

Minipallavolo – Attacco: Auto smash

La palla più semplice da colpire in volo è quella che si dirige sul giocatore diritta verso il basso, ovvero quando il giocatore si lancia la palla da solo. Il compito risulta più facile se si usa un pallone leggero da kidsvolley.

Si gioca 1:1. A lancia la palla verso se stesso in alto in modo tale da potersi posizionare sotto e permettere alla palla di cadere direttamente sulla spalla del braccio di battuta.

Da questa posizione lancia la palla oltre la rete (tenuta volontariamente molto alta apposta) per ottenere un punto. B cerca di ricevere la palla, lancia in alto per se stesso per, a sua volta, ottenere un punto.



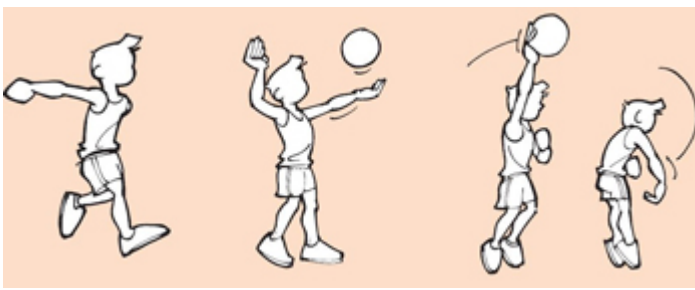
Varianti

- Stessa cosa, ma con battuta mentre si salta.
- Giocare 2:2, il compito resta uguale.
- Giocare 2:2. A prende la palla e la alza per B. B si apre verso il campo e tiene sempre il campo davanti a sé.

Materiale: palle da beachvolley, palle da kidsvolley

Filmati dei punti chiave

- [Rincorsa per la schiacciata](#)
- [Movimento del colpo drive](#)
- [Attacco di potenza](#)



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO