

La Difesa Individuale

Quando parliamo difesa di squadra, il concetto di "posto sei avanzato" e "posto sei arretrato" è comune a tutte le squadre. Dal momento che le regole di gioco cambiano, come allenatori dobbiamo essere preparati a fare lo stesso. Con il cambio delle regole che permettono i contatti multipli e il tocco di ogni parte del corpo dobbiamo adesso ripensare i nostri schemi di pensiero difensivi. Questi schemi di movimento difensivo sono basati sulla raccolta di informazioni e sul mettersi in posizione per controllare l'attacco avversario. A seconda dell'età e dell'esperienza dei nostri atleti dobbiamo avere la volontà di insegnare come leggere gli schemi di attacco avversari!.

La difesa di squadra ha due componenti: la prima e la seconda linea.

Se la prima linea è efficace, allora il compito della seconda è ben più facile.

Se, al contrario, la prima linea è indisciplinata, è molto più duro per la difesa dietro essere vincente. Noi insegniamo ai nostri atleti il fondamentale individuale della difesa. Come murare e difendere, ma molte volte non insegniamo come leggere il gioco avversario.

SELEZIONE DELLA DIFESA DI SQUADRA

1. Determinare le abilità del giocatore.
2. Determinare le abilità del muro.
3. Determinare le abilità offensive dell'avversario.
4. Determinare le responsabilità di ogni posizione difensiva

DIFESA DI SQUADRA:

la difesa di squadra ha nelle tre semplici componenti "Pronti, Leggi e Reagisci " le tre regole della difesa. Le tre regole sono basate su informazioni che ottenete dai vostri avversari.

La difesa di prima linea:

IL MURO.

Il muro di una squadra è la sua prima linea di difesa e insieme d attacco, il suo aggressivo ed esplosivo movimento che chiude l'attacco avversario. La significati vita del muro sulla difesa di squadra non può essere sottolineata abbastanza. In via essenziale, se lo schema di muro di squadra, in prima linea, crolla, lo stesso accede per la difesa dietro.

2 La Difesa Individuale

Filosofia di difesa di base:

FAM.

Fiducia La fiducia, per alcuni, è una qualità innata; per la maggior parte degli altri, deve essere appresa.

Aggressività Spingere nel campo avversario.

Mai darsi per vinti Conosciuta come "mai darsi per vinti".

FEED BACK Se date feed back al muro, questo fatto è positivo e assertivo.

Lettura

La difesa deve essere flessibile. Dentro la cornice della difesa di squadra, dobbiamo essere capaci di adeguarci per bloccare ciò che l'avversario fa meglio. La difesa deve essere una difesa di lettura. La lettura è l'abilità di giudicare dove andrà la palla prima che venga colpita. La parola chiave è "prima". Se come giocatori di difesa non avete ristretto le possibilità prima del contatto, le possibilità di essere efficaci diminuiscono.

I sistemi tradizionali di difesa ci fanno piazzare nelle aree dove gli avversari più facilmente tirano la palla. Tuttavia, per raggiungere molti palloni occorre spostarsi rapidamente, al punto che l'area che si deve coprire varia a seconda della velocità della palla. La migliore difesa pensata è inutile se i giocatori singoli non sono capaci di leggere ed anticipare la traiettoria della palla per spostarsi dalla loro posizione base

verso dove la palla verrà indirizzata, prima che arrivi. L'anticipo arriva con l'esperienza. Una volta che la palla supera la rete ci si pone nella posizione di partenza, pronti, e si fa un rapido aggiustamento per fronteggiare lo schiacciatore (vedere se è mancino, basso, ama i pallonetti...). Ora volgete la vostra attenzione sul palleggiatore, osservando il palleggio fino a che riuscite a determinare la direzione di alzata e lo schiacciatore scelto. Subito dopo, osservate solo l'attaccante, giudicando la relazione tra la palla e la rete, se la palla viene toccata sopra la rete o staccata da rete; e in questo caso verrà schiacciata lunga, con perdita di potenza, al contrario di una alzata stretta a rete che viene chiusa con un angolo piuttosto stretto. Le alzate staccate, di solito, vengono schiacciate in diagonale. Se lo schiacciatore si porta la palla sopra la spalla e verso la linea laterale, tenderà a tirare forte in parallela. Di contro, se la palla è stretta verso il centro, rispetto al braccio dello schiacciatore, perché l'alzata è corta o l'attaccante è in ritardo, il colpo tenderà ad essere portato in diagonale.

Se lo schiacciatore si spinge sotto la palla, il colpo sarà profondo o piuttosto rallentato.

- Valutare la relazione della palla con il campo, se la palla viene colpita fuori dalle astine, " non si potrà certo tirare lungo linea.
- Valutate il tempo dello schiacciatore
- una rincorsa lenta o un salto basso di solito indicano un attacco piazzato, lento. Se lo schiacciatore è in ritardo, c'è da aspettarsi un pallonetto.
- Valutate l'angolo delle spalle dello schiacciatore rispetto a rete

3 La Difesa Individuale

- questo inizia con l'osservazione dell'angolo della rincorsa rispetto alla rete. Uno schiacciatore che tiri da fuori mano con molto angolo sulla rete è difficile che tiri in parallela e ci si può aspettare una schiacciata in diagonale molto stretta.

· Osservate il muro

- se il muro è in alto e oscura la vostra vista sulla palla, probabilmente la palla non vi arriverà addosso potentemente. È probabile che siate fuori posizione e dovrete spostarvi a destra o a sinistra a seconda dell'analisi dei fattori citati sopra. Ricordate che ogni schiacciatore ha i suoi colpi preferiti. Imparate quali sono. Osservate le gare precedenti e il riscaldamento. Sulle alzate in primo tempo non anticipate, di solito si tira in diagonale. Appena lo schiacciatore tocca la palla, concentrate completamente sulla palla stessa. Provate ad ipotizzare la palla, bloccandone il fotogramma mentre si sposta verso di voi. Siate aggressivi, inseguendo sempre la palla. Fermare o bloccare i movimenti raramente si traduce in difese positive. Sii fiduciosi e abbiate piacere e... iniziate a camminare.

IL CONTATTO OCULARE: 1-2-3

PRIMO: i muratori devono concentrarsi sulla ricezione del set. È staccata da rete o perfetta in mano al palleggiatore? L'avversario può giocare in combinazione o deve giocare in sicurezza? Queste decisioni devono essere quasi istantanee.

SECONDO: osservate strettamente il palleggiatore e i segnali che vi dà il corpo di questi, potendo determinare dove indirizzerà l'alzata. Tipicamente se la palla è lontana dalla fronte ci sono buone possibilità che alzi avanti a se, di banda. Di converso, se la palla sta sulla linea mediana del corpo dell'alzatore o un po' più indietro, molto probabilmente l'alzata andrà indietro. Spesso, alcuni alzatori hanno la tendenza a palleggiare in salto quando danno la palla allo schiacciatore in mezzo.

TERZO: appena si prende la decisione su dove è alzata la palla, il muro deve immediatamente andare sull'attaccante e leggere il suo corpo per determinare dove indirizzerà il colpo.

Le quattro regole per leggere lo schiacciatore sono le seguenti:

1) Se la palla sta dentro la spalla

dell'attaccante, le possibilità maggiori sono per un tiro diagonale.

2) Se la palla passa la linea mediana del corpo dell'attaccante, le possibilità sono indirizzate sul lungo linea o sull'esterno del muro.

3) Se l'alzata è stretta, occorre saltare prima.

4) Se la palla è staccata da rete, sale la percentuale di una schiacciata diagonale. In questa situazione, il muro deve saltare nel punto in cui la palla attraverserà la rete.

E' necessario conoscere le tendenze di attacco dell'avversario. Tira dritto sulla rincorsa? Ha una forte rotazione delle spalle? Quali sono i colpi preferiti? Spinge la palla in basso mentre attacca? Gli allenatori dovrebbero essere responsabili di stimolare quest'area, facendo statistiche degli avversari! prima di incontrarli. Se non si possono fare scout prima della gara, l'allenatore deve osservare l'avversario durante gli esercizi di riscaldamento e durante il primo set e poi riferirne; ma anche i giocatori devono rendersi conto di queste tendenze.

4 La Difesa Individuale

FONDAMENTALI TECNICI:

la difesa in raccolta.

Funzione della raccolta

- creare una transizione vincente dalla difesa al contrattacco.

Filosofia di base:

la difesa non riposa mai

migliorare la palla

palla-corpo-pavimento

Terminologia:

difesa in bagher distendersi braccia ad ali di pollo fare il flipper fare la torta tuffarsi passi laterali passi scivolati

Progressione del fondamentale:

leggere posizionarsi assorbire recuperare

Sistemi di difesa di squadra:

posto sei arretrato posto sei avanzato (sulla linea dei tre metri) ondeggiare fuori dall'ombra rotazioni lettura

Tendenze:

giocare la palla in uno spazio a 360° spostarsi verso la palla (un corpo in movimento è più rapido di uno che sta fermo)

flettere le caviglie posizione media

Obiettivi:

inseguimento senza rallentamento della palla

la palla non deve toccare il pavimento

Posizione iniziale del corpo individuale:

posizione media

piedi alla larghezza delle spalle

un piede leggermente avanti

5 La Difesa Individuale

peso spostato in avanti

ginocchia più avanti delle dita dei piedi

spalle davanti alle ginocchia

braccia staccate dal corpo e davanti al corpo stesso

Risposta al colpo

spostarsi in una posizione media

toccare la palla con due mani per un maggior controllo

tempo pazienza leggere lo schiacciatore corpo in movimento corpo tra la palla e il suolo

Quindi:

- strategia per il successo - migliorare i giocatori attorno a noi - essere consci

di Paul Smith a cura di Bruno Feltri