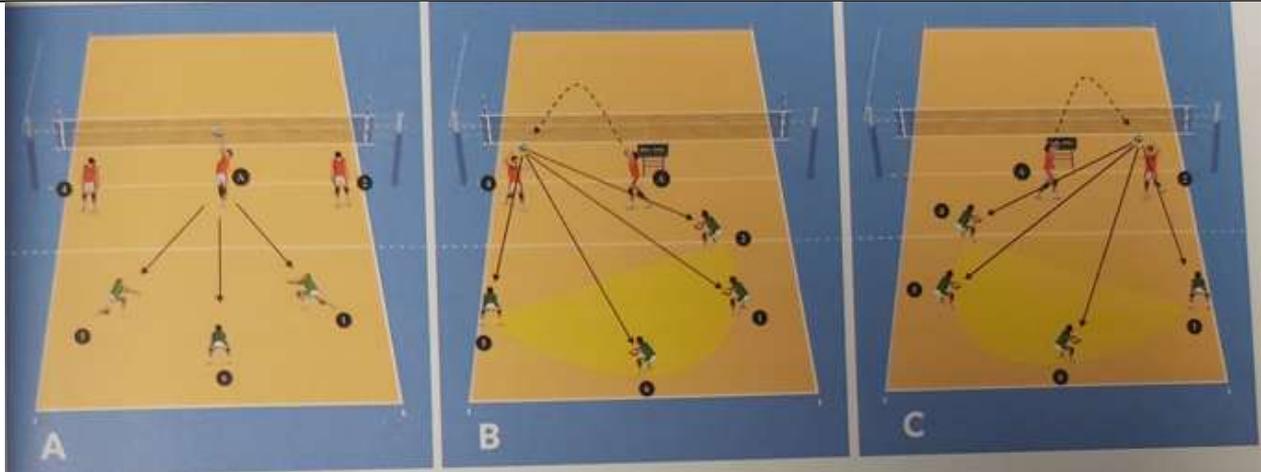


## ALLENAMENTO SPECIFICO PER IL RUOLO DEL LIBERO

<b>RISCALDAMENTO 15' CIRCA</b>
Andature di passo provando di tanto in tanto lo SPLIT di caviglie sia in avanti che all'indietro
Esercizi per mantenere la posizione di difesa con diversi angoli di chiusura al ginocchio (posizioni isometriche da mantenere per circa 30")
Tuffi (chi è in grado di eseguire il tuffo, fa una sequenza di dieci spostamenti e cadute in tuffo – chi non sa ancora eseguire il tuffo va eseguito con esercizi propedeutici).
Un pallone a testa: dalla posizione di difesa in campo, lanciare la palla verso l'alto, sedersi, rialzarsi velocemente, portarsi sotto al pallone dopo il rimbalzo a terra ed eseguire un'alzata in zona 2 o 4, seguendo il pallone per poi recuperarlo

<b>Esercizio 1 A coppie: difesa del tappetino 15'</b>
<b>Organizzazione</b> Formare tre coppie che lavorano (A) vicino a rete con palla in mano e (B) a 2 metri da fondo campo con un tappetino disposto per lungo davanti a lui
<b>Fase esecutiva e punteggio</b> In ogni coppia (A) attacca a media forza verso il tappetino. (B) dovrà difendere il tappetino, impedendo che la palla cada a terra, con un affondo frontale. Sarà anche importante che (B) nel suo intervento esegua un bagher in affondo con le braccia piegate per tenere la palla alta e respingere il pallone. Si devono eseguire dieci interventi corretti a testa, con i liberi che ne eseguono quindici. Poi si effettua il cambio coppia. <b>N.B. Ripetere l'esercizio come sopra, tranne che ora il tappetino davanti a (B) è disposto per largo, cioè con il lato lungo verso (B), quest'ultimo dovrà intervenire con degli affondi laterali a dx o sx.</b>

## Esercizio 2 Sei giocatori su metà campo per la "TATTICA DI DIFESA" 20'



### Organizzazione

Si dispongono sei ragazzi nelle sei zone di un campo (uno per zona) con la seconda linea in atteggiamento di difesa. Nell'alto campo c'è il tecnico pronto a rimettere in gioco la palla con dei lanci.

### Fase esecutiva e punteggio

L'esercizio parte ogni volta con una free ball del tecnico che dovrà essere appoggiata in modo perfetto in zona 3 dove avremo posizionato **(A)**. Quando la palla arriva nelle mani di **(A)** il posizionamento dei giocatori di zona 1-6-5 dovrà essere pronto per la difesa del pallonetto dell'alzatore e/o eventuale attacco di primo tempo **(figura A)**.

**(A)** Può schiacciare direttamente, simulando l'attacco di primo tempo; oppure prepararsi ad alzare ed eseguire un pallonetto (di media difficoltà) verso i suoi compagni in zona 1-6 o 5 che dovranno difendere (soprattutto in zone 6/3); oppure alzare in posto 4 o posto 2, da dove i rispettivi giocatori eseguiranno un attacco di media potenza impegnando in difesa quattro giocatori a semicerchio che si saranno opportunamente posizionati **(figure B e C)**.

Ogni volta che la palla cade a terra (Allenatore) la rimetterà in gioco.

Ogni difesa dovrà essere indirizzata verso le zone 3/6 dove **(A)** continuerà a giocare la palla al volo o, se necessario, fermandola per un attimo.

Dopo dieci difese buone si esegue una rotazione, effettuando l'esercizio in tutte e sei le rotazioni di gioco (totale sessanta difese).

I palloni da proporre alla difesa dovranno essere sempre medio/facili in modo che l'esercizio abbia una buona continuità, ricordandoci che proprio i palloni facili sono quelli che vanno assolutamente presi

### Esercizio 3 Gioco tre contro tre da seconda linea 20'

#### **Organizzazione**

Si formano due squadre di tre giocatori ciascuna, schierando i liberi uno per squadra. Si gioca attaccando da seconda linea con la rete adeguatamente bassa (non si può indirizzare la palla nella zona di prima linea avversaria).

La palla viene messa in gioco ogni volta dal Tecnico che lancerà il pallone ora in un campo, ora nell'altro. In una squadra sarà presente l'alzatore, mentre nell'altra squadra dovrà alzare il libero.

#### **Fase esecutiva e punteggio**

Si giocano dei set ai 15 con ogni azione che vale un punto, con la particolarità che, se difende il libero, si può attaccare da prima linea. Giocare due o tre set con opportuni cambi.

### Esercizio 4 Gioco quattro contro due liberi 25'

#### **Organizzazione**

Si schierano su una metà campo tre ricettori nelle zone 1-6-5 con alzatore in zona 3. Nell'altra metà campo ogni azione parte con la battuta di (T) e sono schierati in difesa i due liberi.

#### **Fase esecutiva e punteggio**

Si giocano dei set ai 25 con battuta del Tecnico e azione di cambio palla per la squadra composta da quattro giocatori, i quali possono attaccare da zona 4, zona 2 e zona 6 (pipe).

Questi giocatori devono obbligatoriamente schiacciare, altrimenti perdono il punto; inoltre, non possono indirizzare la palla nella zona di attacco avversaria.

I due liberi in difesa fanno punto, se riescono anche solo a toccare il pallone; fanno due punti, se riescono a difendere e rimandare la palla nel campo avversario, con l'azione che continua.

#### **Variante**

Nel campo dove si gioca in quattro, si può attaccare il primo tempo anziché la pipe.

Giocare due o tre set con opportuni cambi, tarando il punteggio in modo che ci sia sempre molto equilibrio.

### Esercizio 5 attacchi sui liberi e attacchi dei liberi 25'

#### **Organizzazione**

Si eseguono tre esercizi in successione.

#### **Esercizio 1**

Tre schiacciatore attaccano a turno da zona 4 su alzate del palleggiatore, indirizzando la palla in diagonale verso zona 5-6, dove sono schierati in difesa i due liberi, i quali dovranno difendere ed eseguire una buona alzata di contrattacco. È importante che i due liberi non si posizionino in difesa troppo vicini tra loro. Eseguire 10/15 difese buone con ricostruzione.

#### **Esercizio 2**

Come l'esercizio precedente, ma attacchi da zona 2 verso la parallela o il posto 6. Eseguire altre 10/15 difese buone con ricostruzione, cambiando le posizioni dei liberi a metà esercizio.

#### **Esercizio 3**

I due liberi eseguono delle schiacciate, alzandosi tra loro, prima da zona 4 poi da zona 2, contro quattro giocatori schierati a semicerchio in difesa nell'altra metà campo.

**N.B. E' MOLTO IMPORTANTI CHE I LIBERI ALMENO UNA VOLTA A SETTIMANA SCHIACCINO PER NON PERDERE QUALITÀ FISICHE.**

