© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

INTERREGIONAL DAYS 2014

Mauro Berruto

&

Mario Barbiero

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Partiamo dall'inizio....

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Progetto Under 13 – 3x3

Un anno dopo…

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

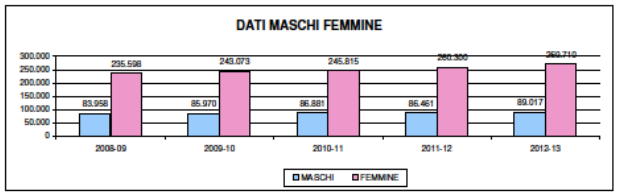
Curva tesseramenti FIPAV a 5 anni

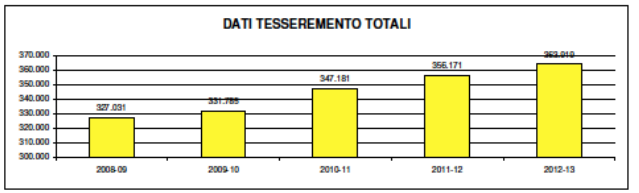
ITALIA 6-30 M+F

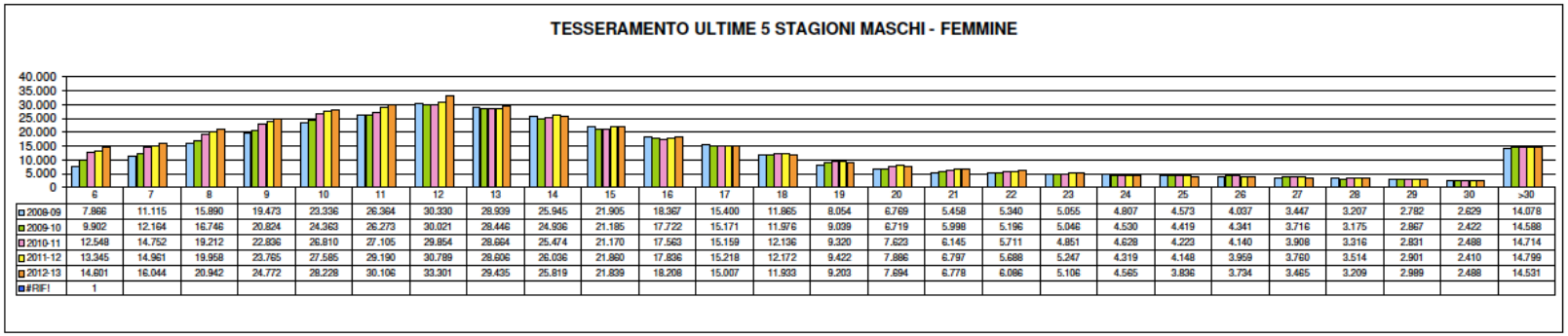
DATI TESSERAMENTO ULTIME 5 STAGIONI AGGIORNATO AL 10 GIUGNO 2013

Stag	TOT. TESSERATI		TOTALE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	>30
2008-09	FIPAV		327.031	7.866	11.115	15.890	19.473	23.336	26.364	30.330	28.939	25.945	21.905	18.367	15.400	11.865	8.054	6.769	5.458	5.340	5.055	4.807	4.573	4.037	3.447	3.207	2.782	2.629	14.078
2009-10	FIPAV	101,45	331.785	9.902	12.164	16.746	20.824	24.363	26.273	30.021	28.446	24.936	21.185	17.722	15.171	11.976	9.039	6.719	5.998	5.196	5.046	4.530	4.419	4.341	3.716	3.175	2.867	2.422	14.588
2010-11	FIPAV	104,64	347.181	12.548	14.752	19.212	22.836	26.810	27.105	29.854	28.664	25.474	21.170	17.563	15.159	12.136	9.320	7.623	6.145	5.711	4.851	4.628	4.223	4.140	3.908	3.316	2.831	2.488	14.714
2011-12	FIPAV	102,59	356.171	13.345	14.961	19.958	23.765	27.585	29.190	30.789	28.606	26.036	21.860	17.836	15.218	12.172	9.422	7.886	6.797	5.688	5.247	4.319	4.148	3.959	3.760	3.514	2.901	2.410	14.799
2012-13	FIPAV	102,18	363.919	14.601	16.044	20.942	24.772	28.228	30.106	33.301	29.435	25.819	21.839	18.208	15.007	11.933	9.203	7.694	6.778	6.086	5.106	4.565	3.836	3.734	3.465	3.209	2.989	2.488	14.531

		MASCHI	FEMMINE
2008-09	FIPAV	83.958	235.598
2009-10	FIPAV	85.970	243.073
2010-11	FIPAV	86.881	245.815
2011-12	FIPAV	86.461	260.300
2012-13	FIPAV	89.017	269.710







	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	>30
2008-09	7.866	11.115	15.890	19.473	23.336	26.364	30.330	28.939	25.945	21.905	18.367	15.400	11.865	8.054	6.769	5.458	5.340	5.055	4.807	4.573	4.037	3.447	3.207	2.782	2.629	14.078
2009-10	9.902	12.164	16.746	20.824	24.363	26.273	30.021	28.446	24.936	21.185	17.722	15.171	11.976	9.039	6.719	5.998	5.196	5.046	4.530	4.419	4.341	3.716	3.175	2.867	2.422	14.588
2010-11	12.548	14.752	19.212	22.836	26.810	27.105	29.854	28.664	25.474	21.170	17.563	15.159	12.136	9.320	7.623	6.145	5.711	4.851	4.628	4.223	4.140	3.908	3.316	2.831	2.488	14.714
2011-12	13.345	14.961	19.958	23.765	27.585	29.190	30.789	28.606	26.036	21.860	17.836	15.218	12.172	9.422	7.886	6.797	5.688	5.247	4.319	4.148	3.959	3.760	3.514	2.901	2.410	14.799
2012-13	14.601	16.044	20.942	24.772	28.228	30.106	33.301	29.435	25.819	21.839	18.208	15.007	11.933	9.203	7.694	6.778	6.086	5.106	4.565	3.836	3.734	3.465	3.209	2.989	2.488	14.531
#RIF!	1																									

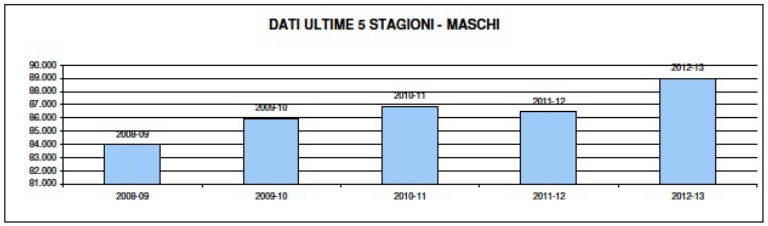
© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

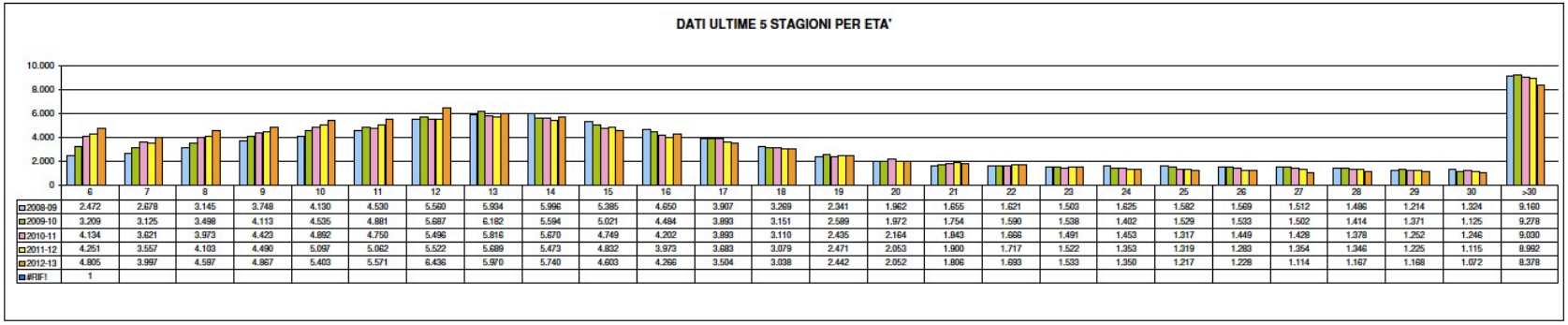
Curva tesseramenti FIPAV a 5 anni (settore maschile)

ITALIA 6-30 M

DATI TESSERAMENTO ULTIME 5 STAGIONI AGGIORNATO AL 10 GIUGNO 2013

Stag	MASCHI		TOTALE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	>30
2008-09	FIPAV		83.958	2.472	2.678	3.145	3.748	4.130	4.530	5.560	5.934	5.996	5.385	4.650	3.907	3.269	2.341	1.962	1.655	1.621	1.503	1.625	1.582	1.569	1.512	1.486	1.214	1.324	9.160
2009-10	FIPAV	102,40	85.970	3.209	3.125	3.498	4.113	4.535	4.881	5.687	6.182	5.594	5.021	4.484	3.893	3.151	2.589	1.972	1.754	1.590	1.538	1.402	1.529	1.533	1.502	1.414	1.371	1.125	9.278
2010-11	FIPAV	101,06	86.881	4.134	3.621	3.973	4.423	4.892	4.750	5.496	5.816	5.670	4.749	4.202	3.893	3.110	2.435	2.164	1.843	1.666	1.491	1.453	1.317	1.449	1.428	1.378	1.252	1.246	9.030
2011-12	FIPAV	99,52	86.461	4.251	3.557	4.103	4.490	5.097	5.062	5.522	5.689	5.473	4.832	3.973	3.683	3.079	2.471	2.053	1.900	1.717	1.522	1.353	1.319	1.283	1.354	1.346	1.225	1.115	8.992
2012-13	FIPAV	102,956246	89.017	4.805	3.997	4.597	4.867	5.403	5.571	6.436	5.970	5.740	4.603	4.266	3.504	3.038	2.442	2.052	1.806	1.693	1.533	1.350	1.217	1.228	1.114	1.167	1.168	1.072	8.378

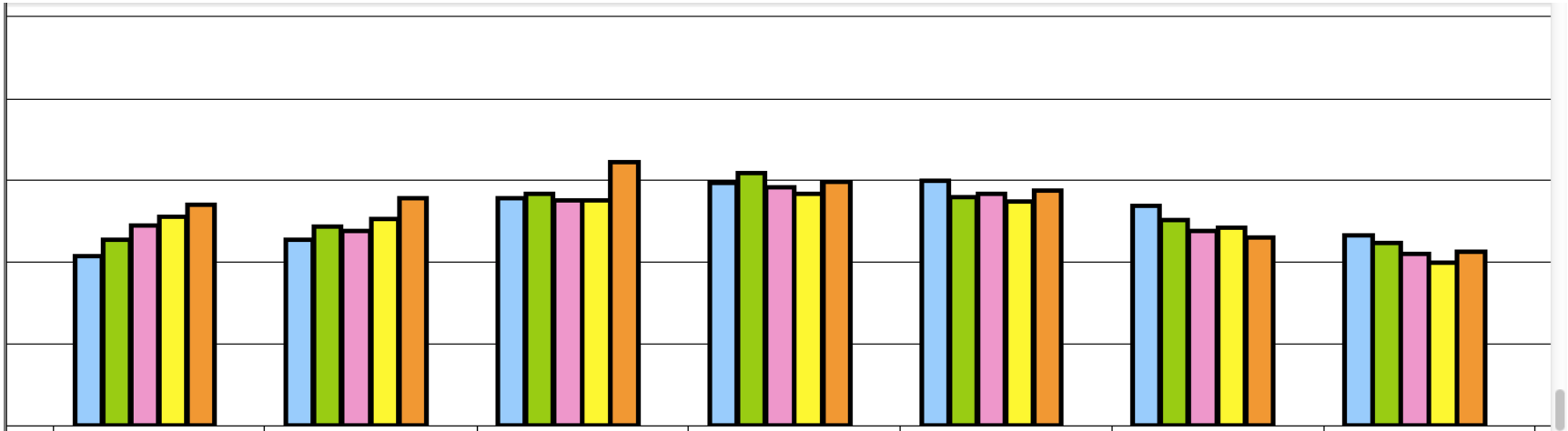




	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	>30
2008-09	2.472	2.678	3.145	3.748	4.130	4.530	5.560	5.934	5.996	5.385	4.650	3.907	3.269	2.341	1.962	1.655	1.621	1.503	1.625	1.582	1.569	1.512	1.486	1.214	1.324	9.160
2009-10	3.209	3.125	3.498	4.113	4.535	4.881	5.687	6.182	5.594	5.021	4.484	3.893	3.151	2.589	1.972	1.754	1.590	1.538	1.402	1.529	1.533	1.502	1.414	1.371	1.125	9.278
2010-11	4.134	3.621	3.973	4.423	4.892	4.750	5.496	5.816	5.670	4.749	4.202	3.893	3.110	2.435	2.164	1.843	1.666	1.491	1.453	1.317	1.449	1.428	1.378	1.252	1.246	9.030
2011-12	4.251	3.557	4.103	4.490	5.097	5.062	5.522	5.689	5.473	4.832	3.973	3.683	3.079	2.471	2.053	1.900	1.717	1.522	1.353	1.319	1.283	1.354	1.346	1.225	1.115	8.992
2012-13	4.805	3.997	4.597	4.867	5.403	5.571	6.436	5.970	5.740	4.603	4.266	3.504	3.038	2.442	2.052	1.806	1.693	1.533	1.350	1.217	1.228	1.114	1.167	1.168	1.072	8.378
#RIF!	1																									

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Settore maschile FIPAV (10-16 anni)



10	11	12	13	14	15	16
4.130	4.530	5.560	5.934	5.996	5.385	4.650
4.535	4.881	5.687	6.182	5.594	5.021	4.484
4.892	4.750	5.496	5.816	5.670	4.749	4.202
5.097	5.062	5.522	5.689	5.473	4.832	3.973
5.403	5.571	6.452	5.970	5.740	4.603	4.266

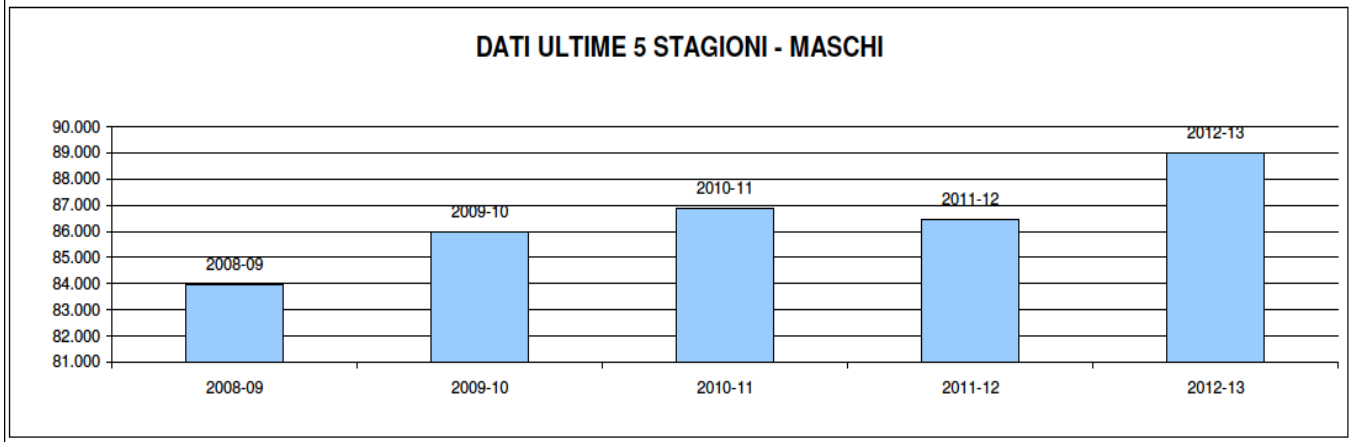
Tesserati +930 +17%

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

ITALIA 6-30 M

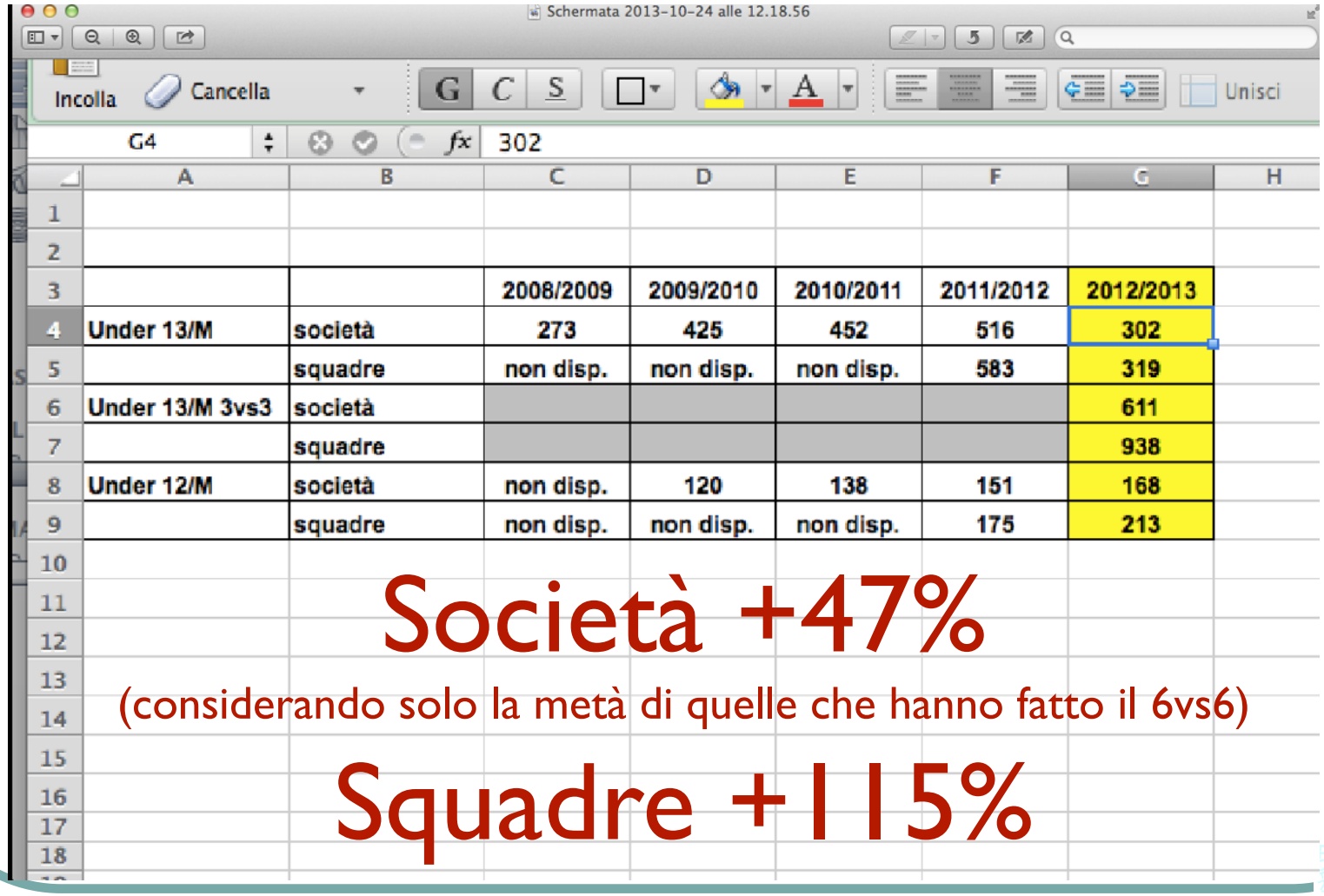
DATI TESSERAMENTO ULTIME 5 STAGIONI AGGIORNATO AL 10 GIUGNO 2013

Stag	MASCHI		TOTALE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2008-09	FIPAV		83.958	2.472	2.678	3.145	3.748	4.130	4.530	5.560	5.934	5.996	5.385	4.650
2009-10	FIPAV	102,40	85.970	3.209	3.125	3.498	4.113	4.535	4.881	5.687	6.182	5.594	5.021	4.484
2010-11	FIPAV	101,06	86.881	4.134	3.621	3.973	4.423	4.892	4.750	5.496	5.816	5.670	4.749	4.202
2011-12	FIPAV	99,52	86.461	4.251	3.557	4.103	4.490	5.097	5.062	5.522	5.689	5.473	4.832	3.973
2012-13	FIPAV	102,956246	89.017	4.805	3.997	4.597	4.867	5.403	5.571	6.436	5.970	5.740	4.603	4.266



© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Società che hanno iscritto squadre all' U13 maschile



	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3			2008/2009	2009/2010	2010/2011	2011/2012	2012/2013	
4	Under 13/M	società	273	425	452	516	302	
5		squadre	non disp.	non disp.	non disp.	583	319	
6	Under 13/M 3vs3	società					611	
7		squadre					938	
8	Under 12/M	società	non disp.	120	138	151	168	
9		squadre	non disp.	non disp.	non disp.	175	213	
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

Società +47%

(considerando solo la metà di quelle che hanno fatto il 6vs6)

Squadre +115%

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Attività estiva a Vigna di Valle

Trofeo delle Regioni

Tornei Cornacchia (1998) e Bussinello (1999)

convocazioni per SNA 1998 e SNA 1999

composizione nuovo gruppo 2000 (futura SNA)

FASE INTERREGIONALE
convocazione atleti da parte di Mario Barbiero
Allenamento (indicativamente 16 atleti) Berruto + Barbiero
2° incontro (obbligatorio) x selez. provinciali e regionali

PROGETTO REGIONAL DAYS
convocazione atleti da parte dei selezionatori
Allenamento (Barbiero e tecnici federali + 1° incontro (obbligatorio) x selez. provinciali e regionali

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PROGETTO “BOLLINO AZZURRO”

25 atleti (1990-1996)

tutti non residenti a Vigna di Valle

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PROGETTO "TALENTI 2020"

14 atleti (1993-99)

in cooperazione con CONI Trento

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

NAZIONALI GIOVANILI

cat. Juniores
1995/96

cat. Pre-Juniores
1997/98

S.N.A 1998
(Torneo Cornacchia)

S.N.A 1999
(Torneo Bussinello)

Regional Days 1998/99/00
nuova selezione anno 2000

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

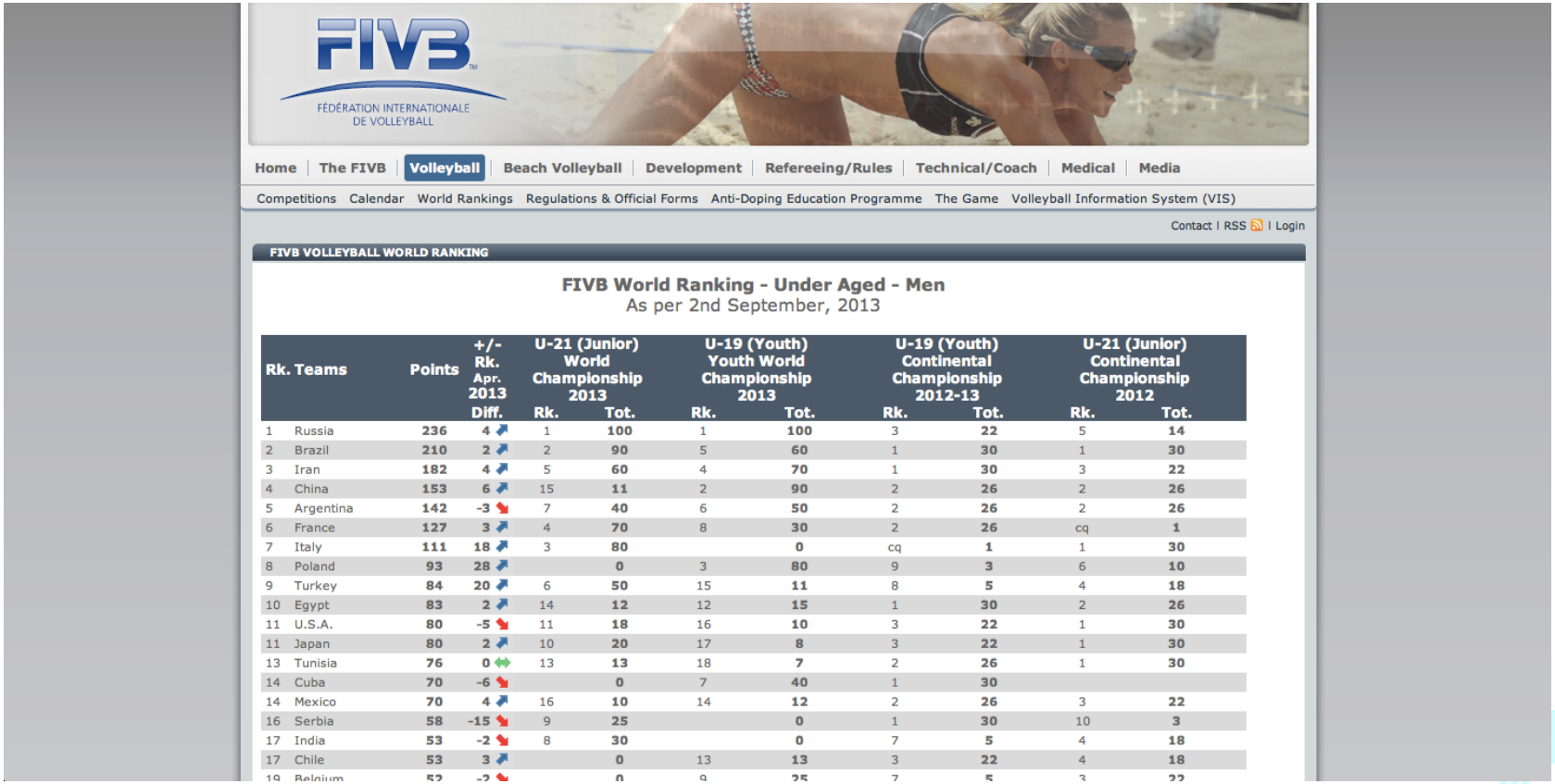
Settore giovanile MASCHILE

dal 44° posto

del Ranking mondiale nel 2010...

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

A QUI...



FIVB
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE VOLLEYBALL

Home | The FIVB | Volleyball | Beach Volleyball | Development | Refereeing/Rules | Technical/Coach | Medical | Media

Competitions Calendar World Rankings Regulations & Official Forms Anti-Doping Education Programme The Game Volleyball Information System (VIS)

Contact I RSS I Login

FIVB VOLLEYBALL WORLD RANKING

FIVB World Ranking - Under Aged - Men
As per 2nd September, 2013

Rk.	Teams	Points	+/- Rk. Apr. 2013 Diff.	U-21 (Junior) World Championship 2013 Rk.	U-21 (Junior) World Championship 2013 Tot.	U-19 (Youth) Youth World Championship 2013 Rk.	U-19 (Youth) Youth World Championship 2013 Tot.	U-19 (Youth) Continental Championship 2012-13 Rk.	U-19 (Youth) Continental Championship 2012-13 Tot.	U-21 (Junior) Continental Championship 2012 Rk.	U-21 (Junior) Continental Championship 2012 Tot.
1	Russia	236	4	1	100	1	100	3	22	5	14
2	Brazil	210	2	2	90	5	60	1	30	1	30
3	Iran	182	4	5	60	4	70	1	30	3	22
4	China	153	6	15	11	2	90	2	26	2	26
5	Argentina	142	-3	7	40	6	50	2	26	2	26
6	France	127	3	4	70	8	30	2	26	cq	1
7	Italy	111	18	3	80		0	cq	1	1	30
8	Poland	93	28		0	3	80	9	3	6	10
9	Turkey	84	20	6	50	15	11	8	5	4	18
10	Egypt	83	2	14	12	12	15	1	30	2	26
11	U.S.A.	80	-5	11	18	16	10	3	22	1	30
11	Japan	80	2	10	20	17	8	3	22	1	30
13	Tunisia	76	0	13	13	18	7	2	26	1	30
14	Cuba	70	-6		0	7	40	1	30		
14	Mexico	70	4	16	10	14	12	2	26	3	22
16	Serbia	58	-15	9	25		0	1	30	10	3
17	India	53	-2	8	30		0	7	5	4	18
17	Chile	53	3		0	13	13	3	22	4	18
19	Belgium	52	-2		0	9	25	7	5	3	22

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

CORSO DI AGGIORNAMENTO SELEZ. PROVINCIALI e REGIONALI

IL LIBERO

“ANALISI DEL GIOCO”

LA FASE RICEZIONE ATTACCO

	Alto livello		B1		B2	
	TOT	MEDIA	TOT	MEDIA	TOT	MEDIA
n° gare	41		27		32	
n° set giocati	155		108		130	
totale ric SQ	2906		1982		2314	
%pos ric di SQ		60%		52%		48%
n° ric per set SQ		20		19		18
Totale ric libero	788		466		817	
%pos ric libero		62%		58%		50%
n° ric per set Libero		6		7		7
Pos. Ric/att di SQ		56%		54%		50%
Pos. Ric/att da ric libero		58%		55%		50%
%Ric LIB rispetto al Tot di SQ		27%		28%		34%

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

“Il LIBERO, la RICEZIONE e la fase Ricezione-attacco”

	Alto livello		B1		B2	
%pos ric di SQ	20	60%	19	52%	17	48%
%pos ric libero	6	62%	7	58%	7	50%

Il libero migliora la ricezione della squadra

Pos. Ric/att di SQ		56%		54%		50%
Pos. Ric/att da ric libero		58%		55%		50%

Il libero migliora la fase ricezione/attacco della squadra

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

“Il LIBERO e la rigiocata, senza freeball”

	Alto livello		B1		B2	
Numero rigiocate dopo difesa x set di SQ	**6**		**8**		**10**	
Numero di rigiocate dopo difesa x set dal libero	**2**		**3**		**3**	

Il libero ha poche opportunità di difesa

N° punti da difesa di squadra	**2**		**3**		**4**	
N° punti da difesa del libero	**1**		**1**		**1**	

Il Libero ha poche opportunità di far fare punto alla squadra

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

“Il LIBERO e la rigiocata, senza freeball”

	Alto livello		B1		B2	
Numero rigiocate dopo difesa x set di SQ	**6**		**8**		**10**	
Numero di rigiocate dopo difesa x set dal libero	**2**		**3**		**3**	

Il libero ha poche opportunità di difesa

N° punti da difesa di squadra	**2**		**3**		**4**	
N° punti da difesa del libero	**1**		**1**		**1**	

Il Libero ha poche opportunità di far fare punto alla squadra

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

“Il LIBERO nel gioco”

I numeri confermano che

Il libero influenza di più la squadra nella

“Fase ricezione attacco”

“Il LIBERO nel gioco”

“Fase ricezione attacco”

		Alto livello		B1		B2
Ricezione	6	62%	7	58%	7	50%
Tecniche	6	62%	7	58%	7	50%
Bagher frontale	Spin	85%		70%		70
	Flot	10%		20%		35%
Bagher Laterale	Spin	15%		30%		30%
	Flot	50%		50%		40%
Palleggio	Spin	-		-		-
	Flot	40%		30%		25%

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

“COME MIGLIORARE I GIOCO”

Cosa si può migliorare in B2:

- Ottimizzare **i sistemi** di ricezione, linee e tecniche
- Ridurre l’utilizzo del bagher frontale sulla flot
- Incentivare l’utilizzo del **bagher laterale sulla flot**
- Lavorare ed incentivare la **ricezione in palleggio** con tecnica corretta
- Migliorare la corretta **mobilita del bagher** sul piano frontale

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

“COME MIGLIORARE I GIOCO”

Cosa si può migliorare in B1:

- Ottimizzare **i sistemi** di ricezione, linee e tecniche
- Ridurre l’utilizzo del bagher frontale sulla flot
- **Differenziare nel sistema ricezione**, attraverso la definizione delle competenze, la scelta di utilizzo del bagher laterale o del palleggio
- Migliorare la corretta **mobilita del bagher** sul piano frontale, e la mobilità su divaricata frontale.

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

“l’allenamento del libero”

Programma di **preparazione fisica** individualizzato, almeno 2 volte a settimana:

- Arti inferiori , sviluppo della forza, lavoro isometrico, attenzione al lavoro di potenziamento, cigolo scapolate , pettorale, braccia
- Tronco, mobilità articolare e flessibilità in torsione, inclinazione e rotazione
- Agility training, specifico per zona del campo
- Ottimizzazione della tecnica in regime condizionale

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

“l’allenamento del libero”

Programma di **specializzazione tecnica** individualizzato, almeno 2 volte a settimana:

Ricezione :

- Lavoro tecnico analitico di ricezione in bagher frontale su spin 5’ per 2 volte
- Lavoro tecnico analitico di ricezione in Bagher laterale su float tesa, 5’ per 2 volte
- Lavoro tecnico analitico di ricezione in Palleggio su float tattica, 5’ per 2 volte
- Lavoro tecnico analitico di ricezione con applicazione alternata delle tecniche 5’ per 2 volte

Totale 20’ di lavoro individuale 2 volte a settima in aggiunta al lavoro complessivo

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

“l’allenamento del libero”

Programma di **specializzazione tecnica** individualizzato,

almeno 2 volte a settimana:

Difesa:

- Lavoro tecnico analitico di studio del timing difensivo
- Lavoro tecnico analitico di controllo di uscita con difesa nella figura
- Lavoro tecnico analitico sulle cadute difensive
- Lavoro tecnico analitico sull’adattamento individuale ai sistemi di muro-difesa- alzata-copertura

Totale 20’ di lavoro individuale 2 volte a settima in aggiunta al lavoro complessivo

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Alla ricerca del “LIBERO”

Aspetti generali per la sua

“FORMAZIONE”

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Tenere presente due percorsi

- **PERCORSO TECNICO:**

A) Ricettore-Attaccante

B) Libero

- **PERCORSO MOTIVAZIONALE:**

Rispettare le aspettative dell'atleta.

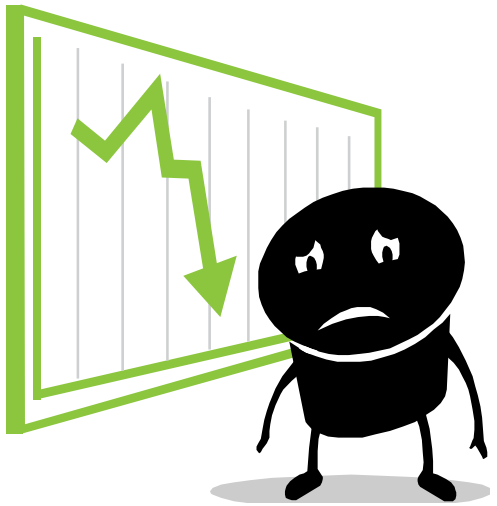
Ruolo difficile da accettare a livello giovanile.

SIATE FELICI … voi che potete SCHIACCIARE!!

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Cosa determina la PERFORMANCE

- Aspetto Fisico
- Aspetto Tecnico
- Aspetto Tattico
- Aspetto Agonistico
- Aspetto “MOTIVAZIONALE”



© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Come Motivare?

- **Creare un doppio percorso formativo**

RICETTORE-ATTACCANTE
I ° campionato di appartenenza

LIBERO
II ° Campionato di Maggiore Livello

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

REGOLAMENTO FIPAV

- UTILIZZO DEL LIBERO DAL CAMPIONATO under 15 maschile.
- UTILIZZO DEL II ^ LIBERO UNDER 21 CAMPIONATO B2/B1
- DAL 1993 E SUCCESSIVI ('94/'95/'96/'97/'98)

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

PERCHE' QUESTA RIFLESSIONE?

- La I ^ SQUADRA rappresenta un forte stimolo per un UNDER.
- Programmare due allenamenti di gioco durante la settimana.
- Convocare l' UNDER sempre nelle gare di campionato (almeno in "casa").
- Sentirsi parte integrante di un "PROGETTO".

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Cosa possiamo ottenere.

- Aumento del numero di atleti in questo ruolo.
- Aumento delle qualità tecnico-tattico.
- Motivazioni “IMPORTANTI”.
- Far comprendere all’atleta le sue reali POTENZIALITA’ nel ruolo.
- **Appassionarlo al ruolo stesso!!!!!**

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

TRE CONSIDERAZIONI:

1. Il campionato di SERIE maggiore è un grande stimolo per i nostri “Giovani Atleti”,

   Nazionale prejuniores 2 atleti nel ruolo di libero in A2.
2. Andrea Giovi scoperto nel campionato di B2 grandi qualità “Morali e Motivazionali”.
3. La serie **“B”** grande serbatoio di ricerca e formazione.

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

CONCLUSIONI:

- Programmazione.
- Motivazioni.
- Divertimento.
- Passione.

Credo possano essere importanti per la formazione dei nostri LIBERI.

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

“IL LIBERO PUNTO CARDINE di un SISTEMA””

Il gioco si sviluppa attraverso **I SISTEMI**

- “Un SISTEMA è un insieme di elementi interconnessi tra loro e con l’ambiente esterno, che si comporta come un tutt’uno secondo proprie regole”

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

“IL LIBERO PUNTO CARDINE di SISTEMA”
fase ricezione attacco

- Gestisce il numero di ricettori in base a quanto preparato con l’allenatore
- Gestisce le linee di ricezione e le competenze
- Gestisce l’adattamento delle linee di ricezione, in base alla zona del servizio
- Gestisce l’entità dello scarico del ricettore attaccante di prima linea
- Organizza e gestisce le copertura

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

“IL LIBERO PUNTO CARDINE di SISTEMA” fase muro-difesa

- In accordo con l’allenatore decide la zona dove difendere in base alle rotazioni
- Organizza il sovraccarico difensivo in una particolare zona del campo
- Può intervenire in accordo con l’allenatore sulle chiamate a muro della propria squadra
- Può intervenire in accordo con l’allenatore sui sovraccarichi di una particolare zona di rete del muro della propria squadra
- Gestisce le rigiocate soprattutto quando difende il palleggiatore
- Gestisce ed organizza la copertura su palla alta

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Il LIBERO

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

SERGIO (BRA)	184cm	78kg
VERBOV (RUS)	183cm	79kg
HENNO (FRA)	188cm	84kg
EXIGA (FRA)	176cm	75kg

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

VERBOV (RUS)	183cm
ERMAKOV (RUS)	187cm
SALPAROV (BUL)	185cm
KERMINEN (FIN)	182cm
EXIGA (FRA)	176cm
GREBENNIKOV (FRA)	188cm
TILLE (GER)	185cm
STEUERWALD (GER)	182cm
ROSSINI (ITA)	185cm
GIOVI (ITA)	183cm
MAAN (NED)	190cm
WOJTASZEK (POL)	180cm
ZATORSKI (POL)	184cm
ROSIC (SRB)	192cm

MEDIA 184cm

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Il LIBERO

Caratteristiche fisiche:

- Normotipo
- Mobilità articolare:
  - *Coxo femorale,*
  - *colonna, tratto lombosacrale, la colonna deve ruotare ed inclinarsi,*
  - *Tibio tarsica*

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Il LIBERO

Caratteristiche fisiche:

- Capacità muscolare:
  - Buona espressione di forza massima
  - Buona espressione di forza esplosiva
  - Buona espressione di forza dinamica-massima

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

IL LIBERO

Caratteristiche fisiche:

- Qualità motorie:
  - Buona motricità, cambi di direzione, agility test
  - Gestione coordinata dello spazio
  - Identificazione della dominanza delle catene muscolari anteriori o posteriori
  - Capacità di anticipazione, reazione-azione
  - Ottima vista

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Dove cercarlo? FUORI DAI CONFINI!

CALCIO
ATLETICA LEGGERA
PALLAMANO
BASKET

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

IL LIBERO

Caratteristiche tecniche: “RICEZIONE”

Apprendere saper utilizzare e saper applicare ai sistemi di gioco di tutte le tecniche di ricezione,

- bagher frontale,
- frontale laterale,
- laterale,
- Palleggio
- Gestione del sistema ricezione

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

IL LIBERO

Caratteristiche fisiche:

Caratteristiche tecniche: “DIFESA”

- Posizioni posture e tecniche per gestione del proprio spazio “la palla addosso”
- Il timing della difesa: entrata nella posizione, tenuta ed uscita
- Acrobatica, come mezzo per la rigiocata

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

IL LIBERO

Caratteristiche fisiche:

Caratteristiche tecniche: “ALZATA”

- *Tecnica del palleggio di alzata*
- *Tecnica del palleggio di rigiocata*
- *Tecnica del bagher di rigiocata*
- *Gestione del sistema di rigiocata*

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

IL LIBERO

Competenze tattiche

- Scelta della linea di ricezione
- Posture di ricezione
- Tecniche di ricezione
- gestione del sistema di difesa
- Gestione del sistema di rigiocata

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

Il LIBERO

Il grande lavoro del **"LIBERO"**

- Definizione della posizione in campo in funzione del servizio avversario
- Definizione della profondità di posizione
- Costituzione di una linea di ricezione, tenendo in considerazione le caratteristiche individuali e i falli di posizione

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico

GRAZIE!

© by FIPAV - Area Sviluppo e Formazione - Settore Tecnico