

Pallavolo – Tecnica: Muro «swing» (tecnica di base)

Il muro swing permette di limitare le possibilità di attacco dell'avversario. Il giocatore deve sollevare le braccia e le mani sulla linea più diretta oltre la rete.

Ambito di utilizzazione

1. Coprire una zona (protetta dal muro), per consentire alla propria difesa di disporsi in campo
2. Coprire la direzione principale dell'attacco avversario
3. Fare punto

Tattica individuale

- Sapere chi sono attaccante e giocatori a rete
- Sguardo: palla (ricezione) – alzatore – palla (alzata) – attaccante (rincorsa, orientamento del corpo)

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