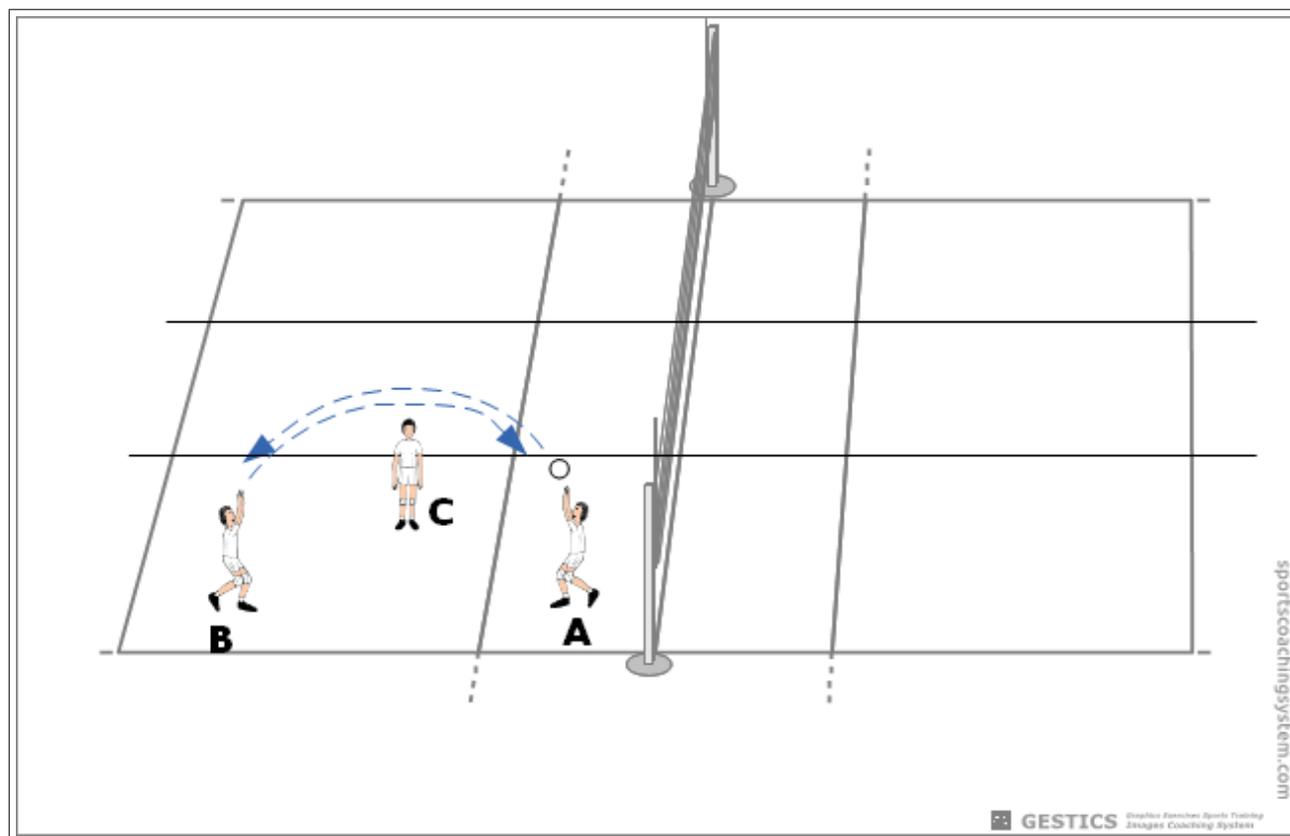


Pallavolo: Esercizi a gruppi di tre senza la rete - Palleggiare due alla volta e chi vince regna



N° 2039 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Due giocatori, A e B, sono disposti in linea retta a circa 3 metri di distanza e uno, C, aspetta. Palleggiare in due alla volta. Se uno dei due sbaglia esce e lascia il posto al terzo giocatore. Il giocatore che non ha sbagliato guadagna 1 punto. Chi arriva prima a 10 punti?

PARTENZA: da schema descritto, a gruppi di tre senza la rete

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: è quello usato per la pallavolo m. 18x9, suddiviso in tre corridoi longitudinalmente

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

DESCRIZIONE: suddividere il campo in tre corridoi per parte. Su ciascun corridoio lavorano tre giocatori. Due giocatori sono disposti in linea retta a circa 3-4 metri di distanza uno dall'altro e uno aspetta. Se uno dei due giocatori sbaglia esce e lascia il posto al terzo giocatore. Il giocatore che non ha sbagliato guadagna 1 punto. Chi arriva prima a 10 punti?

VARIANTI: invece di uscire subito arrivare a 3 punti prima di lasciare la postazione

CONSIGLI: Dopo un pò scambiare i giocatori nei vari gruppi, creando gruppi con dinamiche e capacità diverse.

MATERIALE: palloni

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2039

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: palleggio; 2) preparazione alla pallavolo: bagher

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: breve (Fino a 5 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo