
LA DIFESA

di Marco Paolini

La difesa è sicuramente il fondamentale che più di ogni altro sta caratterizzando il volley degli ultimi anni. Fino a qualche tempo fa, infatti, esistevano le squadre con giocatori di bassa statura ma bravi difensori e, per contro, le squadre di giocatori alti e forti a muro ma pessimi difensori. Oggi invece ogni squadra tende ad avere atleti di notevole struttura fisica, ma i migliori sono appunto quelli che, oltre ad essere alti, sono anche bravi in difesa. In altri termini, dunque, potremmo dire, con uno slogan, che "la difesa qualifica il pallavolista di alto livello" e ciò risulta tanto più vero, quanto più ci si riferisce non solo agli aspetti tecnici del discorso, ma anche, e soprattutto, agli aspetti di carattere volitivo. Il buon difensore deve, per forza di cose, essere tenace, caparbio, aggressivo... in una parola: grintoso! Ecco dunque perché la difesa riveste un ruolo così importante nella pallavolo moderna: oggi si vince o si perde per due palloni in più o in meno e per tale motivo il buon pallavolista deve innanzitutto avere delle grandi risorse prima ancora che fisiche e tecniche; deve essere un combattente su ogni pallone; deve avere mentalità vincente. Ebbene, la difesa è lo specchio di tutto questo; è il segnale più evidente ed immediato se le cose funzionano o meno; è la spia della condizione di "attivazione" degli atleti. Possiamo dire, allora, che la tecnica assume un'importanza secondaria in difesa, rispetto alle qualità morali e volitive che sono "nascoste" dietro tale fondamentale; è verissimo infatti che per far prendere un pallone in difesa è necessario "volerlo prendere" più che conoscere la tecnica in modo perfetto. Ciò è diventato ancor più vero da quando le recenti innovazioni al regolamento consentono di intervenire sul primo tocco difensivo con la libertà più assoluta, il che se da un lato scandalizza i puristi del bagher, dall'altro rende sicuramente il gioco più spettacolare. Ebbene, chiarito questo concetto di base, cerchiamo ora di addentrarci nei particolari tecnici più importanti di questo fondamentale da punto, esemplificando al massimo il discorso. Le casistiche essenziali degli interventi difensivi possano essere tre:

1. Palla forte addosso
 2. Palla abbastanza forte che possiamo intercettare pur non avendo il tempo di fare alcuno spostamento
 3. Palla abbastanza lenta che possiamo recuperare con un salvataggio (tuffo; rullata; corsa e recupero in qualche modo; colpo di piede)
Analizziamole singolarmente.
1. Sulla palla forte addosso, l'obiettivo tecnico che ricerchiamo è quello di tenere la palla in gioco senza farla "schizzare" fuori dal campo o nella metà campo avversaria; a tal scopo è fondamentale che le braccia si preparino, già prima del contatto con la palla, davanti al corpo, con le spalle extraruotate; gli avambracci saranno paralleli al suolo ad una distanza fra loro poco più larga delle spalle: le braccia, in pratica, sono piegate e rimangono tali anche al contatto con la palla. La posizione del tronco sarà un poco flessa ma sicuramente non troppo piegata in modo tale che il capo possa guardare bene avanti a sé; le gambe, infine, saranno ben divaricate ma solo un poco piegate, con i piedi fra loro paralleli e bene appoggiati a terra pur con il peso del corpo sbilanciato in avanti. La palla addosso praticamente ci colpisce e la nostra abilità di difensori sarà nel fornire in un attimo un piano di impatto tecnicamente utile, che potrà essere un solo braccio (perché non c'è tempo di unirne due in bagher), oppure il bagher con le braccia piegate, o anche una o due mani aperte a mò di portiere di calcio. Ebbene, per eseguire tali gesti, rapidamente e direttamente sulla palla, sono importanti i muscoli addominali ed in generale tutti i muscoli che mobilizzano le braccia, ma ancor più importante ciò che possiamo definire il "riflesso sulla palla" che, molto volgarmente, voglio paragonare alla capacità di "non chiudere gli occhi", la qual cosa implica aggressività e coraggio indispensabili ad un buon difensore.
 2. Sulla palla abbastanza forte, che però non ci arriva addosso, risulta determinante proprio il "riflesso sulla palla" da intendersi come la capacità di avvicinarsi al pallone, pur non avendo tempo di eseguire alcuno spostamento. Si tratta di un gesto che somiglia molto a ciò che fa il portiere di calcio sul rigore e ciò si esegue con una piegata (destra o sinistra) o con un affondo magari seguito da un tuffo laterale. Il tutto va comunque completato dall'azione delle braccia che dovranno portarsi **direttamente sul pallone**, senza movimenti di oscillazione laterale, e dall'azione delle spalle che orienteranno il piano di rimbalzo nel modo più adatto a incassare la palla in volo.
 3. Sui palloni lenti, ma lontani dalla nostra posizione di attesa, dovremo rapidamente "uscire" dalla postura di base, già descritta in precedenza (che per tale motivo non dovrà essere troppo piegata) per cercare un recupero in salvataggio. Il tuffo, in proposito, è particolarmente adatto per i palloni lenti ma molto lontani da noi: bisognerà nell'ordine preferire un tuffo con presa in bagher (per indirizzare meglio la palla) oppure un tuffo con presa ad una mano (sia destra che sinistra) per alzare comunque la palla e renderla giocabile anche, da ultimo. Il tuffo scivolato con il braccio disteso e la mano a terra fra la palla e il terreno che rappresenta un caso estremo di salvataggio e solo come tale va usato. Il gesto della rullata è, infine, più conveniente su palloni vicino a rete che dobbiamo appunto recuperare

allontanandoli dalla rete.

Infine la recente introduzione del colpo di piede si addice particolarmente ai salvataggi con palla particolarmente bassa su cui si può arrivare con i piedi ma non con le mani.

Per completare il discorso bisogna menzionare (e allenare) anche i recuperi fatti girandosi spalle a rete, correndo ed eseguendo il bagher rovesciato, sui palloni che, ovviamente toccati dal muro, ci avrebbero scavalcato.

Ebbene, fin qui per ciò che riguarda la mentalità di difesa e la tecnica individuale, ma... continueremo a parlarne il prossimo mese.

Nel numero precedente abbiamo analizzato la difesa dal punto di vista della mentalità, descrivendo, inoltre, le linee essenziali della tecnica individuale. Cercheremo, questa volta, di completare l'argomento parlando della tattica e del collegamento fra muro e difesa.

Ebbene, parlare di tattica significa addentrarci nei meandri degli schemi difensivi che in genere vengono sintetizzati con dei numeri e quindi abbiamo:

il 3.1.2 (tre uomini a muro - uno fisso in copertura sul posto sei - due in difesa lunga per la parallela e la diagonale)

il 3.2.1 (tre uomini a muro - due in difesa lunga per la parallela e diagonale - uno a turno dietro al muro, in posto uno od in posto cinque, per il pallonetto)

il 2.0.4 (due uomini a muro e gli altri quattro disposti lunghi a semicerchio in difesa senza copertura fissa del pallonetto ma con eventuale salvataggio su di esso)

il 3.3 (i tre uomini di prima linea cercano di eseguire muro a tre oppure il "terzo direte", ossia il giocatore più lontano dall'attacco avversario, va in copertura del pallonetto - gli altri tre difendono lunghi)

Va detto che i primi due schemi sono più adatti per un livello di gioco in cui si eseguono molti pallonetti, mentre il terzo ed il quarto schema di difesa sono tipici dell'alto livello. In ogni caso, comunque, non dobbiamo mai dimenticarci che gli schemi di difesa sono come la "coperta corta": non riusciremo mai a coprire tutto il campo!

Dovremo altresì orientarci base alle prevalenze dell'attacco avversario. In realtà poi tuffi questi schemi sono riferiti all'attacco avversario dalle ali (posto 4 - posto 2 - posto 1) ma prima dovremo disporci per provare a difendere l'eventuale attacco in primo tempo; per non fare confusione allora è forse preferibile parlare di difesa per ruoli, ossia della difesa del posto uno, del posto sei, del posto cinque più l'eventuale difesa del "terzo di rete" che non mura. Ebbene in **"posto uno"** in genere difendono l'alzatore (o gli alzatori) e l'opposto; essi si dispongono preventivamente sul quinto metro (della rete) ed un paio di metri dentro il campo, pronti per l'eventuale attacco avversario primo tempo; se invece il palleggiatore avversario alza in posto 4, il nostro difensore di posto uno (nell'ipotesi di difesa col 2-0-4) dovrà difendere la parallela e lo farà, grossomodo, arretrando almeno di un passo, fermandosi, prima che avvenga la schiacciata, con il piede destro molto vicino alla riga laterale. Tale posizione infatti risulta la migliore per "tenere" la palla forte addosso, lasciando in "out" gli attacchi più a destra della propria posizione e facendo comunque un tentativo su quelle schiacciate, non potentissime, che cadono fra il posto uno e il posto sei. Da ultimo (ma non ultimo per importanza) dovremo essere pronti nel "vedere il pallonetto o il mani-out" per andare a recuperare, magari con un tuffo. Nella realtà del gioco esiste una segnaletica di comunicazione fra il muro di posto due ed il nostro difensore di posto uno: tale collegamento tende a far sapere, in anticipo, al difensore se il muro coprirà di più la parallela o si orienterà sulla diagonale; di conseguenza il difensore si predisporrà mentalmente per uno o per un altro degli interventi descritti sopra, non modificando granché la propria posizione di attesa.

Diverso è il discorso se l'avversario attacca dal "fuori mano" ed il difensore di posto uno sarà chiamato a difendere la diagonale: in tal caso infatti questi dovrà, innanzitutto, orientarsi verso il posto due avversario, valutando se l'alzata avversaria è vicina a rete o, per contro, è lontana da rete (attacco da seconda linea>: nel primo caso sarà bene che avanzi un poco la propria posizione di difesa, nel secondo caso, invece, dovrà rimanere ben lungo.

Oltre a ciò, tuttavia, la difesa di posto uno sull'attacco in diagonale, dovrà collegarsi con difesa del posto due che avrà o meno tempo di arretrare da rete portandosi circa sulla linea dei tre metri; nonché il collegamento sarà importante con il difensore di posto sei nell'ipotesi che questi venga a triplicare la difesa in diagonale. Più precisamente in tali casi, il collegamento sta nell'accordo preventivo fra i difensori su chi interviene sulla palla in mezzo; a tal proposito è comunque importante che gli uomini in difesa sulla diagonale non stiano sulla stessa linea, bensì il posto due sia più avanti del posto uno, il quale, a sua volta, sarà più avanti del posto sei, cosicché sarà sempre possibile effettuare due tentativi simultanei, sullo stesso pallone, senza che i difensori si intralcino tra loro (come in figura): La difesa del **"posto cinque"** sarà uguale e simmetrica rispetto a quella del posto uno, pertanto valgono tutte le cose dette fino ad ora. E opportuno aggiungere che in ogni caso, i difensori dovranno valutare come arriva il muro della propria squadra sull'attacco avversario ed adattare, quindi, la propria posizione e predisposizione difensiva, a secondo che ci sia solo muro a uno o

muro a due, ma con il centrale in ritardo, oppure muro a due ben chiuso o addirittura muro a tre.

Vediamo ora la difesa del **"posto sei"**: è questa sicuramente, la posizione più difficile da difendere poiché c'è più campo da coprire ed un maggior numero di scelte da effettuare; pertanto in posto sei è bene che vada a difendere sempre il miglior difensore. La sua posizione preventiva, sull'eventuale schiacciata avversaria in primo tempo, dipenderà dallo studio delle traiettorie d'attacco dei centrali avversari (alcuni tirano sul prolungamento della rincorsa, altri invece, cambiano) nonché dal collegamento col proprio muro di posto tre. Quest'ultimo, infatti, su ricezione precisa avversaria, può decidere di saltare, comunicando, magari, se copre più una zona anziché un'altra (dove eventualmente andrà il difensore di posto sei), oppure può decidere di "aspettare" a saltare, ponendosi come obiettivo solo quello di toccare e, possibilmente, smorzare l'attacco di primo tempo avversario; ebbene in questo secondo caso il nostro difensore di posto sei dovrà rimanere bene arretrato, pronto a recuperare i palloni che, toccati dal muro, si impennano ed escono dal campo scavalcando la difesa.

Se invece l'attacco avversario viene effettuato dalle bande il posto sei in difesa (sempre nell'ipotesi di un 2-0-4) terrà a mente le segnalazioni dei giocatori di muro al due o al quattro: ovvero, se tali muri si orientano in diagonale, egli dovrà spostarsi un poco verso la parallela o, forse, rimanere in mezzo se vede un muro "aperto"; se invece il muro si orienterà in parallela, il nostro difensore di posto sei si sposterà, più o meno, verso l'angolo di diagonale lunga. Sicuramente egli sarà il primo responsabile di tutti i posizioni lunghi, soprattutto se toccati dal muro; così come i giocatori di posto uno e cinque saranno responsabili dei palloni corti in mezzo al campo.