

SPORTING CLUB 2000 – PRINCIPALI SCHEMI DI DIFESA NELLA PALLAVOLO

DIFESA 1

2 a muro, 1 al pallonetto, 3 in palla lunga
Quando l'attaccante avversario non è molto forte, oppure quando il nostro muro è molto forte.

DIFESA 2

2 a muro, 1 sui sei metri, 3 in palla lunga
Quando l'attaccante avversario è preciso, attacca girando bene il polso oppure con un attaccante sinistro in 4 oppure con un attaccante destro in 2 ...da valutare

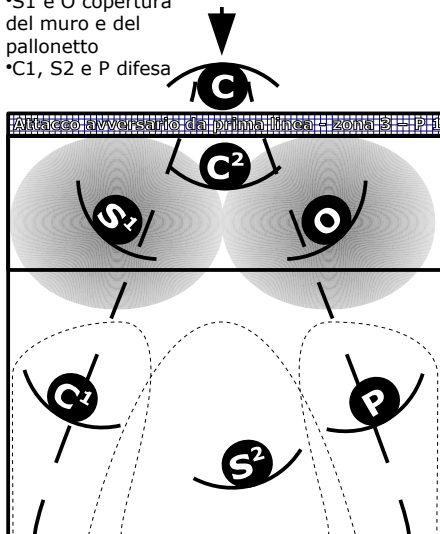
DIFESA 3 - Mano

1 o 2 a muro, 4 in palla lunga
Quando l'attaccante avversario è molto forte, oppure quando il nostro muro non è molto forte. (Schiaccia sempre e forte!) ...oppure con muro a uno, quando il centrale non ce la fa a raddoppiare, il pallonetto lo prende il centrale

ATTACCO AVVERSAIO DA PRIMA LINEA

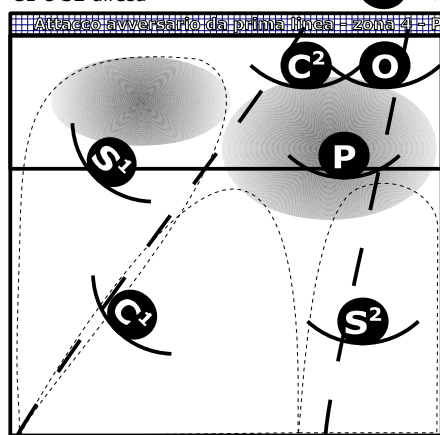
Nel momento dell'attacco:

- C2 muro
- S1 e O copertura del muro e del pallonetto
- C1, S2 e P difesa



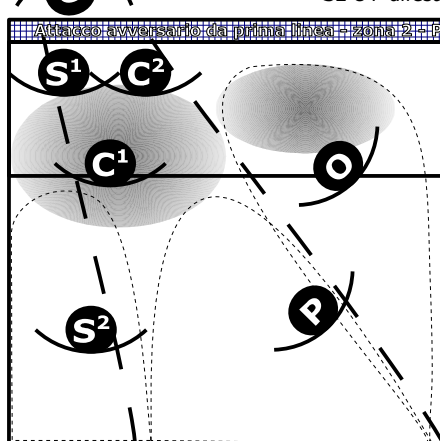
Nel momento dell'attacco:

- O e C2 muro (O mette la mano dx davanti palla e la sx accanto, C2 si ferma accanto)
- P copertura del muro e del pallonetto
- S1 copertura del pallonetto e difesa
- C1 e S2 difesa



Nel momento dell'attacco:

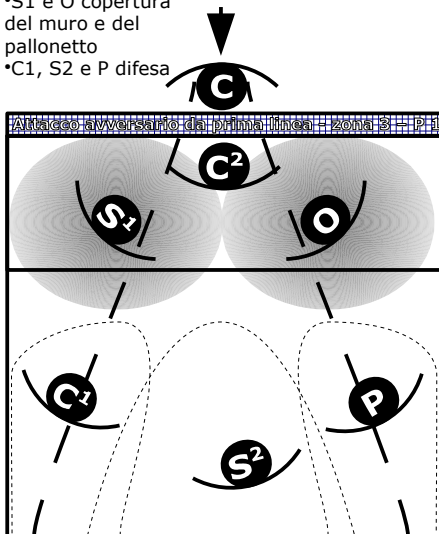
- S1 e C2 muro (S1 mette la mano sx davanti palla e la dx accanto, C2 si ferma accanto)
- C1 copertura del muro e del pallonetto
- O copertura del pallonetto e difesa
- S2 e P difesa



ATTACCO AVVERSAIO DA PRIMA LINEA

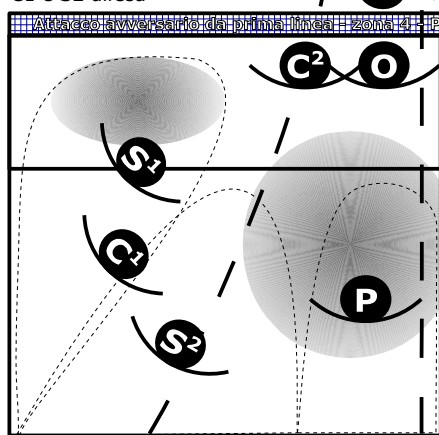
Nel momento dell'attacco:

- C2 muro
- S1 e O copertura del muro e del pallonetto
- C1, S2 e P difesa



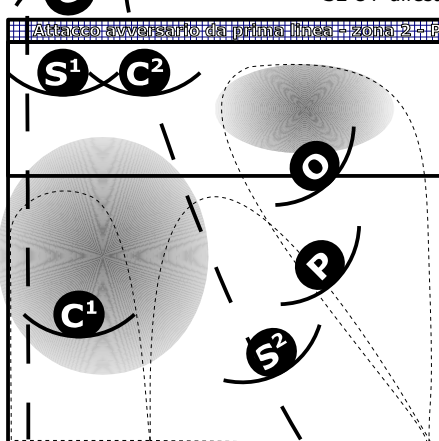
Nel momento dell'attacco:

- O e C2 muro (O mette la mano sx davanti palla e la dx accanto, C2 si ferma accanto)
- P copertura sui sei metri e del pallonetto
- S1 copertura del pallonetto e difesa
- C1 e S2 difesa



Nel momento dell'attacco:

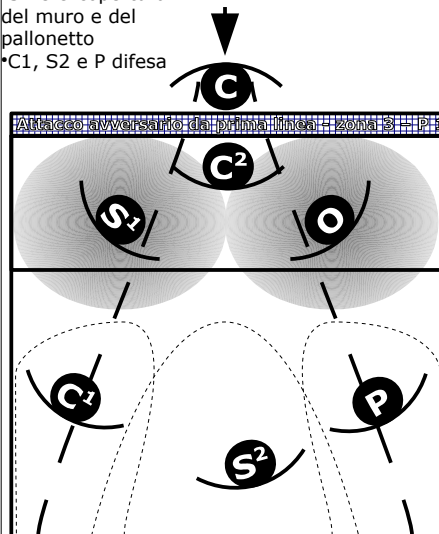
- S1 e C2 muro (S1 mette la mano dx davanti palla e la sx accanto, C2 si ferma accanto)
- C1 copertura sui sei metri e del pallonetto
- O copertura del pallonetto e difesa
- S2 e P difesa



ATTACCO AVVERSAIO DA PRIMA LINEA

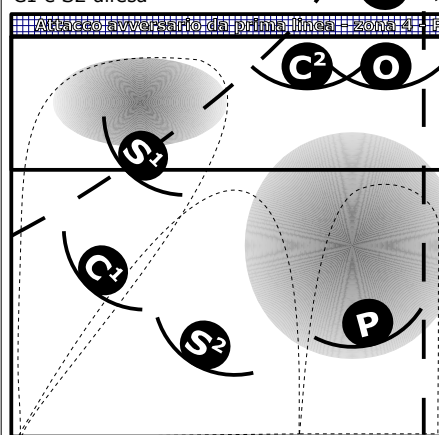
Nel momento dell'attacco:

- C2 muro
- S1 e O copertura del muro e del pallonetto
- C1, S2 e P difesa



Nel momento dell'attacco:

- O e C2 a muro davanti alla palla e davanti alla rincorsa dell'attacco (Se C2 non ce la fa a raddoppiare arretra a coprire pallonetto)
- P e S1 copertura del pallonetto e difesa
- C1 e S2 difesa



Nel momento dell'attacco:

- S1 e C2 a muro davanti alla palla e davanti alla rincorsa dell'attacco (Se C2 non ce la fa a raddoppiare arretra a coprire pallonetto)
- C1 copertura del muro e del pallonetto
- O copertura del pallonetto e difesa
- S2 e P difesa

