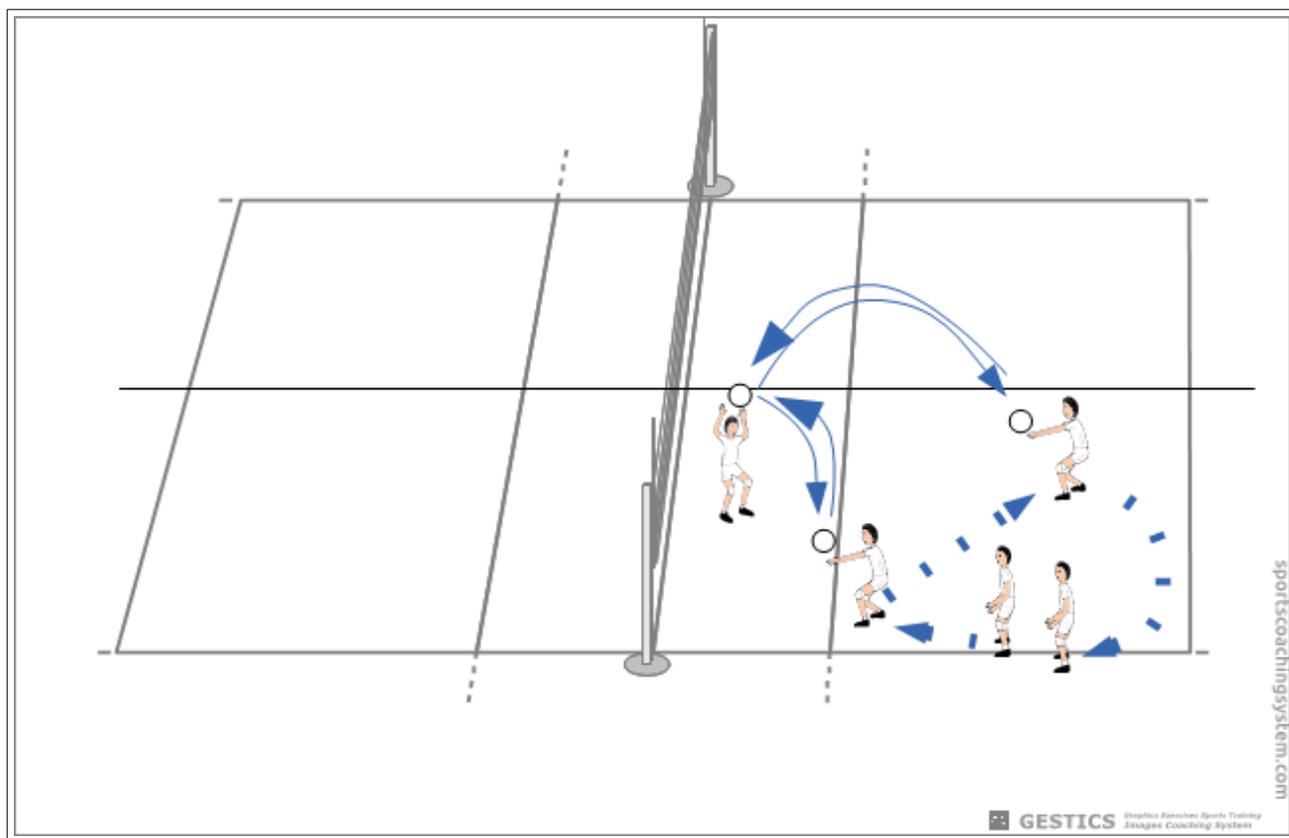


## Pallavolo: Esercizi a gruppi di tre senza la rete - Appoggio corto, appoggio lungo e tornare in fila



N° 2004 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** Un giocatore sta con le spalle alla rete e palleggia verso i giocatori in fila accanto alla riga laterale del campo. Effettuare un appoggio corto e subito a seguire un appoggio lungo allo stesso giocatore che poi torna in fondo alla fila.

**PARTENZA:** da schema descritto, a gruppi di tre senza la rete

**SQUADRE:** non a squadre

**CAMPO:** è quello usato per la pallavolo m. 18x9, suddiviso in due corridoi longitudinalmente

**SCOPO DEL GIOCO:** eseguire al meglio il fondamentale di gioco interessato

**DESCRIZIONE:** Un giocatore sta con le spalle alla rete e una fila di giocatori accanto alla riga laterale del campo. Effettuare un palleggio corto al primo giocatore della fila, che rimanda la palla in bagher, poi subito un palleggio lungo allo stesso giocatore che nel frattempo si è spostato indietro in mezzo al campo per andare a colpire il pallone, rimandandolo sempre in bagher verso il giocatore a rete. Il giocatore si rimette in fila e il gioco continua con il giocatore successivo.

**CONSIGLI:** mettere circa 3-4 giocatori per postazione ed utilizzare tutte le possibili quattro postazioni del campo. Scambiare il giocatore che palleggia con quelli che effettuano l'appoggio. Effettuare l'appoggio in palleggio anziché in bagher.

**MATERIALE:** palloni

### **SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2004**

**TIPO DI GIOCO:** esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport)

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: appoggio

**SCHEMI DINAMICI:** 1) correre; 2) saltare

**CAPACITÀ COORDINATIVE:** 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria

**CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) destrezza

**CICLO (ETÀ):** dal secondo ciclo in poi (oltre 7 anni)

**DURATA:** breve (Fino a 5 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo