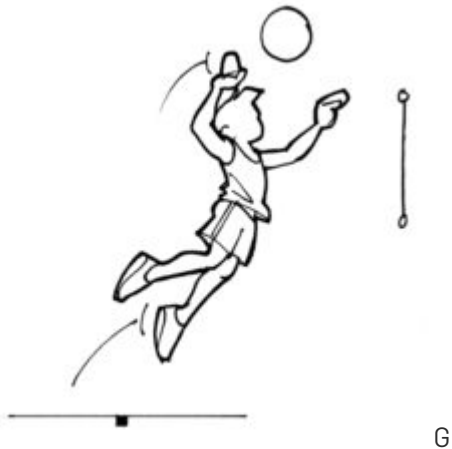
Minipallavolo – Attacco: Attacco nella zona di fondo

Per esercitare la battuta di attacco, sono ideali gli attacchi in cui i giocatori possono spiccare il salto dalla zona di fondo e così evitare la rete (spazio per il movimento del braccio). Esiste un ruolo di giocatore di fondo a partire dal 4:4. Tuttavia è possibile esercitarsi in questo ruolo anche con squadre più piccole.



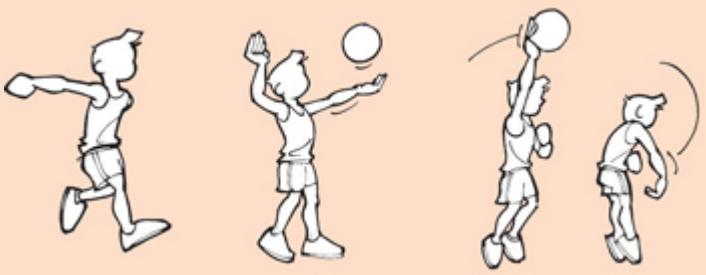
Giocare 2:2. Da ogni lato il palleggiatore è sotto rete e dietro si trova un giocatore di fondo. L'allenatore introduce la palla nel gioco lanciandola oltre la rete, sono obbligatori 3 tocchi di palla. Il passaggio avviene sulla linea di fondo (non nella zona rete). Sono solo permessi attacchi dal fondo. Giocare fino alla fine.

Varianti

- Attacchi dal fondo, ma solo in piedi (non saltare).
- Giocare 3:3 con punta davanti, solo attacchi dal fondo.
- Giocare 4:4 a forma di diamante, solo attacchi dal fondo.
- Giocare 4:4, lato A serve 4 volte. Di questi, 2 passaggi devono essere attacchi dal fondo. Contare i punti, cambiare lato per il servizio.

Filmati dei punti chiave

- Rincorsa per la schiacciata
- Movimento del colpo drive
- Attacco di potenza



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