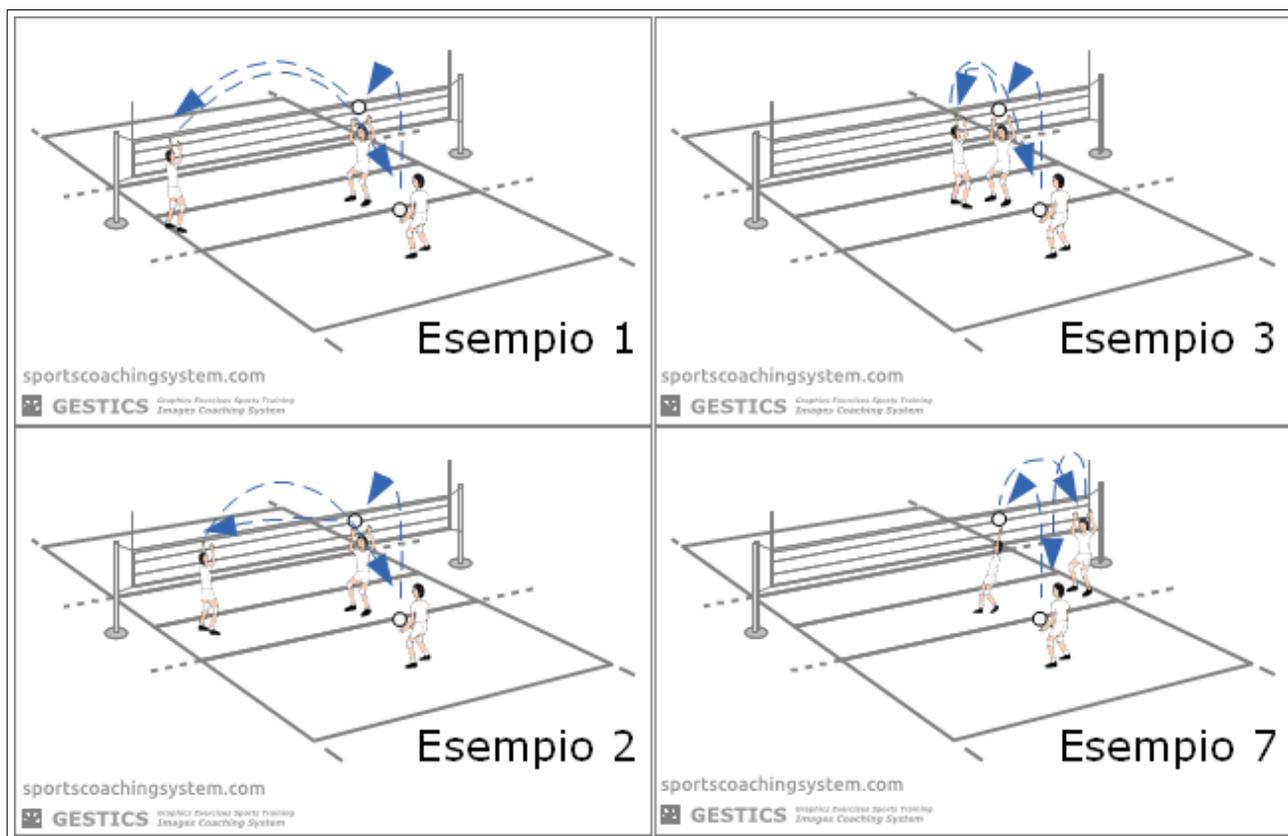


Pallavolo: Palleggio ripetuto in tutte le posizioni



N° 2050 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM) - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

DESCRIZIONE BREVE: Effettuare palleggi continui in una direzione e con una angolazione stabilita, per permettere i vari tipi di attacco da ogni posizione. Esercizio specifico per i palleggiatori. **PARTENZA:** da schema descritto **SCOPO DEL GIOCO:** eseguire al meglio il fondamentale di gioco interessato **DESCRIZIONE:** tre palleggiatori con due palloni (o due palleggiatori e il coach) effettuano dei palleggi continui per permettere vari tipi di attacco da varie posizioni facendo attenzione alla tecnica. Uno ferma e lancia la palla precisa, dal basso, gli altri due la palleggiano mirando alla perfezione. Ogni 10-15 alzate per posizione si effettua una rotazione tra i tre palleggiatori.

- Alzata lunga in 4, cioè all'ala, vicino alla banda
- Alzata tesa tra la 3 e la 4, cioè al centrale per attacco detto in 7
- Alzata corta in 3, cioè al centrale davanti in secondo tempo
- Alzata corta in 3, cioè al centrale davanti in primo tempo
- Alzata corta tra la 2 e la 3, cioè al centrale dietro
- Alzata dietro tra la 2 e la 3, al centrale per attacco detto fast
- Alzata dietro in 2, cioè all'opposto
- Alzata in 5, cioè al centro dietro per attacco dell'ala dietro, detto pipe

CONSIGLI: fare molta attenzione alla tecnica di palleggio: posizione delle mani, polsi in linea con gli avambracci, spinta completa e morbida della palla, rotazione del corpo e dei piedi mettendosi sempre con il corpo rivolti verso dove si spinge la palla. **MATERIALE:** palloni

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2050

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: palleggiatore; 2) preparazione alla pallavolo: palleggio alto; 3) preparazione alla pallavolo: palleggi speciali **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