

LA DIFESA

di A. Anastasi (Supervolley giu96)

La difesa, al contrario del vocabolo, deve essere, interpretata come un attacco, come un atto aggressivo compiuto dal giocatore nei confronti della palla. La difesa non può essere intesa come una risposta passiva, in cui il giocatore aspetti che la palla arrivi, ma al contrario come una risposta aggressiva per cercare di ottenere parte del risultato finale, che è il punto.

Il giocatore deve capire che ogni attacco avversario è una situazione di **"uno contro uno"**, in cui spesso anche il muro della propria squadra gioca contro di lui, poiché può deviare la palla. Nell'istante in cui l'attaccante sta saltando, il giocatore deve autoconvincersi della possibilità di recuperare la palla. La convinzione di andare sul pallone, sempre e comunque, fa del giocatore un buon difensore, che aspetta e desidera l'occasione di giocare la palla attaccata. Questa è un'attitudine che dovrebbe essere coltivata e raggiunta attraverso l'allenamento e l'applicazione.

I fondamentali difensivi forniscono al pallavolista i mezzi per recuperare la palla, ma è solo la sua grinta che determina quanta voglia esercitarsi e che successo voglia raggiungere. La performance di una squadra in difesa riflette il suo stato d'animo, la sua tenacia, il suo orgoglio e la sua voglia di vincere. La difesa è probabilmente il miglior termometro dello spirito combattivo, dello mentalità e della condizione fisica. Una grande difesa può alzare il morale di una squadra più di un grande gioco d'attacco.

TECNICA

Il primo passo è quello di individuare le metodiche e le procedure indispensabili per allenare al meglio la difesa, alla luce delle regole della evoluzione che il gioco ha avuto negli ultimi anni.

L'aspetto tecnico che risalta maggiormente è che il primo tocco di palla può essere fatto liberamente. Questa semplice regola ha cambiato sostanzialmente il modo di difendere di tutte le squadre, inducendo gli allenatori ad individuare delle tecniche nuove che di seguito cercherò di menzionare.

- **DIFESA IN COMPRESSIONE**

Non è sicuramente una novità, ma la base per avere una buona tecnica difensiva è l'apprendimento di questi gesti a livello giovanile, quando gli schemi motori sono di più facile accomodamento. Durante le fasi difensive vere e proprie dobbiamo riuscire a piegare l'arto inferiore corrispondente all'arrivo della palla: molto spesso non giunge perfettamente addosso al giocatore, ma il più delle volte il giocatore che deve andare alla ricerca del pallone stesso. Nel caso di un attacco che arriva all'altezza della gamba, ma anche più in basso, c'è invece la necessità di utilizzare correttamente questo tipo di difesa per riuscire a difendere positivamente i vari tipi di palloni. Ci sono atleti che piegano sempre lo stesso arto inferiore, indipendentemente dalla direzione d'arrivo del pallone. Proprio in questo caso (ma specialmente in fase di qualificazione tecnica a livello giovanile), bisogna insistere sull'automatizzazione del gesto tecnico corretto, cercando di porre attenzione al piegamento dell'arto corrispondente alla direzione d'arrivo della palla.

- **DIFESA CON IL PIEDE**

È un salvataggio tipico del calcio-tennis, gioco propedeutico usato e tanto amato dai calciatori. Permette di coprire una parte di campo maggiore, utilizzando una posizione di partenza più alta. Questo colpo difensivo per il momento viene utilizzato quasi esclusivamente per i recuperi di palle che vanno molto lontano dalla rete e che permette di non rallentare la corsa per eseguire il tuffo, ma, al contrario, di continuare a correre e raggiungere il pallone, anche se questa è vicino ai muri perimetrali delle palestre. Credo che questa difesa possa dare molti risultati anche nelle auto-coperture a muro, visto e considerato che il pallone può essere preso a pochi centimetri dal pavimento, ed anche nelle uscite da muro, cioè nell'azione susseguente, quando bisogna girarsi velocemente per rendersi partecipe all'azione di contrattacco: sia essa un attacco, un palleggio o come spesso succede al salvataggio di palla rasente al terreno in direzione della rete.

- **DIFESA A VASSOIO**

La posizione di partenza che predispone per questo tipo di difesa a mani aperte basse, che ho

chiamato "a vassoio", deve essere adattato alle caratteristiche individuali del giocatore e alle esigenze del gioco moderno, quindi deve permettere di difendere sia le palle forti addosso che di uscire velocemente dalla posizione. Molto spesso qui risiedono i problemi tecnici dei giocatori che hanno difficoltà a posizionarsi correttamente prima dell'arrivo del pallone. E' cosa tecnicamente essenziale "difendere da fermi in fase di spinta": nell'attimo in cui l'attaccante avversario tocca il pallone, il giocatori che aspetta la palla deve essere assolutamente fermo, pronto ad andare in tutte le direzioni. Su questo particolare bisogna insistere in tutte le fasi dell'allenamento, siano esse fasi di tecnica individuale o situazioni di gioco. La posizione che si deve assumere è con le gambe semipiegate, leggermente più larghe dell'ampiezza delle spalle; il busto non deve essere troppo abbassato (perché ci impedirebbe di leggere correttamente il gioco avversario) e le braccia devono essere posizionate appena al di fuori delle gambe, con le palme delle mani all'insù, nella posizione tipica di chi regge un vassoio. Questa posizione ci permette di difendere in un modo più moderno tutti i tipi di palloni, senza paura di commettere falli.

- **DIFESA ALTA A DUE MANI O PALLEGGIO SPORCO.**

Questo è il colpo classico del beach volley, che permette di difendere tutti i palloni troppo lunghi per essere recuperati in bagher. Ha avuto, più di tutte le nuove regole, un adattamento immediato nell'indoor anche e specialmente per i recuperi delle palle che vengono deviate dal muro e in cui il cosiddetto palleggio fallosa è consentito dai nuovi regolamenti. E' utilizzato molto per la difesa di palle che arrivano dall'altezza delle spalle in su. Una tecnica vera e propria non esiste, anche perché il fatto è una conseguenza del palleggio: il risultato finale non è la precisione bensì il recupero del pallone; comunque si deve consigliare agli atleti di tenere le mani aperte e indurite, con i palmi delle mani rivolti all'insù.

- **SPEZZARE LE BRACCIA**

E' indispensabile "spezzare le braccia" per difendere i colpi molto potenti che arrivano dal bacino in giù: quando si tocca il pallone, bisogna avvicinare gli avambracci alle braccia in modo da ottenere un rimbalzo della palla possibilmente verso il centro del campo o alto sulla testa. Mentre nel bagher di ricezione ci si allena a tenere le braccia tese, nella difesa di palle potenti si deve insistere sulla capacità di "spezzare" il movimento difensivo delle braccia.

- **ASSISTENZA DIFENSIVA**

La prima cosa da menzionare è che tutte le difese individuali devono avere come punto di riferimento il centro del campo. Io non considero difese palle che possono e devono essere inviate il più comodamente possibile al palleggiatore: vanno considerate degli appoggi, quindi dobbiamo consigliare agli atleti di avere una posizione nei confronti dell'attaccante avversario sempre frontale. Solo i difensori di posto 1 e posto 5, quando difendono un attacco sul lungolinea, devono cercare di avere una posizione intermedia con il busto e l'asse che va da piede a piede che tende verso il centro del campo. Parlando di assistenza difensiva bisogna puntualizzare che il lavoro difensivo consta di due fasi. La prima è quella attiva, che vede impegnato direttamente il giocatore sulla prima azione d'attacco avversario. La seconda consiste nell'assistere i compagni che eseguono la difesa predisponendosi alle susseguenti azioni di gioco che si possano verificare. Si deve assistere il compagno che difende predisponendo il nostro corpo in direzione del punto di arrivo del colpo di attacco avversario e prepararsi per il colpo seguente (che potrebbe essere anche una nuova azione difensiva e che quindi ci deve sempre trovare pronti).

- **SENSO DELLA POSIZIONE.**

E' la capacità di elaborare tatticamente il gioco avversario, e più specificatamente è la capacità di disporsi correttamente nei confronti della palla attaccata dall'avversario. Molto spesso si cerca di impostare la difesa seguendo dei dettami tattici ben precisi, ma è l'elaborazione individuale che fa sempre e comunque la differenza. Nel volley di alto livello si tende ormai a schematizzare le posizioni difensive in base all'attacco avversario. Dopo averle studiate, si decide come e dove difendere le varie zone, si studia l'incidenza del gioco d'attacco anche in base al tipo di alzata ed alle caratteristiche individuali dei giocatori. Malgrado tutto, l'aspetto umano è sempre predominante, e la capacità di intuire dove potrà attaccare un avversario e il modo di muoversi in difesa a seconda del tipo di schema adottato dall'avversario fanno parte del

patrimonio tattico che un allenatore deve cercare di trasmettere ai propri giocatori. La scelta della posizione di partenza dei difensori, per esempio, è vincolato dal tipo di scelta che si farà con il muro, che molto spesso è condizionata dal tipo di gioco che una squadra sviluppa.

Di seguito proporrò una serie di esercitazioni di base che possono essere ampliate ma che danno una idea del lavoro da svolgere per migliorare la propria tecnica di difesa. In tutti i casi la cronologia del lavoro difensivo è da impostare prima con la difesa individuale, prosegue con quella a coppie e terne difensive per arrivare alla difesa di squadra vera e propria.

- **UTILIZZO DEL SALVATAGGIO CON IL PIEDE**

Gli esercizi che possono essere utilizzati sono:

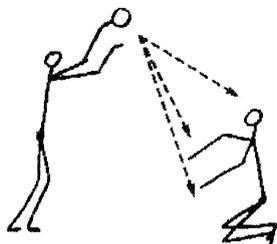
A - Calcio tennis, che può essere fatto sfruttando la rete di volley dividendo il campo in due parti per la parte trasversale alla rete, e lavorando nello specifico sui colpi al volo con i piedi.

B - L'allenatore si dispone da una parte della rete verso zona 2 o 4 con un cesto di palloni. Dall'altra parte i giocatori, ognuno in corrispondenza delle proprie posizioni di difesa, eseguiranno dei recuperi specifici con il piede su una palla che l'allenatore manderà nel modo più difficile possibile a tutti. Interverranno in successione uno dopo l'altro. Nel caso in cui la palestra di lavoro sia abbastanza piccola, potremmo far partire tutti i giocatori dalle posizioni di difesa di prima linea.

C - Sempre continuando con queste esercitazioni, l'allenatore si posiziona su di un tavolo nelle zone 2-3-4. I giocatori eseguiranno un muro in corrispondenza del tavolo dove è posizionato l'allenatore e, mentre ricadono a terra, l'allenatore manderà la palla sui 2-3 metri per simulare una auto copertura di piede.

D - L'ultimo lavoro vede l'allenatore in zona 6 nello stesso campo dove lavorano i giocatori, che dopo aver eseguito una traslocazione ed un muro alla banda si gireranno velocemente ponendo le spalle alla rete per cercare di recuperare quei palloni che viaggiano radenti al suolo e che gli saranno inviati dall'allenatore simulando un primo tocco difensivo. Anche in questo caso si esegue l'esercizio uno alla volta in successione.

- **UTILIZZO DEL PIANO DI RIMBALZO**



Per consolidare al meglio l'uso del bagher difensivo, consiglio di utilizzare la difesa da inginocchiati. Un atleta si dispone in ginocchio mentre un compagno o l'allenatore eseguiranno degli attacchi da almeno 5-6 metri di distanza proponendo tutti i tipi di palloni possibili e localizzando in questo caso l'attenzione sul bagher e sui colpi addosso. Da questa posizione, visto l'impossibilità dell'utilizzo delle gambe, tutto il lavoro è incentrato sull'uso corretto delle braccia, che devono intervenire con grande velocità. Da inginocchiati si può allenare anche la difesa delle

palle alte e comunque tutta la parte difensiva relativa all'uso delle braccia.

- **TECNICA DELLE COMPRESSIONI**



Un compagno si dispone con le spalle al muro, mentre un altro, distante almeno 6 metri, farà eseguire delle difese in compressione. Io consiglio di lavorare con dei gruppi di almeno 3 giocatori, per favorire la raccolta dei palloni e di far eseguire il doppio delle compressioni sulla parte del corpo in cui si difende peggio. Infatti il più delle volte i giocatori hanno una spiccata preferenza a comprimere sempre lo stesso arto, cercando di porre attenzione alla posizione del busto che non deve essere troppo piegato, ma posizionato in modo da vedere correttamente il pallone. Il

fatto di partire con le spalle allo parete ed abbastanza vicino a quest'ultima induce i giocatori a difendere andando in avanti e comunque attaccando il pallone senza subirlo.

- **ALLENARE IL GESTO TECNICO COMPLETO E "SPEZZARE" LE BRACCIA**

Una metodica di lavoro praticata da tutti gli allenatori riguarda il lavoro a coppie con la palla, che permette una grande variazione di esercitazioni. Consiglio di porre di volta in volta l'attenzione sul gesto tecnico specifico che si vuole allenare e quindi fare per esempio 5 minuti sulla difesa in compressione, 5 sulla difesa alta, ecc. L'importante è focalizzare con gli atleti il gesto tecnico

corretto. Un altro esercizio importante è quello del controllo e palleggio: i giocatori si mettono perpendicolarmente alla rete cercando di rispettare le posizioni difensive, quindi i posti 6 si mettono nelle zone 3-6, i posti 5 si mettono nelle zone 4-5, ecc. Chi è a rete eseguirà degli attacchi precisi ma forti sul compagno, il quale dovrà cercare di controllare sulla testa e comunque dovrà riuscire a ripalleggiare o appoggiare il pallone al compagno. Questo esercizio è molto utile per imparare a spezzare le braccia sui colpi potenti ed uscire dalla posizione difensiva.

- **DIFESA DAI TAVOLI**

L'allenamento della difesa con i tavoli permette di passare ad una fase successiva che è quella che vede il colpo d'attacco partire dalla stessa altezza da cui parte il gioco. Oltre alle normali ripetizioni individuali, con attacchi simulati di primo tempo e palle in banda sia in lungolinea che in diagonale, io consiglio di far eseguire delle ripetizioni doppie che consistono sempre in un attacco di primo tempo con partenza nella posizione scelta dall'allenatore e successivamente, dando solo il tempo necessario allo spostamento, un attacco per esempio sul lungolinea. Anche in questo esercizio si cerca di rispettare le posizioni in cui si difende abitualmente, proponendo varianti a seconda dei problemi individuali e di squadra. Si può allenare anche la difesa a coppie: alternativamente, sempre sfruttando gli attacchi dei compagni sui tavoli, si può allenare la diagonale stretta di posto 4 e di posto 2. Introducendo il palleggio o il salvataggio da parte del giocatore che non è intervenuto sul primo pallone ottengo due cose: la prima è che si allena l'assistenza difensiva, la seconda è che si cerca di terminare un'azione difensiva sempre con un palleggio (come del resto avviene in gara, dove per giudicare buona una difesa bisogna comunque riuscire o ricostruire un pallone per i nostri attaccanti). E' questo un aspetto molto importante anche quando si allena analiticamente il gesto tecnico difensivo, che serve per avere una valutazione della difesa stessa. Questo esercizio può essere usato per allenare la difesa delle diagonali sia strette che lunghe che per le parallele.

- **DIFESA DI SQUADRA**

Dopo aver analizzato la difesa a coppie, prendiamo in esame le metodiche da utilizzare per allenare la difesa di squadra che viene sviluppato con situazioni di gioco specifiche.

A - Da una parte del campo si dispongono i difensori di zona 1 - 6 - 5 più un giocatore a muro che prende tutto la rete; nell'altra parte del campo si posizionano tre file di attaccanti della seconda linea. Lo scopo dell'esercizio è quello di allenare una terna di difesa cercando di totalizzare almeno 10 punti che vengono realizzati con palleggi di ricostruzione perfetti e con il muro. Io consiglio di penalizzare gli errori, nel caso in cui i difensori non si tuffino e non eseguano un salvataggio su palloni palesemente facili.

B - Un altro esercizio è il classico 5 contro 5 senza i centrali in prima linea, in modo da incentrare l'allenamento solo sugli aspetti difensivi. Questo gioco può essere fatto lasciando liberi gli attaccanti di schiacciare dove vogliono o inducendoli ad indirizzare il pallone solo sulla diagonale o sulla parallela. Naturalmente il muro prende la direzione opposta per favorire il lavoro analitico difensivo e per mettere il difensore nella situazione reale di gara in cui deve porre attenzione alla mano dell'attaccante, alla palla ed infine al muro che può sempre deviare la palla. L'ultima fase dell'allenamento della difesa sono le situazioni di gioco vere e proprie, che permettono l'allenamento di più fondamentali e che possono essere incentrate sulla difesa. Se si vuole per esempio allenare l'attacco sullo diagonale della seconda linea e contemporaneamente la difesa della diagonale con il raddoppio difensivo di posto 6 e posto 1, si proporrà l'attacco della prima palla (rimessa in gioco dall'allenatore stesso o, per esempio, con un servizio se vogliamo allenare anche la ricezione) in posto 1 in diagonale, ma si assegnerà il punto alla squadra che esegue la difesa ed il relativo contrattacco. Questa metodica può essere utilizzata per allenare sia la difesa dei primi tempi che delle palle alte in zona 4. E comunque la fase difensiva vera e propria viene allenata sempre curando il contrattacco nel suo insieme.