

Correlazione Muro - Difesa

(Relatore Giuseppe Cuccarini)

In qualunque categoria si giochi, pensare di difendere facendo esclusivo affidamento alle capacità individuali dei singoli atleti è un'utopia; la tecnica individuale, anche se elevata, da sola non è sufficiente. Per difendere palloni in maniera efficace durante una partita occorre aver messo in piedi preventivamente un sistema di gioco che non consideri la difesa come un fondamentale a se stante, ma correlato al muro. A tal proposito introduciamo il concetto di "*Sistema Muro – Difesa*".

I parametri da considerare nell'elaborazione del "Sistema" sono essenzialmente due:

1. La parte di campo utilizzata dall'avversario per fare punto, che bisogna coprire.
2. il tempo che ci concede l'avversario per coprire tale parte.

Il nostro Sistema sarà efficace se:

- ❖ Abbiamo tenuto conto delle capacità individuali di ogni nostro atleta (per evitare di chiedere cose ad atleti che per limiti fisici o tecnici non possono fare).
- ❖ Abbiamo dato ad ogni giocatore competenze ben precise.
- ❖ Abbiamo previsto assistenze di altri giocatori/ici nel caso di atleti in difficoltà.
- ❖ È un sistema flessibile, nel senso che è possibile operare delle variazioni nell'ambito della partita.
- ❖ Cerca di coprire non tutto il campo, ma solo le zone effettivamente cercate dall'avversario.

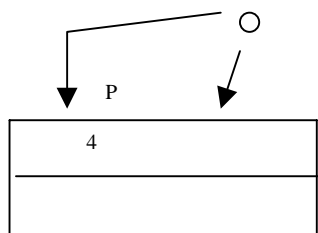
Per realizzare tutto questo conviene partire da un sistema di base, che poi verrà adattato partita per partita. Per la creazione del sistema di base anzitutto dovrò considerare le capacità dei singoli giocatori che ho a disposizione, queste possono essere:

- a) fisiche (altezza, salto, reattività).
- b) Tecniche.
- c) tattiche (capacità di lettura dell'avversario).

All'inizio della stagione più o meno abbiamo già in mente il sestetto che schiereremo in campo, per cui fin da subito possiamo impostare il lavoro, che sarebbe meglio gestire rotazione per rotazione, per sfruttare al meglio le caratteristiche di ogni singolo giocatore. Ad es. se in 3 rotazioni su 6 avendo il palleggiatore basso ho un muro basso in posto 2 su attacco del posto 4 avversario, dovrò prevedere un sistema di difesa diverso rispetto al caso in cui avessi un palleggiatore alto a muro.

E' opportuno nell'elaborazione del sistema che il muro cerchi sempre la direzione d'attacco preferita dall'attaccante avversario.

Ribadisco poi il concetto già espresso sopra che è impossibile pensare di avere a disposizione giocatori capaci di fare tutto, quindi non chiediamo loro tutto, ma solo due o tre cose (che sono in grado di fare) su cui concentrare il massimo degli sforzi. Faccio un esempio: supponiamo di dover decidere se il nostro muratore di posto 4 debba o no aiutare al centro contro una squadra che gioca in alcune rotazioni sia la "7" che la "fast".



Spesso c'è la possibilità di prevedere l'una o l'altra situazione guardando l'avversario (per es. generalmente ad alto livello se il P gioca la fast l'opposto fa la 2^a linea da posto 6 anziché da posto 1), ma non tutti gli atleti hanno la stessa capacità di "leggere" ed anticipare quando si intravede la possibilità che il P giochi la 7, per cui non a tutti gli atleti possiamo dire di andare in lettura, ma occorre fare delle scelte.

La scelta va fatta sulla base delle cosiddette "priorità": per es. chiediamoci quale palla il palleggiatore avversario gradisce di più in quella rotazione quando è in linea con quel determinato centrale, e diamo priorità a quella palla a muro; la difesa la disporremo di conseguenza.

Generalizzando diciamo che le priorità vanno stabilite anzitutto valutando il tipo di gioco prediletto dal palleggiatore avversario (gioco veloce e stretto o gioco aperto). Se il P avversario gioca molto il primo tempo bisogna impedirglielo col muro (priorità del muro sul primo tempo) disponendo la difesa in modo che abbia come priorità la difesa delle palle di posto 2 e 4.

Un altro parametro da valutare è qual è l'attaccante più servito rotazione per rotazione, ed il colpo preferito dall'attaccante.

Come faccio a sapere tutte queste cose sugli avversari? Ad alto livello è molto facile, perché c'è molto materiale multimediale su cui studiare, a medio - basso livello la faccenda è un po' più complicata, e spesso siamo costretti per esempio a guardare il riscaldamento dell'avversario per valutare le traiettorie, come pure occorre almeno un Set se non di più per capire bene come gioca l'avversario (questa capacità di intuire il più velocemente possibile come gioca l'avversario può fare la differenza per vincere una partita).

Tutto quello che non copre il muro ovviamente deve coprirlo la difesa e viceversa. Ad esempio supponiamo di giocare contro una squadra che ha centrali forti in attacco e spesso sfruttati. Decidiamo di assistere al 1° tempo col posto 4 o col posto 2. La difesa dovrà sapere che ci sarà ritardo di posizionamento a muro su attacco del posto 2 o 4 avversario.

Generalmente oggi le squadre hanno o il primo tempo forte o il posto 4 forte (a livello maschile aggiungerei anche il posto 1-2 forte n.d.r.) e secondo me oggi si legge e ci si adatta troppo. Diciamo che il sistema di lettura in tutti i momenti della partita non è l'ideale.

Anche a chi si allena in posto 5 in difesa occorre dare delle priorità (difendi la diagonale lunga o difendi il pallonetto o difendi la parallela sulla linea), così diventa anche più facile per gli atleti che avranno meno scuse...nel senso che sulla palla assegnata loro come priorità devono esser sempre pronti.

Altra cosa importante è dare al difensore un minimo di libertà sul posizionamento difensivo. Nel senso che è importante dare dei riferimenti, ma lasciare un po' d'autonomia sulla posizione da assumere per coprire la zona assegnata.

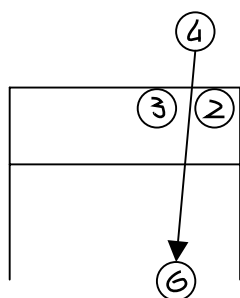
Infine il discorso della priorità non deve poi essere un alibi per evitare di fare assistenza ad altri giocatori.

Vediamo alcuni esempi di sistema base e flessibilità:

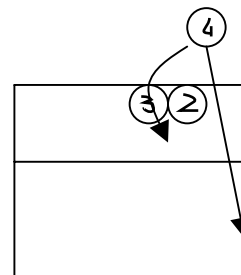
Ad es. posizionamento su attacco da posto 4: contro la Mifkova (Forlì) abbiamo deciso di chiudere la parallela a muro e abbiamo mandato il posto 6 a difendere le palle in mezzo al muro. Se il posto 4 però passasse sopra il muro del posto 2 occorrerebbe raddoppiare sempre e comunque la parallela.

Un altro esempio, nel caso di muro piazzato sulla diagonale, è la scelta del posto 1 di difendere la parallela sulla linea o

Difesa del posto 6 su attacco del posto 4 avversario



Difesa del posto 1 su attacco del posto 4 avversario

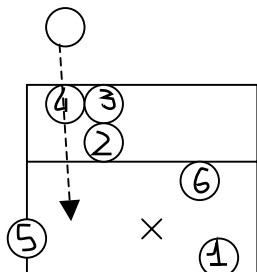


il pallonetto dietro il muro.

Per allenare la reattività in difesa conviene lavorare con 2 palloni di seguito (per esempio un attacco forte sulla priorità da difendere ed un secondo pallone da difendere dato mentre l'atleta sta ancora difendendo il primo, con un obiettivo di fare almeno 6 od 8 doppie difese).

Altro sistema muro difesa per contrastare l'attacco da posto 1 – 2 dell'Aguero:

In figura la traiettoria tratteggiata è quella da marcare col muro, il posto 5 sta sulla parallela sulla linea, il posto 2 a



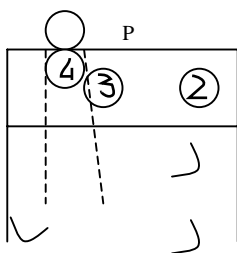
coprire il pallonetto, posti 1 e 6 come in figura. Se poi la giocatrice tira forte nel punto contrassegnato (rimasto scoperto) allora le si dice brava e si pensa alla palla successiva.

Anche ora se stiamo parlando dell'Aguero si badi che il sistema muro-difesa è valido a tutti i livelli, non solo in serie A, perché è vero che in serie A ho muratori e difensori molto più bravi, ma è anche vero che fronteggiano attaccanti di pari valore, mentre nelle categorie minori i giocatori a muro e difesa sono più scarsi, ma fronteggiano attaccanti più scarsi.

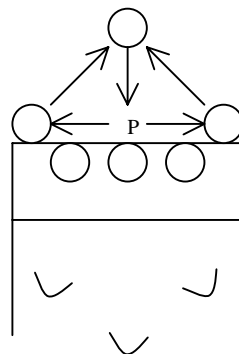
Altro esempio: sistema muro – difesa su attacco con la fast. Primo problema, evitare il mani –out sbracciando nel tentativo di seguire troppo la palla con le mani a scapito del piano di rimbalzo. Supponiamo di aver deciso di marcarla con muro ad 1: il posto 3 va a prendere il pallonetto dietro il muro, posto 2 sta in prima linea, posto 5, 1 e 6 come in figura.

Nel caso invece si decida per il muro a 2 sulla fast l'unica differenza consiste nel fatto che a prendere il pallonetto dietro il muro scende il posto 5, mentre il posto 6 lavora in lettura, tenendo presente che più il muro è basso più i posti 1 e 6 dovranno stare lunghi esponendoci però al pallonetto.

Difesa sulla Fast con muro ad 1



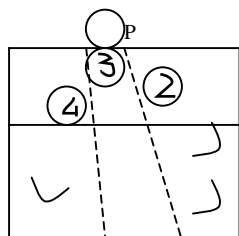
Circuito di palleggio per allenare il corretto piazzamento di muro e difesa



Infine facciamo un accenno alle principali posizioni di partenza. Partiamo dal muro: se l'avversario gioca molto veloce e chiuso e consigliabile una partenza stretta dei laterali, ma comunque anche la partenza stretta va adattata al tipo di gioco dell'avversario, infatti ha poco senso la partenza stretta del posto 4 se il centrale avversario fa la 7.

Nel caso si decida per il muro ad 1 sul primo tempo avversario, i posti 2 e 4 si preoccupano dei pallonetti e posto 5, 6 ed 1 si dispongono come in figura. Nel caso di muro a 2 è il posto 5 che scende a coprire il pallonetto. Nel caso di muro a 2 sulla 7, assiste a muro sempre il posto 2, posto 1 e 4 sul pallonetto, 5 sulla diagonale fuori dal muro e 6 in mezzo al muro.

Sistema sul 1° tempo con muro ad 1



Sistema sulla 7 con muro a 2

