

# Pallavolo – Tecnica: Bagher in difesa

Il bagher in difesa serve a proteggere il proprio campo sollevando il pallone per rispedirlo a centro 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

- Maggiore energia ha la palla, tanto più deve essere rallentata
- La posizione di partenza dipende dal sistema di gioco, la posizione finale dipende dall'attacco avversario e dalla posizione del proprio muro

**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