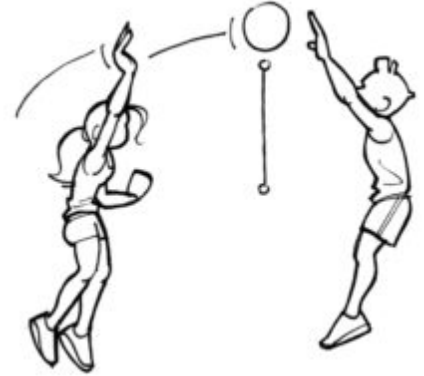


Minipallavolo – Muro: Muro diretto

Questa forma di gioco con rete bassa è ideale per sviluppare la sensazione del muro diretto e creare la tensione corporea necessaria.

Gioco 3:3 con punta davanti. La rete è così bassa che ogni giocatore può arrivare oltre mentre salta.

L'attacco avviene da una posizione in piedi. Il muro è l'unico giocatore che può saltare. Sono obbligatori 3 tocchi palla.

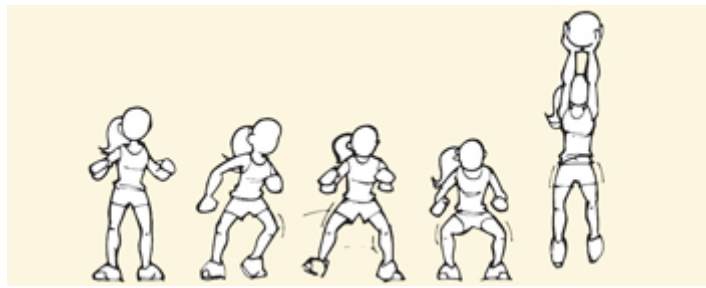


Variante

- Due tocchi ricezione-battuta per arrivare a un attacco

Filmati dei punti chiave

- Muro: salto/spostamenti



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO