

## IL LIBERO NELLA PALLAVOLO FEMMINILE

di M. Moretti (Supervolley 3-4/2002)

Il primo ruolo su cui puntiamo la nostra attenzione è il libero. Si tratta di un ruolo nato da poco, nel campionato italiano esattamente dalla stagione '98/'99, ed ancora la sua importanza non è stata recepita a pieno da tutti i club anche d'alto livello.

Lo scorso anno, ad esempio, quelle che erano tra le migliori giocatrici italiane in questo ruolo, (Cardullo, Marinelli Solazzi), giocavano nel campionato di A2. Quest'anno, invece, le squadre di A1 si sono organizzate meglio e le formazioni più forti si sono assicurate i liberi migliori, vedi Sykora ed Homma, oltre ovviamente alle stesse Cardullo e Marinelli. Anche in questa stagione, tuttavia alcune formazioni, come Vicenza e Reggio Emilia, hanno sbagliato la scelta di questa giocatrice, pagando a caro prezzo l'errore.

Sin dal primo anno in cui è stato introdotto il ruolo del libero, ho creduto molto in questa figura e ho cercato giocatrici adatte, convinto che un buon libero possa dare un contributo tecnico importante ad una squadra.

### **Che caratteristiche deve avere un BUON LIBERO**

Andiamo ad analizzare quali sono le caratteristiche che sono richieste ad un libero.

Capacità tecniche nei fondamentali di ricezione difesa e alzata.

Sicurezza e affidabilità soprattutto nel fondamentale di ricezione. Ciò significa necessariamente avere un buon controllo emotivo, rimanendo calmi e sicuri nei momenti decisivi della partita.

Capacità di organizzare i compagni nelle fasi di ricezione e difesa (proprio come la centrale fa con il muro). Il libero, che deve concentrarsi solo sulle azioni di difesa e ricezione, può osservare con attenzione il gioco della squadra avversaria studiandone il servizio e l'attacco, informando e organizzando la squadra nella tattica in ricezione e difesa.

Reattività e un buon livello di forza soprattutto negli arti inferiori (anche ad angoli chiusi). A parità di capacità tecniche, avere in difesa un atleta più forte e soprattutto più reattivo, può significare aumentare le possibilità di recuperare una palla in più in difesa. Il fattore forza degli arti inferiori ad angoli chiusi ha un valore preventivo, poiché permetterà al libero, di andare in posizioni di difesa ad angoli chiusi con più facilità e senza rischiare di infortunarsi. Non deve essere troppo piccola di statura (diciamo non inferiore al metro e 70) e in questo Paola Cardullo è una splendida eccezione. Questo perché un libero troppo piccolo di statura "copre" poco campo sia in ricezione sia in difesa. Ad esempio, se sta in difesa sul lungolinea, deve posizionarsi più dietro rispetto ad un'atleta più alta, e in questo modo, fatica di più ad arrivare al pallonetto. Una situazione molto simile accade in ricezione dove, un libero troppo piccolo, tende a prepararsi più dietro, temendo di essere scavalcato da traiettorie di servizio lunghe, che, da atlete più alte, potrebbero essere controllate con un bagher laterale, ed esponendosi in questo modo a traiettorie corte, soprattutto nel servizio flot che "cala".

### **Le COMPETENZE DEL LIBERO durante la partita**

Il libero in una partita svolge principalmente quattro funzioni. Per prima cosa, la più importante, riceve. Ciò è decisivo, perché dovrà farlo sei rotazioni su sei e sempre senza dover andare ad attaccare, quindi potrà essere un grosso punto di riferimento su cui costruire la nostra ricezione. La sua affidabilità in questo ruolo è determinante perché avere in campo un libero che riceve male, o che va in difficoltà in certi momenti della partita, significa fornire un punto di riferimento costante al servizio della squadra avversaria. Sottolineo l'importanza di quest'aspetto, perché con il Rally Point System, quello che una volta era il cambio palla, oggi ci porta un punto per ogni azione vincente, permettendoci di realizzare la maggior parte dei punti conquistati dalla squadra (tra il 50 e il 60% dei punti

conquistati esclusi gli errori dell'avversario vengono dal primo attacco dopo la ricezione). Avere un buon libero, ed affiancarlo ad una schiacciatrice che riceve bene, significa portare un gran numero di palloni buoni all'alzatrice, che dovrà poi farli trasformare in punti alle attaccanti.

In secondo luogo il libero, essendo l'unica atleta che sicuramente non attacca, è anche la maggior responsabile della copertura del muro. Una giocatrice attenta in questo fondamentale ci potrà permettere di avere un attacco più efficiente.

Fino a qui abbiamo detto che cosa deve saper fare un libero per permettersi di stare in campo. Se poi oltre a ricevere bene e a coprire, è forte anche in difesa, allora potrà aspirare ad arrivare tra le migliori. In difesa il libero è l'unica giocatrice che "copre" per 4 rotazioni su 6 in fase break e 6 su 6 in fase ricezione-punto una zona del campo. Appare evidente che è necessario che si specializzi in una precisa zona di difesa. Essendo la zona 1 impegnata per tre rotazioni dall'alzatrice, si tratta di decidere tra la zona 5 o la zona 6. Personalmente ho sempre scelto la zona 5 per lasciare in zona 6 un'attaccante che può essere utile in alcune situazioni di contrattacco.

D'ora in avanti considereremo il libero come difensore di zona cinque.

Specializzare il libero in una zona di difesa offre due vantaggi:

Semplifica il suo allenamento che dovrà essere ridotto solo ad un certo tipo d'azioni di difesa, ma di questo parleremo in seguito;

Gli permette di concentrarsi bene sul gioco della squadra avversaria osservando lo svolgimento dell'azione (se la palla è stata ricevuta precisa o se si tratta di una palla scontata, se la traiettoria d'alzata è giusta...) e le caratteristiche dell'attaccante. È importante che il libero organizzi la squadra dal punto di vista tattico, fornendo delle informazioni ai suoi compagni di squadra, che sono concentrati su più aspetti del gioco. In alcuni casi particolari il libero potrà cambiare la sua posizione di difesa per cercare di posizionarsi nella direzione d'attacco di una schiacciatrice principale, ad esempio nella situazione di un'attaccante di posto 4 che attacca verso zona 6, o di un'attaccante di posto 2 che attacca in diagonale.

Nelle situazioni di difesa non bisogna mai trascurare che il libero deve essere il giocatore che è incaricato, tutte le volte che può, dell'appoggio delle palle facili, vale a dire di quelle palle che tornano nel nostro campo e che devono essere passate con grande precisione all'alzatrice.

Per ultimo, il libero oltre a ricevere, coprire, difendere, deve anche saper alzare la palla e lo deve saper fare sia in palleggio sia in bagher (il regolamento la costringe ad alzare in bagher le eventuali palle che tocca all'interno della zona d'attacco). Alzare una palla precisa dopo un'azione di difesa vale quanto prendere una difesa e il libero deve avere una grande dimestichezza con l'alzata, per offrire agli attaccanti palloni precisi da schiacciare, sulle azioni di difesa delle sue compagne, anche nelle situazioni più difficili.

## **Il libero IN RICEZIONE**

Dal punto di vista tecnico, il libero, andrà allenato in ricezione con gli stessi criteri delle sue compagne di squadra che devono esercitarsi in questo fondamentale. Per prima cosa, va posta l'attenzione sul piano di rimbalzo, e sul contatto con la palla, che deve avvenire su tutte e due le braccia, all'altezza dell'avambraccio, circa 5 centimetri sopra il polso. Le ricezioni errate, con palla che "schizza", spesso sono dovute, ad un contatto sbagliato, in cui la sfera viene impattata sulla parte esterna di un solo avambraccio. Il contatto con la palla va allenato, attraverso un buon numero di ripetizioni di bagher, possibili, con esercizi di bagher contro il muro, o di bagher di ricezione su battuta di un allenatore o di una compagna di squadra.

In secondo luogo è molto importante orientare bene il piano di rimbalzo per permettere alla palla (soprattutto nel bagher laterale) di prendere la direzione voluta, verso l'alzatrice. Questo è possibile mantenendo le braccia ferme e orientandole con un'azione delle spalle.

È importante inoltre il controllo delle braccia in ogni situazione di bagher, anche nelle più difficili. Le braccia devono rimanere ben ferme e devono costituire un "blocco" unico, su cui può rimbalzare la palla.

Un altro elemento importante è la distanza delle braccia dal corpo. L'impatto della palla avviene con le braccia distanti dal corpo. Il variare della distanza delle braccia dal corpo, determina la profondità del bagher di ricezione. Per ricevere un servizio corto, l'atleta arriva ad aprire quest'angolo fino a ricevere la palla con le braccia quasi parallele al terreno, evitando in questo modo, di dare troppa profondità alla ricezione, in modo tale da non far passare la palla oltre la rete.

Per ultimo l'atleta deve avere una buona valutazione della traiettoria del servizio, evitando di muoversi prima e iniziando lo spostamento solo nel momento in cui si è sicuri di dove si sta dirigendo la palla.

Lo spostamento è sempre breve e veloce, generalmente con un massimo di due o tre appoggi. Se si adotta un sistema con tre giocatrici in ricezione, gli spostamenti saranno soprattutto antero-posteriori e c'è poco bisogno di spostamenti laterali. In questo caso la necessità di spostarsi è soprattutto nel servizio corto, mentre in un servizio lungo l'atleta esegue uno o due passi d'arretramento, per poi aprire con un bagher laterale. Nel caso di un sistema di ricezione con due giocatrici, lo spostamento diventa più complesso (e quindi va allenato di più) e oltre allo spostamento antero-posteriore, all'atleta sono richiesti anche degli spostamenti laterali, postero-laterali e antero-laterali.

Quanto detto sopra si riferisce alla ricezione del servizio che è eseguito con i piedi a terra. Nella ricezione del servizio in salto, assume molta importanza la capacità di "ammortizzare" la palla flettendo leggermente le braccia o spostandole indietro. È poi consigliabile cercare di staccare leggermente la palla da rete (di circa un metro), per evitare che la oltrepassi.

## **Il libero IN COPERTURA**

Il libero, essendo un atleta che non può attaccare (e in alcune situazioni d'attacco a tre con uscite dalla zona 4,3,2 e 6 è l'unica giocatrice non impegnata in attacco), ha un ruolo molto importante nella copertura d'attacco. Appena eseguita la ricezione, si porta in avanti, per prepararsi a coprire su un eventuale attacco di primo tempo in zona 3 (stando attento a non disturbare mai un possibile attacco da zona 6), per poi spostarsi rapidamente, verso la zona 4 o 2, nel caso, sia effettuata un'alzata veloce in una delle due direzioni.

La funzione del libero in copertura assume un'importanza "speciale" in due casi:

- su un'alzata sbagliata (soprattutto se vicina alla rete). In questo caso è molto probabile che l'attaccante sia murata o che provi ad appoggiare la palla contro il muro per poi cercare di riprenderla.
- su un'alzata alta su palla scontata. In questo caso il muro avversario si formerà compatto davanti alla nostra attaccante che probabilmente opererà per attaccare contro le mani del muro facendo salire le possibilità che la palla sia murata.

## **Il libero IN DIFESA**

Dato per scontato che il libero deve saper ricevere bene, per i motivi che abbiamo detto in precedenza, è proprio in difesa che le giocatrici migliori in questo ruolo si distinguono. Un libero forte deve essere in grado di far la differenza in questo fondamentale rispetto alle altre compagne che giocano anche in prima linea.

In primo luogo è importante che il libero dia l'esempio svolgendo il suo ruolo con la giusta mentalità difensiva. Come dice Karch Kiraly... "la difesa non è una tecnica, ma un modo di pensare". E di questo modo di pensare il libero deve essere l'esempio in campo. Al libero si chiede di essere sempre attento in difesa, osservando la palla a partire dalla ricezione, poi durante l'alzata (stando pronto alla possibilità di un pallonetto sul secondo tocco),

analizzando la direzione dell'alzata è il tipo di traiettoria. Infine, lo sguardo attento sull'attaccante, cercando di carpire informazioni su dove indirizzerà la palla, e ricordandosi, quali sono i suoi attacchi preferiti studiati prima del match.

Il libero deve aspettarsi sempre che la palla possa andare nella sua zona di competenza e deve sempre cercare di prenderla. La massima attenzione in fase difensiva aiuterà il libero a posizionarsi e a scegliere il posto giusto. Deve cercare di fare in modo che la palla attaccata dall'avversario gli arrivi addosso in una zona compresa tra le sue spalle e le sue ginocchia.

La posizione del corpo in difesa nel caso in cui il libero si trovi a difendere in zona 5, varia a seconda se l'attacco arriva dalla zona 4 o dalla zona 2. Nel caso di un attacco dalla zona 4, con il libero impegnato nella difesa della diagonale, la posizione di difesa è più bassa per favorire l'intervento oltre che sulle palle addosso, anche sulle palle che arrivano sotto il ginocchio. Nel caso di un attacco dalla zona 2, nella difesa del lungolinea, la posizione è più alta con lo scopo d'essere più pronti ad uscire per recuperare il pallonetto.

Per ultimo il controllo della palla, che può avvenire in vari modi, ma è comunque essenziale, per il buon esito di un'azione difensiva. La palla può arrivare addosso al difensore, oppure alta sopra la linea delle spalle, o bassa, sotto il ginocchio. Il libero, può dover recuperare un pallonetto dopo uno spostamento in avanti, o una palla toccata, in cui deve uscire dalla posizione di difesa e correre per recuperare la palla. È bene ricordarsi di controllare la palla con tutte e due le braccia ogni volta che è possibile.

Nel caso che abbiamo proposto, in cui il libero difende in zona 5, dovremo allenare le seguenti situazioni difensive:

difesa del lungolinea, recupero del pallonetto, e dei palloni toccati dal muro su attacco da zona 2 e 1

difesa della diagonale, recupero del pallonetto (la zona 5 può recuperare il pallonetto in mezzo al campo) e dei palloni toccati dal muro su attacco dalla zona 4.

difesa della diagonale di zona 5 (anche lunga sul primo tempo), copertura del pallonetto, e dei palloni toccati dal muro su attacco da zona 3 e 6.

Per ultimo il libero deve essere responsabile dell'appoggio delle palle facili, cioè di quelle palle che ritornano nel nostro campo senza essere attaccate dall'avversario, compito che, deve svolgere con la massima precisione.

## **Il libero IN ALZATA**

Alzare bene una palla che è stata difesa ha la stessa importanza che effettuare la difesa stessa. Il libero spesso è chiamato in causa, per alzare palle che sono state difese e deve essere ben preparato a farlo. È importante che il libero sappia eseguire l'alzata e si alleni a farlo sia in palleggio sia in bagher.

Su tutti i palloni fuori della zona d'attacco, il libero deve cercare, se possibile, di alzare la palla in palleggio, essendo questo tipo di tecnica più precisa. Su tutti i palloni dentro la zona d'attacco, per regolamento, deve alzare la palla in bagher e questa situazione deve essere allenata bene. Se, come abbiamo più volte ipotizzato, il libero difende in zona 5, si troverà ad alzare palloni dalla zona 5 (o da fuori campo nel caso di difese che escono dal campo) verso zona 4, da zona 5 verso zona 2, e da zona 5 verso zona 6 o 1, secondo dove è posto l'attaccante che ha la responsabilità di contrattaccare dalla seconda linea.

### **Esercizi:**

- Bagher contro il muro curando la tecnica del bagher di ricezione: impugnatura, posizione degli avambracci, contatto con la palla, posizione delle braccia rispetto al busto.
- Allenatore piazza sul libero che effettua il bagher curando la tecnica (come sopra). Alternative con allenatore che lancia palloni: spostati per allenare spostamento, tesi

e lunghi per bagher laterale, corti per allenare ricezione su palle corte.

- Allenatore batte sul libero in zona 1-6 e, in caso accada anche in partita in zona 5. L'allenatore varia la battuta: da dentro il campo, da dietro la linea di fondo campo (battuta tattica), da lontano (servizio flot).
- Attacco sul libero in diagonale, attacco palloni forti addosso, alterno palloni forti e palloni che lo scavalcano, alterno palloni forti addosso e palloni lenti avanti e laterali.
- Attacco sul libero in lungolinea, attacco solo palloni forti addosso, alterno palloni forti addosso e pallonetti, alterno palloni forti addosso e palloni a scavalcare.
- I battitori eseguono un certo numero di servizi consecutivi, alternando vari tipi di servizio. Il libero con la sua ala ricettrice (o centro) devono eseguire 7 su 10 ricezioni buone, dall'altro campo alza il centrale per simulare alzata non del palleggiatore con ricezione di un'altra coppia.