

Pallavolo – Tecnica: Bagher: ricezione frontale

Nella ricezione frontale con bagher la palla viene giocata verso un bersaglio definito utilizzando gli avambracci e le mani tenute ferme insieme.

Ambito di utilizzazione

1. Mantenere la palla in gioco per consentire alla propria squadra di costruire l'azione
2. Dare all'alzatore tempo e spazio
3. Dare all'alzatore tutte le opportunità possibili

Tattica individuale

- Sguardo attento: osservare il giocatore al servizio (orientamento, lancio del pallone, braccio che batte)
- Correre – fermarsi – giocare
- Più la palla arriva veloce, minore è l'impulso da darle

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 UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP