

Pallavolo – Tecnica: Muro: posizione e uscita

Il muro viene disposto in base al corpo dell'avversario per limitare le sue possibilità di attacco. Secondo la situazione di gioco, il difensore deve decidere se realizzare il muro o se retrocedere.

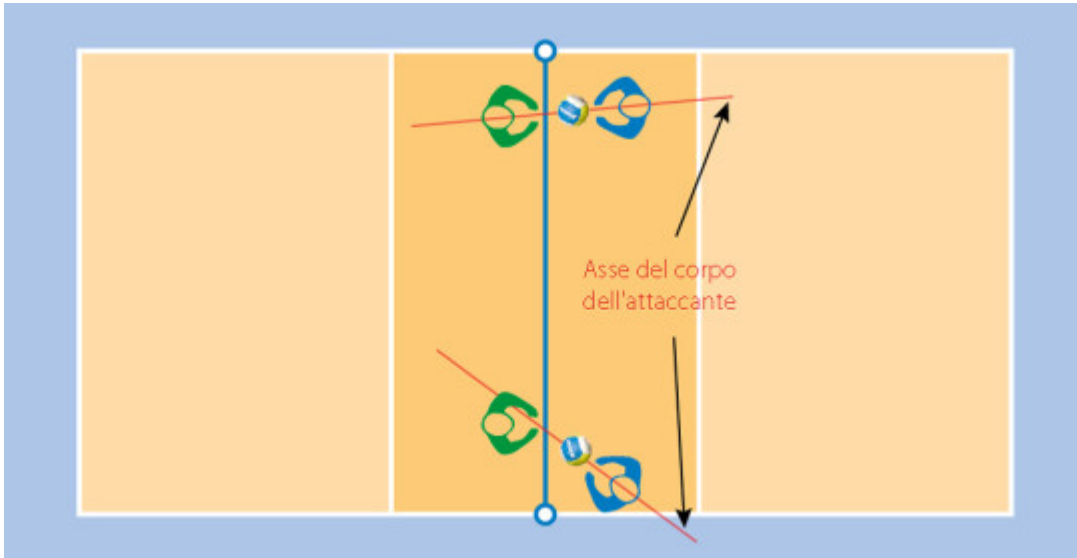


Grafico: come disporre il muro



Sequenza di immagini: spostamento per difendere

Tattica individuale

- Sguardo: palla (ricezione) – alzatore – palla (alzata) – attaccante (rincorsa, orientamento del corpo)

- Capire tempestivamente quale posizione d'attacco sceglie l'avversario → muro o difesa?

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