

IL FONDAMENTALE "DIFESA"

di B. Feltri (Hi-Tec Volley apr-mag02)

Poi vennero gli studiosi che cominciarono a codificare come preparare al meglio il difensore. Nell'affrontare ora questo problema ci accorgeremo che la prima empirica definizione sul concetto di difesa, e gli studi fatti in questi ultimi anni, portano sempre allo stesso punto: raccogliere sempre più palloni possibile.

Definiamo intanto la posizione fondamentale di difesa: il giocatore deve tenere un atteggiamento che gli permetta di "uscire" dalla posizione difensiva il più velocemente possibile e questo atteggiamento lo si realizza spostando il baricentro avanti.

I piedi sono paralleli e sulla stessa linea. Qualche allenatore sostiene che tenendo il piede d'appoggio un po' dietro, questo possa favorire l'uscita dalla posizione. La nostra esperienza conferma, invece, che è proprio lo spostamento anticipato del baricentro in avanti che favorisce poi lo spostamento successivo.

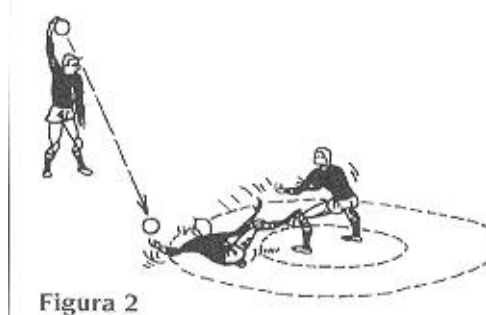
Le gambe sono semi piegate e comodamente divaricate per permettere la tensione dei quadricipiti. Uno dei controlli classici sulla posizione difensiva è quella di osservare che le ginocchia rimangano più avanti delle punte dei piedi. Il busto è **flesso in avanti e quasi parallelo alle tibie**. La posizione delle **braccia** si realizza tenendo queste un po' flesse ai gomiti ma molto vicine per effettuare poi velocemente il gesto del bagher

Nella pallavolo moderna, il primo tocco "sporco" permette di colpire molti palloni in maniera improvvisata: ragion per cui alcuni allenatori consigliano di tenere le braccia semiflesse e più pronte ad una respinta sporca a due mani aperte che ad una difesa classica in bagher. Soprattutto nella pallavolo femminile giovanile e non evoluta, con velocità di attacco non elevate, questa ultima posizione difensiva potrebbe offrire dei vantaggi.

E' però importante non abbandonare l'allenamento sulle tecniche difensive "classiche" perché, nell'evoluzione del gioco, diventa poi indispensabile saper esprimere le tecniche più idonee per gestire palloni molto potenti e con gesti certamente più complessi, come affondi, rullate, tuffi che devono essere appresi perfettamente per essere applicati senza problemi di sorta.

Dalla posizione fondamentale bisogna prevedere delle situazioni ricorrenti che possono essere così riassunte in alcuni "atteggiamenti" tipici:

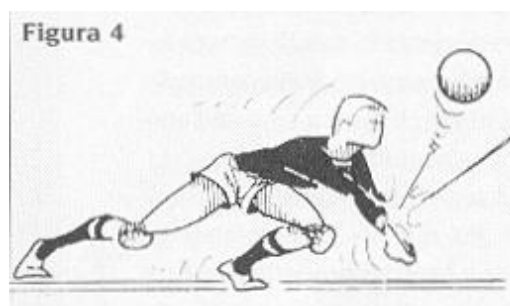
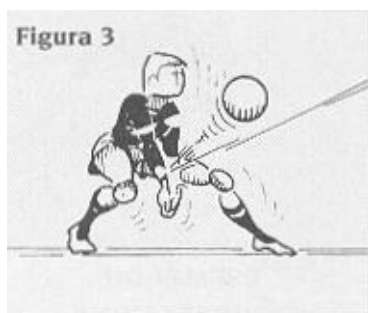
- difesa di una palla forte addosso al giocatore (movimento in compressione);
- difesa di una palla che può essere difesa muovendo solo le braccia (movimento in compressione-estensione);
- difesa di una palla che viene raccolta con uno spostamento breve o lungo (si realizza abbandonando la posizione fondamentale). Immaginiamo quindi il "territorio" che ogni atleta potrà difendere: questo spazio varierà a seconda delle abilità di ogni atleta e da queste considerazioni l'allenatore potrà meglio disporre gli schemi difensivi (**vedi figura**).



Esistono poi altri movimenti da apprendere per realizzare una difesa positiva. Rimanendo nel 1° atteggiamento, citiamo i movimenti di *compressione avanti* (**figura 3**) e di *compressione laterale*,

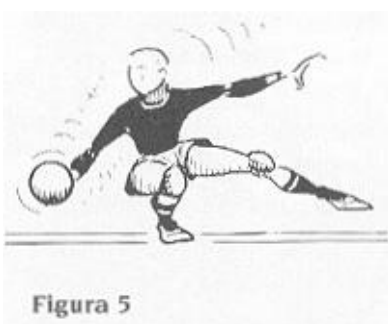
dove è importante che nell'affondo dx o sx si riesca a mantenere la frontalità delle braccia rispetto all'obiettivo.

Nel caso contrario la palla rimbalzerà in direzione diversa da quella voluta (**figura 4**).



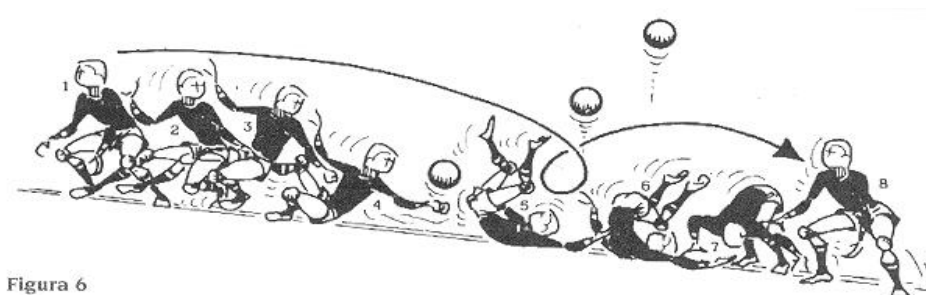
Bisogna fare attenzione a non esasperare tale atteggiamento e soprattutto a non eccedere nell'appoggio del ginocchio a terra, in quanto questo blocca definitivamente la possibilità di aggiustamenti finali. A livello giovanile, su palle lente, è bene esercitare gli spostamenti in tutte le direzioni e non far appoggiare immediatamente a terra il ginocchio per favorire la distensione.

Difesa ad una mano con caduta laterale (figura 5): è una tecnica che si usa per raccogliere palloni non forti ma lontani, i quali costringono ad uno preventivo spostamento. Osservando la figura 5 notiamo come dalla posizione di attesa ci si sbilanci lateralmente abbassandosi e "rullando" sulla parte laterale della coscia-gluteo, e allungando il braccio impegnato a raccogliere la palla.



Quando la palla da raccogliere è più lontana, bisogna effettuare uno spostamento ed ecco che lo sbilanciamento laterale viene sfruttato per rialzarsi dopo aver colpito la palla.

Il movimento completo (normalmente definito rullata) sfrutta l'energia della caduta per rullare appunto sul dorso-spalla, cui segue, senza soluzione di continuità una capovolta all'indietro a gambe raccolte, per poi terminare il movimento ritornando naturalmente in piedi (**figura 6**).



Una variante di questa tecnica vede un allungamento in avanti-verso la palla con una rullata indietro, effettuando più che una capriola una rotazione sulla schiena, e consentendo ugualmente un veloce ritorno alla stazione eretta.

I migliori giocatori in difesa sanno anche realizzare gesti molto spettacolari e che, alle volte, fanno la differenza soprattutto ad alto livello. Parliamo della *difesa in tuffo* che si realizza con un movimento scivolato in avanti: il colpo sulla palla viene effettuato a due mani o, molto spesso, ad una mano sola (**figura 7**).

I migliori ad attuare questo tipo di difesa furono i brasiliani che, in questo modo, riuscivano a coprire una grandissima parte di campo. Furono anche tra i primi a colpire la palla facendola rimbalzare sulla mano appoggiata al terreno, rendendo quasi impossibile agli attaccanti il punto in pallonetto.

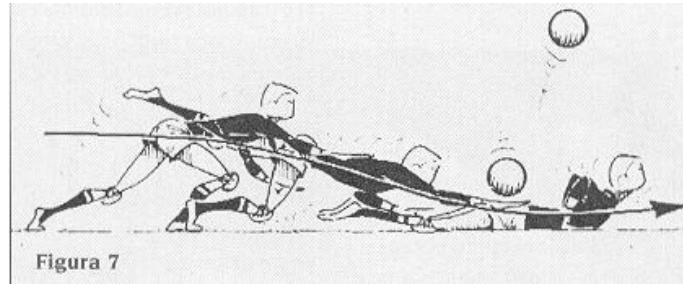


Figura 7

ESEMPI DI ESERCITAZIONI

Bisogna ricordare che la posizione difensiva non è molto naturale perché porta ad un discreto affaticamento dei muscoli delle gambe (in particolare i quadricipiti femorali).

Alcuni esercizi di sensibilizzazione dovrebbero perciò sempre essere presenti negli allenamenti a tutti i livelli, e non solo nell'attività giovanile. Le andature imitative (lepre, coniglio, canguro..., per intenderci) sono esercizi propedeutici fondamentali nella preparazione all'allenamento difensivo. Andrebbero, a nostro avviso, inserite anche le andature su quattro appoggi, al fine di sollecitare il senso dell'aggressività nel gesto difensivo (**figura 8**).

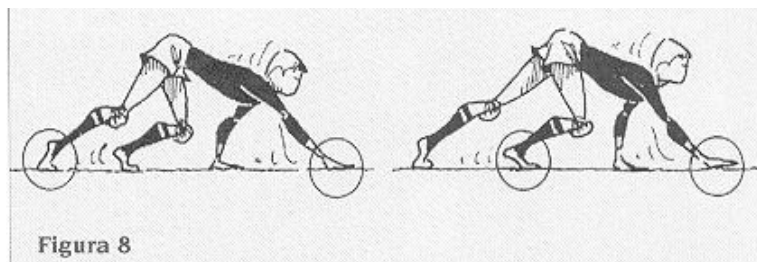


Figura 8