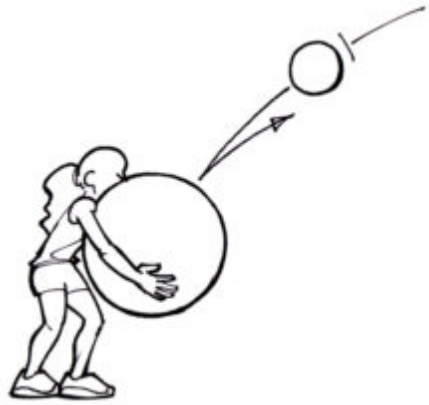
# Minipallavolo – Bagher: Bocce

**Questo gioco è utile per trovare la posizione corretta sempre dietro la palla e fare le battute con le braccia tese. La superficie ricurva del pallone da fisioterapia non concede nessuno movimento sbagliato.**

Gioco 1:1. Ogni giocatore tiene un pallone da fisioterapia in mano con le braccia tese. Si usa il pallone da fisioterapia per toccare la palla da volley. Prestare attenzione alla posizione del pallone da fisioterapia: è sempre lontano dal corpo e non tocca il busto.



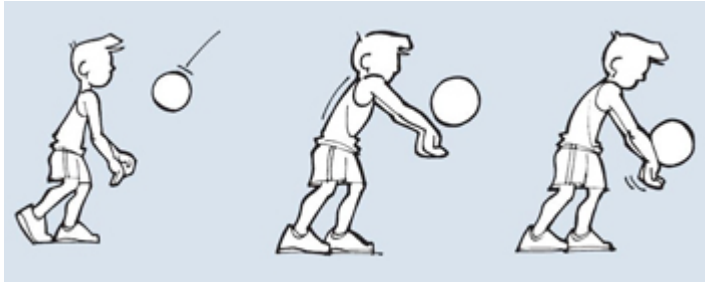
## Variante

- Gioco 2:2 con un pallone da fisioterapia per squadra. La palla deve essere passata per tempo tra i compagni di squadra per poter giocare l'altra palla.

**Materiale:** palloni da fisioterapia, palle da volley

## 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**