

Pallavolo: Imparare la tecnica

Secondo le situazioni di gioco vengono utilizzate specifiche tecniche di pallavolo. Visto e considerato che questi gesti non hanno nulla a che vedere con i nostri movimenti quotidiani naturali vanno appresi interamente.



L'apprendimento della tecnica non viene svolto in modo isolato ma parallelamente alle abilità e alle capacità tattiche. Ogni azione (tecnica) è preceduta da un'intenzione (tattica), ciò significa che è l'intenzione a guidare il movimento.

Si sa che la comprensione della tattica sostiene e favorisce l'apprendimento della tecnica. Oltre ai punti chiave, le descrizioni tecniche presentate di seguito contengono delle informazioni che riguardano il campo di applicazione e l'intenzione della tecnica corrispondente, delle riflessioni sulla tattica individuale e degli esercizi chiave globali e analitici.

Palleggio

- [Palleggio in avanti \(alzata alta\)](#)
- [Palleggio indietro \(alzata alta al di sopra della testa\)](#)
- [Alzata in elevazione](#)

Bagher

- [Bagher \(tecnica di basi\)](#)
- [Bagher: ricezione frontale](#)
- [Alzata di bagher](#)
- [Bagher: ricezione laterale](#)
- [Bagher in difesa](#)

Servizio

- [Servizio dal basso](#)

- Servizio dall'alto (float)
- Jump serve/jump float

Attacco

- Rincorsa per la schiacciata/Attacco con passo saltato
- Movimento del colpo drive (da dietro)
- Poke shot/cut shot
- Attacco di potenza o pallonetto
- Stacco a una gamba

Muro

- Salto, spostamenti (passo accostato, passo incrociato)
- Posizione e uscita
- «Swing» (tecnica di base)

Difesa

- Scivolata e tuffo
- Rullata (difesa acrobatica)

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