

Minipallavolo – Bagher: Gioco del bagher

L'asse delle spalle determina la direzione della palla. Se la palla deve volare in alto, deve essere colpita con un'asse più piatto rispetto a una palla che deve volare lontano e poco in alto. Il gioco del bagher è ideale per imparare queste differenze.

Si gioca 1:1. Il gioco inizia con un lancio dal basso a due mani che passa oltre la rete. I giocatori possono solo eseguire bagher diretti sopra la rete per ottenere punti.

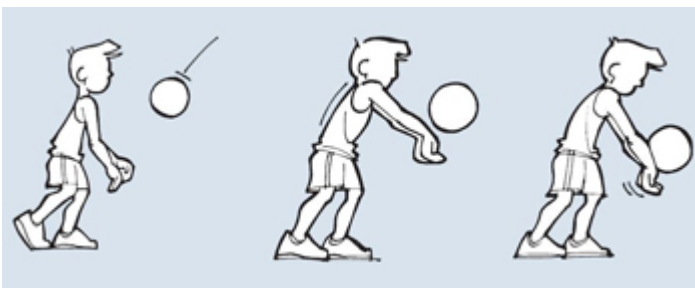


Varianti

- Definire zone nel campo verso cui dirigere la palla (in diagonale, dietro la linea dei 2m, ecc.).
- Il giocatore deve avvicinarsi alla rete facendo un primo bagher e poi passare la palla oltre la rete solo con un secondo bagher.
- Il giocatore lancia prima la palla in alto con un braccio solo, poi passa la palla oltre la rete con un bagher.
- Due tocchi di palla obbligatori e integrare un compito accessorio dopo aver oltrepassato la rete (toccare la linea laterale, fare un giro su se stessi, ecc.).
- Ogni giocatore ha una palla in più in mano. Deve lasciare la palla prima di lanciare la palla in gioco con un tocco oltre la rete. La palla aggiuntiva può toccare il suolo solo una volta.
- Stessa cosa, solo che la palla aggiuntiva deve essere lanciata in aria e poi di nuovo ripresa dopo il bagher.
- Gioco 2:2. In campo c'è però sempre solo un giocatore. Dopo che la palla oltrepassa la rete, si cambia giocatore senza interrompere il gioco.
- Gioco 2:2. Entrambi i giocatori sono nel campo e devono ciascuno fare un bagher prima di passare la palla oltre la rete.

Filmati dei punti chiave

-
- Bagher (tecnica di base)
 - Bagher (ricezione frontale)
 - Bagher in difesa



Fonte: Nicole Schnyder-Benoit, capodisciplina G+S Pallavolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO