

Pallavolo: A Coppie - Impostazione Della Schiacciata



DESCRIZIONE BREVE: Effettuare la schiacciata sul pallone tenuto da un compagno sopra la testa

PARTENZA: da schema descritto, a coppie

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: qualsiasi campo

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

DESCRIZIONE: Un giocatore tiene la palla ben forte con due mani sopra la testa. Un altro giocatore da fermo effettua il colpo della schiacciata

VARIANTI: Effettuare la schiacciata in salto dopo aver fatto i passi.

MATERIALE: un pallone e un cerchio

SCHEMA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2063

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallavolo: schiacciata

SCHEMI DINAMICI: 1) saltare

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza

CICLO (ETÀ): secondo ciclo (7 - 11 anni)

DURATA: media (Da 5 a 15 minuti)

GIUDIZIO: ottimo