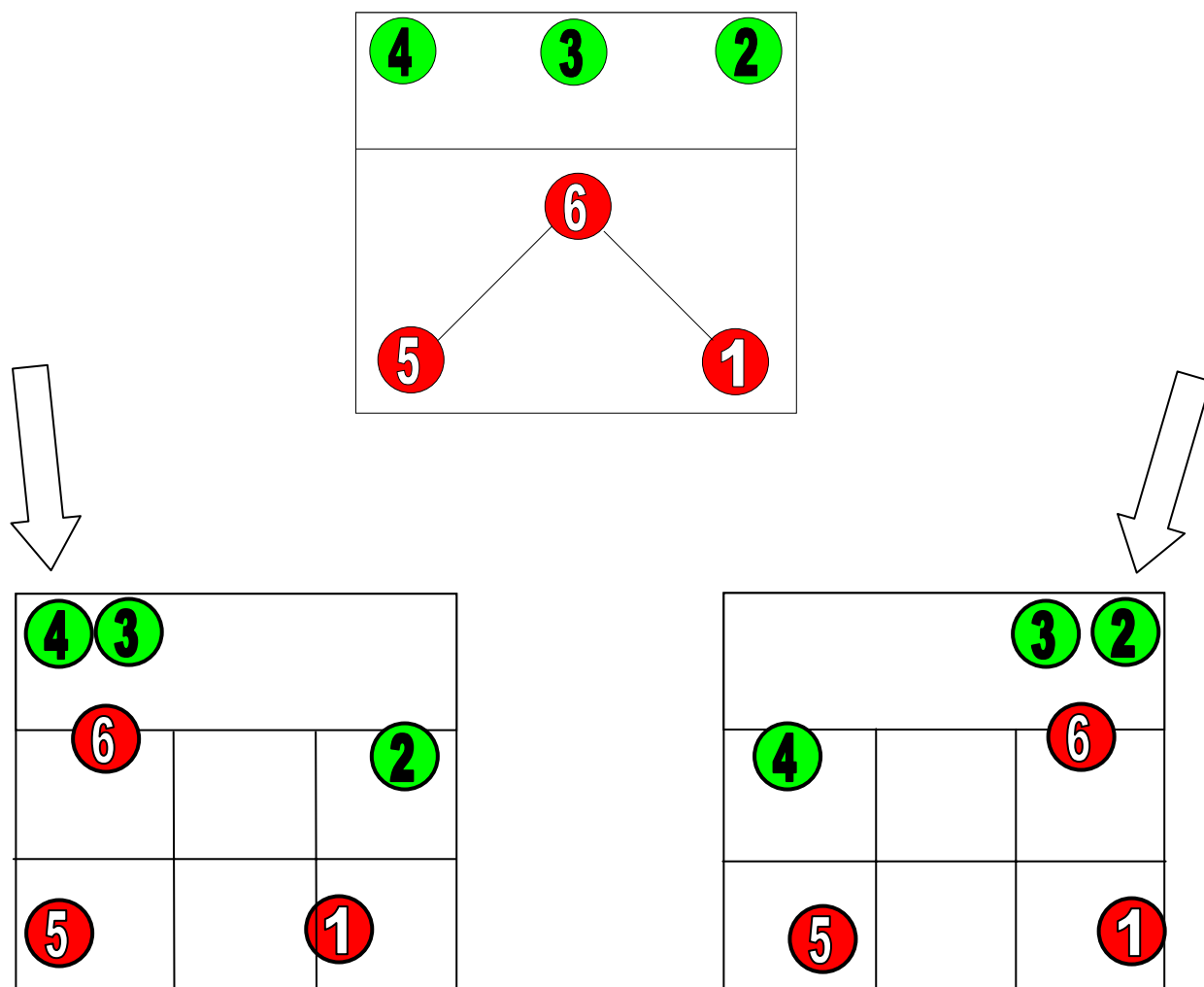


PRINCIPALI
SISTEMI
DIFENSIVI

CENTRO MEDIANO AVANZATO

POSIZIONE DI PARTENZA



Sistema difensivo che prevede la **difesa del pallonetto** da parte del centro mediano avanzato (zona 6) particolarmente usato dalle squadre giovanili U13, U14 e U15 e normalmente primo modulo che si insegna.

Nell' U13 si può prevedere solo muro a 1 con la persona di zona 3 che aiuta a difendere i pallonetti o le palle sporche dietro il muro.

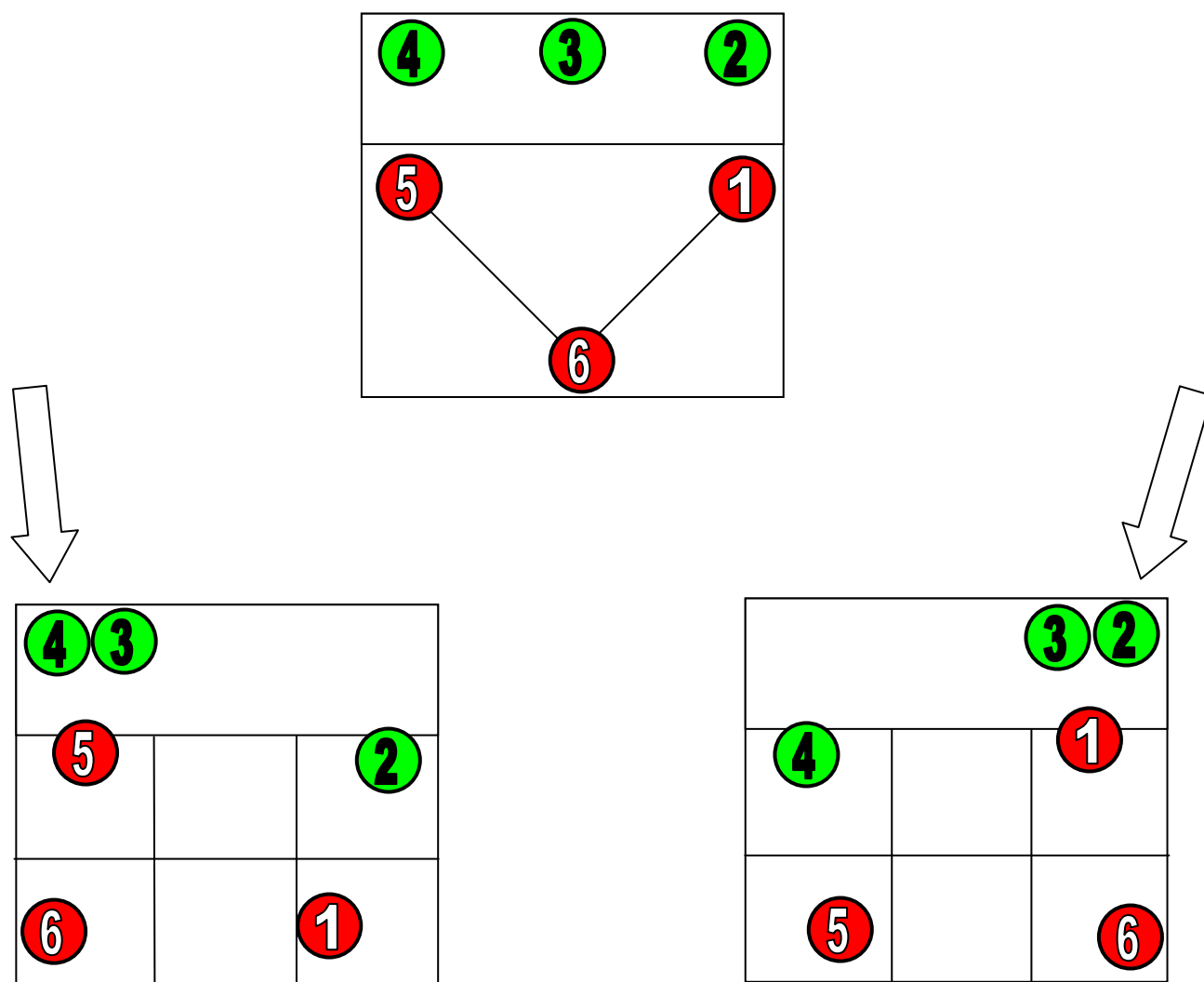
Unico sistema difensivo che prevede nella posizione di partenza o **posizione di attesa** il triangolo con il vertice (zona 6) rivolto verso l'alto. Per questo motivo, questo sistema non è adatto contro squadre che attaccano il 1° tempo.

Il suo pregio sta nel fatto che dalla posizione di attesa, i giocatori di zona 1 e zona 5 fanno dei piccoli spostamenti per difendere la palla attaccata in diagonale (palla più probabile dei giocatori inesperti).

Lo spostamento per difendere la parallela è minimo.

CENTRO MEDIANO ARRETRATO

POSIZIONE DI PARTENZA



Sistema difensivo che prevede la **difesa del pallonetto** da parte del centro mediano arretrato (zona 6) particolarmente usato dalle squadre giovanili U13, U14 e U15 e femminili in genere.

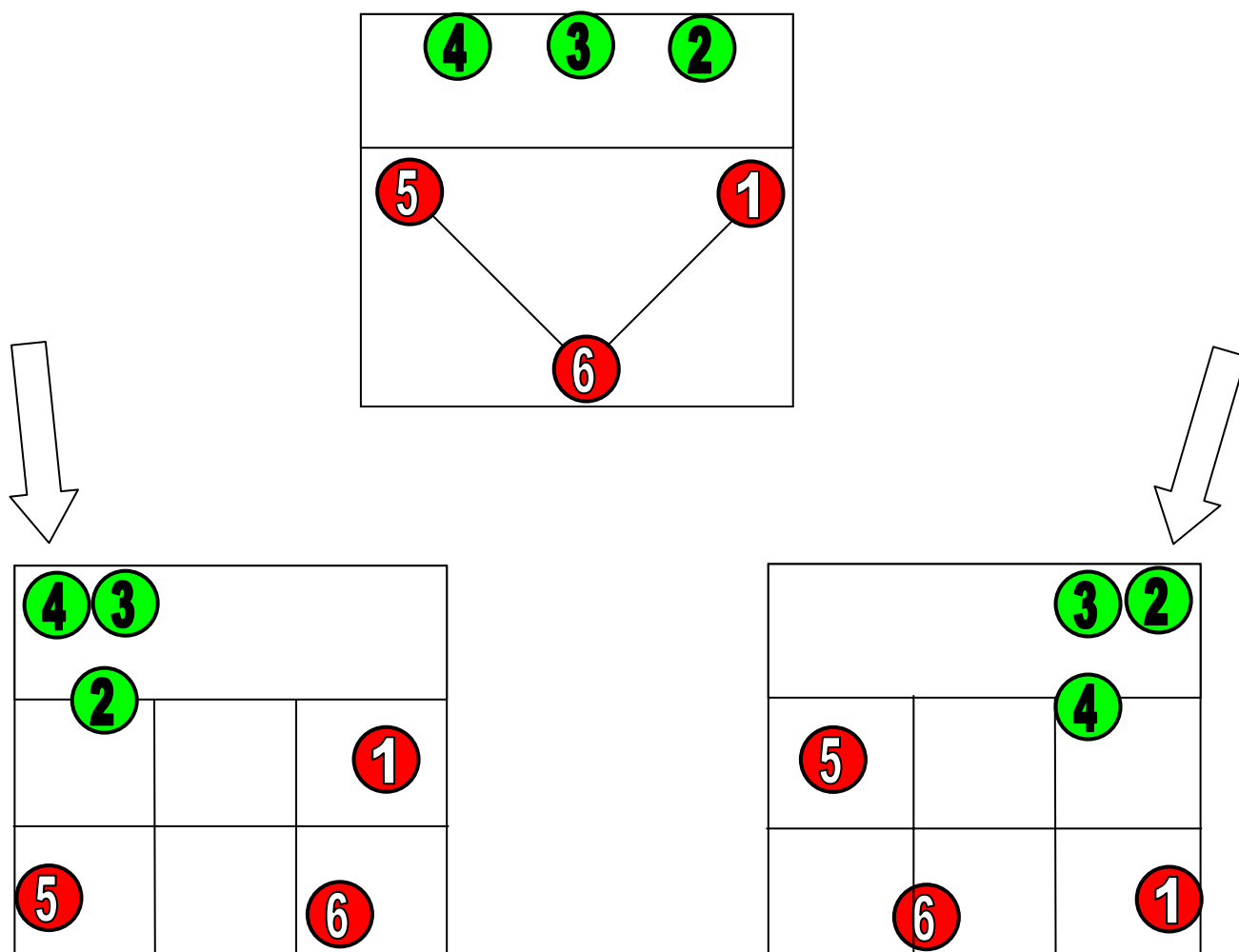
Permette la difesa del primo tempo con la posizione di attesa di difesa del 1° tempo con il vertice del triangolo (zona 6) rivolto verso fondo campo .

E' molto difficile per la zona 6 arrivare a difendere gli attacchi in parallela.

Lo spostamento per difendere il pallonetto è minimo.

DIFESA CON IL TERZO ATTACCANTE DI LINEA

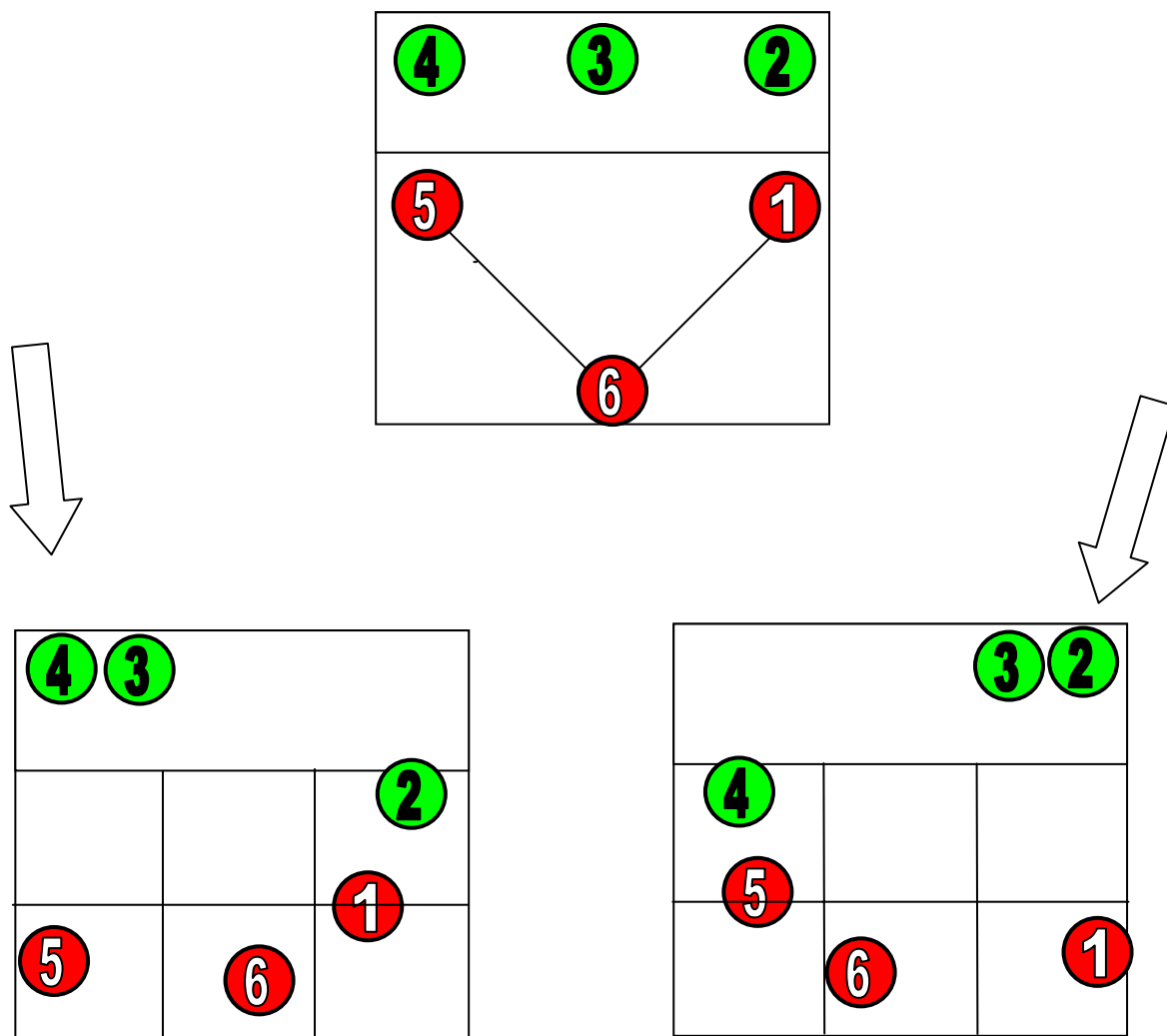
POSIZIONE DI PARTENZA



Sistema difensivo che prevede la **difesa del pallonetto** da parte del 3° giocatore di prima linea non impegnato a muro; particolarmente utile contro squadre che non attaccano la seconda linea dalla zona 1 (il giocatore a muro esterno può partire stretto, trovandosi così più vicino alla zona di caduta del pallonetto) e hanno il martello che sa attaccare bene la diagonale stretta e i pallonetti. Come si può notare i movimenti difensivi della zona 5 e 1 per difendere la diagonale stretta sono praticamente nulli.

Risulta difficoltoso il contrattacco da parte del giocatore che è andato a difendere il pallonetto, ma vale sempre la regola **“che prima bisogna difendere e poi preoccuparsi dell’attacco”**.

POSIZIONE DI PARTENZA



Sistema difensivo che **non prevede la difesa del pallonetto**, particolarmente usato dalle squadre maschili dall'U17 in poi.

Presenta la grave lacuna di lasciare sguarnita la zona del campo dietro il muro e il centro del campo, ma ha il grosso vantaggio di poter raddoppiare l'attacco della diagonale larga (come rappresentato in figura sopra) o della parallela contro giocatori molto potenti.

In questo sistema è molto importante definire i compiti per la difesa del pallonetto, che deve comunque essere "guardato" da tutti i giocatori impegnati in difesa.

Il giocatore che difende in zona 6 deve essere il miglior difensore e molto bravo da un punto di vista tattico.

Ricordando il principio tattico che **“ la difesa è un adattamento all’attacco avversario”** si mette in evidenza :

- che i sistemi difensivi sopra proposti non vanno considerati come dei sistemi rigidi
- che va sviluppato fin da giovane il concetto di tattica individuale (attraverso giochi 2/2 3/3 in campi ridotti)
- che sono importanti le tecniche difensive ma che è ancora più importante la volontà di non far cadere la palla a terra
- che il regolamento prevede di poter utilizzare il libero! (dovrebbe essere uno specialista della difesa e della ricezione)
- che vanno conosciute e definite, in allenamento e in partita, le competenze di ogni singolo giocatore all’interno del sistema utilizzato
- che spesso si possono utilizzare sistemi misti
- che sarebbe utile arrivare a conoscere ed utilizzare tutti i sistemi difensivi durante gli anni del settore giovanile, senza specializzare la zona di difesa
- le posizioni in difesa fanno sempre riferimento ad un muro a 2 chiuso, che è particolarmente difficile da ottenere durante la partita!
- il cambiamento delle regole, in particolare la regola sul primo tocco, permette di poter difendere in una posizione più avanzata
- che la posizione di difesa è sempre regolata dalla posizione del muro e dalla distanza e dalla lunghezza dell'alzata dalla rete

Senza approfondire in modo particolare gli aspetti tecnico-tattici sui sistemi di difesa, è bene fare alcune considerazioni :

- esistono due sistemi difensivi: uno che prevede la **difesa fissa del pallonetto** (c.m.avanzato, c.m.arretrato e terzo attaccante di linea) e uno che **non prevede la difesa del pallonetto** (2 0 4)
- esistono sistemi che prevedono una posizione di attesa (“preventiva” o di “partenza”) che permette la difesa dell’attacco del 1° tempo (c.m.arretrato e terzo attaccante di linea e 2 0 4) e sistemi che non prevedono la difesa del 1° tempo (c.m. avanzato)
- 3 sistemi su 4 (escluso la difesa con il terzo attaccante di linea) richiedono lo stesso movimento per arrivare a difendere la diagonale stretta, questo determina la necessità di allenare fin dall’U13 questa situazione.
- L’analisi dei migliori giocatori e giocatrici di alto livello ha condotto alla considerazione che il movimento necessario per raggiungere la corretta posizione di difesa, varia in relazione alle caratteristiche fisico-motorie degli atleti; pertanto, è necessario allenare il movimento in modo differente per ogni singolo giocatore.
- 2 sistemi su 4 (2 0 4 e terzo attaccante di linea) hanno lo stesso movimento da fare per difendere la parallela
- *l’utilizzo del libero*

LA COPERTURA

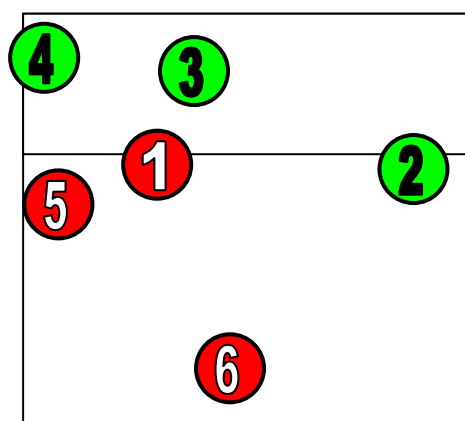
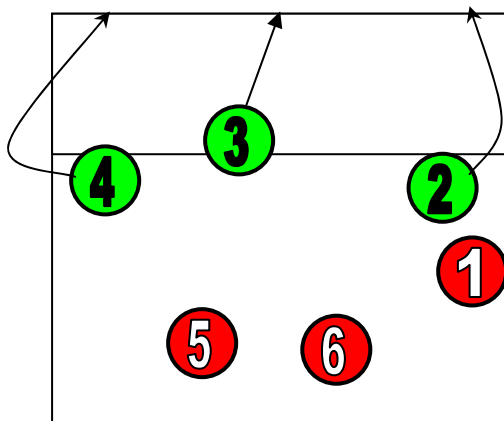
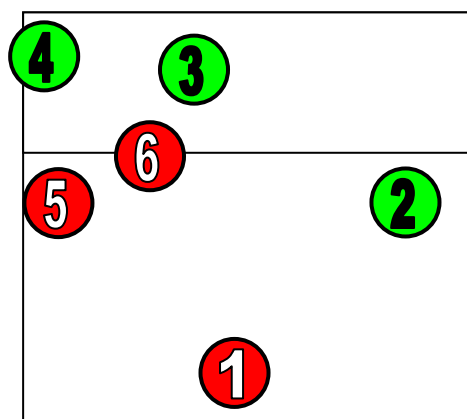
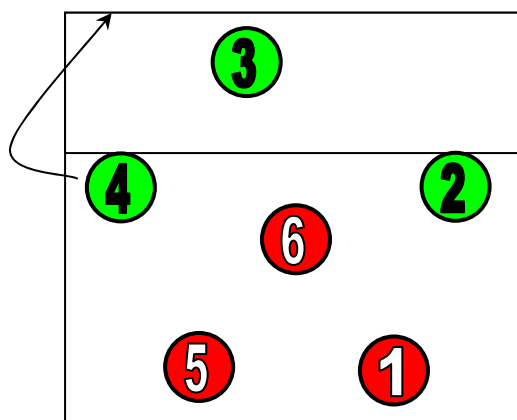
Per copertura si intende quella fase di gioco che permette di recuperare la palla quando un attaccante viene murato dalla squadra avversaria.

Va considerato "un fondamentale" e si deve riuscire a farne capire l'importanza ai giocatori fin dal settore giovanile in particolare al palleggiatore che è la prima persona a sapere dove verrà alzata la palla.

Esistono vari sistemi di copertura del proprio attaccante e, trattandosi di uno sport di situazione, non sono dei sistemi rigidi.

Si possono prevedere coperture con **due persone sotto** e **tre persone lunghe**, a coprire (utilizzabile contro squadre che non hanno un muro molto invadente, pertanto è più facile prevedere che i palloni cadano lunghi) oppure **tre persone sotto** e **due persone lunghe** (utilizzabile contro squadre che hanno un muro molto invadente, pertanto è più facile prevedere che i palloni cadano corti)

Segnaliamo qui sotto due sistemi semplici con palleggiatore in prima linea e palleggiatore in seconda linea su un attacco da zona 4.



PENETRAZIONE DESTRA

TIPOLOGIE ATTACCO

- **1° TEMPO:** il palleggiatore ha la palla in mano, lo schiacciatore è già in fase di volo (la palla va colpita in fase ascendente). Caratteristiche: 40 – 60 cm in altezza, vicino al palleggiatore.
- **2° TEMPO:** il palleggiatore ha la palla in mano, lo schiacciatore (destra) deve effettuare l'ultimo passo di rincorsa (e' in appoggio sul piede sinistro). Caratteristiche: 50 – 80 cm in altezza, 80- 100 cm dal palleggiatore.
- **3° TEMPO:** il palleggiatore ha la palla in mano, lo schiacciatore deve effettuare tutta la rincorsa (sinistro, destro, sinistro). La traiettoria della palla è la più alta possibile; in un secondo momento, sarà possibile attaccare una “**palla più spinta**” (tempismo del secondo tempo, ma attaccata sull'astina), in particolare con ricezione o appoggio perfette.
- Gli attacchi dalla **seconda linea** (8, pipe, 10), in questo momento hanno lo stesso tempismo del 3° tempo (con alzata dentro i 3 mt.), ma in futuro dovranno essere sempre più simili come tempismo e altezza ad attacchi di 2° tempo

MODO DI SEGNALAZIONE DEI NUMERI

1: SOLO POLLICE

2: POLLICE E INDICE

3: POLLICE, INDICE E MEDIO

4: POLLICE, INDICE, MEDIO E ANULARE

5: POLLICE, INDICE, MEDIO, ANULARE E MIGNOLO (TUTTA LA MANO APERTA)

6: SOLO INDICE

8: INDICE, MEDIO E ANULARE

PIPE: INDICE E MEDIO INCROCIATI

10: PUGNO CHIUSO