

# LA DIFESA





# DIFESA

- FASE 1 ANALISI

- Leggere il gioco (guardare ricezione e alzatore)
- Spostamento verso zona 6 per eventuale attacco di seconda
- Valutazione condizioni attaccante
- Valutazione del muro
- Spostamento all'apertura del braccio dell'attaccante
- Presa di posizione in equilibrio massimo, basso, peso sull'avampiede, FERMO
- Valutazione tipo di colpo
- Valutazione della traiettoria

# DIFESA

- FASE 2 PREPARAZIONE

- SU ATTACCO FORTE / PIAZZATO

- ✓ Spostamento del braccio verso la traiettoria
    - ✓ Eventuale spinta delle gambe verso la traiettoria

- SU SHOT

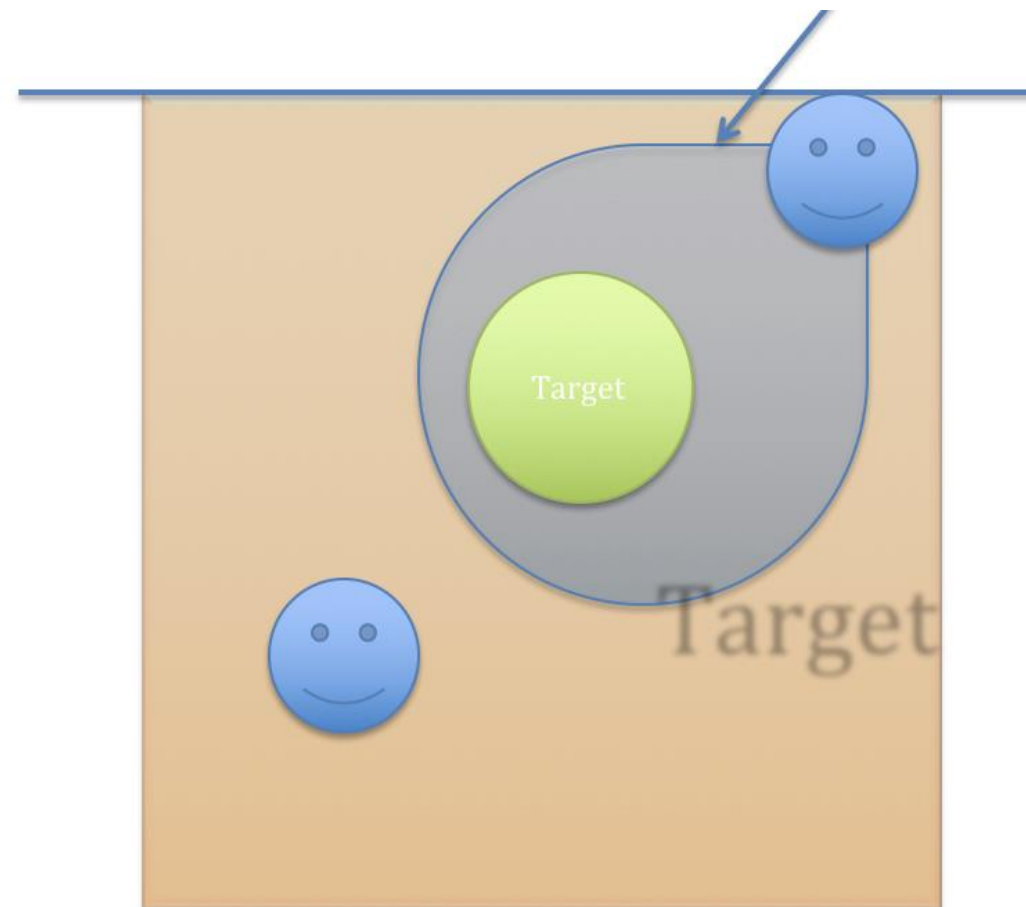
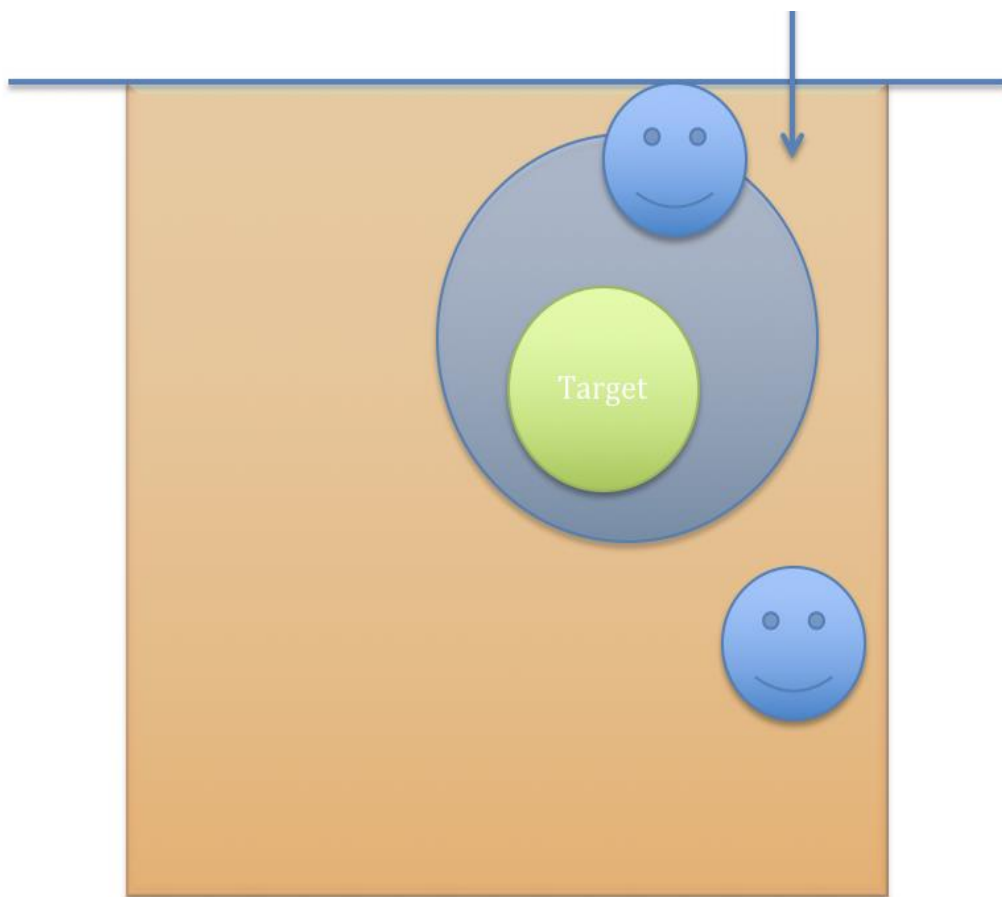
- ✓ Incrocio più ampio possibile + passo + tuffo
    - ✓ Regolazione velocità e ritmo
    - ✓ Movimento più basso possibile verso la palla
    - ✓ Distensione del braccio verso la palla

# DIFESA

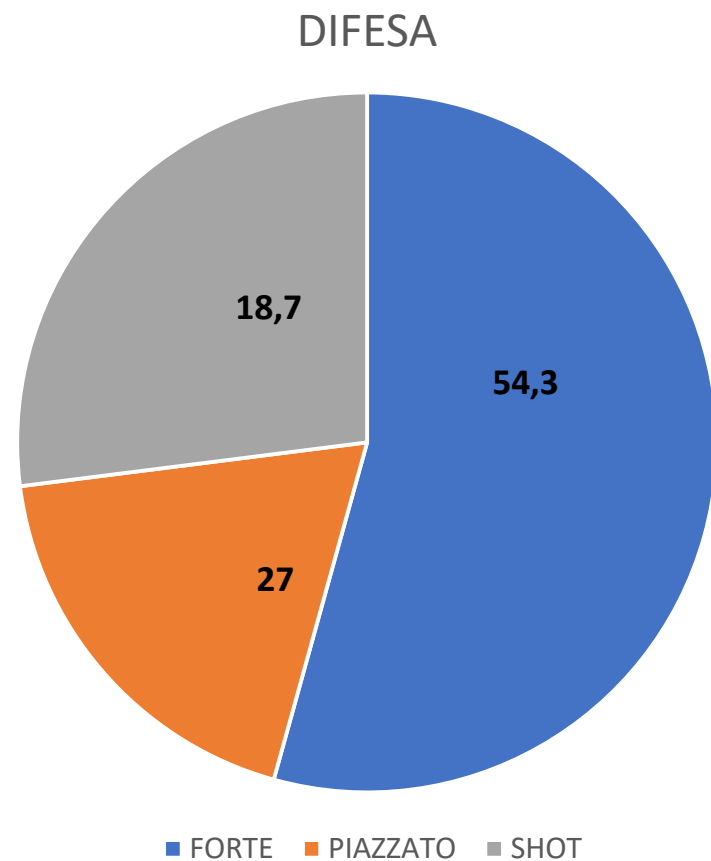
## FASE 3 CONTATTO

- PALLA FORTE
  - ✓ Ammortizzare o contenere ('spezzare' il bagher)
  - ✓ Ricerca del centro del campo
  - ✓ Valuta la posizione dell'alzatore rispetto alla palla
  - ✓ Chiamata del punto rete e altezza
  
- SHOT
  - ✓ Prendere la palla
  - ✓ Controllarla se possibile
  - ✓ Alzarsi più rapidamente possibile per continuare azione
  - ✓ Valuta la posizione dell'alzatore rispetto alla palla
  - ✓ Chiamata se possibile

# Target della Difesa su Attacco Forte



# FREQUENZA TIPI DI ATTACCO MASCHILE



*\*165 partite analizzate di world tour maschile*

*\*\* Top Ten teams ranked 2018*



# Numero Difese Positive per set

<b>Giocatore (Squadra)</b>	<b>N° difese + per set vinti</b>	<b>N° difese + per set persi</b>
Lupo (Lupo - Nicolai)	3	2,25
Sorum (Mol – Sorum)	3,08	3,8
Brouwer (Brouwer – Meeuwsen)	2,5	1,7

*\*dati world tour stagione 2018*

# Alzata di Contrattacco







# ALZATA DI CONTRATTACCO

## FASE 1 ANALISI

- Discesa da muro o posizione di difesa basso ed in equilibrio
- Orientamento verso la direzione dell'attacco
- Stare fermi
- Ricerca del pallone con visione primaria



# ALZATA DI CONTRATTACCO

## FASE 2 PREPARAZIONE

- Valutazione dell'altezza della difesa o del tocco del muro e della zona da raggiungere
- Movimento verso la palla
- Regolazione della velocità e del ritmo
- Valutazione dell'azione da eseguire in relazione alla chiamata (punto rete e altezza)
- Scelta dell'altezza e del punto rete dell'alzata se senza chiamata (soprattutto dopo tocco a muro)
- Arrivo in max equilibrio possibile



# Alzata di Contrattacco

- FASE 3 CONTATTO
  - PALLEGGIO
    - ✓ Mani che impattano pallone sopra la fronte
    - ✓ Distensione braccia e gambe
    - ✓ Spostamento del peso corporeo verso obiettivo
    - ✓ Unico movimento di distensione
    - ✓ Andare in copertura
  - BAGHER
    - ✓ Braccia distese parallele al terreno
    - ✓ Orientamento del piano di rimbalzo
    - ✓ Finisco movimento delle braccia verso obiettivo
    - ✓ Andare in copertura



# Chiamata su alzata di contrattacco



# Contrattacco





# CONTRATTACCO DEL DIFENSORE

- FASE 1 ANALISI

- Spostamento o aggiustamenti raggiungere la miglior posizione possibile
- Preparazione della rincorsa in base alla chiamata
- Scelta del numero di passi da effettuare (timing) :
  - ✓ Ho tempo:
    - ✓ Peso su gamba destra e braccia avanti ai fianchi (rincorsa 1+3 passi)
  - ✓ Ho poco tempo:
    - ✓ Peso su gamba sinistra e braccia avanti ai fianchi (rincorsa 1+2 passi)
  - ✓ Non tempo:
    - ✓ Mi preparo con i piedi paralleli al salto e braccia avanti ai fianchi (1+1 passo)



# CONTRATTACCO DEL MURATORE DOPO TOCCO MURO

- FASE 1 ANALISI

- Cercare il pallone per capire da dove verrà l'alzata
- Scegliere da che lato aprirsi
- Prendere spazio (prima profondità)
- Preparazione della rincorsa in base alla chiamata
- Scelta del numero di passi da effettuare (timing) :
  - ✓ Ho tempo:
    - ✓ Peso su gamba destra e braccia avanti ai fianchi (rincorsa 1+3 passi)
  - ✓ Ho poco tempo:
    - ✓ Peso su gamba sinistra e braccia avanti ai fianchi (rincorsa 1+2 passi)
  - ✓ Non tempo:
    - ✓ Mi preparo con i piedi paralleli al salto e braccia avanti ai fianchi (1+1 passo)



# CONTRATTACCO

- FASE 2 PREPARAZIONE
  - Rincorsa 1+3 passi
    - ✓ Sinistro, destro, sinistro
    - ✓ Lento, veloce
    - ✓ Grande, più grande, richiamo
  - Rincorsa 1+2 passi
    - ✓ Destro, sinistro
    - ✓ Veloce
    - ✓ Grande e richiamo
  - Rincorsa 1+1 passo
    - ✓ Salto piedi pari
    - ✓ Massima spinta
    - ✓ Massimo slancio delle braccia





# CONTRATTACCO

- FASE 3 CONTATTO
  - SITUAZIONE OTTIMALE:
    - ✓ Colpire la palla più in alto possibile
    - ✓ Possibilità di utilizzare tutti i colpi
    - ✓ Ricerca del punto diretto
  - SITUAZIONE NON OTTIMALE:
    - ✓ Colpire la palla più in alto possibile
    - ✓ Ricreare l'occasione appoggiando sul muro
    - ✓ Giocare forte e profondo
    - ✓ Giocare piazzato verso le righe



# IL CONTRATTACCO

Squadra	% eff. Set vinti	% eff. Set persi
Mol - Sorum	42,5	14,5
Nicolai - Lupo	45	22
Brouwer - Meeuwsen	38	27

*\*dati world tour stagione 2018*