Pallavolo – Tecnica: Scivolata e tuffo

Le scivolate e i tuffi permettono di difendere e inviare la palla alta al centro del proprio campo.

Variante 1

Variante 2

Ambito di utilizzazione

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

Tattica individuale

- Scegliere la posizione di partenza in base al muro
- Scegliere la tecnica di difesa che si prospetta più efficace

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 UFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO