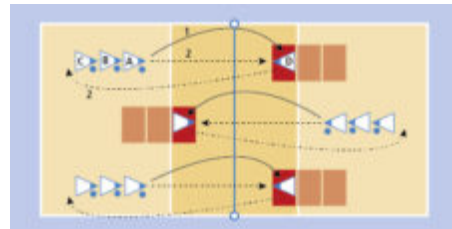


Minipallavolo – Servizio: Corsa sui tappetoni

Il servizio dal basso è imparentato con un lancio a una mano sola dal basso. Allo stesso modo, il servizio dall'alto è simile a un lancio con una mano sopra la testa. Usare questi movimenti conosciuti per riallacciarsi a nuovi movimenti chiave.

Quattro giocatori per gruppo. I giocatori A, B e C sono posizionati nel centro campo su una linea uno dietro l'altro con una palla. Servono uno dopo l'altro. D cerca di prendere la palla di A senza abbandonare il tappetino. Con la palla del servizio, cambia lato campo e si mette in colonna dietro agli altri.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla.

Nel frattempo A si è spostato sul tappetino per ricevere la palla di B.

Dopo ogni ricezione, il prossimo giocatore che arriva sul tappetino può girarlo di un quarto verso la linea di fondo. Quale delle squadre riesce a portare il tappetino per prima sulla linea di fondo?

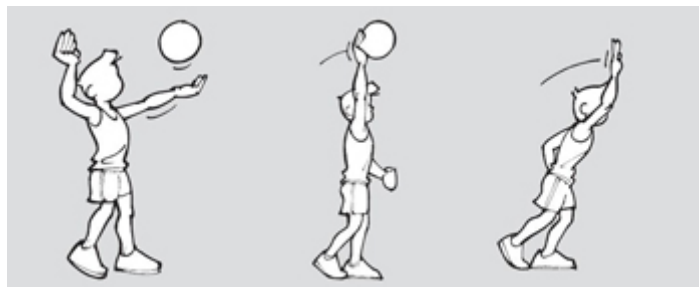
Varianti

- Lanciare la palla con una mano.
- Servizio dal basso.
- Servizio da dietro la linea di fondo.
- La palla ricevuta conta solo se chi serve è nel campo al momento della ricezione (rispetto della sequenza dei movimenti).
- Il giocatore sul tappetino esegue un bagher e poi lo riceve affinché il tappetino possa essere girato.

Materiale: tappetone

Filmati dei punti chiave

- [Servizio dal basso](#)
- [Servizio dall'alto](#)



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO