

Pallavolo – Tecnica: Bagher (tecnica di base)

Con il bagher la palla viene giocata verso un bersaglio definito utilizzando gli avambracci mentre le mani sono tenute ferme insieme.

Ambito di utilizzazione

1. Mantenere la palla in gioco per consentire alla propria squadra di costruire l'azione
2. Dare all'alzatore tempo e spazio
3. Dare all'alzatore tutte le opportunità possibili

Tattica individuale

- Più la palla arriva veloce, minore risulta l'impiego di gambe e spalle
- Riprendere il ritmo della palla («lungo» contatto con la palla, accompagnarla)

Osservazione: A seconda delle abilità e del livello tecnico si può avere una diverse scala delle priorità.

Fonte: Foerster, M. (2016). Pallavolo: Giocare a pallavolo. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0