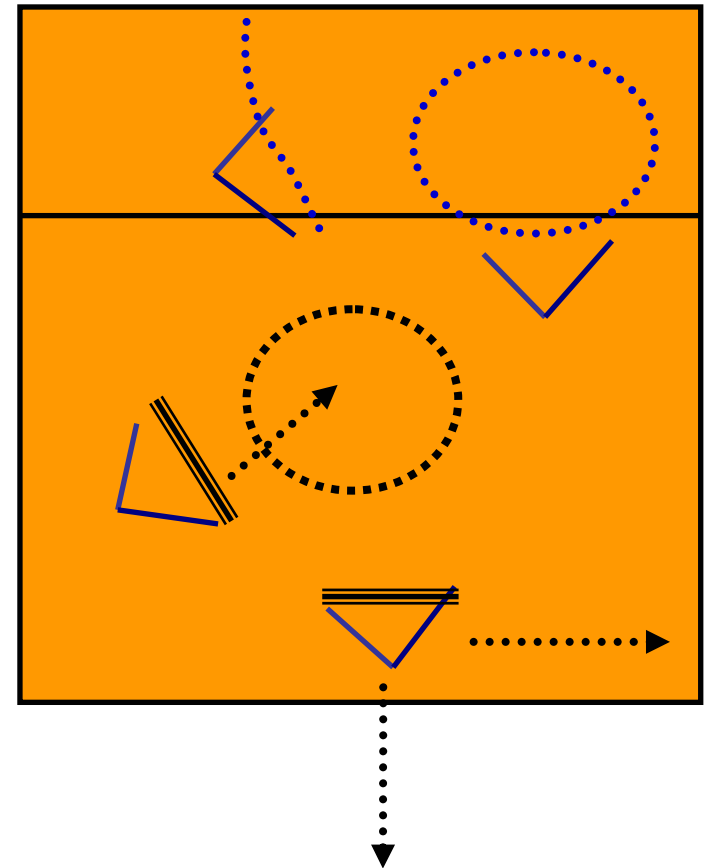
Con una organizzazione difensiva simile, le competenze andranno assegnate nella seguente maniera:

L'1 ha competenza sui pallonetti dietro al muro

Il 4 ha competenza sui pallonetti laterali al muro

Il giocatore di posto 5 ha competenze sulla palla forte addosso, sulla palla avanti e sul pallonetto in mezzo al campo

Il giocatore di posto 6 ha competenze sulla palla forte addosso, sulla palla lenta laterale e sulle palle toccate dal muro a scavalcare



In caso di attacco di mezza palla dal centro:

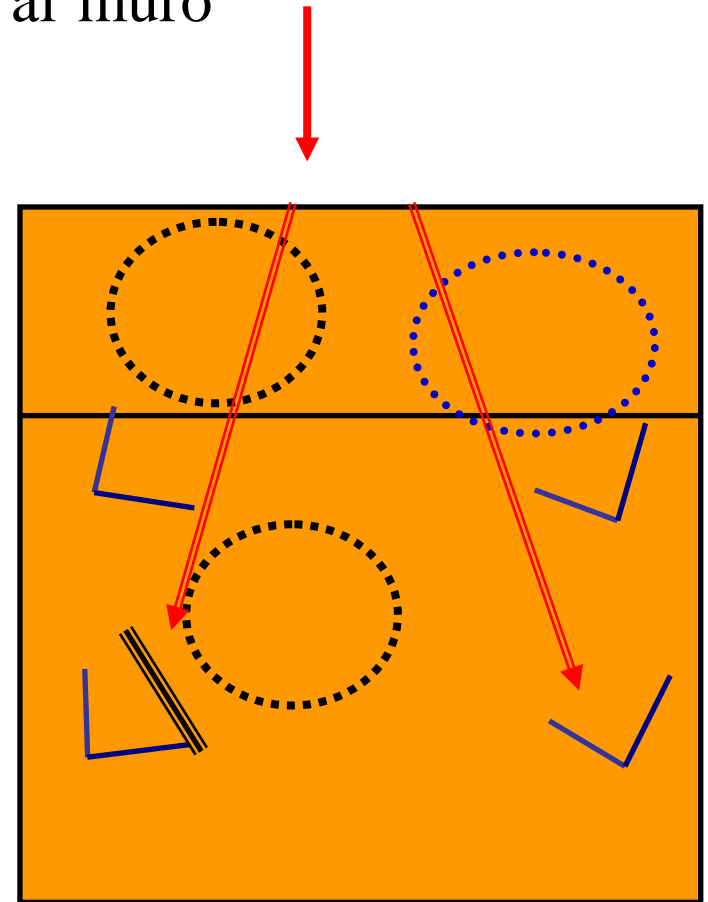
L'1 ha competenza sui pallonetti dietro al muro nella sua zona

Il 4 raddoppia il muro

Il giocatore di posto 5 ha competenze sui pallonetti dietro al muro della sua zona

Il giocatore di posto 6 ha competenze sulla palla lunga in 5 e corta in mezzo al campo

Il giocatore di posto 1 ha competenze sulla palla lunga in 1



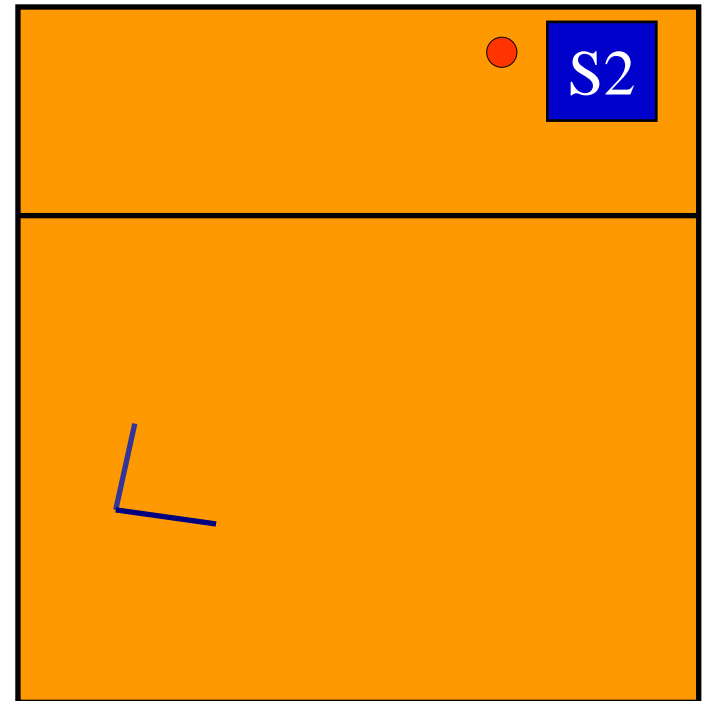
Tutte queste competenze vanno allenare con esercitazioni specifiche che prevedano la difesa di diversi attacchi:

S1 attacca la prima palla forte addosso

Se S2 da la seconda palla corta

S1 da la terza lunga e viceversa

Si lavora in due gruppi da tre per metà campo, 3 lavorano (con cambi ad ogni ripetizione completa per atleta), 2 attaccano ed 1 fa assistenza



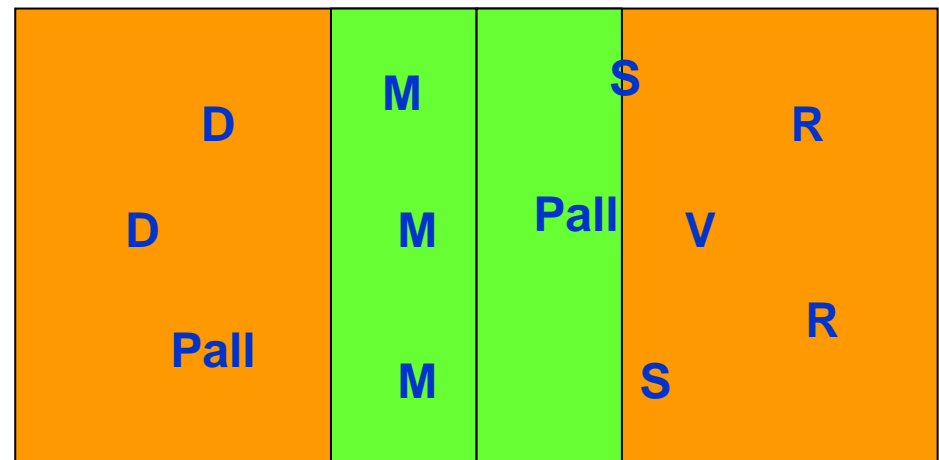
Una volta organizzata la fase difensiva dobbiamo far capire ai nostri giocatori cosa è e come deve essere finalizzato il contrattacco, il cui primo obiettivo deve essere quello di avere un'azione del centrale credibile, a cui associare sempre un'apertura di gioco.

Al solito queste situazioni vanno allenare con esercizi alla cui base vi sia un metodo razionale:

T1 batte facile e sulla ricezione Pall può costruire solo in 2 o in 4

L'altro sestetto viene organizzato nella fase battuta/punto secondo quanto previsto dall'allenatore.

Il contrattacco è codificato



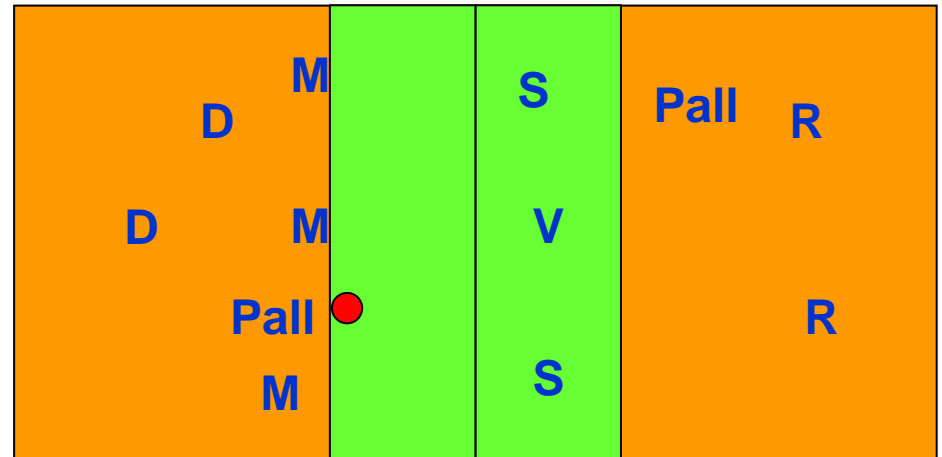
● T2

In caso di mancata difesa, T2 attacca sul 5 per il contrattacco

Il palleggiatore ha due opzioni:

La palla sul centrale, che deve attaccare lungo in 5

La palla alta e precisa in 4 che deve essere attacca in muro-out o sulla parallela



Nella “*gestione della gara*” in assoluto, infine, bisogna costruire il rapporto di fiducia tra **atleta e tecnico**.

L'errore più frequente consiste nel rimarcare errori molto evidenti. I giocatori, si accorgono quando sbagliano, pertanto è inutile evidenziarli:

Durante le azioni di gioco i nostri eventuali interventi devono limitarsi ad essere

- 1. brevi**
- 2. precisi**
- 3. assolutamente razionali**

Il dare sicurezza nella gestione dei cambi e soprattutto dei tempi è di vitale importanza.

I cambi devono essere:

- 1. Razionali (sarà più facile gestirli).**
- 2. Al giocatore che entra in campo bisognerà cercare di dare sempre indicazioni su ciò che si vuole da lui (lo si motiva)**
- 3. Al giocatore che esce bisognerà cercare di spiegare sempre quello che si vorrebbe che facesse meglio (nel caso di suo rientro si sentirebbe più responsabilizzato).**

Durante i tempi, siano essi

- Richiesti
- Tra i set

Bisognerà, anche a volte alzando il tono della voce:

- 1. Individuare e comunicare subito quella che è la causa principale della situazione negativa e dare sempre spiegazioni tecniche e/o tattiche**
- 2. Non dare mai l'impressione di impotenza**
- 3. Mostrare di avere sempre le idee chiare (anche se non le si ha)**
- 4. Approfittare per dare indicazioni tattiche ai singoli giocatori**
- 5. In caso di tempi richiesti dagli avversari, e quindi di situazioni a noi favorevoli, cercare di capire cosa correggeranno gli avversari e dare indicazioni precise al riguardo**
- 6. Se non si ritiene di dare indicazioni meglio lasciare liberi i propri giocatori piuttosto che dire cose inutili**

Evitiamo nella maniera più assoluta di dire, durante i tempi in situazioni negative frasi del tipo

“coraggio”

“diamoci da fare”

“non ci demoralizziamo” etc.. etc..

I ragazzi capiscono subito se un allenatore sa o non sa gestire i momenti difficili.

Se capiscono che non si sanno dare indicazioni che possono aiutare a risolvere i problemi **TECNICI** e/o **TATTICI** che si stanno incontrando non vi stanno più a sentire in ogni altra situazione analoga