

Sport di squadra



Foto: Daniel Käsermann

### Osservare e memorizzare

«**L**a raccolta delle informazioni deve anticipare i movimenti della palla avversaria.» Ma come raccogliere tutte le informazioni in così poco tempo? Georges-André Carrel ce lo spiega attraverso l'esempio del servizio. «Il giocatore che riceve il servizio osserva colui che serve per anticiparlo: come prende lo slancio (vicino o lontano dalla linea), l'altezza della palla prima di batterla, il tempo che passa prima del lancio, il suono della mano sulla palla (piuttosto slice o lift), ecc. Non sempre il giocatore ha il tempo o la lucidità per riconoscere questi indizi e quindi tocca

all'allenatore attirare l'attenzione su questi fattori. Le informazioni esterne si possono raccogliere anche tramite le videocassette e le statistiche. Grazie a queste osservazioni è possibile stabilire le strategie d'orientamento adeguate alle diverse situazioni.» L'allenamento servirà poi a sviluppare una strategia orientativa personale per ogni giocatore. Georges-André Carrel insiste sull'importanza di rispettare la tipologia dell'atleta. «Una volta che il giocatore si è orientato rispetto al suo campo d'azione, la tecnica si costruirà in funzione della tipologia personale dell'atleta. Bisogna

quindi cercare di incoraggiare il giocatore a spostarsi secondo i suoi punti forti e posizionarlo tatticamente in modo che possa esprimere al meglio le sue qualità. Non serve a nulla voler imporre una strategia d'avanzata a un giocatore più forte nel fondocampo.»

## Alla ricerca della formula magica

Negli sport di squadra ciò che conta è piazzarsi strategicamente, smarcarsi, anticipare o creare una situazione in soprannumero. Per farlo occorre una strategia dell'orientamento. Per Georges-André Carrel, allenatore del Lausanne Université Club LUC, si tratta di una sfida perenne.

Véronique Keim

«**G**li sport di squadra sono uno dei campi di sperimentazione più complessi in ambito di capacità di coordinazione e in particolare di quelle relative all'orientamento.» Si capisce subito che Georges-André Carrel conosce la portata di questa capacità quando interagisce con altri elementi come la reazione, l'equilibrio, il ritmo e la differenziazione. «All'inizio sono stato tentato di isolare ognuno di questi aspetti tramite allenamenti separati. Però quando si imposta una sequenza sul miglioramento del senso d'orientamento ci si rende conto che le altre capacità intervengono automaticamente. Se per esempio chiedo a un bambino di fare un dribbling fissando un cono situato alla sua destra a tre metri di distanza e poi gli dico di ripetere il percorso ad occhi chiusi, egli ricorrerà spontaneamente alle altre capacità di cui dispone, in particolare il ritmo e l'equilibrio.»

### Le variabili sono infinite

«Per sintetizzare ciò che rappresenta l'orientamento direi che è la capacità di situare e modificare la propria posizione e/o il movimento del proprio corpo rispetto al tempo e allo spazio all'interno di un campo d'azione determinato in rapporto con

oggetti o altre persone in movimento.» Se applicato agli sport di squadra, questo abbozzo di definizione ci offre una visione della complessità del compito. Gli sport di squadra sono per la loro essenza situativi. Il giocatore si muove in uno spazio limitato, il campo di gioco, con o senza «ostacoli» materiali (la rete di pallavolo, la zona dei tre secondi nel basket, linee, porte, ecc.), in mezzo a compagni ed avversari e in funzione di un oggetto – palla, puck – con una traiettoria non sempre prevedibile. Non dimentichiamoci poi la dimensione temporale che è una fonte di stress suscettibile di modificare il flusso informativo e la presa di decisione. Quindi gli sport di squadra richiedono permanentemente una facoltà di adeguamento, dei piazzamenti e riposizionamenti continui con variabili quasi infinite. «Nell'allenamento, gli esercizi incentrati sull'orientamento e sulle altre capacità sono una costante che mira a creare un'unità funzionale di coordinazione per dar vita a un movimento fluido, armonioso ed economico.» Ciò significa che per l'allenatore del LUC la condizione fisica passa in secondo piano? «No, ma all'inizio dell'insegnamento non deve avere la priorità perché la sua efficacia dipende dalla base coordinativa. Più il movimento è giusto, efficace e cioè coordinato, più rapidamente la forza e la velocità si sviluppano in modo economico e ottimale.»

### Raccogliere informazioni

Per definire correttamente le strategie d'orientamento bisogna partire dalle percezioni sensoriali e dalla loro interpretazione. Negli sport di squadra predomina la visione foveale e periferica. Essa permette di situare gli oggetti, di prendere in considerazione l'evoluzione del proprio corpo, dell'ambiente, degli avversari e dei compagni di squadra e soprattutto di valutare le relazioni spaziali tra il proprio corpo e gli elementi esterni. «Per marcare o smarcarsi o anche per fingere un movimento, il giocatore non fa altro che sfruttare la posizione dei diversi elementi per creare uno squilibrio. Di fatto sono azioni d'orientamento che vengono classificate sotto il titolo di tattica.» La raccolta delle informazioni non si limita alla percezione visiva. L'allenamento ha il compito di allargare il campo delle informazioni esterne (visuali, acustiche, tattili) e interne (cinestetiche e vestibolari). Tutti questi sistemi non agiscono isolatamente, ma interagiscono strettamente anche se l'uno o l'altro predomina a seconda della situazione. L'affinamento della propria capacità d'orientamento poggia sullo sfruttamento simultaneo dei diversi canali d'informazione.

Per illustrare la vastità delle strategie orientative comune a tutti i giochi di squadra facciamo l'esempio del rimbalzo nel basket. Per impossessarsi della palla e rilanciare in contratto, il difensore deve tener conto di vari elementi. Prima di tutto della traiettoria della palla tirata verso il cesto (alto, basso, a destra, a sinistra) e della sua velocità. Deve tener d'occhio l'avversario, provando a bloccarlo dietro di sé (informazione visiva e tattile) e anche il regista al quale indirizzerà la palla recuperata (visione periferica). Queste informazioni esterne però saranno inutili se il giocatore non avvia il movimento al

momento giusto (timing) e con il giusto equilibrio (sistema vestibolare e cinestetico).

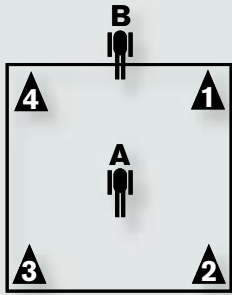
### La pallavolo è un caso a parte

La pallavolo ha un ruolo particolare nei giochi di rinvio perché i giocatori non possiedono mai veramente la palla ad eccezione del giocatore che serve. Quando la palla è in gioco conta solo l'attacco finale. Georges-André Carrel precisa: «contrariamente agli altri giochi nei quali l'atleta può correggere una posizione inadeguata del corpo attraverso il controllo della palla, la pallavolo richiede un orientamento perfetto del giocatore rispetto alla palla e all'avversario.» Infatti una volta toccata la palla non c'è più possibilità di correggerne la traiettoria o la velocità. Nel corso del gioco i giocatori sono in posizione di rinvio e si riposizionano continuamente a seconda del movimento della palla, dei compagni o della difesa.

L'esiguità del campo di gioco – 81 m<sup>2</sup> per sei giocatori – è un'altra caratteristica di questo gioco. Tutte le azioni coinvolgono contemporaneamente i sei giocatori. «Si tratta di un movimento collettivo che lega e al contempo scioglie tutte le azioni.» L'organizzazione dei giocatori e i loro spostamenti, la copertura di campo e l'equilibrio sono di importanza fondamentale. «Nella pallavolo di alto livello, l'offensiva in termini d'orientamento consiste nell'ingrandire lo spazio e talvolta nel ridurre i tempi (tramite un passaggio rapido) per mettere in difficoltà i difensori. Quanto all'azione difensiva, essa è volta a ridimensionare il campo d'azione dell'attaccante relegandolo nella sua logica difensiva. Per fare ciò bisogna sapersi posizionare e sfruttare lo spazio.»

## Esercizi per orientarsi nello spazio

Obiettivo: farsi un'idea dello spazio, delle sue dimensioni e imparare a muoversi in esso.



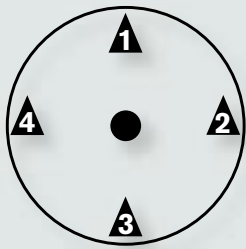
### I quattro angoli

A si piazza al centro del quadrato di fronte a B. Agli angoli del quadrato ci sono dei coni numerati da 1 a 4. A fa un dribbling e reagisce alle cifre indicate da B: B grida «tre» e A si dirige verso il cono numero 3 e poi ritorna al centro. Fa poi la stessa cosa ad occhi chiusi.

**Variante 1:** tenere sempre gli occhi chiusi. I coni vengono sostituiti con allievi. A turno ognuno grida il proprio numero e B si dirige verso i diversi angoli. Più difficile: il numero 3 grida il numero 4, e così via.

**Variante 2:** i coni vengono spostati di un quarto di giro e i numeri vengono mescolati.

**Variante 3:** invece di gridare i numeri, gli allievi a turno gettano a terra la palla e B la rincorre.



### Spazi multiformi

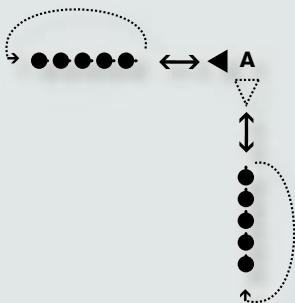
Si delimitano quattro spazi di forme diverse (cerchio, linea retta, triangolo, rettangolo). Gli allievi vi si muovono ad occhi aperti per memorizzarli. Poi ad occhi chiusi provano a toccare il cono 1 e ritornare al centro, poi il cono 2 e così via.

**Variante 1:** dal cono 1 passano direttamente al 2 senza tornare al centro.

**Variante 2:** idem facendo un dribbling.

## Esercizi per le capacità reattive

Obiettivo: eseguire un compito specifico giocando sotto pressione.



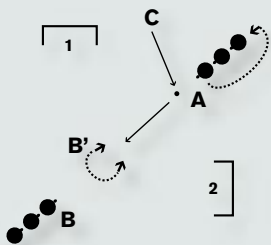
### Passaggi semplici

Applicabile ad ogni tipo di gioco con la rispettiva palla.

A si piazza in mezzo a due colonne di giocatori e butta la palla alternativamente verso l'una e poi l'altra riprendendo sempre la sua posizione di partenza. Ogni giocatore fa un turno.

**Variante 1:** i giocatori si spostano più a destra o sinistra mentre A volta loro la schiena.

**Variante 2:** idem ma le colonne si dispongono ad angolo retto (vedi disegno).

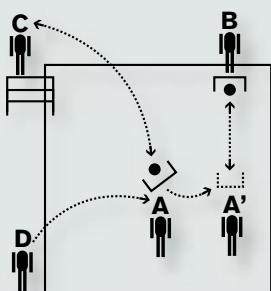


### Tiro in porta

Per calcio, unihockey e pallamano.

Piazzare due porte sulle linee perpendicolari. I giocatori della colonna A ricevono la palla dall'allenatore (C) e la passano a un giocatore della colonna B e questo decide in quale porta la tirerà.

**Variante:** quando A fa il passaggio, l'allenatore grida o fa segno a B in quale porta tirare.



### Passaggi alti e bassi

Per la pallavolo.

L'allenatore (D) lancia una palla alta ad A, il quale la lancia a C che si trova su un cassone. Non appena A ha le mani libere, B spinge o lancia una palla bassa ad A che la restituisce a B spingendola o facendo un bagher.

**Variante:** modificare le traiettorie per obbligare A ad adeguarsi costantemente.

## Eliminare le incertezze

Per migliorare la base orientativa bisogna creare delle situazioni vincenti soprattutto per i più giovani per poi variare e abbinare i diversi compiti!

Ecco alcuni spunti metodologici:

- Ingrandire progressivamente lo spazio.
- Modificare le forme dello spazio (ad esempio dal quadrato alla stella).
- Riempire lo spazio con oggetti od ostacoli.
- Trasformare esercizi statici in esercizi in movimento.
- Variare le consegne di spostamento (in avanti, indietro, ecc.).
- Aumentare la difficoltà del compito (aggiungere degli elementi, introdurre un giro su sé stessi, capriole, etc.).
- Variare i segnali acustici (visivi, sonori, tattili).
- Stringere i tempi.
- Abbinare compiti e consegne.

*Georges-André Carrel è docente di educazione fisica, allenatore di pallavolo maschile del LUC e responsabile del servizio sportivo dell'Università e del Politecnico federale di Losanna.*

*Lo ringraziamo calorosamente per la sua collaborazione!*