

Pallavolo – Tecnica: Palleggio in avanti (alzata alta)

Con il palleggio in avanti la palla viene giocata al di sopra della testa verso un bersaglio definito con entrambe le mani e tutte le dita.

Ambito di utilizzazione

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

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 UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0