

Pallavolo – Tecnica: Stacco a una gamba

Lo stacco su una gamba permette di schiacciare la palla in modo controllato in campo avversario colpendola alla massima altezza possibile.

Ambito di utilizzazione

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

Tattica individuale

- Una posizione neutra rispetto alla palla apre varie opzioni
- Conoscere e sfruttare le debolezze degli avversari
- Costringere il centrale avversario a muro a spostarsi

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