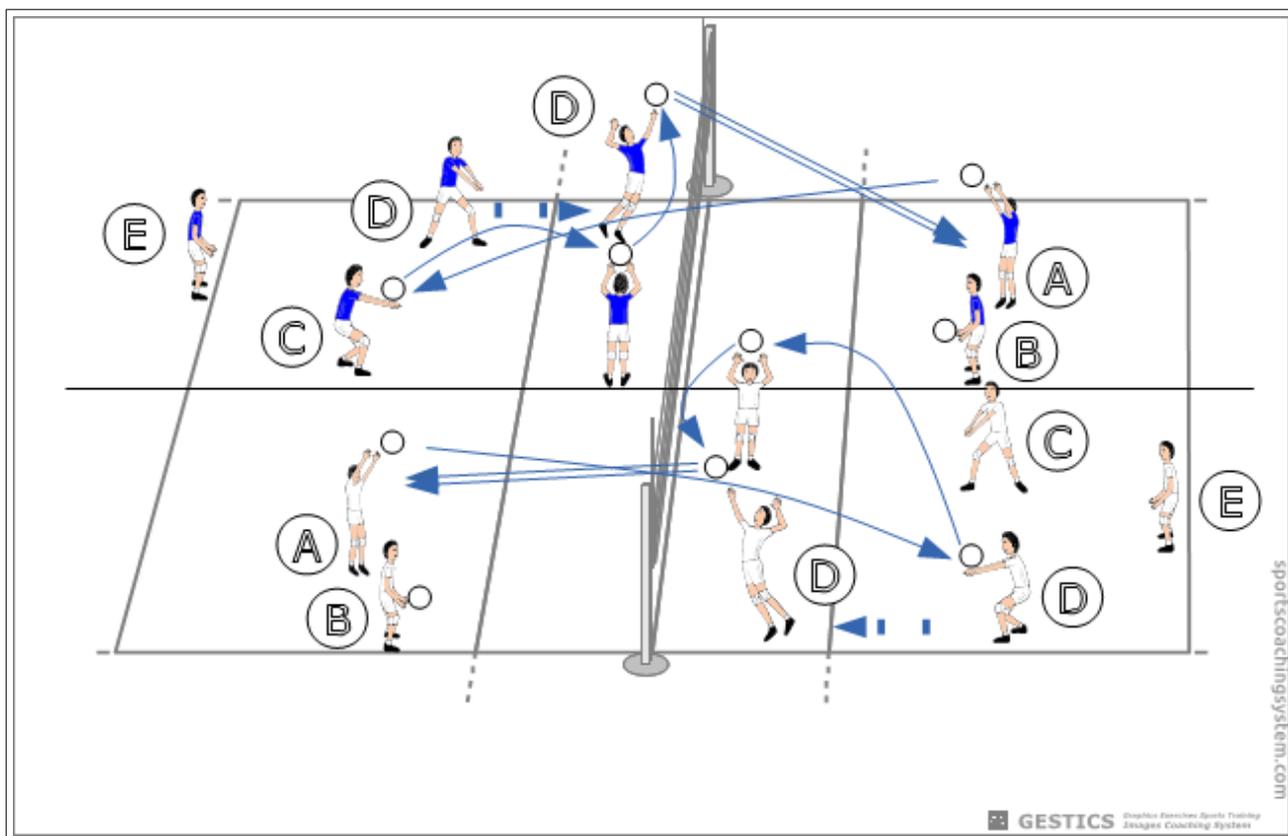


Pallavolo: Appoggio, alzata e attacco a gruppi di 5 o 6 giocatori



N° 2005 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Il campo è suddiviso in due corridoi. Un giocatore lancia la palla nell'altro campo dove sono disposti due giocatori. Chiunque dei due giocatori riceva la palla la appoggia sul palleggiatore, che effettua una alzata sempre al giocatore esterno che attacca lungo linea nell'altro campo. Appena ha attaccato il giocatore C prende il posto di D, D va in attesa al posto di E ed E entra in zona 6 al posto di C. Si riparte con il lancio di B e così via.

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: è quello usato per la pallavolo m. 18x9

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

DESCRIZIONE: Il campo è suddiviso in due corridoi. Un giocatore alla volta, A o B lancia la palla nell'altro campo dove sono disposti due giocatori C e D. Chiunque dei due giocatori riceva la palla la appoggia sul palleggiatore, che effettua una alzata sempre al giocatore esterno cioè a D che attacca lungo linea nell'altro campo. Appena ha attaccato il giocatore C prende il posto di D, D va in attesa al posto di E ed E entra in zona 6 al posto di C. Si riparte con il lancio di B e così via.

CONSIGLI: Dopo circa 10-15 attacchi cambiare i giocatori in attacco con quelli che lanciano la palla

MATERIALE: palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2005

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: appoggio; 2) preparazione alla pallavolo: palleggiatore; 3) preparazione alla pallavolo: attacco

SCHEMI DINAMICI: 1) correre; 2) saltare

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

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza

CICLO (ETÀ): dal terzo ciclo in poi (oltre 11 anni)

DURATA: media (Da 5 a 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo