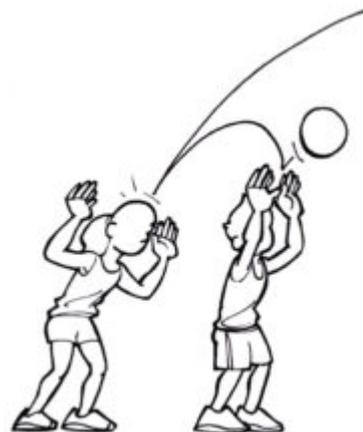


Minipallavolo – Passaggio: Colpo di testa

Questo esercizio permette di osservare correttamente il punto chiave «posizione rispetto alla palla». La posizione neutra del corpo (verticale sotto la palla) può essere verificata toccando la palla con la fronte.

Gioco 2:2, 3:3 o 4:4, la palla è lanciata dal basso con entrambe le mani. Il primo tocco avviene con la testa. In seguito la palla è ricevuta da un compagno e lanciata oltre la rete.

Dopo aver lanciato la palla oltre la rete, svolgere un compito accessorio (cambiare posto, toccare la linea, battere le mani, ecc.).



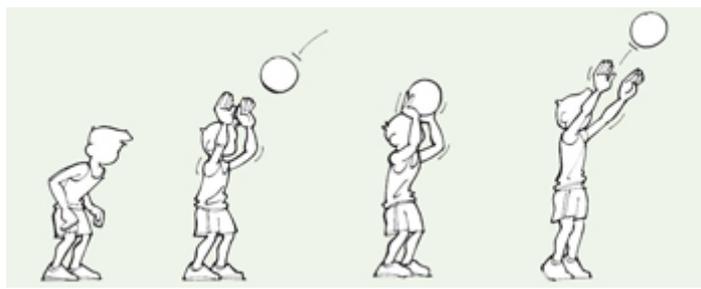
Varianti

- Osservare come la palla attraversa la «finestra» (spazio sopra la testa e le braccia tese) e poi toccarla con la testa.
- Dopo il tocco con la testa, un compagno prende la palla sopra la testa e da questa posizione la rilancia oltre la rete (prima del lancio, la palla tocca la fronte).
- Ricevere la palla dopo il primo tocco e poi lanciarla al compagno dall'alto affinché quest'ultimo possa passarla di testa all'avversario.

Materiale: softball, pallone da kids volley

Filmati dei punti chiave

- Palleggio in avanti
- Palleggio indietro



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP