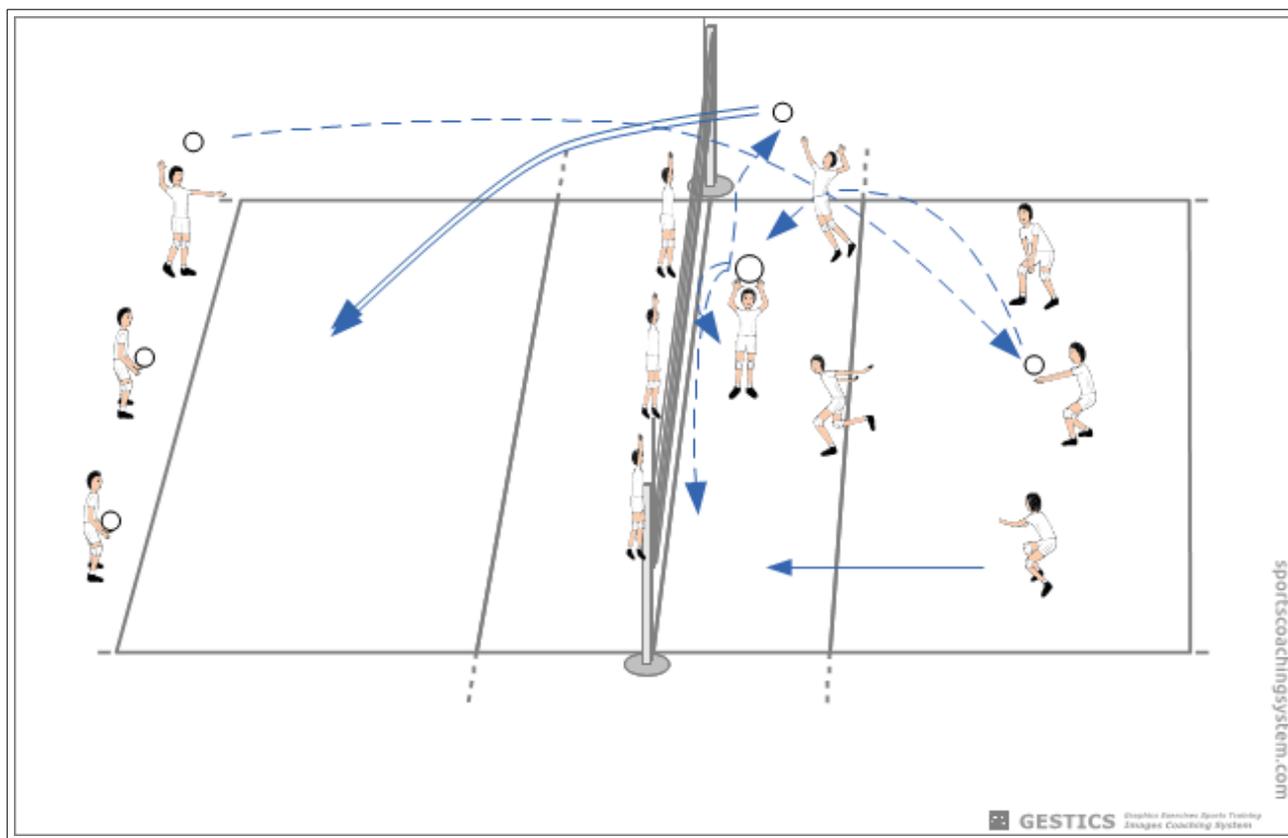


## Pallavolo: Battuta, ricezione, alzata, attacco e muro a scorrere in tutte le posizioni



N° 2021 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** un giocatore alla volta batte; nell'altro campo sono disposti tutti i sei giocatori della squadra. Ricezione, alzata e attacco, con muro. Solo se l'alzata è giocabile, chi ha battuto va a muro, il muro in attacco, l'attacco in difesa e la difesa in battuta.

**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 sono disposti in campo, in posizione di ricezione e tre giocatori nell'altro campo a muro. Un giocatore alla volta batte nell'altro campo, ricezione, palla al palleggiatore che a sua volta la gioca in prima linea, dove vuole. Solo se l'alzata è giocabile, chi ha battuto va a muro, il muro in attacco, l'attacco in difesa e la difesa in battuta. Dopo circa 10 battute si effettua una rotazione in campo, così che la ricezione si prova con il palleggiatore in tutte le 6 posizioni.

**VARIANTI:** scorrere al segnale del coach invece che dopo ogni alzata giocabile. Esercizio valido anche per under 12 o 13, impostando le posizioni in campo con ricezione a w

**CONSIGLI:** se il giocatore che ha schiacciato è un'ala, il giocatore a muro che scorre in attacco deve rispettare il ruolo, cioè se ha schiacciato un'ala sarà l'ala che era a muro che prende il posto dell'ala che ha schiacciato, l'ala che ha schiacciato andrà in difesa e sarà l'ala in difesa che scorrerà in battuta. Nel caso del centrale, se è un centrale che non riceve in quanto c'è il libero, il centrale che ha schiacciato scorre direttamente in battuta e i giocatori in ricezione rimangono gli stessi. Dopo circa 5 attacchi cambiare i palleggiatori e dopo circa 10 attacchi effettuare una rotazione in campo. **MATERIALE:** palloni

### **SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2021**

**TIPO DI GIOCO:** esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport) **PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: battuta; 2) preparazione alla pallavolo: ricezione; 3) preparazione alla pallavolo: attacco; 4) preparazione alla pallavolo: muro **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:** lunga

(Oltre 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo