



LA DIFESA

LA DIFESA

La difesa è il “fondamentale” che permette di recuperare la palla attaccata dall'avversario, ed è strettamente collegata al muro per l'esecuzione di un contrattacco.



TECNICHE DI DIFESA

- ❖ L'atleta deve possedere tutte le tecniche per poter essere in grado di scegliere la soluzione più efficace per recuperare la palla.
- ❖ Il bagher di difesa permette ai giocatori di opporsi ad un attacco forte.
- ❖ La rullata, il tuffo, il tuffo in scivolata permettono di recuperare la palla andando a contatto con il terreno di gioco.

POSIZIONE DI DIFESA

- ❖ La posizione di difesa va assunta prima che l'attaccante avversario colpisca la palla.
- ❖ Per difendere il giocatore deve essere:
 - Aggressivo.
 - Tenace.
 - Grintoso.
 - Deve "volere" prendere la palla.



POSIZIONE DI PARTENZA

- ❖ Gambe divaricate e leggermente piegate, piedi paralleli e ben appoggiati a terra, peso del corpo sulla parte anteriore del piede.
- ❖ Chiudere l'articolazione tra gamba e piede in modo che il ginocchio risulti più avanzato del piede.
- ❖ Arti superiori paralleli al terreno di gioco, posizionati davanti al corpo e distanziati tra loro (distanza leggermente superiore all'apertura delle braccia).
- ❖ Busto leggermente inclinato avanti.

ESECUZIONE

- ❖ All'arrivo della palla unire le braccia tenendole parallele al terreno di gioco.
- ❖ Su palla molto forte flettere leggermente i gomiti.
- ❖ Su palle più corte avanti o laterali, dalla posizione di attesa, abbassare il baricentro portando le braccia in avanti e appoggiando a terra uno (palla laterale) o entrambe le ginocchia.

ESECUZIONE

- ❖ Mantenere le avambraccia parallele al terreno di gioco, appoggiando i gomiti a terra distendendosi e andando a contatto con il terreno di gioco con il torace.

RECUPERO IN RULLATA

- ❖ Spostarsi verso la palla.
- ❖ Mantenere la posizione bassa del corpo.
- ❖ Colpire la palla con una o due braccia prima del contatto col terreno.



RECUPERO IN RULLATA

- ❖ Toccare terra in successione: gambe, coscia, gluteo, dorso e spalla.
- ❖ Il recupero della palla può essere effettuato verso destra, verso sinistra, in avanti.



TUFFO

- ❖ Spostarsi verso la palla, il giocatore destrorso esegue un affondo sulla gamba sinistra abbassando il corpo, portando le braccia indietro per poterle slanciare verso la palla.
- ❖ Dopo la spinta calciare alto-dietro la gamba protesa.
- ❖ Intercettare la palla a due o a una mano.



TUFFO

- ❖ Toccare terra con le mani continuando a tenere alti la testa e i piedi.
- ❖ Spingere con le braccia andando in appoggio a terra.
- ❖ Il torace tocca terra per primo seguito dall'addome e dalle anche.
- ❖ Le mani spingono indietro aiutando il corpo a scivolare.



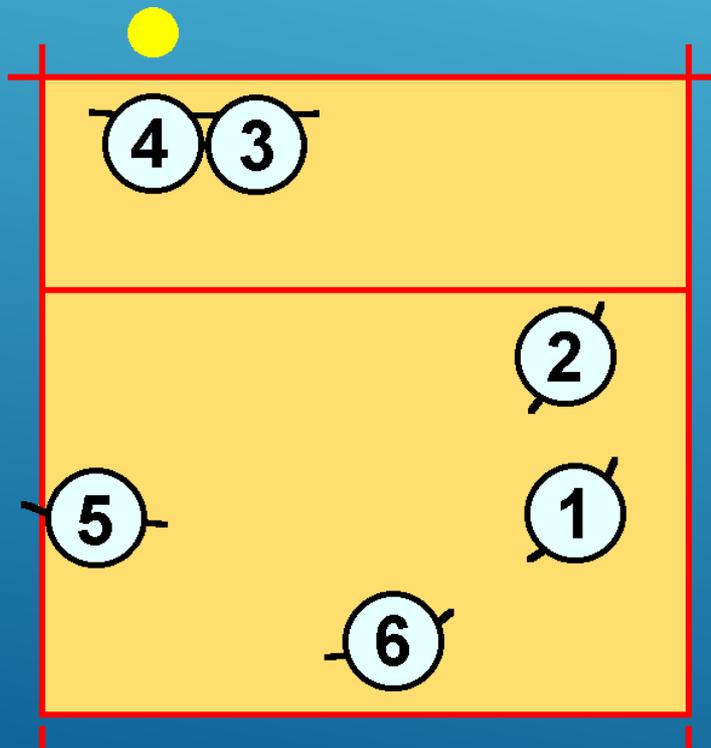
SISTEMI DI DIFESA

I Sistemi Difensivi prevedono diverse variabili a seconda delle caratteristiche della propria squadra e di quella avversaria e possiamo distinguerle in:

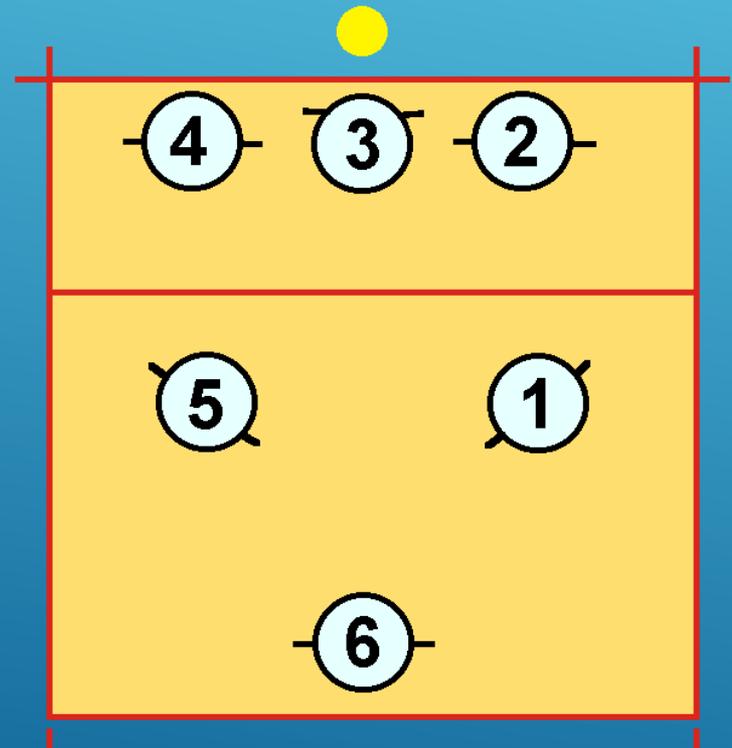
- ❖ 2 - 0 - 4 con 2 giocatori a muro e 4 a difendere dietro.
- ❖ 2 - 1 - 3 con 2 giocatori a muro, 1 giocatore preposto alla copertura del pallonetto e 3 giocatori a difendere dietro.

LA DIFESA SENZA COPERTURA DEL PALLONETTO

Difesa con muro a due

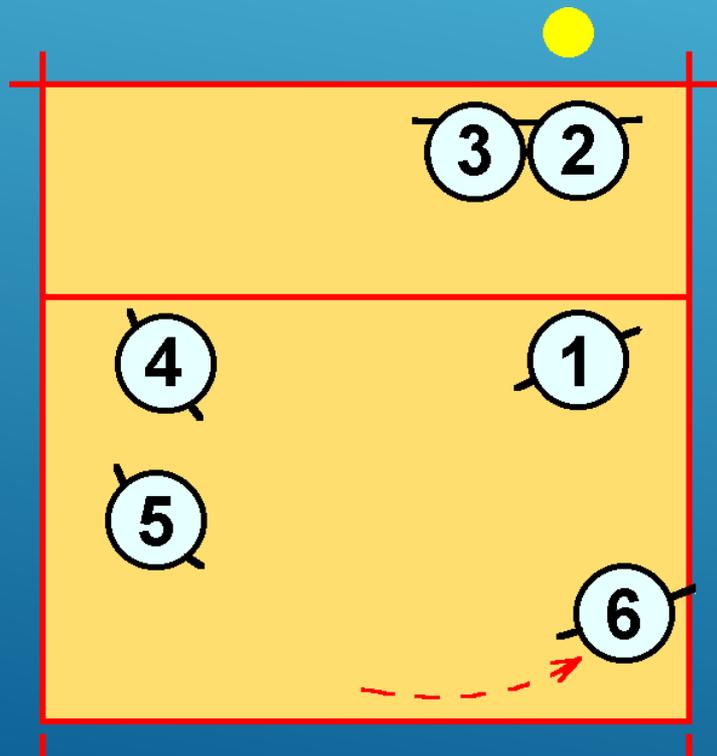


Con muro a uno dal centro

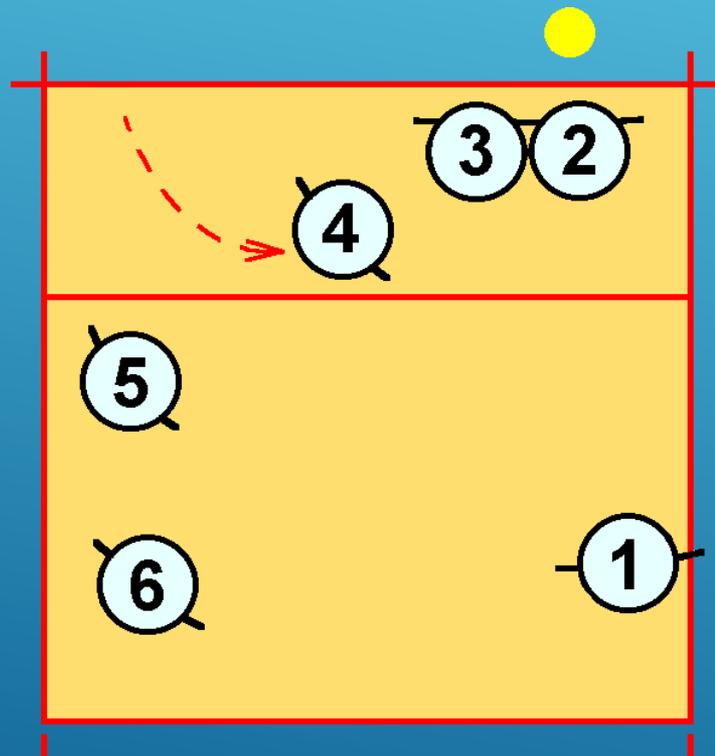


LA DIFESA CON COPERTURA DEL PALLONETTO

Copertura del
giocatore in zona 1



Copertura del
giocatore in zona 4





**Grazie di aver aderito al
ns modo di pensare la
Pallavolo**