

Beach volley – Tecnica: Tomahawk

È possibile usare la mano aperta solo per difendere i colpi potenti. Un lancio poco forte che va verso l'alto prima di cadere, non può essere difeso con la mano aperta sopra la testa. In questi casi, i giocatori fanno uso del tomahawk.

Descrizione tecnica

Il tomahawk è una tecnica di difesa in cui la palla è colpita con entrambe le mani sopra la testa. Si colpisce con i palmi delle mani collocati uno nell'altro oppure con il bordo delle mani. Concretamente: le mani sono una nell'altra a forma di conchiglia, i pollici indietro e la mano a pugno.



Variante: colpire la palla con le mani tese e incrociate, i palmi sono rivolti verso l'alto.



→ [Sequenze di immagini \(pdf\)](#) → [Esercizi](#)

Fonte: Annalea Hartmann, esperta G+S Pallavolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO