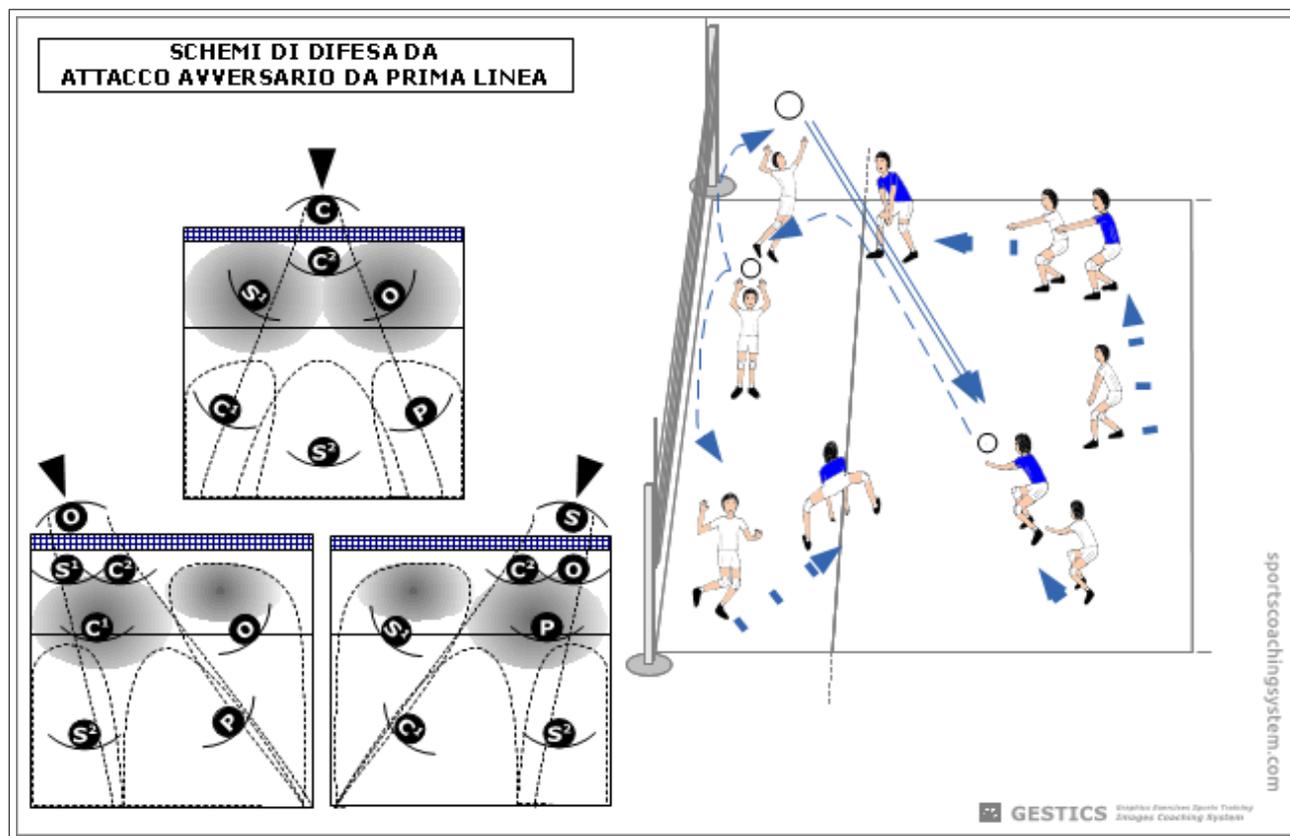


# Pallavolo: Alzata, Attacco e Difesa con sei giocatori in un solo campo



N° 2002 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** Sei giocatori in un campo, posizionati nei rispettivi ruoli, con palleggiatore al centro e attacco soltanto di ala e opposto. Il gioco si svolge come se l'attacco provenisse dall'altro campo e la difesa dovrà spostarsi rapidamente nelle rispettive posizioni.

**PARTENZA:** da schema descritto **SQUADRE:** non a squadre, 6 giocatori

**CAMPO:** è quello usato per la pallavolo m. 18x9, metà campo **SCOPO DEL GIOCO:** recuperare il pallone dopo che è stato attaccato da un giocatore e ricostruire il gioco

**DESCRIZIONE:** sei giocatori sono disposti in campo, nei rispettivi ruoli, con palleggiatore al centro e attacco soltanto di ala e opposto (dove ad attaccare andrà a turno anche il centrale). Il gioco si svolge come se l'attacco provenisse dall'altro campo, pertanto se attacca l'ala la palla potrà essere inviata con pallonetto per la difesa del libero, con schiacciata in parallelo per la difesa dell'ala dietro, con schiacciata in diagonale per la difesa dell'opposto dietro, con schiacciata in diagonale stretta per la difesa dell'opposto davanti. Chiunque difende dovrà riappoggiare la palla sul palleggiatore. Naturalmente, in base al giocatore che attacca, la difesa dovrà spostarsi rapidamente nelle rispettive posizioni (Giocatori bianchi posizione iniziale, giocatori blu dopo spostamento per la difesa)

**MATERIALE:** pallone

## SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2002

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

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: difesa; 2) preparazione alla pallavolo: attacco; 3) preparazione alla pallavolo: appoggio **SCHEMI DINAMICI:** 1) camminare; 2) correre; 3) saltare; 4) tuffarsi **CAPACITÀ COORDINATIVE:** 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria; 2) capacità di anticipazione motoria **CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) destrezza **CICLO (ETÀ):** dal terzo ciclo in poi (oltre 11 anni) **DURATA:** media (Da 5 a 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo