

La tecnica: colpi sopra la testa

Domande per migliorare la tecnica.

Caratteristiche del movimento

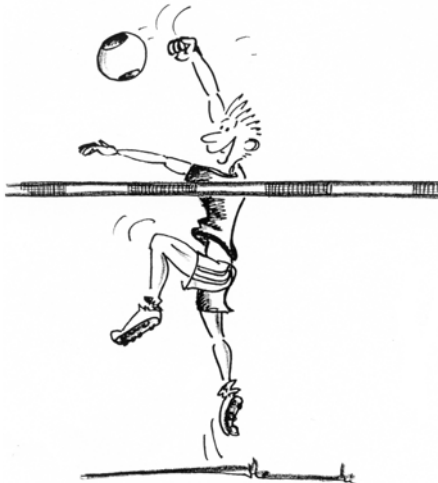
- Colpire la palla con il corpo teso (posizione C minus)
- Un piede in avanti
- Salto per colpire: elevazione con una gamba
- Gamba di slancio sollevata
- Estensione del corpo per colpire la palla



Livello base

Domande	Risposte possibili	
Come potete battere il servizio in un punto preciso?	Volgere il corpo nella direzione desiderata.	
Come battete il servizio?	A una mano, con il braccio teso.	
Come colpite la palla con precisione e velocità?	Con il corpo teso	

Livello avanzati

Domande	Risposte possibili	
Come si colpisce una palla sopra la corda in modo che finisca nella metà campo avversaria?	L'attaccante si porta trasversalmente in prossimità della corda in modo da poter saltare in alto.	
Come fate a colpire la palla con il pugno?	Colpo base (sinistra) o a martello (destra)	