**LINEE METODOLOGICHE NELL’ALLENAMENTO DELLA DIFESA NELLA PALLAVOLO FEMMINILE**

***PRESENTAZIONE***

La difesa è il fondamentale della pallavolo che, assieme al muro, si contrappone in modo diretto al fondamentale attacco. La difesa è, soprattutto, il presupposto del contrattacco, ossia uno dei fondamentali che consentono la conquista del punto. Nella correlazione statistica tra indicatori di prestazione e di risultato, il numero di contrattacchi costruiti dalla squadra nel corso del set (conseguenza diretta dell’efficacia difensiva) è un valore attendibile e predittivo di possibili sviluppi della competitività della squadra; l’efficacia e l’efficienza del contrattacco, di conseguenza, diventano valori altamente correlati con la vittoria del set.

La difesa è il fondamentale che crea l’opportunità di rovesciare le sorti dell’azione ma è statisticamente in svantaggio di efficacia prestativa rispetto all’attacco. Ciò significa che, in una contrapposizione tecnico – tattica equilibrata, tra squadre di pari tasso tecnico o di pari livello di qualificazione, la difesa non potrà risultare più efficace rispetto all’attacco, altrimenti la prestazione dell’attacco avversario risulterà insufficiente per competere e, conseguentemente, la valutazione della prestazione della difesa sarà inattendibile. Per fare un esempio, se la contesa è equilibrata, su un campione di 10 attacchi, l’efficacia di difesa può garantire due interventi positivi; gli interventi positivi possono salire a tre attraverso una adeguata intercessione del muro o a quattro qualora nel roster ci siano talenti particolari, ad esempio un difensore straordinario.

La difesa, nello scenario mediatico, è descritta come indice di mentalità, di generosità del giocatore, di disponibilità verso la squadra, di grinta e determinazione; spesso, la disponibilità in difesa viene associata alla mentalità vincente della squadra anche se, soprattutto col crescere del livello della competizione, il numero di difese realizzate risulta sempre meno correlato alla vittoria del set.

Tuttavia, l’associazione tra mentalità competitiva e indole difensiva ha radici storiche nel nostro sport, perciò non può essere trascurato il valore intrinseco che racchiude il suddetto luogo comune; piuttosto tale valore deve essere compreso e interpretato in modo corretto. Ciò è possibile attraverso tre considerazioni:

* Innanzi tutto, la difesa presuppone peculiari comportamenti del giocatore, un evidente spirito collaborativo della squadra e organizzazione del sistema di gioco (conseguenza di un adeguato sistema di allenamento); tutti aspetti che rendono la contesa sportiva straordinaria sul piano emotivo. La difesa è perciò un fondamentale coinvolgente che esalta gli aspetti emozionali dell’agonismo sportivo;
* In secondo luogo, il valore dei comportamenti attuati nella difesa concorrono, più di altri, allo sviluppo dell’allenabilità del giocatore (concetto che sintetizza disponibilità, capacità di apprendimento e capacità di darsi obiettivi a breve termine); ovvero, l’attuazione di corretti atteggiamenti mentali nella difesa determina un miglioramento degli stessi, anche nella quotidianità della persona. La difesa induce aspetti comportamentali stabili che contribuiscono alla formazione della personalità e di una spiccata indole al conseguimento di obiettivi;
* Infine, la difesa efficace (in un sistema adeguatamente integrato con il fondamentale del muro) induce l’avversario a prestazioni sempre al limite delle proprie capacità. Giocare al limite significa dover prendere iniziative che escono dalle proprie routine tecnico – tattiche, perciò l’attaccante deve decidere se rischiare l’errore, diventare poco incisivo con il colpo o scontato nella scelta tattica: tutto ciò, nell’equilibrio del punteggio, mina sicurezze e modalità di gestione dei punti di forza anche di un sistema d’attacco di ottimo livello.

***INTERPRETAZIONE METODOLOGICA DELL’ALLENAMENTO DELLA DIFESA***

La prassi, nell’allenamento della difesa, si differenzia in varie interpretazioni metodologiche. Le scuole asiatiche, generalmente associate a spiccata propensione proprio per i cosiddetti “fondamentali di seconda linea” (ricezione, difesa e coperture), fondano sul volume di esercizio la costruzione di livelli di destrezza motoria e qualità nel controllo della palla: tali aspetti vengono finalizzati nel gioco attraverso adattamenti motori spettacolari, talora plateali, comunque prerogativa di coordinazione motoria di grande qualità e di strutture antropometriche normolinee, tendenzialmente associate a stature contenute (concetti chiave che orientano l’allenamento: volume di esercizio individuale, destrezza motoria e controllo della palla). Le scuole occidentali puntano di più sulla definizione di priorità legate alle specifiche situazioni determinate dall’attacco avversario: l’allenamento della difesa è orientato da un riferimento costante al gioco, da una stabile richiesta della funzione percettiva e da una cura particolare all’organizzazione sistematica delle competenze attribuite ai singoli difensori rispetto quelle previste per il sistema di muro (concetti chiave che orientano l’allenamento: allenamento situazionale, specializzazione tecnico – tattica e organizzazione delle competenze).

In entrambe gli orientamenti metodologici indicati, la difesa interagisce e collabora con il sistema di muro: il suddetto collegamento costituisce oggetto di attenta interpretazione dei dati che fornisce la Match Analisys. La prestazione del muro o della difesa, assunte senza un’interpretazione d’insieme, non tiene conto delle differenti propensioni dell’attaccante: infatti, un attaccante con maggiore propensione a giocare i propri colpi contro la difesa, piuttosto che contro il muro, enfatizza la prestazione dei difensori ma la prestazione del sistema di muro resta comunque importante per come ha limitato l’attaccante nella gestione delle proprie direzioni d’attacco; al contrario, l’attaccante forte nell’utilizzo di mani out, che trova migliore prestazione nel giocare contro il muro, piuttosto che contro la difesa, limita le richieste di intervento difensivo al recupero dei tocchi di muro e di eventuali giocate tattiche (pallonetti e colpi piazzati). Il collegamento funzionale tra il muro e la difesa presuppone competenze tecnico – motorie individuali, che inizialmente dovranno essere consolidate sul piano esecutivo, per poi consentire sia la reciproca organizzazione (prestazione collettiva) che gli adattamenti specifici richiesti nella situazione complessa di gioco (prestazione individuale). Dal punto di vista metodologico, la stretta dipendenza dalle dinamiche del gioco relega l’esercizio analitico ed individuale ad un ruolo decisamente marginale; perciò lo sviluppo della capacità di gestire il sistema di muro e difesa, reciprocamente integrati, è frutto di un adeguato lavoro condotto principalmente attraverso forme di esercizio basati sulle dinamiche di gioco e attraverso il gioco stesso.

In sintesi, l’allenamento specifico della difesa risulta metodologicamente complesso per i seguenti motivi:

* Alla difesa è richiesta una significativa capacità di adattamento situazionale in tempi molto ridotti rispetto alla reattività del giocatore e agli spazi da presidiare: ciò implica che l’allenamento efficace della difesa richiede, innanzi tutto, specificità di esercizio rispetto al gioco;
* La casistica generata dalle possibilità di attacco è estremamente ampia; per facilitare l’apprendimento e costruire i presupposti degli specifici adattamenti, è necessario classificare le situazioni, che il difensore affronta nel corso della gara, in una casistica a cui corrispondono specifiche priorità, descritte sia in termini di prestazione tecnico – motoria che di efficacia nell’intervento sulla palla;
* La componente percettiva, imprescindibile nell’allenamento della difesa perché attiva la reazione motoria del difensore, nell’immediato, stimola e qualifica il tentativo di intervento sulla palla (ossia la volontà di difendere); a seguito di maggiore volume di esercizio, migliora la capacità del giocatore di posizionarsi nello spazio di competenza, con un timing adeguato e predisponendosi per presidiare maggiore superficie di campo (ossia la capacità e la competenza); più a lungo termine e con ulteriore esercizio, migliora il controllo e la finalizzazione dei movimenti reattivi e di gestione dell’impatto con la palla (ossia la finalizzazione dell’impatto con la palla);
* La difesa è un fondamentale che richiede esperienza e il livello della prestazione in difesa risulta sempre correlato con gli anni di militanza di un giocatore in un determinato livello di competizione.

***PRINCIPI METODOLOGICI PER L’ALLENAMENTO DELLA DIFESA***

L’allenamento della difesa è complesso perché richiede l’utilizzo di differenti forme di esercizio che contribuiscono in modo esclusivo allo sviluppo di specifiche competenze: infatti, la prassi diffusa dell’allenamento pallavolistico, riconosce tre forma di esercizio utili per l’allenamento della difesa e del sistema di difesa: l’esercizio analitico, l’allenamento cosiddetto situazionale e l’esercizio di gioco. Il gioco e la competizione stimolano tutte le caratteristiche che un’azione difensiva deve avere, ma giocare senza competenze tecnico – motorie consolidate determina bassa efficacia sia negli adattamenti motori che nella capacità di controllo della palla. Analogamente, l’allenamento tecnicistico basato sullo sviluppo delle abilità motorie specifiche, attraverso esercizi poco calati nelle dinamiche del gioco, limita le capacità individuali di relazionarsi al muro e di rispettare i timing di gioco. Le diverse modalità di allenamento della difesa sono perciò complementari ma inefficaci se utilizzate in modo esclusivo senza una reciproca integrazione programmata e organizzata nel planning settimanale. La suddetta integrazione è determinata dal rapporto che ogni forma di esercizio stabilisce tra ripetizione e ripetibilità del gesto, richiesta di impegno percettivo e grado di specificità rispetto al gioco.

La forma analitica di esercizio si basa essenzialmente su esercitazioni a coppie di attacco contro difesa, si basa su esercitazioni a rete in cui un attaccante, un allenatore dal plinto o una spara palloni colpiscono la zona di competenza del difensore affinché possa sperimentare tempi di posizionamento, movimenti di reazione verso la palla e controllo degli impatti: essa presenta un elevato grado di ripetitività della modalità di intervento sulla palla ma l’impegno percettivo del giocatore è relativamente basso. Tuttavia, ciò che limita maggiormente l’efficacia didattica dell’esercizio analitico è il basso livello di specificità rispetto alle richieste del gioco. In sintesi, l’esercizio analitico è utile esclusivamente per migliorare, automatizzare o richiamare il controllo delle reazioni adattative, stabilizzando la sequenza motoria, e il controllo della palla, stabilizzando la modalità di gestione dell’impatto. La forma analitica di esercizio consente la riduzione dell’errore nella pallavolo di livello più basso e nelle prime fasce di qualificazione giovanile: in tali contesti, la suddetta modalità di allenamento trova maggiore attinenza metodologica con le esigenze di sviluppo.

L’esercizio situazionale si basa sulla ripetizione di specifiche azioni diminuendo, rispetto al gioco, i possibili scenari a cui deve prepararsi il difensore a vantaggio della rapidità della risposta reattiva (in questo caso gli esercizi si ricavano studiando le sequenze di gioco e isolando l’intervento in difesa rispetto a quanto viene prima e quanto consegue ad esso): esso garantisce, rispetto all’esercizio analitico, maggiore specificità, rispetto dei tempi tecnici e una progressiva variabilità situazionale che impegna altrettanto progressivamente il sistema percettivo. L’allenamento situazionale implica il riconoscimento, seppur facilitato, della specifica situazione da affrontare; per mantenere in essere tale principio metodologico è necessario che l’attacco possa determinare diversi possibili scenari, ovvero che il sistema d’attacco possa disporre di più soluzioni tattiche. Nella suddetta condizione, sarà possibile ripetere la situazione mantenendo la sua variabilità situazionale ma non sarà possibile richiedere la ripetizione dello specifico movimento del difensore perché la sua reazione motoria risulterebbe facilitata rispetto alla condizione di esercizio programmata. L’esercizio situazionale è utile per migliorare gli adattamenti specifici, i timing di posizionamento e l’idea opportunistica della difesa, ossia la capacità del difensore di approfittare della palla difendibile, della scelta scontata dell’attaccante, di quanto può limitare il potenziale d’attacco avversario: esso ha uno straordinario valore metodologico per favorire l’applicazione in gioco delle competenze motorie acquisite attraverso forme di allenamento con minore grado di specificità.

Infine l’esercizio di gioco e il gioco competitivo costituiscono la forma di sviluppo più specifica ed efficace delle qualità di difesa. Tuttavia, il principio della ripetizione del gesto non è applicabile e la finalizzazione del controllo della palla è completamente affidata all’opportunismo del giocatore. L’aspetto più importante della suddetta modalità di sviluppo consiste nel fatto che il giocatore costruisce la propria esperienza di gioco specifica sotto diverse forme: capacità di trovare la posizione e la postura di difesa più efficace per ogni situazione; la capacità di identificare i punti di forza dell’attaccante avversario e tradurli in riferimenti per migliorare la propria prestazione di difesa; capacità di cogliere ed anticipare ogni aspetto che possa limitare il potenziale d’attacco avversario. L’allenatore, nell’esercizio di gioco, chiede ai propri difensori attenzione, focus sui corretti punti di riferimento, reazione, volontà e atteggiamento di disponibilità; perciò l’allenamento attraverso il gioco estende il concetto di specificità anche ai valori morali e comportamentali della difesa.

***CONTENUTI E OBIETTIVI DELL’ALLENAMENTO DELLA DIFESA***

L’analisi attendibile della prestazione del difensore deve essere condotta sempre attraverso l’osservazione sistematica del gioco e deve essere incentrata su aspetti che inducono una ricaduta metodologica sul sistema di allenamento. Tali aspetti sono:

* Modalità di controllo e gestione del movimento reattivo e dell’impatto con la palla;
* Condizioni che consentono di prevedere le possibilità di attacco dell’avversario;
* Modalità di finalizzazione del gesto difensivo, ossia la possibilità concreta di trasformare l’azione di difesa in un contrattacco.

L’orientamento del sistema di allenamento che consegue dall’analisi della casistica del gioco suggerisce una progressione didattica che traccia le fasi dello sviluppo di competenze e capacità; ovvero, la strategia metodologica più efficace è differente nelle varie fasce d’età e nei vari livelli di qualificazione perché nel passaggio tra i vari livelli di qualificazione cambia il livello dell’attacco, la complessità tattica che esso può determinare e il peso mentale che la competizione suscita sui protagonisti della contesa sportiva.

Nel rispetto del principio della progressività, ai livelli di qualificazione inferiori (livello dei campionati provinciali) o con le squadre giovanili (under 12, under 13 e under 14) è opportuno affrontare le problematiche della difesa più in chiave individuale, partendo dall’analisi di come la traiettoria d’attacco arriva rispetto alla posizione e alla postura del difensore (il giocatore meno esperto è più introspettivo rispetto al giocatore più esperto che, invece, ragiona maggiormente in termini di competenza tattica da rispettare e di spazio da presidiare). Il primo step metodologico insegna il rapporto esclusivo del difensore con la palla che deve affrontare, stabilizzando la sequenza temporale da rispettare sempre: reazione motoria (del piano di rimbalzo, di una mano, ecc.) – gestione dell’impatto con la palla (finalizzazione del tocco) – gestione dell’eventuale disequilibrio (eventuale caduta o recupero del successivo gesto tecnico richiesto, ad esempio, di una rincorsa d’attacco). L’adattabilità tecnico – motoria deve garantire soluzioni efficaci in risposta alla seguente casistica situazionale:

* La traiettoria dell’attacco può incidere nella figura del giocatore, ovvero nello spazio compreso tra i punti d’appoggio. L’intervento nella figura, a sua volta classifica tre diverse forme di reazione motoria: un rapido e preciso adattamento delle braccia quando la palla incide al di sopra delle spalle (talvolta un riferimento didattico utile con i più giovani è costituito dagli occhi, perciò può risultare efficace definire la difesa alta al di sopra degli occhi invece che delle spalle), un adattamento posturale quando la palla incide al di sotto delle ginocchia e una modalità di gestione dell’impatto quando la palla incide tra le spalle e le ginocchia. Ognuna delle situazioni descritte presenta una priorità: nel primo caso la reazione motoria è esclusiva degli arti superiori e delle mani; nel secondo caso la priorità sarà quella di chiudere l’angolo della caviglia, aspetto che consente al giocatore di cadere avanti e anticipare l’intervento su una palla che risulterà molto bassa; nel terzo caso la reazione motoria sarà principalmente a carico del piano di rimbalzo in modo da gestire verso l’alto la velocità con cui la palla incide nella figura del difensore;
* La traiettoria dell’attacco può incidere fuori dalla figura, ovvero nelle zone immediatamente fuori dagli appoggi. Tale situazione richiede l’orientamento del piano di rimbalzo al momento dell’impatto: esso può essere adattato alla traiettoria della palla direttamente dalla postura d’attesa o attraverso lo spostamento di un punto d’appoggio eseguendo un affondo verso il percorso della palla. In entrambe i casi, la reazione motoria non può essere a carico solo del piano di rimbalzo o delle parti direttamente implicate nel tocco di palla, bensì saranno il busto o gli arti inferiori che, attraverso il rispetto adattamento motorio, garantiranno le migliori condizioni di intervento sulla palla. La naturale e spontanea reazione degli arti inferiori è indice di una significativa coordinazione motoria frutto di un livello di motricità qualificato: al contrario, la mancanza di tale reazione può costituire un ostacolo significativo agli apprendimenti tecnici e agli adattamenti difensivi rispetto agli attacchi tattici e piazzati. Questo fatto da un vantaggio mentale all’attaccante che percepisce efficacia a prescindere dal rischio d’errore; l’efficacia in difesa contro i colpi tattici e piazzati inducono l’attaccante a tirare sempre al limite delle proprie capacità;
* La traiettoria dell’attacco può incidere a maggiore distanza dal difensore e richiedere uno spostamento di posizione, ovvero un’azione che prevede una traslocazione di entrambe gli appoggi. Anche in questo caso, la reazione motoria consiste nell’uscita del piede dalla postura d’attesa, ma il piano di rimbalzo non sarà proteso alla ricerca della palla fino a che il giocatore non sia in prossimità di essa. Nell’intervento dinamico, l’impatto con la palla è spesso gestito esclusivamente con l’azione del piano di rimbalzo proprio perché il giocatore si trova ancora in movimento, perciò il principio esecutivo da salvaguardare sarà l’orientamento del piano di rimbalzo verso la zona bersaglio.

Nella fase didattica e di sviluppo successiva (livello regionale e fasce giovanili under 14, under 15 e under 16) sarà necessario porre il difensore nella condizione di interpretare le oggettive possibilità di attacco dell’avversario. Il focus sull’attacco avversario e sulla sua costruzione è il presupposto fondamentale per la qualificazione delle capacità di lettura del gioco. Dalla lettura oggettiva delle fasi di costruzione o ricostruzione dell’attacco avversario consegue un importante criterio di classificazione della casistica situazionale basata sulla scelta tecnica e sul grado di difficoltà che il difensore dovrà gestire:

* Se l’attaccante si verrà a trovare nella condizione migliore per attaccare, potrà sferrare un attacco potente o una variazione tattica di esso difficilmente prevedibile. Tale situazione pone l’attaccante in assoluto vantaggio tattico rispetto al difensore che dovrà compiere una scelta di cosa difendere, di cosa tentare di difendere e a cosa rinunciare perché oggettivamente impossibile da difendere. In tale situazione il tipo di difesa più ricorrente è quella che affronta la palla forte nella figura; resta possibile ipotizzare tentativi di difesa contro possibili palle tattiche del determinato attaccante (a livelli più alti il contributo della Match Analisys, per conoscere le propensioni di ogni attaccante, è determinante). In questo caso, il successo della difesa ha una bassa incidenza per cui sarà necessario orientare le priorità metodologiche sul controllo della palla in modo che a poche difese corrispondano comunque opportunità di contrattacco. La postura statica ed equilibrata costituisce il presupposto più importante per il controllo verso l’alto del rimbalzo della palla, evitando che essa finisca fuori o oltre la rete, situazioni che continuano a salvaguardare il vantaggio tecnico – tattico della squadra avversaria;
* Se l’attaccante si trova a saltare distante da rete, senza rincorsa o in una condizione particolare, l’attacco sarà piazzato, talora facile e talvolta anche prevedibile, soprattutto quando le soluzioni a disposizione dell’attaccante risulteranno ridotte e circoscritte. In tal caso, l’attacco risulterà più facile da affrontare ma richiede un posizionamento e una postura che incrementi la zona di competenza individuale dell’intervento difensivo, ovvero una postura più alta e dinamica che renda immediata l’uscita del piede per trovare un punto d’appoggio prossimo all’intervento sulla palla. Un importante presupposto di questa casistica situazionale riguarda la differenziazione degli attacchi da murare e da non murare: la chiamata della esclusione del muro dall’azione è del difensore perché essa responsabilizza al successivo intervento, perché è migliore la visuale dell’azione d’attacco e perché garantisce che tutti sentano la chiamata. La priorità metodologica da sollecitare nel suddetto intervento consiste nella gestione del piano di rimbalzo a vantaggio di una ricostruzione che garantisca un contrattacco con varie soluzioni. In sintesi, se l’attaccante non può attaccare al massimo del suo potenziale, la risposta difensiva deve garantire un contrattacco in condizione di vantaggio sul sistema di muro – difesa avversario;
* Se il sistema d’attacco avversario non riesce nel suo intento e gioca una cosiddetta freeball, la difesa si viene a trovare in una situazione particolare perché ampiamente prevedibile ed anticipabile. Infatti, la freeball avversaria è una forma di attacco per cui è necessaria una specifica organizzazione delle competenze di difesa (di solito il libero si occupa della freeball in quasi tutto lo spazio di gioco, lasciando gli altri giocatori liberi di prepararsi per le proprie mansioni). In questo caso, l’organizzazione delle competenze di intervento per la gestione della freeball diventa la priorità assoluta. Tale organizzazione deve definire le competenze dei giocatori che arretrano da rete, delle competenze del libero eventualmente in campo, delle competenze che preservano l’alzatore dall’intervento su un primo tocco. Una seconda priorità metodologica è rappresentata dalla modalità di passaggio della palla all’alzatore: l’altezza della traiettoria e il punto di incidenza sulla rete costituiscono i due aspetti qualificanti l’esecuzione efficace del contrattacco.

Il livello della competizione cresce in modo altamente correlato alla crescita qualitativa dell’attacco e alla crescita strutturale dei giocatori interpreti dei ruoli d’attacco. Ciò induce una evoluzione tecnico – tattica della difesa in un rapporto inscindibile di collaborazione con il sistema di muro: ne scaturisce un criterio di classificazione metodologica degli interventi difensivi sia in collegamento con l’azione del muro che in collegamento con le competenze di altri difensori:

* Le situazioni in cui l’attaccante è fronteggiato da un muro singolo o da un muro a due aperto che lascia un’evidente passaggio interno della palla definiscono, come priorità del difensore, l’esigenza di posizionarsi con visuale piena dell’attaccante e pronto a gestire un impatto violento, prevalentemente addosso o vicino al corpo, comunque con poco margine di adattabilità. Gli elementi che possono contribuire all’efficacia difensiva sono il timing e il posizionamento del difensore, la sua postura statica e pronta all’impatto, l’atteggiamento degli arti superiori a garanzia di un’adeguata superficie di contatto con la palla. Le modalità di controllo della palla non richiedono attenzioni differenti rispetto a quanto espresso precedentemente;
* Le situazioni in cui l’attaccante direziona il colpo al di fuori dello spazio di competenza del muro, per il difensore che le dovrà affrontare, presentano alcune analogie con quelle precedentemente descritte (posizionamento con visuale dell’attaccante e della palla e postura pronta all’impatto violento) anche se i possibili scenari risulteranno differenti in base alla distanza dall’attaccante. Infatti, il margine di adattabilità dell’intervento sarà correlato alla distanza del difensore dall’attaccante, ossia al tempo disponibile per la reazione motoria, e l’efficacia nella gestione dell’impatto con la palla sarà correlata all’incidenza della traiettoria d’attacco. In tal senso, lo spazio di azione del difensore e la sua capacità di adattamento situazionale saranno maggiori tanto più grande sarà la distanza dall’attaccante (ad esempio, la palla nella figura e la palla appena fuori dalla figura), l’incidenza della traiettoria della palla sarà tanto più bassa quanto maggiore sarà la distanza dall’attaccante (ad esempio, nelle difese sulla diagonale la palla incide frequentemente al ginocchio o al di sotto di esso, rispetto alle difese del lungo linea o dell’attacco di primo tempo, in cui l’incidenza della palla è prevalentemente sopra il ginocchio o alta) e le posture di difesa tanto più basse quanto più il difensore risulterà prossimo all’attaccante. Il controllo della palla avviene nel rispetto delle priorità dettate dalla possibilità di ricostruzione;
* Le situazioni in cui il muro di interpone alla posizione di difesa circoscrivono i possibili scenari al passaggio sopra il muro o al tocco di muro. In ogni caso, la richiesta esecutiva presuppone due priorità: fronteggiare la linea di rincorsa dell’attaccante (ad alto livello questa priorità viene spesso sostituita dalla traiettoria del colpo d’attacco che l’avversario predilige frutto di conoscenza dell’avversario conseguita attraverso le numerose occasioni di confronto e attraverso la Match Analisys) e assumere una postura d’attesa del colpo che consenta uno spostamento rapido degli appoggi prima ancora che un intervento sulla palla. Il controllo della palla richiede un’interpretazione della situazione particolare e unica che si viene a generare (l’intervento su un tocco di muro, su un colpo piazzato o direzionato fuori dalla linea di rincorsa dell’attaccante, sono tutte situazioni che hanno, come priorità comuni, lo spostamento della posizione e una gestione della palla che consenta il successivo intervento di alzata).

CONCLUSIONI

La difesa è un fondamentale che richiede qualità motorie, qualità mentali e cognitive, qualità morali e disponibilità all’impegno, molto lavoro in palestra metodologicamente differenziato e con l’esperienza di gioco la crescita delle competenze e dell’efficacia continua a aumentare in modo significativo. Per questo la difesa è un fondamentale longevo che richiede molta pazienza verso una dinamica evolutiva che spesso è lenta proprio per la complessità del rapporto allenamento – apprendimento. La difesa, assieme all’attacco e nella contrapposizione con esso, identifica la pallavolo nell’immaginario dei giovani, perciò costituisce un importante viatico al divertimento in allenamento e nel gioco.