



# LA PALLAVOLO

I FONDAMENTALI INDIVIDUALI 1

# I FONDAMENTALI INDIVIDUALI 1

## IL BAGHER:

- Come si esegue
- In acrobazia
- A cosa può servire

esercizi

## LA BATTUTA: VARIE TIPOLOGIE:

- Dal basso
- Dall'alto
- In salto
- Flottante

esercizi

## IL PALLEGGIO

- Realizzazione
- Principali errori

Esercizi:  
Il palleggio di controllo

# IL BAGHER



## COME SI ESEGUE?

Si portano le braccia tese in avanti e le mani si congiungono nel momento subito precedente all'arrivo della palla. Si colpisce, poi, la palla con la parte anteriore degli avambracci e l'azione viene accompagnata con la spinta di gambe



## IN ACROBAZIA?

È l'azione con cui si interviene acrobaticamente per salvare la palla che sta per toccare a terra grazie ad una scivolata sul petto

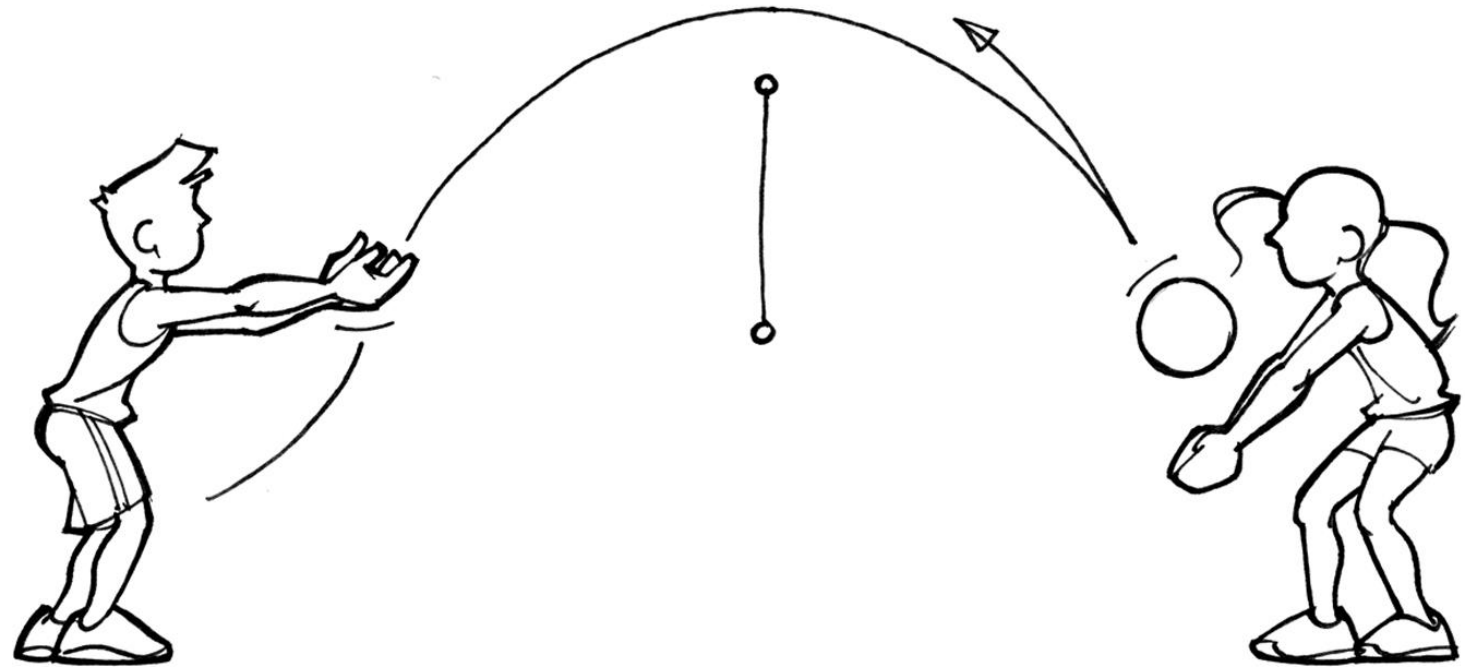
## A COSA PUO' SERVIRE?

Il bagher viene utilizzato tutte le volte in cui bisogna giocare una palla bassa (in risposta a una battuta o un attacco avversario)



# ESERCIZI PER MIGLIORARE IL BAGHER

- Si svolge a coppie con uno che schiaccia e l'altro che riceve/difende in bagher per allenare la reattività.
- Si svolge singolarmente tirando la palla sul muro e respingendola in bagher senza fermarla per allenare la precisione



# IL PALLEGGIO



# COME ESEGUIRE IL PALLEGGIO

- Braccia in alto per ammortizzare la discesa
- Mani ben aperte con dita allargate dove mignolo e anulare guidano la palla
- Dopo l'ammortizzazione, senza trattenere la palla si rinvia nella direzione voluta

## PRINCIPALI ERRORI

- L'errore principale: trattenuta della palla, cioè trattenere la palla tra le mani troppo tempo.
- Altro errore: tenere le mani troppo rigide o troppo molli

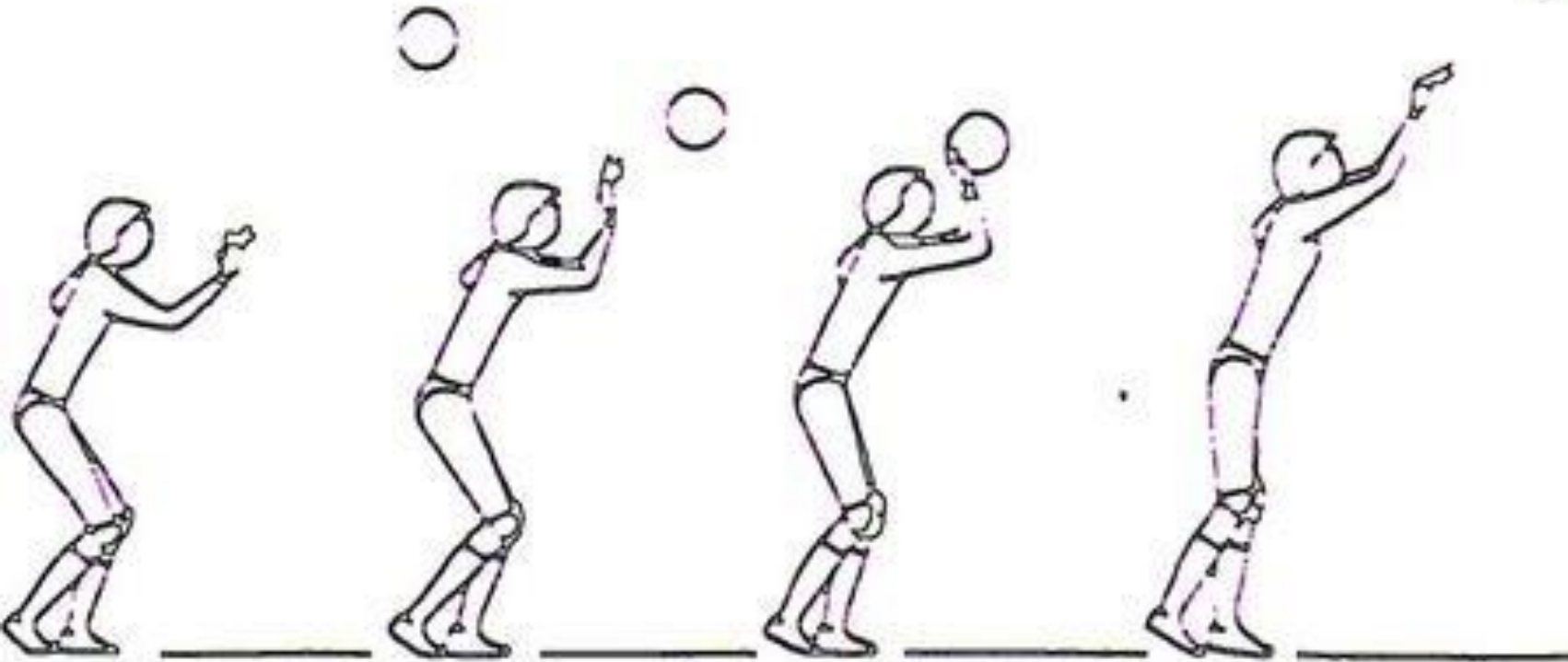


## PALLEGGIO DI CONTROLLO

### DESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO:

L'ESERCIZIO SI ESEGUE IN COPPIA CON UN GIOCATORE DA UNA PARTE DELLA RETE E UN GIOCATORE DALL'ALTRA.

UNO DEI DUE GIOCATORI PASSA LA PALLA ALL'ALTRO CHE FA UN PALLEGGIO PRIMA DI PASSARLA NUOVAMENTE ALL'ALTRO GIOCATORE, QUESTO ALLENA LA PRECISIONE DEL PALLEGGIO.



# BATTUTE

## PT.1

### DALL'ALTO

I PIEDI SONO LEGGERMENTE DIVARICATI SAGITTALMENTE (UNO AVANTI UNO DIETRO) LA PALLA VIENE TENUTA DALLA MANO CHE NON DEVE COLPIRE. IL BRACCIO SI ALZA, SI PREPARA AL COLPO, SI LANCIANO LA PALLA E SI COLPISCE CON LA MANO APERTA NEL PUNTO PIÙ ALTO



### IN SALTO

BISOGNA ARRETRARE DI 3-4 PASSI DALLA LINEA TIRARE LA PALLA IN ALTO, SALTARE E COLPIRLA QUANDO SI TROVA NEL PUNTO PIÙ ALTO CON IL PALMO DELLA MANO, QUESTA BATTUTA DA PIÙ VELOCITÀ ALLA PALLA





# BATTUTE PT.2

## DAL BASSO

CHIAMATA ANCHE «DI SICUREZZA», È UNA BATTUTA LENTA E FACILMENTE CONTROLLABILE. SI ESEGUE DAL FONDO CAMPO COLPENDO LA PALLA CON LA MANO E FACENDO IN MODO CHE CADA ALL'INTERNO DEL CAMPO AVVERSARIO



## FLOTTANTE

QUANDO SI COLPISCE LA PALLA IN BATTUTA SENZA FARLA RUOTARE



## ESERCIZI PER LA BATTUTA

- un giocatore , tramite una battuta dall'alto, lancia la palla all'altro che gli risponde in bagher
- due giocatori si passano la palla per mezzo di battute del basso
- il giocatore compie l'intero movimento della battuta dal basso ma, invece di colpire la palla, dà uno schiaffo alla sua mano



TIPOLOGIA	VELOCITA'	TRAIETTORIA
Dal basso	Bassa	Precisa
Dall'alto	Alta	Piuttosto precisa
In salto	Molto alta	Abbastanza precisa
Flottante	Moderata	Imprevedibile





GRAZIE E BUONO  
STUDIO!

IL TEAM DI NOTEACHER <3



**NO**  
**TEACHER**

