

Corso Nazionale per Allenatori Terzo Grado *Quarta Edizione*

PROJECT WORK

Il Libero come Leader Tecnico della
Seconda Linea

MICHELA SANTINON



STAFF DOCENTE

ENNIO BARIGELLI

Preparatore Fisico Club Serie A e Docente FIPAV

STEFANO BELLOTTI

Responsabile CQN e Settore Antidoping FIPAV

CLAUDIO BELOTTI

Esperto di Coaching e Programmazione Neuro Linguistica

SERGIO CAMELI

Medico Federale FIPAV

GIANCARLO CAMOLESE

Allenatore Serie A Calcio

GIUSEPPE CUCCARINI

Allenatore Eczacibasi di Istanbul

FERDINANDO DE GIORGI

Allenatore Lube Banca Marche Macerata

FRANCESCO FELICI

Professore Associato di Fisiologia Umana IUSM Roma



IL LIBERO COME LEADER TECNICO DELLA 2^a LINEA



In un ruolo relativamente “giovane” come quello del “libero”, che si è strutturato inizialmente con l’inserimento di giocatori ex attaccanti-ricevitori e che solo nell’ultimo periodo vede

l’individuazione di atlete/i con caratteristiche specifiche proprie per quel ruolo, credo sia importante oltre a trovare le dinamiche d’allenamento migliori sia tecnico-tattiche che mentali, con un approccio didattico-metodologico particolareggiato, anche individuare ed evidenziare nel “libero” una leadership tecnica soprattutto in fase difensiva, che permetta a questo giocatore di svolgere in maniera relativamente autonoma un ruolo tecnico-tattico all’interno delle dinamiche difensive di una squadra.

La prima considerazione che mi viene da fare per quello che riguarda il primo aspetto di questa relazione è quello che intanto “libero si nasce e non si diventa”.

L'avvento del libero ha di fatto cambiato volto al sistema di gioco di una squadra e un buon "libero" fa la differenza per una grande squadra. Quindi se inizialmente in questo ruolo vi erano "finiti" gli attaccanti-ricevitori meno forti in attacco e quindi gioco-forza trasformati in liberi, adesso il giocatore "libero" nasce e si trasforma già a livello giovanile e solo tra qualche anno si vedranno i VERI LIBERI, quelli nati con la mentalità giusta per questo ruolo, che è quello di avere grande spirito di sacrificio ma anche grande personalità e determinazione.



Il "LIBERO" è più di ogni altro giocatore nel sistema del volley moderno il giocatore che non può sbagliare, l'insostituibile (si vedrà ora con l'inserimento del doppio libero come evolverà anche questo aspetto!). La solidità di una squadra è data prevalentemente dalla solidità che il libero riesce a dare nei fondamentali di 2^a linea e che, in

particolare nella difesa deve ancora trovare, secondo me, la sua massima espressione.



Mentre infatti la fase ricezione/attacco dai dati a nostra disposizione ad altissimo livello è molto collaudata, emerge altresì con chiarezza che è la fase difesa/attacco quella in cui si può e si deve riuscire a fare meglio: partite molto equilibrate infatti si risolvono difendendo uno o due palloni in più a set.

Ecco perché sono convinta che investendo il “libero” del ruolo di leader tecnico della 2^a linea, essendo questo il giocatore da qui in avanti più allenato dal punto di vista mentale a prendere quella palla in più, si otterrebbero grossi risultati di squadra nella fase di difesa/attacco.

Dal punto di vista didattico-metodologico sicuramente l’allenamento di questo giocatore dovrà essere curato più dettagliatamente, perché se è vero e peraltro condivisibile che il libero, come anche il palleggiatore, è un giocatore che in allenamento deve toccare molti palloni, fare quindi molto lavoro analitico di tecnica individuale sia di qualità ma anche di quantità,

è anche vero che questo lavoro viene fatto appunto molto in maniera analitica e anche sintetica, ma poco nel lavoro globale.

L'impressione infatti guardando gli allenamenti del libero è quello che faccia uno sport individuale all'interno di una dinamica di squadra.



Difficilmente infatti si allena il libero in situazioni di allenamento

globale, perché chiaramente questo giocatore viene “evitato” ad esempio, dalle battute avversarie in un 6 c 6 o non si attacca dove si sa che è pronto in difesa e quindi non abbina tutto il lavoro analitico, fatto in una prima fase delle sedute d'allenamento, a quello globale che è poi il sistema di gioco che dovrà andare ad affrontare in gara.

Ecco perché secondo me il LIBERO lavora troppo poco in funzione di quello che poi dovrà essere il suo rendimento in gara.

Da qui l'esigenza di creare situazioni analitiche per il libero nel sistema globale.

Altro aspetto ancora trascurato è il ritmo dell'allenamento del libero che raramente si rapporta a quello di gara: il libero infatti entra ed esce, sosta in panchina, osserva, rientra, cambia compagni di linea, gioca in varie zone del campo o potrebbe farlo

e queste sono dinamiche raramente ricostruite in un sistema moderno d'allenamento.

L'avvento del 2° libero potrà in parte favorire alcune di queste situazioni.

Tante altre invece, dovranno essere curate dai tecnici con la creazione di esercitazioni specifiche che facciano restare in partita il libero in ogni momento della gara, perché il pallone importante da giocare potrebbe arrivare dopo numerose azioni trascorse senza toccare palla o quando meno ci si aspetta di aver l'occasione di giocare proprio quella palla.

Ad esempio nella programmazione settimanale di una squadra di medio-alto livello almeno una volta la settimana, si potrebbero prevedere esercitazioni tali da permettere al “libero” di vivere la reale situazione che poi dovrà affrontare in gara, con la giusta alternanza tra la sosta in panchina, il cambio con il centrale, la fase di ricezione e l'eventuale fase difensiva per poi tornare ad uscire dal campo, magari anche non facendogli “toccare” palla per più di qualche azione consecutiva (aspetto che il libero subisce ma mal sopporta!) per poi battergli addosso o farlo difendere in una situazione di punteggio delicata e decisiva.

Questo approccio metodologico renderebbe il “libero” più forte psicologicamente a sostenere la squadra nelle fasi delicate e decisive di un match.

L'allenamento del libero infine prevede lo studio, nell'analisi del match, delle traiettorie degli attacchi avversari dei principali schiacciatori delle varie squadre.

Da qui, secondo me l'esigenza di riconoscergli una certa autonomia in difesa in quanto preparato alle varie soluzioni dei diversi giocatori avversari e quindi in grado di valutarne con un certo anticipo (anche ad es. in base al punteggio della gara) le probabili scelte. Di conseguenza questo giocatore dovrebbe godere di un po' di autonomia nell'organizzazione muro-difesa, lasciandolo "libero" di scegliere quale traiettoria coprire o in quale zona difendere a seconda della specificità di quel singolo particolare momento.

Personalmente trovo che nel femminile la leadership tecnica del libero sia più spiccata che nel maschile e che le donne in campo siano più "legate" a questo ruolo che vede sempre più l'inserimento di atlete davvero molto portate per questo ruolo e la cui tipologia fisica sta ad esempio lentamente mutando, infatti si cercano giocatrici non più piccolissime ma medie, perché ritenute in grado di difendere meglio da una posizione intermedia, un

pallonetto o una palla a due mani sopra la testa, potendo coprire più campo.

Resta tuttavia da verificare la valenza di questo eventuale cambiamento, in quanto al momento le atlete “piccole” risultano essere notevolmente più veloci e agili di quelle medie e con spiccate doti di preacrobatica indispensabili soprattutto appunto nel fondamentale di difesa.



Proprio per privilegiare questo aspetto di autonomia, il “libero” dovrà essere allenato a difendere in tutte le zone del campo e non solo in quella normalmente standardizzata (zona 5), con e senza muro, così da prepararlo anche e soprattutto mentalmente alle diverse opzioni che una gara può presentare.

Credo poi che nell’aspetto di diversificarne le varie sedute d’allenamento, risieda anche la possibilità concreta di ottenere da questo giocatore una “strategia” in più nella soluzione dei problemi che in gara dovrà poi affrontare. Mentre nello standardizzare troppo la sua zona e le sue competenze, secondo me si corre il rischio di non fargli prendere poi un pallone fuori dai suoi schemi sia motori ma soprattutto mentali !

L’ultimo aspetto di cui vorrei parlare infine e che riveste secondo me un ruolo determinante nel classificare il livello di una squadra è quello che riguarda la gestione di tutti quei palloni difesi, ma che non possono essere alzati dal



palleggiatore. L’abilità’ tecnica del Libero è in questa fase di

gioco fondamentale: nessun altro giocatore meglio di lui infatti, abituato a difendere, può capire l'importanza di alzare bene quel pallone che potrà così essere messo a terra dall'attaccante della propria squadra.

Questo è un aspetto secondo me che soprattutto a livello femminile deve ancora evolvere molto.

Troppi palloni difesi infatti, non vengono poi contrattaccati nel migliore dei modi proprio perché non alzati nel modo migliore. La fisicità e la forza delle atlete di oggi invece permetterebbe e meriterebbe un maggiore sviluppo di questo aspetto del gioco che porterebbe sicuramente alla realizzazione di punti importanti anche su azioni iniziate non proprio nel migliore dei modi (atipiche!). Nel Libero io individuerei il giocatore più "capace" a svolgere questo ruolo sia per capacità tecniche che volutive.

Da approfondire infine anche la situazione specifica in cui sia il palleggiatore a difendere: normalmente la scelta è quella di far alzare il centrale, ma si sta anche sviluppando il gioco con l'alzata del libero, ritenuto più abile in questo fondamentale sia che venga effettuato in bagher sia che venga effettuato in palleggio (fuori della linea dei 3 metri!).

Anche qui non dovrebbero mancare esercitazioni specifiche.

Una grande squadra deve avere un'alta percentuale di realizzazione in questa fase del gioco e il Libero in grado di trasformare una difesa della propria squadra, con un'alzata in bagher, in una potenziale azione da punto, non può che essere un Leader in campo.



CONCLUSIONI

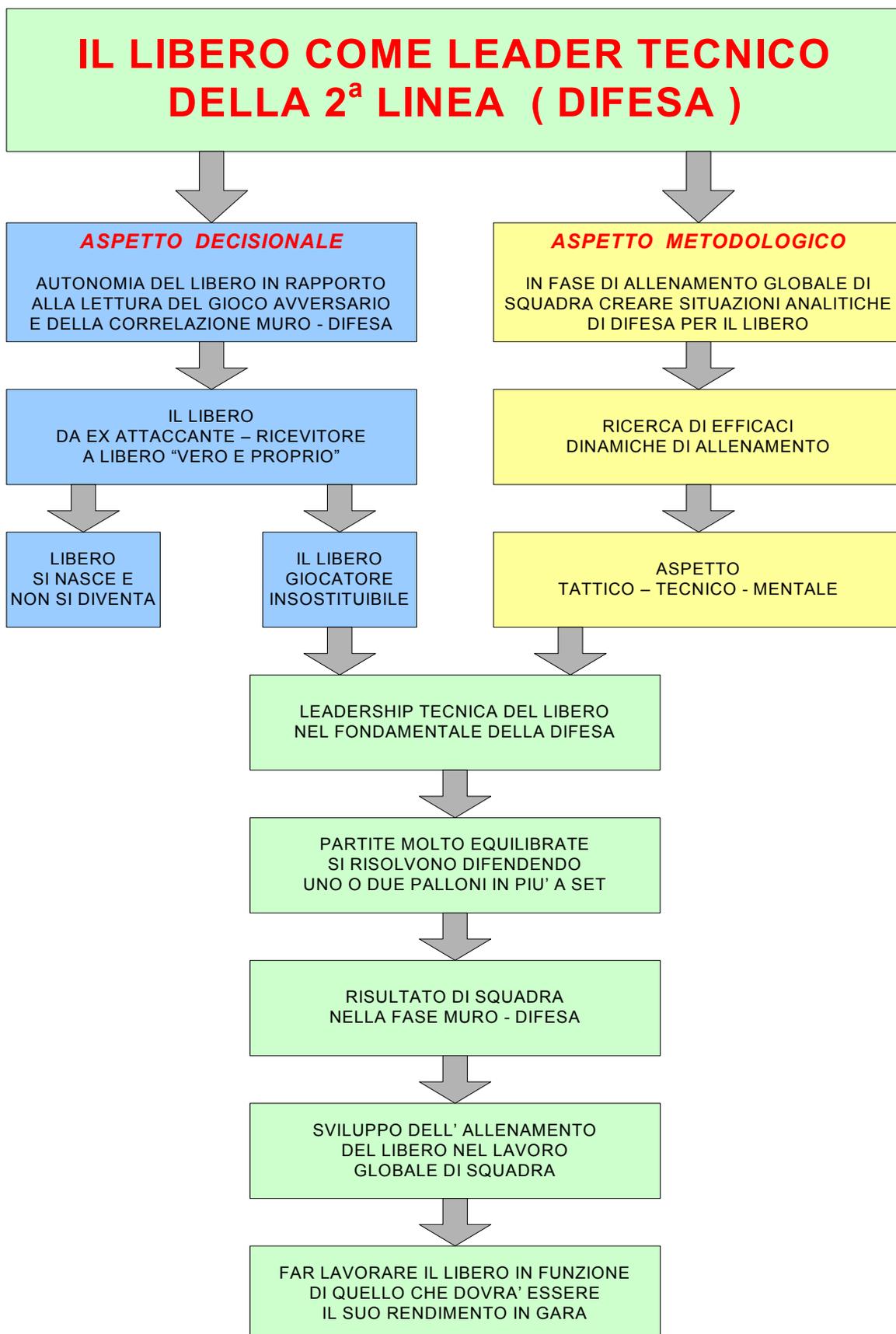
Per concludere questo lavoro ho pensato poi di rivolgere la mia attenzione a come l'inserimento di questo ruolo sia stato l'anello conclusivo della catena di modifiche che l'avvento del RALLY POINT SYSTEM ha portato.

Oltre ad aver apportato cambiamenti significativi, come già precedentemente illustrato, sia nella fase difensiva che in quella di ricezione, il LIBERO ha infatti modificato radicalmente anche un altro ruolo nella pallavolo moderna: il CENTRALE, che è normalmente il giocatore sostituito dal libero al termine del suo turno di servizio.

Solo un LIBERO davvero LEADER della 2^a LINEA ha potuto "far passare" nella testa di un centrale, questa innovazione tecnico-tattica, come una soluzione importante e necessaria.

Infatti inizialmente questa sostituzione non è avvenuta in maniera facile ed automatica, perché per il centrale il ritmo di gara è davvero molto cambiato e di non facile mantenimento.

Personalmente a distanza di qualche anno dalla sua introduzione, ho riscontrato che la sostituzione tra il LIBERO e il CENTRALE può essere paragonabile ad una staffetta in una gara di atletica leggera, in cui il passaggio del testimone (sostituzione al volo) è necessario per esaltare le caratteristiche migliori dell'uno e dell'altro, per la migliore performance di squadra.



BIBLIOGRAFIA

TESTI

1. SINTESI DELLE 6 LEZIONI

del corso allenatori 3° Grado - Norcia '06.

2. 30 GIOCHI COMPETITIVI A PUNTEGGIO SPECIALE

per il CONDIZIONAMENTO TATTICO-PSICOLOGICO nel VOLLEY
di JIM IAMS - Perugia, Calzetti Mariucci, 2000

3. IL NUOVO SISTEMA PALLAVOLO TECNICA TATTICA E DIDATTICA

con esercitazioni pratiche - Perugia, Calzetti Mariucci, 2001

DVD - CD

1. LEZIONI DAL CORSO ALLENATORI 3° GRADO – Norcia '06

Programmazione allenamento, tecnica e tattica di Ferdinando De Giorgi

2. LEZIONI DAL CORSO ALLENATORI 3° GRADO – Norcia '06

Programmazione allenamento, tecnica e tattica di Massimo Barbolini

**3. INDICAZIONI TECNICO-TATTICHE PER L'ALLENAMENTO DI UNA
PALLAVOLO EVOLUTA** di Luigi Schiavon

4. DIFESA, SPECIALIZZAZIONE PER RUOLO-TATTICA DI SQUADRA
di Luciano Pedullà

5. L'ALLENAMENTO DEL LIBERO ED IL RALLING POINT SYSTEM –
Torino, leni, 16 Aprile 2000, di Andrea Anastasi

LINKS

1. <http://www.paolacardullo.com>

2. <http://www.montodinese.com/Cardullo.html>

3. <http://www.paolacroce.too.it>

RIFERIMENTI ANAGRAFICI



Prof. Michela SANTINON

Via Pinelli, 3 – PADOVA (35124)

T 049-691576

M 347-1390747

michisanti1972@libero.it