

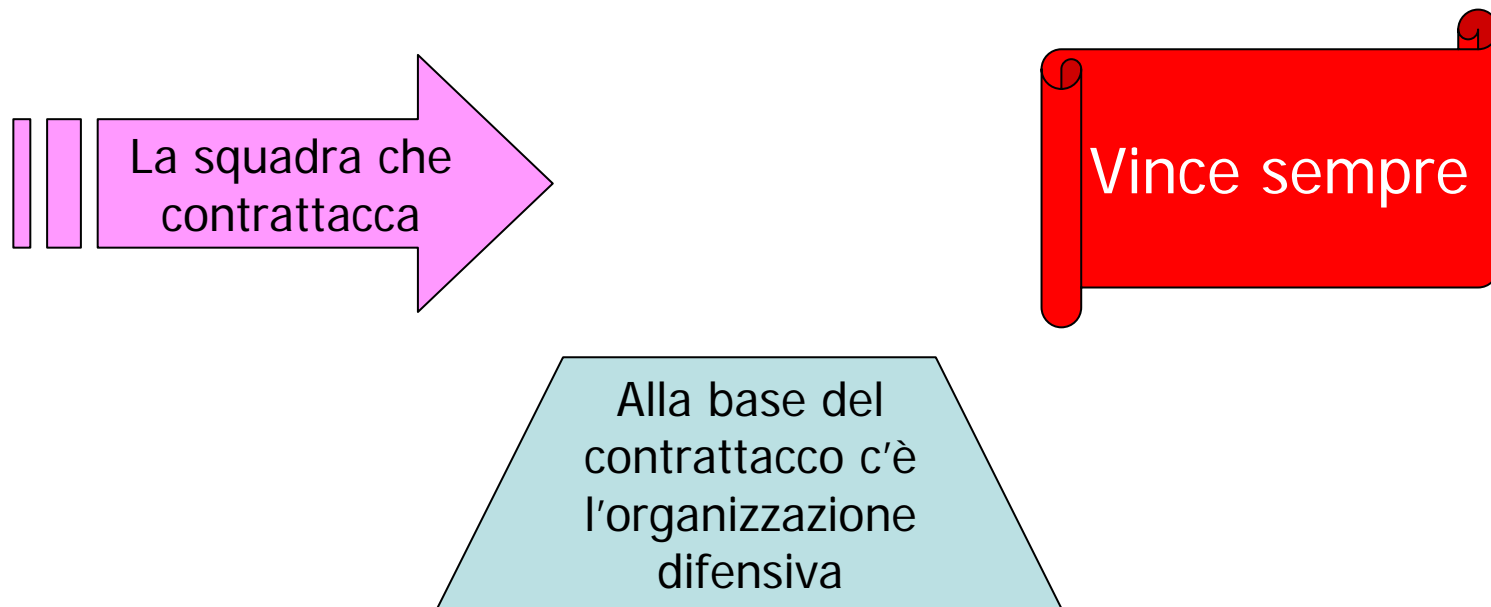
Argomento del modulo:

**L'importanza della difesa per il  
contrattacco: metodi di lavoro  
specifici sui fondamentali difensivi  
sotto gli aspetti tecnici e  
condizionali.**

**L'allenamento del libero**

Bari 21 maggio 2006

Partiamo da un concetto fondamentale:



Pertanto, prima di iniziare a lavorare sulla tecnica di difesa è importante avere bene in mente in che modo si intende organizzare la propria squadra in questa fase, in quanto:

**la tecnica del fondamentale individuale deve essere insegnata, sempre, in funzione dell'organizzazione difensiva di squadra.**

Per organizzare in maniera razionale la difesa in funzione del contrattacco, il difensore in campo deve avere sempre delle competenze specifiche (i grandi interventi devono costituire l'eccezione, e non la norma).

Pertanto bisogna stabilire in partenza

- ⇒ Quali sono le posizioni di attesa e relative competenze
- ⇒ Quali sono le posizioni di chi difende la diagonale
- ⇒ Quali sono le posizioni di chi difende la parallela
- ⇒ Quali devono essere le correlazioni tra i difensori di diagonale
- ⇒ Cosa deve fare il giocatore di posto sei e quali sono le sue competenze
- ⇒ Chi deve avere competenze sui pallonetti
- ⇒ Chi deve avere competenze sulle palle a scavalcare il muro e sui pallonetti lunghi
- ⇒ Cosa succede in caso di difesa del palleggiatore

Una volta definite queste componenti, passiamo all'**Analisi tecnica** del fondamentale.

Le variazioni tecniche da applicare a questo fondamentale sono così tante da risultare estremamente difficile codificarle.

Partiamo da una considerazione ovvia:

➤ la differenza fondamentale rispetto al bagher di ricezione è rappresentata dal fatto che i palloni provengono da una distanza più ravvicinata (la rete) e con una velocità enormemente superiore

Ne consegue che grande importanza assume l'azione preventiva di posizionamento che presuppone, a sua volta, una definizione di area di intervento precisa.

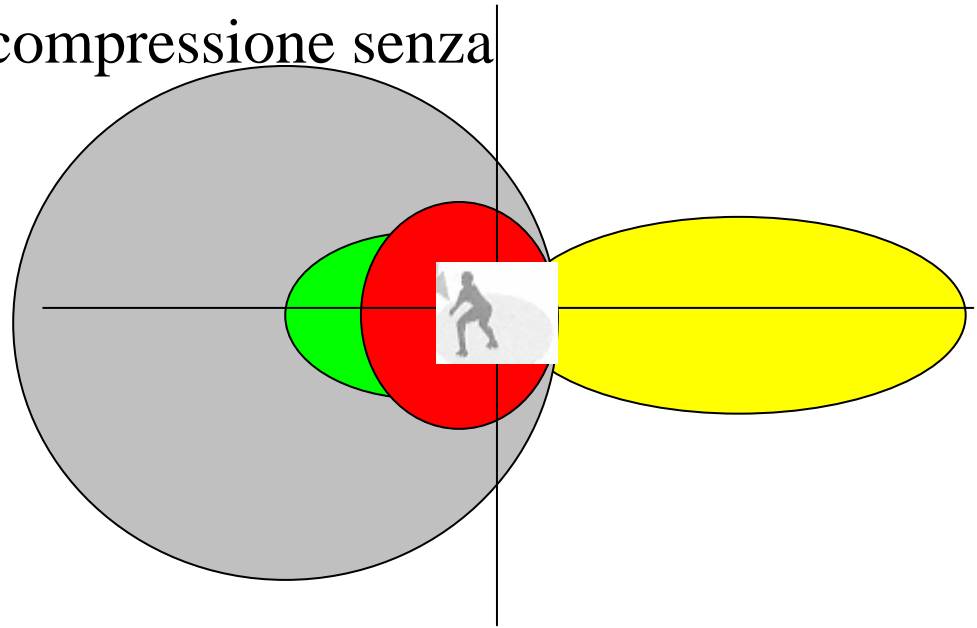
In particolare

La zona rossa rappresenta la palla forte addosso che va difesa sempre senza alcun tipo di spostamento

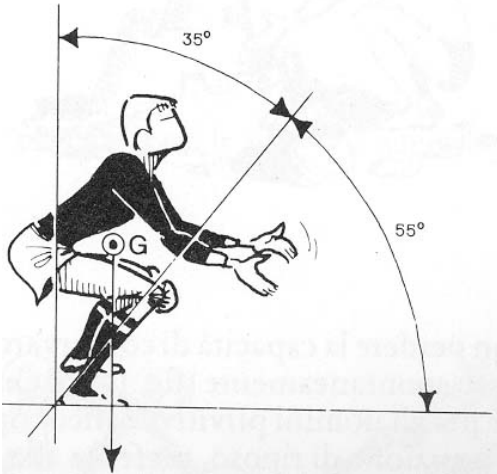
La zona verde rappresenta la palla forte leggermente più avanzata che va difesa in compressione senza spostamento ma in caduta

La zona grigia rappresenta la zona di intervento con spostamento ed intervento acrobatico con la tecnica ritenuta più opportuna

La zona gialla rappresenta i palloni indirizzati in faccia al difensore o che vengono ammortizzati con un tocco precedente (muro o altro difensore) e scavalcano il difensore stesso. In quest'ultimo caso l'intervento va effettuato girandosi e rincorrendo il pallone



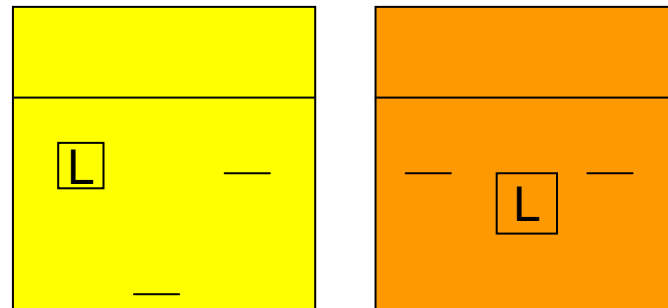
Per poter avere un angolo di rimbalzo ottimale ed un'altrettanto ottimale azione di ammortizzazione del colpo l'atteggiamento che il corpo dovrà assumere al momento dell'impatto con la palla dovrà essere il seguente



Notare gli angoli tronco bacino e soprattutto l'angolo braccio spalle. Con un angolo più aperto alle ascelle il pallone ci rimbalzerebbe in faccia. Con un angolo più chiuso il pallone ci scapperebbe.

Per l'organizzazione del contrattacco bisogna partire dalle posizioni di attesa che possono essere fondamentalmente due

Entrambe hanno come primo obiettivo intercettare l'eventuale primo tempo avversario, pertanto avremo:



Il corpo in posizione bassa con gli angoli caviglia-ginocchio molto chiusi.

Il busto sufficientemente eretto da consentire l'uscita da questa posizione (l'articolazione dell'anca non troppo chiusa)

Le gambe divaricate con la gamba esterna dei due mediani più avanzata rispetto a quella interna.

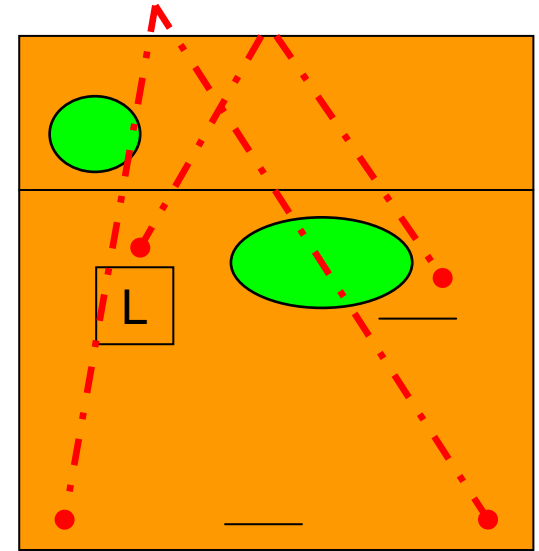
L'angolo al ginocchio va determinato dalla capacità di uscita (e quindi muscolare) di ogni singola atleta.

Le braccia sono davanti al corpo, vicine tra di loro e leggermente flesse.

I talloni sono leggermente sollevati per consentire lo sbilanciamento del corpo in avanti.

Nel caso in cui teniamo il posto 6 lungo

Le competenze andranno distribuite nella seguente maniera:

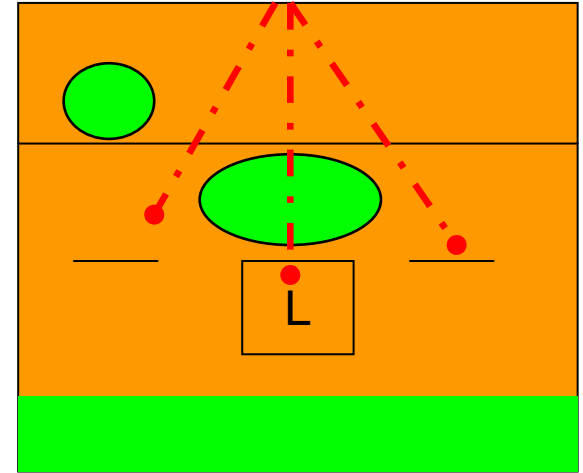


1. Il posto 5 si occupa del pallonetto del palleggiatore in zona 4/5 e della difesa del primo tempo.
2. Il posto 1 si occupa del pallonetto del palleggiatore in zona 3/2 (o palla spinta dello stesso in salto) e della difesa del primo tempo.
3. Il posto 6 si occupa di tutte le palle mandate lunghe dal palleggiatore e di eventuali attacchi di primo tempo toccati dal muro



Nel caso in cui teniamo il posto 6 corto

Le competenze andranno distribuite nella seguente maniera:



1. Il posto 5 si occupa del pallonetto del palleggiatore in zona 4/5 e della difesa del primo tempo.
2. Il posto 1 si occupa e della difesa del primo tempo.
3. Il posto 6 si occupa del pallonetto del palleggiatore in zona 3/2 (o palla spinta dello stesso in salto)

Con questo sistema ci si garantisce una possibilità di difesa in più sul primo tempo

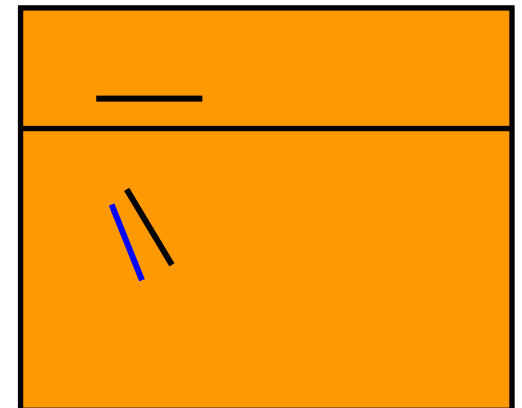
Ma si scopre completamente la parte lunga del campo

In caso di costruzione su uno degli attaccanti di banda, la posizione di difesa di diagonale andrà raggiunta con una traslocazione molto rapida a seconda del tipo di posizione che l'allenatore avrà deciso di fare assumere considerando che:

- 1. Se la posizione di attesa è troppo bassa l'uscita risulterà essere estremamente problematica perché lenta**
- 2. Nel momento in cui l'attaccante starà per colpire il pallone il difensore dovrà essere fermo e/o comunque non dovrà essere nella fase di arretramento**

In particolare sull'attacco da 4 avversario, considerando la tattica di muro, gli spostamenti del 4 e de 5 dovrebbero essere effettuati nella seguente maniera:

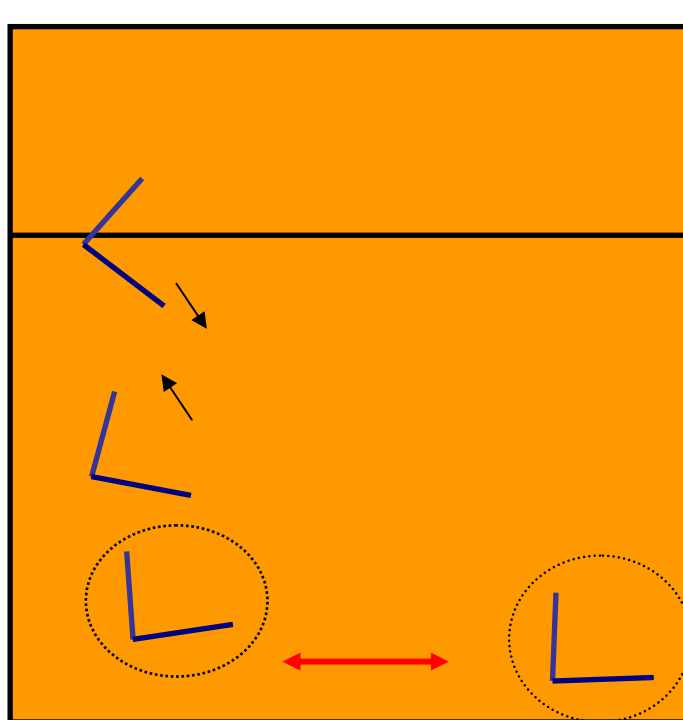
Facciamo attenzione alla differenza degli spostamenti tra 4 (passo incrociato veloce) e 5 (prende prima la linea e poi arretra)



Importante è verificare la correlazione esistente tra il 4 ed il 5:

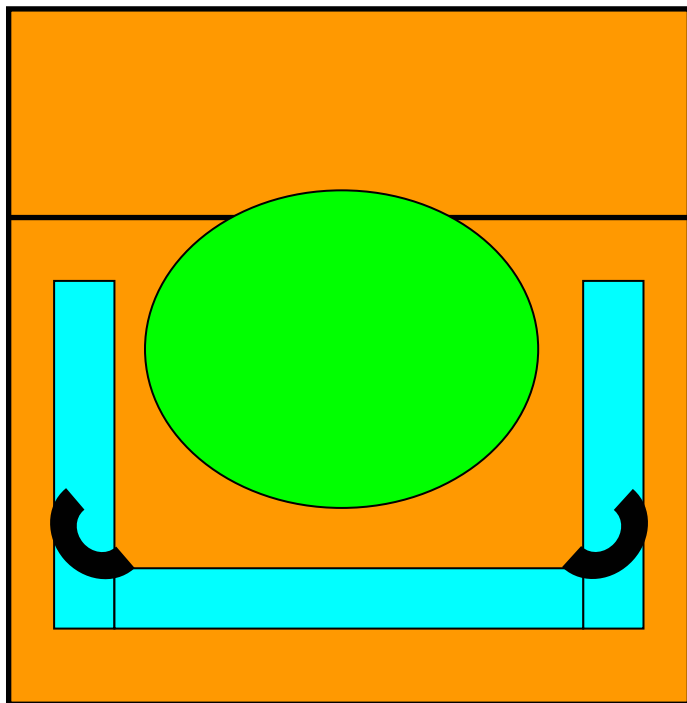
La posizione tra i due difensori deve essere sempre sfalsata per consentire ad entrambe di intervenire nelle zone di conflitto

Per ottenere questo l'ala deve essere sempre leggermente più avanzato del mediano



Il posto 6 si sposta a seconda del tipo di difesa utilizzata e della zona coperta dal muro in

- 1
- 5
- più o meno in mezzo



Nell'organizzazione difensiva, ai fini dell'azione di contrattacco, la zona da presidiare con maggiore attenzione è quella celeste

dal momento che nella zona verde i palloni forti cadono solo per un errato posizionamento del muro, mentre quelli lenti (smorzati dal muro o pallonetti) devono essere recuperati sempre

Alla luce di questa considerazione, sotto l'aspetto tecnico, la difesa va fatta in avanzamento (da dietro ad avanti) non in compressione, difendendo sempre dall'esterno verso l'interno.

Su tutti i palloni lontani vanno evitate al massimo le rullate. Ogni rullata effettuata contemporaneamente al recupero del pallone produce due effetti:

1. Accorcia la zona di intervento
2. Imprime alla palla una rotazione per effetto del transfert della componente vettoriale di forza del corpo che ruota

Pertanto l'ideale sarebbe andare dritti sotto la palla, possibilmente a due mani (aumenta la superficie di impatto) e proseguire con la caduta dritti in avanti appoggiando prima i polsi per terra e poi via via tutto il resto del corpo



Dal punto di vista metodologico il lavoro sulla difesa deve essere caratterizzata dai seguenti momenti che sono specifici della fase difensiva:

- 1. Posizione di partenza**
- 2. Spostamenti lunghi o corti che dovranno essere i più rapidi possibili**
- 3. Tecnica del colpo sotto la palla**
- 4. Assistenza difensiva**

Quando si lavora sulla difesa con metodo sintetico e globale (muro e difesa insieme), ci sono poche ripetizioni difensive, pertanto per migliorare la tecnica e altri aspetti legati ai fattori “**volitivi**” non è il metodo ideale.

Ma se si pensa di migliorare la capacità difensiva lavorando soprattutto con difesa “**a terra**” non si otterranno i risultati voluti per due motivi.

il primo scontato:

**manca l'azione di correlazioni muro-difesa  
(situazione reale di campo)**

il secondo spesso trascurato:

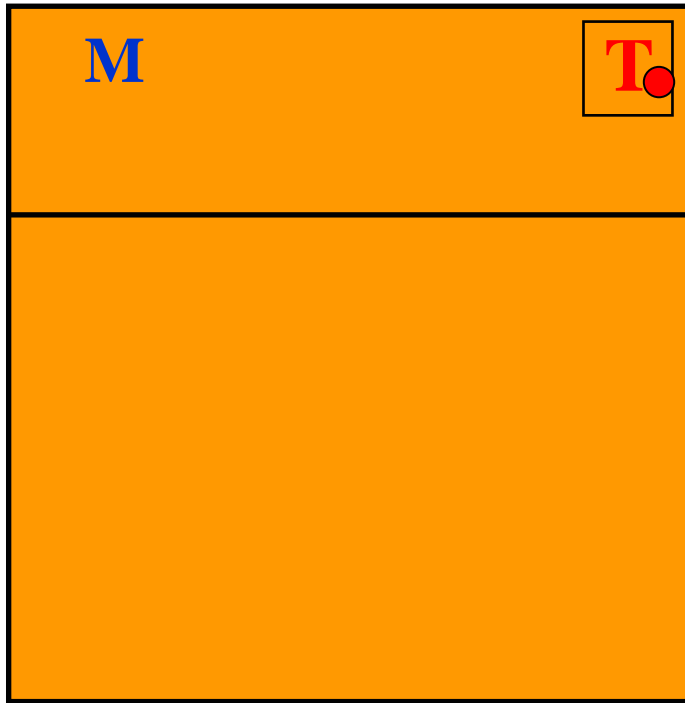
**nella realtà del gioco, non si difenderà mai con la  
frequenza con la quale si difende negli esercizi “a terra”**  
per cui potrebbero esserci seri problemi a mantenere la concentrazione  
necessaria, per poter difendere con la stessa efficacia in partita.

Ne consegue che nelle esercitazioni di tecnica individuale  
l'allenatore deve lavorare sulle

**"chiavi di lettura della situazione di campo"**

sulle quali focalizzare l'attenzione.

Ad esempio, se voglio allenare il giocatore di posto 4 a migliorare  
la difesa di diagonale stretta, lo allenerò in forma analitica sulla  
situazione di campo inizialmente con un esercizio di questo tipo:



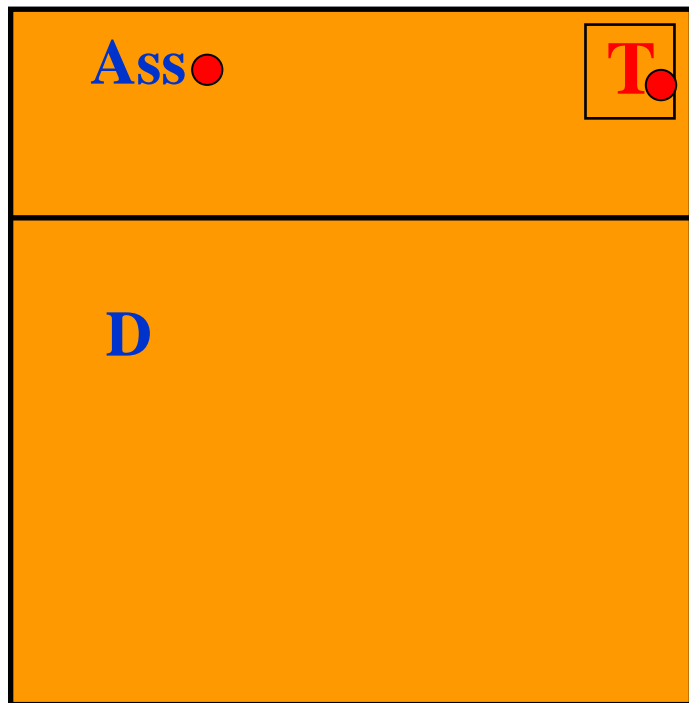
T su tavolo con una palla in mano e giocatore di posto 4 a muro

T attacca sulla traslocazione difensiva del 4 (anche pallonetto)

Dopo di che esce per attaccare una seconda palla costruita da T

Altro esempio, con la stessa metodica, di una esercitazione per il miglioramento della difesa della zona 5





T su tavolo con una palla in mano e giocatore di posto 5 nella posizione di attesa che intendo adottare

T attacca una prima palla sul primo tempo

Una seconda palla forte sulla diagonale

Una terza palla viene messa corta da un secondo giocatore in 4

In questo noi avremo simulato nella realtà del gioco tre successioni sulle quali il difensore deve rimanere concentrato:

1. Attesa di primo tempo
2. Spostamento per difendere la diagonale
3. Copertura sul contrattacco del nostro posto 4 a seguito della difesa

La metodologia del difendere più palloni, è abbondantemente utilizzata, ma non sempre in forma razionale.

La fase successiva, infatti, consiste nell'eliminare i secondi e/o terzi palloni, lavorare solo sulla componente del fondamentale individuale in cui vi è l'eventuale carenza (ad esempio solo difesa di primo tempo o solo difesa di diagonale), facendo sì che l'atleta mantenga la capacità di concentrazione su tutte le altre fasi (allenamento ideomotorio).

In questo modo si ha la possibilità comunque di effettuare molte ripetizioni del fondamentale tecnico favorendone la stabilizzazione.

Una volta stabilizzato lo si inserisce nuovamente nel contesto di campo del lavoro sintetico-globale prestando particolare attenzione al fatto che l'atleta riduca al minimo l'errore individuale nel contesto di campo.

Vediamo cosa succede a livello condizionale.

Il carico di lavoro dipende da come viene eseguito un esercizio, ed in particolare:

- **il tipo di esercizio**
- **l'intensità**
- **la durata**
- **il tempo e il tipo di riposo**
- **il numero delle ripetizioni**

L'intensità ha un'influenza diretta sulla produzione di energia:

- **Intensità moderata porta a cambiamenti nei processi aerobici**
- **Intensità massimali portano a cambiamenti nei processi anaerobici**

Fino a quando il lavoro è a bassa intensità (fino a 145 battiti al minuto), come si può verificare nel normale lavoro di attacco difesa in coppia, i problemi legati alla metodologia di lavoro investono esclusivamente gli aspetti tecnici

Vale a dire innanzitutto

- **saper effettuare bene la tecnica del colpo di attacco**
- **saper garantire precisione e continuità all'esercizio**  
e successivamente
- **saper tirare forte e preciso**
- **saper differenziare i tipi di attacchi forti (addosso – a dx – a sn)**

Se l'intensità di lavoro cresce (tra 150 e 190 battiti al minuto) la metodologia di lavoro investe anche gli aspetti condizionali.

Se la durata dell'esercizio non è superiore ai tre minuti, aumentano le sollecitazioni che avvengono a carico dei processi anaerobici, che restano nel range lattacido fino a che non si superano gli 8"/10" di lavoro. Per far sì che tale range non venga superato giocano un ruolo fondamentale i tempi di riposo

Se noi alterniamo fasi di 8"/10" di lavoro a fasi di recupero di durata analoga, e non superiamo i 3' complessivi di lavoro, rimaniamo in regime lattacido.

L'aumento del numero delle ripetizioni, in un esercizio irrazionale, porta ad esaurimento delle riserve di energia di pronto impiego con conseguente formazione di acido lattico.

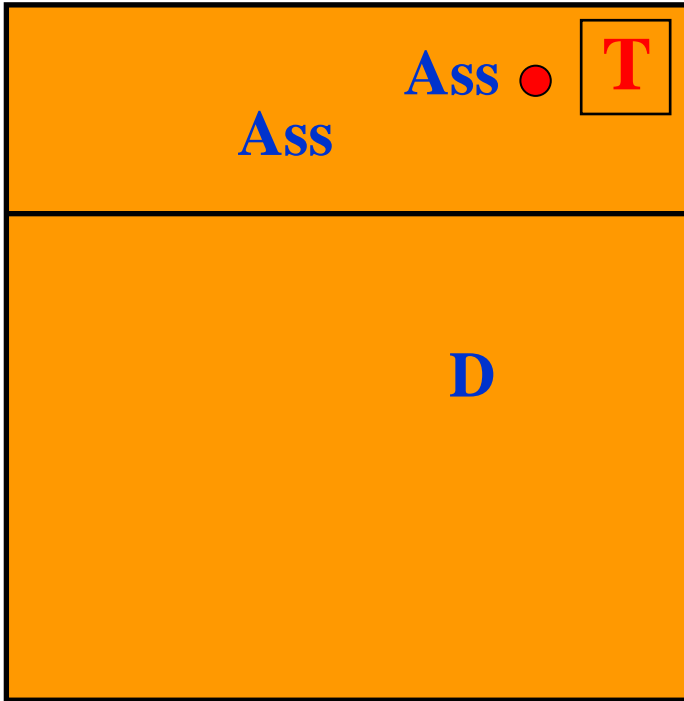
Questo fattore conduce, “**nell'immediato**” o “**a breve termine**”,

## **ad un arresto della capacità di prestazione**

Ne consegue che la giusta metodologia di lavoro legata all'allenamento della difesa a terra con intensità elevata, deve essere caratterizzata dalla costruzione di esercizi che si avvicinino il più possibile a tale durata.

Il lavoro organizzato in gruppi in cui ogni atleta lavora per pochi secondi alla massima intensità e si riposa per altrettanti secondi, alternando le serie dello stesso esercizio ogni 2'30" circa potrebbe risultare la metodologia corretta.

## Esempio:



Ass

D

D

T su tavolo con due palle in mano e una assistenza sotto di lui con una palla in mano, fanno lavorare il difensore (posto 1)

Il gruppo di lavoro è completato da altri due difensori e altre due assistenze

Ogni difensore effettua il seguente esercizio, dopo di che viene sostituito:

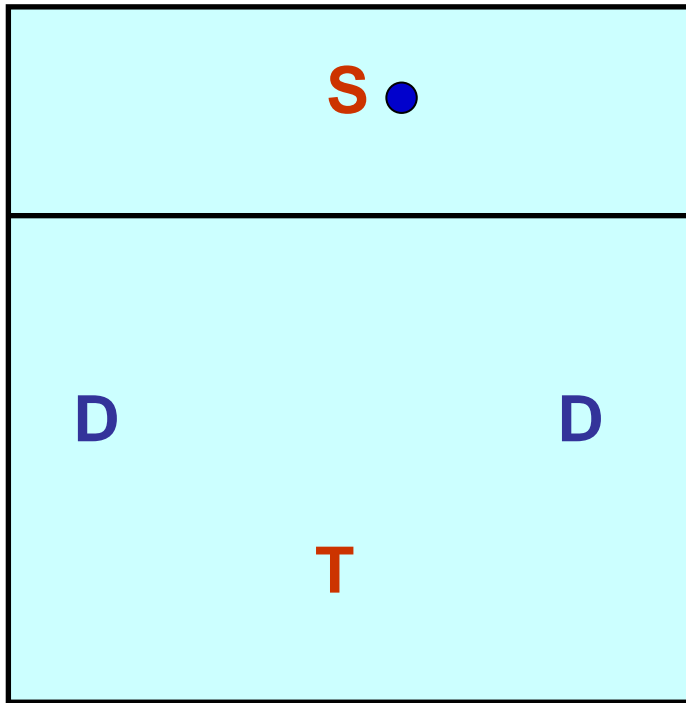
T attacca forte sulla parallela dove il difensore si sposta dalla posizione di attesa Ass manda la seconda palla corta

T manda una terza palla lunga

Al termine della ripetizione D esce e lascia il posto al suo compagno che a sua volta lo lascia al terzo difensore.

**Si lavora 5'' e si ha pausa 10''. Dopo 2' cambio gruppi. 3 serie**

Esercizi di questa tipologia ne vengono effettuati molto. Quello che si fa poco è lavorare sull'assistenza difensiva.



**Ass** Mettiamo un ragazzo ad attaccare su T in zona 3

**Ass** Due difensori in 1 e 5 e tre giocatori in assistenza fuori dal campo sempre con una palla in mano

Chi attacca deve attaccare preciso su T  
T deve difendere sporcando il pallone su uno dei due difensori

Chi non difende deve correre, recuperare il pallone e costruire su S

**Ogni gruppo formato da 2 difensori lavora per 1' e recupera per 2'  
Effettuare 3 serie**

L'esercizio continua con S che attacca nuovamente su T. Ogni volta che il pallone cade per terra, Ass lancia immediatamente il pallone ad S.

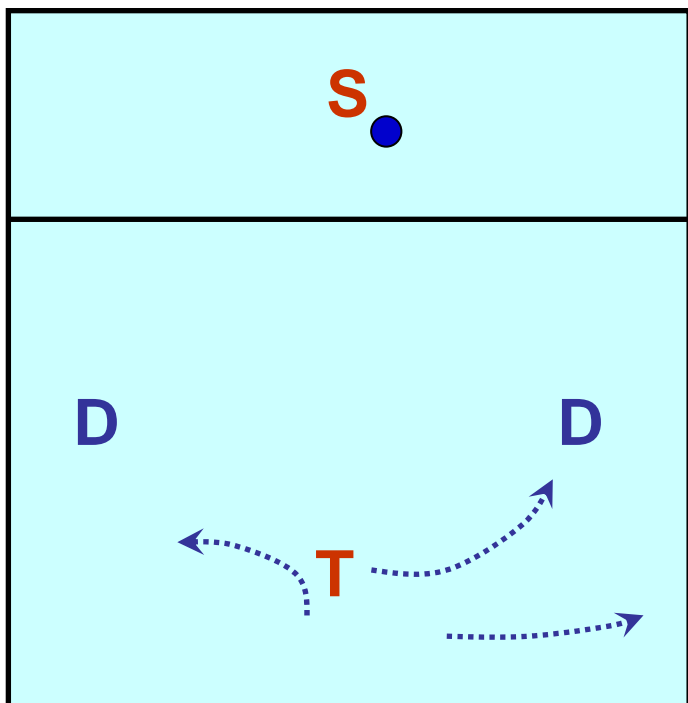
Il concetto da allenare è il seguente: il ragazzo su cui non è indirizzato il pallone si gira verso quello su cui è indirizzato.

Anche il questo caso si può applicare il concetto di "**chiavi di lettura della situazione di campo**"

### Variante:

**Ass**

S attacca su T solo il primo pallone. Gli altri vengono attaccati da chi dei due difensori non difende



T, inoltre, non rimane mai fermo in mezzo al campo, ma si sposta continuamente in tutto il campo, per cui il difensore che a sua volta dovrà attaccare su T dovrà prima vedere dove T si è spostato (visione periferica)

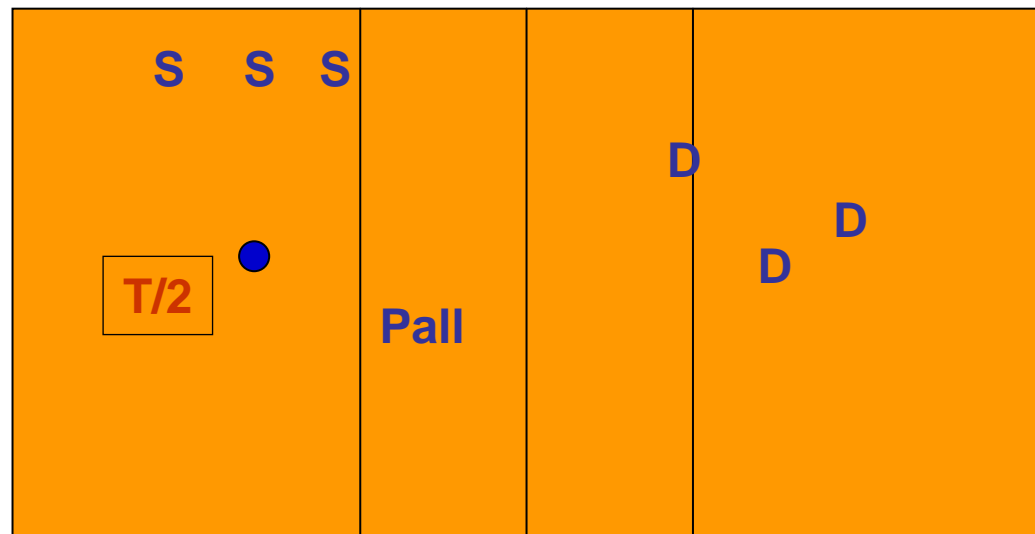


Durante il gioco, però, non si verificano mai situazioni simili a quelle con le quali abbiamo allenato fino a questo momento. I palloni da difendere

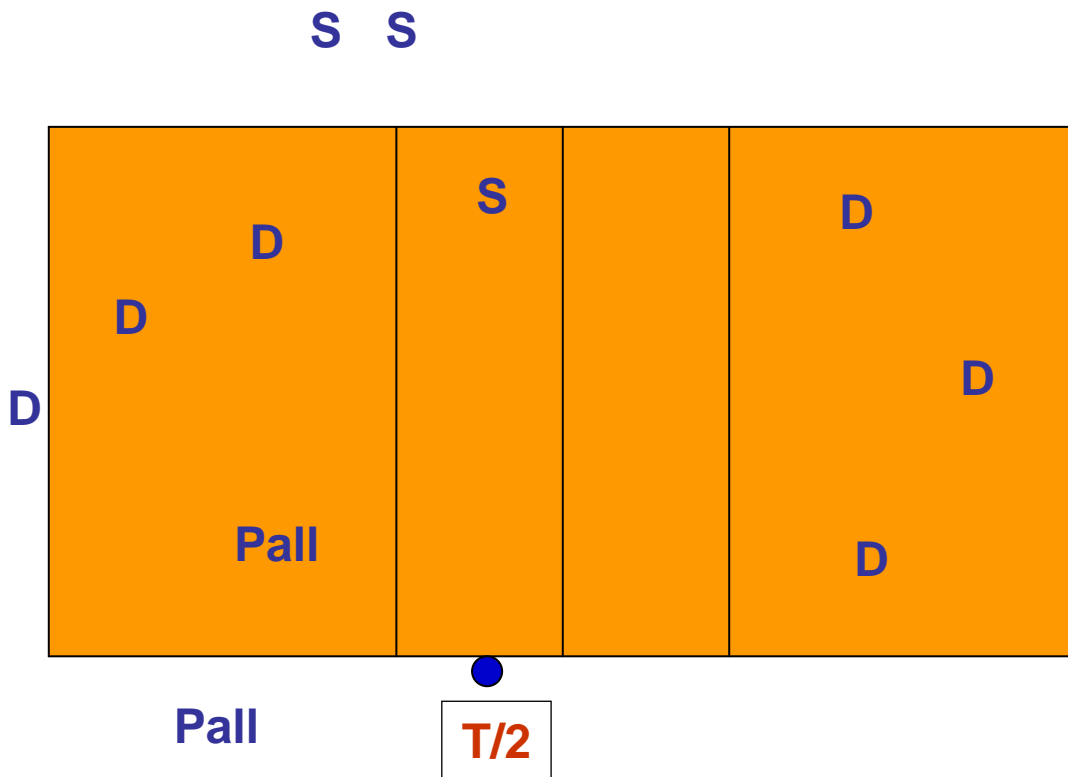
- vengono dal campo avversario
- hanno traiettorie incidenti
- vengono attaccati da altri giocatori che a loro volta devono fare delle precise valutazioni di traiettoria

Pertanto non appena la tecnica individuale (sia di difesa che di attacco) ce lo consentirà, inseriremo esercizi di attacco-difesa con normale costruzione nel campo avversario sia con esercizi in cui richiedere la ripetizione sempre dello stesso spostamento:

In tal caso possiamo fare una ripetizione per difensore o far difendere 6 palloni sempre allo stesso (in tal caso non fa spostamento)



sia con esercizi di sintesi in cui inserire più difensori:



Teniamo due palleggiatori che costruiscono su entrambe le metà campo  
Tre difensori di cui uno fuori dal campo in assistenza

Tre attaccanti che si alternano da zona 4

Sull'altra metà campo la difesa schierata

L'esercizio comincia con T/2 che attacca su uno dei due difensori  
Sulla difesa Pall costruisce ed S attacca sull'altra metà campo.

Sulla nuova difesa Pall si sposta sull'altra metà campo e costruisce.  
Si va avanti così fino a che la palla non cade per terra, dopo di ché si ricomincia con l'attacco di T/2 cambiando il palleggiatore.

L'esercizio descritto impegna 11 giocatori:

- 2 Palleggiatori
- 3 difensori che fanno difesa individuale
- 3 attaccanti
- 3 difensori schierati in difesa

Dal punto di vista metodologico si lavora con il sistema dei compiti assegnati:

- I palleggiatori hanno il compito di costruire una determinata palla
- La difesa individuale ha il compito di difendere una determinata palla
- L'attaccante deve attaccare determinate palle
- La difesa schierata si deve mettere (nelle zone di competenza) di fronte alla rincorsa dell'attaccante

Dopo un certo tempo (2'/2'30'') circa si ruota

## L'allenamento del libero:

La prima considerazione da fare è la seguente:

Il libero è il settimo titolare, e tale ruolo impone

**grandissime competenze tecniche.**

Alla luce di questo, spesso si mettono in secondo piano le considerazioni di natura tattica, che

### **ATTENZIONE**

non devono essere legate alla tattica di squadra nella correlazione muro-difesa, ma

**alla scelta dei compiti da assegnargli sempre e indipendentemente dalla tattica di squadra a seconda delle situazioni di campo.**

Per quanto riguarda gli aspetti legati alla difesa, noi dovremo scegliere in anticipo (e tutta la squadra ne deve essere al corrente)

⇒ Se fargli difendere sempre la stessa zona di campo o metterlo di volta in volta nella zona in cui l'attacco avversario è più efficace (concetto più attuabile in campo femminile)

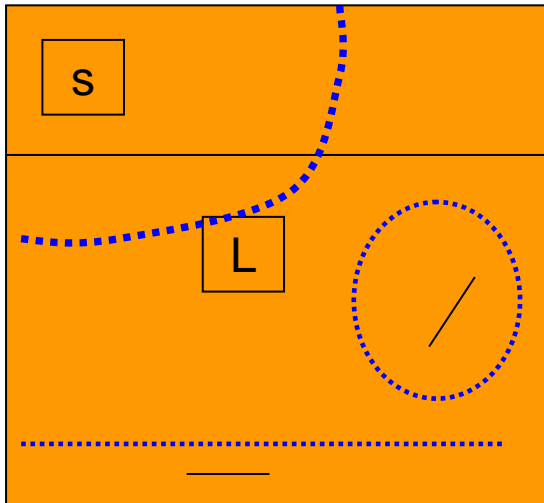
⇒ Se farlo andare su tutte le palle e/o palle corte, oppure dare altri tipi di indicazioni alla squadra

⇒ Se utilizzare la tattica di muro in modo da favorire sempre un suo intervento difensivo o meno.

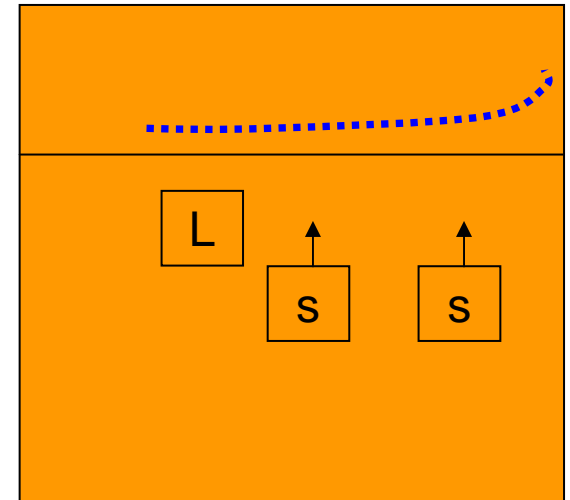
⇒ In base alle sue caratteristiche tecniche se farlo difendere più avanzato (sfruttando maggiormente le doti acrobatiche ed istintive) oppure se farlo difendere più arretrato (sfruttando maggiormente le doti tecniche)

⇒ Che tipo di competenze dare sulle coperture di attacco

## Competenze in caso di attacco da prima linea



## Competenze in caso di attacco da seconda linea



***“il libero non va allenato come tutti gli altri, ma va allenato insieme a tutti gli altri”***

distinguendo

- ⇒ **Fasi in cui curare gli aspetti tecnici individuali**
- ⇒ **Fasi in cui allenare aspetti specifici insieme agli altri**
- ⇒ **Fasi in cui allenare insieme alla squadra.**

Si potrebbero dedicare anche sedute individuali o spezzoni di sedute dedicate esclusivamente ad esso considerando questi fattori:

1. Nelle esercitazioni in cui è previsto lavoro analitico, motivare il ragazzo a lavorare cercando la massima precisione, e quindi con metodologia a *“percentuale di successo”*.
2. Nelle esercitazioni in cui è previsto lavoro sintetico motivare il ragazzo con metodologia a *“punteggio contro”*.
3. Nelle esercitazioni globali basta il normale punteggio previsto per l'esercizio.

Nell'ambito del lavoro individuale dobbiamo considerare la definizione dell'area di intervento viste precedentemente

Il primo intervento tecnico sul fondamentale individuale va fatto sulla zona di primo intervento, cioè quella rossa.

In particolare:

Facciamo mettere il ragazzo contro il muro nella posizione di difesa fondamentale

di fronte su di una panca un altro compagno attacca forte.

Richiedere la tecnica esecutiva giusta

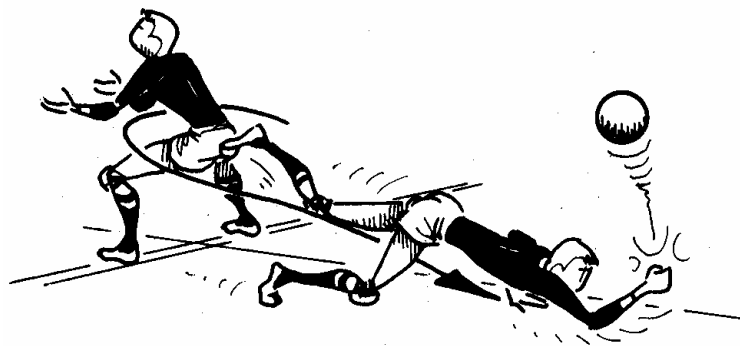
- sia da parte di chi difende
- che da parte di chi attacca

Variante: Inseriamo lo spostamento in arretramento ritenuto opportuno

- Chiediamo di difendere palloni con traiettorie più incidenti (fascia verde)



Per interventi nella zona gialla (dietro) si può partire dall'abituare il ragazzo a girarsi (partendo dalla posizione di base) per rincorrere il pallone fino a che non lo si è impattato (e poi eventualmente cadere, non il contrario!!!!)

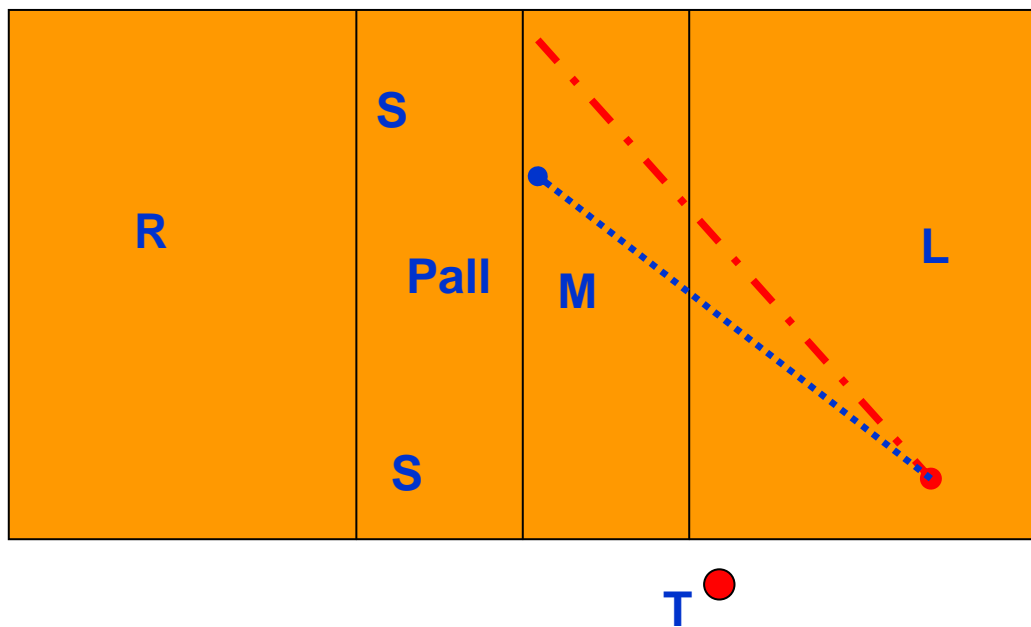


Via via si deve aumentare la distanza a cui si lancia palla, variandone anche le traiettorie e gli angoli di uscita

Per interventi nella zona grigia (la più ampia in avanti) si conoscono una quantità infinita di esercizi, ma tra questi ricordiamoci di inserire quelli che prevedono il recupero di palloni schizzati dalla difesa dei propri compagni (già visti)

Anche nell'ambito degli esercizi sintetici che si prevedono per il resto della squadra si possono inserire esercitazioni particolari che enfatizzino l'azione del libero.

Ad esempio in un esercizio specifico per il contrattacco dal centro si può allenare il libero in forma specifica per la difesa di diagonale:



T manda palla facile su R sul cui appoggio Pall costruisce in 2 o in 4.

L'attaccante attacca in diagonale dove si è spostato il libero

sulla cui difesa il centrale contrattacca su costruzione di Pall che si è spostato sull'altra metà campo.

Oppure in un esercizio sintetico in cui in una metà campo si lavora con gli attaccanti di banda

e sull'altra in forma specifica con i centri, potremo usare il libero in forma specifica in difesa del primo tempo

L	T	Pall v	R v
	T M		Pall S S

Un discorso particolare meritano gli aspetti condizionali legati all'allenamento del libero

In primo luogo non è necessario sviluppare grandi livelli di forza, e soprattutto è indispensabile lavorare sulla trasformazione molto più che con qualsiasi altro giocatore.

Molte delle infiammazioni ai tendini che possono riscontrarsi in chi gioca in questo ruolo, sono causate da una ripetizione continua di gesti tecnici non supportata da adeguato sviluppo della forza nelle zone muscolari interessate.

Per evitare questo genere di problemi basta mantenere un buon tono muscolare, cosa che si può ottenere mediante esercizi in isometria (arto inferiore) o con elastici (tronco).