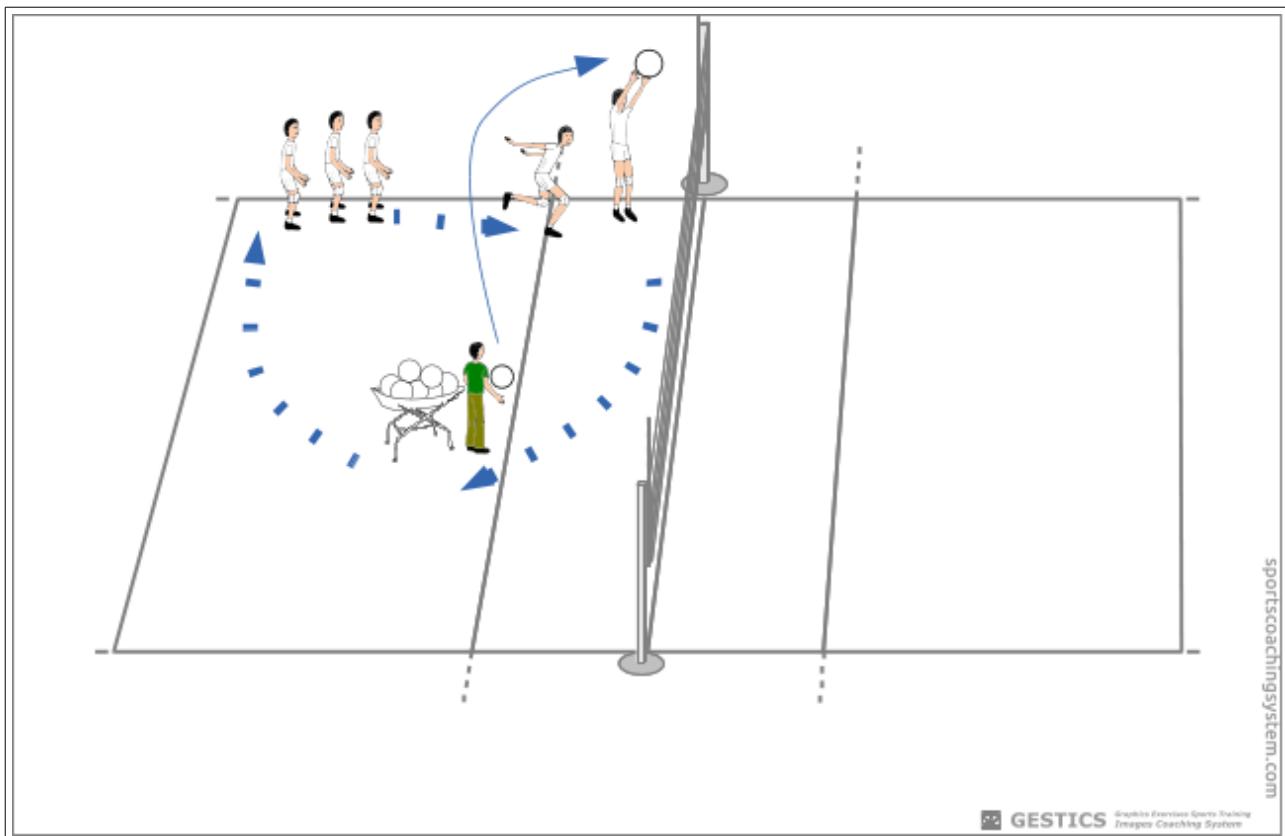


# Pallavolo: Passi e caricamento, prendere la palla nel punto più alto e tornare in fila



N° 2026 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE GESTICS SPORTS - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

**DESCRIZIONE BREVE:** Il coach lancia la palla in alto e un giocatore alla volta, partendo con il piede sinistro sulla riga dei tre metri, effettua l'ultimo passo con il caricamento delle braccia, salta e schiaccia, colpendo la palla nel punto più alto, la riporta nel carrello e si rimette in fila.

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** non a squadre

**CAMPIONATO:** è quello usato per la pallavolo m. 18x9, metà campo longitudinalmente

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

**DESCRIZIONE:** I giocatori sono in fila e uno alla volta si porta con il piede sinistro sulla riga dei tre metri, con le braccia avanti. Il coach lancia la palla in alto e un giocatore alla volta, partendo con il piede sinistro sulla riga dei tre metri, effettua l'ultimo passo con il caricamento delle braccia, salta e schiaccia, prendendo la palla nel punto più alto, la riporta nel carrello e si rimette in fila.

**VARIANTI:** Effettuare il pallonetto, effettuare la palla spinta o piazzata; Cambiare posizione di attacco: dal centro, dall'opposto, da seconda linea; Cambiare zona da cui si lancia la palla; Inserire il muro, uno o due giocatori in difesa; Inserire un bersaglio da colpire, es. una sedia; Inserire il palleggiatore, il coach da la palla al palleggiatore che a sua volta alza al giocatore in fila.

**CONSIGLI:** Prendere bene il tempo sulla palla in modo che il contatto tra la palla e la mano avvenga nel punto più alto possibile. Mantenere un ritmo di lavoro abbastanza elevato.

**MATERIALE:** palloni

## SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 2026

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

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: attacco **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