

Pallavolo: Raccolta di palle

Dopo che la palla è stata lanciata in aria prenderla nel punto più alto. Un esercizio per allenare la posizione del corpo e l'equilibrio.

Lanciare in alto la palla e prenderla nel punto più alto sopra di sé saltando con le braccia tese. Successivamente con rincorsa, in seguito con slancio delle braccia e rincorsa. Chi riesce a prendere la palla nel punto più alto?



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

- Lanciare in alto la palla con una e poi con entrambe le mani (scegliere la variante più efficace) e riprenderla ogni volta con entrambe le mani.
- Come la prima variante ma con l'aggiunta di un esercizio dopo il lancio in alto della palla (applaudire, toccare il pavimento/i talloni, fare una rotazione, ecc.).

più difficile

- Far rimbalzare la palla con vigore al suolo e riprenderla con il ritmo della rincorsa corretto.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP