

Beach volley – Tecnica: Poke shot

Il poke shot è un colpo giocato unicamente con la parte superiore delle falangi intermedie.

- Giocare la palla su una mano con la tecnica poke.
- In due: A lancia la palla verso l'alto, la passa con un poke oltre la rete verso il compagno.
- Uno contro l'altro. Il primo allievo lancia la palla in aria e poi la passa oltre la rete (lancio lungo o corto). Il compagno cerca di difendere e poi prendere la palla.



→ [Descrizione tecnica](#)

Fonte: Annalea Hartmann, esperta G+S Pallavolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO