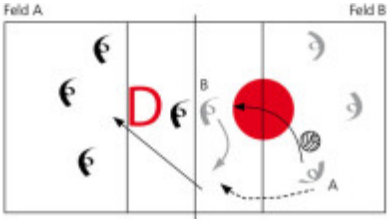
Pallavolo: Fluidità di gioco

Esercizio che permette di allenare il posizionamento e la ricezione. Mantenere la fluidità di gioco eseguendo i movimenti in modo corretto.

Quattro giocatori si trovano nel campo e giocano insieme. Il compito è di ricevere la palla passata sopra la rete e poi di rinviarla nella zona rossa. B si sposta verso la palla e la palleggia verso A che la rinvia sopra la rete con un passaggio alto. Chi riesce a far passare la palla 20 volte sopra la rete?



Osservazione:

Punti fondamentali della tecnica

Rincorsa

- Ritmo di tre passi (passo per orientarsi, appoggiare il piede per darsi lo slancio).
- Abbassare il baricentro e slancio delle braccia.

Colpire la palla: Inarcare il corpo.

L'impulso

- il braccio che colpisce la palla viene portato in avanti e teso a mo' di frusta verso la palla.
- Come si tocca la palla: la palla viene colpita il più in alto possibile sopra la spalla con il braccio teso e la mano aperta (energia verso l'alto).

Intenzioni dell'azione durante l'attacco

- Segnare un punto.
- Intralciare l'attacco degli avversari.

Varianti

- Tutti i tocchi di palla con passaggi alti.
- Dopo ogni passaggio della palla sopra la rete i giocatori di una squadra cambiano posto.

più difficile

- Dopo il passaggio della palla sopra la rete i giocatori svolgono un compito (raggiungere il centro del campo, correre dietro la linea di fondo, ecc.);

- Più difficile: la 2a e la 3a palla vanno giocate in elevazione; il primo tocco di palla deve essere eseguito con un bagher (forma di gioco: uno contro l'altro).

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO