

## Articoli Selezionati

### CAMPIONATO SUPERLEGA

26/11/21	Gazzettino Padova	21	Kioene formichina laboriosa	Salmaso Massimo	1
26/11/21	Adige	36	«Grande successo, ora la Champions»	D.B.	2
26/11/21	Gazzetta dello Sport V come Volley	2	Legittima difesa - Parola alla difesa - Ritorno al passato tecnica e testa contro la potenza	Romani Davide	3
26/11/21	Mattino Padova	36	La Kioene che non ti aspetti: è davanti a Modena	Zilio Diego	7
26/11/21	Tuttosport	33	Per Lanza la Cina è meno vicina	I.muz.	9

# KIOENE FORMICHINA LABORIOSA

►La giovane formazione di Cuttini sta creando problemi alle squadre di caratura superiore e mette punti al sicuro

►Sesto posto ma l'obiettivo salvezza resta immutato. Il monito di Santuz: «Non siamo fenomeni, l'importante è giocare bene»

**L'MVP DELLA SERATA  
MATTIA BOTTOLO:  
«QUESTA VITTORIA  
CI DÀ TANTA FORZA  
E VOGLIA DI PORTARE  
ALTRI RISULTATI»**

## VOLLEY

La sintesi più bella della vittoria della Kioene a Monza, arriva a fine gara dall'allenatore bianconero Jacopo Cuttini. «L'immagine che ho è quella di un animale che si sta preparando all'inverno e raccoglie nella sua tana tutto il cibo possibile, per affrontarlo. Ecco noi siamo un po' così, mettiamo in sacoccia più punti possibile per il nostro obiettivo e per affrontare con più serenità eventuali momenti più difficili».

In effetti a leggere la classifica c'è quasi da strabuzzare gli occhi: sesto posto, 11 punti (gli stessi di Modena), cinque vittorie su sette partite e "vittime illustri" come Trento, Piacenza e Monza. Ma in casa Kioene, nessuno si monta la testa: l'obiettivo era e resta quello della salvezza e a gettare benzina sul fuoco riecheggiano le parole del ds Stefano Santuz dopo il ko di Taranto. «Non eravamo fenomeni quando abbiamo vinto a Trento, non siamo brocchi oggi - disse Santuz - in questo campionato bisogna solo fare una cosa: giocare bene. Altrimenti puoi perdere con tutti». Ovvero: la squadra è la più giovane della Superlega e certi alti e bassi sono inevitabili. Ma anche: questa squadra, quando ha la mente libera gioca davvero bene e soprattutto ha trovato i suoi punti di riferimento in attacco, Bottolo e Weber, che ha vinto la sfida a distanza "tutta tedesca" con Grozer, suo compagno in nazionale.

## LOTTA SERRATISSIMA

A essere pignoli, manca qualcosa dall'altro "posto 4" dove Cuttini sta alternando Petkov e Loepky, per cercare l'assetto migliore. A proposito di classifica e di

lotta per la salvezza: Ravenna, che ha conquistato il suo unico punto proprio con la Kioene, è ancora a secco di vittorie e si sta allontanando dal resto del gruppo.

Ma per il resto la lotta è serratissima, tante squadre in pochissimi punti: oggi, per esempio, i bianconeri hanno solo cinque punti di vantaggio sulla penultima, Verona (quest'anno le retrocessioni saranno due), una squadra che nell'ultimo turno ha battuto 3-1 Vibo Valentia, oggi in crisi di risultati e privata anche del suo opposto giapponese Nishida, per un infortunio al polpaccio.

Il barometro, in questa zona della classifica, continua a salire e scendere a conferma del grande livello (Vibo, per esempio, ha una formazione di livello assoluto ed è destinata a lasciare le zone più calde) che governa in questa stagione anche le zone basse della graduatoria.

«Se giochiamo sempre così, ben venga - dice Mattia Bottolo, mvp della partita di Monza con i suoi 23 punti e il 58 per cento in attacco - non sarà facile ma dobbiamo continuare così, non possiamo mollare. Questa vittoria ci dà tanta forza e voglia di portare altri risultati. Se serviamo bene e facciamo pressione in battuta ognuno di noi può fare break importanti».

## LA NUOVA SFIDA

Ora però il calendario propone la sfida più dura, quella con Perugia che domenica alle 20.30 sarà di scena alla Kioene Arena. Una partita da gustarsi fino in fondo per tutti i tifosi bianconeri che possono acquistare il tagliando sul sito [www.pallavolopadova.com](http://www.pallavolopadova.com). Anche questa è una sfida dal pronostico chiuso, ma questo gruppo sembra proprio divertirsi, in campo e fuori. C'è da credere che anche domenica i bianconeri ci proveranno con testa libera e braccio sciolto. Per portare ancora qualcosa dentro alla propria...tana.

**Massimo Salmaso**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**VOLLEY A1**

**Il capitano raggiunge Birarelli e Colaci al vertice delle presenze in gialloblù Sbertoli: «A Taranto una partita tosta»**

# «Grande successo, ora la Champions»

*Kaziyski: «Importante vincere in trasferta»*  
*Lorenzetti: «Siamo ancora discontinui»*

TRENTO - Si ritroverà questa mattina in palestra per preparare l'esordio in Cev Champions League l'Itas Trentino. Ieri i gialloblù, rientrati in tarda mattinata da Taranto dopo la bella vittoria per 3-1 su Taranto, hanno avuto il giusto premio: qualche ora da trascorrere in libertà, senza pensare al volley.

Anche perché quello che si apre oggi sarà un tour de force di una quindicina di giorni piuttosto impegnativo il 2 dicembre a Perugia il debutto in Champions League, poi il volo transoceanico per il Mondiale per Club che si disputerà fra il 7 e 11 dicembre a Betim (Brasile).

Stamattina il ritorno agli ordini di un mister **Angelo Lorenzetti** piuttosto soddisfatto per la vittoria di Taranto. «Siamo contenti di avere ottenuto i tre punti in palio, pur avendo giocato una partita con tanti alti e bassi - la sua analisi -. In questo momento non riusciamo ad essere continui e sappiamo quanto sia difficile diventarlo in un campionato così competitivo come la SuperLega. L'approccio alla gara è stato buono, poi ci siamo un po' disuniti, ma siamo stati bravi a ritrovarci e, pur non sfruttando tutte le occasioni avute, abbiamo fatto fino in fondo il nostro dovere».

«Una bellissima partita e tre punti fondamentali per noi» gli fa eco capitano **Matey Kaziyski** (nella foto in ricezione). «È stata una grande battaglia che per

noi ha un valore più importante di un normale match, perché ci è servita da allenamento visto che ora ci aspettano tante partite difficili fuori casa» ha aggiunto il bulgaro ma trentino d'adozione. Il quale, con la partita in Puglia, ha raggiunto Emanuele Birarelli e Massimo Colaci a quota 345 presenze in campo con la maglia di Trentino Volley. Già nel prossimo impegno il numero 1 trentino potrebbe superare la coppia al vertice da tanti anni, diventando lui da solo il giocatore più presente della storia del club.

«Una partita dura, di sofferenza» concorda il palleggiatore **Riccardo Sbertoli**. «All'inizio forse non eravamo così concentrati per combattere su ogni punto, ma un po' alla volta è salita la consapevolezza sull'avversario e su cosa serviva per vincere. Sappiamo che possiamo migliorare ma l'importante è aver portato a casa una partita così tosta».

La partita di Taranto entereà nel libro dei record di Daniele Lavia visto che i 22 punti realizzati al PalaMazzola, frutto del 58% in attacco e quattro muri, rappresentano il suo miglior score personale con la maglia di Trentino Volley, dopo dodici partite giocate. Lo schiacciatore calabrese ha migliorato di sei lunghezze il suo precedente primato (16 palloni vincenti) ottenuto nella vittoriosa finale di Supercoppa 2021 a Civitanova Marche contro Monza (successo in quattro set anche in quel caso). **D.B.**



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 4



Superficie 20 %

# Legittima difesa

Analisi, allenamenti e rendimento: quanto conta in una partita

## Parola alla difesa

L'INCHIESTA

### RITORNO AL PASSATO TECNICA E TESTA CONTRO LA POTENZA

Gli allenatori riscoprono il fondamentale per fermare i colpi degli attaccanti Barbolini: «È un aspetto decisivo»

di **Davide Romani**

I numeri da giocoliere di Ngapeth, le schiacciate di Zaytsev e le battute fulminanti di Leon. Ma anche i colpi da grandi altezze di Egonu. La potenza, l'elevazione, la prestanza fisica dei protagonisti della pallavolo, negli anni sono cresciute in maniera esponenziale e il gioco si è sviluppato in maniera considerevole: sia a livello maschile sia in campo femminile. Questa naturale evoluzione, paradossalmente, esalta e rende ancora più centrale il fondamentale della difesa. Un gesto, un "colpo" in grado di spostare gli equilibri di una partita, di costruire quel break che può creare divario tra due squadre. È l'aspetto del gioco meno sottolineato ma che risulta sempre più centrale nelle fortune di una squadra. Da sempre è una fase di gioco molto curata da parte di tutti gli allenatori. Uno dei tecnici che ha

fatto di questo aspetto un marchio di fabbrica è Massimo Barbolini, attuale allenatore di Scandicci. «Ho sempre basato il mio lavoro su questo fondamentale - racconta il tecnico, che in carriera ha vinto 4 Champions League -. È la situazione di gioco che ti crea le opportunità più importanti durante la partita. Ma per difesa dobbiamo intendere anche la fase di muro. Una buona correlazione tra questi due aspetti permette di controllare gli attacchi avversari».

**Forza** Spesso la difesa viene intesa come l'ultimo baluardo per salvare lo scambio mentre per Barbolini è il fondamentale che dimostra la forza e la consapevolezza di una squadra. Soprattutto rispetto alla gestione del colpo in attacco, laddove lo scambio non ti permette di forzare l'esecuzione. «Cercare di evitare l'errore con un colpo "interlocutorio" non vuol dire avere paura di sbagliare, ma significa essere consapevoli della propria forza in difesa. In una situazione di difficoltà c'è modo e modo di gestire il colpo, la situa-

zione. Buttare fuori il pallone non è una dimostrazione di coraggio». Sulla stessa lunghezza d'onda Jacopo Cuttini, tecnico della Kioene Padova che nelle ultime due giornate ha fermato la corsa di Piacenza e Monza. «La difesa è un aspetto del gioco affascinante e di grande dignità - spiega l'allenatore del club veneto -. Per diversi motivi le squadre stanno cercando di abbassare il numero di errori, quindi di conseguenza tendono ad allungarsi le azioni. È per questo che le difese stanno tornando al centro del progetto». Un concetto sposato anche dal tecnico di Modena, Andrea Gianni: «La dinamica di difesa ha la stessa importanza della fase di cambio palla. Con il livello di battuta che ormai i vari giocatori



Superficie 167 %

hanno raggiunto, non è semplice concludere lo scambio al primo attacco. È per questo che un buon sistema di muro e difesa è fondamentale».

**Aspetto mentale** Oltre all'aspetto tecnico la difesa è un elemento fondamentale anche per il fattore psicologico di una squadra. «È sempre stata una fase decisiva del gioco - racconta Giani -. È il colpo che ti permette di capire se il motore di un gruppo è acceso o spento. Quando difendi un pallone, sembra che hai fatto tre punti. Infonde sicurezza, dà coraggio e fortifica le certezze di una squadra». Se punti, muri, battute e ricezioni sono situazioni del gioco che vengono monitorate e sono oggetto di scouting, più difficile è quantificare il numero di difese che gli allenatori ritengono soddisfacenti per valutare una prestazione positiva nel fondamentale. «Non sono un grande amante dei numeri, ma secondo me il dato fondamentale da quantificare è il numero di attacchi avversari che si difendono e poi si riescono a contrattaccare - analizza Barbolini

-. Se si stesse su una decina a set direi che il rapporto è buono».

**Indicatore** Il sistema di difesa resta una delle fasi di gioco più difficili da portare avanti in una squadra e quindi necessita di studi approfonditi. A Padova lo staff utilizza due rilevazioni per capire come la squadra sta lavorando nel fondamentale. «Teniamo monitorati in ogni set il rendimento della difesa e quindi, di conseguenza, della fase di contrattacco. Utilizziamo due elementi statistici per capire se entrambi vanno bene o se per uno dei due fattori bisogna svolgere del lavoro specifico in settimana per migliorarlo. Prima di tutto ci diamo una soglia minima sopra la quale vogliamo stare. Una volta stabilito questo, rileviamo il numero di difese che la squadra riesce a fare in ogni parziale. E poi, di queste, la percentuale di contrattacchi che vanno a segno. La stessa cosa facciamo nello studio della squadra che andremo a incontrare per capire quali numeri avranno in difesa i prossimi avversari». Anche Giani analizza lo studio del sistema di difesa

della squadra rivale: «Capire come si muovono gli avversari, mi permette di dare delle opzioni ai miei attaccanti».

**In palestra** Ma come si allena questa fase del gioco? Quanto tempo viene speso per allenare la difesa? «Cerco di inserire lavoro individuale in ogni allenamento - racconta Barbolini -. Creare delle ripetizioni in più a livello individuale è sempre importante. C'è chi sostiene che la difesa si allena con il sei contro sei. Ma a me, e credo anche alle atlete, piace fare piccoli ripassi con esercitazioni individuali». Il tecnico che dal 2006 al 2012 è stato c.t. della Nazionale italiana femminile vincendo due titoli europei (2007 e 2009) va oltre, proponendo un esempio di esercitazione per allenare contemporaneamente l'attacco e la difesa. «Con palla alta per l'attaccante che deve eseguire una diagonale stretta fuori dal muro, alleniamo la difesa sul colpo d'attacco e in contemporanea l'esercitazione serve anche all'attaccante. Ma come questo ci sono tanti altri lavori che si possono proporre in allenamento».

◉ RIPRODUZIONE RISERVATA



È il colpo che ti permette di capire se il motore di una squadra è acceso



**Andrea Giani**  
Allenatore di Modena, 51 anni



È la fase di gioco che ti crea le opportunità più importanti



**Massimo Barbolini**  
Allenatore di Scandicci, 57 anni



È un aspetto del gioco affascinante e di grande dignità



**Jacopo Cuttini**  
Allenatore di Padova, 48 anni

## TROFEO GAZZETTA

### Donne

#### 8ª giornata

39: Karakurt;  
37: Mingardi;  
36: Egonu;  
28: Gray,  
S. Nwakalor,  
Pietrini;  
27: Lippman;  
25: Villani,  
24: Klimets,  
22: Lanier

### Uomini

#### 8ª giornata

40: Simon;  
34: Leon,  
Lisinac;  
33: Grozer;  
32: Kaziyski;  
29: Mozić;  
28: Lucarelli;  
27: Bottolo;  
26: Lagumdžija,  
Dzavoronok



**In acrobazia** Maia Venturi, libero di Roma, si butta a difendere un pallone. Per uomini e donne la difesa è il fondamentale che richiede più agilità

GALBIATI

**Polivalente**  
Megan Courtney, 28 anni, schiacciatrice alla prima stagione a Conegliano dopo le esperienze con Bergamo, Novara e Scandicci: la statunitense con la sua nazionale ha giocato anche nel ruolo di libero

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 4



## Tuffo

### acrobatico

Dragan Travica, 35 anni, palleggiatore di Perugia, vola in tuffo per recuperare un pallone in difesa durante la Supercoppa 2021



**Recuperi** **1** Un intervento difensivo di Giulio Pinali, 24 anni, opposto azzurro in questa stagione a Trento  
**2** Marca Bechis, 32, regista di Casalmaggiore  
**3** Un intervento di Mattia Gottardo, 20, libero di Padova

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 4

VOLLEY SUPERLEGA

# La Kioene che non ti aspetti: è davanti a Modena

Partenza a razzo per la squadra di Cuttini, meglio anche di Milano e Verona: «Due vittorie inaspettate con grandi partite»

**Il coach:** «Ai ragazzi chiedo di ragionare un set alla volta e che siano aggressivi»

**Bottolo:** «Non sarà facile tenere questo passo ma dobbiamo provarci anche contro Perugia»

**Diego Zilio** / PADOVA

Alzi la mano chi ci avrebbe scommesso. La Kioene Padova al sesto posto dopo sette partite. Davanti a Modena, per intenderci. E ad altre sei squadre, tra cui Milano e Verona, tutte costruite con budget decisamente più consistenti di quello bianconero. Avrà pure ragione il diesse Stefano Santuz a dire che «siamo appena ai primi 100 metri di una maratona», intendendo che la strada verso la salvezza - quello che è e resta il principale obiettivo della stagione - è lunghissima. Ma, intanto, vale la pena di goderselo questo sprint. Se non altro perché ha fruttato 6 insperate lunghezze di margine sulla zona retrocessione. Avendo in mano scalpi nobili come quelli di Trento, battuta a domicilio a inizio novembre, Piacenza e Monza, piegate nel giro di 72 ore. «Sì, siamo contentissimi, perché nel giro di tre giorni abbiamo ottenuto due vittorie inaspettate, attraverso grandi partite», conferma il tecnico Jacopo Cuttini. «Quella di Monza è stata una vera battaglia, in cui abbiamo saputo rimanere sulla partita anche nei momenti più complicati, quando i padroni di casa ave-

vano iniziato a spingere moltissimo al servizio. E io, al di là del successo, sono davvero contento per la prestazione: ai ragazzi non posso chiedere niente di più».

In comune fra i due match il fatto che si siano protratti fino al tie break, rispettivamente il terzo e il quarto della stagione. Nessun'altra squadra ne ha disputati tanti, peraltro vincendoli tutti. Questa Kioene non molla mai. «L'andamento fra le due sfide è stato diverso, perché con Piacenza abbiamo rimontato mentre a Monza siamo stati due volte davanti, ma non è cambiato molto, in realtà, nell'interpretazione della gara: ai ragazzi chiedo sempre di ragionare un set alla volta, azzerando quanto è successo in quello precedente», prosegue Cuttini nella sua disamina. «Quello che voglio è che siano aggressivi già in battuta e nelle situazioni di gioco non ideali. E che non si lascino intimorire dagli eventuali errori. Quello che dico spesso quando parlo con loro è che si può vincere o si può perdere, ma noi dobbiamo giocare così».

Di sicuro deve continuare così Mattia Bottolo, premiato come Mvp anche in Brianza, grazie ai 23 palloni messi a terra con un ottimo 58% of-

fensivo, stessa percentuale, peraltro, tenuta pure da "Lino" Weber: «Se giochiamo sempre così, ben venga», sorride Mattia. «Non sarà facile tenere questo passo, ma dobbiamo provarci. Questa vittoria ci dà tanta forza e la voglia di portare a casa altri risultati». Se a livello mentale il segreto è quello di giocare con la mente sgombra, sul piano tecnico questa squadra chiede molto al servizio, fondamentale che a Monza ha visto i bianconeri regalare 27 palloni, ma ha pure fruttato 11 ace (5 dei quali siglati dall'opposto tedesco). Numeri che dimostrano quanto i ragazzi di Cuttini "forzino" dalla linea dei nove metri. «Lo facciamo perché, se serviamo bene e facciamo pressione in battuta, ognuno di noi può fare break importanti», spiega Bottolo.

E bisognerà continuare anche domenica, quando a far visita alla Kioene Arena sarà una rivale ancora più quotata, come la Sir Safety Perugia. I biglietti per assistere alla sfida sono già a disposizione, acquistabili esclusivamente online (ulteriori informazioni nel sito della società). Una di quelle partite che gli appassionati non possono proprio perdere. —

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 4



Superficie 47 %





L'esultanza della Kioene Padova dopo la grande vittoria al tiebreak di mercoledì sera

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 4

UOMINI/IL MERCATO

## PER LANZA LA CINA È MENO VICINA

(1. muz.) Con il campionato cinese femminile iniziato con la sorpresa giunta a soli tre giorni dal via del torneo della decisione della federazione nazionale di ridurre ad uno il numero degli stranieri in campo, con buona pace dello Shanghai femminile che per questa stagione ha ingaggiato Kim Yeon-Kyoung (MVP di Londra 2012) e Jordan Larson (MVP di Tokyo 2020), unico club con due stranieri, in vista del torneo maschile che è in calendario da gennaio sorge il possibile problema dello Shanghai maschile che ha sotto contratto l'opposto Luca Vettori e lo schiacciatore Filippo Lanza. Il posto 4 veronese, neo papà, resterà a Cisterna fino a fine stagione o, forte dell'accordo con Monza per ritornare in Superlega dopo quella che doveva essere l'esperienza cinese, anticiperà il rientro in Brianza al vero Volley che ha scoperto di avere la panchina corta?

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 4



Superficie 4 %

Data: 26.11.2021 Pag.: 60,61  
 Size: 2211 cm2 AVE: € 263109.00  
 Tiratura: 273928  
 Diffusione: 184845  
 Lettori: 3318000



# Viaggi e costi La Cha

## QUANTI VIAGGI

- Il budget di una trasferta di Champions League, soprattutto nella prima fase, fa il sorteggio
- Champions vuol dire trasferte comode (Trento e Perugia nello stesso girone), ma anche lunghissime: il 9 febbraio la Lube andrà in Siberia, a Novosibirsk (6mila km). Partendo da Roma Fiumicino (4 ore di autobus da Civitanova), si raggiunge la città russa in 9 ore di volo e scalo a San Pietroburgo. Tradotto, vuol dire un giorno in più per andare e uno in più per rientrare



## TRASFERTE BREVI



- Trento e Perugia sono state fortunate nel sorteggio con viaggi a Istanbul e Cannes. Per andare in Costa Azzurra, per esempio, Trento sta valutando anche la possibilità di spostarsi in autobus (7-8 ore di viaggio)
- La distanza, però, non è tutto: Novara dovrà andare a Mosca (facilmente raggiungibile da Malpensa, ma gioca il 23 dicembre!), mentre Conegliano avrà qualche difficoltà in più per arrivare a Nyiregyhaza (Ungheria), Police (Polonia) e Ub (Serbia)



## BIGLIETTI AEREI



- Pubblicato il calendario delle partite, si valuta come raggiungere le destinazioni e si procede prima possibile all'acquisto dei biglietti
- Ci si affida quasi sempre ad agenzie e si prediligono i voli diretti, senza disdegnare i low cost, anche se questo vuol dire partire da un aeroporto più lontano
- Fino a qualche tempo fa il charter privato era una soluzione, ma i costi sono lievitati e diventati quasi inaccessibili: un volo privato da 50 posti per una trasferta in Turchia costa 65-70mila euro, che sarebbero in parte recuperabili portando qualche tifoso, ma comunque troppi rispetto al volo di linea che costa 11-12mila euro



## QUANTO COSTA



- Una trasferta di Champions costa in media tra gli 8 e i 12mila euro, a seconda del numero di persone e della destinazione
- In occasione di partite in luoghi lontani, però, la cifra può lievitare e superare i 20mila euro
- Il volo Fiumicino-Novosibirsk a febbraio costa quasi 300 euro che, per 25 persone, fa 7500 euro solo andata e al netto dei bagagli speciali (le attrezzature del fisio). Se aggiungiamo 15 stanze in albergo per almeno tre notti in pensione completa e il volo di ritorno, si superano i 20mila euro



Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile

DATI: PIERFRANCESCO GATUCCI - INFOGRAFICA: ROBERTO FRESCHI (LEGO - HUB)



# Champions ai raggi X

## NUOVE DATE

- Il calendario di Champions ha la priorità sui campionati nazionali e quindi, in occasione delle trasferte più lunghe, ci si accorda subito con le Leghe e con le avversarie interessate in Superlega e A-1 per l'anticipo o il posticipo della gara
- In Superlega ci sono già 4 partite del girone d'andata spostate di più di un giorno, mentre in A-1 femminile sono 2

## DELEGAZIONE E STANZE

- In media partono tra le 20 e le 30 persone
- La delegazione base comprende 13-14 atleti e lo staff composto dai due allenatori, scoutman, preparatore, fisioterapista, dirigente accompagnatore, addetto stampa e, spesso, il medico. Alcune società (Conegliano, per esempio) spesso optano per una delegazione allargata con presidenti e dirigenti
- I giocatori e lo staff dormono in stanze doppie, ad eccezione del primo allenatore e del fisioterapista che hanno stanza singola

## SCELTA DELL'HOTEL

- Ogni club ospitante ha l'obbligo di segnalare 3 strutture (solitamente un 3, un 4 e un 5 stelle) vicino al palasport dove si gioca, o struttura convenzionata
- La scelta è funzionale all'ottimizzazione degli spostamenti che sono organizzati dalla società ospitante che mette a disposizione un autobus che accompagna la squadra in albergo, al palazzetto e in aeroporto
- Mediamente, il costo pro capite dell'albergo è compreso tra i 100 e i 150 euro al giorno, quindi circa 6mila euro per 25 persone per 2 notti in pensione completa

## QUANTO TEMPO

- I team manager organizzano la trasferta in maniera da essere sul posto per l'ora di pranzo del giorno prima della gara e ripartire il prima possibile dopo il match
- In caso di trasferte più lunghe o di partite importanti, si opta per arrivare due giorni prima, così da essere più riposati e preparare al meglio l'incontro
- Solo se si viaggia in autobus si riparte subito dopo la partita

## ALLENAMENTI E VIDEO

- La squadra ospitante deve mettere a disposizione degli ospiti il palazzetto il pomeriggio prima della gara per un allenamento di un'ora e mezza e la mattina della partita per una seduta di battuta e ricezione che dura un'oretta
- In più staff e squadra fanno una seduta video (qualche volta anche due) per studiare gli avversari, operazione che viene compiuta in albergo

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile

Data: 26.11.2021 Pag.: 59  
Size: 456 cm2 AVE: € 54264.00  
Tiratura: 273928  
Diffusione: 184845  
Lettori: 3318000



## I due azzurri

# Parrocchiale e Balaso «Sono decisivi istinto e posizione»

Il libero di Monza e quello di Civitanova sono tra i migliori interpreti del ruolo.

Beatrice: «Grebennikov è il numero uno»

**N**el sistema di difesa gioca un ruolo chiave il libero. Come per la ricezione, anche per il recupero degli attaccanti è il principale interprete del fondamentale. A lui il compito di andare su due traiettorie d'attacco importanti: la diagonale per lo schiacciatore e il colpo in parallela per l'opposto. Tra i migliori interpreti del ruolo ci sono l'azzurra Beatrice Parrocchiale, libero di Monza, e Fabio Balaso, il libero della Nazionale, dal 2018 pilastro della Lube Civitanova che ha vinto in Italia, in Europa e a livello mondiale. «Ormai anche nella pallavolo femminile c'è una fisicità sempre più accentuata e si trovano attaccanti molto dotate - racconta Beatrice, che martedì ha esordito in Champions perdendo 3-1 contro le turchine del Vakıfbank -. È normale che la difesa diventi un aspetto fondamentale

del gioco per riuscire a sviluppare la fase di break-point». Ma c'è anche un aspetto psicologico, sottolineato da Balaso: «Riuscire a difendere palloni importanti gasa la squadra e innervosisce gli avversari - precisa il 26enne azzurro - perché toglie loro delle certezze. Ad esempio, quando riesci a difendere un attacco di Leon è fantastico. La squadra prende fiducia, si gasa e la rivale subisce il colpo a livello mentale».

**Caratteristiche** Oltre alle doti in ricezione, un libero ha nella difesa un marchio di fabbrica. Parrocchiale ha ben chiare quali devono essere le doti per eccellere in questo aspetto del gioco: «L'efficacia in difesa presuppone lo studio degli attaccanti per capire le diverse direzioni d'attacco, ma anche tanto istinto. Quando non c'è il muro, o la palla arriva veloce, riesci a prendere i palloni solo con l'istinto. Una caratteri-

stica che acquisisci con l'esperienza». Balaso va oltre: «Servono anche velocità e reattività oltre al senso della posizione. Negli ultimi anni la difesa ha svolto sempre più un ruolo importante perché non si possono fermare gli attaccanti solo con il muro».

**Parola** Come in tutti gli sport di squadra, anche nella pallavolo l'aspetto comunicativo recita un ruolo importante. A maggior ragione per chi è chiamato a essere leader in una fase del gioco importante. «Parlare è fondamentale - racconta Parrocchiale -. Devi conoscere chi hai vicino, devi scoprire come porti per trasmettere alla compagna sicurezza. È una dote che sviluppi nel tempo». Dote che avevano molti degli esempi a cui si ispira il libero di Monza: «Non ne ho uno in particolare. Mi piace osservare molto e cerco di prendere un po' da tutti. Cardullo, De Gennaro, Sansonna

e la dominicana Castillo. Sono tutti liberi da cui ho preso e prendo molto. In campo maschile, invece, il numero 1 è Grebennikov».

**Posizione** Ma se si considera la difesa solo per quanto riguarda l'attacco avversario si sottovaluta l'importanza che ha il libero anche in un altro frangente: il posizionamento vicino a rete per l'eventuale copertura sull'attacco di un compagno. «Ha lo stesso valore di una difesa - racconta Balaso -. Spesso si gioca sulle mani del muro per poter poi attaccare di nuovo, quindi è importante posizionarsi bene e recuperare il pallone per dare la possibilità ai compagni di ricostruire un nuovo attacco. E, come per la difesa, anche in questa situazione è fondamentale il senso della posizione per coprire più campo possibile».

**d.rom.**

Data: 26.11.2021 Pag.: 59  
Size: 456 cm2 AVE: € 54264.00  
Tiratura: 273928  
Diffusione: 184845  
Lettori: 3318000



**Azzurra** Beatrice Parrocchiale, 25 anni, libero di Monza: quest'estate con la Nazionale ha vinto l'oro all'Europeo



*Quando riesci  
in un recupero  
la squadra prende  
fiducia e si gasa*



**Fabio Balaso**  
Libero di Civitanova, 26 anni



La grande ex Van Hecke  
"Cuneo, ricordi stupendi"

ILARIA BLANGETTI - P.58

**LISE VAN HECKE** La grande ex di Cuneo moglie di Wijsmans ora a Monza ricorda i trascorsi con la maglia biancorossa

# “Tornare al Palazzetto? Bellissimo In tribuna anche mio marito Wout”

L'INTERVISTA

ILARIA BLANGETTI

CUNEO

**L**a belga Lise Van Hecke, 29 anni, è pronta a tornare a Cuneo da avversaria. Dopo due annate da assoluta protagonista biancorossa, accompagnando Cuneo Granda Volley nei primi due anni di massima serie, ora Lise è uno dei punti di forza del Vero Volley Monza che domenica arriverà al Palazzetto di San Rocco Castagnaretta. A Cuneo è stata una trascinatrice, grande «bomber» che ha impreziosito due stagioni di

una squadra esordiente nella serie A1 femminile. Ora è a Monza, dove continua a macinare punti (la squadra lombarda allenata da Marco Gaspari è quarta in classifica con 17 punti alla pari con Scandicci e Busto Arsizio dietro a Novara, 20, e Conegliano, 24). Raggiungiamo l'opposto belga al telefono al rientro dalla trasferta in Turchia, in settimana Monza ha esordito nella Cev Champions League sfortunatamente senza successo (le avversarie del VakifBank Istan-

**LISE VAN HECKE**  
SCHIACCIATRICE  
VERO VOLLEY MONZA



Qui ho passato due anni stupendi e quindi per me sarà tutto speciale Giocherò da rivale una partita difficile da preparare bene

bul hanno vinto per 3-1).  
Lise, che partita si aspetta

domenica?

«Per noi sarà una partita molto impegnativa contro una squadra forte che in casa ha già dimostrato di non mollare mai».

Cuneo per lei è un ricordo speciale.

«Sì, giocheremo in un Palazzetto bellissimo, nel quale ho vissuto due anni intensi e dove sono stata benissimo, quindi sarà davvero molto speciale. Noi arriveremo a Cuneo come sempre per fare il nostro gioco. Ci siamo preparate per affrontare sicura-

Data: 26.11.2021      Pag.: 39,58  
Size: 717 cm2      AVE: € 17925.00  
Tiratura:  
Diffusione:  
Lettori:



mente una partita difficile». **tifosi e dagli amanti della** mo di venire a Cuneo an-  
**Lise**, le capita di tornare a **pallavolo anche per lo stori-** che perché lui ha ancora  
Cuneo anche con suo mari- **co scudetto conquistato nel** tanti amici in città. Dome-  
to, lo storico capitano della **2010?** nica sarà a vedere la parti-  
**Bre banca Lannutti Wout** «Con mio marito, quando ta, sono contenta anche  
**Wijsmans (super amato dai** troviamo il tempo, cerchia- per questo». —



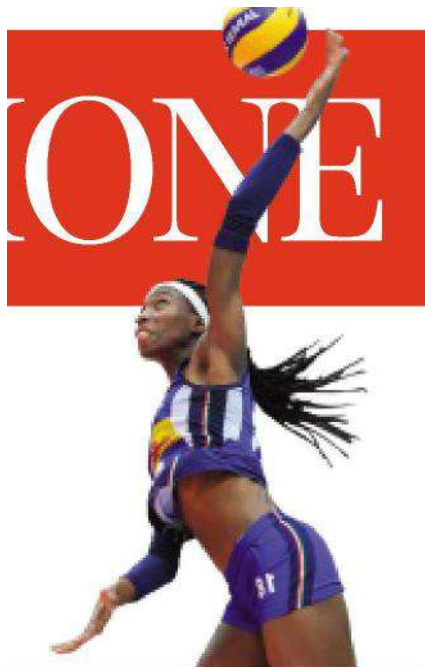
La belga Lise Van Hecke (qui nella storica gara del 26 dicembre 2018 vinta per 3-2 contro Novara) ha accompagnato Cuneo nei primi due anni in serie A1

ARCHIVIO NINOTTO

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non ri producibile



Data: 26.11.2021 Pag.: 1,27  
 Size: 1024 cm2 AVE: € .00  
 Tiratura:  
 Diffusione:  
 Lettori:



## La campionessa Egonu: «I big data sono utili Ma non come la costanza»

di ALESSIA CRUCIANI

# Il personaggio

# PAOLA EGONU

La stella della Nazionale azzurra di pallavolo si allena sperimentando nuove tecnologie, dai big data all'intelligenza artificiale fino ai sensori ma alla fine il suo obiettivo è la costanza: «Cerco di fare in modo che le mie prestazioni siano sempre ad alto livello piuttosto che sapere quanto è stata potente una schiacciata»

E rivela la passione per le serie tv coreane: «Ma quelle romantiche e divertenti, non Squid Game»

di ALESSIA CRUCIANI

**C**on il suo club, Conegliano, ha vinto tutto. Con la Nazionale ha conquistato a settembre il titolo Europeo, riscattando così i Giochi di Tokyo che, se non hanno dato alle azzurre i risultati sperati, a lei hanno invece offerto l'onore di essere tra i sei atleti di tutto il mondo selezionati per portare la bandiera olimpica alla cerimonia inaugurale. L'hanno scelta perché Paola Egonu è un'atleta straordinaria: ha 22 anni ma già da tempo è la più forte pallavolista del mondo, oltre che simbolo di tante battaglie civili che, da parte sua, ha già vinto tutte. Nata a Citta-

Data: 26.11.2021 Pag.: 1,27  
 Size: 1024 cm2 AVE: € .00  
 Tiratura:  
 Diffusione:  
 Lettori:



della (Padova) da una famiglia di origini nigeriane e che ora si è trasferita in Inghilterra, sta vedendo cambiare la sua disciplina grazie all'avvento delle nuove tecnologie. «Nel nostro sport sono diventate fondamentali. Ci offrono la possibilità di avere informazioni non solo sul nostro corpo, e quindi condizionano la preparazione atletica, ma ci danno anche l'opportunità di ottenere informazioni che prima era più difficile avere anche sulle nostre prestazioni. La Nazionale è molto all'avanguardia nello sperimentare varie novità. Ma anche nel club ci diamo da fare. E da un po' usiamo delle tecnologie che sono quasi diventate uno standard».

**E allora partiamo proprio dalla Nazionale, visto che al c.t. Davide Mazzanti piace sperimentare: in allenamento ha fatto usare anche degli occhialini stroboscopici.**

«In Nazionale abbiamo provato tante cose diverse e cambiato spesso. Non ho utilizzato personalmente gli occhialini perché per il mio ruolo di opposto non servono molto. Ma la tecnologia è stata messa a disposizione dei liberi, che l'hanno provata per migliorare la reattività dell'occhio, dà un grande aiuto soprattutto negli spostamenti. Lampeggia e vedi l'immagine a intermittenza, è utile soprattutto per chi riceve la battuta».

**Da anni Mazzanti fa anche uso dei big data e dell'intelligenza artificiale ed è stato un pioniere del virtual coaching. Dalla raccolta di tutti questi dati è riuscita a migliorare in qualche aspetto in particolare?**

«Lui ha una banca dati con tutte le informazioni su noi atlete. Ma più che comunicarle a noi, diventano informazioni preziose per organizzare il lavoro: in che cosa ci deve allenare di più, che tipo di esercizio fare. Mi accorgo di migliorare per il lavoro che facciamo in palestra, in allenamento ma non ho avuto la percezione di diventare più forte perché ho letto i dati raccolti sulle mie prestazioni».

**Ci sono strumenti per misurare la potenza della schiacciata o del servizio?**

«Eccome! Li abbiamo utilizzati soprattutto in Nazionale. Riesco a capire che velocità imprimo alla palla quando batto e con quanta potenza schiaccio. Però, per me non è il dato l'aspetto più importante: cerco di allenare la "costanza" del mio gesto atletico. Cerco di fare in modo che le mie prestazioni siano sempre ad alto livello, piuttosto che sapere quanto è stato potente quel servizio».

**Anche con il club, a Conegliano, l'allenatore Daniele Santarelli ottiene i dati da voi atlete grazie ai sensori. Come funzionano?**

«Il nostro preparatore Marco Da Lozzo ci mette dei sensori per calcolare il salto, gli atterraggi, l'intensità dell'allenamento. E riesce anche a capire se la squadra è in forma e di conseguenza anche il lavoro da fare».

**Allora aiuterà anche a ridurre il rischio infortuni?**

«Certamente, i dati aiutano a capire quando un'atleta è più stanca e si fa in modo che non si prendano rischi. Se ti accorgi che una giocatrice ha l'indice di infortunio più alto, gestisci l'allenamento in modo diverso, ti rendi conto di quanto puoi spingere».

**Ci sono strumenti tecnologici anche per studiare le avversarie?**

«A Conegliano usiamo una lavagna interattiva per questo. Guardiamo i video, i dati che vengono preparati dallo staff e ci viene spiegata anche la tattica delle avversarie. L'interattività ci permette di ingrandire un dettaglio, focalizzarci su un punto e tanto altro».

**Tecnologia e vita privata, a Tokyo c'è stata la polemica su un uso eccessivo dei social. Come vanno le cose in realtà?**

«Lo definirei un buon rapporto. Da una parte ne faccio uso privato: mi diverte poter condividere con le persone quello che mi piace fare. Dall'altra il uso per lavorare con le mie sponsorizzazioni. Sono tranquilla e libera di utilizzarli perché alla fine dipende tutto da me, scelgo io liberamente cosa pubblicare. Non mi interessano i like né dare peso agli hater. Le piattaforme che uso maggiormente sono Instagram e TikTok, più raramente Facebook e Twitter».

**Con la famiglia in Inghilterra, la tecnologia aiuta a ridurre le distanze?**

«Per fortuna sì, usiamo WhatsApp o FaceTime per le videochiamate. La lunghezza dei collegamenti varia dalle giornate, dipende da quanti impegni abbiamo. Stesso sistema per rimanere in contatto con mia sorella, che ora studia in un college in Louisia-

Data: 26.11.2021 Pag.: 1,27  
 Size: 1024 cm2 AVE: € .00  
 Tiratura:  
 Diffusione:  
 Lettori:



na. Ci divide il fuso orario, ma in qualche modo riusciamo a sentirci vicine».

**La cosa più tecnologica che possiede?**

«Sicuramente il cellulare e il computer. Da un paio d'anni ho anche Alexa. Le richieste più frequenti che le faccio? Impostare un timer e "che ore sono?"».

**Ha sempre detto di essere molto pigra e di passare tanto tempo sul divano al di fuori degli allenamenti. Ecco, cosa si fa di "innovativo" sul divano?**

«Uso spesso Instagram e guardo le serie tv coreane».

**Un'altra patita di Squid Game?**

«L'ho visto, ma non mi è piaciuto particolarmente. Io adoro tutte le serie romantiche e comiche coreane. Quelle sì che sono le mie preferite».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Big data**

In Nazionale, il c.t. Mazzanti fa uso dei dati forniti dalla società Math&Sport



**Social network**

La campionessa europea di pallavolo usa molto Instagram e TikTok nel tempo libero



**Vert Team Systems**

Con i sensori, a Conegliano riescono a calcolare intensità di allenamento, salti e atterraggi



**Assistente vocale**

«Alexa, imposta un timer» è uno dei comandi che chiede spesso Paola al suo assistente vocale

Data: 26.11.2021 Pag.: 1,27  
Size: 1024 cm2 AVE: € .00  
Tiratura:  
Diffusione:  
Lettori:



**Opposto**  
Paola Egonu  
è nata a Cittadella  
il 18-12-1998

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile

Data: 26.11.2021 Pag.: 57,58  
Size: 1877 cm2 AVE: € 223363.00  
Tiratura: 273928  
Diffusione: 184845  
Lettori: 3318000



**In acrobazia** Mailla Venturi, libero di Roma, si butta a difendere un pallone. Per uomini e donne la difesa è il fondamentale che richiede più agilità

GALBIATI

# Legittima difesa

Analisi, allenamenti e rendimento: quanto conta in una partita



## Parola alla difesa

L'INCHIESTA  
**RITORNO AL PASSATO  
TECNICA E TESTA  
CONTRO LA POTENZA**



Gli allenatori riscoprono il fondamentale per fermare i colpi degli attaccanti Barbolini: «È un aspetto decisivo»



di **Davide Romani**

numerati da giocoliere di Ngapeth, le schiacciate di Zaytsev e le battute fulminanti di Leon. Ma anche i colpi da grandi altezze di Egonu. La potenza, l'elevazione, la prestanza fisica dei protagonisti della pallavolo, negli anni sono cresciute in maniera esponenziale e il gioco si è sviluppato in maniera considerevole: sia a livello maschile sia in campo femminile. Questa naturale evoluzione, paradossalmente, esalta e rende ancora più centrale il fondamentale della difesa. Un gesto, un "colpo" in grado di spostare gli equilibri di una partita, di costruire quel break che può creare divario tra due squadre. È l'aspetto del gioco meno sottolineato ma che risulta sempre più centrale nelle fortune di una squadra. Da sempre è una fase di gioco molto curata da parte di tutti gli allenatori. Uno dei tecnici che ha fatto di questo aspetto un marchio di fabbrica è Massimo Barbolini, attuale allenatore di

Scandicci. «Ho sempre basato il mio lavoro su questo fondamentale - racconta il tecnico, che in carriera ha vinto 4 Champions League - È la situazione di gioco che ti crea le opportunità più importanti durante la

partita. Ma per difesa dobbiamo intendere anche la fase di muro. Una buona correlazione tra questi due aspetti permette di controllare gli attacchi avversari».

**Forza** Spesso la difesa viene intesa come l'ultimo baluardo per salvare lo scambio mentre per Barbolini è il fondamentale che dimostra la forza e la consapevolezza di una squadra. Soprattutto rispetto alla gestione del colpo in attacco, laddove lo scambio non ti permette di forzare l'esecuzione. «Cercare di evitare l'errore con un colpo "interlocutorio" non vuol dire avere paura di sbagliare, ma significa essere consapevoli della propria forza in difesa. In una situazione di difficoltà c'è modo e modo di gestire il colpo, la situazione. Buttare fuori il pallone non è una dimostrazione di coraggio». Sulla stessa lunghezza d'onda Jacopo Cuttini, tecnico della Kioene Padova che nelle

ultime due giornate ha fermato la corsa di Piacenza e Monza. «La difesa è un aspetto del gioco affascinante e di grande dignità - spiega l'allenatore del club veneto - Per diversi motivi le squadre stanno cercando di abbassare il numero di errori, quindi di conseguenza tendono ad allungarsi le azioni. È per questo che le difese stanno tornando al centro del progetto». Un concetto sposato anche dal

tecnico di Modena, Andrea Gianni: «La dinamica di difesa ha la stessa importanza della fase di cambio palla. Con il livello di battuta che ormai i vari giocatori hanno raggiunto, non è semplice concludere lo scambio al primo attacco. È per questo che un buon sistema di muro e difesa è fondamentale».

**Aspetto mentale** Oltre all'aspetto tecnico la difesa è un elemento fondamentale anche per il fattore psicologico di una squadra. «È sempre stata una fase decisiva del gioco - racconta Gianni - È il colpo che ti permette di capire se il motore di un gruppo è acceso o spento. Quando difendi un pallone, sembra che hai fatto tre punti. Infonde sicurezza, dà coraggio e

fortifica le certezze di una squadra». Se punti, muri, battute e ricezioni sono situazioni del gioco che vengono monitorate e sono oggetto di scouting, più difficile è quantificare il numero di difese che gli allenatori ritengono soddisfacenti per valutare una prestazione positiva nel fondamentale. «Non sono un grande amante dei numeri, ma secondo me il dato fondamentale da quantificare è il numero di attacchi avversari che si difendono e poi si riescono a contrattare - analizza Barbolini -. Se si stesse su una decina a set direi che il rapporto è buono».

**Indicatore** Il sistema di difesa resta una delle fasi di gioco più difficili da portare avanti in una squadra e quindi necessita di studi approfonditi. A Padova lo staff utilizza due rilevazioni per capire come la squadra sta lavorando nel fondamentale. «Teniamo monitorati in ogni set il rendimento della difesa e quindi, di conseguenza, della fase di contrattacco. Utilizziamo due elementi statistici per capire se entrambi vanno bene o se per uno dei due fattori bisogna svolgere del lavoro specifico in settimana per migliorarlo. Prima di

Data: 26.11.2021 Pag.: 57,58  
 Size: 1877 cm2 AVE: € 223363.00  
 Tiratura: 273928  
 Diffusione: 184845  
 Lettori: 3318000



tutto ci diamo una soglia minima sopra la quale vogliamo stare. Una volta stabilito questo, rileviamo il numero di difese che la squadra riesce a fare in ogni parziale. E poi, di queste, la percentuale di contrattacchi che vanno a segno. La stessa cosa facciamo nello studio della squadra che andremo a incontrare per capire quali numeri avranno in difesa i prossimi avversari». Anche Giani analizza lo studio del sistema di difesa della squadra rivale: «Capire come si muovono gli avversari, mi permette di dare delle opzioni ai miei attaccanti».

**In palestra** Ma come si allena questa fase del gioco? Quanto tempo viene speso per allenare la difesa? «Cerco di inserire lavoro individuale in ogni allenamento - racconta Barbolini -. Creare delle ripetizioni in più a livello individuale è sempre im-

portante. C'è chi sostiene che la difesa si allena con il sei contro sei. Ma a me, e credo anche alle atlete, piace fare piccoli ripassi con esercitazioni individuali». Il tecnico che dal 2006 al 2012 è stato c.t. della Nazionale italiana femminile vincendo due titoli europei (2007 e 2009) va oltre, proponendo un esempio di esercitazione per allenare contemporaneamente l'attacco e la difesa. «Con palla alta per l'attaccante che deve eseguire una diagonale stretta fuori dal muro, alleniamo la difesa sul colpo d'attacco e in contemporanea l'esercitazione serve anche all'attaccante. Ma come questo ci sono tanti altri lavori che si possono proporre in allenamento».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## TROFEO GAZZETTA

“ È il colpo che ti permette di capire se il motore di una squadra è acceso



**Andrea Giani**  
Allenatore di Modena, 51 anni

“ È la fase di gioco che ti crea le opportunità più importanti



**Massimo Barbolini**  
Allenatore di Scandicci, 57 anni

“ È un aspetto del gioco affascinante e di grande dignità



**Jacopo Cuttini**  
Allenatore di Padova, 48 anni

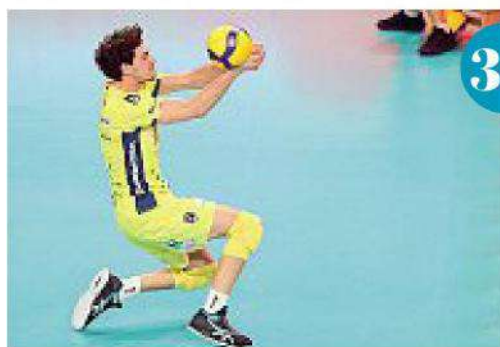


**Tuffo acrobatico**  
Dragan Travica, 36 anni, palleggiatore di Perugia, vola in tuffo per recuperare un pallone in difesa durante la Supercoppa 2021

**Donne 8ª giornata**  
39: Karakurt;  
37: Mingardi;  
36: Egonu;  
28: Gray,  
S. Nwakakor,  
Pietrini;  
27: Lippman;  
25: Villani,  
24: Klimets,  
22: Lanier

**Uomini 8ª giornata**  
40: Simon;  
34: Leon,  
Lisinac;  
33: Grozer;  
32: Kaziyski;  
29: Mozić;  
28: Lucarelli;  
27: Bottolo;  
26: Lagumdžija,  
Dzavoronok

Data: 26.11.2021 Pag.: 57,58  
Size: 1877 cm2 AVE: € 223363.00  
Tiratura: 273928  
Diffusione: 184845  
Lettori: 3318000



**Recuperi** **1** Un intervento difensivo di Giulio Pinali, 24 anni, opposto azzurro in questa stagione a Trento  
**2** Marca Bechis, 32, regista di Casalmaggiore  
**3** Un intervento di Mattia Gottardo, 20, libero di Padova

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile



Data: 26.11.2021 Pag.: 57  
Size: 70 cm2 AVE: € 8330.00  
Tiratura: 273928  
Diffusione: 184845  
Lettori: 3318000



## LA PENSIAMO COSÌ

di Valeria Benedetti

### Tuffi, recuperi e spettacolo: il volley non è solo attacco

**O**rmai è diventato il fondamentale con azioni più spettacolari della partita, spesso molto più dell'attacco. E anche se nel tabellino non ci sono numeri a valorizzarle, le difese sono una fase fondamentale della pallavolo: presuppongono agilità, riflessi e doti fisiche non trascurabili nel volley sempre più potente e sempre più veloce. Difficile non entusiasinarsi per gli scatti di Fabio Balaso e per i tuffi Monica De Gennaro. I recuperi di piede, il salto del cartellone pubblicitario e magari anche in mezzo alle panchine sono diventati protagonisti dei video che si possono trovare su internet. Molti liberi sono diventati specialisti nel ruolo, a volte anche più della ricezione, ma non mancano ottimi difensori anche negli altri ruoli. E il fatto che, a fine partita, a farla da padrone siano i punti realizzati, non vuol dire che gli scoutman non facciano un lavoro dettagliato nello studio delle difese. Recuperare un pallone in più, spesso può voler dire segnare anche un punto in più. E alla fine della gara il conto può diventare pesante.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# LA NUOVA SARDEGNA

Data: 26.11.2021 Pag.: 44  
Size: 10 cm2 AVE: € 320.00  
Tiratura: 37321  
Diffusione: 31152  
Lettori: 185000



**VOLLEY/CHAMPIONS LEAGUE**

## **Il Monza della Orro cade a Istanbul**

■ ■ Nella Champions League femminile di pallavolo il Monza della palleggiatrice sarda Orro è stata battuta in trasferta per 3-1 dalla Vakifbank Istanbul. (f.f.)