



**Corso Nazionale
per
Allenatori Terzo Grado
*Settima Edizione***

PROJECT WORK

Sviluppo della fase Battuta-Punto con particolare riferimento alla scelta tecnico-tattica della zona d'impiego del Libero

Novembre 2010

Elio Greco

ABSTRACT

L'obiettivo di questo progetto è quello di cercare di simulare la programmazione di un microciclo settimanale di allenamento con particolare riferimento alla seduta del Giovedì, in cui, si andrà ad affrontare la situazione di gioco della fase BATTUTA-PUNTO . Tale situazione permetterà di sviluppare la correlazione MURO-DIFESA e porterà ad interrogarsi sulla posizione da poter far assumere al nostro Libero al variare delle situazioni che man mano nel corso della stagione si presenteranno. L'ambito in cui si muoverà l'elaborato sarà quello della formazione di una squadra femminile d'Alto Livello (A1/A2) nel periodo della settimana successiva alla fine della preparazione atletica (settima – ottava). Le problematiche che si andranno ad affrontare saranno quelle della decisione da prendere nella scelta della posizione in difesa del Libero e nel contempo riuscire ad affinare il movimento all'unisono di tutta la squadra per le varie situazioni adottate. Verranno valutate varie ipotesi di “ zone di difesa del Libero” e con le ricerche effettuate non daremo sicuramente delle risposte certe, ma spunti di maggior riflessione ogni volta che prenderemo in considerazione quest'argomento.

RINGRAZIAMENTI

La lista delle persone da ringraziare è veramente molto lunga. Tanti anni da giocatore prima e da allenatore poi, mi hanno portato ad apprendere da tutte le persone a cui sono stato vicino tante piccole cose che, sommate insieme, hanno contribuito a formare il mio piccolo bagaglio tecnico-culturale . Si impara sempre, sia dalle persone più brave che da quelle meno brave, da quelle più simpatiche e da quelle meno simpatiche. Si impara sotto l'aspetto tecnico e tattico ma anche sotto quello umano che molta importanza ricopre ogni volta che, entrati in palestra, ci troviamo a relazionarci con i nostri giocatori e le persone che ci circondano. A volte poi si corre il rischio di dimenticare qualcuno. Spero che questo non succeda e che ognuno di loro possa sentire un po' della mia gratitudine. Un ringraziamento sincero va a tutti i docenti e colleghi allenatori del corso per le informazioni, la disponibilità ed il tempo dedicato . Altresì a tutti quelli che hanno lavorato (a volte dietro le quinte) affinché tutto questo sia potuto avvenire. Menzione particolare ai due docenti che maggiormente ci hanno “ trattato” (Giuseppe Cuccharini e Ferdinando De Giorgi), svelando i loro segreti e le loro conoscenze senza timore alcuno, atteggiamento proprio delle persone veramente competenti e sicure dei propri mezzi. La mia indagine mi ha portato a contattare, tramite le mail delle segreterie, le squadre di tutti gli allenatori della serie A1 Femminile. Poche sono state quelle che mi hanno risposto permettendomi di sottoporre ai loro Tecnici il questionario da me prodotto ed a queste, come agli allenatori, va il mio sentito ringraziamento per la loro disponibilità. A Daniele per i preziosi suggerimenti e le riflessioni fatte insieme che mi hanno consentito di cominciare con più serenità questo lavoro. A Silvia che con la sua tenacia, competenza e disponibilità, ha fatto in modo che realizzassi pian piano la possibilità di finalizzare questa mia avventura e questo progetto.

GRAZIE.

SOMMARIO

Abstract	Pag.	ii	
Ringraziamenti	Pag.	iii	
Sommario	Pag.	1	
Introduzione	Pag.	2	
Capitolo 1	“ LA SCELTA DELL’ARGOMENTO ”	Pag.	3
1.1	Il problema affrontato	Pag.	3
1.2	Le domande	Pag.	3
1.3	La metodologia	Pag.	4
Capitolo 2	“ SVILUPPO DEGLI ELEMENTI NOTI ”	Pag.	5
2.1	Ipotesi di partenza	Pag.	5
2.2	Analisi sui dati e soluzioni proposte	Pag.	5
2.3	Divisione del lavoro da impostare	Pag.	6
Capitolo 3	“ LO SVILUPPO DEL MICROCICLO PRESO A RIFERIMENTO ”	Pag.	8
3.1	Il microciclo	Pag.	8
3.2	Contenuti delle giornate e loro obiettivi	Pag.	9
3.3	L’allenamento specifico al problema	Pag.	10
3.4	La scheda	Pag.	11
3.4.1	Prima fase	Pag.	11
3.4.2	Seconda fase	Pag.	12
3.4.3	Terza fase	Pag.	12
3.4.4	Quarta fase	Pag.	15
3.4.5	Quinta fase	Pag.	16
3.4.6	Sesta fase	Pag.	19
3.4.7	Settima fase	Pag.	19
Conclusioni	Pag.	20	
Bibliografia	Pag.	22	
Allegato A	Pag.	23	
Allegato B	Pag.	24	
Allegato C	Pag.	25	
Allegato D	Pag.	26	
Allegato E	Pag.	27	

INTRODUZIONE

La pallavolo come sport di situazione ci pone davanti contesti che anche se a prima vista cerchiamo di standardizzare, in effetti producono ogni volta diverse problematiche da affrontare sempre in maniera diversa. Io amo dire che il nostro sport è pieno di variabili e che ogni allenatore deve cercare di tramutarne il più possibile in costanti. Talune saranno prese ad assioma perché per forza di cose avremo bisogno di fornire un punto di partenza del quadro teorico di riferimento che andremo a formulare. Alcune saranno spiegate “in itinere”, mentre altre saranno date per scontate per via delle situazioni prese a riferimento. Come esempio possiamo affermare che dovendo sviscerare il lavoro che dovrà affrontare non solo il nostro Libero, ma la squadra intera, sarà evidente che queste dovranno essere in grado sia tecnicamente che tatticamente di affrontarle nel migliore dei modi (perché appunto parliamo di Alto Livello). Il perché della scelta del microciclo, a ridosso della fine della preparazione atletica sta nel fatto che ci troviamo, forse, nella fase più importante della nostra stagione e cioè all’inizio della nostra avventura. Come dice un vecchio proverbio : “ Chi ben inizia è a metà dell’opera” ed io credo che effettivamente questa massima di saggezza popolare abbia concretamente un riscontro pratico: al contrario, una falsa partenza può portare nella maggioranza dei casi a pessimi risultati. Chi di noi non si è trovato ad affrontare una stagione partita male che si è dimostrata alla fine disastrosa ? Questo succede perché se non si riesce ad ingranare subito si arriva a dover lavorare oltre che sotto l’aspetto tecnico-tattico, anche sotto quello psicologico di cui in realtà non siamo sempre edotti e che presenta reali difficoltà. Ecco perché porre l’accento su questa settimana, su di una fase che dimostra la “ temperatura” di una squadra, che fa capire quanta grinta e voglia di vincere ci accomuna e che per forza di cose dovrà essere quasi perfetta. Cercheremo di dare un’immagine difensiva che prevederà le circostanze in cui meglio si potrà esprimere la nostra “arma” migliore, il Libero.

Capitolo 1

LA SCELTA DELL'ARGOMENTO

1.1 IL PROBLEMA AFFRONTATO

Nella fase di costruzione di ogni squadra, un aspetto fondamentale viene assunto dal *sistema di difesa* che sceglieremo di adottare. Sono molte le variabili da tenere in considerazione per prediligere, non il migliore, ma quello a noi più congeniale che ci permetta cioè di esprimere al meglio tutte le nostre potenzialità e nascondendo, per alcuni versi, i nostri difetti. Il caso che si vuole considerare è la posizione migliore che potrà assumere il Libero nella fase difensiva . Spesso si tende a standardizzare alcune situazioni per vari motivi (concetto del poco ma buono , pigrizia, “ho sempre fatto così ...”, “gli altri fanno così ...”, etc ...) ed invece non ci si rende conto che cercare nuove vie, da una parte può esporci sicuramente ad altri problemi, ma dall'altra può aprirci nuove vie più redditizie oltre che essere un costante stimolo per gli atleti, motivo in più di crescita tattica per gli stessi. Quindi verranno prese in considerazione le tre possibili alternative, verranno valutate e considerate in relazione ai vari aspetti tecnico-tattici elencati e di conseguenza suggerite le possibili soluzioni da adottare.

1.2 LE DOMANDE.

Per ogni problema da affrontare, occorre sempre anteporsi delle domande da farsi.

Bisogna cercare però di farsi quelle giuste, che meglio ci aiutino a sviscerare il problema in modo adeguato. Quindi le domande alla base di questo progetto sono state:

1. Qual è la posizione migliore per far difendere il Libero ???
2. Cosa occorre tenere in considerazione per questa valutazione ???
3. E' necessario essere versatile ed adattarsi ad ogni situazione o prediligere una soluzione e specializzarsi su quella ???
4. E' più efficace adattarsi alle situazioni o questo adattamento può essere penalizzante ???
5. Alla fine , come sarà più opportuno organizzare gli esercizi relativi a questo problema in quantità ed in percentuale ???

1.3 LA METODOLOGIA

La maggior parte degli allenatori suggerisce come base di partenza lo studio di dati statistici ed effettivamente è stato il mio primo pensiero nella stesura di questo progetto. L'accento si è subito posto sulla lettura delle Direzioni d'attacco che una squadra effettua nella fase di Ricezione-Attacco . Vedere in sostanza la quantità di palloni che arrivano nelle varie zone, valutarne l'efficacia e, se riferite ad una nostra opposizione, confrontarle con la nostra difesa (è stata efficace ? quale giocatore ha difeso meglio ? quale giocatore ha difeso peggio ?). Il tutto si può estendere ad un livello di prestazione più generale che preveda il totale delle squadre impegnate nel nostro campionato. Avere la possibilità di attingere a questi dati, può quindi dare un notevole aiuto nello sviscerare il problema espresso. E' chiaro però che per l'importanza assunta da questi dati, gli stessi rappresentino un " punto" di vantaggio (sempre che si sia in grado di valutarne le indicazioni nella maniera corretta) e che di conseguenza diventino di difficile reperimento. Nel mio caso specifico non è stato possibile ma questo non esclude l'utilizzo di chi , avendone accesso, abbia voglia di prendere in considerazione l'argomento trattato ma è, non solo da me, fortemente consigliato. La metodologia di ricerca si è quindi forzosamente spostata nelle interviste rilasciate dagli allenatori resi disponibili sulla base di un questionario di poche domande. Questo stesso è riportato in allegato e le risposte rappresentano le scelte che questi tecnici hanno sviluppato negli anni di esperienza ad Alto Livello.

Capitolo 2

SVILUPPO DEGLI ELEMENTI NOTI

2.1 IPOTESI DI PARTENZA

Vedendo giocare tutte le grandi squadre e dal sondaggio effettuato, la zona maggiormente preferita è risultata Posto 5. Questa sarà necessariamente la nostra base di partenza per gli ovvi motivi sopra menzionati ma poi dovremo inevitabilmente interrogarci sulle alternative possibili che siamo in grado di effettuare. Abbiamo detto quindi che la prima cosa da fare è prendere in considerazione le statistiche, ma poi ? L'esperienza dei vari allenatori interpellati ci suggerisce che “ la possibilità di spostare il Libero su una direzione particolare è legata logicamente allo studio statistico degli avversari oppure alle carenze tecniche (o eccellenze tecniche del Libero) dei propri compagni. Una ulteriore possibilità è legata alla difesa dietro un giocatore di muro “piccolo”, posizionando il Libero nella zona di difesa immediatamente dietro (zona 5 – 1) o in zona 6 per avere più campo da poter gestire”.¹ Anche la difesa della palla in diagonale effettuata sull'attacco a due avversario della Fast, richiede un attento esame.

2.2 ANALISI SUI DATI E SOLUZIONI PROPOSTE

Si è immaginato quindi che nelle fasi in cui il Palleggiatore si trovi in seconda linea, le possibili soluzioni si restringono a posto 5 e 6 (per l'evidente miglior attitudine a difendere posto 1 seguita dalla miglior base di partenza per la penetrazione e la successiva alzata). Per le fasi del Palleggiatore in prima linea invece è possibile un'ulteriore distinzione in base all'altezza ed all'efficacia dello stesso a muro con quindi le classiche 2 o 3 soluzioni difensive (inserendo in questo caso posto 1). Bene, a questo punto, come premesso, dobbiamo porre alcune basi certe relative alla nostra squadra. Tenendo conto dell'Alto Livello ed in considerazione che sempre più si è riusciti, con una mentalità pian piano sviluppata negli anni (in cui si è sfatato il fatto di mettere la più “piccola” a palleggiare ma nel cercare chi ha le “ mani” migliori), ad avere palleggiatori in grado di ben contrastare a muro, si può escludere posto 1 (anche se spesso si vedono opposti difendere in P6 per attaccare in Pipe in abbinamento alla

¹ Daniele Rovinelli ; Allegato E

sempre presente Fast), in questo nostro confronto, dalle competenze difensive da attribuire al Libero. Resta inteso che, se l'allenatore non può contare su un Palleggiatore con queste caratteristiche, dovrà tenere in considerazione anche l'ipotesi difensiva del Libero a copertura di Posto 1 . A maggior ragione se si associano componenti quale il trovarsi di fronte un attaccante con la chiara attitudine ad attaccare efficacemente la parallela da posto 4 e la scarsa qualità difensiva dell'opposto o la necessità di contrastare una diagonale efficace effettuata con l'attacco in Fast (e che comunque esamineremo nella proposta del nostro esercizio finale di gioco 6 Vs 6). Due soluzioni, posto 5 e posto 6, da tener quindi in maggior considerazione. Due soluzioni che le nostre ipotesi ci portano ad affrontare con maggior impegno e su cui dovremo ulteriormente interrogarci. Se è vero che le situazioni cambiano e che è imperativo cercare di farsi trovare sempre pronti, queste due saranno delle posizioni difensive da allenare, sì in percentuale differente, ma da allenare. E' necessario essere versatile ed adattarsi ad ogni situazione e non aver paura di “ complicare le cose” ai propri giocatori. Un Alto Livello deve prevedere queste doti di adattabilità e lettura di situazioni improvvise.

2.3 DIVISIONE DEL LAVORO DA IMPOSTARE

Come scegliere però in che percentuale dividere il carico di lavoro ? Torniamo alle nostre statistiche, aggiungiamo la qualità del nostro muro e tutte le altre considerazioni che ognuno può fare per la propria squadra. Gli spunti che sono risultati utili da tener in considerazione per me possono essere quelli di considerare quanto è efficace ed effettivamente usato l'attacco in Pipe (posto 6) dal nostro schiacciatore e la necessità di avere “ più campo” da poter gestire nella situazione di free ball del Libero in P6. Nel primo caso quindi terrò in considerazione se e quanto attacco in Pipe, se può essere utile “ aprire” il gioco di attacco da seconda linea con l'opposto in P1 e la mano in P5 e se viene “ bene” questo tipo di rincorsa allo schiacciatore. Nel secondo caso invece è indubbio che una posizione “ centrale” in mezzo al campo del nostro miglior difensore, possa permettergli di gestire quasi in toto una situazione di free ball per il miglior rimando e lo scarico, di conseguenza, delle responsabilità dei due attaccanti di seconda linea che potranno concentrarsi sulla rincorsa ed il successivo attacco. Dobbiamo infine

aggiungere alla riflessione, come suggerito precedentemente, le doti difensive dei nostri giocatori, verificarne quotidianamente l'attitudine o meno a "digerire" la difesa in una posizione piuttosto che in un'altra e tirare le nostre conclusioni. Queste saranno per forza di cose sempre personali e mai univoche per tutte le partite e le stagioni ma, al contrario, dovranno di volta in volta essere riviste e rilette.

Capitolo 3

LO SVILUPPO DEL MICROCICLO PRESO A RIFERIMENTO

3.1 IL MICROCICLO

Il periodo scelto è quello della settimana successiva alla fine della preparazione atletica (settimana – ottava). La settimana diventa quindi quella “Tipo”, quella cioè che ci accompagnerà in linea di massima per tutto il periodo agonistico subendo solo lievi modifiche a seconda delle varie tappe ed impegni che ci troveremo ad affrontare. Secondo le più moderne metodologie applicate, avremo due sedute di pesi che avranno come tema una lo sviluppo della forza massimale ed una quello della forza veloce/esplosiva. Si è visto infatti che possono condividere entrambe lo stesso periodo e non si rende più invece necessario lo sviluppo solo di una con la conseguente poi trasformazione nell'altra. Il lunedì diventa l'unico giorno in cui daremo un po' di riposo ai nostri atleti. A seguire viene quindi proposta una tabella riepilogativa.

SETTIMANA TIPO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
MATTINA	Riposo	PESI F.max	Tecnica individual e	PESI F.veloce F.esplos.		Video	Video
SERA	Riposo	Palla Lavoro analitico a gruppi	Palla Lavoro squadra Ric-Attacc	Palla Lavoro Squadra Dif-attac	Palla Lavoro Squadra Dif-attac Ric-attac	6 Vs 6 Pre- partita Media intensità	PARTITA

3.2 Contenuti delle giornate e loro obiettivi:

lunedì

Riposo

.

Martedì

Mattina :

Lavoro in sala pesi per lo sviluppo della F.MAX

Sera :

lavoro a prevalenza tecnica analitico a gruppi.

I fondamentali su cui si lavora in analitico sono il muro , la battuta e la difesa.

In questa seduta sarà data prevalenza agli esercizi di muro e di battuta, per la difesa si procederà con un lavoro di progressione didattica finalizzato al lavoro del Giovedì.

Mercoledì

Mattina :

lavoro per lo sviluppo della tecnica individuale.

lavoro in analitico sulla manualità del colpo d'attacco , del palleggio, della tecnica difensiva e sue regole d'intervento , spostamenti e ricezione.

Sera :

Lavoro di richiamo delle tecniche sviluppate al mattino ed inserite in un contesto globale con l'obiettivo dello sviluppo della fase Ricezione-Attacco.

Venerdì

Mattina :

Libero

Sera :

Allenamento con entrambe le soluzioni di fase (Ricezione-Attacco e Difesa-Attacco)

Saranno posti degli obiettivi specifici primari e secondari a cui si dovrà arrivare tramite giochi a punteggio che evidenzino eventuali miglioramenti rispetto alle rilevazioni di squadra.

Sabato :

Mattina :

Prima parte di video

Sera :

Partita a media intensità 6 Vs 6 a cui si aggiungeranno obiettivi specifici di compiti e soluzioni relativi alla squadra che andremo ad affrontare

Domenica :

Mattina :

Seconda parte di video

Sera :

Partita

3.3 L' ALLENAMENTO SPECIFICO AL PROBLEMA

Giovedì :

Mattina :

Lavoro in sala pesi per lo sviluppo della forza veloce/esplosiva.

Sera :

Sviluppo della fase di Difesa-Attacco

Obiettivo Principale : Migliorare il sistema muro-difesa ed adattarlo alle posizioni assunte dal Libero.

Obiettivi specifici : Migliorare la tecnica di muro individuale, la tecnica di difesa individuale, Migliorare il posizionamento del muro in base alle scelte effettuate, migliorare la lettura difensiva.

3.4 LA SCHEDA

ALLENAMENTO POMERIDIANO-SERALE DEL GIOVEDI'

Prima fase:	Riscaldamento , mobilità articolare, stretching .	10-15 min
Seconda fase :	Riscaldamento a coppie con i palloni (attacco e difesa)	10 min
Terza fase :	Lavoro sintetico a gruppi sul fondamentale della Difesa.	30 min
Quarta fase :	Attacchi liberi	10 min
Quinta fase :	Lavoro di squadra sulla fase difesa-contrattacco	40 min
Sesta fase :	Battute .	10 min
Settima fase :	Defaticamento , scarico e stretching	15 min
	Tot. compresi recuperi circa	2.30 h di lavoro in palestra .

3.4.1 Prima Fase .

Il lavoro del riscaldamento e “ primo approccio” in palestra diventa per la mia esperienza, ad un certo livello, molto particolare. In effetti quando si parla di atleti evoluti, bisogna tener conto delle “ consuetudini” che gli stessi hanno acquisito nel tempo e che ora assumono quasi un aspetto scaramantico ed abitudinario molto importante per gli stessi. Andare ad alterare questo stato di cose non sempre potrebbe rilevarsi opportuno ed è quindi consigliabile , a meno che non si veda la voglia esplicita da parte dell’atleta di essere indirizzato, lasciare gestire questa parte dell’allenamento a livello individuale. Se invece ci si trova a dover dare delle indicazioni è preferibile inserire comunque delle varie andature, esercizi di mobilità articolare e nella fase di stretching far allungare almeno i seguenti distretti muscolari : cingolo scapolo-omeroale, tricipite brachiale, ileo-psoas, bicipiti femorali ed adduttori, quadricipite , spalle – avambracci-polsi. Nel periodo preparatorio in cui siamo e non solo , adotto anche degli esercizi di propriocettività che sicuramente ci aiuteranno a preservare le caviglie dei nostri atleti . In questo caso si possono far chiudere gli occhi e con una gamba sollevata, cercare di rimanere in equilibrio contrastando le piccole spinte che l’allenatore si preoccuperà di eseguire. Altro valido esercizio che combina insieme anche componenti tecniche è quello di far palleggiare al muro su di una sola gamba. Si possono anche utilizzare attrezzi quali la tavola tonda (tavoletta di circa 40 cm di diametro, in genere di

legno, sotto la quale è fissata una mezza sfera) o la tavola rettangolare (tavoletta di circa 40 x 30cm, in genere di legno, sotto la quale è fissato un mezzo cilindro che crea un grado d'instabilità laterale).

3.4.2 Seconda Fase.

Questa parte dell'allenamento prevede il classico riscaldamento a coppie con la palla. Si eseguono prima vari lanci della stessa seguiti poi dai vari colpi realizzati sul pallone. Seguono delle fasi di palleggio, bagher, ed attacchi. Sarà nostra cura a questo punto cercare di tenere bene alto il ritmo, insistere sulla potenza del colpo da eseguire e suggerire l'esecuzione di pallonetti. Molte volte si vedono infatti i nostri atleti stringere quasi un " patto di non belligeranza" che potrebbe derivare da una settimana di duro lavoro ma che andrebbero poi a cozzare con la mentalità di dover " spingere sempre".

3.4.3 Terza Fase.

Entriamo ora nel vivo del nostro allenamento. Si tratterà di effettuare un lavoro analitico/sintetico sul fondamentale della difesa che abbiamo preso a riferimento. L'esercizio proposto è quello dell'attacco dai plinti da un lato e la conseguente difesa e rigiocata dall'altra. Sul campo sono schierati 6 giocatori, altri sei vanno ad attaccare dai plinti o a fare assistenza e raccolta palloni. Vogliamo in questo modo " stimolare" una difesa, certamente legata al muro e svincolata dalle variabili di difficoltà della squadra avversaria in attacco, che sia il più possibile ATTIVA (non reattiva e non passiva), di far sentire la situazione di "uno contro uno" (sviluppando anche le qualità mentali) e di inculcare un' impostazione che preveda di non accontentarsi di toccare la palla ma cercare sempre di indirizzare la stessa in un'area di target.² A questa fase siamo arrivati attraverso una progressione didattica sviluppata con un percorso di situazioni analitiche che hanno sempre di più portato gli atleti ad una situazione di " confidence" con questo fondamentale. Ci sono stati vari esercizi di palla "difesa forte addosso tenuta alta", esercizi di difesa con palla "fuori dal corpo a Dx e Sn" da gestire nel modo migliore cercando di migliorare sensibilità e velocità delle braccia, esercizi di palla avanti e dietro in cui sviluppare le doti di difesa con palla a terra e difesa con braccia alte in

² Giuseppe Cuccarini ; Appunti corso terzo grado , Cavalese 2010

palleggio “ sporco” . Ora, le priorità che ci siamo imposti sono state la *Posizione in campo*, la *Posizione del corpo* ed il *Controllo della palla*. Il Concetto fondamentale invece sarà il “ *Non coprire tutto il campo e tutti i colpi ma ... provare a prendere sempre la palla*”.³ A questo punto, dovendo scegliere le posizioni dei nostri giocatori in fase difensiva, poniamo in essere le conclusioni a cui ci hanno portato le domande relative al tema affrontato . Premesso come dobbiamo intendere la difesa per la nostra squadra, dobbiamo sicuramente dare un’ opinione sul differente carico che il Libero dovrà svolgere. Abbiamo stabilito che avremo bisogno di allenare entrambe le posizioni in P5 e P6 e non ci resta che stabilire il quanto. Il nostro metodo di analisi ci ha condotto attraverso le varie domande agli allenatori intervistati a renderci conto che la posizione “ principe” per il nostro ruolo è sicuramente P5 senza però disdegnare le altre soluzioni. Proveremo quindi a formulare un’ ipotesi di differenziazione di lavoro pari al rapporto di 4 a 1 . In altre parole se dedico 3 minuti di lavoro in P6 per il mio Libero, dovrò prevederne altri 12 (3 x 4min) in P5. E’ chiaro che questo rapporto non ha nessun riscontro scientifico ne tantomeno statistico, ma è nel nostro caso, un punto di partenza. A questo bisognerà nel tempo accostare i vari dati e risultati ottenuti e trarne poi le relative conclusioni per variare i propri indici (si potrà anche prevedere delle rotazioni con il Libero in P1 magari una volta al mese). Per l’esercizio sono stati valutati 30 minuti di tempo necessari per effettuare 6 rotazioni (da 5 min l’una). Per convenzione assumiamo i termini:

A1 primo palleggiatore, A2 secondo palleggiatore.

S1 -2 primo e secondo terzo e quarto Ricettore/Schiacciatore.

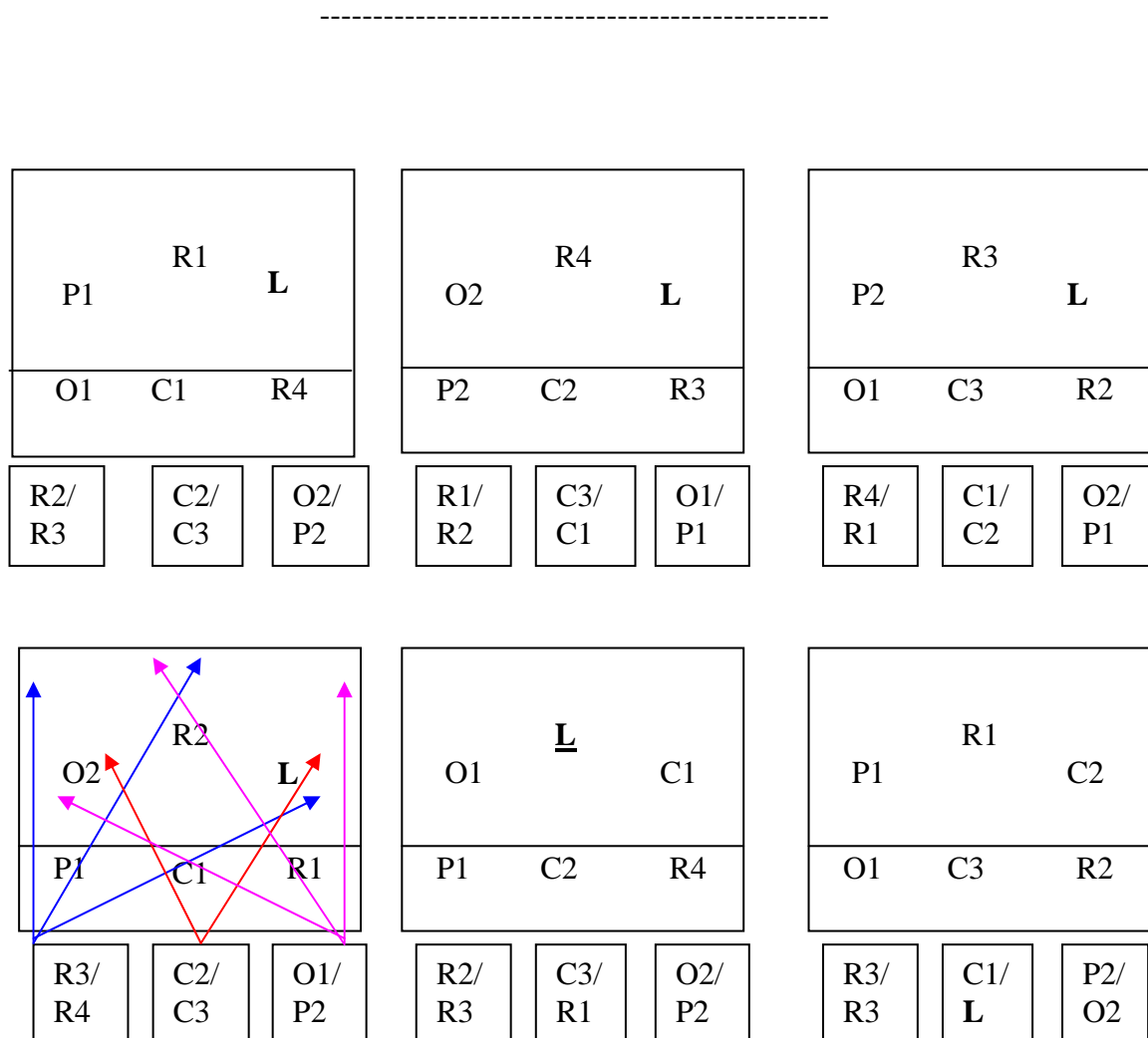
O1 primo opposto, O2 opposto riserva.

C1 -2 primo e secondo centrale. C3 centrale di riserva.

L Libero.

³ Giuseppe Cuccarini ; Appunti corso terzo grado , Cavalese 2010

Le rotazioni saranno pertanto :



Come esempio vengono riportate le traiettorie di differente colorazione relative ognuna al plinto interessato, che dovranno essere effettuate in linea di massima degli atleti incaricati dell'attacco (R3,C2,O1), a cui però si aggiungeranno pallonetti, tocchi sulle mani e traiettorie similari. Si noti come, l'aver spostato il Libero in posizione di difesa diversa da P5, ci liberi questa zona per l'opportunità difensiva dei due centrali che, anche se interessati solo nel loro turno di battuta, diventano fondamentali nelle partite giocate punto a punto in cui la differenza può essere solo una palla in più tenuta in difesa. E' chiaro che in partita non succederà mai di vedere contemporaneamente il

Libero accanto al centrale che è da egli sostituito e quindi ognuno dovrà valutare e scegliere le rotazioni che pensa siano più redditizie. A questo proposito si rimanda all'argomento da sviluppare in una successiva analisi, ma non per questo secondaria, dell'opportunità di una maggior attenzione in fase di allenamento della difesa del centrale. L'obiettivo sarà, nel tempo a disposizione, quello di cercare di mettere la palla difesa nell'area di target e di conseguenza il successivo secondo tocco in palleggio per un attacco simulato. Come primo approccio la sequenza delle direzioni d'attacco sarà schematica e in successione (attacco da P4, P3, P2 per poi ricominciare di nuovo). Quando si avrà una buona dimestichezza con l'esercizio proposto, la nostra progressione didattica, dovrà portarci ad avere traiettorie sempre più imprevedibili che, potranno essere effettuate, prima dalla chiamata casuale della zona d'attacco dell'allenatore situato alle spalle del muro ed in successione poi, dal lancio della palla dell'attaccante, via via sempre più basso e di conseguenza più veloce. Sempre in un'ottica di miglioramento nell' " adattarsi alle situazioni di attacco diversificato dell'avversario" , si dovrà modificare la posizione del plinto in P2 in modo che possa ben simulare un attacco a due avversario e la susseguente difesa del pallonetto effettuato di prima intenzione dal palleggiatore. Una ulteriore disposizione, dovrà prevedere la simulazione di un attacco di seconda linea da P1 (queste situazioni possono essere previste nello stesso allenamento o in settimane differenti). Si avrà modo quindi, modificando queste situazioni, di riscontrare quanto e come vengano prontamente elaborate a livello difensivo queste informazioni dai nostri atleti e di conseguenza si vedrà la risposta agli " adattamenti difensivi" che in precedenza dovranno essere stati ben studiati e schematizzati. A titolo d'esempio, cambieranno le posizioni di partenza (P5 più vicino a rete) e l'assistenza di P4 al centro o in alternativa le varie " opzioni" che sarà il caso di verificare. Tra gli obiettivi secondari che potremo imporci ci sarà il verificare la buona chiusura a muro della zona prescelta e l'adattamento difensivo della seconda linea alla chiamata a muro del centrale. Il compito dell'allenatore sarà quindi, come avevamo premesso, quello di appurare le posizioni in campo, le posizioni del corpo ed il controllo della palla.

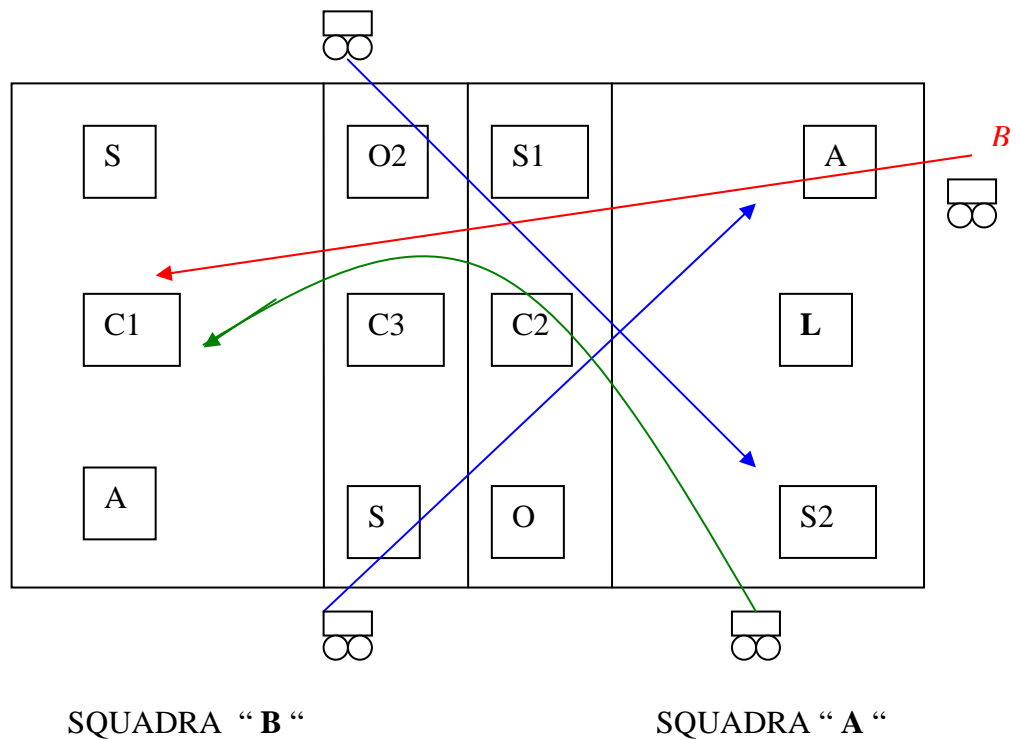
3.4.4 Quarta Fase

Questi 10 minuti previsti, serviranno come scarico mentale dopo un lavoro analitico in cui abbiamo tenuto il livello di attenzione al massimo. Quindi si comincerà facendo degli attacchi che andranno in progressioni sempre più potenti e dando libertà di farlo

anche al Libero. Questo in alcuni casi potrà essere molto produttivo in quanto darà la possibilità a questi giocatori di sfogarsi in un fondamentale che non li rende mai protagonisti e che per alcuni rappresenta un trascorso importante. Darà altresì la possibilità di esercitare un movimento esplosivo che anche se non richiesto è bene mantenere nel bagaglio fisico di ogni atleta. Gli ultimi minuti invece, dovranno vedere impegnati gli attaccanti a fronteggiare il muro ad uno e per questo motivo si farà fermare a muro chi ha precedentemente attaccato. L'attacco 1 Vs 1 è sempre più frequente nello sviluppo del gioco veloce che i bravi palleggiatori tendono ad effettuare e per questo motivo che viene proposto in un modo quasi giocoso come quello di confrontarsi con il compagno in questa fase. Si potrà infatti aggiungere una "penitenza" (tipo la rullata) da far eseguire a chi viene murato . Il Libero intanto potrà approfittare di questo tempo da dedicare alla difesa della parallela in P1 e del pallonetto che come abbiamo visto resta comunque un'alternativa valida e che potrebbe essere utilizzata in qualsiasi momento.

3.4.5 Quinta fase

Siamo arrivati al punto in cui il nostro lavoro sarà focalizzato, per quanto riguarda il contenuto, in un ambito globale/di gioco. Le componenti tecniche su cui rivolgeremo il focus saranno il muro, gli interventi difensivi, l'alzata dopo difesa, la copertura d'attacco su rigiocata, l'alzata dopo copertura e l'attacco dopo copertura. Le componenti tattiche invece da tenere sotto esame saranno l'organizzazione difensiva (correlazione muro-difesa), la tattica della rigiocata dopo difesa e la tattica della rigiocata dopo copertura. Dovremo puntare al miglioramento del rendimento del gioco in varie situazioni tattiche, dando valore al fondamentale di difesa (in particolare del Libero nelle varie posizioni da noi ricercate), e stabilizzando così le competenze nelle varie situazioni. L'esercizio proposto è un classico 6 Vs 6 . Con questo esercizio avremo anche la possibilità di provare la soluzione tattica del Libero in P1 . Dalla lettura dei questionari si evidenzia che, una possibile alternativa in difesa, possa essere quella sull'attacco a due avversario, di posizionare proprio il nostro giocatore a copertura della diagonale della Fast. In effetti questo tipo di giocata è molto più frequente in queste condizioni per la possibilità di aprire il gioco e meglio contrastare il muro avversario avendo solo due possibili attacchi da prima linea che sarebbero molto più chiusi con altri tipi di palloni giocati dal centrale. Lo schema di partenza sarà il seguente :



Le posizioni di partenza in campo per entrambe le squadre saranno quelle di fase 1.

La squadra " A ", sarà quella interessata maggiormente allo sviluppo della situazione di gioco di difesa-contrattacco e pertanto vedrà schierati i giocatori titolari (susseguentemente si dovranno cambiare alcuni ruoli per dare la possibilità a tutti di integrarsi nei meccanismi di difesa). Le rotazioni per la squadra " A" saranno per fasi di gioco (F1 – F4 – F6 – F3 – F2 – F5) in modo da alternare ogni volta i centrali in contrattacco . Le rotazioni per la squadra " B" , saranno invece quelle normali di gioco (in modo da schematizzare per più tempo una situazione di attacco a due o attacco a 3 avversario che come vedremo più avanti ci dovrà portare a scegliere diverse soluzioni tattiche). La sequenza del nostro schema prevede una successione di quattro contesti di gioco previsti per altrettanti palloni messi in campo nel seguente ordine :

- 1° Battuta lato A (evitando i centrali ed indirizzando verso i due ricettori-schiacciatori)
- 2° Rimando (free - ball) dal lato A verso squadra " B"
- 3° e 4° auto attacco da P4 – P2 lato B.

Questa sequenza sarà ripetuta due volte e massimo tre se non si è raggiunto l'obiettivo prima di effettuare i cambi di rotazione previsti. L'obiettivo per la squadra " A" è di raggiungere i due punti conquistati su situazione di contrattacco o di muro in una delle due (o tre) sequenze di gioco (il punto su errore avversario viene ripetuto per una seconda volta e se reiterato non viene comunque conteggiato). L'obiettivo per la

squadra “ B” è ugualmente di raggiungere due punti o uno solo ma effettuato a muro (si assegna un maggior peso a muro per stimolare questo fondamentale e mettere maggiormente in difficoltà la squadra “ A” che dovrà applicare uno sforzo più intenso nelle sue situazioni di contrattacco) per ruotare. A questo punto, con le posizioni di partenza ed arrivo difensive già ben stabilizzate, dobbiamo inserire gli adattamenti che intendiamo provare . Abbiamo ora, riferito al nostro problema da affrontare, la possibilità di scegliere a priori la posizione difensiva del Libero. Inseriamo anche P1 e proviamo a formulare delle ipotesi. Assegniamo come stabilito la posizione in P5 del Libero ed indichiamo le restanti alternative per situazioni definite. Per la prima e la quarta situazione di gioco effettuata (battuta ed auto attacco da P2), assegneremo la zona difensiva al Libero in P1 se siamo con attacco a due (il nostro palleggiatore avanti) e la zona difensiva P6 se invece ci troviamo con attacco a tre (il nostro palleggiatore dietro). Siamo arrivati quindi a formulare una seconda ipotesi di differenziazione di lavoro pari in questo caso al rapporto del 50% per P5 ed il restante suddiviso in egual modo fra P1 e P6 (25% + 25%). Teniamo a ribadire che queste percentuali non hanno niente di scientifico a supporto ma, come detto prima, sono un punto di partenza stabilito a caso che sarà in seguito costantemente verificato o altresì cambiato dall’inizio per situazioni specifiche diverse alla squadra in riferimento. Ora rimane il lavoro di osservazione e correzione che sarà, per le componenti tecniche, quello di valutare la qualità del muro, degli interventi difensivi, delle alzate su difesa e su copertura, della copertura e del suo contrattacco. In questo caso possono essere utili anche delle statistiche difensive da quotare a posteriori per valutare l’effettiva validità delle posizioni assegnate (si usa il secondo allenatore e si segnano le difese tenute o sbagliate forte addosso con la spunta del rispetto della posizione assegnata e della zona di target eventualmente raggiunta). Avremo così uno strumento in più nella valutazione oggettiva del lavoro svolto e l’attitudine o meno in difesa e nelle varie zone di tutti i giocatori. Ma quello che interessa maggiormente ora , dato per definito il problema che abbiamo scelto di affrontare, è fare una corretta valutazione tattica. Le domande da fare costantemente saranno riferite alla nostra organizzazione difensiva, se riusciamo ad avere una valida correlazione muro-difesa e se questa riesce a portarci a sviluppare una migliorata tattica sulla rigiocata dopo difesa e dopo copertura. Gli interventi dovranno mirare all’attenzione tattica dei giocatori, nelle loro corrette valutazioni delle chiamate a muro e nella giusta disposizione in campo standardizzata in precedenza per le varie situazioni. “Un buon collegamento fra muro e la difesa, permette di avere molte

opportunità di contrattacco e caratterizza le squadre di Alto Livello. Ormai le migliori squadre al mondo sono quelle che difendono un pallone in più degli avversari”.⁴

3.4.6 Sesta fase

Questo momento viene dedicato al fondamentale della Battuta. Possono essere proposte innumerevoli situazioni da fronteggiare più o meno difficili. Deve risultare chiaro però che non si sta affrontando un tempo di scarico ma, al contrario, dopo una grande quantità di lavoro sia fisico che mentale prodotto, un periodo in cui si richiede un ulteriore sforzo. Questo affinché in partita si riesca a tenere sempre e comunque un alto grado di concentrazione indipendente il più possibile dai livelli di sforzi fisici e mentali raggiunti. Un’ indicazione può essere quella di effettuare un certo numero di battute (3 o 5) per le varie zone del campo, con la massima efficacia e se si commette un errore si ripete quella serie al termine delle altre.

3.4.7 Settima fase

Siamo arrivati ora alla fase di scarico, al momento in cui la tensione nervosa si può tranquillamente allentare e dove, se è il caso, si possono scambiare due chiacchiere con i nostri giocatori se abbiamo la necessità di chiarire alcuni concetti che nelle fasi di gioco proposte non potevano essere affrontati onde evitare troppi momenti morti. Si scaricherà quindi la colonna vertebrale che tanto è stata sollecitata dai salti effettuati e si completerà con una buona fase di stretching.

⁴ Marco Paolini – Tecnica e didattica del Libero DVD – Calzetti Mariucci editori

CONCLUSIONI

Tanto tempo impiegato in questo lavorotanti aggiustamenti e correzioni e alla fine... non si è mai soddisfatti completamente. Tante le cose da dire in più e tanti gli esercizi da proporre (tanti maestri hanno già realizzato questo aspetto). Tanta la voglia di mettere per iscritto le idee uscite dalle lezioni e gli aggiornamenti effettuati, in cui, persone appassionate di questo sport, hanno cercato di trasmettere tutto il loro sapere. Dalla lettura di questo progetto, mi piacerebbe che rimanesse la voglia di “sperimentare” sempre e costantemente nuove soluzioni così come ogni allenatore deve intendere il proprio lavoro. Anche io, ora più che mai, tutte le volte che dovrò affrontare la costruzione di una nuova squadra, mi interrogherò su quale sia la soluzione migliore per la nostra fase difensiva. Il Libero in posto 5 rimane per il momento la soluzione di partenza ottimale ma, come si evidenzia dal pensiero degli allenatori intervistati, esistono le reali condizioni per cercare posizioni alternative (anche ad un problema specifico o ad una singola giocata) che possano regalarci un punto in più e fare la differenza. L’uso della statistica diventa uno strumento molto importante per effettuare le varie scelte e chiaramente con dati certi si può meglio impostare una posizione di partenza. Alla base resta comunque la conoscenza approfondita della nostra squadra. Bisogna essere coscienti delle reali capacità difensive di ogni singolo giocatore e delle capacità di contrattacco dalle varie zone del campo. Dobbiamo aggiungere inoltre le considerazioni sul muro che riusciamo a realizzare e se questo riesce a contrastare bene tutti i diversi attacchi e direzioni . Se non si ha un riscontro positivo, allora sarà necessario spostare il giocatore più forte in difesa a copertura della zona lasciata più scoperta. Si accomuna a questa ipotesi la nostra fase di rotazione che può prevedere, con un attacco a due, la necessità di meglio coprire P1. Assegnare invece la competenza difensiva di P6 al Libero, vuol dire essere certi che una grande percentuale di palloni arriveranno in questa zona e che l’attaccante avversario ha una chiara attitudine a colpire alto e sulle mani del muro. In effetti questa posizione risulta essere la più difficile da difendere in quanto prevede l’ onere dei palloni lunghi e presuppone un perfetto collegamento con il centrale, dato che si è responsabili di una zona più ampia. La miglior esecuzione del contrattacco per una diversa posizione d’attesa, resta infine l’ultima considerazione da effettuare. In effetti la possibilità di crearsi molte opportunità di contrattacco, viene prima dell’ efficacia ad eseguire gli stessi. Trovare il tempo per allenare tutte queste soluzioni tattiche diventa quindi fortemente indicato, quanto e per quale tipo è invece una considerazione relativa che, a seconda degli atleti che si hanno

a disposizione e delle squadre avversarie che si andranno ad affrontare dovrà essere riconsiderata di volta in volta. Quindi pensare , chiedere, sperimentare ed allenare, nuove e vecchie situazioni, deve essere il comune denominatore del nostro agire quotidiano affinché si possano raggiungere grandi risultati.

BIBLIOGRAFIA

Marco Paolini – “Il nuovo sistema pallavolo” – Calzetti Mariucci Editori 2001

Luigi Schiavon – “Organizzazione della fase Battuta-Punto” – Lezioni e dispense corso allenatori 2° grado, Bologna 2003

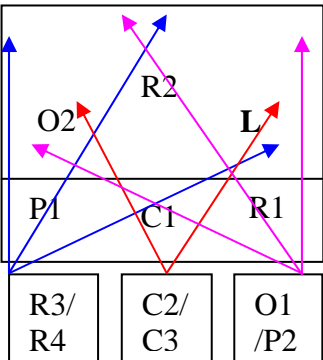
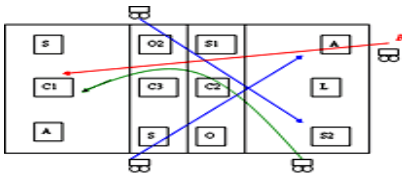
Giuseppe Cuccarini – “Lezioni e dispense” - corso allenatori 3° grado, Cavalese 2010

Ferdinando De Giorgi – “Lezioni e dispense” - corso allenatori 3° grado, Cavalese 2010

Cantagalli, Schiavon – “Fondamenti e tattiche per la difesa” (Volume e DVD) – Calzetti Mariucci Editori 2009

Marco Mencarelli , Marco Paolini – “Tecnica e didattica specifica del Libero” (Volume e DVD) – Calzetti Mariucci Editori 2009

ALLENAMENTO del _____ Palazzetto dello Sport h: 19.30 – 21.30

OBIETTIVO:	SVILUPPO FASE BATTUTA-PUNTO <i>Scelte difensive del Libero;</i> <i>Correlazione Muro-Difesa</i>	
Prima fase : Riscaldamento	Mobilità articolare + propriocettività + Stretching Cingolo scapolo omerale, tricipite brachiale, bicipiti femorali, ileo-psoas, bicipiti femorali e adduttori, quadricipite, spalle avambracci polso.	T: 15'
Seconda fase :	Riscaldamento a coppie con i palloni (attacco e difesa)	T: 10'
Terza fase :	Lavoro sintetico a gruppi sul fondamentale della difesa	T: 30'
	Attacco dai plinti, difesa e palleggio. 5min X 6 rotazioni. Libero 4xP5 1xP6 Obiettivo : Palla nell'area di target (alta al centro del campo) P1-O1-C1-R4-L-R1 O2-P2-C2-R3-L-R4 P2-O1-C3-R2-L-R3 O2-P1-C1-R1-L-R2 (fig.) O1-P1-C2-R4-C1-L P1-O1-C3-R2-C2-R1	
Quarta fase :	Attacchi liberi. 1Vs 1 se murato rullata. Libero dopo difende parallela P1	T:10'
Quinta fase :	Lavoro di squadra sulla fase difesa-contrattacco	T:40'
 <p>Squadra "B" Squadra "A"</p>	2 serie x(battuta, rimando, 3° e 4° autoattacco) <u>Obiettivo Sq A:</u> 2 punti in contratt. o muro. <u>Obiettivo Sq. B:</u> 2 punti o 1 muro, Sq B giro normale Sq A fasi F1-F4-F6-F3-F2-F5 Libero=P5 L = 1° e 4° palla difesa P1 se siamo att a 2 1° e 4° palla difesa P6 se siamo att a 3	
Sesta fase :	Battute .5 x zona 1,6,5,2, Massima efficacia. Finite le serie ripeto quelle con errore.	T:10'
Settima fase:	Defaticamento, scarico e stretching	T:15'

QUESTIONARIO

- 1 QUALE ZONA IN DIFESA PREDILIGI PER IL POSIZIONAMENTO DEL LIBERO?**

- 2 PENSI CHE DURANTE UN CAMPIONATO SI POSSANO UTILIZZARE ALTERNATIVE ALLE PROPRIE SCELTE E CAMBIARE IN ALTRE ZONE? E DURANTE UNA STESSA PARTITA?**

- 3 HAI MAI USATO LA STATISTICA (ES. DIREZIONI D'ATTACCO AVVERSARIO) PER DECIDERE DOVE DIFENDERE CON IL LIBERO? SE NO, COSA PRENDI IN CONSIDERAZIONE PER LE TUE VALUTAZIONI?**

- 4 PENSI CHE SI DEBBA DEDICARE UNA PARTE DELL'ALLENAMENTO ALLA CURA DI QUESTI SPOSTAMENTI ANCHE SE MAGARI NON SE NE PREVEDE L'USO NEL CORSO DEL CAMPIONATO?**

- 5 E' PIU' IMPORTANTE DARE LA PRECEDENZA ALLE CARATTERISTICHE DIFENSIVE DEL PROPRIO LIBERO, AL TIPO DI PALLA GIOCATO DAGLI AVVERSARI O AL PROPRIO MURO, PER DECIDERE LE POSIZIONI IN DIFESA?**

RISPOSTE

Davide Mazzanti

Allenatore Norda Foppapedretti Bergamo (Serie A1 Femminile)

- 1 La zona che prediligo nelle fasi di attacco a tre è la zona 5. Nelle fasi di attacco a due può essere spostato in posto 1 per difendere la diagonale della fast e i palloni da posto 4 (il muro basso fa sì che da quel punto rete ed in quella direzione si verifichino una percentuale significativa di situazioni).
 - 2 Le due situazioni sopra descritte sono le due alternative che in questo momento credo di utilizzare in partita come contromossa alla tattica avversaria.
 - 3 La pallavolo è fatta di un prima, durante ed un dopo. Se è vero che le traiettorie d'attacco avversarie possono dare un'indicazione è altrettanto vero che la costruzione del contrattacco determina delle situazioni che devono essere prese in considerazione.
 - 4 Visto l'utilizzo del libero in 5 e in 1, è determinante allenare sia gli spostamenti in cui l'atleta deve riuscire a ridurre la distanza dall'attaccante (difesa delle diagonali in avanzamento) sia quelli che consentono di aumentare la distanza dell'attaccante (difesa del lungo linea in arretramento).
 - 5 Credo che la definizione della posizione debba partire da quelle che sono le caratteristiche di difesa e muro della propria squadra. Gli adattamenti alle squadre avversarie sono sicuramente secondari.
-

Carlo Parisi

Allenatore Yamamay (Serie A1 Femminile)

- 1 Zona 5
 - 2 Si . Si.
 - 3 L'ho usata ma non in modo maniacale.
 - 4 Credo che allenarlo a saper difendere in più posizioni faccia parte del bagaglio del libero ma anche degli altri giocatori.
 - 5 Di norma alle caratteristiche del libero ma non è vincolante anche in base alle risposte date in precedenza.
-

Allegato D

Francois Salvagni

Allenatore Chateau d’Ax Urbino (Serie A1 Femminile)

- 1 Zona 5
 - 2 Si. Si.
 - 3 Si.
 - 4 Si.
 - 5 Penso che si possano fare tutte e tre le cose con priorità alle caratteristiche del libero.
-

Tommaso Barbato

2° Allenatore Chateau d’Ax Urbino (Serie A1 Femminile)

- 1 Zona 5
- 2 Secondo me ad Alto Livello si, sempre che si siano provate prima in allenamento. In partita si a patto che siano state decise prima in fase di studio tattico.
- 3 Si, decidendo le zone di partenza e di arrivo di posizionamento in campo (solo se le direzioni sono molto affidabili).
- 4 Si, a patto che il tempo perso per questo tipo di situazioni non vada a togliere spazio ad argomenti più importanti. Nell’arco di una settimana 10’-15’ si possono trovare sicuramente o ancora meglio se si può, fare un allenamento solo specifico per la difesa.
- 5 Se il libero ha una caratteristica in cui è fortissimo, bisogna lasciare al giocatore la libertà di esprimersi al top in ciò che sa fare meglio. Altrimenti la correlazione muro-difesa ha la priorità su tutto e lavora in sinergia per cercare di trovare la situazione migliore da opporre contro un determinato avversario: a volte ci sono attaccanti che è opportuno cercare di contrastare in difesa, altre volte è meglio a muro.

Daniele Rovinelli

Docente Nazionale con trascorsi in serie A2 Maschile

- 1 Preferisco il posizionamento in zona 5 e in generale sulla diagonale fuori muro.
- 2 La possibilità di cambiare zona nell'arco di una stagione si può verificare con la conoscenza degli altri giocatori della squadra e delle situazioni tattiche che si possono sviluppare. Certo che anche durante una singola partita si possono cambiare le posizioni del libero, sempre che ce ne sia la possibilità tecnica e tattica.
- 3 La possibilità di spostare il libero su una direzione particolare è legata logicamente allo studio statistico degli avversari oppure alle carenze tecniche (o eccellenze tecniche del libero) dei propri compagni. Una ulteriore possibilità è legata alla difesa dietro un giocatore di muro "piccolo", posizionando il libero nella zona di difesa immediatamente dietro (zona 5 – 1) o in zona 6 per avere più campo da poter gestire.
- 4 Se si pensa che questi spostamenti verranno usati è doveroso provarli in allenamento ed abituare i giocatori in difesa alle diverse posizioni. Se durante l'anno non si prevede questa situazione, il tempo da dedicare a questa possibilità deve essere fortemente ridotto se non annullato totalmente.
- 5 Per quanto riguarda la scelta della posizione in campo, è bene pensare alle caratteristiche tecniche del libero, con l'obiettivo di aumentare la capacità di tecnica difensiva sulle traiettorie a lui meno congeniali.
Per quanto riguarda l'allenamento è bene riservare sempre una parte (anche piccola) della seduta alla tecnica di intervento, anche in maniera analitica, e allenare molto la capacità difensiva in relazione tattica con il muro che determina le scelte che il difensore dovrà fare.