

IL LIBERO

La figura del libero nasce dall'esigenza di dare più spettacolarità alla pallavolo grazie a degli interventi difensivi di alto livello; dopo diverse proposte, tra cui anche quella di 7 giocatori in campo contemporaneamente, si optò per la soluzione dello specialista di seconda linea.

Tuttavia la nascita di questa figura la si vede già molti anni prima nei campionati studenteschi giapponesi in cui un settimo giocatore, con casacca differente da quella dei compagni di squadra, fungeva da "capitano del gioco" attraverso solamente i fondamentali di seconda linea.

I primi esperimenti ufficiali sono stati fatti inizialmente nel 1998 nella World League maschile, mentre nei campionati ufficiali il libero lo si troverà dall'anno successivo; i primi liberi arrivati in Italia erano giocatori con buone basi di ricezione e meno di attacco, quindi una sorta di adattamento dei ricettori-attaccanti. Col passare del tempo invece si è cominciato ad allenare specificamente giocatori idonei per caratteristiche ed attitudini a diventare specialisti delle tecniche d'intervento caratteristiche della seconda linea.

La specializzazione, nella formazione del libero, delle tecniche individuali può cominciare, a mio avviso, molto presto, mentre l'esperienza del campo invece possa essere ritardata (ad esempio lo stesso giocatore può giocare da libero in un campionato di serie, mentre può fare il ricettore attaccante in categoria).

Le caratteristiche di un libero sono:

FISICHE: La pallavolo femminile, come quella maschile, sta andando nella direzione di un cercare un servizio forte, in salto, pertanto un libero con una certa altezza, al pari passo della dinamica, avrà indubbi vantaggi rispetto ad un libero più basso non tanto nella copertura del campo in lunghezza, quanto nella sua larghezza, essendo dotato di una maggiore divaricata frontale.

MOTRICITA' DI BASE: Un libero deve essere rapido, ma soprattutto rapido ad uscire dagli appoggi, ovvero spostarsi e scattare grazie alla spinta dei piedi e con un buon movimento degli arti inferiori. Sappiamo che quando si esce dalla posizione di attesa per intervenire su di un pallone la prima cosa che si porta lontano sono le braccia, seguite dal busto poi dalle gambe. Il libero deve invece cercare di far sì che sia quasi contemporanea la spinta di arti superiori ed inferiori. La rapidità di uscita dagli appoggi serve soprattutto per le palle con una traiettoria non definita come gli attacchi sporcati dal muro. Da ricordare anche la motricità sull'acrobatica che permette di essere efficaci sulle difese improvvise a terra, sugli interventi in caduta o in tuffo. Sono capacità che si sviluppano prevalentemente in età sensibile pre-adolescenziale.

CARATTERIALI - COMPORTAMENTALI: La sicurezza, pur essendo insita nella persona, è data dalla competenza; di conseguenza il poter essere d'aiuto agli altri fa la differenza tra un libero di livello e uno no. Deve essere di supporto nei momenti di difficoltà al compagno laddove ne abbia bisogno, ma non di sostituirsi a lui in ogni momento, in quanto questo atteggiamento toglie ordine in campo. Questo può significare togliere degli spazi in ricezione o dei problemi in difesa nei momenti più delicati del singolo giocatore. Questo significa anche prendersi la responsabilità dell'errore e conseguentemente dev'essere presente anche la capacità di riprendersi quanto prima dall'errore: i presupposti affinché ciò accada sono la grande sicurezza del lavoro svolto e la competenza acquisita. La sicurezza nasce dalla certezza di un libero di avere, in primis, ricezione e difesa forti quindi il palleggio.

PROGRAMMAZIONE

1. Come programmare la crescita nel settore giovanile

a. **Il momento della specializzazione:** partendo dal presupposto di non voler iper-specializzare alcun ruolo, possiamo fare però il parallelo con la specializzazione del palleggiatore in quanto avviene attraverso la sensibilità di tocco. La capacità tattile delle dita (per il palleggio) è decisamente superiore a quella dell'avambraccio (nel tocco in bagher), pertanto la specializzazione nasce precocemente proprio per sviluppare ed assecondare le attitudini al ruolo. Per concludere l'accostamento tra alzatore e libero, possiamo parlare di sensibilità al gioco, cioè di capacità di lettura ed interpretazione delle situazioni che portano ad anticipare il posizionamento in campo. Si parla di fondamentali "umili" (ricezione, difesa, copertura) pertanto, nel settore giovanile sarebbe bene che il libero potesse giocare anche nel ruolo di ricettore-attaccante per tenersi in contatto anche con altri tipi di gestualità.

b. **Tappe dello sviluppo delle tecniche dei fondamentali: dal palleggio all'alzata e dal bagher alla ricezione e difesa.**

- i. Si deve iniziare da subito una piccola specializzazione nelle tecniche (e non nel ruolo) partendo nell'insegnamento dell'alzata di palla alta. Stesso discorso vale per l'alzata in bagher, anche con palla all'interno dei tre metri. L'alzata in bagher prevede un accompagnamento con arti superiori e busto, al contrario del bagher di difesa e di ricezione.
- ii. E' preferibile che il libero sia più forte in ricezione o in difesa? Dipende dalla filosofia della mia squadra: voglio una ricezione più tranquilla o una palla di difesa in più? Personalmente preferisco un libero che sappia ricevere bene, pertanto prediligo un lavoro puntuale sulle caratteristiche analitiche della ricezione, così come il palleggio per l'alzatore.

RICEZIONE:

- ✓ Cronologia
- ✓ Posizione in campo
- ✓ Contatto con la palla
- ✓ Piano di rimbalzo
- ✓ Utilizzo degli arti inferiori

CRONOLOGIA:

- La palla deve essere nel baricentro;
- Bisogna muovere entrambi i piedi;
- Orientare il piano di rimbalzo;
- Adeguare il bacino e le spalle.

POSIZIONE IN CAMPO:

- Pochi vincoli in partenza, attenzione sul battitore e non sul proprio corpo; dev'essere comoda e funzionale per partire rapidamente con un passo completo (spostamento del piede destro e del piede sinistro) verso la palla. Gestione della profondità e della larghezza del campo con un passo completo; non importa quale piede sia avanzato, l'unica discriminante che sia quello che mi permetta di uscire più rapidamente dalla posizione di attesa. Ci sono due scuole di pensiero:

- a. Posizione ferma e reattiva
- b. Posizione in movimento (tipica dei tennisti o delle ricettrici russe)

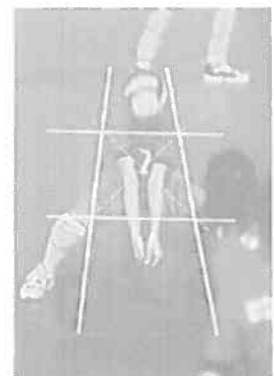
Personalmente non mi sento di escludere l'una o l'altra, certo è che la competenza dell'allenatore deve essere talmente ampia da portare a "modellare" alcune caratteristiche del fondamentale su quella che è la fisionomia di ogni giocatore a disposizione. Ciò non significa che non esistano dei presupposti del fondamentale (di ricezione) come, ad esempio un perfetto piano di rimbalzo orientato; la posizione non è un presupposto, personalmente preferisco quella ferma. Tuttavia se un giocatore ha più trovi più agevole uscite rapidamente dalla partenza spostando lateralmente il peso del corpo si terrà conto di questa caratteristica.

Caratteristiche importanti della posizione di partenza:

- Guardare il battitore per individuare la caratteristica del servizio che verrà effettuato. Per caratteristica non s'intende la tipologia di servizio (piedi a terra, salto float...), ma se la palla tende a cadere, se sia una palla rapida o alta.
- Guardare la palla: all'interno dello stesso cono ottico si devono vedere pallone, piano di rimbalzo e obiettivo. Focus visivo ampio.

CONTATTO CON LA PALLA:

Identifica il "dove" si debba cercare la palla. Ai nostri giocatori prima di tutto dovremmo insegnare come se ricevessero "con l'ombelico" in modo tale da automatizzare lo spostarsi il più possibile dietro alla palla. Il baricentro indica la posizione verso la quale la palla dovrebbe arrivare (e si riferisce alla parte centrale del corpo) in modo tale che sia solamente sufficiente orientare il piano di rimbalzo per indirizzare la palla all'obiettivo.



PIANO DI RIMBALZO:



Impugnatura dev'essere quella che permette alla mano forte di stringere quella debole, ma soprattutto che permetta al piano di rimbalzo di essere simmetrico. Dev'essere inoltre:

Ampio

Costante

Forte

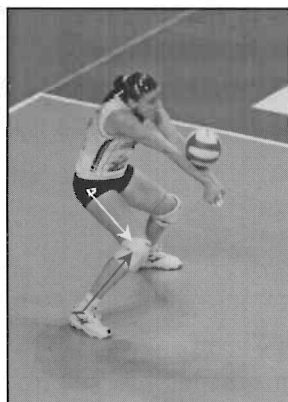
Queste rappresentano inoltre delle parole chiave che possono essere utilizzate durante gli esercizi di ricezione con i giocatori con cui sottolineare, nello sviluppo della tecnica individuale, i presupposti dell'intervento (mobilità articolare, supinazione dell'avambraccio, allontanamento della testa omerale dall'acetabolo della spalla).

Orientamento del piano di rimbalzo

verso il bersaglio: lo si può ottenere sia mantenendo la frontalità al battitore, sia portando il fronte all'obiettivo che attraverso il bagher laterale propriamente detto; tutto il resto ricade all'interno dell'adattamento tecnico. Adattare il piano di rimbalzo significa mantenere circa un angolo di 90° tra braccia e tronco, modificandone l'inclinazione



attraverso l'azione prevalente degli arti inferiori (ad esempio per la ricezione del centrale) in modo tale che l'angolo incidente e quello riflesso possano portare la palla, con la traiettoria desiderata, all'alzatore.



Arti inferiori: Esistono alcuni concetti fondamentali sia per quanto riguarda la ricezione che la difesa. Gli arti inferiori costituiscono un piano di equilibrio importantissimo, un appoggio che contribuisca a dare una spinta d'uscita rapida ed equilibrata alla palla.

Si avrà una spinta di tipo eccentrico-concentrica, (contrazione eccentrica del quadricipite in quanto contraggo già gli arti inferiori mentre scendo, movimento concentrico della gamba attraverso una piccola spinta verso l'alto che mi dà anche la possibilità di avere il corpo orientato "forte" sotto alla palla). La contrazione più o meno forte sotto la palla mi permetterà di gestire le distanze dall'obiettivo, pertanto diventa il gradiente che dà la spinta alla palla.

Affinchè ciò avvenga dobbiamo avere una mobilità della caviglia eccezionale, molte volte ci troviamo con giocatori molto bravi, ma con poca disponibilità di articolarietà. Un esercizio semplice per valutare la mobilità articolare della caviglia è far eseguire una massima accosciata e valutare non solo se l'atleta riesca a mantenere tutta la pianta del piede completamente appoggiata, ma anche se, spostando il peso del corpo avanti e dietro, questi riesca a mantenere una condizione di equilibrio stabile.

La ricezione dev'essere nella maggior parte dei casi in bagher e prima di tutto il più possibile frontale spostando entrambi i piedi; tuttavia la ricezione in palleggio e la ricezione con bagher laterale sono preziosi strumenti a nostra disposizione. Dobbiamo allenare tutto ciò che il regolamento prevede, però non bisogna abusarne nell'allenamento dei giovani, siamo noi allenatori che dobbiamo porre i gradini importanti. Nella sequenza didattica io parto sempre con una ricezione in bagher spostando gli appoggi il più possibile frontale; inizialmente, pretendo sempre che il mio giocatore arrivi dietro la palla, seguendola in tutta la sua lunghezza di traiettoria. A livello giovanile questo non è semplice, ma il servizio è facile, pertanto questo tipo di adattamento dev'essere allenato in maniera decisa, in quanto qualificherà il livello futuro del ricettore. E' impensabile che un giocatore non riceva mai lateralmente e che intervenga sempre andando dietro la palla, soprattutto nei casi di un ricettore-attaccante o di un libero con tanto campo. Per cui il bagher laterale va allenato ed inserito nel momento giusto. I maschi hanno molta più capacità di adattamento in virtù della maggior forza specifica rispetto alle femmine.

DIFESA

La difesa è la capacità di reagire alla palla; il libero è un grande specialista per cui uno degli aspetti principali è quello di riuscire ad effettuare tutti gli interventi sia a destra che a sinistra con la stessa padronanza del gesto tecnico.

TECNICHE FONDAMENTALI:

- PALLA ADDOSSO IN MEZZO AGLI APPOGGI
 - a. Bassa;
 - b. Media;
 - c. Alta;
 - d. Forte;
 - e. Rallentata dal muro;
 - f. Pallonetto o Free ball;
- LA CADUTA E IL TUFFO;
- LA COPERTURA.



La palla bassa è quella che a volte chiamiamo “in difesa compressa”, dove il giocatore va appoggiando l'avambraccio a terra e compiendo una torsione con le spalle all'ultimo momento molto rapida.

La compressione della coscia sulla gamba è ciò che le dà il

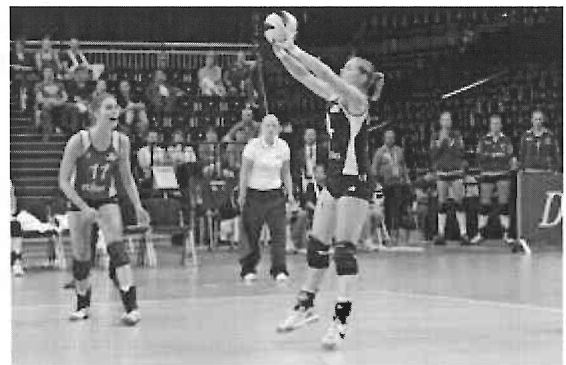
nome di difesa in compressione.



La difesa su palla media è quella in cui la palla si trova tra le ginocchia e le spalle. Questa è la tipologia d'intervento in cui ci saranno più adattamenti, per cui, primo aspetto da insegnare ai giocatori è l'importanza di non uscire dagli appoggi col piano di rimbalzo. Nel lavoro uno contro uno e in tutte le esercitazioni analitiche è bene sempre alternare una palla da gestire dentro gli appoggi ed una che invece richieda un

affondo ed un adattamento a carico degli arti inferiori.

La palla alta richiede un intervento a mani aperte, sopra le spalle, con cui indirizzare verso l'alto il pallone. Due sono gli aspetti principali: il primo è che la spinta rimane a carico prevalentemente degli arti inferiori ed il secondo riguarda il mantenimento



della relazione palla-asse corporeo (il pallone dev'essere mantenuto davanti al corpo), mentre le mani agiranno in maniera da orientare il pallone verso l'alto.



La palla forte dev'essere orientata verso il centro del campo, per cui qui si apre una piccola discussione sul come posizionarsi in modo da poter orientare più facilmente il pallone: mantenere la frontalità all'attaccante o predisporre per avere già il fronte verso l'interno del campo? Immaginiamo che il libero debba difendere l'attacco di zona 2 avversaria in lungolinea,

personalmente chiedo al mio giocatore di sopravanzare leggermente il piede sinistro rispetto al destro per agevolare l'orientamento delle spalle, aperte, verso il mio campo.

La palla facile o palla free richiama l'intervento difensivo più semplice: l'appoggio. Questi palloni devono essere di competenza quasi esclusiva del libero...nella misura in cui non vada ad intralciare altri giocatori e permetta loro di preparare l'azione di contrattacco.



La caduta e gli interventi acrobatici in genere devono far parte del bagaglio tecnico del libero in maniera decisamente più puntuale e raffinata rispetto a qualunque altro giocatore. Non solo scivolamento e rullata, ma anche il tuffo per le donne è una tecnica d'intervento acrobatica usuale. Un aspetto su cui porre

l'attenzione, visto che il primo tocco non costituisce quasi mai fallo, è quello di poter intervenire a mano aperta, come a voler raccogliere con un cucchiaino la palla. Questo discorso riguarda ovviamente tutti quei palloni, talmente distanti, che non si possano raggiungere con un intervento a due braccia e quindi con un piano di rimbalzo più ampio possibile. Tutte le situazioni di difesa acrobatica vanno insegnate e fatti provare, soprattutto quando si hanno dei giocatori di poco talento.

La copertura, il fondamentale degli umili, è un aspetto fondamentale nelle competenze del libero; dopo la ricezione il libero deve andare in assistenza del proprio palleggiatore per poi occuparsi immediatamente della copertura d'attacco (di primo, secondo o terzo tempo). La sua presenza in fase di copertura dev'essere evidente e percepibile: il libero deve farsi sentire sia vocalmente che personalmente in modo da dare grande sicurezza agli attaccanti.

- c. **Tappe di sviluppo tattico**, ovvero l'utilizzo del libero in campo. Il libero può entrare al posto di qualunque giocatore, ma la situazione ideale sarebbe quello di poterlo far entrare al posto del centrale, in modo tale da poter sempre mantenere i quattro possibili attaccanti. Apro una parentesi, in quanto lo sviluppo della pipe nel femminile è differente rispetto a quello del maschile, per cui, con le donne, si potrebbe immaginare uno sviluppo del centrale tale per cui, facendolo lavorare un po'di più in ricezione, possa garantire un apporto offensivo con attacchi anche dalla seconda linea.

Le possibili zone di intervento del libero, a seconda del giocatore che sostituisce e dal sistema di gioco, sono zona 5, zona 6 e zona 1, tuttavia il libero dovrebbe occupare, a mio parere, la zona del campo dove cadono più palloni; tuttavia, lo sviluppo di questo giocatore deve prevedere che sappia difendere in tutte le zone del campo: da qui, come ribadito in precedenza, l'esigenza di non specializzare il ruolo nelle categorie giovanili (nel campionato di serie il giocatore farà il libero e in quello di categoria no). Un aspetto da tenere presente è che giocare in posto 6 dona all'atleta una grande visione di gioco (come per il centrale che, giocando in posto 3, deve avere una lettura delle situazioni molto più rapida degli altri). Per il giocatore di zona 6 non si tratta solamente di lettura situazionale, ma proprio di capacità tattica, in quanto piazzarsi in lungolinea nel caso di muro che non ci arrivi, piuttosto che posizionarsi in mezzo al muro scomposto oppure più in diagonale nel caso di palla alta e muro compatto. Una volta fatto questo, il libero dovrà riprendere, nell'alta qualificazione, a difendere in zona 5.

d. Tappe di sviluppo fisico: riguardano sia la preparazione fisica sia l'allenamento all'interno del gioco, in quanto pur non soffrendo generalmente di tendinopatie provocate da salti ripetuti, può essere soggetto a condropatie a carico dell'articolazione del ginocchio dovute alla posizione bassa assunta frequentemente o a traumi contusivi causati dalle continue cadute. La preparazione fisica del libero dev'essere profondamente differente da quella degli altri giocatori perché ha delle caratteristiche particolari da sviluppare: ad esempio la forza negli arti inferiori in angoli estremi (quali massima accosciata), quindi uno squat libero in massima accosciata risulta un ottimo esercizio da insegnare perfettamente nella propedeutica. Basta infatti un piccolo basculamento del corpo per sottoporre la colonna vertebrale a carichi disequilibrati notevoli. Altri esercizi utili sono: l'alzata olimpica (o girata), magari con un cambiamento degli angoli rispetto ai saltatori; il passo d'affondo sagittale o frontale, utile per rendere meno traumatica la caduta grazie all'azione maggiormente ammortizzante del quadricipite; lavoro sugli abduttori che devono essere forti in tenuta in caso di divaricata. Per gli arti superiori importanti sono le spinte per le braccia. Prima di affrontare qualunque tipo di lavoro con i sovraccarichi devono essere rispettate alcune tappe:

- i. analisi e screening tonico - posturale dell'atleta;
- ii. adeguato sviluppo fisico,
- iii. adeguato percorso propedeutico alla pesistica
- iv. preventivo percorso di **allenamento funzionale**
- v. attenta valutazione del carico di lavoro a cui l'atleta sia sottoposto settimanalmente. (carico di allenamento nelle esercitazioni specifiche).

Esercizi di prevenzione: devono essere un aspetto costante in tutta la crescita dell'atleta.

IL LIBERO IN ALLENAMENTO.

Dove troviamo lo spazio e come inseriamo il libero in allenamento? Già dal riscaldamento dobbiamo riproporre la ripetizione della gestualità tipica del gioco, per cui può essere inserito:

- Nel bagher d'appoggio: a servizio degli alzatori o dei centrali che scaldano le alzate di palla alta dopo l'uscita da muro;
- Nel bagher di ricezione: la ricezione sappiamo tutti che va allenata sia tecnicamente (il gesto tecnico), sia sul collegamento (nel rapporto con il compagno accanto) e sull'efficienza (la palla deve andare lì). Nell'esercizio in cui A batte su B io sto allenando la TECNICA, anche se metto l'obiettivo (tipo 8 su 10) e non l'efficienza. EFFICACIA ED EFFICIENZA le alleno se creo una situazione in cui dico al mio battitore di battere per far punto, mentre il libero deve ricevere per permettere ai centrali di attaccare in primo tempo.
- Nella ricezione di collegamento suddividendo le situazioni di :
 - o ricezione tra giocatori di seconda linea (competenze e zone di intervento);
 - o ricezione del libero e del ricettore attaccante (competenza e tempi tecnici);
 - o ricezione nelle zone di conflitto tra libero e centrale (nelle varie rotazioni).
- Altro esempio, nel 6 contro 6 si può giocare battendo efficacemente solo sul libero la cui squadra, in caso di azione vincente al primo tentativo, guadagna 2 punti (e l'errore al servizio invece non porta alcun punto).

- La qualità degli appoggi o dei recuperi su palle toccate dev'essere sempre massima, per cui nel 6 contro 6 far iniziare l'azione (mentre si allena la fase difesa punto) con un pallone da recuperare in corsa pretendendo la massima precisione dell'appoggio IN QUALUNQUE CONDIZIONE.

A conclusione di questa analisi sintetica credo fermamente nella qualità dell'allenamento, per cui, a mio avviso, un giocatore si qualifica quando si hanno alte richieste: pretesa e qualità sono legate e direttamente proporzionali.

VA ALLENATA NEU' ANALITICO - SINTETICO - GLOBALE

- ① RISCALDAMENTO SPECIFICO
 - SENSIBILIZZAZIONE DEL PIANO DI RIMBALZO
 - CONTROLLO DELLE SPINTE
- ② ORIENTAMENTO AL BERSAGLIO DEL PIANO DI RIMBALZO
 - POSIZIONAMENTO DELLE SPALLE
 - TENSIONE DEI GOMITI
 - PRESA DELLE MANI
 - RIMBALZO DELLA PALMA SULL'AVAMBRACCIO
- ③ POSTURA E POSIZIONE DI PARTENZA
 - PIEDI // SFALSATI
 - ANGOLI
 - BUSTO MANTENUTI
 - BACINO
 - SPALLE RILASSATE
- ④ FASE DI TRASLOCAZIONE → RICERCA DELL'ANTICIPO
 - ↳ SGOVOLAMENTO DEI PIEDI
 - ↳ ANGOLI MANTENUTI
 - ↳ FRONTALITÀ ALL'OBIETTIVO (CON LE SPALLE)
 - ↳ PALMA - ASSE CORPOREO (PANCIA)
- ⑤ FASE DI IMPATTO (PIANO DI RIMBALZO MANTENUTO SOLIDO)
 - ↳ ANGOLI CHIUSI DI RISPOSTA IN COMPRESSIONE
 - ↳ SPALLE AVAMPOSTE
 - ↳ MANI STACCAE DAL BUSTO
 - ↳ AZIONE PREVALENTE DEGLI ARTI INFERIORI.

⑥ DOPO L'IMPATTO CON LA PALA → USCITA DALLA POSIZIONE → RICEITTORE + COPERTURA
→ RICEITTORE ATTACCANTE

⑦ CAMBIO DEI RIFERIMENTI VISIVI.

⑧ UTILIZZO DELLE TECNICHE D'INTERVENTO SPECIALISTICHE

→ ALLENAMENTO SITUAZIONALE
→ ZONE DI COMPETENZA → RICEITTORE - RICEITTORE ATTACCANTE
→ RICEITTORE - RICEITTORE

⑨ ALLENAMENTO → A FASI
→ A OBIETTIVO TECNICO
→ SINTETICO AD OBIETTIVO TATTICO + TIMING TECNICO
→ ALLENAMENTO GLOBALE CON GESTIONE DEL SERVIZIO.
→ ALLENAMENTO COMPETITIVO (BATUTA VS RICEZIONE)

⑩ GESTIONE DELL'ERRORE → NUOVE ZONE DI CONFLITTO

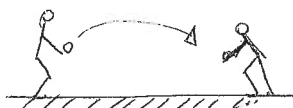
→ TECNICO
→ TATTICO → SCELTA TECNICA DI INTERVENTO
→ TIMING TECNICO DELL'AZIONE

RICEUTORE ESERCIZI

① PRESA FORTE DELLE MANI + POSTURA

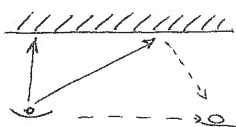


② FORMAZIONE PIANO DI RIMBALZO

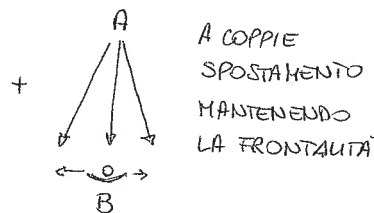


LANCIO + ACCOMPAGNAMENTO

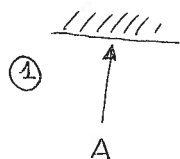
③ ORIENTAMENTO DEL PIANO DI RIMBALZO



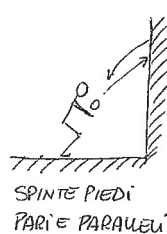
BAGHER AL MURO + SPOSTAMENTO



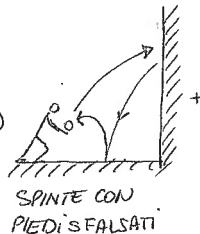
④ SPINTE ARTI INFERIORI INDIVIDUALI



SPINTE A PIEDI SFALSI ④



SPINTE PIEDI PARI E PARALLELI

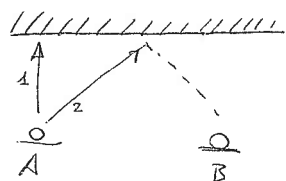


SPINTE CON PIEDI SFALSI



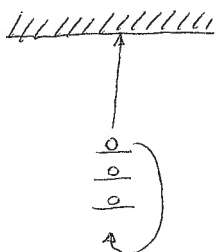
ALTERNATE DIRETTE + RIMBAZZO

⑤ SPINTE ARTI INFERIORI A GIRO E DI GRUPPO



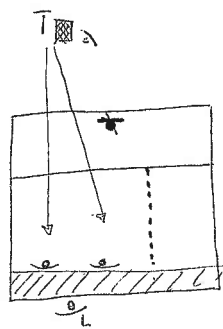
FRONTALE + LATERALE

+



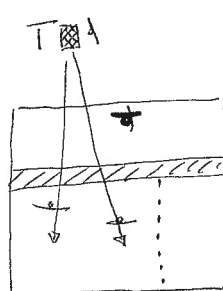
BAGHER A GIRO CON BERSAGLIO USCITE DX e SX

+



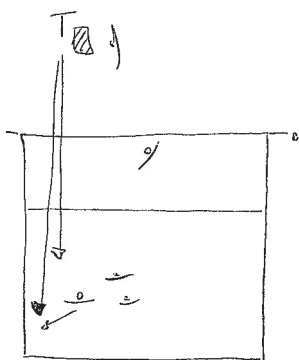
COMPRESSIONE E USCITA IN AVANZAMENTO

+



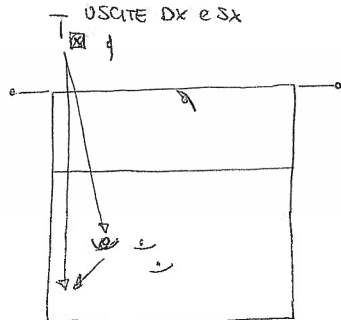
COMPRESSIONE E USCITA IN ARRETRAMENTO (FRONTALE + LATERALE)

+

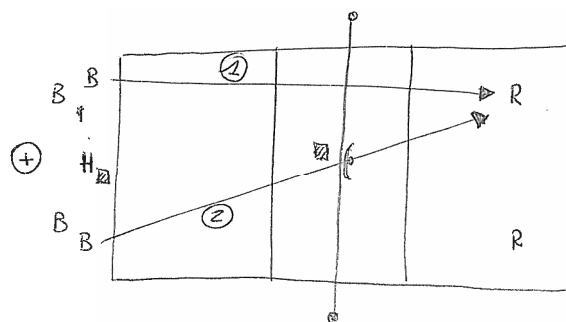


2 PALLONI CONSECUTIVI SUL FRONTALE

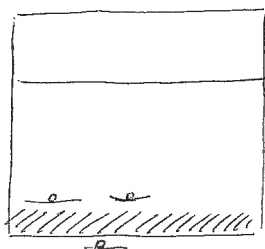
+



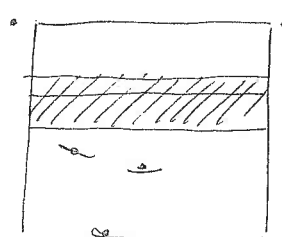
1 PALLONE SUL FRONT.
1 PALLONE LATERALE



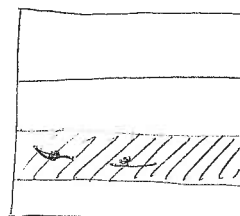
BATTUTA E RICEZIONE CON DIVERSI INGRESSI



LAVORO PER FASI
① ADDOSSO-AVANTI
⇒ PALLA CORTA INGINOCCHIATA

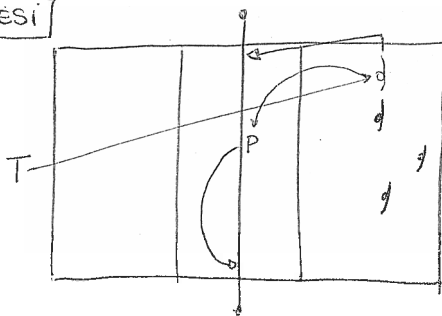


ADDOSO-INDIETRO



PALLA CHE PARTE DA UNO SPOSTAM.

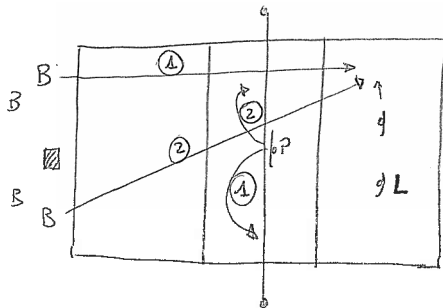
SINTESI



- RICEZIONE + RINCORSA D'ATTACCO E GIOCO IN APERTURA

→ POSSIBILE UTILIZZO DEI CENTRALI A MURO IN LETTURA DEL PAUZZEGGIATORE

→ I PAUZZEGGIATORI PARTONO SEMPRE DA UN SEHI-INGRESSO



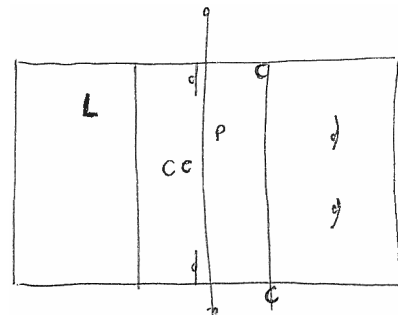
DOPIA RICEZIONE E
ATTACCO SUL 2° PAUZZE

→ GIOCO IN APERTURA

→ GIOCO IN SOVRAPPOSIZIONE

L IN COPERTURA

+

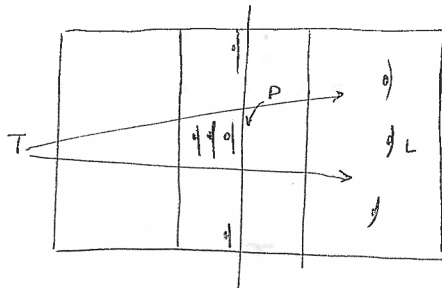


LAVORO SUGLI
SPOSTAMENTI
E RIPARTENZE PER
ATTACCO

→ CENTRALE +
ATTACCANTE

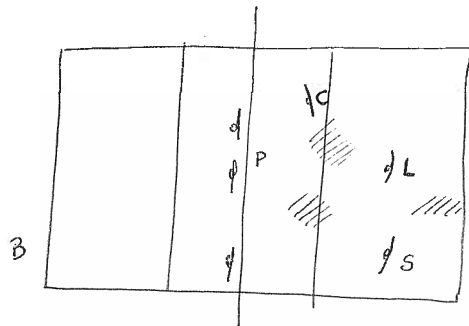
SOVRACCARICO
SCARICO

SINTESI CON COMPETENZE RICEUTORE - RICEUTORE ATTACCANTE



LAVORO DI COPPIE 1-5
5-6

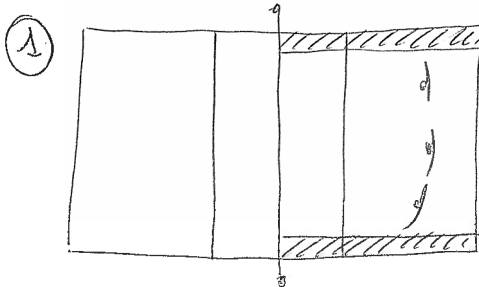
PAUZZEGGIATORE PUO' ALZARE
A CHI HA RICEVUTO O MENO



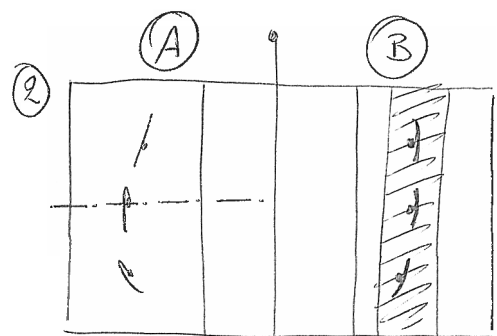
LAVORO TATTICO SUL SERVIZIO CON ORGANIZZAZIONE
DEL MURO

O CON LAVORO SU
ENTRAMBI I CAMPI

GLOBALITÀ DI RICEZIONE



NON SUBIRE NEL
CONO DEI RICEVITORI

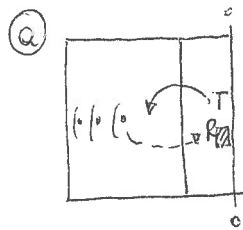


MAX VELOCITA'
ESECUTIVA
DX-SX

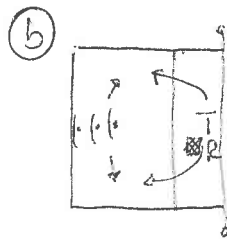
RICEZIONE CHE
PARTE DA UNO
SPOSTAMENTO

APPOGGI

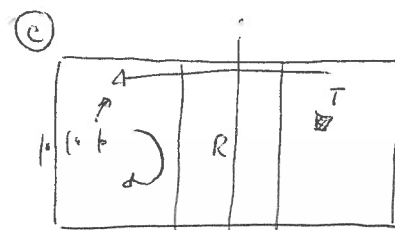
① RAPPORTO PAUSA - ASSE CORPOREO + SENSIBILIZZAZIONE SPINTE ARTI INFERIORI



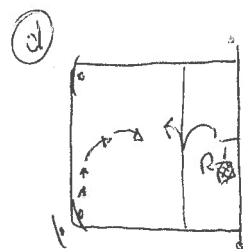
BAGHER / PAUZZO
A GIRO
• ORIENTAMENTO AL
BERSAGLIO
• PASSI PICCOLI SENZA
FERMARSI



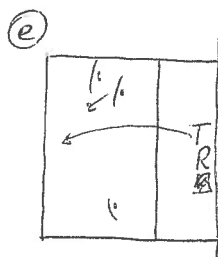
• USCITA DA ATTESA
• ORIENTAMENTO
• ACCOMPAGNAM.
ARTI INFERIORI



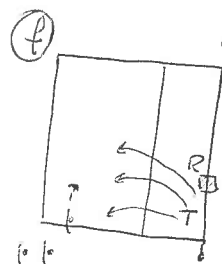
• VALUTAZIONE TRAIETTORIA
• ORIENTAMENTO ANTICIPATO
• ACCOMPAGNAMENTO COL CORPO



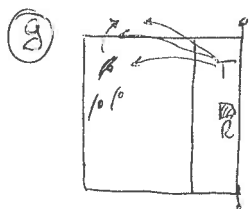
• SCIVOLAMENTO PIEDI
• ORIENTAMENTO P. RIMB.



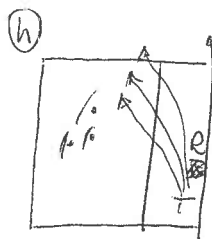
PAUZZO / BAGHER
SU PAUSA PROFONDA



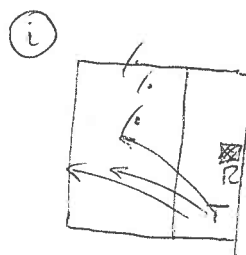
APPOGGIO
PROGRESSIVO VS.
INTERNO
LUNGOLINEA



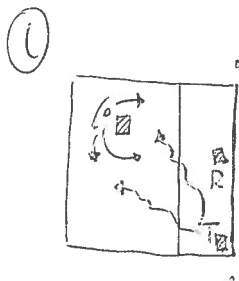
APPOGGIO PROG.
VERSO ESTERNO
LUNGOLINEA



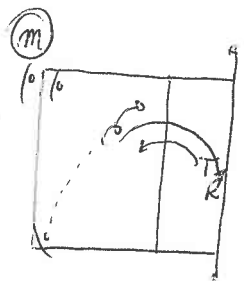
APPOGGIO PROG.
VERSO ESTERNO
DIAGONO



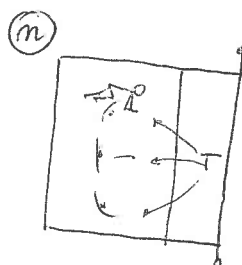
APPOGGIO PROG.
VERSO INT.
DIAGONALE



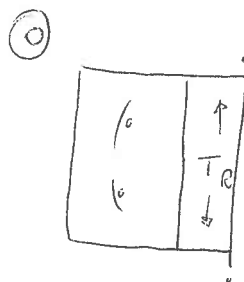
APPOGGIO
SU USCITA
dx - sx



PRESA-
LANCIO-
ROLLATA



ROLLATA DA
POSIZIONE
QUADRUPEDICA



PRESA ALTERNATE
E DIFESA A
2 GLOTTATORI
⇒ BAGHER
⇒ PAUZZO

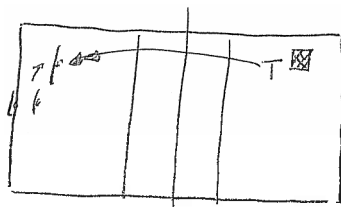
DIFESA

Gli stessi esercizi per la difesa in corsa ma sensibilizzando

↳ SPAULE RIVASSATE fino all'impatto col pallone => PERESTENSIONE
+
SENSIBILIZZAZIONE

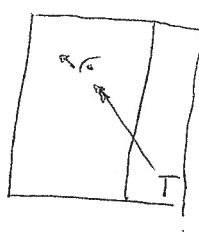
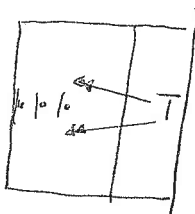
DEPOTENZIAMENTO DELLA PAULA

↳ IN FIGURA, CON LE SPAULE

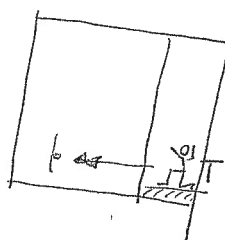


PAULA "ARROTIATA" IN TOP SPIN

↳ IN FIGURA, PORTANDO I GOMITI VERSO L'ADDOME

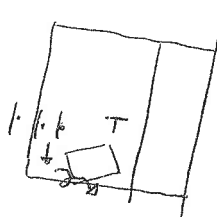


↳ FUORI FIGURA, CON LE SPAULE
(INTERVENTI TRA ANCHE E SPAULE)



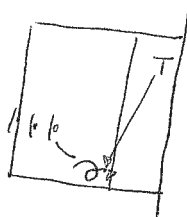
PAULA DA INGINOCCHIATI
CON ROTAZIONE IN TOP SPIN

DIFESA A TERRA : COMBINAZIONE DEI
CON INTERVENTO
A 3 BRACCIA
MOVIMENTI



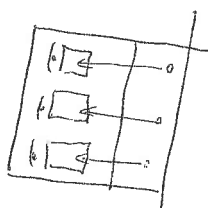
T SENSIBILIZZA IL TOCCO DI
BAGHER

- SPINTA BARICENTRO IN AVANTI
- SPAULE GIÙ, SEDERE SU
- GUARDARE IL PALLONE DOPO IL TOCCO



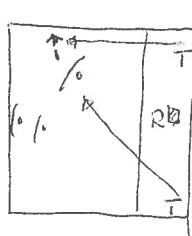
CON ATTACCO DA INGINOCCHIATI O
SOTTO LA SPALLA

↳ DIFESA GINOCCHIA GIÙ
GINOCCHIA GIÙ E
GOMITI GIÙ



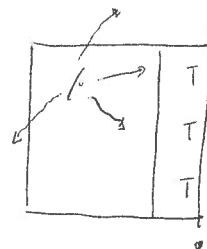
DIFESA COMPRESSA

DIFESA COMPRESSA
CON SPOSTAMENTI
SPECIFICI

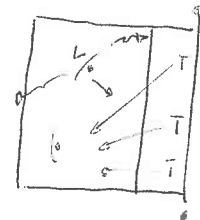


COPPIA DI DIFESA
CON R CHE SIMULA
L'ALZATA
• TEMPI TECNICI
• USCITA DALLA POSIZIONE

DIFESA SU PALLA
LONTANA
(INTERVENTO AD 1 MANO)

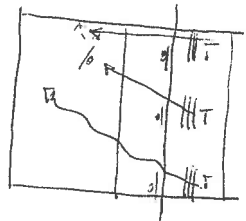


• PALLONI SOPRA IL MURO
• PALLONI TOPPATI DAL MURO
• PALLONI DI 2° INTENZIONE



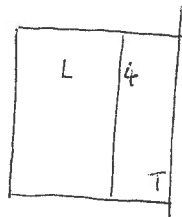
PALLONI SU
DIFESA SORDEA

DIFESA SU PALLA
ALTA (SITUAZIONALE)

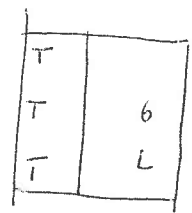


• ATTACCO FORTE
• PALLA SPORCATA

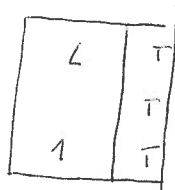
DIFESA/ALZATA
PER ZONE DI
COMPETENZA
+
COBERTURA



+

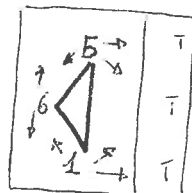


+

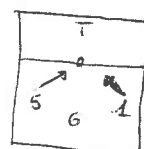
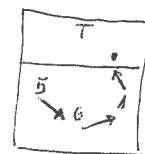
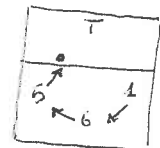


• A COPPIE
• A GIRO

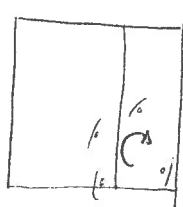
DIFESA/ALZATA
A TERNE



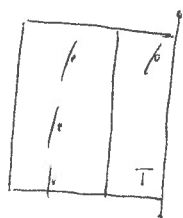
MANTENIMENTO
DEL TRIANGOLO
• PRIMA SOLO PAUZZEGGIO
• BAGHER IN CORSA
• BAGHER DI DIFESA



COBERTURA DEL PALLONETTO



ESERCIZIO A
TERNE PER
LA POSIURA



ESERCIZIO A
4 PER COBERTURA
PALLONETTO +
ALZATA E CHIAMATA

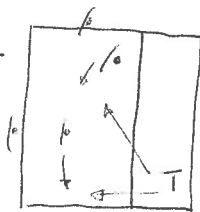
DIFESA IN SVOLOAMENTO CON MANTENIMENTO PALLA IN FIGURA

VERSO DESTRA

2 COPPIE

5-6

4-6



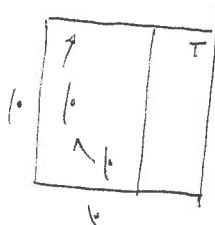
VERSO SINISTRA

2 COPPIE

5-1

1-2

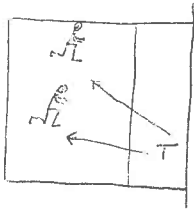
5-6



→ VARIANTE CON COPPIA IN
ZONA 5 CHE PROVEDE
AD ALZARE PALLA ALTA
IN 4/2

DIFESA ACROBATICA : ESERCITAZIONI BASE DA POTER POI COMBINARE CON LE PRECEDENTI PROPOSTE.

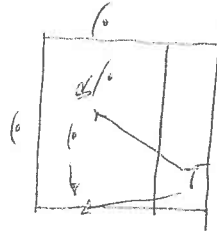
a) PAUSA ALTA LATERALE



PARENZA INGINOCCUATA → DIFESA ALTA LATERALE CON SUCCESSIVA RUOTATA SULLA SCHIENA

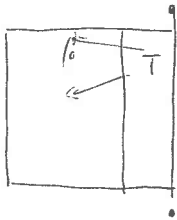
- DX
- SX

b)



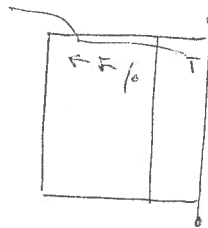
DIFESA PAUSA ALTA LATERALE A 4 (2 COPPIE)

c) DIFESA A BRACCIA ALTERNATE

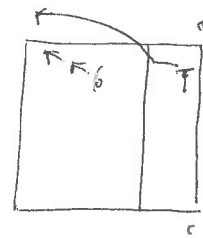


- DISTANZA RIDOTTA
- SENSIBILIZZAZIONE TOCCO AD UN BRACCIO

d) RESPINTA A 2 MANI

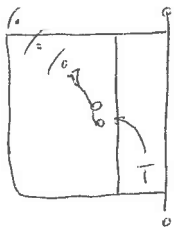


e) DIFESA AD 1 MANO



SINGOLA TOCCO MANO

f)



DIFESA IN TUFFO FRONTALE