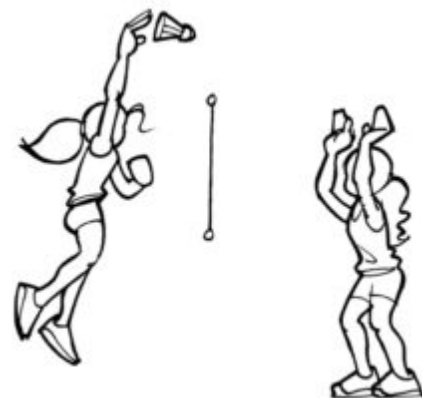


## Minipallavolo – Attacco: Gioco del volano

Il movimento di attacco (schiacciata) è molto complesso e il timing del salto deve essere sincronizzato con la traiettoria della palla. Il lancio del volano è adatto per mantenere la concentrazione sul movimento di battuta (apertura della spalla, tocco nel punto più alto) mentre si salta.

Si gioca 1:1. Lanciare un volano mentre si salta oltre la rete nella metà campo e cercare di ottenere un punto. L'avversario riceve il volano, prende la rincorsa e lo lancia a sua volta oltre la rete.



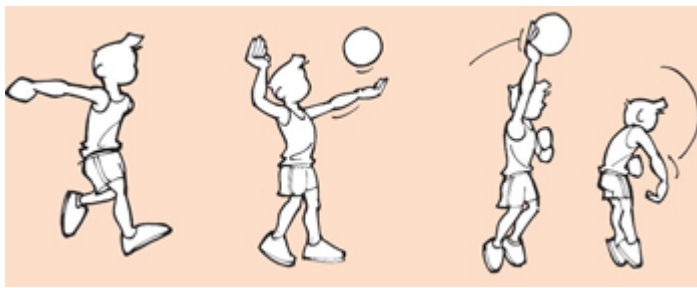
### Variante

- Definire delle zone nel campo verso cui si deve dirigere il volano (in diagonale, dietro la linea dei 2m, ecc.).

**Materiale:** volani

### 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**