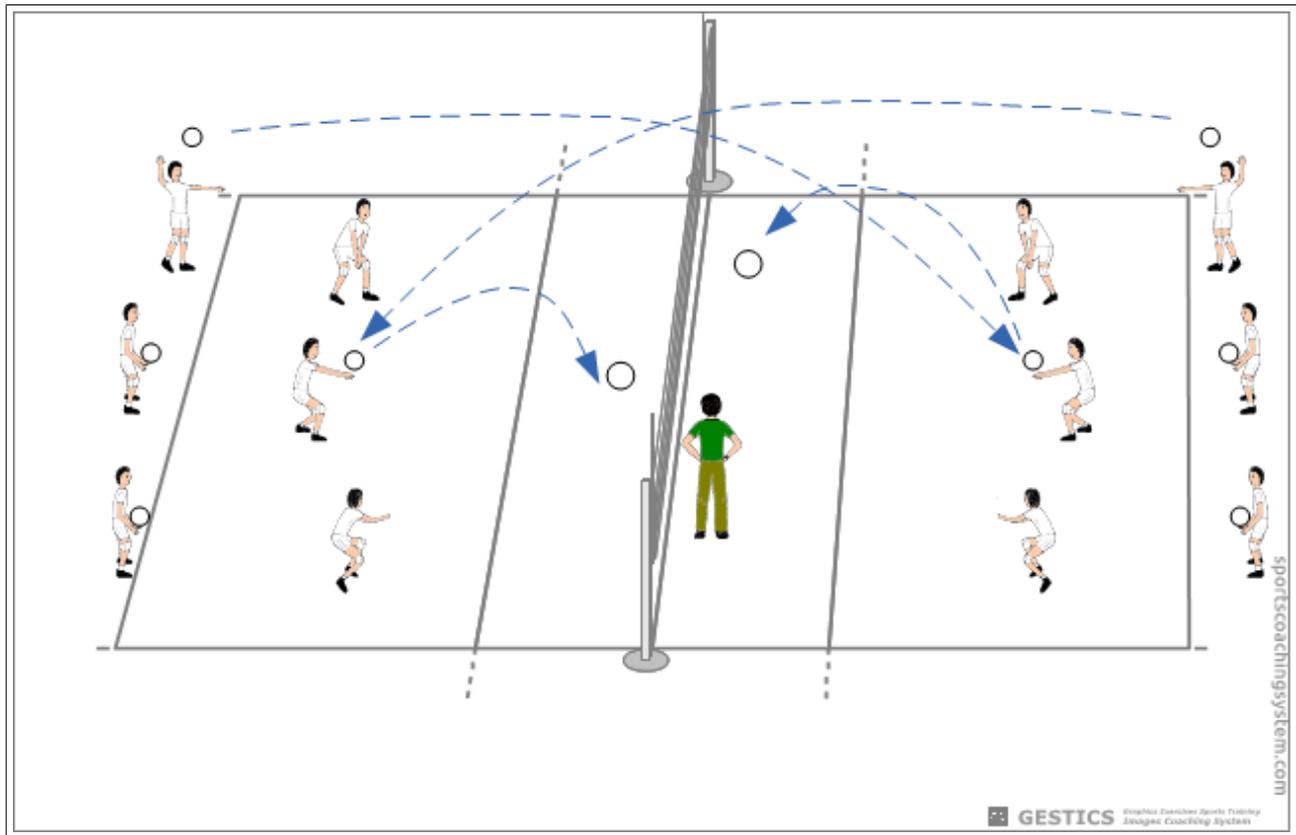


Pallavolo: Battuta e ricezione su entrambi i campi



N° 2019 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportscoachingsystem.com) - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Un giocatore alla volta batte; nell'altro campo sono disposti tre giocatori alla volta in ricezione. La ricezione deve essere perfetta tra la zona 2 e la zona 3 ad un ipotetico alzatore

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: sei giocatori: tre giocatori sono disposti in battuta e tre in ricezione, gli altri sei esattamente uguale nell'altro campo, contemporaneamente. Un giocatore alla volta batte nell'altro campo, verso i giocatori in ricezione che devono dare la palla perfetta nella zona del palleggiatore. Dopo circa 10 battute si cambiano i tre giocatori in ricezione e i tre in battuta. Il coach sta nella zona centrale del campo e rimanda i palloni verso i battitori

CONSIGLI: anche se talvolta alcuni palloni possono scontrarsi in aria non è un problema

MATERIALE: palloni

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2019

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: battuta; 2) preparazione alla pallavolo: ricezione

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