

# LA DIFESA

## Filosofia della Difesa

“Io penso che la difesa non sia solo una tecnica, bensì si tratti soprattutto di un’ATTITUDINE MENTALE” (Karck Kiraly).

Con queste parole il grande giocatore, uno che di difesa se ne intende, definiva il concetto difensivo.

“Noi vinciamo perchè odiamo l’errore e proviamo sempre a recuperare una palla anche se sembra impossibile”. Così Buck, prestigioso centrale USA, spiegava il concetto difensivo della nazionale USA ’86.

E ancora: “Quando una palla tocca terra nelle mie vicinanze, per me è un personale insulto!”. Questo usa dire un altro grande di quella meravigliosa sfornata di campioni a stelle e strisce, Bob Ctvrlík.

La nostra personale esperienza ci porta a suddividere quest’importante aspetto del gioco in due grandi aree da esaminare: l’aspetto filosofico e quello tecnico.

Il primo costituisce premessa indispensabile per cominciare il lavoro specifico.

Doug Beal, il creatore del fenomeno americano degli anni ’80, usava dire: “Ogni volta che tocchi la palla è la più importante della storia pallavolistica, fino ad ora, quando ciò è fatto diventa la meno importante”.

Noi crediamo altresì che una delle qualità che contraddistinguono un buon giocatore (come un buon allenatore o un buon dirigente) sia l’ORGOGGIO.

Orgoglio che ogni cosa fatta sia la migliore in assoluto!. Se si accetta una cosa non ottimale, si accetterà anche qualcosa di meno, poi ancora qualcosa di meno e così si scivola lentamente verso il basso.

- ◆ Orgoglio di essere sempre in ordine come aspetto fisico
- ◆ Orgoglio di arrivare puntuali sempre
- ◆ Orgoglio di come diamo istruzioni ai giocatori
- ◆ Orgoglio di come stanno attenti
- ◆ Orgoglio di come si allenano
- ◆ Orgoglio di come organizziamo i cicli di lavoro e d’allenamento

Se non si pone attenzione ai dettagli come si può pretendere un’attenzione tattica dei giocatori? Come si può pretendere che si assumano le loro responsabilità?

E’ un lungo lavoro per rendere coscienti gli atleti che ciò che fanno di contorno all’allenamento serve per vincere le partite.

Orgoglio significa anche volontà di “rischiare”. Necessaria in ogni buon allenatore. Lo sport c’insegna che è necessario rischiare per acquisire ogni cosa che “vale”. Non accontentiamoci mai. Non accontentiamoci del livello di gioco raggiunto, ma esaminiamo ogni aspetto delle azioni che i nostri giocatori svolgono per trovare le

varianti che spostano l'efficienza verso l'alto, magari rischiando di peggiorare lievemente il rendimento immediato a fronte di un guadagno successivo. Sarà nostra cura creare un ambiente (giocatori, dirigenti) in cui gli errori, conseguenze di rischi, non siano visti come debolezze, ma come una teppa di un processo volto all'ottenimento del successo.

L'importante è che s'innesci un processo per cui dall'errore si faccia di tutto per uscirne sempre e nel minor tempo possibile.

A mano a mano che una simile filosofia si consolida, sarà più semplice per noi rivolgerci ad un atleta dicendogli: "Non devi sopportare che la palla cada, prova sempre a prenderla!". Diventa principalmente un fatto culturale e di mentalità vincente. Consentiteci una digressione che riteniamo utile al caso.

---

### **Orientamento psicologico del vincente**

1. Non ha eccessivo bisogno dell'approvazione altrui.
2. E' costantemente orientato al presente, cioè attento a ciò che sta facendo, essendo consapevole che il successo è la conseguenza di una buona esecuzione in quel momento.
3. Ha buona stima di se e si aspetta di riuscire.
4. Possiede buone capacità d'analisi: è obiettivo rispetto alle sue possibilità attuali e si prefigge mete reali e raggiungibili.
5. Considera le situazioni avverse come facenti parte della realtà, e modifica il suo comportamento in funzione della situazione mutata (evita atteggiamenti troppo rigidi).
6. Considera la competizione stimolante e divertente.
7. E' in grado di selezionare stimoli "rilevanti rispetto a quelli non rilevanti".
8. Sa analizzare e mettere a frutto sia il successo sia l'insuccesso.

---

### **Orientamento psicologico del perdente**

1. Ha un eccessivo bisogno dell'approvazione altrui e dà un'enorme importanza all'immagine.
2. E' ossessionato dall'idea del successo. E' influenzato emotivamente dagli insuccessi precedenti e rivolto con l'ideazione al risultato finale.
3. E' incostante nell'auto stima. Si esalta eccessivamente per la vittoria e si deprime troppo per la sconfitta.
4. Teme la competizione e la vive come una situazione spiacevole.
5. Ingigantisce l'importanza delle condizioni avverse (arbitri, pubblico, disagi relativi a trasferte, ecc.).
6. Si arrende troppo presto ed è costantemente preda di profezie che si autodeterminano.

## Tecnica della difesa

Nelle pagine precedenti abbiamo parlato di filosofia e attitudine mentale alla difesa, sintetizzabile in un'altra frase di un grande specialista di questo fondamentale, Eric Sato: "E' quantomeno una criminale offesa lasciare che la palla tocchi il pavimento senza essermi procurato un'ammaccatura in qualche parte del corpo nell'estremo tentativo d'impedire che ciò accada". Questo dovrebbe essere per tutti. Attitudine è mettere in pratica questo concetto.

Naturalmente la sola attitudine non basta. Ci vuole, contemporaneamente, una solida base tecnica.

Partiamo dal dire che i movimenti e i gesti che caratterizzano la tecnica di difesa sono così complessi e vari che è difficilissimo orientarsi nel merito senza peccare d'omissione.

Il tentativo di razionalizzare questi gesti, sintetizzandoli in poche grandi famiglie, è stato fatto da noi, con la collaborazione di Dario Riva Violetta, nel 1984.

I risultati di quel lavoro sono tuttora attuali e andiamo perciò ad illustrarli. Dividiamo le aree che circondano e comprendono il nostro corpo, in relazione all'arrivo della palla, in quattro grandi fasce.

Le denominiamo fasce A, B, C, D (fig.1).

- ◆ La fascia "A" è quella che sta davanti a noi, comportando una caduta o uno spostamento dei piedi per andare a gestire la palla.
- ◆ La fascia "B" è la più semplice, ed è caratterizzata da tecniche d'intervento con la palla all'altezza dei fianchi o delle ginocchia.
- ◆ La fascia "C" è quella del bagher laterale ed è caratterizzata da interventi nella zona del busto.
- ◆ La fascia "D" va dal capo in su.

### 1. Posizione di partenza o d'attesa (fig.2)

Gambe divaricate il più possibile. L'angolo al ginocchio è di circa 90°, quello tra piede e tibia di circa 45°. I piedi paralleli tra loro e ben appoggiati a terra. Importante! Il baricentro (o peso del corpo) deve gravare sulla parte anteriore dei piedi. Mai, mai col baricentro che poggia sui talloni.

### 2. Interventi in fascia "A" Caduta o Sprawl

Serve per recuperare palle che arrivano davanti a noi, che non necessitano di un vero e proprio tuffo. La caduta consente di risparmiare tempo rispetto appunto al tuffo (fig.3). Quando, nello Sprawl come pure per il tuffo è necessario guadagnare 20-30 cm. si può usare la tecnica del lasciar rimbalzare la palla sulla mano poggiata a terra (fig.4). attenzione però: solo quando non è possibile il recupero a due mani.

### 3. Fascia "B"

E' l'obiettivo di un piazzamento corretto dal punto di vista tattico. E' quindi il caso più semplice d'arrivo della palla tra le ginocchia e il bacino (fig.5). questo intervento richiede pochi movimenti d'adattamento. Questa fascia "B" s'allena con palle, dirette verso il difensore, molto forti.

4. Fascia “C” (fig.6)

E' la fascia del bagher laterale, quando la palla arriva all'altezza del busto e delle spalle ed è quindi necessario ruotare tutto, disponendo il piano di rimbalzo lateralmente al busto. C'è una variante che si sta imponendo all'attenzione di noi allenatori nei casi in cui la palla arrivi, in questa fascia, troppo vicina al busto e con notevole velocità. E' questo il caso di difesa sul primo tempo o difesa sulla parallela. L'intervento che gli americani chiamano Chicken Wing (ala di pollo).

5. Fascia “D”

E' questa la fascia che di solito caratterizza gl'interventi, al di sopra del capo, tesi al recupero di palle toccate dal muro e quindi che arrivano al difensore piuttosto alte. Mani aperte e dure, pugni o palleggio, che risulterà piuttosto duro come contatto, sono le tecniche (fig.7).

---

### Considerazioni tattiche

I due principi base della difesa sono:

- a) Cercare di porsi sempre in maniera di ricevere la traiettoria d'attacco avversario sulla nostra fascia “B”. E' questo il modo più facile per gestire un forte attacco (fig.8).
- b) Farsi trovare, al momento del colpo avversario, assolutamente fermi e con il peso del corpo (baricentro) avanti. Da lì adattarsi rapidamente al tipo d'intervento che la palla c'impone.

La prima delle due considerazioni fatte dipende da alcuni fattori che ciascun giocatore deve tenere in mente al momento dell'azione.

1. Ci si piazzerà più avanti o più indietro a seconda della distanza da rete dell'alzata. In pratica tra i due punti A e B non c'è mai più di un passo (fig.9).
2. Si varia il proprio piazzamento in considerazione della diversa lunghezza dell'alzata (fig.10/11/12/13). Ci si piazza un metro circa in campo nei casi di fig.10/12, si sta esattamente col piede destro sulla linea laterale nel caso di fig.11, si va sotto il muro nel caso di fig.13, l'alzata è decisamente fuori banda.
3. Nel caso d'alzata perfetta, è la caratteristica dell'attaccante avversario a suggerirci le coordinate migliori del nostro piazzamento. Solitamente queste caratteristiche emergono dalle statistiche e dagli scout che si fanno sulle squadre avversarie.

(fig.14) Uno scout di questo genere ci suggerisce il miglior piazzamento del giocatore di posto cinque su alzata perfetta. La freccia indica il punto di caduta della palla. La media dei punti di caduta meno un metro sarà il posto ottimale per i nostri piedi nella posizione base di difesa.

Se lo svolgimento dell'azione avversaria riduce i tempi a nostra disposizione per raggiungere un'ottimale posizione sul campo (tipico è il caso di adattamento ad alzate molto spinte verso le bande) e in più il piazzamento a muro in assistenza o in opzione 4 sul primo tempo ci portano ad essere troppo accentrati, la nostra discesa verso un'accettabile posizione difensiva si limiterà spazialmente a un passo e la fascia più opportuna da utilizzare cambierà.

(fig.15) L'alzatore “A” spinge un'alzata verso il proprio posto quattro. Il giocatore LB a muro riuscirà solo a scendere sui due metri, e non sui 3-4 metri come sarebbe auspicabile. In questo caso dovrà stare col baricentro un pò più alto del normale

e la fascia di probabile intervento sarà quella “C” (del bagher laterale) alla propria destra. Lo stesso ragionamento farà il posto cinque, che dovrà difendere la diagonale stando più vicino alla linea dei tre metri rispetto al solito. Idem per il posto uno che, a volte, è costretto a difendere la parallela in posizione più interna alla linea laterale. Aumentano in questi casi gli utilizzi di gesti tecnici differenti tipo il Chicken Wing (ala di pollo) o, a mani aperte, la fascia “D” all’altezza del capo.

---

## **Rimbalzo**

Fin da giovanissimi dobbiamo abituare i difensori a porsi il problema di “dove” si deve indirizzare la palla dopo il contatto con il nostro piano di rimbalzo.

Un parametro è comune a tutte le zone difensive, ed è quello relativo all’altezza del rimbalzo, che dovrà essere considerevole sia per permettere i successivi interventi dei compagni, sia per dare “sfogo” all’energia che la violenza della traiettoria d’attacco c’impone di controllare.

Il secondo parametro è quello relativo alla direzione da imprimere al rimbalzo. E’ da escludere, eccetto che per il posto sei, il tentativo di cercare di dare la palla vicino a rete e quindi di direzionare il rimbalzo verso la rete stessa. I rischi che la palla finisca nel campo avversario sono troppi, e se ciò accadesse il nostro intervento difensivo risulterebbe del tutto inutile.

Nella fig.16 si mostreranno le direzioni ideali per ciascuna zona d’intervento.

Le zone due, uno, cinque se cercassero d’indirizzare i rimbalzi verso la rete, avrebbero al massimo 5-7 metri di spazio utili per il controllo da parte dei compagni.

Gestendo traiettorie quasi parallele alla rete, invece, l’area disponibile per la successiva alzata, senza perdere la palla, diventa di circa 10-12 metri, con molte probabilità in più di avere noi il contrattacco a disposizione.

Il ragionamento vale solo nel caso di una difesa di traiettorie molto forti. Se gli attacchi sono lenti o piazzati, il cercare di dare la palla precisa all’alzatore è un obbligo.

Silvano Prandi