Pallavolo – Tecnica: Rullata (difesa acrobatica)

Con la rullata si tratta di difendere e inviare la palla alta al centro del proprio campo.

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 tecnica di difesa che si prospetta più efficace
- La posizione di partenza dipende dal sistema di gioco, la posizione finale dal punto da cui proviene l'attacco avversario e dal proprio sistema di muro e 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 UFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO