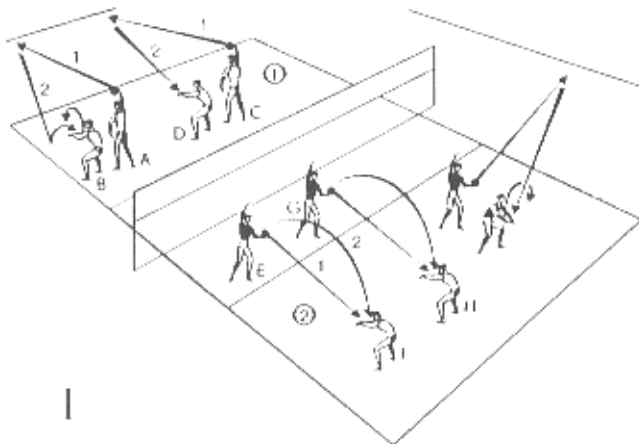


# 1 Esercizi : la difesa

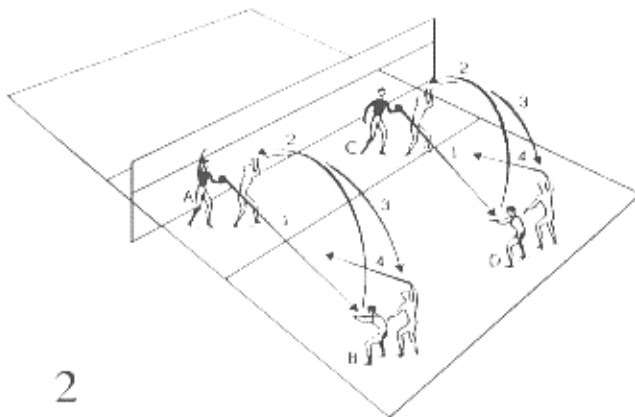


1

## Apprendimento della difesa a due mani da fermi.

1 – respingere palloni dopo un rimbalzo sul muro.

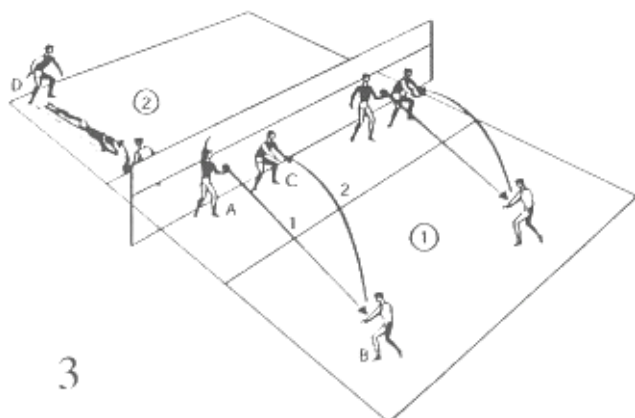
2 – restituire in bagher i palloni lanciati dal compagno. Attaccare molto forte e teso in modo da dover difendere in posizione molto bassa.



2

## Rimessa in gioco-difesa nonstop.

Attacco da fermi di A – difesa di B – palleggio alto – attacco del secondo giocatore – ecc. contare quante azioni consecutive sono completate.

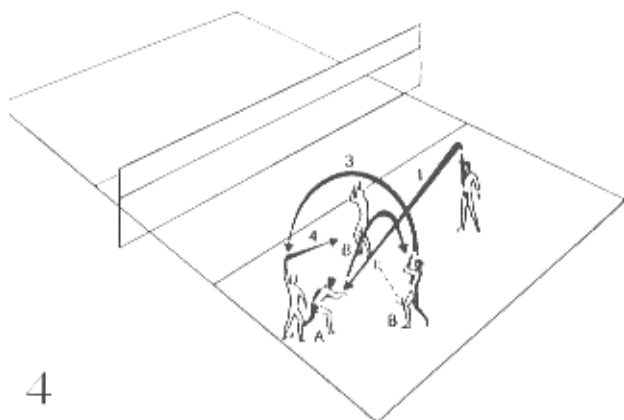


3

## Difesa con cambiamento di direzione ed in caduta avanti.

Difendere l'attacco del giocatore A esattamente a C. spostarsi lateralmente e ripetere l'azione. Cambiare campo e difendere il pallonetto, prima correndo incontro alla palla, poi in tuffo o rullata.

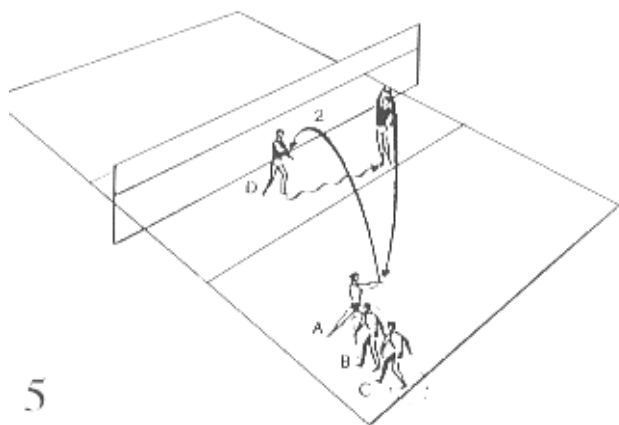
## 2 *Esercizi : la difesa*



4

### Difesa a coppie.

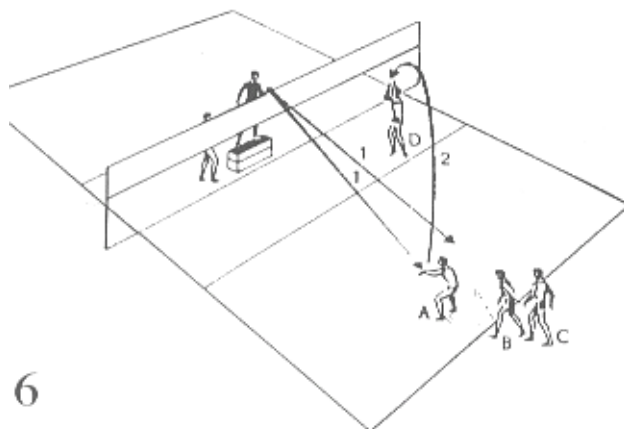
A difende ed indirizza su B che alza ad A che attacca su B o altro giocatore, che si è spostato in un'altra posizione. Contare le azioni difensive completate.



5

### Difesa su attacco in diagonale.

Attaccare dal posto 2; difendere da fermi o in caduta.

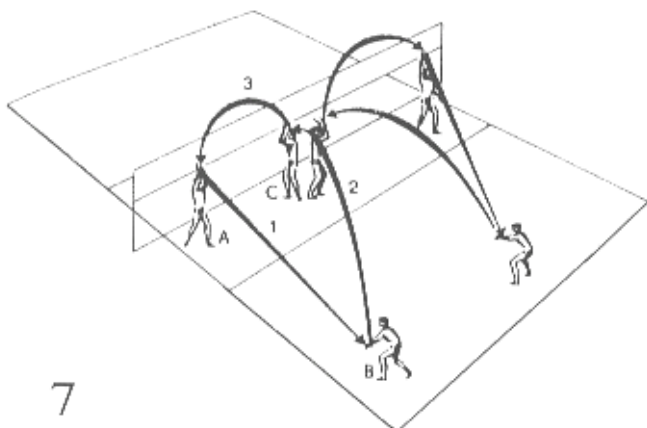


6

### Difesa da fermi indirizzando in zona 2.

L'allenatore, su un tavolo, attacca su A che deve adattare la sua posizione per difendere preciso verso il palleggiatore.

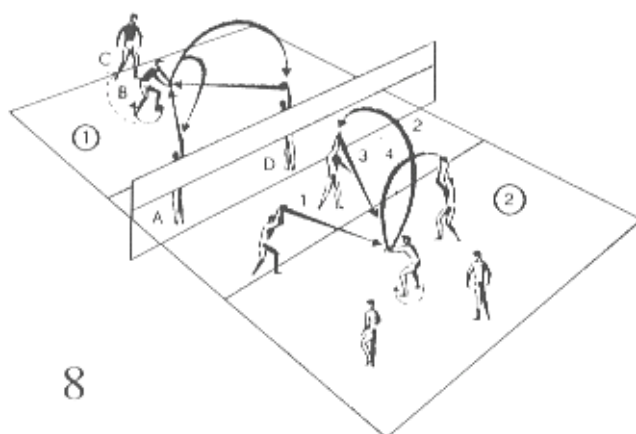
### 3 *Esercizi : la difesa*



#### Difesa in serie.

Esercitazioni a gruppi di tre.

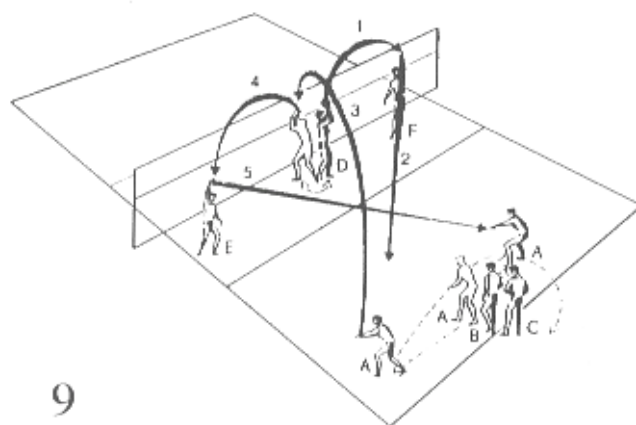
Difesa verso C, su attacco lungolinea,alzata e nuovo attacco.



#### Difesa con cambiamento di direzione.

1 – il giocatore B difende alternativamente gli attacchi di A e D.

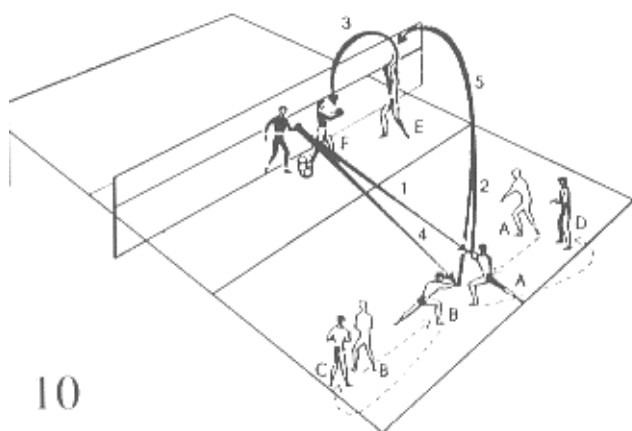
2 – difendere sempre verso il giocatore esterno più vicino.



#### Difesa su attacchi diagonali.

Il giocatore A in difesa nel posto 6 si sposta in zona 5 o 1 per difendere gli attacchi diagonali di E ed F. La difesa deve essere servita al palleggiatore D.

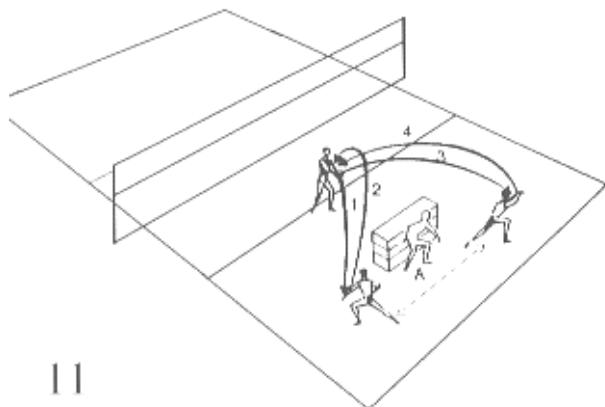
## 4 Esercizi : la difesa



10

### Difendere una veloce successione di attacchi.

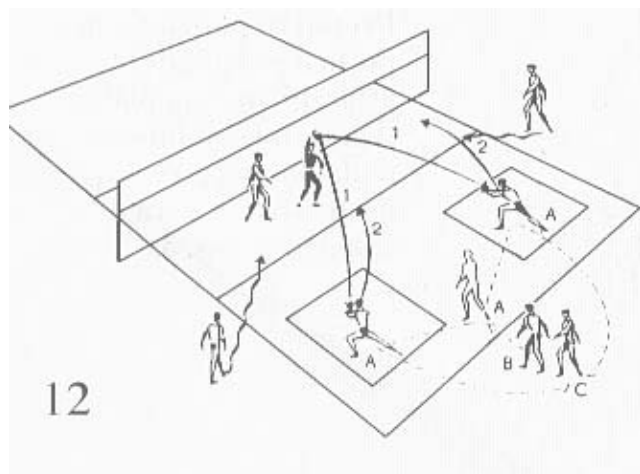
L'allenatore attacca in posto 6 con un ritmo abbastanza elevato. La difesa deve essere effettuata alternativamente dai giocatori che partiranno dai posti 5/1. La difesa verrà effettuata sempre verso il posto 2.



11

### Reazione veloce e difesa.

A parte girato dietro un ostacolo (plinto), al segnale si sposta a destra o sinistra per difendere gli attacchi dell'allenatore.



12

### Difesa in caduta laterale.

L'allenatore attacca in modo da far difendere i giocatori in rullata laterale.

Bisogna aver cura all'inizio di proteggere gli atleti con dei materassini per poi eliminarli in un secondo momento.

Fare attenzione al corretto movimento di rullata.