



La difesa



Fondamentale più variamente interpretato nella pallavolo di oggi

Ogni squadra costruisce, a qualsiasi livello una correlazione **BATTUTA - MURO - DIFESA**

Attraverso la gestione del servizio (POTENZA o TATTICA)
si cerca di indurre l'avversario a:

FARE SCELTE PREVEDIBILI

COLPI DI EFFICACIA ATTENUATA

COLPI TALORA SCONTATI

Ben diversa dall'interpretazione fuorviante di poter **PREVEDERE** gli sviluppi di una determinata situazione: quando avviene è un'**INGENUITÀ** dell'attaccante o l'azione è stata fortemente compromessa da imprecisioni o altro

Si cerca l'**ANTICIPO**

SITUAZIONALE cioè quella capacità strettamente legata all'esperienza di gioco che consente al giocatore di muoversi verso la palla con un timing perfetto



In condizioni normali: **LETTURA DEI SEGNALI** —> **SCELTE**

SEE AND GO !

Il giocatore esperto interpreta i suddetti segnali

DIFESA ----> **CONTRATTACCO** (BREAK POINT)

La seconda fonte complessiva nella dinamica del punteggio di una partita

Anche se ci fosse
DIFESA
senza
CONTRATTACCO:
è un'arma
destabilizzante per
gli avversari insicuri

1

Difficile vedere pazienza con attaccanti
che nella presa di responsabilità sono
costretti a giocare al limite dell'errore

2

Difendere è estremamente stimolante sul
piano motivazionale

**LE SQUADRE FORTI IN DIFESA
NON FANNO ALTRO CHE
AUMENTARE VOLITIVITÀ E
DETERMINAZIONE CON CUI
AFFRONTANO LE SITUAZIONI
D'ATTACCO DEGLI AVVERSARI**



DIFESA = MENTALITÀ VINCENTE

A seguito di sequenza di difesa, l'atteggiamento mentale della squadra cambia e anche noi ci esaltiamo con esse

.... e se capita all'avversario???

Bisogna fare scelte lucide e coraggiose per non rischiare l'eccessiva prevedibilità o, peggio, sbagliare per eccesso di tensione



TEMPI ESECUTIVI DELLA DIFESA

1

**VALUTAZIONE QUALITATIVA DEL 1°
TOCCO DI COSTRUZIONE DI GIOCO
AVVERSAIO**

Il livello di attivazione mentale diventa straordinario

il giocatore ha un'idea della situazioni
che potrebbero verificarsi ma possibili
alternative sono ancora molte!

- *baricentro abbassato*
- *gambe piegate per conferire stabilità posturale*
- *braccia indipendenti nell'affrontare la palla*

2

**DOPO L'ALZATA E
DI CONSEGUENZA AD ESSA**

Spostamento e/o adattamento posturale
a cui segue il

TEMPO DI DIFESA



Descritto così, l'intervento difensivo sembrerebbe alla stregua di altre forme di intervento sulla palla...
come se l'efficacia fosse costruita sul movimento (servizio, alzata, attacco...)

invece....

Su 10 volte...

Solo poche la palla arriverà nello spazio d'azione del difensore
Ancor meno saranno le traiettorie utilizzabili per la ricostruzione

**Ogni giocatore coinvolto nello schema
difensivo dovrà essere pronto
ad intervenire in modo deciso e volitivo**

Solo così sarà possibile non perdere le
poche occasioni
che il gioco offre a ciascun giocatore



N° DI ATTACCHI > N° DI DIFESE > CONTRATTACCO

DIFENDERE E CONTRATTACCARE DEVE DIVENTARE ESALTANTE!!

Valutiamo il rapporto tra difese effettuate e numero di contrattacchi

N° DI DIFESE / CONTRATTACCHI EFFETTUATI

Aspetto qualitativo statisticamente correlato con gli **indici di prestazione** ricavati dagli scout.

Squadre femminili ed in particolare le squadre "ORIENTALI"

**INCREMENTO DEL N° DI DIFESE
E DEL N° DI OPPORTUNITÀ DI
CONTRATTACCO**

**MIGLIORARE IL SISTEMA DI
RICOSTRUZIONE PER SFRUTTARE MEGLIO
IL N° DI DIFESE A SET**

COMPONENTE MORALE E COMPORTAMENTALE



VOLER PRENDERE LA PALLA AD OGNI COSTO (K. KIRALY)!

Le tecniche possono essere anche molto diverse tra loro



**OMOGENEITÀ ESECUTIVA DEI MOVIMENTI
PREPARATORI E DELLE POSTURE**



**ETEROGENEITÀ DI RISPOSTA NEL MOMENTO IN CUI IL
GIOCATORE SI ADATTA EFFETTIVAMENTE ALLA
SITUAZIONE, NEL TENTATIVO DI RECUPERARE LA PALLA**



TEMPO DI DIFESA



POSIZIONE e POSTURA di difesa vengono assunte in forma dinamica



Tale dinamismo rende l'intervento difensivo tendenzialmente **REATTIVO** verso la situazione e verso la palla

Varie tecniche
PASSO D'ENTRATA **PASSO D'USCITA** **SPLIT SUL POSTO**



TEMPO DI DIFESA



Soprattutto nel femminile:

SPLIT e **RIMBALZO SULLE CAVIGLIE** e poi **VADO VERSO LA PALLA**



Questa tecnica per “mettersi a tempo” è usata molto nel femminile forse perchè l’attacco è meno potente ... però anche i maschi la usano soprattutto quando è possibile valutare in anticipo le opzioni del colpo avversario



TEMPO DI DIFESA

- **POSTURA D'ATTESA (LIBERAMENTE INTERPRETATA, MA DINAMICA)**
- **RAPIDO POSIZIONAMENTO IN CAMPO PER IL 1° TEMPO AVVERSARIO**
- **SPOSTAMENTO RAPIDO E DI NUOVO POSIZIONAMENTO NEL PIÙ ASSOLUTO RISPETTO DEL TEMPO DI DIFESA**

E' un gioco di **ARRESTI** e **REAZIONI** !!

Legati ad aspetti **PERCETTIVI** e al **TIMING DI GIOCO** imposti dall'avversario

Spostamenti preliminari e rigoroso rispetto del tempo di difesa al fine di determinare rimbalzi di **PALLA ALTA IN MEZZO AL CAMPO**

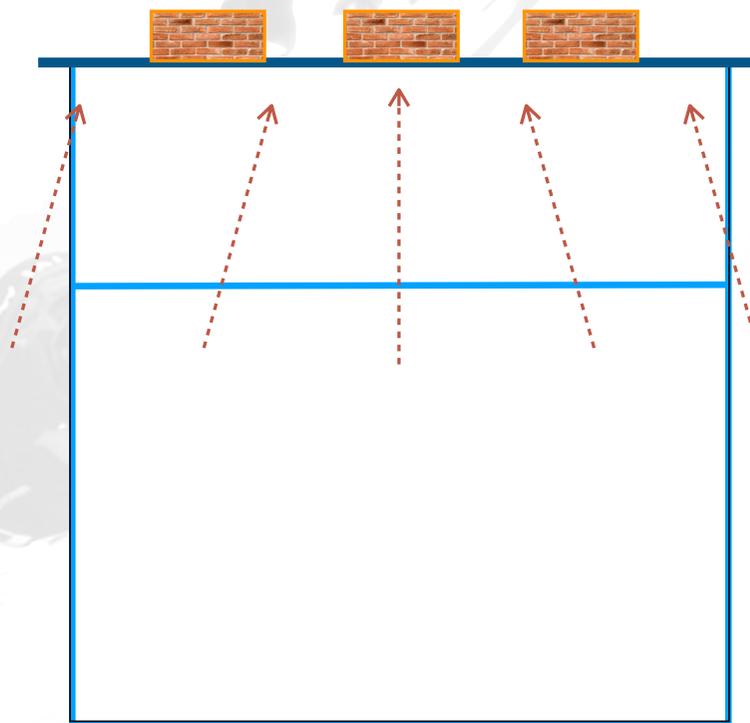
MAGGIORI POSSIBILITÀ DI CONTRATTACCO



CONTRATTACCO

DOVE??!?!

Con palla sul centro del campo, si può pensare ad un'azione di contrattacco su tutta la rete, come arma primaria di contrapposizione con il sistema di muro avversario



DIFESA: CASISTICA SITUAZIONALE

Si possono classificare i vari interventi difensivi in funzione della velocità della palla rispetto alla posizione del difensore. L'eventualità di dover affrontare una palla toccata dal muro, determina un cambiamento ulteriore di postura e di posizione difensiva

COLPO FORTE - VICINO

COLPO LENTO - VICINO

COLPO FORTE - LONTANO

COLPO LENTO - LONTANO

Però anche la distanza da rete del difensore, determina una diversa **POSTURA**

PARALLELA

**RIALZATA E CON PESO DEL CORPO SUL POSTO
DIVARICATA MEDIA**

DIAGONALE

**BASSA E PROTESA IN AVANTI
DIVARICATA CON BASE PIÙ AMPIA**



PALLA IN FIGURA (TRA GLI APPOGGI) - PALLA FORTE E VELOCE

L'obiettivo è indirizzarla verso l'alto dove può sfogare la sua velocità
Una seconda strategia è quella di cercare di assorbire e togliere "energia" alla palla

TRE TECNICHE DI ADATTAMENTO MOTORIO

- **INTERVENTO CON BRACCIA IN ATTEGGIAMENTO DI BAGHER CON ADATTAMENTO DEL BUSTO CHE SI INCLINA ALL'INDIETRO**
- **CADUTA ALL'INDIETRO (NAZIONALE CINESE FEMMINILE)**
- **ADATTAMENTO CARATTERISTICO CONSISTENTE NEL PIEGARE LE BRACCIA IN MODO TEMPESTIVO**

CORAGGIO CON CUI SI AFFRONTA A VISO APERTO L'AZIONE AVVERSARIA



DIFESA DELLA PALLA NELLO SPAZIO DI COMPETENZA

Questa competenza è individuale e determinata dalla velocità con cui arriva la palla. Non sono previsti spostamenti degli appoggi ma al massimo l'adattamento repentino di uno dei due.

- **PALLA BASSA INCIDENTE NELLA FIGURA MA DAVANTI ALLA POSIZIONE DEI PIEDI
(DIFESA DELLE DIAGONALI)**

CEDIMENTO DELLE CAVIGLIE CHE SI FLETTONO RAPIDAMENTE, DETERMINANDO UNO SBILANCIAMENTO IN AVANTI E FAVORENDO L'INSERIMENTO DEL PIANO DI RIMBALZO SOTTO LA PALLA, MOLTO VICINO AL PAVIMENTO.

DA QUESTE TECNICHE DERIVANO ANCHE QUELLE DI RECUPERO ESTREMO DI PALLONETTI E PALLE PIAZZATE TATTICHE



DIFESA DELLA PALLA NELLO SPAZIO DI COMPETENZA

- **INTERVENTI LATERALI IN CADUTA DALLA POSTURA DI DIFESA
(DIFESA DI DIAGONALI E PARALLELE CON ATTACCHI PROFONDI)**

**QUANDO L'ATTACCO È FORTE, FUORI FIGURA, L'INTERVENTO TECNICO
CORRETTAMENTE IMPOSTATO, SALVAGUARDA LA RELAZIONE TRA BUSTO E PALLA.
È IL BUSTO CHE AFFRONTA LA PALLA PIUTTOSTO CHE... O PER MEGLIO DIRE...
PRIORITARIAMENTE, IL PIANO DI RIMBALZO
IN QUESTO MODO L'INTERVENTO SULLA PALLA AVVIENE IN COMPLETO
SBILANCIAMENTO LATERALE CONTROLLATO E, SOLO QUALORA LA PALLA SIA PIÙ
DISTANTE, SI PUÒ RICORRERE ALL'USCITA DEL PIANO DI RIMBALZO DAL CORPO FINO
ALL'INTERVENTO AD UNA MANO CON PROGRESSIVA COMPROMISSIONE DEL
CONTROLLO DELLA PALLA**



DIFESA DELLA PALLA NELLO SPAZIO DI COMPETENZA

- **INTERVENTI IN USCITA DALLA POSTURA DI DIFESA CON SPOSTAMENTO DI UNO DEGLI APPOGGI**

QUALORA LA PALLA FOSSE MENO VELOCE, O IN CASO DI TOCCO DEL MURO (+) CHE NE RALLENTA LA CORSA MA NE MODIFICA LA TRAIETTORIA, È POSSIBILE MUOVERE UN APPOGGIO VERSO QUELLO CHE È CONSIDERATO IL PUNTO DI DISCESA DELLA PALLA. SUCCESSIVAMENTE A QUESTA AZIONE C'È LO SBILANCIAMENTO DEL CORPO E L'AZIONE DEL PIANO DI RIMBALZO SECONDO LA PROGRESSIVITÀ DESCRITTA PRIMA.

FINCHÈ POSSIBILE, BAGHER COMPOSTO E COORDINATO

ALL'AZIONE DEL BUSTO

POI IL BAGHER DA SOLO

POI L'EVENTUALE AZIONE AD UNA MANO

.....



DIFESA DELLA PALLA NELLO SPAZIO DI COMPETENZA

INTERVENTI ALTI A MANI APERTE

**SITUAZIONI IN CUI IL MURO NON RIESCE A CHIUDERE O LA VELOCITÀ DELL'ALZATA
IMPEDISCE CORRETTI POSIZIONAMENTI (DIFESA DEL LUNGOLINEA)
QUESTE SONO LE COSIDDETTE "TECNICHE SITUAZIONALI"**

**LA CAPACITÀ DI DIFESA NELLO SPAZIO DI COMPETENZA DIVENTA UN ASPETTO CHE
SINTETIZZA IL COMPORTAMENTO, PER ECCELLENZA, DEL BUON DIFENSORE.**

SU OGNI PALLA, VA FATTO SEMPRE IL TENTATIVO!!



DIFESA DELLA PALLA DISTANTE

Molte tecniche:

- **GIRARSI E CORRERE**
- **TUFFO**
- **RULLATA**
- **INTERVENTI DI PIEDE**

Tutte abilità costruite su un presupposto coordinativo straordinario e un copioso lavoro situazionale

AGGRESSIVITÀ MENTALITÀ VINCENTE GRINTA!



DIFESA DELLA PALLA DISTANTE

Come toccare la palla:

- **CON IL PUGNO**
- **CON LA MANO APERTA**
- **CON IL BRACCIO PIEGATO**

Timing dell'inizio dell'intervento va programmato rispetto alla distanza della palla dalla figura e rispetto alla sua velocità

Controllo dell'impatto con il terreno. **LE TRE "P" : PIEDE - PALLA - PAVIMENTO**
Gli impatti sono spesso rovinosi perchè effettuati spesso in accelerazione verso la palla e, inevitabilmente, verso il pavimento (rullata, tuffo, scivolata)

Il sistema di allenamento insegna a toccare la palla durante gli sbilanciamenti mentre, il controllo del corpo in fase di impatto con il suolo, appare finalizzato principalmente a ridurre il rischio di farsi male



SISTEMI DI MURO - DIFESA

Piccolo "ripasso" dei criteri di costruzione di un sistema **MURO - DIFESA**

1

PRESENZA O MENO, DEL GIOCATORE CON COMPETENZE DI COPERTURA DEL PALLONETTO

Dà per scontata la chiusura del muro che, nella pallavolo di vertice, non avviene se non a fronte di una soluzione scontata

2

POSIZIONAMENTO DEL GIOCATORE IN Z6

COMPETENZA DI RECUPERO DEL TOCCO DEL MURO

(spesso posizionato vicino o oltre la linea di fondo campo)

COMPETENZE DI DIFESA DELLO SPAZIO TRA DUE GIOCATORI A MURO

(resta aperto per scelta tattica)

COMPETENZE DI DIFESA SULLA DIAGONALE O SUL LUNGOLINEA

(per scelta tattica)



SISTEMI DI MURO - DIFESA

3

PRIORITÀ DI INTERVENTO DEL GIOCATORE DI PRIMA LINEA (TERZO DI RETE)

Quando non è impegnato nell'azione di muro contro un attacco laterale

PALLONETTO

**DIAGONALE IN COLLEGAMENTO
CON IL GIOCATORE DI Z5**

DIAGONALE STRETTA



ALLENAMENTO DELLA DIFESA

1 SVILUPPO DEL CONTROLLO DELLA PALLA --> ALLENAMENTO DEI COLPI E DEI TOCCHI

2 SVILUPPO DEI MOVIMENTI TECNICI PREPARATORI E SUCCESSIVI AL MOMENTO DEL TOCCO DI PALLA

3 APPLICAZIONE SITUAZIONALE DELLE TECNICHE APPRESE ATTRAVERSO FORME DI ESERCIZIO DI SINTESI E GLOBALI ADEGUATI, LE CUI VARIABILI SITUAZIONALI SONO PROGRESSIVAMENTE INTRODOTTE...

...A CONDIZIONARE
LE DIFFICOLTÀ DEL
COMPITO RICHIESTO
AL GIOCATORE

...SUL MONITORAGGIO IN GARA
DEL COMPORTAMENTO
TATTICO E VOLITIVO DEI
DIFENSORI

... SULL'UTILIZZO DI RITMI E INTENSITÀ DI
ESERCIZIO MOLTO ELEVATI CHE AIUTINO
I GIOCATORI A MANTENERE ALTI I LIVELLI
DI ATTIVAZIONE ATTENTIVA E
NEUROMUSCOLARE
"IL CONFINE"



ALLENAMENTO DELLA DIFESA

Questi tre grandi capitoli dell'allenamento della difesa sono strettamente interdipendenti e complementari.

Lo studio dei modelli di prestazione dei campionati sarà il mezzo con cui decidere la programmazione e i contenuti dei cicli di lavoro.

La gara ... darà la risposta!

...

Purtroppo per quanto riguarda la parte pratica e l'allenamento, vi rimando ad un prossimo appuntamento in cui sarà possibile realizzare un corso d'aggiornamento in palestra.

La prossima SLIDE riassume ciò che io propongo alle mie atlete come PUNTI CARDINALI del fondamentale di difesa. Sono i punti di riferimento per la loro autocorrezione e per la gestione emotiva dell'errore.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE E BUON LAVORO A TUTTE/TUTTI!





TEMPO DI DIFESA: caricamento (LOAD) delle gambe al momento dell'apertura del braccio dell'attaccante avversario e SPLIT al momento del colpo sulla palla

VOGLIA DI DIFENDERE
Volontà e determinazione legate alla consapevolezza che dalla qualità del primo tocco, la SQUADRA può costruire un contrattacco efficace. Lavorare per alzare la percentuale di difese che portano ad un contrattacco e non semplicemente ad un free ball

Accelerare verso la palla soprattutto in caduta nei palloni FUORI FIGURA
Spinta delle gambe e accelerazione delle braccia per dare al pallone l'impulso (il colpo) verso l'alto
Dai la direzione alla palla
Tieni gli angoli

VERSO L'ALTO
su colpo violento per far sfogare la palla verso l'alto

Aggressività
Mentalità del contrattacco

Gestione dello sguardo in funzione della violenza del colpo avversario

Valutazione della propria posizione nel campo e della propria postura (chiusura angoli) in funzione delle caratteristiche dell'avversario e delle soluzioni che può attuare a seconda della distanza della palla da rete

VERSO IL PUNTO RETE DI ARRIVO DELL'ALZATORE DA DIFESA
su palloni non violenti che permettono la difesa "guidata", con l'idea di creare i TEMPI per un contrattacco al centro

