

Pallavolo – Tecnica: Palleggio indietro (alzata alta al di sopra della testa)

Nel palleggio indietro, la palla è giocata al di sopra della testa indietro verso un bersaglio definito usando entrambe le mani.

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 avversario

Tattica individuale

- Capire tempestivamente da dove e come (altezza, velocità) arriva la palla
- Sapere dove sono i propri attaccanti
- Girarsi verso destra per eseguire la copertura

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