

LA DIFESA: TECNICA E TATTICA

di Fausto Polidori *

* *Allenatore Nazionale Pre Juniores Maschile e Docente Nazionale FIPAV.*

Prima di affrontare il problema tecnico della difesa dobbiamo fare una riflessione: il nostro obiettivo dovrà essere primariamente quello di mettere il ragazzo in condizione di realizzare un'azione molto veloce di pensiero.

Agiremo in altre parole sulla velocità di valutazione e di anticipazione dell'azione motoria attraverso opportune esercitazioni.

Solo chi acquisirà una grande **"velocità di pensiero"** (capacità di anticipazione del movimento) potrà giocare ad alto livello.

Un altro elemento importante sul quale dobbiamo intervenire opportunamente con esercitazioni mirate, è la **velocità di spostamento degli arti inferiori**.

Non dobbiamo scordarci di allenare **la velocità di spostamento del tronco e delle braccia**.

Sono elementi fondamentali per l'apprendimento tecnico-tattico della difesa:

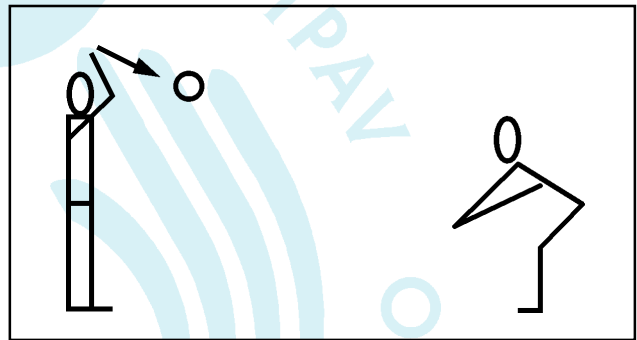
- 1 VELOCITÀ DI PENSIERO;
- 2 VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO DEGLI ARTI INFERIORI;
- 3 VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO DEL TRONCO E DEGLI ARTI SUPERIORI.

Per quanto riguarda l'azione tecnica in sé, ricordiamoci di insegnare bene il bagher e di dedicare a questo fondamentale tantissimo tempo, anche superiore percentualmente a quello dedicato all'apprendimento del palleggio.

Io ritengo che a prescindere da un periodo iniziale in cui l'apprendimento del bagher deve essere generale, prima possibile è necessario differenziare il **bagher di difesa** dal **bagher di ricezione**.

Un esercizio per il miglioramento della tecnica del bagher di difesa è:

- 1) **Attacco sul posto addosso al giocatore.**



Lo scopo dei nostri esercizi deve essere quello di portare l'atleta ad avere una **grossa padronanza su palla attaccata forte addosso**.

Attualmente i nostri ragazzi non hanno raggiunto una grossa padronanza su questa situazione. I colpi molto forti addosso devono essere tenuti e distribuiti in maniera il più precisa possibile.

Per acquisire questa capacità è **fondamentale l'intervento dell'allenatore** il quale deve indicare all'atleta tutti quei piccoli movimenti di adattamento che l'atleta deve mettere in atto per riuscire ad eseguire il gesto motorio nel miglior modo possibile.

N.B.: È il lavoro sui dettagli che dobbiamo curare per migliorare la tecnica della difesa.

Il problema di migliorare la tecnica di difesa dei nostri atleti si affronta:

- 1) *Studiando i dettagli del gesto tecnico eseguito nelle varie situazioni di gioco (in particolare sulle palle tirate forti addosso) da ogni nostro giocatore;*
- 2) *Ricercando le giuste esercitazioni per migliorare l'azione tecnica di difesa di ogni singolo atleta.*

Per facilitare il processo di apprendimento è utile mostrare ad ogni atleta un filmato di come esegue quel fondamentale che stiamo curando

puntualizzando i suoi errori.

Gli esercizi da proporre dovranno essere:

- **Mirati;**
- **Specifici;**
- **Individualizzati.**

Le fasi della nostra azione didattica sono essenzialmente tre:

1 Studio dell'**AZIONE DELLE BRACCIA.**

Le braccia devono essere tese e controllate con piccoli adattamenti che s'impostano un istante prima dell'impatto con la palla.

2 Studio dell'**AZIONE DEL TRONCO.**

3 Studio della **POSIZIONE DI DIFESA.**

Bisogna stare bassi e sbilanciati in avanti. La chiusura dell'angolo al ginocchio dipende da diversi fattori:

- Età;
- Altezza;
- Mobilità dell'articolazione tibio-tarsica;
- Forza degli arti inferiori;

Ricordiamoci che si deve stare bassi nella misura in cui l'apertura delle gambe mi consente il rapido spostamento di un arto in avanti, in dietro, lateralmente.

Se la posizione di difesa non mi consente rapidi spostamenti vuol dire che è troppo bassa.

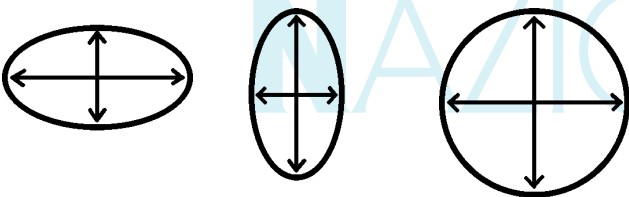
Un alto elemento importante da studiare è la **RESPONSABILITÀ.**

Noi allenatori dobbiamo dare un'area diversa da coprire (*in metri quadri*) diversa ad ogni nostro atleta in funzione delle capacità di ognuno: c'è infatti chi è più veloce di un altro chi è più bravo su certi tipi di palle, chi più esperto.

Chi ha maggiori capacità dovrà avere una zona di intervento maggiore onde coprire le carenze del compagno meno bravo.

Questo è gioco di squadra. Questo concetto della diversa responsabilità in funzione delle capacità individuali deve essere ribadito durante ogni esercizio.

Per ogni atleta posso realizzare un grafico rappresentante la sua capacità di spostamento:



Se un nostro atleta ha carenze in un tipo di spostamento dobbiamo studiare delle esercitazioni in cui si dia percentualmente più spazio a quel particolare spostamento.

Ribadisco il concetto che debba essere ridotto al minimo l'intervento generale, che può essere giusto a livello iniziale come periodo di ripresa delle attività in palestra dopo l'estate, come periodo di primo apprendimento di una tecnica; ma che subito dopo deve essere sostituito da un lavoro analitico individualizzato.

Questo non significa specializzare precocemente ma di individualizzare il lavoro, di renderlo più ordinato.

In seguito possiamo analizzare più attentamente il diagramma degli spostamenti dei nostri atleti indicando solamente lo spostamento che riesce a compiere indifesa senza la necessità di cadere per impattare la palla.

L'atleta deve andare sotto la palla e cadere solo quando è necessario in caso contrario andrà a prendere anche palle facili in caduta andando a ridurre così sulla precisione degli appoggi.

Per esempio: per correre veloci in difesa veloci stando bassi:

• **spostamenti senza staccare le mani da terra.** Se l'atleta correrà male all'indietro, per esempio, creerà esercizi per farlo lavorare di più in questa situazione.

Quando si lavora a livello giovanile non possiamo certo proporre all'atleta solamente le esercitazioni su ciò che sa fare peggio: sarebbe demotivante.

Dobbiamo invece alternare esercizi su ciò che sa fare bene, perché ciò che sa fare lo faccia meglio e esercizi su ciò che non sa far bene.

N.B.: Quando parliamo di giovani intendiamo anche soggetti di 18 - 20 anni, cioè di individui che si trovano ancora in una fascia di età in cui ci sono ancora discreti margini di miglioramento.

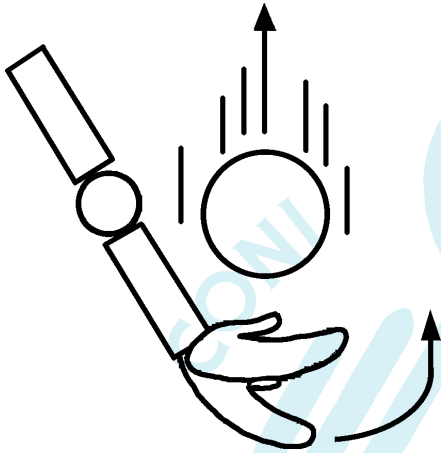
Quindi analizziamo il nostro atleta durante situazioni di difesa più difficili:

- È in grado di correre velocemente?
- Sa cadere andando sotto alla palla?
- Durante la caduta impatta correttamente la palla inviandola al compagno con precisione?

Se il nostro atleta manda la palla in tribuna dobbiamo insegnargli a rendere giocabile anche quella palla, andando a vedere cosa non va: per esempio analizzando la posizione delle mani potremmo renderci conto che non riesce

bene quando è necessario "spezzare" i polsi dal basso verso l'alto perché la palla, essendo molto lontana dal corpo non si riesce ad impattarla con gli avambracci ma la si colpisce con la porzione prossimale delle mani.

In tal caso sarà quella la situazione da allenare.



Per lo scopo possiamo utilizzare esercizi senza palla che però devono essere eseguiti alla massima velocità. Nel nostro sport, infatti, **non esistono spostamenti lenti** e anche se la palla è alta e mi dà più tempo, devo comunque spostarmi velocemente così ho più tempo per studiare la traiettoria e gestire la palla al meglio.

Oltre ad intervenire con gli esercizi si deve parlare all'atleta facendogli capire quale è il suo errore, quali i suoi margini di miglioramento e quali i suoi limiti in modo da creare con lui una comunicazione continua e un'autocoscienza di ciò che sa fare e può dare in partita.

È importante altresì frazionare il lavoro e renderlo mirato, e non fare un lavoro generalizzato, specie se l'atleta è giovane.

Durante gli esercizi di correzione bisogna alternare palle che lui sa gestire bene a palle per lui più difficili in modo che non crolli l'autostima.

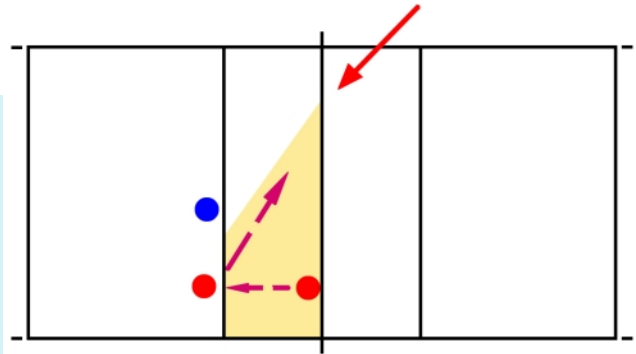
Dobbiamo studiare con attenzione gli spostamenti in campo:

1) Spostamento veloce avanti, indietro, a destra, a sinistra e spostamenti intermedi (quelli in cui vado per esempio in avanti, rientro rapidamente indietro e difendo, o cado a destra-avanti, mi rialzo e torno rapidamente nella posizione di partenza).

Devo allenare l'atleta a fare questi spostamenti costruendoci sopra degli esercizi.

2) Spostamento e capacità di affrontare una determinata posizione. Bisogna studiare gli spostamenti e le posizioni che ogni atleta deve affrontare rotazione per rotazione;

quindi riproporre in allenamento le situazioni specifiche specie quelle che mettono in difficoltà i nostri atleti in partita.



Nell'esempio dell'esercizio descritto sopra, se notiamo che lo spostamento indietro lo fanno mantenendo una posizione alta, quando da una posizione alta si dovrebbe scendere verso una posizione bassa di difesa, dobbiamo costruirci sopra un esercizio in modo da correggere i nostri atleti.

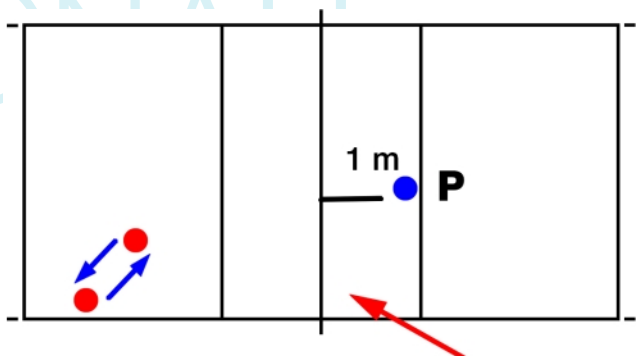
Un altro errore potrebbe essere quello di arrivare sui tre metri con l'arto destro completamente coricato e con lo sbilanciamento del corpo sul piede destro.

Questa condizione non mette l'atleta in condizione di coprire in modo ottimale la zona del campo di sua competenza. Il peso del corpo deve essere invece distribuito sui due arti.

Lo spostamento possiamo anche lasciarlo eseguire con passi accostati o incrociati ma sulla equa distribuzione del peso sui due arti non transigiamo.

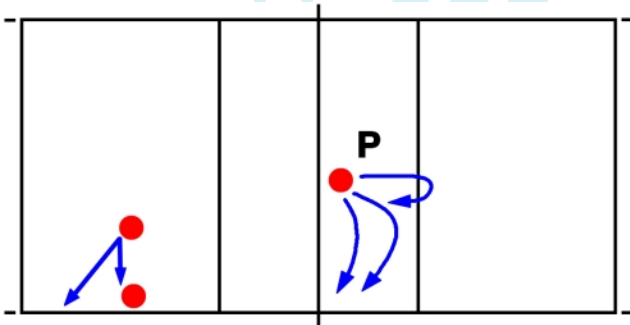
Quindi l'atleta, da questa posizione deve essere in grado di andare velocemente in avanti per coprire il pallonetto. Se l'atleta in questione è troppo lento allora dobbiamo trovare una posizione sui tre metri che gli consenta di arrivare comunque sul pallonetto.

Tale posizione potrebbe essere un po' più spostata verso il centro del campo (*vedi cerchietto blu*).

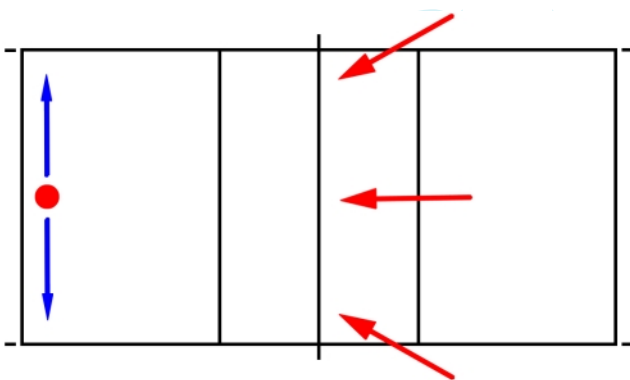


Un altro esempio (vedi disegno a pagina precedente) lo abbiamo studiando il palleggiatore avversario per prevederne il comportamento.

Quando il palleggiatore si trova a 1 metro dalla rete non potrà fare il pallonetto (sarebbe facilmente leggibile dalla difesa e prontamente recuperato) quindi il difensore di posto **1** dovrà tornare indietro e sulla destra poggiando il piede destro sulla linea laterale destra (se il suo compito sarà quello di coprire la parallela) o più a destra (se il suo compito sarà quello di decidere se coprire il pallonetto del posto **4** avversario o di coprire la parallela).



Ancora su attacco in tesa o in super alla banda dopo finta in veloce, il posto **1** invece di andare lungo a coprire l'attacco in parallela, taglierà verso destra e userà eventualmente tecniche speciali di difesa alta, dato che in fondo non arriverà mai in tempo.



Un'altra situazione da allenare riguarda gli spostamenti difensivi del posto **6** in funzione dei diversi attacchi avversari.

N.B.: Gli spostamenti difensivi devono essere fatti il più velocemente possibile, nel momento in cui la palla sale verso l'apice della traiettoria, perché nell'istante in cui viene colpita bisogna essere fermi per poter affrontare al meglio

ogni situazione difensiva.

Noi sapremo che la nostra squadra è ben allenata quando tutti si spostano velocemente in posizione fino a che la palla sale e sono fermi nell'istante dell'attacco avversario.

N.B.: Perché l'atleta sia in grado, dopo aver effettuato correttamente gli spostamenti, di effettuare una difesa efficace, sarà necessario che impari a gestire i vari tipi di attacchi:

- 1) Colpi forti addosso;
- 2) Colpi forti diretti a terra con posizione di difesa più bassa;
- 3) Colpi forti alti con difesa ad una o due mani aperte; cercando di indirizzare con precisione la palla.

AUTOCOPERTURA DEL MURO

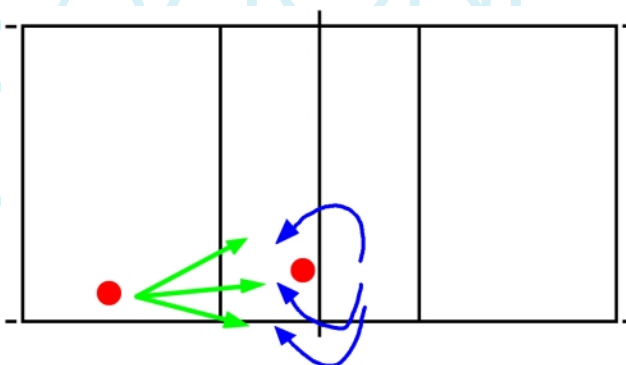
La prima difesa su un attacco è quella del muro, che deve essere compatto, ordinato e preciso; ma deve avere anche un'altra responsabilità: l'**autocopertura**.

Se il pallonetto cade dietro il muro deve essere l'uomo a muro, che non deve perdere mai di vista la palla, a cercare di difenderla.

Un atleta che effettua l'autocopertura deve essere in grado di intervenire almeno sui palloni che cadono a 1,5 metri dalla rete.

L'autocopertura del muro deve essere allenata tanto. Se un giocatore a muro, anche se allenato, non riesce a risolvere efficacemente il problema di palloni che gli cadono subito dietro le spalle, allora la squadra deve cercare di compensare affidando la responsabilità su quella palla ad un altro giocatore.

Il fatto che, per esempio, su attacco da posto **4** avversario il posto **2** abbia la competenza dell'autocopertura del muro non esime il posto **1** dall'avvicinarsi per fare assistenza.

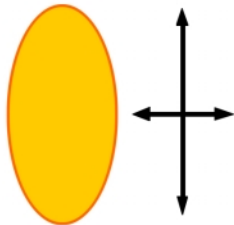


Un esercizio può essere quello di lavorare a 3 con uno che fa pallonetti dietro il muro, uno

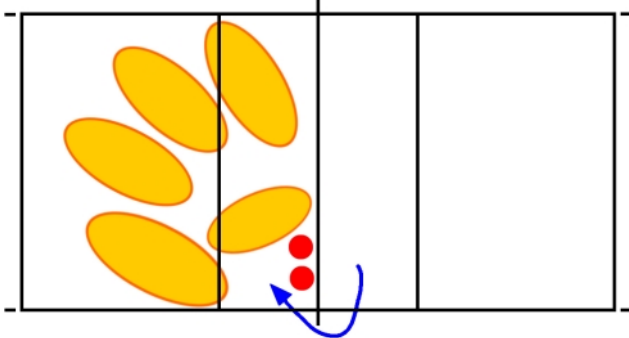
che a rete mura e mentre torna giù, senza perdere mai di vista la palla, esegue un'autodifesa con una mano aperta e supinata e uno lungo (*posto 1 / posto 5*) che si porta in avanti per fare assistenza.

A seconda del tipo di palla che arriva nel nostro campo, varia l'area di responsabilità di ogni giocatore.

Se l'area di responsabilità per un tipo di palla è questa:



dovrò trovare un atleta che per le sue capacità sia in grado di coprirla.



Io allenatore devo conoscere quali sono i difetti a muro, in difesa e in attacco dei miei giocatori e allenare le situazioni specifiche che si possono verificare in campo: attacco su muro scomposto o con un muratore alto e uno basso; muro-difesa su attaccante che tira dritto o che sa girare la palla, che sa giocare sul muro ecc..

Se i miei atleti non hanno ancora acquistato una tecnica corretta gli devo far fare anche un lavoro individualizzato di tecnica e non solo un lavoro di squadra.

Non possiamo arrivare alla partita senza una preparazione di questo tipo. Noi dobbiamo parlare poco in allenamento e molto in partita: **"Ricordi quell'allenamento? Devi fare come allora"**.

Dobbiamo sempre dare dei riferimenti sugli allenamenti che abbiamo fatto.

In partita non possiamo pretendere che facciano bene una cosa per la quale non li ho allenati; ma dobbiamo pretendere assolutamente che facciano bene in partita quello che hanno

dimostrato di saper fare bene in allenamento.

Più il livello dell'allenamento è alto e più vuol dire che si stanno curando i dettagli, altrimenti vuol dire che ci stiamo fossilizzando.

Ricordiamoci che ad alto livello si riescono comunque ad avere margini di miglioramento nel singolo atleta e nella squadra solo se si curano i dettagli.

Quando introduciamo un insegnamento nuovo, dobbiamo stare attenti a vedere come l'atleta apprende e applica quello che gli stiamo insegnando. Ogni giovane adatta la tecnica che gli insegniamo, alle sue caratteristiche neuromotorie.

Per questo motivo dobbiamo stare attenti a valutare quando sta facendo un errore reale e quando invece il suo comportamento motorio rappresenta un adattamento funzionale.

Siccome il nostro è uno sport di situazione dobbiamo fare delle scelte, non si può insegnare tutto: inizialmente dobbiamo far effettuare esercitazioni che portino l'atleta ad un livello di preparazione sufficiente su quel fondamentale, in modo da poter in seguito impostare altre situazioni con altri adattamenti.

Un altro elemento importante è quello di alternare un lavoro individuale a muro o in due con un lavoro che rimarchi una situazione reale di gioco: è inutile che un mio atleta sappia fare tanti bagher di seguito in coppia e poi non sappia fare un appoggio preciso in bagher in partita. **Ricordiamoci di allenare specialmente quelle situazioni che ci creano difficoltà in partita.**

N.B.: La difesa va valutata in partita specialmente quando si gioca una partita vera dove si respira stress agonistico.

CURIOSITÀ

Con la mia squadra lavoriamo sull'equilibrio almeno 20 minuti ad allenamento con i piatti di Freeman che servono anche per le sensazioni propriocettive a livello di caviglia e quindi come prevenzione contro i traumi distorsivi.

Per la velocità ci alleniamo con lanci di palle di vario peso e dimensione a partire dalle palle mediche fino ad arrivare alle palline da tennis.

Per la forza esplosiva degli arti inferiori, lavoriamo con "squat" a carico libero e preferiamo lavorare comunque con piccoli attrezzi (*manubri e bilancieri*) e meno con le macchine per poter lavorare meglio sulla coordinazione

Usiamo le macchine per la riabilitazione.