

## La difesa (i sistemi)

Parliamo un pò di difesa. O meglio di sistemi di difesa, che è una cosa ben diversa. Per difesa, infatti, s'intende l'azione singola di recupero della palla attaccata dall'avversario, le doti tecniche di un giocatore o di una squadra, il gesto determinato dalle qualità, difensive appunto, di un atleta. Per sistema di difesa, invece, s'intende come una squadra si prepara e si dispone in campo prima dell'attacco avversario o, se volete, per semplificare il discorso, dove posizionare i quattro (a volte sono tre) giocatori esclusi dall'azione di muro. Con una premessa fondamentale, però: non si può parlare di difesa senza considerare il muro e viceversa.

### Con o senza?

Fondamentalmente esistono due tipi di difesa: il primo prevede la copertura del pallonetto, il secondo no e si basa sulla capacità di valutazione d'eventuali pallonetti degli atleti disposti a fondo campo. Bene: lo studio della pallavolo moderna c'insegna che ormai a livello maschile si tende sempre ad avere quattro uomini lunghi in difesa senza, dunque, la copertura fissa del pallonetto. In campo femminile, invece, a mio avviso, giustamente viste le palesi differenze di carattere fisico e tecnico tra uomini e donne, si tende ad avere sempre una giocatrice in copertura: a livello giovanile poi questo avviene nel 100% dei casi.

### Centro mediano arretrato (CMAR) o avanzato (CMAV)?

Eccoci ad un secondo grosso punto interrogativo. Una volta premesso che difenderemo con il 2-1-3 (vale a dire due persone a muro, una in copertura e tre in difesa) bisogna definire se giocheremo con il nostro posto sei, generalmente chiamato centro mediano, lungo, come i maschi tanto per intenderci, o corto, come la mitica nazionale russa di Karpol.

Per quanto riguarda i sistemi di difesa il centro mediano avanzato prevede il posto sei sempre impegnato nella copertura del pallonetto, mentre col centro mediano arretrato il posto sei dovrà stare molto lungo e spesso preoccuparsi dei palloni toccati dal muro, o che passano in mezzo o sopra il muro stesso.

### Centro mediano arretrato (CMAR)

Con il posto sei lungo esistono tre tipi fondamentali di difesa che prevedono la copertura del pallonetto:

- a) Copertura con il mediano laterale (posto uno contro posto quattro – posto cinque contro posto due)
- b) Copertura con un ala che non partecipa la muro (posto quattro contro posto quattro – posto due contro posto due)
- c) Misto (per esempio con il posto quattro contro il posto quattro e il posto cinque contro il posto due).

La prima soluzione (a) è la più usata è allo stesso tempo la più facile da attuare anche se il posto uno e il posto cinque nel corso della stessa azione dovranno cambiare più volte la loro posizione nel campo. La seconda soluzione (b) è attuabile quasi esclusivamente in campo maschile e ha il difetto di essere ugualmente vulnerabile con un buon pallonetto in lungolinea recuperabile solo con un tuffo che le donne per ovvie ragioni faticano a fare. La terza soluzione (c) si usa per differenziare i compiti difensivi secondo le qualità difensive dei singoli giocatori.

### Centro mediano avanzato (CMAV)

Il posto sei copre i pallonetti (da quattro, da tre, da due, da uno o da sei), quindi si muove per tutta la larghezza del campo, più o meno all'altezza della linea dei tre metri secondo dove l'alzatore avversario alza la palla. Di conseguenza il posto uno e il posto cinque dovranno preoccuparsi

esclusivamente degli attacchi e la loro posizione sarà avanzata per il primo tempo e più lunga nell'eventualità di un secondo o terzo tempo.

Come potete capire, dunque, il posto cinque e il posto uno hanno delle aree di responsabilità ben definite, così come per il posto sei, e così diventa più facile difendere, non solo perchè diventa tutto più schematico ma perchè i difensori laterali in breve tempo si specializzano per gli attacchi forti e lunghi.

Questo tipo di difesa presuppone, però, un buon muro. Tutte le difese hanno bisogno di un buon muro, d'accordo, ma con solo tre persone dietro ai tre metri questo diventa fondamentale.

Con un buon muro il campo è coperto nel migliore dei modi e per uno schiacciatore diventa assai difficoltoso mettere palla per terra. Fuori dal muro, infatti, ci sono sempre due persone sulla diagonale e una sulla parallela e la zona centrale e corta del campo è ben coperta dal posto sei.

### **Pregi e difetti del CMAV**

Partiamo dai pregi:

- a) Il posto uno e il posto cinque nel corso dell'azione dovranno cambiare posizione per non più di un metro o due: corta per l'attacco di primo tempo e più lunga per un'alzata di secondo o terzo tempo, e questo comporta una presenza certa e costante nelle zone di competenza.
- b) I tantissimi palloni lenti che vanno a finire al centro del campo (pallonetti, piazzate, schiacciate toccate dal muro, palloni di secondo tocco dell'alzatore) non cadono mai.
- c) Una specializzazione nei ruoli difensivi farà diventare un buon difensore anche chi buon difensore non è. Esempio: con il CMAR il posto sei deve essere molto bravo a leggere dove l'attaccante schiaccerà, mentre con il CMAV questa funzione è assegnata al posto uno quando attacca l'avversario di posto quattro e al posto cinque quando attacca l'avversario di posto due.

Ovviamente però, anche questo tipo di difesa ha dei difetti:

- a) Il primo e il più lampante è questo: se si affronta un giocatore capace di passare sopra il muro esiste ovviamente una buona fetta di campo (spesso quella lunga e centrale che rimane scoperta).
- b) Si ha in ogni modo sempre una persona in meno in difesa.
- c) Contro l'attacco di primo tempo le zone lunghe del campo rimangono scoperte e questo a volte può essere un problema.