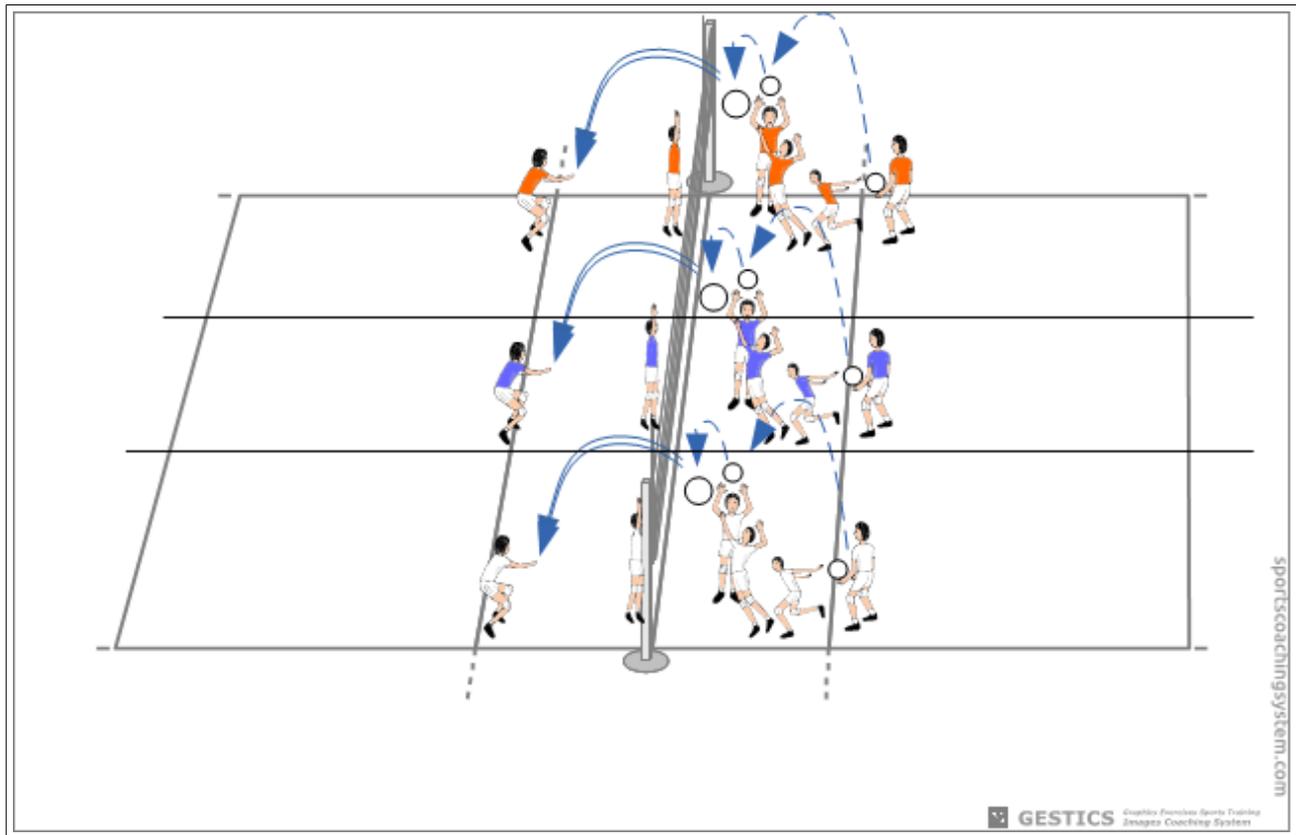


## Pallavolo: Attacco muro e difesa a gruppi di quattro



N° 2013 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** tre gruppi di quattro, formati da un attaccante, un palleggiatore, uno a muro e uno in difesa. Si provano vari tipi di attacco: schiacciata, pallonetto, palla spinta. Ogni 10 attacchi si ruotano le posizioni. **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:** suddividere il campo in tre corridoi. Su ciascun corridoio lavorano quattro giocatori, un attaccante, un palleggiatore, uno a muro e uno in difesa. Il gioco inizia con l'attaccante che dà la palla al palleggiatore che a sua volta alza. L'attaccante attacca sempre con lo stesso tipo di attacco, es. con il pallonetto per circa 10 volte, e il difensore deve intercettare i pallonetti rispettando la posizione di difesa e riappoggiare la palla sull'ipotetico palleggiatore nel proprio campo, cioè in zona 2-3. Il giocatore a muro recupera la palla indirizzata all'ipotetico palleggiatore e la rende all'attaccante dall'altra parte e il gioco ricomincia. Poi si ruota tra chi attacca, chi mura e chi difende (se chi difende è il libero e chi alza è il palleggiatore questi rimangono sempre in difesa e in palleggio). Poi si cambia tipo di attacco: schiacciata, palla spinta, ecc.

**VARIANTI:** cambiare tipo di attacco: schiacciata, palla spinta, ecc.

**CONSIGLI:** Dopo un pò scambiare i giocatori nei vari gruppi, creando gruppi con dinamiche e capacità diverse

**MATERIALE:** palloni

### **SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2013**

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

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: attacco; 2) preparazione alla pallavolo: muro; 3) preparazione alla pallavolo: difesa

**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