

Il Libero

La figura del libero nasce, fra polemiche e discussioni nel 1996, (esordio al super six), anche se la prima uscita ufficiale è in occasione della World League maschile del 1997. Da allora ad adesso si sono espressi in senso positivo e negativo tante voci autorevoli. All'inizio era visto come una eccessiva specializzazione che solo male poteva fare al nostro sport: tutto ciò avrebbe portato da una parte a giocatori che non sapessero più attaccare o battere mentre dall'altra parte ci sarebbero stati giocatori eccessivamente specializzati in attacco, come i centrali, destinati ad essere subito sostituiti dal libero. In realtà negli anni si è visto che l'introduzione del nuovo ruolo non ha modificato più di tanto le caratteristiche dei giocatori in questione, anzi ha allungato la vita agonistica di giocatori che ora dividono il proprio ruolo giocando part-time con il proprio compagno di squadra. Inoltre si è aperta una porta verso la pallavolo di alto livello per giocatori che come unica carenza avevano un deficit di cm nei confronti dei propri compagni. Nella realtà il libero è una delle più importanti innovazioni regolamentari che hanno costretto i tecnici ad analizzare ed applicare nuove scelte tattiche, e a cercare una metodologia adeguata di allenamento per il nuovo ruolo. Andare verso una specializzazione dei ruoli è altro che frutto di un processo storico di uno sport in continua evoluzione: fare tutto bene è un'utopia. Gli atleti devono crescere in modo completo dal punto di vista motorio e funzionale ma devono poi sviluppare le loro capacità nel ruolo che esalta le migliori caratteristiche fisiche e tecniche. Marco Paolini afferma da anni l'importanza di esaltare le attitudini positive rispetto a lavorare su quelle negative per dare sicurezze tecniche e psicologiche ai nostri giovani. Specializzare, in senso positivo, non è peccato dato che la pallavolo è uno sport di specializzazione di ruolo ma non in senso negativo ossia di specializzazione precoce, una strada che mette il tappo ai nostri atleti: bisogna capire quali siano le attitudini dei nostri atleti e valorizzarle poiché insegnare tutto a tutti significa non insegnare niente¹

E pur vero che lo stesso Paolini ha affermato sul ruolo del libero che "... ciò che è peggio, tuttavia, sta nel fatto (del tutto sottovalutato) che con il libero la pallavolo diventa sempre più uno sport per "specialisti": il libero lo è per definizione, ma anche i centrali finiscono quasi sempre per diventare dei giocatori di sola prima linea, ossia pallavolisti capaci soltanto di eseguire attacco, muro e battuta. Non basta, poiché il sistema di gioco più adottato (grazie ai liberi) sarà quello dei due opposti: "martelloni" capaci di schiacciare, schiacciare e schiacciare! Di conseguenza il vecchio ruolo di schiacciatore-ricettore, abile a fare un po' tutto diventerà sempre più " una razza in estinzione ", un po' come sta già avvenendo per i grandi palleggiatori. Da tutto questo si capisce bene come la novità del libero, in realtà, cambia radicalmente la pallavolo e forse non in meglio; ciò impone a noi allenatori dei sostanziali mutamenti nella metodologia di lavoro in palestra..."².

Ma nella realtà tutto ciò (affermato nel 1998) negli anni non si è pienamente verificato. Grazie, o per colpa (secondo i punti di vista) della battuta in salto, i

¹ Corso aggiornamento allenatori di II e III grado – Caltanissetta – 22.12.03

² "Nuove Regole e contraddizioni" – Marco Paolini – PV Pallavolo annoVII n°9 dicembre 1998

liberi non hanno sostituito i vecchi e cari schiacciatori-ricettori, fondamentali per tenere alte le percentuali di positività della ricezione, ma in ogni caso si è modificata la metodologia di allenamento con l'inserimento del lavoro analitico, sintetico e globale per il corretto inserimento del libero all'interno della tattica di squadra. Ora come ora il libero è un'arma in più nelle mani dei tecnici che se utilizzata al meglio può essere determinante per la conquista della vittoria, soprattutto in un sistema di gioco come il rally point system, dove l'ottimizzazione dei fondamentali di squadra ed il controllo dell'errore diventano obiettivi prioritari della tattica di gioco.

1. La scelta del Libero

Un tecnico ha più possibilità per valutare quale dei propri giocatori possa essere quello ideale per svolgere il ruolo del libero. Due sono le possibilità principali:

- Un giocatore o giocatrice esperta, che abbia delle buone percentuali in difesa ed in ricezione e che non essendo più in grado di reggere i ritmi di una prima linea sia però motivato/a ad iniziare una nuova avventura come libero.
- Un giocatore o una giocatrice che per le proprie caratteristiche fisiche tecniche e soprattutto psicologiche possa trovare la massima esaltazione nel giocare come libero.

Nella realtà la prima delle ipotesi è quella che molte voci più autorevoli della mia descrivono come una scelta errata. Penso però che se un giocatore così detto a "fine carriera" abbia le caratteristiche ideali per giocare come libero, non vedo quali siano i motivi per cui si debba rinunciare a questa scelta. Vorrei vedere quale società di serie A avrebbe il coraggio di rifiutare, magari fra un po' d'anni, un Kark Kiraly che decidesse di ritirarsi dal beach per giocare ancora qualche anno nei campi indoor. In fin dei conti il ruolo del libero lo si può vedere come quello più "democratico" del volley, dando la possibilità ad alti e bassi a magri e grassi a giovani e vecchi di giocare ancora in un campo di pallavolo.

2. Le caratteristiche del libero

Molte sono le teorie sulle caratteristiche fisiche e tecniche di questo ruolo. La realtà è che si deve fare una netta distinzione fra la pallavolo di alto livello e la pallavolo di medio livello o quella giovanile. O meglio distinguere la pallavolo dove predomina la battuta in salto, che richiede determinate caratteristiche ricettive ed il resto. Ma prima di affrontare un discorso prettamente tecnico bisogna valutare la caratteristica a mio parere principale, condizione necessaria ma non sufficiente per diventare libero: **la motivazione.**

Psicologicamente essere libero significa non poter essere mai il protagonista nella realizzazione finale dell'azione della squadra: il punto. Questo

significa non poter mai concludere un'azione, così come succede per gli schiacciatori e per il palleggiatore (tocco in seconda, schiacciata diretta, muro e battuta). Significa che psicologicamente è il ruolo più stressante di tutta la pallavolo. Il libero deve cercare il feedback positivo relativo al proprio gesto tecnico dal comportamento degli altri giocatori ed in particolar modo dal palleggiatore, e non troverà complimenti o soddisfazioni dallo svolgimento dell'ordinario ma per ottenere considerazione da parte dei propri compagni di squadra dovrà effettuare difese spettacolari o ricezioni impossibili. Poco importa se gli avversari siano forti o deboli, il libero sarà, per i propri compagni, "un capro espiatorio" di una sconfitta o il protagonista di una vittoria

Caricare di questa responsabilità un giocatore che non abbia le necessarie doti caratteriali, volitive e di coraggio, significa tagliare le gambe ad un atleta.

Ciò posto e così scelto all'interno della squadra importanti sono le caratteristiche fisiche e tecniche.

Per quello che riguarda le **caratteristiche fisiche** del libero bisogna prima effettuare delle precisazioni importanti. Non saranno determinanti le caratteristiche antropologiche ma soprattutto le capacità di elaborazione tattica (concetto che rimandiamo nella trattazione del libero nelle giovanili). I compiti del ruolo sono quelli di ricezione e di difesa. Saranno determinanti, quindi, la capacità di anticipo, presa e piano di rimbalzo, flessibilità generale, flessibilità delle caviglie e della colonna vertebrale, mobilità delle spalle e della scapola, forza arti inferiori, oltre alla reattività e velocità oltre alle capacità acrobatiche necessarie per la difesa.

Per le **caratteristiche tecniche** c'è da dire che se è vero che il bagher è il fondamentale più utilizzato dal libero, questo in linea di principio potrebbe cambiare nel tempo. Infatti la regola nasce in concomitanza con quella del primo tocco. Si potrebbe vedere nei prossimi anni liberi che ricevono in palleggio tutti i palloni: questo in realtà è da evitare dato che salendo di livello aumenta l'efficacia della battuta e soprattutto aumentano i giocatori che battono in salto. Per cui quello che potrebbe essere un accorgimento tattico per migliorare la ricezione di una squadra di medio e basso livello si potrebbe rivelare un grosso deficit tecnico per giocatori che potrebbero acquisire un automatismo limitante, ossia un gesto tecnico non corretto che potrebbe impedire una futura esecuzione motoria di alto livello. Comunque rimandiamo alla parte in cui esamineremo la preparazione tecnica del libero l'esame delle caratteristiche ottimali.

3. Il libero nelle giovanili

In realtà questo paragrafo dovrebbe essere intitolato il libero giovane, dato che in ogni caso se le norme federali vietano l'utilizzo del libero in alcune categorie giovanili nulla vieta l'utilizzo di un giocatore giovane nei campionati di serie. La pallavolo, come viene ripetuto da anni è sport di situazione, ossia "richiede grandi capacità di adattamento a situazioni che si modificano continuamente,

spesso in tempi brevissimi”³. In una realtà dove l'azione motoria viene vista come un adattamento alle situazioni ambientali dove collaborano i tre sistemi funzionali, quello percettivo, quello di elaborazione tattica e quello neuromuscolare, e lo sviluppo motorio deve percorrere “una serie di tappe la cui successione temporale può essere in taluni casi ritardata, in altri accelerata ma non invertita”⁴. Molti autori parlano dell'importanza delle fasi sensibili cioè di quei periodi dove determinate caratteristiche devono essere allenate: così è importante ricordare che le capacità coordinative possono essere allenate con il massimo profitto fra i 6 ed i 12 anni dato che in questo periodo vi è una crescita fisica costante e che proprio grazie alla mancanza di grossi picchi di crescita vi è lo sviluppo del sistema percettivo e del sistema effettore neuromuscolare dal cui livello funzionale e dalla cui integrazione le capacità in oggetto dipendono. Ma dalla collaborazione dei due sistemi dipendono pure tutti gli automatismi “cioè un movimento caratterizzato da un circuito (sentiero) neuronico ben preciso. Gli automatismi sono quindi gesti volontari di elevata precisione che richiedono il controllo cosciente della volontà solo per decidere l'avvio del movimento o per interromperlo, rendono l'attenzione disponibile alla soluzione di compiti tattici superiori o per l'esecuzione contemporanea di gesti aggiuntivi. Il soggetto che attraverso una vasta ed articolata educazione motoria ed una pratica generalizzata di attività fisico - sportive (come correre, saltare, lottare, arrampicarsi sugli alberi, scavalcare fossati, superare ostacoli naturali) e di giochi, ha potuto costruirsi una larga base di mappe motorie non specializzate a livello della corteccia cerebrale, può procedere alla formazione di gesti di alta qualità. L'eccitazione è, infatti, in grado di avanzare in modo rapido ed efficace già durante le prime ripetizioni, anche nel caso di schemi motori complessi, perché può utilizzare tratti di sentieri già tracciati in precedenza. Si creeranno e si stabilizzeranno quindi, con estrema facilità, nuovi e più complessi automatismi. Una **specializzazione precoce**, non preceduta dalla costruzione di una adeguata base motoria, può determinare invece, per continua ripetizione di pochi gesti specifici, una forte stabilizzazione di pochi sentieri funzionali a livello della corteccia, con conseguente formazione di grandi aree di inibizione. In questa situazione difficilmente si riesce a perfezionare e/o modificare un gesto sportivo (transfert negativo) o a migliorarne la velocità di esecuzione. Risulta inoltre molto lento l'apprendimento di nuovi automatismi e difficile la loro stabilizzazione soprattutto nel caso siano complessi. Ad esempio, l'eccessiva ripetizione del palleggio a due, da fermi od in movimento senza altri compiti tattico-motori, pur utile nella fase iniziale metterà poi il soggetto in serie difficoltà di fronte alle mutevoli condizioni della partita. In ogni caso, comunque, chi ha padroneggiato uno stile esecutivo può cambiarlo, ricadendo però facilmente nei vecchi automatismi (per effetto del transfert negativo) nei momenti di maggiore tensione emotiva, quando risulta meno vigile il controllo razionale sui gesti. Infatti quando tale controllo viene meno, l'eccitazione delle cellule nervose tende a percorrere il sentiero funzionale corticale meglio definito, riproponendo l'automatismo più stabilizzato”⁵.

³ Pg 9 - Pallavolo dentro il movimento – C. Pittera – D. Riva Violetta – Tringale editore Torino 1982

⁴ Pg 31 - Pallavolo dentro il movimento – C. Pittera – D. Riva Violetta – Tringale editore Torino 1982

⁵ Pg 34-35 - Pallavolo dentro il movimento – C. Pittera – D. Riva Violetta – Tringale editore Torino 1982

“In conclusione, si può quindi ritenere che prestazioni future limitate rispetto al potenziale genetico, dipendono prevalentemente, soprattutto nei grandi giochi sportivi, da una inadeguata attività motoria svolta nell'infanzia con conseguente:

- inadeguata sollecitazione del sistema di elaborazione tattica
- lateralizzazione precoce
- incompleta costruzione dello schema corporeo
- scarso sviluppo delle capacità coordinative
- acquisizione di un numero troppo limitato di automatismi e loro eccessiva stabilizzazione
- mancato adattamento strutturale dell'organismo per l'insufficiente attività motoria.

Anche se la maturazione del sistema di elaborazione tattica ha un andamento naturale che non è ancora stato precisato, ciò nonostante, nel periodo del più accentuato sviluppo biologico delle capacità coordinative, **non ci si deve limitare ad influire esclusivamente su queste (primo e terzo sistema), ma bisogna stimolare anche il secondo sistema.** Questo indirizzo risulta indispensabile soprattutto se in futuro si desidererà raggiungere espressioni motorie gerarchicamente elevate. I bambini possono quindi imparare a ragionare attraverso il movimento, con l'inserimento di problemi tattico-motori dapprima elementari, poi progressivamente più complessi, in tutte le attività motorie loro proposte”⁶.

Il che significa che bisogna fare attenzione nel lavoro su atleti giovani. Bisogna creare un'ampia base motoria che permetta poi nel tempo lo sviluppo di gesti tecnici di elevata qualità, oltre che lavorare sin da subito sul sistema di elaborazione tattico del giocatore. Un libero per poter interpretare correttamente una azione di ricezione o una di difesa deve avere nel proprio background una esperienza completa di giocatore. Per cui lavorare con un giovane libero significa innanzitutto averlo fatto lavorare , almeno fino ai 14 anni, sia sull'equilibrato sviluppo di tutte le qualità motorie, oltre che sul sistema di elaborazione tattica, poi fargli vivere una esperienza universale di giocatore, facendo in modo che possa avere nella propria memoria la visuale del palleggiatore e quella dello schiacciatore. Questa seconda fase del lavoro deve essere svolta in particolar modo in allenamento. Infatti meglio far disputare una partita intera come libero che pochi scampoli di gioco per il vecchio e mai proibito “giro dietro”.

⁶ Pg 36 - Pallavolo dentro il movimento – C. Pittera – D. Riva Violetta – Tringale editore Torino 1982

Soprattutto per quei giocatori che non hanno le caratteristiche antropologiche per primeggiare in prima linea, a mio parere, hanno più possibilità di crescita disputando le loro partite come libero che non stando in panchina a guardare i propri compagni. Dipenderà poi dall'allenatore avere quella serietà e maturità professionale per allenare il giocatore in maniera completa durante l'allenamento. Se il problema è quello di evitare di creare giocatori handicappati dal punto di vista motorio, dobbiamo focalizzare l'attenzione non sui compiti di un ruolo ma su chi allena quel ruolo nella maniera sbagliata. Lungi da me aprire una polemica gratuita, ma le limitazioni imposte dalle regole federali sembra che vogliano proteggere i giocatori dai cattivi allenatori. Allora se per assurdo ammettiamo l'esistenza di questi soggetti ciò che potrebbero fare di negativo allenando un libero, lo potrebbero fare allenando qualsiasi altro ruolo nella pallavolo. In ogni caso voglio riportare a tal luogo alcune dichiarazioni uscite su Supervolley su questo argomento fra le quali potremo trovare indicazioni anche sul tipo di lavoro da eseguire:

Marco Mencarelli: "il primo motivo per cui è stato abrogato l'utilizzo del libero nel settore giovanile italiano è che volevamo che anche i centrali imparassero i fondamentali di seconda linea ...Caso a parte è il Club Italia: infatti, pur lavorando su un gruppo under 17, partecipa ad un campionato di B2. Il progetto non ha fini competitivi ma soprattutto formativi e perciò abbiamo deciso di non specializzare un libero, ma di sceglierlo ogni due partite, modulando la decisione alle problematiche sorte in settimana. Per esempio può essere un atleta infortunata che deve essere recuperata, oppure un'atleta che ha lavorato particolarmente in ricezione e difesa e che viene testata in una partita su una casistica abbastanza ampia. Il tempo per specializzare e consacrare un libero può essere breve ma questa è una fase successiva al lavoro tecnico e all'acquisizione dei fondamentali della ricezione e della difesa, che è per definizione un periodo lungo nel tempo in quanto sono fondamentali che richiedono una maggiore tecnica. **La specializzazione poggia sulla convinzione da parte dell'atleta: è grandemente un passaggio mentale.** Sotto la mia guida All'Eldor Cantù ho potuto seguire una mia giocatrice in questa trasformazione (si tratta di Ramona Puerari, n.d.r.). Era tecnicamente matura, c'era veramente poco da fare ma di smettere di schiacciare non ne voleva sentire parlare. Il mio compito è stato far risaltare i suoi limiti di attaccante, soprattutto ai suoi occhi: perciò abbiamo cercato come avversaria una squadra più alta con un muro migliore, con giocatrici fisicamente più forti. Non è stato facile per lei giocare quella partita. Pochi giorni dopo l'abbiamo messa davanti al bivio: continuare a schiacciare ed avere una carriera a medio basso livello oppure provare la strada del libero con un futuro potenzialmente ad altissimo livello. Ha scelta la seconda ed ora è un ottimo libero". Concorde con questa scelta anche **Marco Paolini:** "Non potevamo costruire centrali che non sapessero fare un bagher e dare loro un handicap così pesante da portarsi dietro. L'altro motivo che ci ha scoraggiato ad abbandonare il libero nei settori giovanili è che per interpretare questo ruolo ci vuole una grande motivazione. Peccato che sia talmente complicato da capire e poco gratificato che è difficile trovare giovani decisi ad intraprendere questa strada. In più confrontandosi con i migliori liberi italiani, tra cui Mirko Corsano e Damiano Pippi, è venuta fuori **l'esigenza di esercizi specifici per i liberi perché in allenamento, con un lavoro solo di squadra, toccano pochi palloni a seduta.** Molte squadre di A1 già programmano allenamenti solo per i liberi che si ritrovano da soli con

l'allenatore a lavorare sulla tecnica. Ovviamente questo tipo di discorso mal si adatta a dei giovani che scelgono di praticare un gioco di squadra...."

Fuori dal coro è il tecnico della juniores maschile **Roberto Santilli**, perché a suo parere non utilizzare il libero penalizza soprattutto gli alti ed i centrali. Vediamo perché. " L'abolizione del libero non tiene conto che la struttura del gioco non è più la stessa. Una delle motivazioni alla base di questa decisione è che in questo modo i centrali possono imparare i fondamentali di seconda linea. Una prospettiva sbagliata perché questo fa in modo che nelle competizioni giovanili, ed il Trofeo delle Regioni lo ha dimostrato, i più alti non giochino perché in ritardo sulla coordinazione e apprendimento della tecnica rispetto ai giocatori bassi. ... In pratica facciamo giocare ottimi bassi in under 15 che poi non arriveranno mai ad alto livello. I lunghi invece devono assolutamente giocare e la figura del libero permette loro di farlo. In fondo **la pallavolo moderna ha evidenziato una struttura abbastanza comune a tutte le squadre di vertice: dei centrali fisicamente dotati e, mutuando un termine dal basket, un'ala piccola ed una grande. Uno schiacciatore ricevitore che insieme al libero si incaricherà delle responsabilità della ricezione ed un attaccante puro.** Il Brasile, L'Italia e Macerata costituiscono buoni esempi di questo tipo di pallavolo".⁷

4. La preparazione tecnica del libero

Per parlare della preparazione tecnica del libero bisogna focalizzare l'attenzione sia sui fondamentali di ricezione e di difesa, ma ancora meglio sul concetto stesso di pallavolo, così come è stato definito da Pittera, che deve essere il principio su cui basare le esercitazioni con cui allenare il libero, così come gli altri giocatori della squadra.

Nella creazione della struttura di allenamento è sempre possibile lavorare su un prima un durante ed un dopo di ogni azione di gioco. "Una sequenza temporale di situazioni" che dobbiamo allenare analiticamente e poi in modo sintetico.

"Si potrebbe allora pensare che soltanto col gioco è possibile rispettare il concetto di prima -durante -dopo. Ma il gioco con le sue caratteristiche di imprevedibilità, non consentendo l'allenamento selettivo e sistematico dei singoli momenti che lo compongono, ha significato come esercitazione, solo se è usato quale verifica del lavoro svolto e quale mezzo per rendere più immediato il passaggio da una forma di motricità all'altra nel corso dell'azione. Per migliorare il livello del gioco è quindi necessario scomporlo analiticamente e allenare in modo specifico gli elementi che lo compongono: alzata-schiacciata, _servizio-ricezione, alzata-attacco-muro. alzata-attacco-difesa, etc.

Dobbiamo quindi distinguere gli esercizi in analitici e in sintetici, per cui andando dal più semplice al più complesso si ha la seguente scala gerarchica:

esercizi analitici primari e secondari - esercizi sintetici – gioco"⁸.

Analizzare il prima, i durante ed il dopo di un libero significa in ogni caso allenare anche il suo sistema di elaborazione tattica. Il libero deve imparare che la sua funzione in campo non è soltanto effettuare la ricezione o la

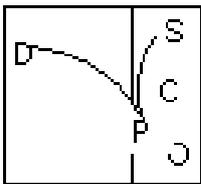
⁷ @libero.it – Serie Z chiama Serie A – Supervalley Dicembre 2002

⁸ Pg 90 - Pallavolo dentro il movimento – C. Pittera – D. Riva Violetta – Tringale editore Torino 1982

difesa che rappresentano il durante della sua azione ma soprattutto deve gestire tutto il fondamentale di ricezione e di difesa di squadra avendo un compito di regia e deve gestire le fasi successive come per esempio la copertura allo schiacciatore (il dopo). Allora individuiamo il prima soprattutto nell'interpretazione e nell'analisi delle informazioni che il sistema percettivo invia e che devono permettere alla squadra una ottima ricezione o una buona difesa. Il durante nell'effettuazione del gesto tecnico ed il dopo nell'effettuazione e gestione della copertura oltre che nella correzione di una situazione di errore così detto ½ punto (per esempio una palla inviata direttamente dall'altra parte della rete preda del centrale o di qualche altro giocatore di 1° linea della squadra avversaria).

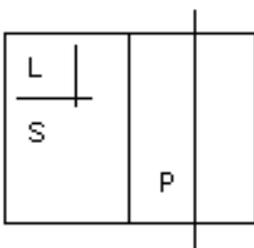
Nell'allenamento del libero è quindi indispensabile, ancor prima di lavorare sulla tecnica individuale e sul colpo sulla palla far assimilare al giocatore questo concetto di prima, durante e dopo, con esercitazioni specifiche, effettuate anche in palleggio in maniera da mantenere la difficoltà dell'esercizio e la velocità di esecuzione non eccessivamente veloce e permettere di lavorare su questo obiettivo e non su altri:

Es. di esercizio di una azione di difesa effettuata con o senza rete dove:



Il tecnico manda una palla al centro del campo e D ossia il libero palleggia il pallone preciso all'alzatore che ad uno degli schiacciatori od in alternativa effettuerà un pallonetto in seconda. Il libero acquisirà la posizione corretta sulle varie difese da zona 4 da zona 3 e da zona 2 in base ai propri schemi di difesa e poi difenderà in palleggio. Quindi avrà il tempo di elaborare i vari segnali senso percettivi. Ma allenato il prima dell'azione deve proseguire con il dopo ossia la copertura, per cui l'azione prosegue con un'alzata ad uno schiacciatore ed il libero che chiama e guida la copertura degli altri giocatori verso lo schiacciatore a cui il palleggiatore alzerà la palla e che poi effettuerà un finto tocco di muro che si dovrà difendere. Preso il pallone si rigioca l'azione con la nuova alzata e la nuova copertura. Nel caso in cui invece la palla cada a terra si riparte dall'appoggio del libero.

Per la ricezione l'esercizio potrebbe riguardare la gestione anche delle zone di conflitto:



Il tecnico su una panca batte o palleggia (dall'altra parte della rete) una palla corta, o in alternativa lunga nella zona di conflitto fra L

ed S che daranno la palla in palleggio a P. Il palleggiatore effettuerà l'alzata che i due giocatori andranno a coprire (in base alla competenza corta o lunga) prendendo la palla prima che cada a terra.

E' importante in questo tipo di esercitazione focalizzare la propria attenzione sulle varie sequenze temporali dell'azione per cui inserire elementi di tecnica individuale come il colpo sulla palla in appoggio o in attacco modificherebbero l'obiettivo dell'esercizio. E' possibile effettuare questo lavoro anche in 6-6 ma il numero delle ripetizioni sarebbe relativamente basso ed in ogni caso è sempre meglio prima lavorare in maniera sintetica per permettere ai giocatori di fare attenzione alle varie fasi ed all'allenatore esaminare con attenzione i singoli atleti.

Pittera parlando dell'allenamento delle capacità difensive da le seguenti linee direttive: sviluppo del concetto di prima-durante e dopo >sviluppo delle capacità di osservazione ed elaborazione tattica per la difesa: collegamento muro-difesa, studio delle posizioni "preventive" > apprendimento delle tecniche di difesa⁹.

Questa sequenza logica è a mio parere da seguire pure per l'allenamento della ricezione.

Una volta che l'atleta è cosciente della sequenza temporale delle fasi di un'azione deve imparare ad osservare ed elaborare i segnali senso-percettivi. Ciò che deve osservare un libero in difesa (obiettivi da valutare in successione) sono:

- le caratteristiche tattiche degli attaccanti ed il sistema di attacco avversario
- la difesa e la ricezione della squadra avversaria
- gli spostamenti degli attaccanti
- la traiettoria dell'alzata
- il rapporto attacco – muro (i tempi del muro)
- le caratteristiche e la gestualità dell'attaccante che deve colpire la palla¹⁰

Per quello che riguarda la ricezione il libero deve valutare:

- Le caratteristiche tattiche e la gestualità dei vari giocatori in battuta
- la posizione (zona) che acquisisce il battitore lungo la linea di battuta
- la distanza alla quale il giocatore avversario si posiziona prima di effettuare il servizio
- l'altezza cui si lancia la palla da battere
- il tipo di servizio che è abituato ad effettuare e quello che sta per effettuare
- la traiettoria della palla
- la gestione della zona di competenza con gli altri ricettori (zona di conflitto)

Per il riconoscimento delle caratteristiche tattiche dello schiacciatore si può lavorare (anche in fase di riscaldamento) con la squadra a rete

⁹ Pg 189 - Pallavolo dentro il movimento – C. Pittera – D. Riva Violetta – Tringale editore Torino 1982

¹⁰ Pg 198 - Pallavolo dentro il movimento – C. Pittera – D. Riva Violetta – Tringale editore Torino 1982

da un lato ed il libero dall'altra parte con il compito di individuare le direzioni di attacco (ricerca della prevalenza) precedentemente assegnate agli schiacciatori che poi alterneranno attacchi da tutte le zone del campo mentre il libero dovrà memorizzare in base a chi attacca le zone dove difendere (memorizzare le caratteristiche tattiche dell'avversario).

In ricezione il libero si può posizionare da un lato del campo mentre dall'altro batteranno solo 2 o 3 giocatori (gli altri atleti possono battere dietro) e dopo aver individuato i vari tipi di battuta (prestabiliti dal tecnico) può partire da una posizione svantaggiata (es. spalle alla rete) ed al nome gridato dal compagno predisporre per una battuta corta o lunga o in salto.

Perché si ottenga la giusta correlazione fra muro e difesa il libero deve partire dall'alzata avversaria, le sue componenti principali: orizzontale, verticale, la sua velocità e la sua distanza dalla rete. Il muro diventa il punto di riferimento della corretta posizione del difensore. Su palla alta avversaria si dovrà tenere conto, in base alla zona di difesa le palle al di fuori del cono d'ombra del muro (dato che si presume che su questo tipo di attacco in ogni caso si riesca ad avere un muro chiuso) le palle che tirate sulla parte alta del muro per il block-out devono essere recuperate ben oltre la linea di fondocampo, mentre per quel che riguarda le palle dove la componente orizzontale e la velocità dell'alzata sono alte allora bisognerà considerare la possibilità di chiudere in difesa un muro aperto od un muro ad uno. Così in base alle caratteristiche dell'avversario, alla rincorsa d'attacco ed alla distanza dalla rete bisognerà partire da posizioni più avanzate o viceversa al limite del campo. " Alla sequenza temporale delle possibilità di attacco, il difensore deve contrapporre, oltre ad una corretta "motricità di attesa", una sequenza di spostamenti anticipati che gli consentano di raggiungere posizioni "preventive" di difesa adeguate ad affrontare ognuna di tali possibilità. Come per il muro anche per la difesa è quindi necessario legare insieme osservazione, elaborazione tattica e spostamento. In rapporto alla sequenza temporale delle possibilità di attacco, varierà infatti il tempo a disposizione dei difensori per raggiungere o modificare la posizione preventiva di difesa. Possiamo quindi distinguere:

- posizioni preventive di 1° tempo: richiedono un piazzamento preventivo che viene scelto in rapporto ai piazzamenti preventivi del muro.
- posizioni preventive di 2° tempo: rappresentano un adattamento del piazzamento preventivo di 1° tempo mediante uno spostamento limitato in relazione al punto di partenza dell'attacco e agli spazi lasciati libero dal muro.
- Posizioni preventive di 3° tempo: consideriamo posizioni preventive di 3° tempo quelle necessarie ad affrontare traiettorie ...(di alzata di 3° tempo, *N.d.R.*) che consentano un

adattamento completo in relazione all'attacco per il maggior tempo a disposizione¹¹.

Quindi acquisire la corretta posizione in difesa dopo aver effettuato una elaborazione tattica dei segnali senso-percettivi.

Per l'apprendimento della tattica di difesa è necessario che l'atleta abbia una completa padronanza dell'uso di entrambi gli arti superiori, qualità che può essere allenata con giochi come squash a muro o tennis con rete bassa dove gli atleti siano obbligati a colpire un pallone (prima più leggero) con entrambe le braccia. Per es. disegnando una linea mediana a terra e dando come obiettivo quello di colpire con il braccio dx o sx in base al fatto che si sia al di qua o al di là della linea. Per quello che riguarda invece la posizione di difesa " è caratterizzata dal piegamento degli arti inferiori che si presentano mediamente divaricati con i piedi in appoggio simmetrico e paralleli fra di loro. Le articolazioni tibio-tarsiche devono consentire un piegamento della gamba sul piede non inferiore a 35° in modo che , guardando il difensore di lato, le ginocchia risultino più avanzate della punta dei piedi. Le cosce devono essere parallele o quasi al suolo, il busto è un poco inclinato in avanti (le anche sono leggermente ruotate in avanti), le braccia semiestese e divaricate. Il peso deve cadere sugli avampiedi mantenendo però i talloni a terra. In rapporto alle caratteristiche della posizione fondamentale di difesa il sistema effettore neuromuscolare deve pertanto abituarsi a svolgere per periodi prolungati una nuova funzione (antigravitaria attiva). Le capacità di intervento di un difensore dipendono infatti, dalla sua capacità di mantenere a lungo la posizione fondamentale di difesa con uno sforzo limitato e senza che sia necessario un particolare intervento della volontà...Il primo obiettivo di un allenamento indirizzato in tal senso (acquisire le necessarie qualità funzionali *n.d.r.*) deve essere quello di ampliare le possibilità di escursione delle articolazioni tibio-tarsiche e coxo-femorali evitando poi che il loro grado di mobilità articolare si riduca al momento della pubertà o in epoca successiva"¹².

Per allenare queste qualità in atleti giovani si possono organizzare giochi a staffetta o latro con determinate andature imitative tipo a rana, a canguro camminare a gambe piegate od altro e poi ancora giochi con la palla tipo lancio del pallone a coppie facendo rotolare la palla a terra tentando di superare il compagno ed altro ancora. Nel caso invece di atleti adulti, un elemento distintivo per la scelta ed il lavoro sul libero è fra gli altri quello di una buona elasticità ed estensione delle articolazioni sopra indicate.

Il passo successivo è quello della sensibilizzazione propriocettiva che deve essere effettuata con esercizi specifici, ripetuti spesso e di lunga durata, senza palla. Questi possono essere senza particolari attrezzi come quelli sul mantenimento della posizione di difesa

¹¹ Pg 202-203 - Pallavolo dentro il movimento – C. Pittera – D. Riva Violetta – Tringale editore Torino 1982

¹² Pg 210- Pallavolo dentro il movimento – C. Pittera – D. Riva Violetta – Tringale editore Torino 1982

effettuando oscillazioni o spostamenti nelle varie direzioni, oppure usando piani instabili (come le tavolette propriocettive o materassini) organizzando se è il caso anche percorsi specifici.

Il passo successivo è il lavoro sulla corretta difesa, la sensibilizzazione delle braccia le abilità motorie per i vari tipi di difesa: bassa, sul corpo, alta ed acrobatica.

Per la sensibilizzazione del colpo si possono usare vari esercizi:

- Bagher a muro in posizione di difesa, ravvicinati alla parete senza il movimento delle gambe
- Attacco ravvicinato e preciso di un compagno sulle braccia del libero che abbia la parete dietro le spalle.

Per quello che riguarda le varie abilità motorie i vari tipi di difesa si dovrà procedere con un allenamento per obiettivi che consenta all'atleta di rendersi conto della percentuale di positività di tutti i vari colpi:

- 3 compagni sotto rete con un pallone a testa che attaccano sul libero che partirà dalla posizione preventiva di 1° tempo sul centrale per poi passare dalla posizione preventiva di 2° tempo sullo schiacciatore di zona 2 e quella di 3° sullo schiacciatore di 4. Il libero completerà l'esercizio nel momento in cui ha recuperato ad es. per 3 volte tutti e tre gli attacchi consecutivamente
- attacco alto sul libero che abbia le spalle al muro. Il difensore dovrà effettuare un certo numero di difese positive.
- Attacco basso sul libero che parta da una posizione supina e che deve recuperare un determinato numero di palloni.

Per la difesa acrobatica si dovrà lavorare prima in maniera specifica sulla motricità dei tuffi e delle rullate lavorando con dei materassini e senza pallone e scomponendo il gesto in vari esercizi:

- Per il tuffo partire da posizione in ginocchio e ammortizzare la caduta con le braccia
- Passare poi ad una posizione seduta ammortizzando la caduta con le braccia
- In ginocchio tuffarsi e spingersi in avanti per tutto il campo
- Acquisita una certa sicurezza iniziare a posizionare il pallone davanti il giocatore che lo dovrà toccare dopo aver effettuato il tuffo e così via rendendo sempre più difficile ma con la necessaria gradualità gli esercizi.

Per la rullata il lavoro deve essere effettuato con la necessaria assistenza e possibilmente sui materassini.

Un esercizio propedeutico è sicuramente quello di fare rotolare gli atleti da una parte all'altra del campo senza una particolare tecnica esecutiva ma dando libertà di scelta e sicurezza sui movimenti acrobatici (è sempre necessaria però l'assistenza e la massima attenzione da parte del tecnico).

Per quel che riguarda la ricezione si deve fare attenzione a lavorare sulla posizione di partenza. Il libero in ricezione deve essere in grado di leggere il battitore avversario chiamando il tipo di ricezione da effettuare in base alla battuta (in salto, in salto-floating, floating, tesa, corta). Per fare questo in ogni caso deve stare in una posizione comoda di attesa con i piedi leggermente divaricati e con il baricentro del proprio corpo non troppo basso. Deve essere pronto a muoversi ed a coprire la propria zona di competenza.

Una volta letto il battitore avversario sarà importante l'anticipo sulla traiettoria della battuta e il raggiungimento di una posizione di arrivo più stabile possibile con le spalle rivolte verso l'alzatore.

Per esercitare questi movimenti conviene lavorare, mentre i compagni effettuano le battute di riscaldamento, senza completare il gesto tecnico: scegliendo quale battitore dall'altra parte della rete leggere e anticipando i propri spostamenti senza effettuare il bagher ma fermando la palla a due mani per valutare la corretta posizione di arrivo.

Nell'effettuazione del bagher si deve fare particolare attenzione al mantenimento di un corretto piano di rimbalzo.

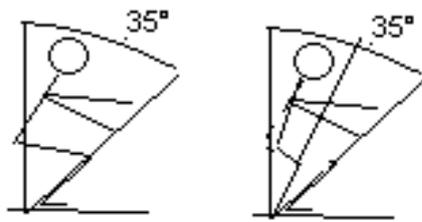
Questo dipende sia da fattori antropologici ma anche dalla presa con la quale si effettua il bagher. Varie sono le possibilità, e spesso variando il tipo di presa (con esercizi di tipo analitico primario, ossia bagher e soltanto bagher) si può influire su una corretta effettuazione del bagher.

- “Mano destra che abbraccia quella sinistra chiusa a conca (questa tecnica è stata introdotta dagli U.S.A. per ottenere un piano di rimbalzo pari, dato che la ricezione avviene quasi sempre da sinistra a destra);
- Mano destra che abbraccia l'altra a pugno chiuso;
- Mano che abbraccia l'altra iperestesa indietro e in basso: in questo caso si colpisce il pallone con la faccia interna degli avambracci che sono ipersupinati. Si usa questa tecnica quando, altrimenti, non si riesce ad accostare le braccia; l'escursione motoria a livello delle spalle è però notevolmente ridotta;
- Mani giunte e dita unite;
- Braccia tese e unite, polsi interni accostati e dita in iperestensione dorsale;
- Mano destra che abbraccia quella sinistra tenendo i pollici accostati e gli indici ipertesi in avanti basso;
- Mani unite con dita incrociate;
- Mano sinistra che abbraccia la mano destra.

In tutti i casi bisogna spingere e mantenere le dita in basso, in modo da iperestendere maggiormente le braccia, creando così una superficie più ampia e piatta”.¹³

Inoltre bisogna tenere un angolo non troppo alto per la ricezione della battuta floating ed in salto floating mentre, tenere un angolo da “difesa” (maggiore di 35°) per le palle battute in salto:

¹³ Pg133 –Pallavolo '91 Il gioco - Adriano Guidetti –Edizioni Arcadia 1991



Nella posizione di arrivo, sotto la palla, le braccia rimarranno ferme mentre la spinta sulla palla sarà data dal movimento degli arti inferiori che partiranno da una posizione semipiegata per poi estendersi ed imprimere al pallone la giusta altezza e direzione verso l'alzatore. Inoltre importante è il lavoro che bisogna effettuare con le spalle poiché tenendole alte si ottiene un più stabile, esteso ed efficace piano di rimbalzo. Vecchi ma sempre utili esercizi sono quelli che prevedono l'uso di tavolette di legno e palline da tennis, per il piano di rimbalzo e le spalle, o il bastone messo sotto le braccia per non abbassare le spalle, oppure ancora il lavoro fatto di bagher a muro o con il compagno su una sedia per imparare a salire e scendere con le gambe.

La metodologia di lavoro con il libero richiede che si effettuino allenamenti specifici per questo ruolo così come si organizzano per l'alzatore. Il libero deve lavorare in particolar modo sulla ricezione seguendo un protocollo ad obiettivi stabilito dall'allenatore ad inizio stagione adeguato al livello del campionato che si deve disputare ed ai tipi di battuta che si debbano ricevere. Se ci sono problemi di palestra o di ore di allenamento si può organizzare questo lavoro singolo o in coppia con l'alzatore nella fase di riscaldamento degli altri compagni di squadra (circa 30') chiedendo all'atleta di arrivare prima in palestra per effettuare il proprio riscaldamento individualmente e fuori dal campo.

Un protocollo tipo, di ricezione può essere il seguente:

- Il tecnico effettua la simulazione di battute al salto da 1 e poi da 5 da una panca mentre il libero deve ricevere colpendo un bersaglio in campo da colpire (canestro, cesta, un segnale fatto a terra con il nastro adesivo colorato) 10 volte;
- Il tecnico effettua la simulazione di battuta tesa da una sedia dentro il campo battendo prima da 5 poi da 1 infine da 6 ed il libero deve colpire il bersaglio prestabilito 5 volte; se effettua due errori di seguito deve ripartire da zero;
- Il tecnico sempre su una sedia alterna la battuta corta alla lunga e tesa ed il libero deve evitare il punto diretto, per 15 volte consecutive;

Si può creare un protocollo di esercizi aumentando il numero di quelli che lavorano sui punti deboli del libero, o sulle zone di ricezione nelle quali il libero ha più difficoltà, inoltre si possono variare gli obiettivi scegliendo un numero di ripetizioni allenante per il giocatore ma non impossibile per le sue capacità, oltre ad inserire l'allenamento anche con l'alzatore. In questo caso l'obiettivo deve essere comune, quindi si cambierà esercizio, per es. quando l'alzatore su ricezione del libero ha colpito un determinato numero di volte un obiettivo. Inoltre in questo caso si deve sempre allenare anche lo spostamento di copertura.

In ogni caso si può standardizzare una fase di cambio palla. Più difficile è il lavoro sulla difesa dove è consigliabile partire dagli esercizi analitici primari (anche nel lavoro di riscaldamento durante l'allenamento) passare poi a quelli secondari, per poi concluder il lavoro con esercizi sintetici ed infine nel lavoro globale bisogna dedicare particolare attenzione alla gestione dell'errore.

5. La preparazione psicologica del libero.

Abbiamo già parlato del fatto che per diventare un libero forte ci vuole un notevole carattere, coraggio ma soprattutto ci vuole motivazione. Giocare in un ruolo dove non si arriva mai in prima linea e si debba rinunciare alla maggiore soddisfazione per il proprio ego, cioè fare punto, richiede che l'atleta sia così volitivo che riesca a trovare la stessa soddisfazione nell'effettuare una ricezione o una difesa perfetta. Molti sono i casi di liberi diventati tali per mancanza di alternative. In alcuni casi questa è una scelta diretta dal tecnico che riconosce le caratteristiche di ottimo ricevitore o difensore in un atleta e lo indirizza verso la migliore delle scelte. In questo caso con il passare del tempo il giocatore ritroverà nei gesti tecnici di alto livello le soddisfazioni che cercava e riuscirà a raggiungere l'esaltazione necessaria per sentirsi protagonista anche dietro. In altri casi però sono gli atleti che portano l'allenatore a questa scelta e se non c'è dietro le necessarie capacità fisiche e tecniche si rivelerà una scelta perdente.

Penso che il libero abbia necessariamente bisogno di un incitamento particolare da parte del tecnico. Si deve sostenere al massimo il gesto tecnico corretto anche se rientra nell'ordinario. Ma oltre alla carota bisogna saper usare anche il bastone. Durante gli allenamenti portare a situazioni di stress il giocatore in maniera da allenarlo a superare i momenti di crisi in ricezione e difesa. Se il giocatore non è in grado di sostenere dei carichi psicologici di stress che devono essere però inseriti ed aumentati in maniera estremamente graduale, allora potrebbe andare in tilt al 5° set di una finale o anche in una partita nella quale la propria squadra si trovasse in una situazione di svantaggio e dovesse tentare una rimonta. Molta importanza ha in questo caso la gestione dell'errore. In allenamento l'errore deve essere accettato solo in casi estremi di particolare bravura da parte dell'avversario. Per il resto deve essere corretto tutto ciò che può sbagliare il libero e deve essere assolutamente ripreso nel caso in cui abbia la responsabilità delle palle di appoggio per evitare errori gratuiti su palla facile. Diametralmente opposta la situazione in partita dove bisogna evitare che il carico stressante della partita si sommi alle pressioni della squadra e del tecnico. Spingere il libero a non pensare all'errore commesso, incitarlo, farlo entrare in trance agonistica, in maniera che sia in grado di superare i momenti di crisi e di supportare e guidare i compagni nel caso di errori nei fondamentali di squadra di ricezione, difesa e copertura.

6. preparazione atletica

Il libero ha le stesse necessità di uno schiacciatore ricevitore: deve avere forza esplosiva, rapidità e tutte le caratteristiche necessarie a giocare in zona 4. In realtà non è vero che non saltando non ha bisogno di un lavoro di prevenzione e compensazione su caviglia e ginocchio. Queste articolazioni infatti saranno caricate in maniera diversa rispetto ad uno schiacciatore. Credo che sia importante dedicare maggiore impegno sullo sviluppo delle capacità propriocettive (come abbiamo visto in precedenza) sulla elasticità e sulla mobilità articolare. Per il piano di rimbalzo e per favorire l'extrarotazione del gomito molto utile il lavoro di stretching con gli avambracci appoggiati a terra (in ginocchio) o a muro (per chi ha un muro in palestra) ed i polsi girati in fuori. Fondamentale il lavoro anche su tutte le andature. Sia quelle di ricezione che di difesa , con o senza palla. Inoltre può essere utilissimo, soprattutto su atleti giovani, il lavoro in isometria in posizione di difesa, in posizione di bagher con e senza resistenza, accosciati nella posizione della sedia ed in posizione bassa con posizioni tenute anche per 1' e riprese più volte. Questo lavoro deve supportare ed integrare la normale preparazione fisica del giocatore.

7. La preparazione tattica del libero

Parlare di tattica del libero significa affrontare un argomento che comprende tutta la strategia di ricezione, di difesa e di copertura della squadra. In realtà quello di cui dovremmo parlare è di come il libero può modificare la tattica di squadra. Innanzitutto, a mio parere, bisogna ufficializzare le responsabilità del libero nei compiti di ricezione difesa e copertura. Il libero dovrebbe avere la libertà e le competenze per decidere come ricevere (per es. a due o a tre) come adattare il sistema di difesa all'avversario (es. coprire il pallonetto o meno) sempre all'interno però degli schemi prestabiliti ed allenati dal tecnico. Inoltre la copertura (così come ho visto fare a Luigi Schiavon durante un allenamento del Piano altezza) può essere chiamata e guidata dal libero. Inoltre se già al femminile era cosa comune, ora pure nella pallavolo maschile si è smesso di standardizzare la posizione del libero in una zona del campo. Bisogna allenare il libero a difendere in tutte le zone e modificare i propri spostamenti in base al contrattacco che il palleggiatore decide di effettuare: una perfetta correlazione fra difesa ed attacco che deve essere allenata seduta dopo seduta. Inoltre c'è da precisare ancora che l'inserimento di un giocatore specializzato in difesa può consentire l'utilizzo tattico degli schiacciatori in maniera diversa da prima (così come precisato precedentemente da Santilli). Infatti l'utilizzo di un martello specializzato in particolar modo sull'attacco può essere sviluppato con maggiore facilità (per es. lo schema del doppio opposto).

8. Le regole

REGOLE DI GIOCO

e

CASISTICA

2001 - 2004

29

CAPITOLO SESTO

IL GIOCATORE "LIBERO"

Regola 20: IL GIOCATORE "LIBERO"

20.1 DESIGNAZIONE DEL "LIBERO"

20.1.1 Ogni squadra ha il diritto di designare nella lista dei 12 atleti uno specialista come difensore "LIBERO".

20.1.2 Il LIBERO deve essere registrato sul referto prima della gara nella speciale riga riservatagli. Il suo numero

deve essere riportato sul tagliando della formazione iniziale del primo set.

20.1.3 Il LIBERO non può essere ne capitano della squadra, ne capitano in gioco.

20.2 EQUIPAGGIAMENTO

Il LIBERO deve indossare una uniforme (o giacca/canotta per il LIBERO di rimpiazzo), della quale almeno la

maglia deve essere di colore contrastante con quella degli altri compagni di squadra.

L'uniforme del LIBERO

può avere un disegno diverso, ma deve essere numerata come il resto della squadra.

20.3 AZIONI PERMESSE AL "LIBERO"

20.3.1 Le azioni di gioco.

20.3.1.1 Il LIBERO è autorizzato a sostituire qualsiasi giocatore difensore.

20.3.1.2 La sua prestazione è limitata come giocatore difensore e non gli è permesso di completare un attacco da

qualsiasi posizione (includendo terreno di gioco e zona libera), se al momento del tocco la palla è

completamente al di sopra del bordo superiore della rete.

20.3.1.3 Egli non può servire, murare o tentare di murare.

20.3.1.4 Un compagno di squadra non può completare un attacco della palla che si trova completamente al di sopra del

bordo superiore della rete, se essa proviene da un "palleggio" con le dita rivolte verso l'alto del LIBERO che si

trova nella zona d'attacco. La palla può essere liberamente attaccata se la stessa azione viene effettuata dal

LIBERO che si trova dietro la zona d'attacco.

20.3.2 Sostituzione dei giocatori.

20.3.2.1 Le sostituzioni che coinvolgono il LIBERO non sono conteggiate. Esse sono illimitate, ma ci deve essere

sempre un'azione di gioco fra due di queste sostituzioni.

Il LIBERO può essere sostituito soltanto dallo stesso giocatore che era stato da lui sostituito,

20.3.2.2 Sostituzioni effettuate prima del fischio di autorizzazione del servizio:

a) all'inizio del ogni set, dopo che il secondo arbitro ha verificato la formazione in campo, o

b) quando la palla è fuori gioco.

20.3.2.3 Una sostituzione effettuata dopo il fischio di autorizzazione del servizio, ma prima del colpo di servizio, non

deve essere rigettata, ma deve essere oggetto di un avvertimento verbale al termine dello scambio.

Una susseguente ritardata sostituzione, deve essere sanzionata con un "ritardo di gioco".

20.3.2.3 Il LIBERO ed il giocatore da lui sostituito, devono entrare ed uscire dal campo dalla linea laterale davanti alla

propria panchina, tra la linea d'attacco e quella di fondo.

20.3.3 Nomina di un nuovo LIBERO.

20.3.3.1 In caso di infortunio del LIBERO e con l'autorizzazione del primo arbitro, l'allenatore può rinominare un

nuovo LIBERO, uno dei giocatori non in campo nel momento della richiesta di rimpiazzo.

Il LIBERO infortunato e rimpiazzato non può rientrare in gioco per il resto della gara.

20.3.3.2 Il giocatore designato a rimpiazzare il LIBERO infortunato, deve svolgere la funzione di LIBERO per il resto della gara.

20.3.3.3 Nel caso del rimpiazzo del LIBERO, deve essere registrato il numero del nuovo LIBERO sul referto di gara, nello spazio "annotazioni", e riportato nel tagliando della formazione iniziale del set successivo.

CASISTICA

Regola 20. IL GIOCATORE "LIBERO"

1. Il LIBERO effettua una sostituzione dopo il fischio di autorizzazione del servizio.

Per la prima volta il 1° arbitro, a fine azione, assegna un avvertimento verbale; per le successive infrazioni

dello stesso tipo, dopo aver interrotto il gioco, deve sanzionare un "ritardo di gioco", mostrando la prevista segnaletica

ufficiale, respingendo la sostituzione avvenuta e ripristinando così la formazione.

2. Il LIBERO effettua due sostituzioni consecutive senza che tra di esse si sia svolta almeno un'azione di gioco.

Il 1° arbitro deve respingere la sostituzione sanzionando un "ritardo di gioco" e mostrando la prevista segnaletica ufficiale.

3. Il LIBERO infortunato deve essere rimpiazzato immediatamente?

No, l'allenatore può decidere di richiedere il rimpiazzo del LIBERO infortunato anche dopo qualche tempo.

Nel momento in cui viene richiesto il "rimpiazzo" del LIBERO infortunatosi, l'allenatore può utilizzare a tale scopo

esclusivamente uno dei giocatori in quel momento fuori dal gioco (in panchina). In tale evenienza la squadra deve

assicurare la disponibilità di una maglia di diverso colore da far indossare al nuovo LIBERO, possibilmente con il suo

numero, ma è anche permesso indossare una canotta senza numero, purché il segnapunti con la supervisione del 2°

arbitro, registri il fatto a referto nello spazio "osservazioni".

4. Sostituzione attraverso il LIBERO:

Se l'allenatore intende sostituire un giocatore che si trova in panchina perché sostituito dal LIBERO, deve

prima far rientrare in campo l'atleta e quindi immediatamente richiederne la sostituzione.

5. Come ci si deve comportare se il LIBERO entra in campo dopo che l'azione è iniziata?

Il 1° arbitro deve interrompere l'azione per sanzionare il fallo di formazione che è stata modificata a gioco già

iniziato.