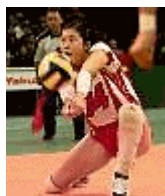


Didattica e tecnica nell'allenamento del Libero

di Luciano Pedullà

La figura del **Libero**, recentemente introdotta, ha subito in questa stagione una rapida evoluzione, essendo stata, tra l'altro, regolata in tutti i tornei, nazionali e regionali, tranne che in quello allievi/e. Questo ruolo, però, non ha ancora avuto una cura particolare dagli allenatori, tant'è che ancora oggi troviamo squadre che affrontano le partite ritenendo di poter fare a meno di questo giocatore o di potere utilizzare in tale ruolo. . . un giocatore a fine carriera.

L'introduzione del Libero ha cambiato in parte il gioco della pallavolo, soprattutto, ha concesso apertura verso le competizioni internazionali anche per **quei giocatori, particolarmente bassi**, e, di conseguenza, non incoraggiati nei confronti di una grossa quantità di lavoro. Ha comunque favorito, metodologicamente, l'inserimento di attaccanti che, altrimenti, avrebbero avuto da giovani grosse difficoltà a rimanere in campo, con un sovraccarico di impegni rispetto le loro capacità.



Il fondamentale maggiormente impegnato da questo giocatore è il **bagher**; le caratteristiche più importanti per scegliere, tra quelli della vostra squadra, una persona adatta ad impegnarsi in questo ruolo, oltre a quelle tecniche sono; **coraggio, volitività e responsabilità**. Le caratteristiche fisiche non sono particolarmente importanti ma se l'atleta non è tanto alto, dovrà essere almeno molto agile e veloce.

I fondamentali in cui maggiormente deve sapersi disimpegnare il Libero sono relativi al suo impegno in ricezione e in difesa. L'elemento più importante della ricezione è il bagher.

Nella analisi tecnica sul bagher dobbiamo considerare:



il piano di rimbalzo: deve essere ampio, simmetrico e stabile; deve essere perfetto anche in condizioni di equilibrio precario.



L'angolo che si descrive tra gli arti superiori ed il busto deve essere aperto;



la presa: deve favorire la possibilità di sviluppare le caratteristiche descritte per il piano di rimbalzo. La presa classica, maggiormente utilizzata nella pallavolo femminile e quella con la mano forte che impugna la mano debole.



il lavoro delle spalle: bisogna favorire la solidità delle braccia con le spalle, per permettere di accompagnare la pala anche tramite un aiuto del busto.

Per lo sviluppo della ricezione dobbiamo curare principalmente:

una posizione comoda e rilassata,

bisogna essere pronti per muoversi, di conseguenza in partenza le gambe non devono essere eccessivamente divaricate,



il peso del corpo deve essere equamente distribuito su tutti e due gli arti inferiori



nel momento antecedente il contatto della palla sulle braccia viene effettuato **un movimento degli arti inferiori di tipo eccentrico concentrico**; successivamente la spinta sarà a carico della caviglia;



le spalle devono essere orientate verso l'obiettivo e vanno mantenute in posizione per meglio dirigere la palla;

la palla deve essere impattata sulla parte dell'avambraccio appena sopra il polso.

Analizziamo adesso una semplice cronologia della ricezione:

- la palla precedente: non parlarne
- concentrarsi sulla palla
- assumere una posizione di partenza rilassata ed efficiente
- leggere e valutare la traiettoria della palla (corta o lunga, dentro o fuori, destra e sinistra, tesa o lenta)
- spostarsi
- frenare e posizionare il corpo
- effettuare il bagher
- prendere la posizione di attacco o di una copertura

L'allenamento del Libero in ricezione si può distinguere in:

esercizi di tecnica individuale:

il libero deve essere un giocatore estremamente tecnico: esercizi al muro, di bagher d'appoggio, ed in ricezione con controllo della tecnica di base, quindi con palloni di battuta meno rapidi per permettere la acquisizione della corretta posizione, ad una velocità minore, devono essere una parte predominante dell'allenamento di ricezione.



precisione:

stabilendo obiettivi definiti, sotto i quali l'esercizio non può considerarsi terminato (esempio 8 palloni # su 10 ricevuti e senza effettuare ricezioni sbagliate)

eseguire un lavoro di collegamento con gli altri compagni di ricezione:

il Libero dovrà assumersi grosse responsabilità ed occupare uno spazio maggiore anche per avere una migliore libertà di movimento.

nel gioco.

La difesa è coraggio!

Quando parliamo di difesa dobbiamo tenere in considerazione alcuni presupposti che non possono mancare per chi si esercita nel ruolo di Libero:



di tipo tecnico:

a prescindere dai requisiti tecnici del bagher il Libero dovrà essere abile nel difendere, e inviare in progressione:

- **la palla precisa all'alzatore quando difende:**

- la palla toccata da muro;
- la palla addosso;
- la palla laterale;



- **la palla alta in mezzo al campo quando difende:**

- la palla forte addosso;
- la palla avanti;

- **salvare la palla quando:**

- la palla è distante (attraverso il tuffo, la caduta o altri tipi di difesa acrobatica).



di tipo psicologico e motivazionale:

- vincere la paura della palla e del contatto con il suolo (più facile per i ragazzi, più difficile e, quindi da allenare, per le ragazze);
- aggredire la palla andandogli incontro, senza, invece, subirla passivamente;
- voler prendere la palla: nessuna palla è impossibile da recuperare in difesa; mai dire di non potercela fare senza prima avere provato. Kiraly sostiene che la filosofia è: tutti i palloni che arrivano da sopra la rete sono giocabili e nessuna palla è impossibile da salvare.

di tipo tattico:

- far lavorare il libero in varie posizioni del campo e, spesso, nel corso dell'allenamento fare eseguire esercizi dove deve difendere senza l'aiuto del muro: questo aumenterà particolarmente il coraggio e la capacità di osservazione dell'attaccante, migliorando, ulteriormente, il senso tattico.

Richiedere, anzi, pretendere dal vostro libero sempre la massima precisione in tutte le esercitazioni: in partita da lui sarà sollecitata la palla in più di qualità nel lavoro di difesa e, solo allenandolo costantemente, questo obiettivo potrà essere raggiunto.