

L'utilizzo del libero nelle fasi ricezione-punto e battuta-punto

Relatore prof. Biagio Di Mieri

La figura del libero ha raggiunto una connotazione ben precisa, diventando a tutti gli effetti parte integrante della squadra, giocatore essenziale all'interno degli equilibri di gioco e con un ruolo proprio così come l'alzatore, il centrale, l'opposto, lo schiacciatore.

Il gioco della pallavolo ha subito un cambiamento da quando è stata introdotta questa figura; nel maschile è generalizzato che i centrali giochino solo in prima linea e che il libero entri su di loro dopo la battuta; in questo modo tanti giocatori bravi in prima linea ma scadenti in seconda, che prima faticavano a stare in campo, hanno avuto modo di trovare spazio.

Nel femminile l'utilizzo del libero è meno codificato, in virtù del fatto che i sistemi di gioco sono meno specializzati e per via di una maggior cultura del bagher, per cui l'utilizzo avviene semplicemente su chi riceve peggio, indipendentemente dal ruolo; ultimamente, però, anche nel femminile c'è un andare verso il modello maschile, soprattutto nell'alto livello.

Inizialmente venivano dirottati su questo ruolo i giocatori particolarmente bassi, quelli che semplicemente faticavano in attacco e per i quali era difficile trovare una collocazione.

Adesso ci si è accorti che è importante che il libero non sia "troppo piccolo"; la fisicità ha una sua importanza per riuscire a coprire spazi maggiori, così come il criterio di scelta non si basa sul fatto che "fa il libero perché non riesce a fare altro", ma perché dimostra una naturale inclinazione per il gioco di seconda linea; eccelle in quello, e quindi lo si specializza come libero, così come chi ha naturale inclinazione per il palleggio fa l'alzatore.

Il fondamentale che viene maggiormente impegnato è il bagher; oltre a questa capacità tecnica è bene che la persona che dovrà impegnarsi in questo ruolo possieda anche qualità morali come: la volitività, il senso di responsabilità, il coraggio, la freddezza.

Se l'atleta non è molto alto è indispensabile che sia agile e veloce.

L'utilizzo del libero è relativo alla fase di ricezione-punto e difesa-punto della squadra.

Per quello che riguarda l'analisi tecnica del bagher di ricezione dobbiamo considerare:

Requisito fondamentale essere in possesso di una buona tecnica del bagher:

1. Corretta posizione del corpo: arti inferiori divaricati e piegati, peso del corpo distribuito sui due appoggi e non arretrato; busto leggermente inclinato in avanti con gli arti superiori posizionati in avanti già extraruotati in fuori.
2. Piano di rimbalzo: il più omogeneo possibile. Per fare ciò sollevare le spalle e ruotare gli avambracci verso l'esterno, adottando l'impugnatura più idonea.
3. Orientamento del piano delle spalle, e conseguentemente del piano di rimbalzo che deve essere frontale all'obiettivo.
4. Buona motricità, intesa come abilità a spostarsi velocemente in funzione della traiettoria della palla.
5. Conoscenza dell'uso del bagher laterale, dello scarto laterale, sia a dx che a sx.

Buona capacità di valutazione delle traiettorie (direzione e profondità).

Aspetto caratteriale del ricettore

Importante è la capacità di mantenere la concentrazione molto alta focalizzandola sulla palla, prima ancora che venga lanciata dal battitore. Altrettanto importante è la capacità di mantenere il giusto livello di tensione, evitando di sconfinare nell'eccessivo nervosismo ma mantenendo la freddezza necessaria per una corretta esecuzione.

Avere una giusta autostima, fiducia nelle proprie possibilità, per poter affrontare il servizio avversario senza la preoccupazione di doversi assumere la responsabilità del doverlo fare.

Altresì importante la capacità di non farsi condizionare dall'errore, cancellandolo immediatamente dalla memoria, senza che vada ad intaccare le sicurezze del giocatore.

E' molto importante riconoscere e combattere gli atteggiamenti negativi.

Ricezione della battuta flottante

Avere cura di impattare la palla in posizione bassa, aspettando e verificando le possibili variazioni di traiettoria fino all'ultimo; avere le braccia già distanti dal tronco e portarle verso la palla con un movimento di spinta che parte dalle caviglie, avendo cura che il piano di rimbalzo sia orientato sull'obiettivo.

Cercare di valutare con il giusto anticipo la traiettoria della palla, spostandosi con passi corti e veloci; non è necessario cercare di portare sempre il corpo dietro la palla per ricevere il più possibile con il bagher frontale, ma utilizzare anche la ricezione con le braccia fuori dal corpo che può essere ugualmente precisa; adeguare le spinte all'intensità della battuta.

Nel femminile la battuta flot viene ricevuta con tre giocatrici a differenza del maschile dove si riceve con due giocatori (questo per via delle differenze antropometriche e atletiche che fanno sì che il maschio copra più campo, più velocemente della donna).

Il sistema di ricezione deve essere, inoltre, adeguato all'età e al livello di motricità del gruppo; nei giovanili utilizzo dei sistemi con più giocatori (a W e a semicerchio) per passare poi alla ricezione con tre giocatrici nelle donne e a due giocatori nei maschi.

Importante, a questo proposito, sviluppare la valutazione corto – lungo e allenare molto il bagher laterale; stabilire, inoltre, le competenze per le zone di conflitto, la ricezione delle palle corte, l'eventuale priorità a dx o sx a seconda della provenienza della battuta.

Adattare, inoltre, la terna alla distanza del battitore dalla linea di fondo, avendo cura di farla avanzare quando si deve ricevere una battuta da lontano.

Comunicazione all'interno del sistema

La valutazione più complicata da parte del giocatore è sicuramente quella riguardante la profondità della traiettoria della palla, mentre più facile risulta quella inerente la direzione. Un aiuto in questo senso può venire dal giocatore posto più lateralmente rispetto alla traiettoria; e quindi:

1. Valutazione della traiettoria e comunicazione a voce alta (lunga, corta, out, cade) da parte del giocatore più lontano rispetto alla traiettoria della palla (posto 5 parla sulla traiettoria della battuta in posto 1 e viceversa).

Utilizzo del “ mia “ solo da parte del giocatore che riceve la palla nella zona di conflitto.

E' buona regola dare una fetta di campo più piccola al giocatore che riceve e attacca.

Adeguare la linea di ricezione al servizio effettuato da vicino o da lontano rispetto alla linea di fondo campo.

Allenare il ricettore sia con battuta proveniente da zona 1 che da zona 5.

Ricezione della battuta salto flot

Essendo un servizio mediamente più teso, la preparazione della posizione del corpo e l'organizzazione del piano di rimbalzo va anticipata evitando di farsi trovare in ritardo rispetto all'arrivo della palla; anche nel momento dell'impatto la spinta è minore, il più delle volte quasi nulla, facendo sì di far trovare il piano di rimbalzo orientato in modo adeguato.

Più vulnerabile di tutti è il ricevitore attaccante, insieme alle zone di conflitto.

La concentrazione del giocatore deve essere tale da valutare con attenzione la palla dentro – fuori che può verificarsi maggiormente.

E' consigliabile ricevere sempre con tre giocatori; dando un po' meno responsabilità al ricevitore attaccante.

Ricezione della battuta al salto

La palla non va cercata ma aspettata evitando di dare spinta, assorbendo e tenendo con un movimento verso il corpo, oppure con accorgimenti del tipo arretramento del busto o leggera flessione al gomito.

Va sempre ricevuta con tre giocatori, nel caso di un battitore particolarmente potente, anche in quattro.

Può essere di aiuto stabilire precedentemente se ricevere (dare priorità) a dx o a sx a seconda se la palla arriva da cinque o da uno.

La linea di ricezione si posiziona più arretrata avendo la palla una traiettoria essenzialmente lunga.

L'allenamento del libero in ricezione è caratterizzato da:

- esercizi di tecnica individuale: il libero deve essere un giocatore molto tecnico e come tale deve esercitare continuamente tutte le tecniche di bagher attraverso gli esercizi di controllo del fondamentale effettuati alla parete, con il tecnico, in gruppo; molto utile, per il controllo della tecnica di base, ricevere battute piazzate non troppo tese che consentono esecuzioni precise e corrette.
- Esercizi di precisione sotto pressione: stabilire obiettivi da raggiungere (percentuale # senza errore, numero di ricezioni # consecutive, ecc.)
- Lavoro con la squadra sui rapporti con gli altri compagni di ricezione: all'interno del sistema il libero deve assumersi grandi responsabilità, oltre che doversi occupare di uno spazio maggiore nella terna.
- Gestione di tutte le palle libere.

Il libero deve conoscere perfettamente gli aspetti dello studio tattico sull'avversario riguardanti il tipo di battuta di ognuno di loro, le zone che prediligono e l'eventuale utilizzo tattico del servizio, ricordandolo all'interno della terna e ricordando come hanno battuto gli avversari fino a quel momento (tipo di battuta e di scelta).

Per quello che riguarda la difesa:

Aspetti morali e caratteriali

Avere una buona difesa è l'aspetto che differenzia una buona squadra da una mediocre; è lo specchio della volontà, della tenacia con cui quella squadra interpreta lo stare in campo.

Non dimentichiamo che un bravo giocatore deve possedere non solo la tecnica e il fisico, ma delle grandi qualità morali; saper combattere su ogni palla è l'aspetto che conferisce al giocatore una mentalità vincente.

Le squadre asiatiche (Giappone, Cina ...) hanno sempre fatto scuola in questo senso, ponendo questo fondamentale al primo posto; gli americani ne hanno fatto una filosofia di gioco.

Concetti come: " non esiste una palla che non sia difendibile", " provare sempre ", " non mollare mai ", sono l'espressione massima della volontà con cui una squadra difende in campo.

In particolare l'affermare che " nessuna palla è impossibile " ha portato i giocatori a cercare di recuperare i palloni impossibili; a questo principio va aggiunto: " certi palloni non possono cadere " dando una priorità di intervento a tutti i palloni difendibili e recuperabili.

Se in altri fondamentali è importante che il giocatore non sia troppo teso, non abbia fretta, sia rilassato, in difesa la volontà e la grinta sono invece necessari; i grandi difensori sono quelli che prendono i palloni che vanno presi.

Per questo è importante codificare le situazioni, definendo quelle che possiamo considerare nostro errore da quelle che sono merito dell'avversario, questi palloni li prendiamo, altri li lasciamo perdere e non li consideriamo nostro errore.

Aspetti tecnici

- Posizione del corpo
- Capacità di tenere la palla
- Posizione in campo

Una corretta posizione parte da una buona divaricata degli arti inferiori, piegati in funzione della posizione da tenere in campo.

Se devo essere pronto anche al recupero del pallonetto oltre che al controllo del colpo addosso, starò un po' più alto; se si deve gestire la difesa di colpo forte la posizione è decisamente bassa, con i piedi paralleli poggiati a terra e le ginocchia in avanti per non arretrare il peso del corpo (peso sbilanciato in avanti).

Gli arti superiori sono flessi davanti al corpo, extraruotati e con gli avambracci paralleli al suolo ad una distanza più larga delle spalle.

Il busto leggermente inclinato in avanti, può diventare più verticale se si difende più avanzati.

L'attacco forte addosso potrà essere gestito o con un solo arto se non si è avuto il tempo di unire in bagher, in bagher un po' piegato al gomito per indirizzare la palla più verticale onde evitare che vada sul campo avversario, con una o due mani aperte sulle traiettorie più alte.

La palla forte addosso va tenuta alta sul centro del campo per poter favorire un contrattacco di palla alta; a questo scopo, oltre a mantenere i gomiti un po' flessi come detto in precedenza, può essere utile arretrare leggermente il busto al momento dell'impatto con la palla.

La posizione sul campo deve tenere conto del favorire l'intervento più semplice che è rappresentato dalla difesa con il bagher; da qui l'esigenza di stare più avanti per poter evitare le chiusure in avanti appunto che sono di gran lunga le più difficili e comunque irrealizzabili sui colpi forti.

Se il giocatore sceglie di posizionarsi più avanti sul campo riduce l'angolo di attacco restringendo le possibilità di intervento a quelle con le mani alte andando ad intercettare la palla in un punto più alto della traiettoria; con questo tipo di intervento è più difficoltoso controllare e direzionare la palla.

Le tipologie di intervento cambiano a seconda dell'angolo di arrivo della palla:

- Palla alta al di sopra delle spalle: intervento con una o due mani
- Palla ad altezza del petto: recupero in bagher laterale o scarto laterale o con le mani aperte
- Palla di altezza media: bagher normale, frontale o esterno a dx e sx
- Palla bassa: inginocchiata doppia o singola con eventuale allungamento in avanti
- Palla avanti: rullata in avanti sul fianco
- Palla lontana: passo e tuffo o rullate laterali

E' molto importante creare un rapporto di simbiosi con il terreno attraverso un lavoro di apprendimento delle varie tecniche di caduta a terra evitando che ci sia il problema della paura di farsi male.

Tutte le tecniche individuali vanno allenate analiticamente nell'**uno contro uno** eseguito direttamente dal tecnico o negli esercizi a coppie; indispensabile una buona precisione del colpo d'attacco (manualità).

Molto utile a questo scopo il lavoro in ginocchio su materassini per focalizzare meglio l'attenzione sul tipo di intervento da effettuare, discriminando tra quello in bagher e quello con le mani alte.

Nel lavoro a coppie è indispensabile valorizzare la variabilità e l'imprevedibilità dei colpi, tenendo presente che una alta percentuale deve essere dedicata ai colpi forti addosso; quando si ricercano colpi laterali, chiusi, alti è indicato inizialmente non attaccare molto forte ma un po' più lentamente per un miglior controllo delle esecuzioni.

Altrettanto utile alternare ai colpi addosso il pallonetto, pretendendo sempre che il giocatore provi a recuperare la palla, anche se in ritardo.

Nel dettaglio fare attenzione che il giocatore sia già in posizione di difesa e fermo quando parte il colpo, con lo sguardo non sulla palla ma sul braccio per leggere le intenzioni del compagno.

Per aumentare la qualità della tecnica individuale è estremamente indicato **l'allenamento dai tavoli** facendo lavorare il giocatore sulla propria zona di difesa individualmente o in coppia per curare le zone di conflitto; è un lavoro che permette di far eseguire molte ripetizioni tenendo sotto pressione il giocatore, stimolando la volontà e la tenacia.

Anche il **lavoro intensivo** operato dall'allenatore sul gruppo (esercizio su terna, cadute in successione, ecc.) allena molto l'aspetto motivazionale.

Tutte queste forme di lavoro, però, non tengono conto di quella che è la realtà di gioco, il rapporto con la rete, l'attaccante, il muro, per cui è indispensabile allenare la difesa anche attraverso le situazioni di gioco.

In base alla scelta fatta dal muro il giocatore di posto 1 difenderà la parallela forte se il posto 2 mura la diagonale, starà più pronto alle toccate, al mani fuori e al pallonetto se il posto 2 mura la parallela.

Il giocatore di posto 6 si occuperà della palla forte in mezzo al muro se il centrale è in ritardo, oppure degli attacchi alti sulle mani con il muro compatto; anche il giocatore che difende la diagonale dovrà tener conto delle scelte operate dal muro, adeguandosi di conseguenza.

Sulla difesa di primo tempo bisogna tener conto del fatto che con gli esterni stretti a muro in assistenza, il centrale avversario non utilizza colpi chiusi ma attacca più lungo, per cui posto 1 e posto 5 non difenderanno avanzati ma più lunghi e più interni; se non c'è l'assistenza in lettura si adotterà la difesa più avanzata.

Si terrà conto, quindi, della correlazione della difesa con il muro, motivo per cui è importante allenare in situazione di gioco.

Tatticamente il libero va inserito all'interno del sistema difensivo adottato dalla squadra, generalmente facendogli occupare la zona dove arriva il maggior numero di palloni o dove si ritiene sia più complicato difendere; anche in questo caso dovrà prendersi il maggior numero di responsabilità.

La difesa di posto cinque si dispone sui 5 metri da rete, due metri dentro il campo pronti all'attacco in primo tempo dell'avversario (se gli esterni a muro aiutano sul primo tempo); in caso di posizionamento a muro largo si difenderà più avanzati in previsione di colpi più chiusi.

Se la palla va in banda, a seconda del sistema di difesa adottato, adatterà la sua posizione tenendo conto della segnaletica del giocatore a muro di posto quattro se deve difendere la parallela o andando sotto se il sistema prevede la copertura del pallonetto; se la palla va in quattro il posto cinque prenderà la diagonale orientandosi verso l'attaccante comportandosi di conseguenza alle caratteristiche dell'attaccante.

La difesa di posto sei è la più difficile perché c'è più campo da coprire e per via del maggior numero di scelte da effettuare; in base allo studio sulle traiettorie dei centrali avversari e al collegamento con le scelte del muro di posto tre rinforzerà sul primo tempo e, in caso di attacco dalle bande, terrà conto delle segnalazioni a muro di posto due e del posto quattro per rinforzare sulla parallela in caso di muro in diagonale o sulla diagonale in caso di muro in parallela.

L'allenamento del libero sul sistema di difesa prevede un utilizzo nelle varie posizioni perché, a seconda delle situazioni e della prima linea avversaria, può essere utilizzato su posizioni diverse. Spesso deve fare esercizi dove deve difendere senza l'aiuto del muro per migliorare la volontà, il coraggio e la capacità di osservazione dell'attaccante a tutto vantaggio del suo senso tattico.

Il libero deve avere una conoscenza molto approfondita dello studio operato sull'avversario, memorizzando perfettamente le caratteristiche degli attaccanti e le loro direzioni, le percentuali di distribuzione del palleggiatore avversario sulle varie rotazioni, la tattica del palleggiatore avversario; spesso in campo ricorda ai compagni le caratteristiche della prima linea avversaria e le loro competenze, svolgendo un ruolo di guida della seconda linea.
Pretendere da lui sempre la massima efficienza!