



## Settore Giovanile Allenare gli Under 14

Un gruppo di Under 14 rappresenta, in un club, il primo gruppo agonistico che prende parte ad un campionato di categoria. Ciò significa che per i quattordicenni, questa è la prima volta che si cimentano nel 6 contro 6 e tale fatto, appunto, diventa il primo principale problema da affrontare. La provenienza sportiva, dei ragazzi, per altro, può essere di ogni tipo: alcuni potrebbero aver svolto, negli anni precedenti, attività di minivolley; altri potrebbero aver praticato altri sport; altri ancora potrebbero trovarsi al primo approccio con un'attività sportiva. Ebbene in qualsiasi caso l'allenatore dovrà motivare i ragazzi affinché imparino al più presto gli elementi di tecnica essenziali per poter "giocare". In altri termini, sviluppare le capacità di gioco dei nostri giovani allievi è il primo grande obiettivo da perseguire, affinché giocando si divertano ed in tal modo incrementino sempre più le proprie capacità tecniche.

Tutto ciò sembra quasi ovvio, ma in realtà nasconde una problematica di grande interesse didattico e pedagogico: non si riesce a giocare se non si "possiedono" le capacità tecniche essenziali per tenere in volo la palla, eppure tutti sostengono, sempre più spesso, che si deve "imparare giocando".

Ma allora un allenatore, che inizia "da zero" con i propri allievi, da dove dovrà cominciare? Dalla tecnica individuale (palleggio, bagher, battuta...) oppure da forme di gioco seppure semplificate ed adatte ai quattordicenni? La risposta è che bisogna fare, fin dal primo giorno di allenamento, sia l'una che l'altra cosa, dividendo idealmente a metà il tempo che abbiamo a disposizione e dedicando la prima parte dei nostri allenamenti ad esercizi analitici per l'apprendimento delle gestualità tecniche di base, mentre la seconda parte dell'allenamento proporrà forme di gioco che i ragazzini siano in grado di realizzare e dove gli stessi siano coinvolti il più possibile.

E' logico che gli allenamenti saranno tanto più efficaci quanto più ci sarà collegamento fra la prima e la seconda parte: gli allievi potranno mettere in pratica, giocando, ciò che è stato proposto in precedenza.

Un esempio! Eccolo. Se si sta lavorando sul palleggio si potrà proporre ai nostri giovani dei giochi dove la regola principale sarà di poter toccare la palla solo con il palleggio.

Chiarito il concetto essenziale di suddivisione del lavoro fra analitico e globale, aggiungiamo ora che la qualità di tale lavoro dipenderà, innanzitutto, da alcune scelte di fondo su quali gesti tecnici introdurre per primi e su quali forme di gioco proporre più frequentemente. Ebbene, io credo che il primo fondamentale da insegnare ai nostri allievi sia senza dubbio, il palleggio.

Per almeno due ordini di motivi:

- 1) Perché con il solo palleggio si è in grado di giocare: si può, infatti, battere in palleggio (meglio se da più vicino dei 9 metri), ricevere in palleggio, attaccare eseguendo palleggio in salto, difendere in palleggio e forse anche fare qualcosa che somiglia al muro sempre e solo con il palleggio.
- 2) Tramite il palleggio si stimolano e si migliorano le capacità di movimento tipiche della pallavolo: per poter palleggiare, infatti, occorre impattare la palla esattamente sopra la fronte (nè più a destra, nè più a sinistra...) e ciò implica uno spostamento, anche piccolo, ma preventivo all'arrivo della palla con stimolo dunque alla previsione delle traiettorie per poter anticipare i nostri movimenti rispetto all'arrivo del pallone.

Il palleggio, dunque, riveste un ruolo fondamentale sia come "elemento" di gioco, sia come strumento didattico ed è quindi logica conseguenza di ciò l'introduzione iniziale del gioco 1 contro 1 su spazi adeguatamente piccoli (3x3 oppure 4x4 con la rete abbastanza alta e, soprattutto, con la possibilità per i ragazzini di toccare per tre volte consecutive la palla in ogni azione.

Ovviamente stiamo facendo, ancora, qualche cosa che è solo propedeutico alla pallavolo ma, al tempo stesso, è coinvolgente al massimo e perciò risulta divertente; in realtà il gioco 1 contro 1 è quello che i bambini fanno da soli, spontaneamente, se lasciati liberi da ogni vincolo e noi dovremo semplicemente cercare di incentivarli il più possibile a questo gioco al punto tale da poter giocare non solo in palestra, ma in qualsiasi momento ed in qualunque posto vi sia un filo, una corda, un cancello: due amici, appassionati al volley, a cui noi avremo regalato un pallone, potrebbero riuscire ad allenarsi di più di qualsiasi professionista.



## Settore Giovanile Allenare gli Under 14

Ebbene, se saremo riusciti a creare un certo entusiasmo nel nostro gruppo, dopo pochi mesi, i nostri allievi avranno già delle discrete capacità di movimento.

Essi, cioè, sapranno giocare e muoversi, appunto, in armonia con la palla, evitando di rimanere fermi in campo anche per un solo attimo: avranno capito, in altri termini, che giocare significa muoversi in continuazione sia con la palla, sia senza palla e non avere invece delle pause in cui guardare soltanto, per poi eseguire improvvisamente dei bruschi movimenti rapidi, ma comunque in ritardo rispetto al pallone.

A questo punto, dobbiamo prepararci a rispondere a una domanda cruciale che ci verrà rivolta: “Quando cominciamo a giocare a pallavolo come fanno i campioni?”.

Ebbene, non eludiamo tali domande, bensì rispondiamo: “Presto”. Sì, presto. Perché, in realtà, i nostri allievi hanno ragione e sempre più spesso noi dovremo provare a schierarli in campo 6 contro 6, invitandoli di fatto ad imitare ciò che hanno visto in video dai loro tele-esempi.

Anzi, qualora se ne presentasse l’occasione, dovremo fare di tutto per portare i nostri Under 14 a vedere dal vivo i loro campioni, stimolando, in particolare, la loro attenzione su ciò che poi andremo a proporre in palestra quando diremo, ad esempio: “Ragazzi, avete visto come fa la rincorsa della schiacciata il tal giocatore? Cerchiamo di imitarlo”. L’occhio, infatti, è il miglior allenatore .



Abbiamo visto come sviluppare nei giovani quattordicenni le capacità di gioco per arrivare a stare in campo 6 contro 6, muovendosi con continuità rispetto alla palla in volo.

Un coinvolgimento che spinga i nostri ragazzi a giocare a pallavolo anche a scuola, in cortile, per strada. Tutto questo per la verità, sarebbe opportuno comincerlo a 13 anni.

Così facendo, il lavoro di avviamento al volley sarebbe di gran lunga più agevole, ma ciò non deve costituire un alibi per chi invece inizia a 14 anni, senza aver prima mai toccato palla: il “segreto”, in ogni caso, è nel coinvolgimento a trecentosessanta gradi che può trasmettere motivazioni enormi agli allievi ma anche grande entusiasmo a noi allenatori. Ebbene, con tali presupposti, l’allenamento in palestra diventerà un divertimento sia per i ragazzi, che nel gioco esprimono la loro personalità, sia per gli istruttori, volti alla ricerca di esercizi sempre nuovi da proporre in preparazione al 6 contro 6 che rimarrà la forma di gioco ricorrente in ogni allenamento. E’ a questo punto che si può cominciare a parlare di organizzazione di gioco: come disporsi, cioè, per ricevere la battuta? Chi dovrà alzare dopo la ricezione? E ancora, come ci organizziamo in difesa, quando sono gli altri ad attaccare? Dare una risposta pratica a queste ed altre domande, significa saper giocare. Noi, qui, cercheremo di dare delle risposte esaurienti, pur dovendo premettere che non esiste una “ricetta” valida per tutte le squadre Under 14, bensì ogni realtà presenta caratteristiche proprie che la diversificano dalle altre e di cui è necessario tenere conto; anzi proprio in questo sta il fascino degli sport di squadra. Il denominatore comune di qualsiasi modulo di gioco dovrà comunque essere la semplicità delle proposte ai ragazzi: dovremo saper privilegiare cose semplici fatte bene, a cose complicate che riusciamo a realizzare solo commettendo tanti errori.

Nell’analisi tecnico-tattica del gioco di un U.14 cominciamo dunque dalla “battuta” e dalla “ricezione” e diciamo subito che, se fino a qualche anno fa, questi erano i fondamentali più importanti da “impostare” in una squadra allievi, oggi non è più così, dopo l’introduzione dell’obbligo della “battuta da sotto”. Tale imposizione regolamentare (per altro solo italiana) ha, ovviamente, semplificato di gran lunga il problema della ricezione, che in realtà si è trasformata in un bagher di appoggio, consentendo, in tal modo ai ragazzi di giocare molto di più; in altri termini, le azioni di gioco non si fermano più alla battuta e alla ricezione (come spesso avveniva prima) ma possono proseguire con l’alzata, la schiacciata, il muro e la difesa, a tutto vantaggio della continuità del gioco. Tutto va valutato con positività nel suo complesso, anche se bisogna avere sempre presenti le conseguenze negative che si nascondono dietro l’angolo:

1) Il problema di imparare a ricevere una battuta vera, viene semplicemente rimandato a quando un giovane quindicenne, non più U.14, improvvisamente passa dall’appoggio in bagher su battuta dal



## Settore Giovanile Allenare gli Under 14

basso, alla ricezione di battute floating o addirittura di battute in salto: vi assicuro che è un vero e proprio trauma, vissuto dai ragazzi con grande insicurezza. Chi è schierato a ricevere pensa: "Speriamo che non battano su di me".

- 2) Torniamo all'Under 14: da quando si è cominciato a battere da sotto, il fondamentale che ha assunto maggiore importanza nell'economia del gioco è diventato indubbiamente l'attacco. Orbene, sappiamo tutti che l'attacco, oggi come oggi, caratterizza la pallavolo di alto livello e quindi viene spontaneo chiedersi se è giusto che ciò avvenga già nel campionato Allievi. Io, personalmente, ho dei seri dubbi e ritengo invece che, nel curriculum ideale di un pallavolista, l'Under 14 debba servire solamente per stimolare i giovani ad imparare il gesto tecnico della ricezione.

Ci sarà tempo per far crescere le potenzialità di attacco, anche grazie al futuro sviluppo morfologico. In altri termini, preferisco che, nel campionato Allievi, per vincere sia necessario saper ricevere anziché aver uno o due ragazzini bravi a schiacciare ai quali dunque alzare tutti i palloni possibili. Sì, perché questa è la realtà scaturita a seguito dell'obbligo di battere dal basso: si curano molto i fondamentali di attacco, perché avere in squadra chi "mette giù la palla", significa avere ottime possibilità di vittoria... e non mi si venga a dire che in Under 14 non è importante vincere, perché credo che questo sia uno dei più grandi "luoghi comuni" di quegli allenatori che non sanno dare giuste motivazioni ai propri allievi.

Chi afferma che "sta lavorando per il futuro e quindi non si può pensare a vincere", in realtà si nasconde dietro la più banale delle scuse e non è da esempio per i propri giovani ai quali, per primi, dovrà insegnare a non trovare delle giustificazioni ai propri errori di gioco: nella pallavolo si sbaglia continuamente ed è un buon giocatore chi, dopo un errore, alza la mano ed ammette: "Scusate è colpa mia".

Tornando all'analisi tecnica, credo sia importante organizzare una squadra allievi con tre palleggiatori che possono alzare da posto 4 (avanti o dietro), oppure, nelle realtà più evolute, possono eseguire l'inserimento da posto 1 e da posto 6; in tal modo è abbastanza semplice distribuire le competenze tecnico-tattiche ai ragazzi senza che nessuno faccia confusione.

Ritengo invece quanto mai utopista la soluzione che tutti alzino a turno, dal posto 3: in realtà, infatti in questo modo, dietro un semplicissimo "tutti fanno tutto", si nasconde l'esigenza che i nostri giovani sappiano almeno alzare con precisione e schiacciare discretamente e tutto ciò mi sembra veramente molto difficile.

Da ultimo diciamo qualcosa sul muro e difesa.

Non rimane, per la verità, tanto tempo in palestra per lavorare su questi due fondamentali; credo, allora, che siano sufficienti, in tal caso, due semplici consigli:

- 1) Abituiamo i nostri ragazzi ad andare a muro e non ad evitare tale fondamentale; dovremo anzi stimolarli ad imitare i campioni che cercano sempre di avere un muro a due, spronando a saltare a muro anche i più piccoli di statura, cioè quei bambini che innocentemente ci rispondono: "Ma io intanto non ci arrivo sopra la rete".
- 2) Privilegiamo un sistema di difesa con la copertura fissa del pallonetto, per esempio, un 3-1-2 che prevede, appunto, il giocatore di posto 6, sempre al centro del campo pronto a recuperare i tanti palloni che, in Under 14, finiscono in quella zona del campo.

Prima di chiudere ancora una considerazione (forse la più importante): da tutto quello che abbiamo detto emerge con chiarezza che i giovani quattordicenni hanno bisogno di giocare molto. Ebbene, a tale proposito, credo che la Federazione stia sbagliando. Fino a qualche anno fa, infatti, il campionato Allievi costituiva il fiore all'occhiello dell'attività giovanile della FIPAV, quando dalle fasi comunali, provinciali ed interprovinciali si approdava ad una fase nazionale a ventiquattro squadre che rappresentava una vera e propria festa del volley; ritengo che una così bella manifestazione andasse ancor più incentivata, associandola, magari, ad un evento di grande pallavolo, oppure riproponendo il tutto anche per i quindicenni in modo da dare, il più possibile, continuità all'attività giovanile. Quella continuità che oggi non c'è più.