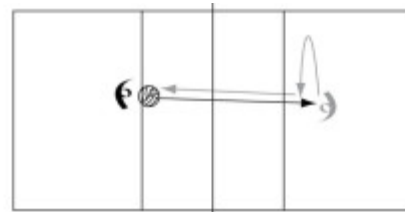


Pallavolo: Colpisci la palla!

Lo scopo di questo esercizio è colpire la palla in modo controllato per mandarla sopra la rete verso il compagno.

Due giocatori, uno di fronte all'altro, colpiscono la palla in modo controllato per mandarla sopra la rete verso il compagno. Questi la prende, la lancia in alto e la rinvia con un colpo preciso. Chi riesce a giocare la palla rinviandola il più in alto possibile e in modo controllato nel campo avversario?



Pallavolo: Colpisci la palla!

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

più difficile

- Attaccare la palla in salto.
- La palla deve essere difesa con un bagher.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO