

## VLOGA PROSTEGA IGRALCA

Mislim, da sem na to temo že pred časom zapisal nekaj važnih ugotovitev - karakteristike prostega igralca v moderni odbojki. A samo dejstvo, da so pri svetovni odbojkarški zvezi pod vsakodnevnim pritiskom večine klubov in reprezentanc, da naj bi v bodoče v ekipi imeli dodatnega (drugega) libera ali prostega igralca, me je prisililo v to, da naslednjih nekaj prispevkov namenim tej vse važnejši igralski vlogi v moderni odbojki.

Pričnimo torej pri karakteristikah dobrega prostega igralca, s katerimi mora razpolagati moderen prosti igralec.

V vsakem pogledu je teh več oziroma najmanj štiri in se v glavnem nanašajo na izvrstno tehnično podkovanost pri elementih spodnjega odboja pa tudi podaje kot take.

1) Ena izmed njih je velika prepričanost in predvsem sigurnost v elementih sprejema začetnega udarca, to pa z drugimi besedami pomeni imeti sposobnost odličnega spodnjega odboja, kar sem navedel že v prejšnji točki. Ob tem pa mora libero biti siguren in predvsem vedno delovati umirjeno, kar z drugimi besedami pomeni "emocijska kontrola" predvsem v ključnih trenutkih posameznih nizov in same tekme.

2) Prosti igralec mora imeti sposobnosti voditi in predvsem organizirati skupinsko vodenje tako pri tehnično taktičnih elementih sprejema začetnih udarcev kot same postavitve v obrambnih nalogah, imeti pa mora tudi stalne stike z igralci v liniji ob mreži ali na kratko blokerji. Ne gre prezreti dejstva, da je prosti igralec tisti, ki se lahko 100% skoncentrira ali bolje posveti ekipnemu delu tako v fazi sprejema začetnega udarca in seveda kot sem že omenil tudi v fazi obrambe. Ob tem pa lahko še kako dobro spremlja poleg igre svoje ekipe tudi namere in delo nasprotnikove ekipe, kar je seveda še kako pomemben faktor vsake ekipe. Kot rečeno, da bi lahko "libero" izpolnjeval določene zadolžitve, mora imeti določene sposobnosti in ravno v tem je izbira ali določitev igralca s strani trenerja izrednega strateškega pomena, kar pa se žal vse prevečkrat podcenjuje. Saj nemalokrat slišimo razgovore: »Danes boš pa ti libero ali pa če ni drugega, bo pa on ali ona, itd.

3) Reaktivost in velika mera moči predvsem v nogah je še kako pomemben faktor, ki v končni fazi vpliva na uspešno igro prostega igralca. Ne gre zanemariti dejstva, da je postavitev telesa v obrambi izredno nizka (vedno v preži), da so koti nog tako kolen kot tudi gležnjev vedno močno zaprti (cca 90-110 stopinj pod koleni in cca 45 stopinj gleženj), kar pomeni za igralca še dodaten napor in težave v hitrih reakcijah na nizkih in oddaljenih žogah, kajti kot vsi dobro vemo je hiter premik iz ene postavitve v drugo brez dodatnega fizičnega naprežanja praktično nemogoč. Vse to in še kaj pomeni, da je ravno zaradi specifičnih obrambnih postavitvev (nizka preža / zaprti koti nog) libero deležen še specifičnih oziroma posebnih fizičnih priprav, ki mu omogočajo stabilno postavitvev v nižjih fazah, hitre premike iz ene obrambne situacije v drugo in na koncu tudi kot sama preventiva pred morebitnimi poškodbami predvsem kolen in vseh mišic nog, ki so v tej odbojkarški vlogi se kako obremenjeni.

4) Višina telesa prostega igralca? Vsem nam je znano in predvsem normalno, da so nižji igralci veliko hitrejši in eksplozivnejši, kar je seveda ideala karakteristika za vlogo libera, a ob tem je

potrebno poudariti, da imajo nižji igralci najpogostejše tudi krajše roke, krajši korak, to pa z drugimi besedami pomeni, da s svojim telesom pokrivajo manj prostora, kar pa ni najbolj primerno za igralca v obrambi in pri sprejemu servisov, kjer je potrebno pokriti čim več prostora 81 m<sup>2</sup> odbojcarskega igrišča in še več. Seveda moramo ob izbiri libera in ob ugotovitvah njegovih fizičnih karakteristik njemu prilagoditi postavitve v igrišču, kot na primer če je manjši, ga na sprejemu servisa postavimo nekoliko nazaj, kajti gibanje naprej je zanj lažje kot nazaj, pa tudi ob dolgih servisih ga žoga ob taki postavitvi ne more preleteti. A kot rečeno je naša trenerjeva naloga, da se glede na karakteristike prostega igralca odločimo za tehniko in seveda tudi primerno taktiko postavitev v igrišču.