

## Futnet – Tecnica: Semi-volée

La semi-volée è un gesto molto utilizzato dai giocatori di livello avanzato per la ricezione di un servizio o per effettuare una schiacciata.

Questo gesto permette al giocatore di piazzarsi dietro alla zona d'impatto e di rialzare il pallone con un movimento ampio della gamba. Il giocatore deve posizionarsi con le spalle perpendicolari alla rete e i piedi paralleli. Controlla il pallone con l'interno del piede direttamente dopo il rimbalzo, spingendolo verso l'alto e in avanti (idealmente, il pallone dovrebbe toccare terra di fianco al piede d'appoggio). Accompagna poi il pallone, alzando la gamba nella stessa direzione. La semi-volée è impiegata in tutti i tipi di gioco (triplo, doppio, singolare).

- Sequenza di immagini: [Semi-volée](#) (pdf)
- Video: [Semi-volée](#) (mp4)

---

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO