

Pallavolo: Equilibrio

Un esercizio in cui gli allievi imparano a tenere una palla in equilibrio sulle braccia tese.

Tenere una palla in equilibrio sulle braccia tese attraverso un percorso delimitato. Quale squadra riesce ad eseguire il percorso il più velocemente possibile senza perdere la palla?

Osservazione:

Punti fondamentali della tecnica

- **Posizione rispetto alla palla:** corpo dietro la palla.
- **Come si tocca la palla:** colpire la palla sul prolungamento dell'asse longitudinale con gli avambracci disposti a formare un'unica superficie.
- **L'impulso:** controllo del gioco e del bersaglio al di sopra dell'asse delle spalle, in avanti-verso l'alto a partire dalle gambe (angolo braccio-tronco rimane pressoché costante).



Intenzioni dell'azione durante il bagher

- Mantenere la palla in gioco per poter costruire il nostro gioco.
- Offrire spazio e tempo al compagno.
- Offrire tutte le possibilità al compagno.

Varianti

- Allestire percorsi diversi (slalom fra paletti, correre a zig zag, correre in cerchio, ecc.).
- Per rinviare la palla al corridore successivo occorre eseguire un bagher da una determinata posizione.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO