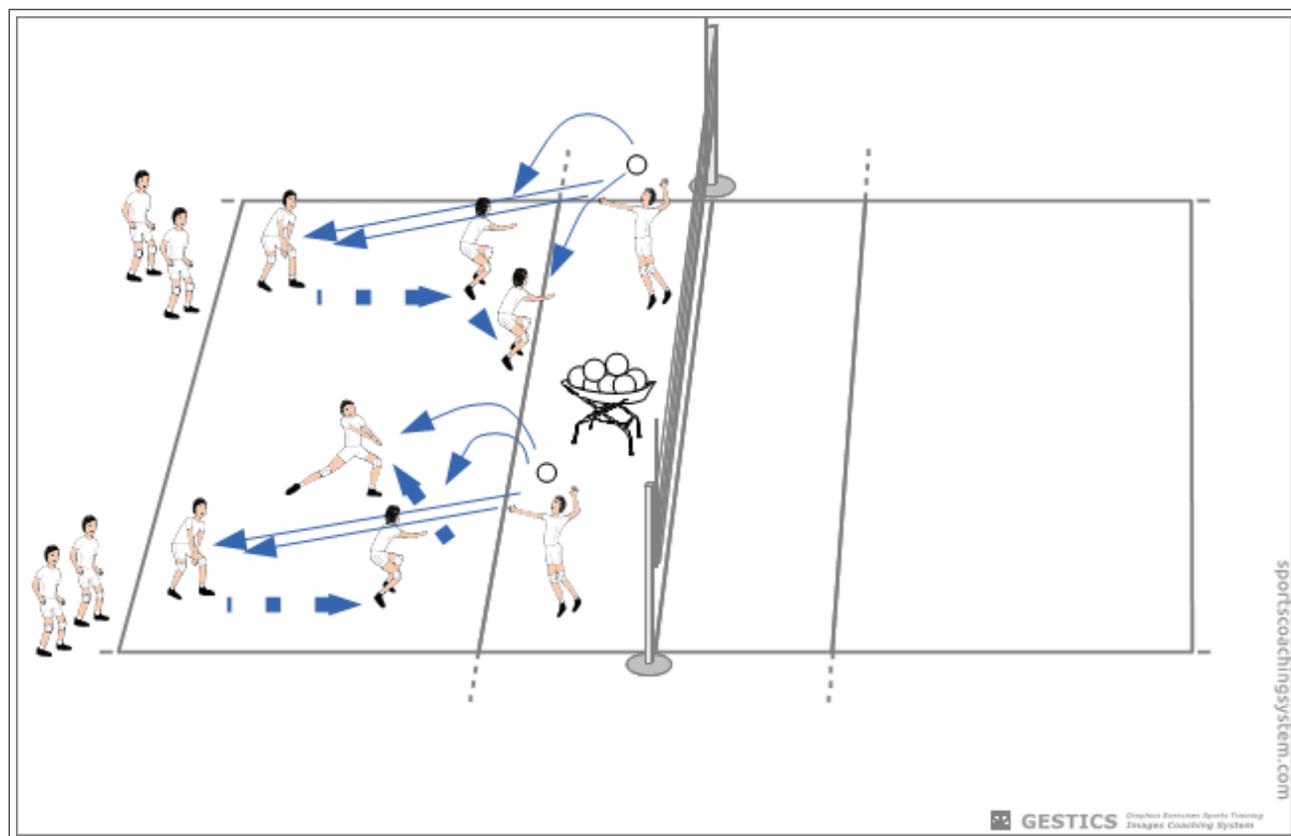


Pallavolo: Difesa - Difesa successiva di due palle lunghe una corta e una difficile



N° 2056 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Un giocatore alla volta, da fondo campo difende e riappoggia sull'attaccante due palle lunghe una corta e una difficile. **PARTENZA:** da schema descritto

SQUADRE: non a squadre **CAMPO:** è quello usato per la pallavolo m. 18x9, metà campo

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

DESCRIZIONE: Tre o quattro giocatori in fila a partire dalla zona 1, con un attaccante (oppure il coach) con le spalle a rete in zona 2 e un altro gruppo che fa la stessa cosa con i giocatori in fila in zona 5 e un attaccante in zona 4. Un carrello con i palloni è posto in zona 3. L'attaccante prende un pallone dal carrello e ad un giocatore alla volta effettua due palle lunghe (schiacciata o palla spinta), una palla corta (pallonetto) e una palla difficile (cioè difficile da giocare dalla posizione in cui si trova il difensore (tesa, più a destra, indietro, bassa, ...insomma una palla difficile da rigiocare). Il difensore deve sempre riappoggiare la palla sull'attaccante. Se sbaglia interrompe la propria serie, va a raccogliere il pallone, lo riporta dentro il carrello e si rimette in fila. Nel frattempo l'attaccante ha già ripreso un pallone dal carrello e iniziato la stessa cosa con il giocatore successivo.

VARIANTI: I giocatori dopo aver fatto l'esercizio anziché rimettersi in coda nella propria fila si rimettono in coda nella fila successiva.

CONSIGLI: Dopo due-tre minuti scambiare gli attaccanti con altri giocatori. Nell'altra parte del campo si può fare lo stesso esercizio con gli altri giocatori, oppure un esercizio diverso.

MATERIALE: palloni

SCHEMA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2056

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) 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 secondo ciclo in poi (oltre 7 anni)

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