

# Pallavolo: Costruire il passaggio

**Dalla presa corretta al passaggio. Un esercizio che permette di costruire e di allenare il passaggio.**

Il giocatore A passa la palla a B che la riceve nella posizione di attacco (v. punti fondamentali della tecnica) e la rinvia a A. Chi riesce a ripetere l'azione per 10 volte senza commettere errori?

## Osservazione

### Punti fondamentali della tecnica:

- **Posizione rispetto alla palla:** il giocatore si trova sotto la palla.
- **Come si tocca la palla:** la palla si gioca con tutte le dita.
- **L'impulso:** viene dato tendendo in modo fluido e ritmico tutto il corpo.

### Intenzioni dell'azione durante il palleggio

- Autorizzare l'attaccante a orientarsi verso un bersaglio.
- Offrire all'attaccante tutti gli angoli, rispettivamente direzioni.

## Varianti

### più difficile

- B si lancia da solo la palla e la rinvia a A;
- B prende la palla lanciaagli da A con un palleggio e poi la ferma;
- B prende la palla lanciaagli da A, esegue un palleggio intermedio e la rinvia in seguito a A con un palleggio (andamento del gioco).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO