Pallavolo – Tecnica: Alzata di bagher

Con l'alzata di bagher la palla è giocata verso un bersaglio definito utilizzando gli avambracci e le mani tenute ferme insieme.

1° filmato: beachvolley

2° filmato: pallavolo

Ambito di utilizzazione

1. Consentire a chi attacca di posizionarsi rispetto alla palla e al campo avversario
2. Aprire all'attaccante tutte le direzioni, ovvero tutti gli angoli

Tattica individuale

- Capire tempestivamente da dove e come (altezza, velocità) arriva la palla
- Ridurre il rischio di un errore di tecnica

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