

Minipallavolo – Bagher: Al suolo

Questa forma di gioco si concentra sull'elemento chiave «dare l'impulso» a partire dalle gambe e dalle braccia. Prima, però, occorre essere in grado di leggere correttamente la traiettoria della palla e trovare la posizione giusta.

Gioco 2:2 o 3:3. Sono obbligatori tre tocchi di palla. Dopo che la palla oltrepassa la rete deve inizialmente essere lasciata cadere per terra per poi continuare giocando con un bagher (baricentro basso e impulso).

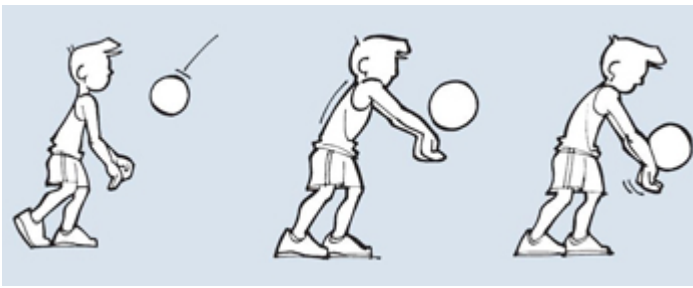


Varianti

- Applicare la regola solo per il servizio.
- Applicare la regola per il primo tocco di palla

Filmati dei punti chiave

- Bagher (tecnica di base)
- Bagher (ricezione frontale)
- Bagher in difesa



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO