

## LE AZIONI FONDAMENTALI

### La difesa

*Nella pallavolo la difesa è l'azione con cui un atleta, dopo l'attacco avversario, cerca di impedire al pallone di toccare terra dal proprio lato del campo, tentando allo stesso tempo di mantenerlo in gioco, in modo tale da poter costruire un'azione di contrattacco efficace.*

### Il muro

*Subito dopo l'attacco, il muro è il colpo da cui provengono, in una squadra di medio/alto livello, la maggior parte dei punti diretti.*

### L'attacco

*Quando nella pallavolo moderna si parla di attacco normalmente non ci si riferisce ad un colpo in particolare, ma ad un insieme di tecniche e di comportamenti tattici che una squadra utilizza per cercare di concludere l'azione a proprio favore.*

### La ricezione

*Nella pallavolo si chiama "ricezione" l'azione con cui una squadra intercetta il servizio dell'avversario.*

### L'alzata

*L'alzata è considerata uno dei fondamentali più importanti della pallavolo, essenzialmente perchè dalla sua qualità dipende notevolmente l'efficacia del sistema d'attacco della squadra.*

### Il servizio

*Il servizio, o battuta, è il colpo che consente ad una squadra di mettere in gioco la palla inviandola nel campo avversario.*