

**Aspetti morali e caratteriali**

Avere una buona difesa è l'aspetto che differenzia una buona squadra da una mediocre; è lo specchio della volontà, della tenacia con cui quella squadra interpreta lo stare in campo. Non dimentichiamo che un bravo giocatore deve possedere non solo la tecnica e il fisico, ma delle grandi qualità morali; saper combattere su ogni palla è l'aspetto che conferisce al giocatore una mentalità vincente.

Le squadre asiatiche ( Giappone, Cina ...) hanno sempre fatto scuola in questo senso, ponendo questo fondamentale al primo posto; gli americani ne hanno fatto una filosofia di gioco.

Concetti come: " non esiste una palla che non sia difendibile", " provare sempre ", " non mollare mai ", sono l'espressione massima della volontà con cui una squadra difende in campo.

In particolare l'affermare che " nessuna palla è impossibile " ha portato i giocatori a cercare di recuperare i palloni impossibili; a questo principio va aggiunto: " certi palloni non possono cadere " dando una priorità di intervento a tutti i palloni difendibili e recuperabili.

Se in altri fondamentali è importante che il giocatore non sia troppo teso, non abbia fretta, sia rilassato, in difesa la volontà e la grinta sono invece necessari; i grandi difensori sono quelli che prendono i palloni che vanno presi.

Per questo è importante codificare le situazioni, definendo quelle che possiamo considerare nostro errore da quelle che sono merito dell'avversario, questi palloni li prendiamo, altri li lasciamo perdere e non li consideriamo nostro errore.

**Aspetti tecnici**

- Posizione del corpo
- Capacità di tenere la palla
- Posizione in campo

Una corretta posizione parte da una buona divaricata degli arti inferiori, piegati in funzione della posizione da tenere in campo.

Se devo essere pronto anche al recupero del pallonetto oltre che al controllo del colpo addosso, starò un po' più alto; se si deve gestire la difesa di colpo forte la posizione è decisamente bassa, con i piedi paralleli poggiati a terra e le ginocchia in avanti per non arretrare il peso del corpo ( peso sbilanciato in avanti ).

Gli arti superiori sono flessi davanti al corpo, extraruotati e con gli avambracci paralleli al suolo ad una distanza più larga delle spalle.

Il busto leggermente inclinato in avanti, può diventare più verticale se si difende più avanzati.

L'attacco forte addosso potrà essere gestito o con un solo arto se non si è avuto il tempo di unire in bagher, in bagher un po' piegato al gomito per indirizzare la palla più verticale onde evitare che vada sul campo avversario, con una o due mani aperte sulle traiettorie più alte.

La palla forte addosso va tenuta alta sul centro del campo per poter favorire un contrattacco di palla alta; a questo scopo, oltre a mantenere i gomiti un po' flessi come detto in precedenza, può essere utile arretrare leggermente il busto al momento dell'impatto con la palla.

La posizione sul campo deve tenere conto del favorire l'intervento più semplice che è rappresentato dalla difesa con il bagher; da qui l'esigenza di stare più avanti per poter evitare le chiusure in avanti appunto che sono di gran lunga le più difficili e comunque irrealizzabili sui colpi forti.

Se il giocatore sceglie di posizionarsi più avanti sul campo riduce l'angolo di attacco restringendo le possibilità di intervento a quelle con le mani alte andando ad intercettare la palla in un punto più alto della traiettoria; con questo tipo di intervento è più difficoltoso controllare e direzionare la palla.

Le tipologie di intervento cambiano a seconda dell'angolo di arrivo della palla:

- Palla alta al di sopra delle spalle: intervento con una o due mani
- Palla ad altezza del petto: recupero in bagher laterale o scarto laterale o con le mani aperte
- Palla di altezza media: bagher normale, frontale o esterno a dx e sx
- Palla bassa: inginocchiata doppia o singola con eventuale allungamento in avanti
- Palla avanti: rullata in avanti sul fianco
- Palla lontana: passo e tuffo o rullate laterali

E' molto importante creare un rapporto di simbiosi con il terreno attraverso un lavoro di apprendimento delle varie tecniche di caduta a terra evitando che ci sia il problema della paura di farsi male.

Tutte le tecniche individuali vanno allenate analiticamente nell'**uno contro uno** eseguito direttamente dal tecnico o negli esercizi a coppie; indispensabile una buona precisione del colpo d'attacco ( manualità ).

Molto utile a questo scopo il lavoro in ginocchio su materassini per focalizzare meglio l'attenzione sul tipo di intervento da effettuare, discriminando tra quello in bagher e quello con le mani alte. Nel lavoro a coppie è indispensabile valorizzare la variabilità e l'imprevedibilità dei colpi, tenendo presente che una alta percentuale deve essere dedicata ai colpi forti addosso; quando si ricercano colpi laterali, chiusi, alti è indicato inizialmente non attaccare molto forte ma un po' più lentamente per un miglior controllo delle esecuzioni.

Altrettanto utile alternare ai colpi addosso il pallonetto, pretendendo sempre che il giocatore provi a recuperare la palla, anche se in ritardo.

Nel dettaglio fare attenzione che il giocatore sia già in posizione di difesa e fermo quando parte il colpo, con lo sguardo non sulla palla ma sul braccio per leggere le intenzioni del compagno.

Per aumentare la qualità della tecnica individuale è estremamente indicato **l'allenamento dai tavoli** facendo lavorare il giocatore sulla propria zona di difesa individualmente o in coppia per curare le zone di conflitto; è un lavoro che permette di far eseguire molte ripetizioni tenendo sotto pressione il giocatore, stimolando la volontà e la tenacia.

Anche il **lavoro intensivo** operato dall'allenatore sul gruppo ( esercizio su terna, cadute in successione, ecc.) allena molto l'aspetto motivazionale.

Tutte queste forme di lavoro, però, non tengono conto di quella che è la realtà di gioco, il rapporto con la rete, l'attaccante, il muro, per cui è indispensabile allenare la difesa anche attraverso le situazioni di gioco.

In base alla scelta fatta dal muro il giocatore di posto 1 difenderà la parallela forte se il posto 2 mura la diagonale, starà più pronto alle toccate , al mani fuori e al pallonetto se il posto 2 mura la parallela.

Il giocatore di posto 6 si occuperà della palla forte in mezzo al muro se il centrale è in ritardo, oppure degli attacchi alti sulle mani con il muro compatto; anche il giocatore che difende la diagonale dovrà tener conto delle scelte operate dal muro, adeguandosi di conseguenza.

La difesa del terzo attaccante di rete è diventata più complicata dai compiti di assistenza a muro sul primo tempo e anche dalla velocità dell'alzata avversaria; l'uscita da rete deve essere fatta incrociando i passi in corsa con un movimento simile a quello del centrale a muro.

Anche sulla difesa di primo tempo bisogna tener conto del fatto che con gli esterni stretti a muro in assistenza, il centrale avversario non utilizza colpi chiusi ma attacca più lungo, per cui posto 1 e posto 5 non difenderanno avanzati ma più lunghi e più interni; se non c'è l'assistenza in lettura si adotterà la difesa più avanzata.

Si terrà conto, quindi, della correlazione della difesa con il muro, motivo per cui è importante allenare in situazione di gioco.

Lo schema di difesa da adottare deve tener conto delle caratteristiche dei giocatori a disposizione, del loro livello tecnico, dell'età, delle caratteristiche del proprio muro, dell'attaccante avversario o

della prima linea avversaria per cui non è detto che non si possa cambiare in gioco il sistema di difesa adeguandolo al variare delle situazioni.

I sistemi difensivi, riferiti ad attacchi dalle bande, possono essere:

- 3-1-2 con tre uomini a muro, uno fisso in copertura sul posto 6, due in difesa lunga per la parallela e la diagonale.
- 3-2-1 con tre uomini a muro, due in difesa lunga per la parallela e la diagonale, uno a turno dietro al muro, in posto uno o in posto cinque per il pallonetto.
- 2-0-4 due giocatori a muro a gli altri quattro disposti lunghi a semicerchio in difesa senza copertura del pallonetto ma con eventuale salvataggio su di esso.
- 3-3 con tre giocatori a muro e tre in difesa lunga.

I primi due sono più indicati per un livello di gioco in cui si eseguono molti pallonetti, gli altri sono idonei ad un livello di gioco più elevato.

Nell'ambito di una difesa per ruoli, parleremo della difesa del posto uno, del posto cinque, del posto sei, della difesa del terzo di rete che non mura.

In posto uno difendono il palleggiatore e generalmente l'opposto; si dispongono sui cinque metri da rete, due metri dentro il campo pronti all'attacco in primo tempo dell'avversario; se la palla va in banda, a seconda del sistema di difesa adottato, adatterà la sua posizione tenendo conto della segnaletica del giocatore a muro in posto due se deve difendere la parallela o andando sotto se il sistema prevede la copertura del pallonetto. Se l'avversario attacca fuori mano il posto uno prenderà la diagonale orientandosi verso il posto due avversario e valutando se l'attacco è di prima o di seconda linea; nel primo caso avanzerà la propria posizione, nel secondo resterà più lungo.

La sua posizione dovrà correlarsi con quella del posto due e con quella del posto sei se decide di triplicare il diagonale; a tale proposito è bene che i tre difensori non si trovino sulla stessa linea.

La difesa del posto cinque sarà uguale e simmetrica a quella del posto uno.

Quella del posto sei è la posizione più difficile perché c'è più campo da coprire e per via del maggior numero di scelte da effettuare.

In base allo studio sulle traiettorie dei centrali avversari e al collegamento con le scelte del muro di posto tre rinforzerà sul primo tempo e, in caso di attacco dalle bande terrà conto delle segnalazioni a muro del posto due e del posto quattro per rinforzare sulla parallela in caso di muro in diagonale o sulla diagonale in caso di muro in parallela.