

13° CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO

Cavalese 11-19 giugno 2016



Federazione Italiana Pallavolo
Settore Tecnico



In partnership con



Cavalese 2016

IL SISTEMA DI DIFESA





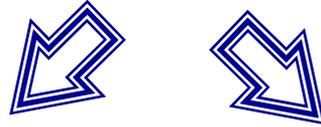
la DIFESA



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



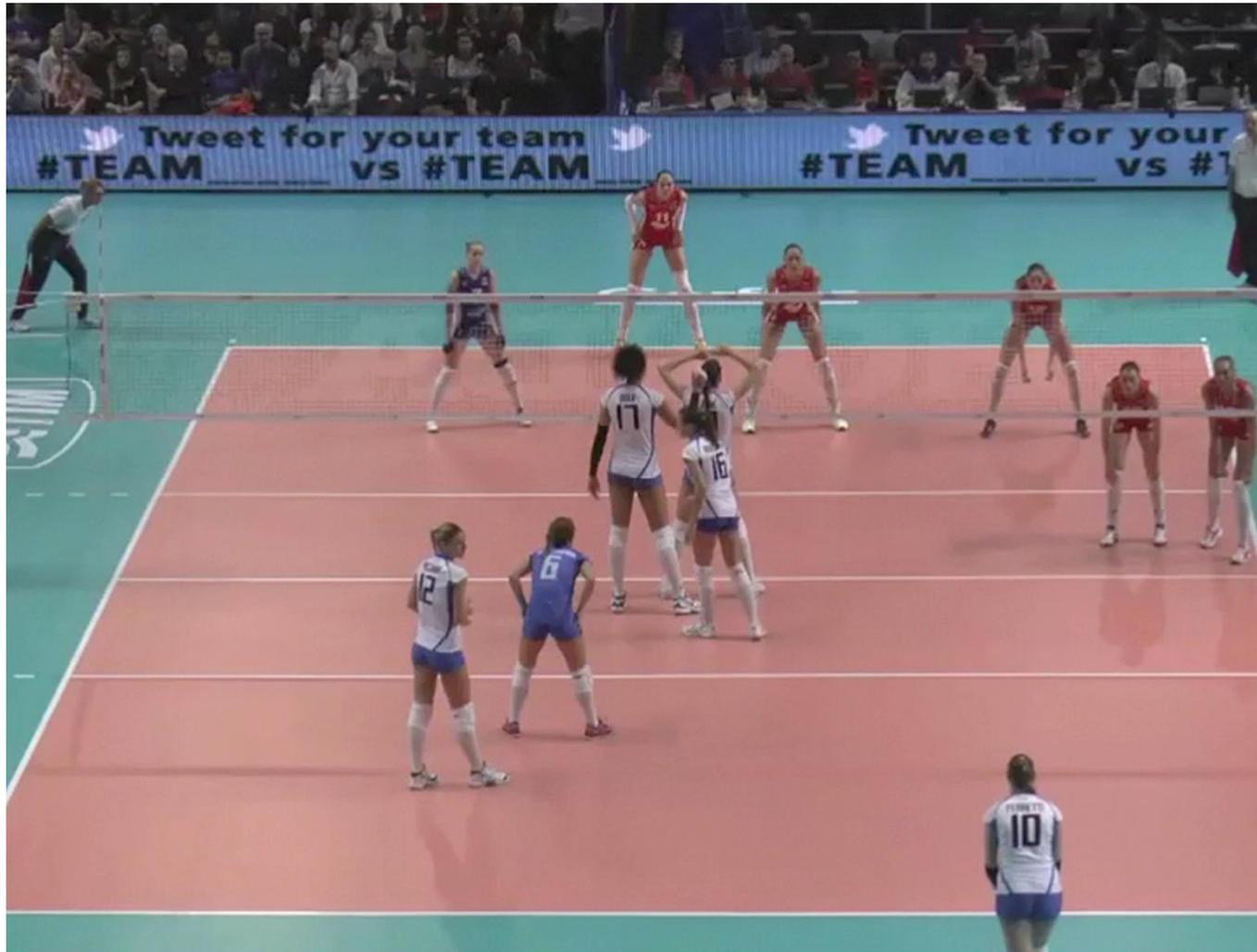
ogni palla recuperata in difesa



*toglie un'opportunità
segnare un punto all'avversario*

di

*crea una occasione
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>



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**

PRIORITA'

posizione in campo



posizione del corpo



controllo della palla





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



definire chiaramente **I' AREA-TARGET DEL RECUPERO DIFENSIVO**





Concetto di DIFESA PERIMETRALE



non coprire tutto il campo e tutti i colpi

ma provare sempre a prendere la palla!!!



Concetto di AREA DI RESPONSABILITA'



Concetto di PRIMA RESPONSABILITA' e di ASSISTENZA





Concetto di
RESPONSABILITA' DELLE AREE IN COMUNE



Responsabilità della
COPERTURA DELPALLONETTO

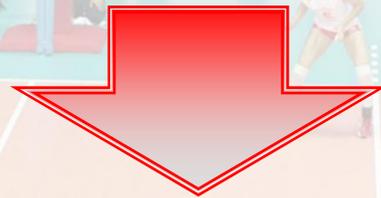


***COPRIRE IN MANIERA EQUILIBRATA
TUTTO IL CAMPO***

POSIZIONE DI PARTENZA



SPOSTAMENTO



POSIZIONE DI ARRIVO



SPOSTAMENTO



POSIZIONE FINALE

