

IL SISTEMA DI DIFESA





la DIFESA



*è un aspetto del gioco
DETERMINANTE
ai fini della **VITTORIA***



ogni palla recuperata in difesa



toglie un'opportunità

di

crea una occasione

segnare un punto all'avversario

per segnare un punto



la DIFESA



*è il termometro della
CARICA AGONISTICA e della VOLONTA' DI LOTTARE
di una squadra*



le QUALITA' MENTALI



*sono importanti quanto
le QUALITA' TECNICO-TATTICHE e le QUALITA' FISICHE*



***con la DIFESA A TERRA
si cerca di PROTEGGERE
le ZONE DI CAMPO
e i COLPI D'ATTACCO
lasciati scoperti dal muro***





<i>D#</i>	<i>Difesa perfetta</i>
<i>D+</i>	<i>Difesa positiva</i>
<i>D-</i>	<i>Difesa negativa</i>
<i>D/</i>	<i>Copertura</i>
<i>D=</i>	<i>Errore</i>



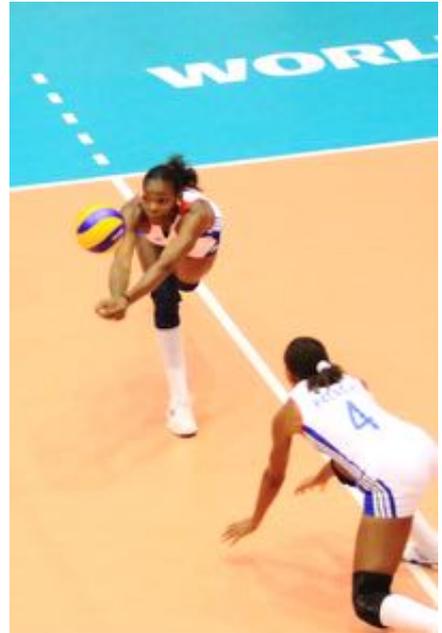
PRIORITA' TEMPORALE DELLA DIFESA



posizione in campo

- ✓ *il sistema di gioco praticato*
- ✓ *come si sviluppa la situazione di gioco*
- ✓ *le responsabilità all'interno del sistema*

postura del corpo *le responsabilità all'interno del sistema*



controllo della palla *le diverse tecniche difensive di base*



CONCETTI - CHIAVE DELLA TECNICA DI BASE

- ✓ **PROVARE SEMPRE**
- ✓ **ogni giocatrice è RESPONSABILE DI UN' AREA DEL CAMPO e non di un punto**
- ✓ **prepararsi per REALIZZARE UNA DIFESA ATTIVA E NON REATTIVA**
- ✓ **prepararsi per REALIZZARE UNA DIFESA ATTIVA E NON PASSIVA**
- ✓ **sentirsi in SITUAZIONE DI “UNO CONTRO UNO”**
- ✓ **CERCARE DI INDIRIZZARE LA PALLA VERSO L' AREA-TARGET non accontentarsi di toccare la palla**



***CONCETTI FONDAMENTALI
DELL' ORGANIZZAZIONE
DI UN SISTEMA DI DIFESA***