Pallavolo – Tecnica: Alzata in elevazione

L'alzata in elevazione consiste nel giocare la palla a due mani al di sopra della testa verso un bersaglio definito.

1° filmato: alzata in elevazione in avanti

2° filmato: alzata in elevazione all'indietro

Ambito di utilizzazione

1. Consentire a chi attacca di posizionarsi rispetto alla palla
2. Aprire all'attaccante tutte le direzioni, ovvero tutti gli angoli
3. Sorprendere il muro centrale avversario

Tattica individuale

- Capire tempestivamente da dove e come (altezza, velocità) arriva la palla
- Sapere chi sono i propri attaccanti

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