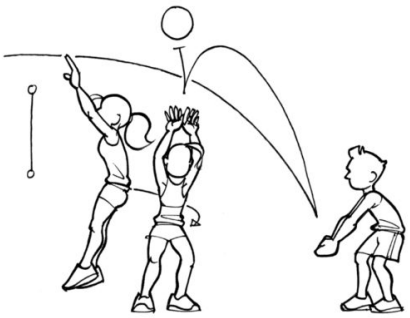
Minipallavolo – Muro: Sequenza di movimenti

Dopo il muro, il giocatore deve subito girarsi per alzare la palla difesa. Essere in grado di orientarsi in fretta è un elemento decisivo. Il palleggiatore deve correre verso la palla, orientarsi verso l'obiettivo e alzare affinché l'attaccante abbia tempo a sufficienza.

Si gioca 2:2 in una metà campo. Un giocatore è a rete come muro, l'altro difende il campo.

Il muro cerca sempre di restare di fronte alla palla mentre l'avversario sviluppa il gioco con 3 tocchi.

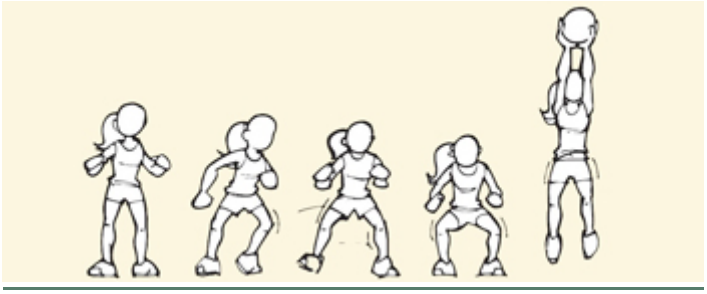


Varianti

- Il muro può ricevere il secondo tocco e ed eseguire il passaggio verso l'obiettivo.
- Si gioca in diagonale verso il campo di fronte (spostamenti lunghi per il muro).
- Gioco 3:3 con punta davanti (muro).

Filmati dei punti chiave

- Muro: salto/spostamenti



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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO