

# Pallavolo – Tecnica: Rincorsa per la schiacciata/ Attacco con passo saltato

La rincorsa per la schiacciata deve permettere di raggiungere l'altezza di lancio più elevata possibile. L'attacco con passo saltato è la forma di attacco più semplice che esiste.

## Ambito di utilizzazione

1. Mantenere la palla in gioco
2. Rendere difficoltoso un contrattacco avversario
3. Fare punto

## Tattica individuale

- Tenere lo sguardo sull'alzatore
- Timing (alzata alta): passo iniziale quando la palla lascia le mani dell'alzatore
- Cercare il buco nella difesa avversaria (fuoco da campo, ferro di cavallo, ragnatela)
- Rincorsa neutra, lasciarsi aperte tutte le possibilità

**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 UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP