

L'allenamento nelle squadre della difesa Under 14

Di Massimo Merighi

Premessa

Ritengo che la "difesa" sia il miglior barometro per misurare lo spirito agonistico di una squadra, la sua mentalità, la tenacia e la voglia di vincere. Spesso la differenza tra difendere o meno una palla sta semplicemente nel volerlo fortemente; questa attitudine o predisposizione mentale deve essere coltivata costantemente nell'allenamento.

Difendere vuol dire essere in una fase cosciente di costruzione del contrattacco, per cui l'allievo deve assaporare la soddisfazione di prendere la palla già nei momenti che precedono l'esecuzione del colpo da parte dell'attaccante. Il concetto di difesa, di cui solitamente è in possesso l'allievo, deve essere quindi modificato perché tale momento del gioco non rappresenta infatti una posizione di inferiorità motoria (di svantaggio rispetto all'attacco) ma è una situazione in cui l'esaltazione del sistema percettivo e di elaborazione tattica può compensare una scarsa efficienza dal punto di vista motorio.

L'allenamento si basa su 4 concetti base:

1. **valutazione ed elaborazione tattica dei dati (riconoscere le caratteristiche e valutare la situazione di gioco dell'avversario) uno contro uno;**
2. **applicazione delle tecniche difensive;**
3. **protezione del perimetro di gioco (schieramento);**
4. **stretto collegamento tra difesa ,alzata, contrattacco.**

Valutazione ed elaborazione tattica

Io ritengo che la difesa debba essere considerata come un attacco vero e proprio, cioè il giocatore "va verso la palla" e quindi la difesa non deve essere intesa come una risposta passiva di un giocatore che viene colpito dalla palla. L'obiettivo a cui deve mirare l'allenatore è quindi che i ragazzi sappiano fare un buon "1 contro 1" (attaccante contro difensore) situazione in cui l'attaccante deve essere una buona manualità e il difensore comincia ad imparare a "leggere la mano", valutare cioè di volta in volta cosa può fare l'attaccante con quel tipo di palla, analizzando sempre le variabili della situazione di gioco.

La situazione di 1 contro 1 è fondamentale nell'allenamento perché questa si ripresenterà in partita. Non sono d'accordo con chi già a livello dell'Under 14 impone una tattica di squadra mantenendo delle posizioni molto rigide in campo (copertura fissa del pallonetto centro mediano che difende il lungolinea ecc..), cogliendo problemi tattici che invece dovrebbero essere risolti individualmente. Anche al prezzo di perdere molte partite credo che i ragazzi debbano "imparare a giocare" sviluppando fin dai primi anni di gioco una buona tattica individuale.

In altre parole, in senso generale, credo che in ogni caso l'allenatore del settore giovanile e in special modo dell'Under 14 deve anteporre la crescita individuale al risultato sportivo.

E' bene quindi dare delle informazioni ai ragazzi, alcuni punti di riferimento precisi che devono saper riconoscere nell'azione di gioco, farli ragionare fino ad ottenere una risposta adeguata e corretta alla situazione di campo. Tutti devono imparare a difendere in tutte le zone del campo, devono sapere che in ogni posizione hanno compiti diversi, quindi lo stimolo al ragionamento è altissimo e questo va perseguito sia in allenamento che in partita. Sicuramente è la strada più difficile da seguire ma è quella che darà maggiori risultati nell'evoluzione tecnico-tattica del giocatore.

Applicazione delle tecniche difensive

In definitiva la difesa diventa una competizione tra attaccante e difensore e poiché quest'ultimo deve poter rispondere ad ogni situazione creata dall'attaccante, la maggior parte degli spostamenti difensivi deve essere eseguita prima che la palla venga attaccata. Si sentono spesso allenatori che dicono "stare

bassi11", il concetto espresso in queste parole è sempre valido ma è in relazione alla capacità dell'allievo di uscire velocemente da quella posizione per effettuare un intervento.

Posizione: gambe larghe e baricentro basso per permettere alle braccia di stare sotto la palla (colpo verso l'alto) ma quello che più conta sta nell'applicare il concetto di "sbilanciamento dinamico attivo" che si attua nel tenere i piedi paralleli, il peso del corpo in avanti (proiezione delle ginocchia che cadono davanti agli avampiedi), braccia aperte pronte ad unirsi in un bagher o ad alzarsi per una difesa a mani aperte.

Colpo sulla palla: la palla va tenuta e non indirizzata, specialmente nel caso di attacchi violenti (difesa verso il centro del campo).

- Bagher di spinta: è applicabile sui palloni controllati passivamente dal muro o da pala regalata agli avversari.
- Bagher di controllo: tenderà a controllare un pallone violento che passa "pulito" .

L'allievo deve pensare a smorzare e a contenere la velocità della palla ammortizzando l'impatto con braccia e gambe (compressione degli angoli).

- Movimenti di spalle per aggiustare il piano delle braccia e portare il baricentro dietro la palla per i palloni che arrivano lateralmente al corpo (precede l'accosciata).

L'accosciata, la rullata e il tuffo (strisciato e non) permettono di intercettare palloni più lontani (più o meno veloci) nel raggio di campo d'azione del difensore.

Importante: la difesa acrobatica (interventi difensivi a terra) non è un obiettivo da raggiungere, ma è lo strumento attraverso il quale si riescono a prendere palloni di un certo tipo; quando il tuffo non è necessario è meglio non farlo (lo scopo è quello di un buon controllo della palla).

Protezione del perimetro di gioco

Partendo dal concetto che:

1. nell'Under 14 non esistono problematiche di difesa legate al 1° o al 2° tempo d'attacco;
2. tutti o quasi tutti gli attacchi vengono da terzi tempi;
3. la maggior parte delle traiettorie d'attacco non sono ficcanti ma sono direzionate nella parte distale del perimetro di gioco;
4. la scarsa efficacia del muro;
5. garantire la presenza della situazione di 1 contro 1.

Ne deriva che: ogni giocatore ha responsabilità precise e differenti a seconda della posizione che occupa in campo e deve preoccuparsi per prima cosa degli attacchi forti indirizzati nell'ultimo metro e mezzo della riga di fondo-laterale che costituiscono il problema maggiore per il grado di difficoltà e per l'alta percentuale di realizzazione.

Facendo così una graduatoria in base alla difficoltà, gli interventi difensivi si possono così classificare:

1. palla regalata dall'avversario; da effettuare in appoggio con massima precisione al palleggiatore;
2. palla toccata dal muro: che permette al difensore un buon controllo e che può essere quindi rigiocata senza eccessive difficoltà;
3. palla addosso al difensore (anche se arriva veloce) passa pulita dal muro e non permette al difensore di spostarsi.
4. Palla a medio-alta velocità a circa mezzo metro, max un metro, dal difensore (non permette uno spostamento completo degli arti inferiori);
5. Palla lenta a circa 3 metri dal difensore; permette un passo di spostamento (recupero del pallonetto)

Collegamento tra difesa,alzata e contrattacco

In situazione di gioco la palla presa in difesa e non rigiocata in contrattacco è di per sè inefficace perché la squadra avversaria può riproporsi in un nuovo attacco senza eccessive difficoltà; la difesa aggressiva, quella che vuole vincere la partita, si pone invece come obiettivo di proporre un contraccettivo affinché la squadra avversaria trovi problematico organizzare una successiva azione di gioco offensivo.

L'allenatore nelle fasi di gioco guidato e negli esercizi sintetici deve fare sì che ciò avvenga stimolando i propri ragazzi a dare il meglio di sé e a guidarli per risolvere questo problema tattico; dopo la difesa chiunque deve riuscire, da qualsiasi posizione del campo, ad alzare una palla in pos.4 per far sì che sia realizzabile un contrattacco efficace; dapprima ciò deve avvenire dalle situazioni di difesa più facili poi via via sempre dalle più complesse. L'allenatore deve interrompere il gioco (e cogliere l'errore anche se non evidente), deve stimolare i ragazzi a cercare sempre una soluzione offensiva.